

Mihalec Gábor – Bakó Dorottya – Boróczki Beáta – Jámbor-Szabó Éva – Urbán Irma

## ***A családi életre nevelés története, módszertana és gyakorlata***

*A tanulmány áttekintést ad a családi életre nevelés önálló diszciplínává válásának folyamatáról, annak főbb célkitűzéseiről, tartalmáról és módszereiről. Az áttekintő bevezetés után bemutatásra kerül a családi életre nevelő programok megtervezésének, kivitelezésének és kiértékelésének folyamata, a családi életre nevelésben általánosan elfogadott módszerek alapján. Munkánkat esettanulmányokkal zárjuk, amelyek támpontokat adhatnak gyakorló pedagógusok számára családi életre nevelő foglalkozások összeállításához különböző témakörökben és különböző célcsoportok részére.*

### **A CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉS TÖRTÉNETE, ÖNÁLLÓ DISZCIPLÍNÁVÁ VÁLÁSA; PROGRAMOK MEGTERVEZÉSE, KIVITELEZÉSE ÉS KIÉRTÉKELÉSE\***

Írásunkban a családi életre nevelés (CSÉN) meghatározására, rövid történeti áttekintésére, valamint a családi életre nevelő programok gyakorlati kivitelezésének bemutatására teszünk kísérletet. A tanulmány végén konkrét óravázlatokkal, családi életre nevelő foglalkozások és játékok bemutatásával adunk segítséget azoknak, akik a család témakörének különböző mozzanatait szeretnék tematizálni pedagógiai munkájukban.

#### **Mi a családi életre nevelés?**

Tágabb értelemben vett családi életre nevelés már az ókorban is folyt. Arisztotelész szerint „a nevelés felkészíti a szülőket a gyermeknevelésre”. Intézményes, szervezett formában azonban viszonylag új jelenségnek számít, a 20. századig ugyanis a családi életre nevelés a család természetes funkciója volt. Az új század sajátossága, hogy a nevelés intézményesült, ezzel sok minden (többek között a családi életre nevelés is) áthelyeződött a család természetes feladatai közül más szervezetekre, intézményekre (iskola, egyház stb.).

Az intézményes családi életre nevelés meghatározása széles skálán mozog, a gyakorlati munka tapasztalatai, valamint az elméleti háttér egyre szélesebb megalapozása új megfogalmazásokat tett szükségessé. Íme, néhány példa:

\* A tanulmányt MIHALEC GÁBOR készítette.

„A családi életre nevelés magában foglal minden olyan iskolai tapasztalatot, amelyet a tanár arra használ, hogy segítse tanulóit képességeik teljességének elérésében, mint jelenbeli és jövőbeni családtagok. Azokról a képességekről van szó, amelyek alkalmassá teszik az egyedi családi szerepből fakadó problémák konstruktív megoldására.” (AVERY, LEE 1964, 27. o.) A szerzőpáros definíciója a gyakorlatra helyezi a hangsúlyt, és nem határozza meg a családi életre nevelés konkrét keretét, azt minden más oktatói tevékenységgel összeegyeztethető hangsúlyeltolódásként, vagy „melléktermékként” kezeli. Egy másik definíció inkább a kutatást, az elméletalkotást helyezi előtérbe. „A családi életre nevelés az emberek mint családtagok viselkedését tanulmányozza, hogy a tanulók új alternatívákat ismerhessenek meg arról, ahogyan egy megváltozott társadalomban felelősen gyakorolhatják a házastársi, szülői, gyermeki, testvéri és nagyszülői szerepeiket.” (SOMERVILLE 1967, 375. o.)

A mai meghatározások jóval komplexebb összefüggésekben gondolkodnak, magukban foglalják az elméletalkotást, az empirikus kutatást és az ismeretek gyakorlatba való átültetését is: „A családi életre nevelés a rendszerszemléleten keresztül az egészséges családi működésre összpontosít, elsősorban megelőzési célokkal. Az egészséges működéshez szükséges készségek és tudások széles körben ismertek: jó kommunikációs készségek, az emberi fejlődés jellegzetességeinek ismerete, jó döntéshozatali képesség, pozitív önértékelés, és egészséges személyközi kapcsolatok. A családi életre nevelés célja ezeknek a készségeknek és ismereteknek a tanítása az egyének és családok optimális működése érdekében. A professzionális családi életre nevelők további társadalmi kérdésköröket is bevonnak, mint a pénzügyek, képzés, család és munka egyensúlya, szülői szerep, szexualitás, nemi identitás és más, a család kontextusát érintő témák. Abban hisznek, hogy az olyan társadalmi problémák, mint a különböző szerekkel való visszaélés, családon belüli bántalmazás, munkanélküliség, eladósodás és gyermekbántalmazás hatékonyabban kezelhető olyan hozzáállással, amely az egyént és a családot nagyobb rendszerek részeként tekinti. Az egészséges családi működés ismerete alkalmas lehet a felsorolt problémák megelőzésére vagy minimalizálására. A családi életre nevelés ezeket az információkat közvetíti osztálytermi keretekben, vagy más nevelési módokon, eszközökön keresztül.” (NATIONAL COUNCIL ON FAMILY RELATIONS 2010)

A meghatározások alapján a családi életre nevelés legfontosabb tevékenységi köreit három csoportba sorolhatjuk:

1. A családokat érintő meglévő problémák kezelése.
2. Jövőbeni problémák megelőzése.
3. Egyéni és családi képességek kifejlesztése.

Mivel a családi életre nevelés minden generációt érint, szükségszerűen sokféle szervezeti keretben (ennek egyik szelete az iskola) működik. A célközönség és a foglalkozások kerete különböző képesítésű szakembereket igényel, akik szakmai minőségükben, személyes kompetenciáikban és elméleti háttérben jelentősen eltérhetnek egymástól (óvodapedagógusok, iskolapedagógusok, védőnők, hitoktatók, szociálpedagógusok, lelkipásztorok stb.). A különböző keretekben zajló családi életre nevelő munkák közös vonásai a következő pontokban határozhatók meg:

1. Az egyén és a család minden életciklusára tekintettel vannak.
2. Az egyének és családok szükségleteire épülnek.
3. Multidiszciplináris a kutatásban és multiprofessionális a munkában.
4. Többféle keretben alkalmazható.
5. Inkább edukatív, mintsem terápiás megközelítésű.
6. Családi értékeket teremt és képvisel.
7. Kvalifikált nevelőket igényel, akik magukénak vallják a családi életre nevelés céljait.

## A családi életre nevelés önálló diszciplinává válásának rövid története

Az önálló szakmai és kutatási irányzattá válás első lépései a múlt század elején születtek meg az Amerikai Egyesült Államokban. Az 1907-ben létrejött American Home Economics Association az első olyan szervezet, amely az otthonteremtés, a családi pénzgazdálkodás és ezzel közvetve a családi életre nevelés feladatait vállalta fel. A következő jelentős lépés 1909-ben egy gyermekjóléti konferencia a Fehér Házban, amelynek eredményeként jött létre 1917-ben a Child Welfare Research Center. 1934-ben tartották a Házasságra és családi szociális kapcsolatokra nevelés konferenciája elnevezésű rendezvényt, amelynek közvetlen következményeként 1938-ban megalakult a családi életre nevelés máig legnagyobb ernyőszerve, a National Council on Family Relations (POWELL, CASSIDY 2007).

Magyarországon az 1970-es években születtek családi életre nevelő kezdeményezések, amelyek elsősorban kormányzati kezdeményezések voltak. Egy 1973-as kormányrendelet például kimondja: „A lakosság, különösen pedig az ifjúság körében sem mennyiségben, sem minőségben nem elég elterjedtek azok a biológiai, egészségügyi, etikai, morális ismeretek, amelyek elengedhetetlenek a harmonikus, kívánatos emberi kapcsolatok, a kiegyensúlyozott családi élet megteremtéséhez, és ezek során a korszerű családtervezés széles körű megvalósításához. Ezért az állami oktatás minden formájában, továbbá a lakosság körében végzett ismeretterjesztésben a családi életre való felkészítést szolgáló intézkedéseket kell tenni.” A rendelet konkrét következményei az alábbi kiadványokban ragadhatók meg:

1. *Irányelvek az ifjúság családi életre neveléséhez* (EGÉSZSÉGÜGYI ÉS MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM 1974)
2. *Családi életre nevelés az osztályfőnöki órán* (ORSZÁGOS PEDAGÓGIAI INTÉZET 1975)
3. *Házasság előtt* (MINISZTERTANÁCS TANÁCSI HIVATALA 1974, 1975, 1978, 1979). Az azonos címet viselő kiadványok a házasságkötést megelőző Család- és nővédelmi tanácsadás tananyagául szolgált. A kiadványok tartalmának legnagyobb részét a fogamzásgátlással kapcsolatos információk teszik ki, de található benne jogi felvilágosító részek is az államtól igényelhető családi támogatásokról, illetve szerényebb mértékben kapcsolati-dinamikai szempontok is.
4. Egyházi házassági felkészítő kiadványok, amelyek az állami intézkedések mellett az egyházi élet sajátos szempontjait hivatottak érvényesíteni a házasságra való felkészítésben (MIHALEC 2011).

