

CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉS

AZ OKTATÁSBAN

CSALÁD-ÓRÁKAT SEGÍTŐ KÉZIKÖNYV

CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉS
AZ OKTATÁSBAN
CSALÁD-ÓRÁKAT SEGÍTŐ KÉZIKÖNYV

Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola
Családpedagógiai Intézete
Budapest, 2005

Szerkesztette:

Hortobágyiné Nagy Ágnes

Az összeállítás alapjául szolgált
Az „Egészséges életmódra és családi életre nevelés”
pedagógus- és védőnői tanfolyamok előadás- és gyakorlati anyaga

A kiadvány elkészítésében közreműködtek:

Csanda Jánosné, Déri Éva,
Jánosyné Bánszky Zsuzsanna,
József Margit,
Siposné Hajdú Margit, Subicz Zsolt

Köszönetet mondunk előadóinknak, gyakorlatvezetőinknek
és munkatársainknak, hogy szakmai anyagukat
rendelkezésünkre bocsátották
kiadványunk megjelentetéséhez.

Elérhetőség:

Mobil: +36-30-995-99-60

E-mail: holnap6000@gmail.com www.holnaphonlap.hu

E-mail: info@parazskozpont.hu honlap: www.parazskozpont.hu

© Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola
Családpedagógiai Intézete
Budapest, 2005

Tartalomjegyzék

I. Bemutakozás.....	7
A Sapientia Szerzetesi és Hittudományi Főiskola	
Családpedagógiai Intézetének tájékoztatója.....	7
„Neveléssel a boldogabb családokért!” konferencia 2001. május 17–19.	
Záróközlemény.....	14
A Sapientia Családpedagógiai Intézet – SACSI – bemutatkozása.....	17
Hogyan szövődik a „család–háló”?.....	20
A SACSI „Családi életre nevelés” tanfolyamai nyomán elindult	
család–órák áttekintése.....	25
Diákok vágyai, álmai a jövőről.....	26
II. Az „Egészséges életmódra és családi életre nevelés” pedagógus- és védőnői tanfolyamok előadás-anyaga.....	33
Önismeret, jellem, személyiség	
Dr. Lukács László:	
Jellemformálás, önismeret, önnevelés – az egészséges személyiség.....	33
Dr. Sallai János:	
Önismeret, személyiségtípusok.....	42
Barátság, szerelem, felvilágosítás és szexualitás	
Timóteus Társaság:	
Fiatalok az Élet Küszöbén, drogprevenciós kapcsolat- és jellemépítő program.....	45
Miért várj?.....	46
Déri Éva és Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes:	
Felvilágosítás – kicsit másként.....	49
Buczkóné Reguly Krisztina:	
A nemi identitás	
Az igazi férfi – igazi nő.....	72
Varga Péter:	
„Spielhózní” – A párkapcsolatra nevelés speciális eszköze.....	89
Szászi Balázs és Szásziné Fehérváry Anikó:	
„Társ-suli” – egy program a szerelemtől, együttjárásról és a barátságról.....	97
Egy klasszikus Társ-suli párkapcsolati tréning fiataloknak.....	107
Trénerképzés.....	110
Házasság, család, családtervezés és gyermeknevelés	
Dr. Lukács László:	
A házasság keresztény szemmel.....	111
Dr. Horváth-Szabó Katalin:	
Korunk dilemmája: szövetségre vagy szerződésre épülő házasság.....	119
Intimitás és elköteleződés.....	128
Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes és Déri Éva	
Felelős szülőség – egészséges életkezdet; családtervezés, természetes családtervezés.....	138
Életvédelem, abortusz-megelőzés.....	162
Somogyiné dr. Petik Krisztina:	
Családi örökség, családi szerepek.....	168

Dr. Pálhegyi Ferenc: Családmodellek.....	173
Dr. Sallai János: Szülők és gyerekek.....	178
Konfliktusok és kezelésük	
Dr. Pálhegyi Ferenc: Az empátiáról.....	181
Házassági karambolok.....	189
Somogyiné dr. Petik Krisztina: Konfliktus a családban.....	207
Vigassyné Dezsényi Klára: Erőszak a családban.....	214
Dr. Szilágyi Gyöngyi: Tanácsadás és meghallgatás.....	231
Vecsei Kinga-Zséger Olívia: Videotrénning – Segítő Kamera a kórházakban.....	237
Egészséges életmód, egészségfejlesztés, prevenció	
Dr. Hanusz Klára: Egészséges életmód.....	245
Az iskolai egészségfejlesztés.....	252
Szakmai javaslat az iskolák egészségnevelési programjának tervezéséhez.....	258
Odor Andrea: Védőnői és orvosi alapfeladatok megosztása a megelőző ellátásban.....	262
III. A családi életre nevelés gyakorlata.....	267
Kőszegi Ágnes: Játékgyűjtemény.....	267
Komáromi Mária: Családi életre nevelés – meghívás az értelmes, boldog életre.....	273
Családi életre nevelés tanmenetek.....	305
Svajcsikné Pál Bernadette: Gyakorlatok.....	314
Családi életre nevelés tanmenetek.....	322
Családi életre nevelés óravázlatok.....	328
Buczkóné Reguly Krisztina: Szexuális felvilágosítás tanterv és óravázlatok.....	344
Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes, Déri Éva, Jánosyné Bánszky Zsuzsanna, Siposné Hajdú Margit: Az egészséges életmódra- és családi életre nevelés lehetőségei az iskolában	
Családi életre nevelés órák – „család-órák” az iskolában.....	366
Film- és szakirodalom ajánlás	
A Családpedagógiai Intézet „Ki hibázott?” és „Ki ápolja?” című videofilmjeinek feldolgozása.....	424
A Családpedagógiai Intézet szakirodalom ajánlása.....	437

I. Bemutakozás

A Sapientia Szerzetesi és Hittudományi Főiskola

Családpedagógiai Intézetének tájékoztatója

Előzmények

A Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola 2000. január 1-jével jött hivatalosan létre a Szent Gellért Hittudományi Főiskola, a Ferences Hittudományi Főiskola és a Kalazantinum Hittudományi és Tanárképző Főiskola integrációjából, az azokat fenntartó három szerzet vezetőinek döntése alapján. A Főiskola kiemelkedő szerepet szán a keresztény pedagógia művelésének. Világossá vált: az alapokig, tehát a család közösségéig kell visszanyúlnunk ahhoz, hogy a gyermekek és a fiatalok nevelését hatékonyabban segíthessük.

A felismert feladatok megvalósítását megkönnyítette a kormányzat családpolitikája is. Részben pályázatok révén, részben az Oktatási Minisztérium, majd a Szociális és Családügyi Minisztérium támogatásával a Sapientia Főiskola 2001 novemberében hozta létre a Sapientia Családpedagógiai Intézetet – SACSI – a Pedagógiai Intézet szervezeti átalakításával. Mindez annak érdekében történt, hogy a Főiskola sajátos eszközeivel még inkább hozzájárulhasson a boldogabb családi életre neveléshez, és a családok életének segítéséhez.

Meghatározó előzmény volt a Családpedagógiai Intézet megalakulásában a Magyar Katolikus Püspöki Kar 1999 karácsonyán kiadott **„A boldogabb családokért!” című körlevelének** megjelenése, s a Körlevél cselekvésre ösztönzésének jegyében szerveződött **„Neveléssel a boldogabb családokért!” című nemzetközi konferencia** (2001. május 17–19., Budapest).

A Körlevélben különös értéknek tekinthető, hogy nem csupán helyzetképet adott és alapelveket tisztázott, hanem **cselekvésre is ösztönzött** – vagyis *mozgósított* –, megjelölve az egyház és az állam néhány fontos feladatát. Ugyanis napjainkra világossá vált: a magyar társadalom fölemelkedésének egyik fontos feltétele a házasságok és a családok megerősödése.

A „Neveléssel a boldogabb családokért!” című konferencia arra a felismerésre épült, hogy az **Egyház elsősorban a NEVELÉS révén tudja segíteni a mai és a jövő generációk életét.**

Küldetésnyilatkozat

A Sapientia Családpedagógiai Intézet a gyermekek és a fiatalok hatékonyabb nevelését kívánja szolgálni elméleti és gyakorlati tevékenységével. Munkásságának középpontjában az emberi személy áll. Az emberi személy nem alakul ki automatikusan: hosszas nevelődési-érlelődési folyamatokon, növekvő önismerettel és önneveléssel kell megvalósítania önmagát. E folyamat elengedhetetlen része az igazságra épülő helyes értékrend, azok az eszmények, amelyeket követve tud csak teljesebb életre jutni. Programunkat a keresztény értékrendre építjük fel, de igyekszünk kiterjeszteni azon túlra is: világnézeti hovatartozástól függetlenül, az emberiség története során elfogadott, általános humán értékrendre alapozva.

Az ember nem magányos és elszigetelt egyedként él, hanem személyes relációk szövődékében. A felnövekvő gyermek személyisége e kapcsolatokban bontakozhat ki, szabadsága a szeretetben válhat teljessé. A személyes kötődések elsődleges színtere a család. A gyermekek családokban élnek, a család formálja elsősorban bontakozó személyiségüket, amelynek szeretetteljes gondoskodása, igényeket támasztó, mégis biztonságot adó légköre nélkülözhetetlen az első éveikben. Az iskola és a fiatalokkal foglalkozó minden egyéb intézményes szervezet csupán folytatni tudja a családban elkezdett nevelődési folyamatot. Akár az iskolának, akár más ifjúsági szervezeteknek és mozgalmaknak a családra, mint nevelő intézményre kell építeniük, illetve ennek hiányát kell a lehetőségekhez képest pótolniuk.

Mivel korunkban a családok jelentős része súlyos válságokkal küzd, így egyre kevésbé tudja betölteni rendeltetését, hivatását. Néhány évtizeddel ezelőtt a családokban természetesen adódott, hogy a gyerekek belenőttek az anya- és apaszerepbe, erre mintát adott a több generáció együttélése is. A mai családok „mikrocsaládként” élnek, ráadásul a családtagokat a napi tevékenységük inkább elválasztja egymástól, mintsem összekötné. Kevés lehetőség adódik a családi szerepek átadására, megtanulására, nem is beszélve a válságokkal küzdő, illetve sérült családokról. Ezért ma különösen szükségét érezzük a családi életre való tudatos felkészítésnek, s ebben egyre nagyobb feladat hárul az iskolákra és más nevelő intézményekre, szervezetekre. Tapasztalatunk szerint az iskolákban a magas szintű oktatás mellett háttérbe szorul a családi hivatásra való felkészítés. Az ember élete elválaszthatatlan a családtól, az egészséges és boldog életre nevelés nem képzelhető el családi életre nevelés nélkül.