Szervezett, intézményes formában Magyarországon az 1990-es években indult el a családi életre nevelés, ennek főbb állomásai és szervezeti a következők:

1. Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola Családpedagógiai Intézete (SACSI) – 2000 (1990)
2. Timóteus Társaság (FÉK) – 1994
3. Kettlen Együtt Házassági Felkészítő és Tanácsadó Műhely (PREPARE/ENRICH) – 2007
4. Magyar Családi Életre Nevelő Munkacsoport megszervezése – 2010
5. „Család és társadalom konferencia” a Tudomány a Családért Egyesület családi életre nevelő konferencia, amely első ízben ültette „egy asztalhoz” a Magyarországon működő családi életre nevelő szervezeteket és szakembereket – 2010. november 5.
6. Adventista Teológia Főiskola Családi Életre Nevelés szakirányú továbbképzése, amely elsőként kapott akkreditációt pedagógusok képzésére, akik a családi életre nevelést iskolai keretekben is művelhetik – 2011. február

Nemzetközi szinten a családi életre nevelés önálló szakmai diszciplínának számít, amely minden lépését végigjárta az önállóság fokozatainak (EAST 1980). Ezek a következő pontokban ragadhatók meg:

1. A tevékenység teljes munkaidős foglalkozássá válik.

Jóllehet a legtöbb családi életre nevelő szakember nem ezen a címen kapja a fizetését, munkáját azonban ezen a területen végzi ifjúságsegítő, szexuális nevelő, házassági tanácsadó, coach vagy más munkakörben.

2. Saját kurrikulummal rendelkező képzési rendszer kialakulása.

Az 1960-as évek óta számos egyetem és főiskola dolgozott ki világszerte családi témájú képzéseket. 1984-ban a National Council on Family Relations kidolgozta a családi életre nevelés egységes kurrikulumát, amelyet a magyar társadalmi viszonyokra adaptálva Magyarországon is irányadónak tekintünk.

3. A kiképzettek szakmai szervezetbe tömörülnek.

Sokféle szervezet közül kinőtt az, amely konkrétan a családi életre nevelés kutatására és művelésére kötelezte el magát. Ma világszerte a National Council on Family Relations a legtöbb szakembert magába tömörítő társaság.

4. Kialakul az egységes szakmai elnevezés, szabványos eljárások és ellenőrzési eljárások.

A családi életre nevelés (Family Life Education) elnevezés világszerte elismert fogalom. A képzési rendszernek mindenhol ugyanazokra az elemekre kell épülnie. A képzés végzettjei a Minősített Családi Életre Nevelő (Certified Family Life Educator) szakmai címet kapják.

5. Csoporton belüli nézeteltérések és hasonló munkaterületek képviselőivel való külső konfliktusok elvezetnek a specifikus szakmai szerepértelmezés megfogalmazásához.

Noha a családi életre nevelés tartalmaz elemeket a pszichoterápiából, lelki gondozásból, pedagógiából, egészségtudományokból és más diszciplínákból, mégis jól elválasztható ezektől kutatásában, attitűdjében és munkamódszereiben egyaránt.

6. A nyilvánosság elismeri a diszciplína művelőinek szakértelmét.

Kormányzati támogatás, munkahelyek létesítése, szolgáltatások igénybevétele, szakmai publikációk közlése.

7. A szakmai titulus és az akkreditáció hitelesíti a diszciplínát és elismeri annak szolgáltatást és önszabályozását.

A világ számos pontján és szervezetében akkreditált képzés. Magyarországon az Oktatási Hivatal akkreditálta.

8. Etikai kódex összeállítása, ami szankcionálja az etikátlan magatartást és védelmet nyújt. Ethical Principles and Guidelines (NCFR, 1995).

Ethical Thinking and Practice for Parent and Family Educators (MINNESOTA COUNCIL ON FAMILY RELATIONS 1997).

Magyar CSÉN szakemberek értéknnyilatkozata' (2010).

## A családi életre nevelés témakörei

A családi életre nevelés nemzetközi képzési kurrikuluma a családi élet különböző életciklusaira, valamint azok speciális kihívásaira összpontosít. Emellett tekintettel van olyan külső tényezőkre is, amelyek befolyással bírnak a családok működésére, gondolkodására, dinamikájára. A képzésnek kötelezően tartalmaznia kell az alábbi elemeket: (1) család és társadalom, (2) a család belső dinamikája, (3) az emberi fejlődés különböző életszakaszokban, (4) emberi szexualitás, (5) személyközi kapcsolatok, (6) családi erőforrások kezelése, (7) szülők képzése, (8) családjog, (9) etika és (10) CSÉN módszertan.

A felsorolt tárgyak ismeretében a családi életre nevelő a gyakorlati munkában általában az alábbi három terület valamelyikén dolgozik:

### 1. Kapcsolatra és házasságra nevelés

Tevékenységi körök: gyerekek kapcsolati nevelése (személyközi kommunikáció), önérvényesítésre nevelés, konfliktuskezelésre nevelés, döntéshozatalra nevelés, gyerekek házasságra nevelése, nemi identitás és szerepek, párválasztásról szóló nevelés, kapcsolatok erőségeinek és növekedési területeinek felismerése, házassági felkészítés, házasságerősítés.

1 Az alábbi értéknnyilatkozatot az első magyar CSÉN munkacsoport állította össze Dr. Tárkányi Ákos (szociálpolitikus, KSH NKI) vezetése alatt. A munkacsoportot a Tudomány a Családjért Egyesület, a Timóteus Társaság, a Kettő Együtt Házassági Műhely, a SOTE Mentálhigiénés Intézet, valamint a Sapientia Szerzetesi Főiskola Családpedagógiai Intézetének képviselői alkották. „Meggyőződésünk szerint a CSÉN programoknak minimálisan a következő értékrenden kell alapulniuk:

1. A házasságot – egy férfi és egy nő szerettelteli, hűséges, monogám, elkötelezett kapcsolatát – értékként, pozitív, követendő és megvalósítható példaként emeli fel. A férfinak és a nőnek ezt a kapcsolatát úgy mutatja be, mint amely a család alapját képezi, s amely kapcsolatot támogatni, erősíteni, segíteni kell.
2. A családra mint a társadalom legkisebb és legfontosabb egységére tekint, amely az egész társadalmunk jövőjének biztosítója.
3. Az emberi életet a fogantatástól kezdve tiszteli. Ezért olyan családtervezési módszereket preferál és ajánl, amelyek sem az anya, sem a születendő gyermek egészségét vagy életét nem veszélyeztetik.
4. Szociológiai, pszichológiai, egészségügyi és etikai érvek alapján a házasság előtti szexuális élet és az élettársi kapcsolat helyett a házasságot ajánlja a fiataloknak.”

## 2. Szexuális nevelés

Ennek konkrét tevékenységi körei: *gyerekek szexuális egészségre nevelése, gyerekek szexuális felvilágosítása, házasulandó és/vagy házaspárok szexuális nevelése, tanárok képzése a gyerekek szexuális nevelésére, szülők képzése a gyerekek szexuális nevelésére, szexualitásról szóló képzés vallási vagy más jellegű közösségekben.*

## 3. Szülőségi nevelés

Tevékenységi körök: *gyerekek felkészítése családalapításra és szülőségre, szülőségre való nevelés a házassági felkészítésben, gyermekvárásra való felkészítés, baba-mama klub, fegyelmezésre nevelés, konfliktuskezelés kamasz gyerekekkel, nagyszülők nevelése.*

## CSALÁDI ÉLETRE NEVELŐ PROGRAMOK GYAKORLATI KIVITELEZÉSE

Egy családi életre nevelő program kivitelezésének konkrét lépései előtt érdemes a szervezőnek elgondolkodni néhány kérdésen. Ezek megválaszolása segítséget jelenthet a program megtervezésében, a lényeges szempontok szem előtt tartásában, továbbá megóvhat szükségtelen „üresjáratoktól” és zsákutcáktól. A következőket javasoljuk átgondolni: Miért van erre a programra szükség? Kik a program célközönsége? Milyen erőforrások állnak rendelkezésre? Milyen szervezet/közösség támogatására lehet számítani? Mik a szervezet/közösség erősségei és előnyei? Léteznek-e hasonló programok elérhető közelségben? Milyen várható haszon/eredmény származik a programból?

E kérdések megnyugtató megválaszolása után kezdődhet a program előkészítése. Ez a munkafázis a következő elemekből épül fel:

### 1. A célcsoport meghatározása

A célcsoport lehet adott helyzetből fakadó (meglévő iskolai vagy egyházi csoport), vagy választott helyzet (tábor, meghirdetett program stb.). Ha már megvan a csoport, a családi életre nevelő eldöntheti, hogy egy csoportban akar mindenkivel foglalkozni, vagy alcsoportokra osztja hallgatóságát (pl. kor és nem szerint). Fontos szempont ebben a csoport fejlődéslélektani helyzetének figyelembevétele (az adott életkorban mit és milyen mélységben kell tudniuk az adott témáról).