A SACSI a rendelkezésre álló eszközökkel a gyermekek és a fiatalok személyiségének kibontakozását kívánja elősegíteni. Ennek érdekében együttműködésre hívja, szólítja a családokat és a neveléssel foglalkozó szakembereket. Célja, hogy támogassa a gyermekeket a világban való helyes tájékozódásukban és önnevelésükben, főleg pedig segítse felkészülésüket a jó családi életre. E célok érdekében együttműködésre törekszik mindazokkal az egyénnel, intézménnyel és szervezettel, amelyek az emberi személyiség fejlődését, és az emberi közösségek, köztük elsősorban a család életének erősítését szolgálják. Közös feladatunk: **védelmesni és erősíteni: a családot és a házasságot, a keresztény illetve általános humán értékrend felmutatása és terjesztése által.** Fontos észrevennünk ugyanis, hogy nem a család, hanem az **értékrend van válságban**, s éppen a család lehet a kivezető út ebből a válságos helyzetből. Az állami intézkedések önmagukban elégtelenek, a **közgondolkodást kell családbaráttá alakítani.** Az egész társadalom összefogására van szükség ahhoz, hogy családbarát közvélemény és jogrend alakuljon ki, ahol **érték az élet, a személy, a házasság, a család.** Úgy tűnik, a nevelés tekinthető a legfontosabb és leghatékonyabb eszköznek a családbarát szemlélet kialakításában. Ennek ki kell terjednie:

- a házasságban és családban élő felnőttekre,
- a gyermekekre és fiatalokra,
- a velük intézményes formában foglalkozó személyekre.

A Sapientia Családpedagógiai Intézet – SACSI – tevékenységi körei

1. Képzés, gyakorlati munka: „család-órák”

Közelebbi célunk:

A házastársi kapcsolatra és a családi életre való felkészítés közvetlen és közvetett formában.

Közvetlenül: az alsó-, közép- és felsőfokú oktatásban részt vevő gyermekek és fiatalok rendszeres – pl. havi rendszerességű – és éveket átívelő képzése. A Családpedagógiai Intézet célja elsősorban a megelőzés. Ennek érdekében azt tűzte ki célul, hogy a közoktatásban meghonosítja a „család-órák”-at.

Közvetve a házasságra és a családi életre való felkészítés családpedagógiai módszereinek elsajátíttatása. A gyermekek és a fiatalok nevelése elválaszthatatlan a családi életre neveléstől, a pedagógia a családpedagógiától. Egyik kiemelt feladatunknak tekintjük a pedagógusok, védőnők, hitoktatók, szülők és más, gyermekekkel/fiatalokkal foglalkozó személyek, vagyis mindazok tanfolyamokon történő szakmai felkészítését, akik oktatási vagy egészségügyi intézményekben, egyházaknál, civil szervezeteknél, illetve otthon hivatásszerűen foglalkoznak fiatalok nevelésével. Olyan segítőtársakat keresünk, akik hitelesen tudnak tanúságot tenni a házasság és a család szépségéről; lehetőleg van jártasságuk és tapasztalatuk a különböző korú gyermekek megszólításában; szavukkal és személyiségükkel képesek lekötöni őket.

A Sapientia Főiskolán az első **Családi Életre Nevelő – CSÉN – tanfolyamot** 2001 novemberében indítottuk, és azóta tartunk pedagógus- és védőnőképzéseket, évente hármat. A tanfolyamok jelenleg akkreditált 40 órás „Egészséges életmódra és családi életre nevelés” képzések. Eddigi helyszíneink: Budapest, Szombathely, Kecskemét és Kalocsa voltak, 2005 őszén Szeged lesz. A résztvevők létszáma indulástól számítva 2005. áprilisig 419 fő, akik közül 262 fő a pedagógus-, és 157 fő a védőnői tanfolyamaink résztvevője volt.

A SACSI által szervezett családi életre nevelés képzésen részt vett, és „család-órák” tartására jogosítványt nyert Családi Életre Nevelő tanácsadók – **CSÉN-tanácsadók** – vagy visszatérnek saját iskolájukba, vagy maguk választanak iskolát, vagy az Intézet vállalja, hogy fölveszi a kapcsolatot olyan iskolákkal, amelyek örömmel fogadnának tanácsadókat. Az igény meglepően nagy. Az igények feltérképezése folyamatos.

„**Család-órák**”-nak a CSÉN-tanácsadók által oktatási-nevelési intézményekben, egyházakban, vagy más szervezetekben a gyermekeknek/fiataloknak tartott, családi életre felkészítő foglalkozásokat nevezzük.

Javasoljuk, hogy:

- a család-órákat két vagy három CSÉN-tanácsadó vezesse;
- több éven át folyamatosan kísérjék ugyanazt az osztályt, csoportot;
- a foglalkozások legalább évente 5 alkalommal, illetve inkább havi rendszerességgel legyenek.

Ezek a foglalkozásokon a tanulók arra alkalmas, hiteles és megfelelően képzett személyek segítségével bevezetést kaphatnak az önismeret, a jellemnevelés, a nemiség, a szerelem, a párválasztás, a házasságra való felkészülés, a házaselet, a családtervezés, a gyermeknevelés kérdéseibe, életkori sajátosságaiknak megfelelő módon.