### 2. A szükségletek meghatározása

A szükségleteket, amelyekre a tervezett programmal válaszolni akarunk általában három kategóriában határozzák meg:

**Érzett szükségletek.** Szükségletek, amelyeknek a tanulók tudatában vannak. Ezek meglévő problémákra vonatkoznak, a tanulók általában kifejezik őket, és gyors megoldást várnak. Fontos, hogy a tanulók „azonnali” eredményt lássanak a programon való részvételből. Ellenkező esetben könnyen elveszíthetjük a hallgatóságot.

**Tulajdonított szükségletek.** Ezek olyan szükségletek, amelyeket a tanulók nem érzékelnek, hanem egy másik személy tulajdonítja azt nekik. A gyermek például nincs tudatában, hogy szüksége van egyenrangú kapcsolatokra az egészséges

pszichoszociális fejlődéshez, ezért hajlamos idősebb gyerekek társaságát keresni. A tulajdonított szükségletek meghatározásánál tekintettel kell lenni kulturális különbsőségekre is. Olyan készségeket kell tanítanunk, amelyek nem feszítik túl a gyermek vonatkoztatási rendszerét.

Jövőbeni szükségletek. Ezeknek a szükségleteknek a megszólítása felkészíti a tanulókat azokra a feladatokra és normatív kihívásokra, amelyek egy későbbi fejlettségi szinten vagy életciklus során lesznek számára aktuálisak. Erősen megterhelő életesemények kezelésénél például nagy segítséget jelent, ha az egyén érti, min megy keresztül, és milyen erőforrások állnak rendelkezésére a krízis megoldásához.

### 3. A tanítani kívánt témakör feltérképezése

E fázis fő részét a témával foglalkozó szakirodalom elolvasása és kijegyzetelése teszi ki. Közben hasznosak lehetnek a következő kérdések: Mely tudományos diszciplínák foglalkoznak a témával? A téma feldolgozásának története (milyen kihívásokra felelnek a diszciplínák által felkínált válaszok?). A múltban milyen programokat dolgoztak ki a témakör tanítására? Készült-e hatékonysági vizsgálat az eddigi programokról? Milyen vallási-filozófiai háttéren születtek a korábbi programok? Az eddigi programok mely elemei felelnek meg a mi hallgatóságunk szükségleteinek? Milyen új elemeket építsünk be? A szakirodalom áttanulmányozása és a gyakorlati kérdések megválaszolása után következik a tanítási program vázlatának összeállítása, részleteinek kidolgozása.

### 4. A tanulást segítő elemek beépítése

Mivel a családi életre nevelésre szolgáló programokon általában nem adunk osztályzatot, nincs számonkérés, fontos, hogy a résztvevők motiváltságát pozitív, tanulást serkentő didaktikai elemekkel fenntartsuk. Ennek lényeges eszköze a lehetőleg minél több érzékszervet megszólító szemléltetés (tábla használata, poszterek, szemléltető tárgyak, PPT prezentáció, film, zene stb.), valamint a tanulók bevonása, önálló feladatokra serkentése (életkortól és eszközöktől függően: poszter, gyurma, agyag, karton, fogalmazás, PPT prezentáció stb.).

A program megtervezése és kivitelezése után lényeges – bár gyakran elfeledett – elem a kiértékelés. A kiértékelés „Programok tevékenységeiről, jellegzetességeiről és eredményeiről való rendszerezett adatgyűjtés abból a célból, hogy igazolja a program hatékonyságát, értékelést adjon róla, valamint segítse a jövőbeni programokkal kapcsolatos döntéshozatalt.” (PATTON 1997)

Oktatói tevékenységek kiértékelésére számos megközelítés létezik, ezek közül egyike a leggyakrabban alkalmazottaknak a Donald Kirkpatrick által kidolgozott, négyzetes kiértékelési modell, amely jól alkalmazható családi életre nevelő programoknál is. (KIRKPATRICK 1975) Kirkpatrick modellje a következő szinteken méri a programok hatékonyságát:

#### 1. Reakció szintje

Azt méri, hogy a résztvevők miként reagáltak a programra. Segítségével kideríthetjük, hogy a résztvevők jól érezték-e magukat, hasznosnak találták-e a programot.

A negatív reakciók csökkentik a tanulási hatékonyságot!

Lehetséges mérési módok: programkiértékelő lapok, személyes interjúk, a résztvevők megjegyzései a program folyamán, a program során tanúsított érdeklődés mértéke, a gyakorlatokban tanúsított aktivitás mértéke.

### 2. Tanulás szintje

Azt méri, hogy a résztvevők milyen új ismereteket sajátítottak el a programnak köszönhetően. A mérési folyamat összehasonlítja a program előtti szintet (pre-teszt) a program utánival (poszt-teszt). A mérés kiterjedhet a tárgyi ismeretekre, készségekre és attitűdre is.

Lehetséges mérési módok: összehasonlító pre- és poszt-tesztek; gyakorlatok és szerepjátékok megfigyelése; kortársak, szülők, tanárok megfigyelései.

### 3. Viselkedés szintje

Azt méri, hogy a résztvevők mennyire ültették át a tanultakat a mindennapi gyakorlatba. Fő kérdés: „A résztvevő alkalmazza-e a tanult ismereteket, készségeket és attitűdöt a saját környezetében?” Általában 3-6 hónapos utánkövetést alkalmaznak. Ez a kiértékelés legfontosabb, egyúttal legköltségesebb és -időigényesebb része is. Ez mutat rá a program valódi hatékonyságára. Körültekintő és gondos tervezést igényel.

Lehetséges mérési módok: egyéni pre- és poszt-tesztek és megfigyelések, mások visszajelzései és megfigyelései, fókusz csoportok a kollektív információgyűjtéshez. Kérdések, amelyekre választ keresünk: A program mérhető hatást gyakorolt-e résztvevő magatartására? Alkalmazza-e a tanultakat a másokkal való kapcsolatában? Tudatában van-e az ismereteinek, készségeinek, attitűdjének megváltozásának? Képes-e továbbadni az új ismereteit egy harmadik személynek? Változott-e a családi és egyéb kapcsolatokban tapasztalt komfortszintje?

### 4. Szervezet szintje

Fontos visszajelzést ad a programot szervező egyének és szervezeteknek a saját munkájukról. Segít a hibák minimalizálásában és a hatékonyság növelésében. Célja a jövőbeni programok minőségének javítása. Ez a legnehezebben számszerűsíthető és mérhető szint.

*Lehetséges területek:*

Minőség: a program hatékonysága, „bakik” mennyisége és természete.

Technikai kérdések: eszközök megfelelő működése, környezet, berendezés, ülésrend stb.

Személyi kérdések: a vezetők hatékonysága, összetétele (nemi, korosztályi, képzettségi), létszáma stb.

Marketing: sikerült-e elérni a célcsoportot, összhangban volt-e a reklám a tartalommal, figyelemfelkeltő volt-e a meghirdetés, új lehetőségek felkutatása stb.

A kiértékelés eredményei fontos visszacsatolást jelentenek a következő programok megszervezéséhez, így azok folyamatos fejlődésen, finomításon eshetnek át.



## IRODALOM

- EVERY, C. E; LEE, M. R. „Family life education: Its philosophy and purpose.” *The Family Life Coordinator*, 1964/13, 27–37. o.
- BÁNK JÓZSEF (SZERK.): *Házasság Előtt*. Budapest: Szent István Társulat, 1972.
- EAST, M. HOME ECONOMICS: Past, present and future. Boston: Allyn & Bacon, 1980.
- KIRKPATRICK, DONALD. *Evaluating Training Programs*. San Francisco: Berrett-Koehler, 1975.
- KÖRMENDY ISTVÁN – SZÉKELY LAJOS – BOGÁRDI MIHÁLY: *A családi élet iskolája lányoknak*. Budapest, Magyar Vöröskereszt, 1986.
- MAJZIK LÁSZLÓNÉ: *Házasság előtt*. Budapest, Állami Ifjúsági Bizottság, Magyar Nők Országos Tanácsa, Minisztertanács Tanácsi Hivatala, 1975.
- MIHALEC GÁBOR: „A jegyesoktatás története.” *Theologiai Szemle*, 2011/1, 33–40.o.
- PATTON, M. Q.: *Utilization-focused evaluation: The new century text*. Sage, CA: Thousand Oaks, 1997.
- POWELL, LANE H.: Cassidy, Dawn. *Family Life Education: Working with Families across the Life Span*. Long Grove, IL: Waveland Press, 2007.
- SOMERVILLE, R. M.: „The relationship between family life education and sex education.” *Journal of Marriage and the Family*, 1967/29, 374–389. o.
- SZ. N. *Házasság előtt*. Budapest: Fővárosi Egészségnevelési központ, Magyar Vöröskereszt Budapesti Titkársága, 1974.
- SZEKSZÁRDI FERENCNÉ: *Családi életre nevelés az osztályfőnöki órán: Módszertani útmutató az általános iskolai osztályfőnökök számára*. Budapest, Országos Pedagógiai Intézet, 1975.
- WWW.NCFR.ORG (Letöltés ideje: 2011.05.29)

## MINTAÓRÁK CSALÁDI ÉLETRE NEVELŐ FOGLALKOZÁSOK TARTÁSÁHOZ

Az elméleti megalapozás után bemutatunk néhány gyakorlati példát, amely szemlélteti a családi életre nevelés lehetséges témaköreit és kivitelezési lehetőségeit. A mintaórákat az Adventista Teológiai Főiskola Családi Életre Nevelő szakirányú továbbképzésének hallgatói készítették.