Távolabbi célunk:

A családnak, mint a társadalom alapsejtjének erősítése részben a ma felnővekvő nemzedék nevelése által, részben a gyermekeiket nevelő mai szülők segítése által. Ezt szolgálná a családi életre nevelő tanácsadói szolgálat és tanácsadói hálózat kiépítése. Hosszú távon azt várjuk e tevékenységtől, hogy a most felnővekvő nemzedék jobban boldogul az életben, mert

- személyisége érettebb, szabadabb, felelősebb életvezetésre teszi alkalmassá;
- nagyobb esélye lesz arra, hogy sikeres emberi kapcsolatokat létesítsen;
- olyan házasságra lép és olyan családot alapít, amelyben a gyermekek mindent megkapnak életük kibontakoztatásához.

Első CSÉN-tanácsadóink 2002 őszén kezdték család-óráikat Budapesten és vidéken egyaránt. A Családpedagógiai Intézet szeretné, ha néhány év alatt egyre növekvő **országos „család-háló”** épülne ki, s így egyre több fiatal vehetne részt ilyen órákon. Így a különböző családi körülmények között élő gyermekek közül egyre többen megízlelhetnék az igazi szeretetben élő, boldog család valóságát, és számukra is fennálló lehetőségét.

A CSÉN-tanfolyamok célja

- A résztvevő szakemberek CSÉN-tanácsadókká képződjenek, akik vagy család-órákat tartanak (esetleg osztályfőnökként vagy felvilágosítást végző védőnökként, stb.) gyermekeknek/fiataloknak, vagy tanácsaikkal segítik a pedagógusok, illetve a szülők munkáját.
- A család-órák a közoktatásban meghonosodjanak, így a fiatalok egészséges életmóddal és harmonikus családi élettel kapcsolatos ismeretei, tapasztalatai mélyüljenek.
- A család-órák révén fejlődjön a diákok önismerete, önértékelése, kommunikációs képessége, s érettebb személyiséggel felelősebb döntéseket tudjanak hozni. A nevelődési-érlelődési folyamat elengedhetetlen része az igazságra épülő helyes értékrend, azok az eszmények, amelyeket követve tud csak teljesebb életre jutni.
- A fiatalok tegyék magukévá az egészségmegőrző szemléletet.
- Az ifjúság ismerje fel a veszélyes helyzeteket, s meggyőződéssel tudjon IGEN-t mondani a valódi értékekre, és NEM-et a káros szenvedélyekre: a dohányzásra, alkoholra, drogra és szexuális promiskuitásra. Így csökkenjen a szexuális úton terjedő betegségek (SZTB-k), az AIDS-es esetek és a művi abortuszok száma. (Drog-, AIDS- és abortusz prevenció.)
- A felnővekvő nemzedéknek legyen nagyobb esélye a kiegyensúlyozott házasságra és a boldog családi életre.

A CSÉN-tanfolyamok elméleti és gyakorlati anyagának témakörei

Olyan témákat dolgozunk fel a továbbképzés előadásai és gyakorlatai során, amelyek majd a gyermekekkel való találkozások alkalmával feltétlenül szóba kerülnek. A tanfolyamon nézeteink kicserélésére is jó alkalom nyílik, s külön figyelmet fordítunk a módszertani tapasztalatcserére is. Konzultációs lehetőség felkínálásával is szeretnénk növelni a tanfolyam hatékonyságát.

Témák: A Sapiencia Családpedagógiai Intézet (SACSI) bemutatása; Az egészséges életmódra és családi életre nevelés (CSÉN) szükségessége; A CSÉN lehetőségei az iskolában; A személyiség kialakulása; Jellemformálás, önismeret, önnevelés; Erkölcsi nevelés, személyiségfejlesztés; Egészséges életmód

A kétnemű ember – különbségek férfi és nő között; Barátság, szerelem, együttjárás; „Spielhózní” – A párkapcsolatra nevelés speciális eszköze; „Társ-suli” – egy képzés szerelemről, együttjárásról és a barátságról; Szexuális nevelés.

A házasság keresztény szemmel; A házasság pszichológiai alapjai; Intimitás és elköteleződés; Felelős szexualitás; Felvilágosítás – kicsit másként; Családtervezés, természetes családtervezés – életvédelem; A termékeny szerelem: a gyermek, mint ajándék; Gyermek a családban; Szerepek a családban; Családmodellek; Családfejlődés, a család életciklusa; Családi örökség, családi szerepek; Az élet, mint ajándék; Házaspárok tapasztalatai;

Empátia; Kommunikáció a családban; Belső és személyközi konfliktusok; Konfliktusok, válsághelyzetek a családban; Erőszak a családban; Gyermekbántalmazás; A családterápia lehetőségei, hatékonysága és nehézségei; Konfliktusmegoldás; Tanácsadás és meghallgatás;

Videotrénings – Segítő Kamera

Családi életre nevelés az iskolában; Bemutató órák; Gyermkeink lelki egészsége; „Örökmozgó” – gondolatok a hiperaktivitásról; A szorongó gyerek; Tanmenetek bemutatása; Módszertani ötletbörze; Játékgyűjtemény;

Tanfolyamaink előadóinak és gyakorlatvezetőinek szakképesítése

Pedagógus, pszichológus (klinikai szakpszichológus, klinikai gyermek-szakpszichológus, pedagógiai szakpszichológus), teológus, hitoktató, hittanár, biológus, gyógypedagógus, orvos (általános orvos, gyermekorvos, csecsemő- és gyermekgyógyász), pszichiáter (gyermek pszichiáter, ifjúsági pszichiáter), pszichoterapeuta, mentálhigiénés szakember, video-home trainer, könyvtáros/villamosmérnök, szociálpolitikus.