### Én és a másik\*

#### **Ilyen vagyok – milyen vagyok?**

Az óra célja az önismeret elmélyítése, önbizalom növelése és csoportépítés.

Bevezető gyakorlat

*Első lépés:* kérjük meg a diákokat, hogy képzeljék magukat az osztálytársaik helyébe, és írjanak magukról 5-10 tulajdonságot úgy, mintha azt egy társuk írta volna:

\* Ezt és a következő óravázlatot BAKÓ DOROTTYA készítette

Ilyennek látnak engem a többiek:

.....  
 .....

*Második lépés:* alkossunk 6-8 fős csoportokat, és kérjük meg a diákokat, hogy fejezzék be írásban az alábbi nyitott mondatokat úgy, hogy a csoportban lévő valamennyi társukról (névtelenül) kitöltenek egy sorozatot:

Azt szeretem benned, hogy .....

Te különleges vagy, mert .....

Ebben vagy a legjobb – ez megy neked a legjobban: .....

Ez a legjobb emlékem rólad: .....

A kitöltött lapokat tegyük névre szóló borítékba, és „kézbesítsük” a leveleket.

*Harmadik lépés:* Adjunk időt a diákoknak arra, hogy a róluk szóló véleményeket áttanulmányozzák, és összevegyék azzal, amit előtte saját maguk írtak. Beszéljük meg, hogy mit szűrték le belőle, milyen érzés volt elolvasni a „leveleket”.

### **Ha én ... lehetnék**

Az óra második részében beszéljünk arról, hogy ha lehetne, kinek a bőrébe bújnának legszívesebben, kivé szeretnének válni és miért. Lehetőleg mindenki mondjon egy nevet és egy olyan dolgot vagy tulajdonságot, ami az illetőben őt vonzza. Írjuk fel a neveket a táblára, és nézzük meg, mennyire különböző karaktereket választottak, illetve mennyire különböző indokokat mondtak hozzá. *(Várhatólag híres emberek nevei sorakoznak a táblán, azok közül is inkább a „celebek”, valóságshow-k szereplői, modellek, tévés műsorvezetők stb.)* Játsszunk el egy-két választást úgy, hogy az illetőnek el kell képzelnie, milyen lenne egy egyszerű hétköznapija az általa választott példakép életében. Menjen például vásárolni, orvoshoz, közben kövessék lesifotósok, legyenek rajongói és ellenségei stb.

### **Álmaim hercege/hercegnője**

Most kérjük arra a diákokat, hogy írják le álmaik hercegének/hercegnőjének legfontosabb tulajdonságait, milyen legyen az az ember, akivel szeretnék leélni az életüket. Ki az a híres ember, aki a legjobban megközelíti azt az ideált, akit elképzelték maguknak? Írjuk fel ezeket a neveket is a táblára, és hasonlítsuk össze a két listát egymással.

### **Befejezés**

Vegyük elő újra az óra elején írt önjellemzést és a többiek által írt listákat, és hasonlítsuk össze azokkal a tulajdonságokkal, amiket a táblán látunk. Beszéljük meg, mik a hasonlóságok és mik a különbségek, melyek a fontosabb/értékesebb jellemvonások, a táblán lévők vagy a „levélben” állók.

A serdülőkor az „álmodozások kora”, az óra az álom és a valóság szétválasztását úgy kíséri meg, hogy közben a fiatalok pozitív visszajelzéseket kapjanak a „való világból”. A hangsúly

az ideálképen van, annak boncolgatásán, hogy miért is szeretne olyan lenni, mit lát benne, ami vonzza őt. Ezt a képet szembesítjük azzal, hogy az ellenkező nemű kortársak álmainak szerelme teljesen más.

## ÉS BOLDOGAN ÉLTEK, MÍG MEG NEM HALTAK...

A mesékben és a filmekben minden a szépség körül forog. Az óra célja egyfelől megmutatni a mese és a valóság különbségét, másfelől megértetni azt, hogy a szépség relatív fogalom. Szükségünk lesz néhány kinyomtatott képre és különböző méretű képeretekre. Mivel az óra önbizalom-erősítő gyakorlattal fog végződni, végig csak az arcokra koncentrálunk, egy fiatal arc mindig szép.

### Bevezető gyakorlat

Kérjük meg a diákokat arra, hogy egy papírra írják le azt a 4-5 legfontosabb külső tulajdonságot, amit látni szeretnének a szerelmükben. Beszéljük meg, és gyűjtsük össze a leggyakoribb elvárásokat, a táblán így ki fog rajzolódni egy ideális nő és egy ideális férfi jellemrajza, ahogy a fiatalok elképzelik. Biztos, hogy mindkét oszlopban szerepelni fognak a szép, csinos, jóképű, magas stb. szavak.

Miért éppen ő?

A mesék tele vannak szerelmespárokkal, idézzünk fel néhányat közülük, és beszéljük meg, miért szeretett egymásba a herceg és Hófehérke, illetve egy másik herceg és Csipkerózsika, a népmesék legkisebb királyfia és a szegény lány stb. A mesében a szerelem egyetlen kiváltó oka a szépség, ha a mese elején az egyik fél még csúnya is, a végére széppé változik (Béka király). Lehet, hogy a szegény lány mellékesen okos is, de akkor is legfontosabb a szépsége.

Válasszunk egy mesét, és játsszuk el a folytatását 30-40 év múlva, amikor már megöregedtek és megcsúnyultak a főszereplői. Járjon például a herceg bottal a reumatológiára, a királykisasszony pedig vitassa meg a barátnőivel, hogy belevágjon-e egy arcfelvarrásba. Vajon hőseink most is szeretik egymást? Ha igen, miért, ha nem miért nem?

### Szép vagy csúnya?

Alkossunk csoportokat, és osszunk szét egyet-egyét a következő szövegekből:

*Énekek Éneke 7:2-6*

Mily szép a lábad a sarudban, fejedelmi leány! Csípődnek hajlása olyan, mint valami ékszer, amelyet művészi kezek készítettek. A köldököd akár egy kerek csésze. Ne hiányozzék a fűszerezett bor se! A hasad olyan, mint a búzarakás, amelyet liliumok kerítenek körül. A két melled, mint a gidák, a gazella ikrei. A nyakad mása elefántcsonttorony, szemed a hesboni

tavakhoz hasonlít, a Bat-Rabbim felé vezető kapunál. Az orrod olyan, mint a Libanon tornya, amely Damaszkusz felé néz. Fejed, mint a Kármel, s fejedem a haj, mint a bíbor. Királyt tart bilincsbem a hajfonatod.

*Shakespeare: Úrnőm szeme*

Úrnőm szeme nem nap, sehogyse; rőt  
ajkánál a rőt koráll ragyogóbb.  
Fehér a hó? Az ő keble sötét.  
Drót a haj? A haja fekete drót.  
Láttam rózsát, fehérét s pirosat,  
de az ő arcán bizony sohase;  
s némely párfóm gyönyöre csábosabb,  
mint amilyen úrnőm lehellete.  
Szívesen hallgatom - de tudom, a  
muzsikaszó sokkal zengzetesebb;  
istennőt járnem láttam soha, -  
az én úrnőm a földön jár, ha megy;  
mégis ér annyit nekem, mint akit  
hazug hasonlat mennyekbe röpít.

Kérjük meg a diákokat, hogy a lehető legpontosabban rajzolják le azt a személyt, akiről a versek szólnak. Tegyük ki a képeket a táblára, és beszéljük meg, mennyire látjuk szépnek az ábrázolt személyeket!

### **Szépségideál**

Ugyanaz a gyakorlat, de most versek helyett festményekkel, fotókkal. Összesen kilenc képre van szükségünk, amit hármas csoportokban felteszünk a táblára. Az első sorban Leonardo da Vinci *Mona Lisa*, Vermeer *Lány gyöngy fülbevalóval*, Velázquez *Mária Terézia infánsnő* című képei állnak, ezzel illusztráljuk a képzőművészek által szépnek tartott ideált. A második sorba a történelem híres csábítói kerülnek: Maria von Vetsera (Habsburg Rudolf trónörökös szeretője), Wallis Simpson (VIII. Edward angol király felesége, akiért a király lemondott a trónról), Camilla Parker (Károly brit trónörökös szeretője, majd Diana halála után a felesége). Ők reprezentálják azt a szépséget, ami akár egy trónt is megért. A harmadik sorba a mai magazinok híres címlaplányjai kerülnek.

Valamennyiüket szépnek tartotta vagy tartja a közvélekedés, annak ellenére, hogy az osztályban lesznek olyanok, akiknek egyik-másik portré kifejezetten csúnyának vagy ellenszenvesnek tűnik. Ne engedjük azonban a beszélgetést abba az irányba csúszni, hogy a képeken látható arcok nem szépek, ragaszkodjunk ahhoz, hogy azok.

## **Te is szép vagy – mindenki szép**

Vegyük elő a képkereteket, és tegyük azokat egy-egy diák arca vagy arcának részlete elé. Mondjuk el, hogy miért szép, amit látunk. A képkerettel kitakarunk egy részt a valóságból azért, hogy a maradékot jobban meg tudjuk figyelni. Létszámtól függően a gyakorlatot lehet párban vagy csoportban is végezni.

## **Befejezés**

Térjünk vissza a kiinduló listához, az ideális férfihoz/nőhöz. Beszéljük meg újra, hogyan látják a leírt elvárásokat az óra végén.

## **A KAPCSOLATOK HÁLÓJÁBAN**

Az óra célja a fogalmak tisztázása: mi a kapcsolat, és mitől működik.

### **Bevezető gyakorlat**

Kérjük meg a diákokat, hogy írjanak egy-egy listát arról, hogy ki számukra az öt legfontosabb személy, mi volt az eddigi életük öt legfontosabb eseménye, és mi az életük öt legfontosabb tárgya. Beszéljük meg a listákat, fedezzük fel, hogy a tárgyak és az események mögött is mindig személyek állnak, olyan személyek, akikkel fontos kapcsolatban vagyunk vagy voltunk.

### **A kapcsolat: kommunikáció**

A kapcsolat két ember kölcsönös kommunikációja, ami lehet csak egy alkalmi, futó érintkezés (bolti eladó – vevő) vagy egy tartós kontaktus. Tartalmát tekintve lehet pozitív, negatív vagy közömbös. Járjuk körül ezt a definíciót, hozzunk példákat, akár a saját környezetünkből, akár az irodalomból! Ismerjük fel, hogy a hosszan tartó kapcsolatnak az a feltétele, hogy mindkét fél fontosnak tartsa, és mindkét fél azonos módon ítélje meg (elhúzódoó harag, gyűlölet, ill. barátság, szerelem).

### **A kapcsolat: gondozásra szoruló élőlény**

Minden kapcsolat megszületik egyszer, de egyetlen kapcsolat sem marad ugyanolyan, mint amikor megszületett. Ha gondozzák, akkor növekedésnek indul, mint egy élőlény, ha elhanyagolják, akkor sorvadni kezd, és végül elpusztul. Két ember kommunikációja mindig hozzátesz valamit a kapcsolatukhoz vagy elvesz belőle valamit. Kérjük meg a diákokat, hogy készítsenek egy gyors leltárt arról, kikkel találkoztak aznap, és a találkozás hogyan befolyásolta a kapcsolatukat.

## **A kapcsolat: tükör**

Minden ember olyan, mint amilyenek a kapcsolatai. A harmonikus, pozitív énképpel rendelkező embernek harmonikus kapcsolatai vannak, az önmagával elégedetlen, mogorva embernek kevés kölcsönös kapcsolata van. Beszéljünk arról is, hogy ki mennyi időt tölt az internet közösségi oldalain, hány ismerőse van, és ezek a kapcsolatok mennyiben hasonlók-ellentétesek a valóságos találkozásokkal.

## **Irodalmi példa: Füles a Micimackóból**

A kapcsolat: érzelmek kiváltója és táplálója.

Kapcsolataink minőségét és mélységét elsősorban az méri, hogy milyen mélyek a hozzá kapcsolódó érzelmeink. Vegyük elő az óra elején készített listákat, és nézzük meg, milyen érzelmekkel viszonyulunk azokhoz az emberekhez, akiket felsoroltunk, és milyen érzelmek kötnek az általunk leírt eseményekhez. Nézzük meg azt is, hogy van-e összefüggés a sorrend és a személlyel/eseménnyel kapcsolatos érzelmeink mélysége között. (Az eseményeknél előfordulhat, hogy időrendi sorrendben írják őket. Feltehetőleg a saját megszületésüket is sokan felírják, ehhez nyilván nem fűződnek saját emlékek, áttételesen mégis ideköthető, mint az anyával való kapcsolat erősségének jele.)

## **Befejezés (esetleg feladat a következő találkozásig)**

Gyűjtsük össze azokat a fogalmakat, amelyek szerintünk a harmonikus kapcsolatot jellemzik. Másképp fogalmazva: képzeljük el, hogy készülünk az esküvőnkre, mi jellemzi a menyasszonyunkkal/vőlegényünkkel való kapcsolatunkat? Támpontok:

- mindent együtt csinálunk-e?
- van-e titkunk, amiről a másik nem tud?
- mindig egyetértünk-e mindenben?
- szoktunk-e veszekedni?

## **SZERELMI BÁJITAL**

Az óra célja a szerelem fogalmának tisztázása, annak körüljárása, hogy a szerelem nem csak egy romantikus érzelm. Az óra folyamán szerelmi bájitalt főzünk, amihez szükség van egy (táblára rajzolt) főzőedényre. Az „összetevőket” a későbbi foglalkozásokon majd részletesebben megvizsgáljuk, itt csak az alapreceptet vázoljuk fel. A gondolatokat az internetről származó negatív példák illusztrálják, érdemes ezeket részletesen megbeszélni.

## Bevezető gyakorlat

Shakespeare *Szentivánéji álom* című művében négy fiatal bolyong az erdőben. A tündérkirály megbízásából Puck egy bűvös szert csöpögtet a férfiak szemébe, akik ébredés után bele-szeretnek az első útjukba kerülő nőbe. Gondoljuk végig, mi kell ahhoz, hogy a valóságban két ember szerelmes legyen egymásba, és írjuk fel a táblára a „hozzávalókat”.

### Alapanyagok: szerelem, szerelem, szerelem, szerelem

A „szerelem” szó voltaképpen négyféle érzelmet takar: az első a tetszés, ez a szerelem kezdete (idézzük fel az előző óra meséit, az első látásra egymásba szerető mesehőseiről). Szeretlek, mert ilyen vagy.

A második a baráti kapcsolat. Beszéljük meg, mit jelent a barátság, lehet-e barátság két olyan ember között, akiknek homlokegyenest más a véleményük a világ dolgairól, akiknek nincs közös témájuk, érdeklődési körük. Szeretlek, mert a társam vagy.

A harmadik a testi vonzalom. Szeretlek, mert az enyém vagy.

A negyedik az irracionális szeretet, az önfeláldozó gondoskodás, amit a romantikus regé-nyekben úgy jellemeznek, hogy meg akarnak halni egymásért. Szeretlek, mert szeretlek.

## Fűszerek

1. *Őszinteség – önmagunkkal és a másikkal szemben.* Idézet egy blogból:

Este tízkor találkoztunk a belvárosban, majd sétára indultunk, és egy hangulatos kis folyóparti résznél kötöttünk ki. Sötét volt, ez már magában izgalmas, a vízben kacsák úszkáltak, és mi egymást öleltük. Leültünk a lépcsőre, ami nagyon hideg volt, de különösebben nem érdekelt, most itt vagyunk és ez a fő.

Beszéljük meg, hogy szerintünk mi lesz ennek a kapcsolatnak a sorsa. Vajon miért fél egy lány bevallani, hogy fázik a hideg lépcsőn?

2. *Bizalom – részlet egy blogból:*

Pár éve történt, hogy olyan komolyra fordult a kapcsolatom egy lánnyal, hogy összebútoroztunk. Pontosabban nem is... Vagyhát... No szóval eljött a költözés napja, és már megérkeztek mindkettőnk puttonyai az új lakásba. Nagy lelkesen, szerelmesen, néha egy-egy menettel megszakitva elkezdtünk berendezkedni. Úgy félig voltunk készen, amikor azzal állt elé, hogy képeket talált. Milyen képeket? A pornót jó előre kidobtam, mert tudtam, hogy rühelli. Képeket az exről meg rólam. És? És megkérdezte, mi a tervem velük. Mondtam neki, én felteszem a polcra vagy a szekrénybe vagy valahova. Reakció: ő nem vállal édeshármast. És még aznap, sőt, azonnal visszacuccolt a szüleihez. Gondolkodtam, de nem ért annyit, hogy utána menjek. Egy „kicsit” túlreagálta, tudom, de azért mostanság inkább nem tartom meg a képeket, amin valamelyik ex épp hozzám bújik vagy vadítóan mosolyog a kamerába.

Hogyan látjuk a történet szereplőit? Ki volt bizalmatlanabb?