A tanúsítvány kiadásának és a 40 továbbképzési pont odaítélésének feltételei

A tanfolyam elvégzéséről tanúsítványt kapnak mindazok a **pedagógusok**, akik

– **részt vettek** a pedagógusképzés előadásain és gyakorlatain, illetve hiányzásukat igazolták (maximum 8 h);

– a **20 perces „mikrotanítást”** sikeresen megvalósították előre megadott CSÉN témákból választva. A „mikrotanítás”-ra javasolt, hogy két résztvevő együtt készüljön föl, s közösen, 20 percben mutassák be a választott CSÉN témát a tanfolyam gyakorlatvezetőinek és résztvevőinek. Az előadók szabadon meghatározhatják, mely korosztályhoz szólnak az „órán”. Ajánlott foglalkozásvázlatot is készíteni időbeosztással, szemléltetéssel együtt. A tanfolyam hallgatói számára nyitottak ezek a „mikrotanítási” alkalmak, mert módszertanilag nagyon jó lehetőséget jelentenek a fejlődésre. A „mikrotanítást” 15–20 perces értékelő megbeszélés követi.

– az **írásbeli feladatokat** leadták a megjelölt határidőig, és annak elfogadásáról szöveges értékeléssel együtt értesítést kaptak.

Írásbeli feladatok:

„Kérjük, írjon egy **esszé jellegű írást** egy iskolaigazgatónak (1 oldal), mely érvelés a családi életre nevelés szükségességéről;

Kérjük, dolgozzon ki egy **mini-tanmenetet** családi életre nevelés témakörben 4 család-óra megtartására – tetszőlegesen kiválasztott korosztály számára (minimum 2 oldal);

A tanmenetnek egyik óráját részletesen dolgozza ki egy **óravázlat** formájában (minimum 4 oldal). Óravázlat esetén legyen világos az óra szerkezete, időbeosztása, témája, oktatási és nevelési célja, a szemléltető eszközök megjelölése, a játék leírása. A család-óra megvalósításához szükséges játékleírást, tesztet, tervezett történetet, rajzokat, stb. kérjük csatolni! ”

A tanfolyam elvégzéséről tanúsítványt kapnak mindazok a **védőnők**, akik

– **részt vettek** a védőnőképzés előadásain és gyakorlatain, illetve hiányzásukat igazolták (maximum 8 h);

– az **írásbeli feladatokat** leadták a megjelölt határidőig, és annak elfogadásáról szöveges értékeléssel együtt értesítést kaptak.

Írásbeli feladatok:

„Kérjük, írjon egy **esszé jellegű írást** (1 oldal), amelyben megpróbálja **egy iskola igazgatóját, vagy az önnel szolgálati viszonyban lévő felettesét meggyőzni** arról, hogy a családi életre nevelés órákra – „család-órákra” – nagy szüksége van a gyerekeknek, fiataloknak. Éppen ezért kérje, hogy az igazgató vagy felettese biztosítson lehetőséget önnek ilyen témájú órák megtartására. Gondoljon esetleges ellenérveire, illetve a dolog nem ismeréséből fakadó kérdéseire is!

Kérjük, dolgozzon ki egy **mini-tanmenetet** családi életre nevelés témakörben 4 család-óra megtartására – tetszőlegesen kiválasztott korosztály számára, **vagy** gyűjtse össze a családlátogatások alkalmával az ön által használt **környezettanulmányi szempontokat** (minimum 2 oldal).

A tanmenetnek egyik óráját részletesen dolgozza ki egy **óravázlat** formájában, **vagy** kérünk egy **esetleírást** a mindennapi védőnői gyakorlatából (minimum 4 oldal). Az óravázlatra ugyanazok vonatkoznak, mint a pedagógusoknál (lásd fentebb). ”

Az írásos beadványok terjedelme mindkét esetben lehetőleg számítógéppel írt A/4-es oldal legyen, Times New Roman betűtípussal és 12-es betűmérettel írva.

2. Szakmai konferenciák, továbbképzési-, szupervíziós alkalmak, személyes tanácsadás

A Sapientia Főiskola évente rendez tudományos szakmai konferenciát. A SACSI a tanfolyamok elvégzése után a résztvevőknek évente egy alkalommal biztosít továbbképzési, kéthavonta szupervíziós lehetőséget, s telefonon történt egyeztetés alapján folyamatosan konzultációs lehetőséget.

3. Publikációk

Ajánló bibliográfia és szakkönyvtár: A SACSI honlapján – www.sapientia.hu/csalad – ajánló bibliográfia áll rendelkezésre. A Sapientia Főiskolán a tanfolyamok résztvevői számára és végzettjeinknek szakkönyvtárat biztosítunk: pedagógiai, pszichológiai, a jellemneveléssel, családdal, házassággal, életvezetéssel foglalkozó témakörökben.