### 3. Megfontoltság, tudatosság – részlet egy blogból:

A fiú, legyen Gyuri, a történet lezajlásakor 21 éves volt. Én ekkor a 14. évemet tapostam. Egy Pest közeli kisvárosban éltem, pár évvel azelőtt költöztünk ki a fővárosból a családdal. Baráti társasággal rendszeresen kibéreltünk egy tágas helyiséget egy mezőgazdasági területen, és itt rendeztünk diszkrétnek egyáltalán nem mondható zenés-táncos összejöveteleket. Egy ilyen bulin találkoztam vele. Egyik ismerős hozta magával őt meg a haverját. Ő rögtön lecsapott rám, dumált, itatott, kihívott beszélgetni, hajnalig oltott olyanokkal, hogy „én jóba’ vagyok a tilosrádiósokkal” és „járok eszidpartikba” meg hasonló bárgyúságok. Számomra ezek az infók nem bírtak különösebb súllyal, azt sem tudtam, miről beszél. Ja, és katonaidejét töltötte épp. Mindenesetre nagyon imponált, hogy egy „ilyen idős” f...i érdeklődik irántam, és persze meg voltam róla győződve 14 éves fejjel, hogy ebből egy nagy románc lesz. *Julia* és *Denise* magazinokból merített tapasztalataim is ezt a feltevést támasztották alá. Megegyeztünk, hogy találkozunk két hét múlva, merthogy ugye ő katona. Már nem emlékszem, hogy a második vagy harmadik alkalommal, de elmentem hozzá, ahol ő posztolt vagy ügyelt vagy őrzött valamit vagy mi. Ez egy másik Pest közeli kisvárosban volt. Kérte, hogy látogassam meg, nála majd „jól elleszünk”. Itt, ebben a konyhóban, a szutykos heverőn történt meg életemben először, ami akár lehetne romantikus és szép emlék is, de csak az maradt bennem meg, hogy nagyon fájt és annyira érdekelte, hogy jó-e nekem, hogy még a melltartómat sem vette le.

4 hónapig tartott a dolog, én mindig repesve vártam a találkozást, leveleket írtam neki, készültem a dologra, ő meg meghágott amúgy vitézül, amikor volt rá helyzet és alkalom (összesen szerencsére csak háromszor).

Ő volt életem első „komoly” hapsija. Persze nyilvánvalóan a komolysághoz semmi köze nem volt a dolognak, arról szólt az egész, hogy egy kiéhezett katona talált magának egy ingyen használható fiatal testet. Ezt én akkor nem vágtam le, csak jóval később. Naiv voltam, de ennyi idősen ez azt hiszem, még megbocsájtható lenne.

És akkor jöjjön a szakítómondat, mely egy szépséges májusi délután a HÉV-megállóban hangzott el, s ami azért 4 hónap után (igaz ebben nem volt sok találkozás, ám annál több várakozás részemről) eléggé szíven ütött:

Ő (vésziósló hangon): beszélünk kell, ez nem megy így tovább.

Én (félve): be akarod fejezni ezt a kapcsolatot?

Ő (értetlenkedő arccal, szemöldök felhúzva, majdnem röhögve): milyen kapcsolatot?

Soha többé nem beszéltünk egymással. Egészen érettségi utáni nyárig senkim nem volt, annyira megundorodtam az egésztől. Még most, 14 évvel később is felfordul a gyomrom, ha erre az emberre gondolok. (Nyilván az én hibám volt, hogy hagytam.)

4. Kölcsönösség – jaj annak a kapcsolatnak, amelyben nem egyformán lángol mind a két fél! Részlet egy blogból:

Én, mint lány meredeken beleszerettem egy fiúba. Szokásos lányos butaságok megtörténtek, például: mindent feladni érte, mindent fizetni neki, soha semmiért egy rossz szót nem szólni, tökéletesnek igyekezni lenni, vakon hinni... Apró, ámbar fontos tényező, hogy nem egy városban tanultunk, így hát maradtak a hétvégi együttléték. Aztán egy



már rosszul kezdődő péntek délután, mikor cirka 4 órát késett a megbeszélte találkozóról (vacsora készen, én teljes díszben...), még mindig nem vettem észre, hogy mi a helyzet, így boldogan omlottam a karjaiba, mikor végre megérkezett. Majd még az ágyban (hitem szerint teljes boldogságban) közölte velem, hogy ő nem szeret, és most jönnek érte szülei, mert csak ezért jött át.

5. *Türelem* – egymás iránt, és ahhoz, hogy a kapcsolat gondozásra szoruló élőlényét ne siettessük semmiben. Ahogy az emberi életfolyamatokat nem lehet siettetni (a magzatnak kilenc hónapra van szüksége ahhoz, hogy életképesse fejlődjön), úgy a szerelmi kapcsolatoknak is megvan a maguk kihordási ideje.

6. „Nyelveken beszélés” – azaz érteni kell egymás nyelvét. Nem vagyunk egyformák, mindenki másképp fejezi ki a szeretetét, és másképp várja azt, hogy kifejezzék az iránta való szeretetet. Idézet egy blogból:

A minap a buszmegállóban ácsorogva hallgattam végig két tini civódását, kvázi szakítást. És lássatok csodát, sikerült tanulnom az esetből! Lány: Sose mondtad, hogy jobban szeretsz, mint a régebbieket! Fiú: De mondtam, hogy szeretlek, nem? Lány: De azt nem, hogy jobban, mint eddig akárkit! Fiú: Ezen problémázol? Szeretlek. Lány: Nem ezt akartam hallani, no csá! És otthagytá a srácot. Jót mosolyogtam, milyen hisztis kis liba. Aztán arra gondoltam, hogy ő talán nem, de az én barátnőm (2 év boldogság) mindenképpen megérdemli, hogy hallja ezeket a szavakat. Este hazamentem, és elmondtam neki, hogy ő az egyetlen, és én mást soha így nem szerettem. Ok, ok, ok, tudom, csöpög, de így érzem és kész. És életem párja kivirult, megmatódott. Úgy látszik, szüksége volt erre a vallomásra. Szerintem minden nőnek tudnia kell. Nem csak azt, hogy így szeretlek, meg úgy szeretlek, hanem azt is, hogy csak ő van, és ilyen még sose volt. Azóta is azon vihogok, hogy két kiskamasz kellett ehhez a felismeréshez: tényleg nem szerettem még soha senkit ennyire.

## A szakács

A jó étel a jó bevásárlással kezdődik, finomat főzni csak minőségi alapanyagokból lehet. A szerelmi bájtal receptje egyszerű, ám igen nehéz megítélni, hogy az alapanyagok és a fűszerek megütik-e azt a mércét, hogy belekerülhessenek a főzetbe. Ehhez nagy tapasztalat és tudás kell, egy kezdő kuktának biztos nem fog sikerülni. A szerelmi bájtal legfontosabb komponense így a szakács.

## Befejezés

Vessük össze a közösen megalkotott receptet azzal, amit az óra elején felvázoltunk. Hány alapanyagot és fűszert soroltunk fel a beszélgetés előtt? Van-e valami, amit beletettünk volna, de most úgy látjuk, hogy csak elrontaná a szerelmi bájtal hatását?

A recept tökéletes, csak követni kell. Ha az életben figyelünk arra, hogy minden alapanyag és minden fűszer belekerüljön, akkor biztosak lehetünk a dolgunkban. Ha viszont valami hiányzik, akkor ne igyuk meg a bájtalt, mert az méreg, ami előbb-utóbb megbetegít.

## Konfliktuskezelési gyakorlatok\*

Gyakorló pedagógusként azt tapasztalom, hogy a diákok naponként kerülnek konfliktusba magukkal, osztálytársaikkal és tanáraikkal. Míg a legtöbb ember a konfliktust negatív és pusztító erőnek tekinti, az lehetőséget nyújthat fejlődésre és tanulásra is. Amennyiben a tanulók elsajátítanak bizonyos konfliktuskezelési készségeket, képesek lesznek helyzeteket elemezni, viselkedési lehetőségek közül választani és felelősséget vállalni saját cselekedeteikért. A konfliktus konstruktív kezelésének képessége hozzájárul a tanulók egyéni mentális egészségéhez is.

Óravázlataimban egy 10-12 órából álló konfliktuskezelő programot dolgoztam ki, amelyben minden óra elméleti, valamint gyakorlati részből áll. Az elméleti megalapozás után fontos, hogy a tanulók gyakorlatok által tapasztalatot szerezhessenek, és feldolgozhassák azokat.

Célcsoportom a középiskolai korosztály, a 14-18 éves diákok. A fiatalok ekkor – a kritikus kamaszkorban – kezdik formálni saját véleményüket, ízlésüket, a legtöbben ekkor próbálgatják az önállóságot. A fiatalok ellentmondásos érzések közepette leválnak a szüleikről, elszakadnak a gyermekkoruktól, azonban még nem lépnek át a felnőttkorba, problémamegoldó képességük éretlen, magatartásukban felfedezhetők gyermeki és felnőtt vonások is. Vitatkoznak, láznak, kérdőre vonnak, keresik önmagukat.

Célom és feladatomban, hogy diákjaimnak megadva a kellő tiszteletet és az elegendő önállóságot, útmutatást és segítséget nyújtsak nekik a konfliktusok útvesztőiben. Fontosnak tartom tehát a diákokat osztályfőnöki óra keretében megismertetni a különböző konfliktuskezelési módszerekkel, amelyeket később felnőtt életükben is alkalmazni tudnak.

## A PROGRAM TARTALMI FELÉPÍTÉSE

### Önértékelés fejlesztése: pozitív éntudat erősítése (1-2. óra)

Konfliktusmegoldó módszereinket befolyásolja, hogy miként értékeljük és szemléljük a világot, mit érzünk magunkkal kapcsolatban, és hogyan viszonyulunk másokhoz.

A jobb önértékelésű tanulók jobban felkészültek a konfliktuskezelés összetettségével való megbirkózásra, egészséges önértékelésű emberek kisebb valószínűséggel reagálnak védekezően, a konfliktusban jobban képesek a másik személy nézőpontjának átlátására. A reális önértékelés hozzájárul a konfliktusok helyes kezeléséhez.

*Gyakorlatok:*

„Ki vagyok?”

„Felvételi próba”

„A jóézés széke”

---

\* Az óravázlatot BORÓCZKI BEÁTA készítette.

*Ajánlott irodalom:*

*Konfliktus és kommunikáció: át a konfliktuskezelés labirintusán.* Képzési terv közép- és kelet-európai tanárok és diákok számára. Kiad. az Open Society Institute. Tanfolyami segédanyag.

A gyakorlatok célja: a tanulók magukról szereznek ismereteket, megtanulják értékelni önmagukat.

### **Hatékony kommunikáció (3-4. óra)**

A konfliktuskezeléshez elengedhetetlen a hatékony kommunikáció.

A hatékony kommunikáció fontos része, hogy nyitottak legyünk, és meghallgassuk a másikat. Minden ember más. Más és más dolgokat ismerünk, más és más hiedelmeink vannak, és nézőpontjaink is különbözőek lehetnek. Ha a különbségekre összpontosítunk, a kommunikáció gyakran nehezzé válik. A kommunikációs nehézségek viszont közreműködnek a konfliktusok kialakulásában. A konfliktus gyengíti a kommunikációt, és ezzel kezdetét veszi az ördögi kör, amelyben a konfliktus elhatalmasodik, a kommunikáció pedig egyre rosszabbá válik. Elsajátíthatunk olyan készségeket, amelyek segítségével meg tudjuk előzni ennek az ördögi körnek a kialakulását. Ezeket a készségeket könnyű megtanulni és alkalmazni.

A következő két tanult-átélt gyakorlat lehetővé teszi a diákok számára, hogy olyan hatásos kommunikációs készségeket fejlesszenek ki magukban, amelyek elősegítik a konfliktusok hatékony kezelését.

Gyakorlatok a testbeszédhez:

Értő figyelem: „A tükör” vagy „Az én érzelmeim”

*Ajánlott irodalom:*

*Konfliktus és kommunikáció: át a konfliktuskezelés labirintusán.* Képzési terv közép- és kelet-európai tanárok és diákok számára. Kiad. az Open Society Institute. Tanfolyami segédanyag.

### **A konfliktus értelmezése (5-6. óra)**

Bemelegítő gyakorlat

Gondolatok a konfliktusról

A konfliktus definíciójának megfogalmazása

Gyakorlatok

### **A konfliktusok típusai (7-8. óra)**

Bemelegítő gyakorlat

A konfliktusok tipizálása – elmélet

Gyakorlatok

## IRODALOM

SZEKSZÁRDI JÚLIA: *Utak és módok*. Pedagógiai kézikönyv a konfliktuskezelésről. Budapest: Iskolafejlesztési Alapítvány - Magyar ENCORE, 1995.

SZEKSZÁRDI JÚLIA: *Mit kezdünk – mit kezdhetünk a konfliktusokkal?* Korszerű iskolavezetés. Budapest: RAABE, 1993.

### A konfliktuskezelés stratégiái, kezelési technikák (9-10. óra)

Konfliktuskezelési stratégiák tipizálása – elmélet

Egyéni konfliktuskezelési stratégiák

Gyakorlat

### Az asszertivitás és kooperáció + záró gondolatok (11. óra)

Bemelegítő gyakorlat

Konstruktív problémamegoldás az asszertivitás segítségével

### A program kiértékelése

A tanulók a programsorozat első, valamint az utolsó alkalmán kitöltik ugyanazt a tesztlapot a konfliktuskezeléssel kapcsolatban. Ennek alapján összehasonlítjuk, hogy ki mennyit fejlődött ezen a területen, mennyire voltak hasznosak a foglalkozások.

### Életfa (családi tábori foglalkozás)\*

*A gyermekkel csillagocska születik a világra. Fény születik. Aztán életutat járunk, életfát nevelünk, hogy gyökereinkből táplálkozva az édig érhesünk, hogy azok legyünk, akiknek születtünk. Itt élünk, itt ünneplünk. Szívünkben van mindenünk; a hitünk, az életünk.*

Az alábbi foglalkozás egy családoknak szervezett tábor első közös együttlétének vázlatja.

Tárgy: a találkozás – az életfák világa

Anyag: a fák titkos szíve – afrikai népmese

Cél: a család erősítése, az ismeretlenségből a jókedvű együttlétbe jutni felszabadultságban, nyitottságban, elgondolkodtatni, megélni az egymásra utaltságot, az összetartozást, a segítségnyújtást.

Feladatok:

– Bemutatkozás, ismerkedés;

– A tábor programjának elindítása lelki, gondolati síkon: „Saját mesénk létrehozása, az együttes élmény megélése”

---

\* Az óravázlatot JÁMBOR-SZABÓ ÉVA készítette.

Módszerek: játék, beszélgetés, bemutatás, ellenőrzés, értékelés.

Eszközök: papír guriga, CD-lejátszó, lepedővászón, festék, ecset, kézmosáshoz szükséges eszközök, életfa képek (kitűzők).

Létszám: kb. 30 fő.

Korosztály: felnőtt és gyermek.

Összetétel: 10-14 szülő és gyermekeik.

Képzettségi szint: vegyes.

Fontos megjegyezni, hogy speciális helyzet a szülő-gyermek együttes foglalkozás, ami számos plusz átgondolást igényel, de megéri! A tábor keretei kötetlen, felszabadult együttlétet kínálnak, ez a tény máris oldja az esetleges nehézségeket. A másik szempont erre az alkalomra vonatkozóan, hogy mindenképpen közös indítás szükséges, hiszen közös befejezést is szeretnénk majd a tábor zárásaként.

Az óra menete vázlatosan:

Ráhangelődés

1. Köszöntés – Köszöntöm a tábor résztvevőit
2. Bemutatók drámajátékok alkalmazásával

– Tekercs játékkal; egy guriga papírt indítok útra, mindenki letép belőle annyit, amennyi tetszik neki. Ez nem szokványos, kíváncsivá tesz, hogy vajon ebből mi lesz. Aztán annyi mondatban mutatkozik be, amilyen hosszú vagy rövid papírja van, s annyit mond el magáról, amennyit itt és most szívesen tesz. Ez a játék körben ülve történik, az utolsó bemutatózó én vagyok.

– Mozgásos játékkal: ami felszabadít, kimozdít a mozdulatlanságból, ami készlet a többiekre figyelni; van egy lufi, és az a fogó, akinél a lufi van, az elől kell menekülni, csak akkor vagyunk biztonságban, ha valakinek a kezét megfogjuk. Így lehetünk megmentők és megmentettek, hiszen, aki egyedül marad, annak kell átvenni a lufit. Megmenthetik egymást az emberek, ha összekapaszkodnak.

Időtartam: kb. 15 perc.

## Témafeldolgozás

1. A tábor programjának elindítása gondolati síkon: „Saját mesénk létrehozása” – az előző játék után most megpihenve, ki-ki letelepedve kedve szerint törökülésben. 1-2 percig elcsendesedünk, egy belső utazásra indulunk.

Célkitűzés: saját életfánk, saját mesénk megalkotására nyílik lehetőség itt a táborban az elkövetkezendő napokban. Mintegy hangulati alapozásként, most hallgassatok meg egy afrikai mesét, amelynek címe: *A fák titkos szíve*, s amely mese arról nevezetes, hogy nincs befejezve, tehát mindenki kitalálhatja a maga befejezését, amit majd délután a nap zárásakor, a kupaktanács alkalmával elmondhatunk egymásnak.

Feladat: gondolkodjatok, ti hogyan folytatnátok ezt a mesét?

A mese bemutatása

Közös alkotásra hívlak benneteket! Most is egy fa lesz a főszereplő, amelyet ti kelthettek életre. Tenyereitek lenyomatával tetszésetek szerint erre a lepedővászónra alakítotok ki

közösen egy fát, amely még sok átalakuláson megy majd át a következő napokban, hiszen a ti életfátok, sőt, családfátok is rákerülhet majd, formálódhat napról napra, ahogy ti szeretnétek.

Közös alkotás, az együttes munka élményének megélése.

A lepedővászon, a festékek előkészítve, párban festik be egymás tenyerét, s készítik a lenyomatokat. A fa ki fog alakulni, nincs formai határ, amikor úgy látják, hogy kész, akkor kész, mindenki annyi lenyomatot tesz, amennyit a szíve diktál. Senki nem maradhat ki.

A lepedővászon a fedett terasz padozatára van leterítve, majd amikor elkészült, felfüggesztjük a fedett terasz belső oldalára.

Közben zene szól.

Időtartam: kb. 25-30 perc.