Írott publikációk, melyek helyben megvásárolhatók vagy megrendelhetők:

- a) *Sapientia Családpedagógiai füzetek* könyvsorozat, külföldi és hazai szerzőktől:
1. Eva Petrik: *Gyermekeimmel*; 2. Dr. Theodor Bovet: *Felette nagy titok*;
3. Dr. Lukács László: *Csináld magad*;

Életvezetéssel kapcsolatos könyvek:

Elisabeth Kübler-Ross – David Kessler: *Élet leckék*;

Terri Apter: *A magabiztos gyermek*;

John Powell: *Miért félek attól, aki vagyok?*; *Miért félek a szeretettől?*

Feltétel nélküli szeretet; *A tartós szeretet titka*; *Egészen EMBER egészen ÉLŐ*;

Jean Vanier: *Emberré lenni*; *Hazatérésünk*

- b) A család-órákat tartó CSÉN-tanácsadók részére szakmai segédanyagok:

„*A boldogabb családokért!*” Magyar Katolikus Püspöki Kar, Budapest, 1999.

„*Családi életre nevelés az oktatásban: Család-órákat segítő kézikönyv*”, mely a CSÉN-tanfolyamok előadás- és gyakorlati anyagát, tanmeneteket, tanterveket, óravázlatokat, játékleírásokat tartalmaz;

„*Boldogabb családokért iskolai program 2003*” – Segédanyag a családi életre neveléshez (Kecskemét-Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület);

Irodalmi szöveggyűjtemény; „*Tanulmányok a családról*” szakmai szöveggyűjt.

Elektronikus médiumok:

- a) A SACSI honlapja: www.sapientia.hu/csalad, benne küldetésnyilatkozat, bemutatkozás, programok; tájékoztató a család-órákról, szakirodalom ajánlás; megjelent kiadványaink; újdonságok; zártkörű levelezőlista; „családlap” internetes tanácsadó szolgálat; fórum.

- b) *Videokazetták, DVD-k* a család-órákhoz: „*Ki ápolja?*” és „*Ki hibázott?*”. Ezek a kb. 15 perces videofilmek alkalmasak család-órák beszélgetéseihez vitaindítóként.

Elérhetőségünk:

Cím: H-1052 Budapest, Piarista köz 1. IV. emelet, 419-es szoba

Postacím: H-1364 Budapest, Pf.: 235 Telefonszám: +36-1-486-44-42 Fax: +36-1-486-44-12

Mobil: +36-70-945-13-24 E-mail: csalad@sapientia.hu; honlap: www.sapientia.hu/csalad

„Neveléssel a boldogabb családokért” konferencia 2001. május 17–19.

Záróközlemény

Az egyház ma egyik kiemelt feladatának tartja az élet és a család szolgálatát. Ennek jegyében adta ki a Magyar Katolikus Püspöki Kar másfél évvel ezelőtt *„A boldogabb családokért!”* című körlevelét, hiszen napjainkra világossá vált: a magyar társadalom fölemelkedésének egyik fontos feltétele a házasságok és a családok megerősödése. A körlevél nem csupán helyzetképet adott és alapelveket tisztázott, hanem cselekvésre is ösztönzött, megjelölve az egyház, a társadalom és az állam néhány fontos feladatát. A *„Neveléssel a boldogabb családokért”* című konferencia ennek jegyében szerveződött. Arra a felismerésre épült, hogy az egyház elsősorban a nevelés révén tudja segíteni a mai és a jövőendő családok életét. A résztvevők ezért elsősorban az ifjúsággal foglalkozó pedagógusok, lelkipásztorok, és a családi élet erősítésében elkötelezett családközösségek, mozgalmak közül kerültek ki.

A konferencia legmélyebb élménye annak megtapasztalása volt, hogy milyen sokat élnek boldogan saját családjukban. A résztvevők most együttesen kívánnak tanúságot tenni arról, hogy a család nem teher a családtagok számára, hanem az öröm és az emberi kiteljesedés élettere. Köszöntik mindazokat, akik tudatosan és elkötelezetten, ha kell, áldozatokat is vállalva töreksenek vagy készülnek szép családi életre. Ugyanakkor pedig együttérzésükről biztosítják mindazokat, akik széttört vagy feszültségekkel teli családokban élnek. Különös szeretettel és aggodással gondolnak azokra a gyermekekre, akik – önhibájukon kívül – a családi fészek biztonságot adó, növelő ereje nélkül, szeretethiányosan kénytelenek megkeresni helyüket az életben.

Az előadások és a szekciósülések sokoldalúan világították meg a családi életre nevelés hazai lehetőségeit és feladatait, színes képet adtak az e területen már folyó és most induló kezdeményezésekről. A külföldi előadók (Norvégiából, Franciaországból, Németországból, Ausztriából, Lengyelországból) széles nemzetközi horizontba helyezték bele a hazai törekvéseket. Amint Trujillo bíboros, a Család Pápai Tanácsának elnöke fogalmazta előadásában: az emberiség történelmi órában él; az életet védelmező és támadó erők sorsdöntő küzdelmében a tét magának az emberiségnek a fennmaradása és boldogulása.

A magyar társadalomban is jelentkeznek azok a nézetek, amelyek kikezdi a család és a személy értékét, de erősödnek a családokat védelmező törekvések is. A Magyar Katolikus Egyház az élet, a személy és a család védelmében összefogásra szólít minden jószándékú embert, vallási közösséget és társadalmi mozgalmat. Örömmel nyugtázza, hogy a jelenlegi magyar kormánynak tudatos családpolitikája van, amellyel támogatja a családi életet. Az állami intézkedések azonban önmagukban elégtelenek, az egész társadalom összefogására van szükség ahhoz, hogy családbarát közvélemény és jogrend alakuljon ki. A konferencia ezért felhív minden társadalmi erőt, egyházi közösséget és civil szervezetet: közös erővel, együttes vagy egymást segítő kezdeményezésekkel erősítsük a meglévő családok életét, különösen pedig támogassuk a jövőendő nemzedékeket abban, hogy boldogabb és boldogítóbb családot alapíthassanak, mint az előttük járók. Csak így remélhetjük azt, hogy az egy évtizede visszanyert szabadság lehetőségével élve a

mai fiatalok ne csak magasabb életszínvonalon rendezhessék be életüket, magasabban képzett emberré váljanak, hanem valóban boldogabbá és teljesebbé tehessék egyéni és családi életüket, és ezáltal saját gyermekeik életét is.

A fenti cél érdekében a nevelést tartjuk a legfontosabb és leghatékonyabb eszköznek az élet minden területén. Ennek ki kell terjednie:

- a házasságban és családban élő felnőttekre (a felnőttképzés nem szorítkozhat csupán szakmai továbbképzésre, hanem át kell fognia az élet minden területét),
- a gyermekekre és fiatalokra,
- és a velük intézményes vagy szervezett formában foglalkozókra (elsősorban a közoktatásban tevékenykedő pedagógusokra, az ifjúsági lelkipásztorokra).

A konferencia során a következő konkrét ajánlások és feladatok fogalmazódtak meg.

Az iskolai oktatás körében

- Hatékonyabban és kiterjedtebben kell alkalmazni a NAT-ban és a katolikus kerettantervben a családi életre való nevelésre vonatkozó irányelveket.
- Létre kell hozni a családi életre nevelés szervezeti kereteit az oktatási (elsősorban a közoktatási) intézményekben (mind a katolikus, mind az önkormányzati iskolákban).
- Szervezettebben és hatékonyabban kell gondoskodni a pedagógusok ez irányú képzéséről és továbbképzéséről.
- A katolikus iskolákban rendszeres – az iskolai munkatervben rögzített – alkalmakat kell biztosítani a családi életre nevelésre. Az arra alkalmas pedagógusok bevonása mellett létre kell hozni olyan tanácsadó-nevelő hálózatot is, amely tevékenységével segíti az iskolák ez irányú törekvéseit.
- Kíváncsi volna hasonló rendszer bevezetése az önkormányzati iskolákban is. Készségesen vállaljuk az együttműködést ennek megszervezésében és elterjesztésében.
- Gondoskodni kell olyan kiadványokról, audiovizuális anyagokról, amelyek a gyermekek, fiatalok életkori sajátosságaihoz igazodva, segítik őket a helyes önnevelésben, személyes kapcsolataik alakításában, a sikeres házasságkötésben, a családi életre felkészülésben.

A családok körében

- A családi életre nevelés elsődleges színtere maga a család, ezt a feladatot senki semmi nem tudja maradéktalanul pótolni. A házasságra lépők és a házasságban élők egymás iránti szeretete, önzetlensége, áldozatkészsége dönti el, hogy családi életük mennyire lesz harmonikus, kiegyensúlyozott, boldog. A házasságra vállalkozó fiataloknak és a házasságban élő felnőtteknek át kell érezniük felelősségüket élő és születendő gyermekeikért, a jövő nemzedékért.
- A gyermekeket és a fiatalokat tervszerűen föl kell készíteni a házasságra és a szülői hivatásra. Ebben részt kell vállalniuk az oktatási intézményeknek, az egyházközösségeknek és egyházi mozgalmaknak, az ifjúsági és családközösségeknek. A társadalom alapvető, élő és éltető sejtje a család, annak védelme és erősítése mindnyájunk érdeke és kötelessége. Ehhez feltétlenül szükség van a családok összefogására.

A családközösségek létrehozása és erősítése kiemelt feladat az egyházközösségekben, a lelkiségi mozgalmakban és a civil társadalmi szervezetekben is.

– Az egyházi családközösségeknek a civil szervezetekkel együtt fontos szerep jut az állam szociálpolitikájának kontrolljában és az érdekérvényesítésben. Föl kell emelniük szavukat mindazon tendenciák ellen, amelyek a társadalmi nyilvánosságban, különösen pedig a médiumokban a család értékeit lejáratták, rombolják.

– Elsősorban maguknak a családoknak kell szerepet vállalniuk a társadalom családbarát szemléletének kialakításában, meg kell azonban hívniuk a médiumokat is arra, hogy ebben vállaljanak szerepet.

– A családokra nehezedő gondok, de az őket erősítő-támogató törekvések is a nyugat-európai országokban korábban s talán nagyobb erővel jelentkeztek, mint nálunk. Tapasztalataikat föl kell használnunk.

Az ifjúsági pasztoráció körében

– A gyermekekben és a fiatalokban igen eltérő tapasztalatok, nézetek élnek annak függvényében, hogy milyen családi környezetben nőttek fel.

Akik gyermekkorukban nem tapasztalhatták meg a jó családi élet szépségét, azok hátrányos helyzetbe kerülnek személyes kapcsolataik alakításában, esetleg eleve kételkednek a sikeres házasság lehetőségében, értetlenül fogadják, elfogadhatatlannak tartják a házasság előtti tisztaság, a felelős családtervezés, a házassági hűség keresztény tanítását.