## Órázás

Megköszönöm az együtt töltött percek örömét, s kérem őket, hogy fogadjanak el egy apró, szép ajándékot, egy életfa képet, amely kitűzővé van alakítva, amelyre a keresztnevüket is felírhatják majd.

Életfa képeket láthatnak a „múlt mélységeiből”, a művészetek eszközeivel kifejezve, csodálhatnak, választhatnak maguknak tetszésük szerint egyet. Ez úgy történik, mint egy kis bőrre; a képek a közelben asztalokon vannak elhelyezve, úgy, hogy mindenki hozzáférjen; kisebbek, nagyobbak is. Közben szép zene szól a háttérben, amíg tart a válogatás, a foglalkozás kötetlen beszélgetéssel ér véget.

Időtartam: kb. 5 perc.

A *fák titkos szíve* című mese Boldizsár Ildikó *Meseterápia* című könyvében, a 340. oldalon található.

## Szeretet, szerelem\*

Egy párkapcsolatra felkészítő foglalkozássorozat első órája. 45 perc.

Célcsoport életkora: 17-18 év.

Eszköz: tábla, kréta.

Módszer: a táblára felírom a három fogalmat: szeretet, szerelem, szexualitás. Az interaktív tanórákat szeretem, mert láthatom a diákok gondolkodását és a véleményét. A tapasztalataim azt mutatják, hogy a diákok az ilyen órákon őszintén meg tudnak nyílni.

Bevezetés: Köszöntés (3-5').

Hogy érzitek magatokat? Milyen napotok volt? Látom, egy kissé fáradtak vagytok, de remélem, ez az óra kis felfrissülést hoz számotokra. (Ezt azért tartom fontosnak, hogy oldjam a bennük lévő feszültséget, valamint elnyerjem a figyelmüket. Csak ezután térek rá az óra anyagára.)

---

\* Az óravázlatot URBÁN IRMA készítette.

A mai órán a szeretet, szerelem, szexualitás témaköréből a szeretet, szerelem fogalmakat járjuk körbe. A szexualitás témakörét pedig a következő alkalommal fogjuk megbeszélni. A táblára felírom ezeket a fogalmakat és megkérlek benneteket, hogy mind a három fogalomhoz soroljatok fel jellemzőket. (10')

(Ez kis kuncogást, pironkodást, mozgolódást vált ki a diákokból. Kissé feszengve és kíváncsian mondják a jellemzőket, én pedig felírom a táblára, hogy szembesüljenek a véleményükkel. Számomra ez azért fontos, hogy ne csak elszálljon a szó, hanem meg is maradjon. Ezért egész órán át fent van a táblán a véleményük.)

Általában a következő jellemzőkkel találkozom:

Szeretet: család, barát, állat, haza, étel, sport, csokoládé

Szerelem: plátói, beteljesült, ártatlan, sóvárgó, szenvedély, csók, érintés, bántó, szakítás, édes, romantika, vágy, találkozás

Szexualitás: szex, szenvedély, szeretkezés, érintés, petting, óvszer, szexuális úton terjedő betegség, pornó, normától eltérő szexuális magatartásformák felsorolása.

Amikor befejezték a felsorolást, összefoglalom, hogy milyen jellemzőket mondtak és miért pont oda, ahová mondták.

Mit gondoltok, lehetett volna fordított sorrendbe felírni a táblára ezeket a fogalmakat? Mi történik, ha összekeverjük a sorrendeket? Mi történik, ha a szerelem felcserélődik a szexualitással? Mit gondoltok lehet-e szexualitás, és azután szerelem? (5')

Tapasztalataim azt mutatják, hogy érdekes vélemények születnek ebben a témában. Azt látom, hogy többnyire vágnak arra, hogy elsősorban szeretve legyenek egy párkapcsolatban, és lehetőleg a szexet a szerelem előzze meg. Vágnak a tartós párkapcsolatra, de elvétve vannak olyan vélemények is, ahol a lány kifejezi, hogy számára a párkapcsolatban nem a szex az elsődleges dolog, hanem a másik megismerése, szeretete. Ebből kiindulva térek rá az óra lényegére.

Nézzük meg együtt, hogy milyen szeretetformák léteznek, és ezeknek mi a jellemzője.

A szeretet három fajtája: ha; mert; pont (20-25')

(A szeretet három fajtájának tárgyalása közben bevonom a diákokat a beszélgetésbe. Lássam, hogy mit gondolnak, illetve megértették-e, hogy mit szeretnék kifejezni az adott példával, ábrázolással.)

1. A „ha” szeretet jellemzői: akkor szeretlek, ha megcsinálod a házi feladatomat. Akkor szeretlek, ha leviszed a szemetet a kukába.

Ez a szeretet olcsó szeretet. Akkor szeretlek, ha majd te is szeretsz engem annyira, hogy megtegyél nekem bizonyos dolgokat. Ez a szeretet nem nyújt kielégülést és sohasem éri meg az árát. Mert amíg teljesülnek a „ha”-k, addig minden rendben van. Egyébként a szerelem azonnal elapad. Nem a valódi személyiségbe szerelmes, hanem valami képzeletbeli ábrándképbe. Egy általa elképzelt fantomba szerelmes, akit csupa jó tulajdonságokkal ruház fel. Aminek a vége kiábrándulás, harag a másik iránt.

Ugye milyen veszélyes ez a szeretetforma? Ugye könnyen ki lehet használni a másikat ezzel a manipulatív szeretettel? Talán észre sem vesszük, hogy valaki így viselkedik velünk. Ti tapasztaltatok már ilyet?

2. A „mert” szeretet jellemzői: szeretlek, mert csinos vagy; szeretlek, mert olyan kajla a füled; szeretlek, mert olyan szép a ruhád, a hajad, a mosolyod.

Ennek a szeretetnek az a jellemzője, hogy az illető a partner valamely tulajdonságába szerelmes. Könnyen átmege a „ha” típusú szerelembe. Ebben a szeretetben sok a bizonytalanság, a félelem, és ez a légkör az egész kapcsolatot meg tudja mérgezni. Azaz sosem tudja magát átadni teljesen a másinak, mert fél a kockázattól.

Mit gondoltok, mi történik akkor, ha egy vonzóbb, csinosabb, jobban öltözött fiú vagy lány lép színre? Ugye ez a szeretetforma is veszélyes tud lenni? Könnyen csapdába tudja ejteni a másikat azzal, hogy kinek mi a szép, csinos.

3. A „pont” szeretet jellemzői. Szeretlek. Pont. Ez a szeretet nem vak. Nagyon is látja a másik hibáit, és ezekkel együtt feltételek nélkül elfogadja őt.

Ennél a szeretetnél nem tud olyat mondani, tenni, a másik, ami kioltaná a szerelmet a másik iránt. Szeretlek „pont”! Az a lényege, hogy a szeretett személy nem valamilyen vonzó tulajdonsága ébreszti fel a szerelmet. A kiteljesedett személy valóban szabadon adhat egy kapcsolatban anélkül, hogy viszonzásul kérne valamit.

Míg a másik két szerelem kapni akar, addig ez a fajta szerelem inkább adni akar. Ebben a kapcsolatban a félelem, a féltékenység, az irigység, a kényszer, az elkeseredés nem játszik szerepet. A „pont” szerelem a másiktól a legjobbat hozza ki. Alkotó változásokat hoz létre a másikban. A „pont” szerelem türelmes minden téren, még az intimitásban is. Ezért nem kell a férfinek és a nőnek először szexuális tapasztalatokat gyűjtenie ahhoz, hogy utána szerethessen. Ez a szeretetforma a legkülönlegesebb. Ehhez nagyon szeretni kell a másikat és teljesen elfogadni olyannak amilyen. Ez nagyon kemény munka. Nem felületes barátságról van szó, hanem mély baráti kapcsolatról. Ez egy tiszta szerelem.

Összefoglaló. (5')

Itt megint egy interaktív beszélgetés történik, hogy meglássam mennyit értettek meg az órából. A nyitott kérdéseket útravalónak szánom, hogy adott helyzetben dönteni tudjanak, vagy elgondolkozhasanak rajta, hogy mit várnak a szerelemtől.

Milyen szerelemre vágysz? Te milyen szerelmet választanál magadnak? Neked milyen szerelem kell? Mit akarsz valójában a szerelemtől?

Elköszönés: Köszönöm szépen, hogy meghallgattatok. Remélem, segítettem egy kicsit tudatosabban megélni a szerelmet. Viszontlátásra, további szép napot!

## IRODALOM:

BOTEACH, SHMULEY: Kóser szex 2. *Focus Kiadó*, 2002.

MCDOWELL, JOSH-DAY, DICK: Miért várj? Budapest, Timóteus Társaság, 1995.

MCDOWELL, JOSH-LEWIS PAUL: Neked milyen szerelem kell? Budapest, Primo Kiadó, .1990.

MÉREI FERENC-V. BINÉT ÁGNES: Gyermeklélektan. Budapest, Medicina, 1997.

PÁLHEGYI FERENC: Keresztén házasság. Budapest, Kálvin Kiadó, 2007.