– A házasságra való felkészülés az érett és felelős személyiség kialakításával kezdődik. E nevelői feladatban részt kell vállalniuk a családok mellett az iskoláknak, a hitoktatásnak, az ifjúsági közösségeknek.

– A házasságra való közelebbi felkészítést szolgálják a jegyesiskolák, jegyeskurzusok. Örömmel tapasztaljuk jelenlétüket az ország több régiójában, mégis meg kell állapítanunk, hogy az egyházi házasságra lépőknek csupán kis hányada részesül ilyen alapos felkészítésben. Nyomatékosan kérjük a felelős lelkipásztorokat jegyeskurzusok indítására, vagy legalább a részükre ebben felkínált segítség elfogadására.

– Különösen fontosnak tartjuk, hogy a gyermekek és a fiatalok a média eszközein keresztül is találkozassanak a boldog házasságról és családi életéről tanúskodó hiteles életpéldákkal. A közszolgálati és kereskedelmi csatornáknak megjelenő műsorokon túl hasznos volna audiovizuális anyagok készítése, könyvek, füzetek kiadása a házasság és a családi élet szépségéről, az erre való felkészülésről.

– A személyiség formálódásának leghatékonyabb eszköze a közvetlen élettapasztalat. Elsősorban tehát azokat a tevékenységeket, találkozási alkalmakat ajánljuk az ifjúsággal foglalkozók figyelmébe, amelyek erre adnak lehetőséget (kirándulások, táborozások, lelkigyakorlatok, zárandoklatok stb.).

A konferencia „*A boldogabb családokért!*” című körlevél folytatását kívánja elősegíteni. Sikerét azonban csupán az igazolhatja, ha nyomán cselekvési programok születnek: ha mind egyházi körökben, mind civil szervezetekben ténylegesen megindulnak, vagy szélesebb körben elterjednek olyan kezdeményezések, amelyek a boldogabb családi életre igyekeznek nevelni mind a mai családokat, mind a jövőben születőket.

A Sapientia Családpedagógiai Intézet – SACSI – bemutatkozása



„Dr. Lukács László piarista teológiai tanár vagyok, a **Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola** főigazgatója. A Főiskola 2000. január 1-jével jött hivatalosan létre a Szent Gellért Hittudományi Főiskola, a Ferences Hittudományi Főiskola és a Kalazantínium Hittudományi és Tanárképző Főiskola integrációjából, az azokat fenntartó három szerzet vezetőinek döntése alapján. A Sapientia Főiskola 2001 novemberében hozta létre a Családpedagógiai Intézetet annak érdekében, hogy sajátos eszközeivel még inkább hozzájárulhasson a boldogabb családi életre neveléshez és a családok életének segítéséhez. A Családpedagógiai Intézet a gyermekek és a fiatalok hatékonyabb nevelését kívánja szolgálni elméleti és gyakorlati tevékenységével. Bízunk abban, munkánk hozzájárul ahhoz, hogy a különböző családi körülmények között élő gyermekek közül még többen megízlelhessék az

igazi szeretetben élő, boldog család valóságát, és számukra is fennálló lehetőségét.

Többgyermekes családban nőttem fel. Az én generációm a II. Világháború alatt született, így picit gyerekként éltem végig Budapest ostromát. A világháború rettenete sem tudta kioltni belőlünk azt, hogy mi, gyerekek nagyon jól éreztük magunkat egymással, az elfogadottság és a gondoskodás biztonságában. 21 évig voltam a Kecskeméti Piarista Gimnázium tanára, majd igazgatója, így nagyon sok embernek a felnövést, érett személyiséggé válását tudtam végigkísérni. Láttam, hogy kevés lehetőség adódik a családi szerepek átadására, megtanulására, nem is beszélve a válságokkal küzdő, illetve sérült családokról. Nagyon nyilvánvaló: a nevelés színtere a család kellene, hogy legyen. Napjainkban sajnos a családok jelentős része nem tudja betölteni ezt a hivatást. Néhány évtizeddel ezelőtt a családokban természetesen adódott, hogy a gyerekek belenőttek az anya- és apaszerepbe, erre mintát adott a több generáció együttélése is. A mai családok „mikrocsaládként” élnek, ráadásul a családtagokat a napi tevékenységük inkább elválasztja egymástól, mintsem összekötné. Ma különösen szükségét érezzük a családi életre való tudatos felkészítésnek, s ebben egyre nagyobb feladat hárul az iskolákra és más nevelő intézményekre, szervezetekre.”



„**Komáromi Mária** OFS (Ferences Világi Rend) vagyok, férjemmel 32 éve élünk házasságban. Hat gyermeket neveltünk fel – már mind felnőtt, kettő szintén a házasság szentségében él, ketten szerzetesnövendékek a ferences rendben, ketten pedig még velünk élnek és egyetemre járnak. Negyedik és ötödik unokánkat várjuk, szinte azonos időre. Férjemmel nemcsak a házasságunkat tartjuk hivatásnak és műalkotásnak, hanem közös a munkánk is, és a szolgálataink is az Egyházban. Mindketten hittanárak, s az életvédelemben és a családpedagógiában elkötelezett emberek vagyunk. Én osztályfőnök is vagyok.

A Sapientia Családpedagógiai Intézetben feladatom a pedagógia gyakorlatának, trükkjeinek, a sok év tapasztalatának átadása, az elvek „aprópénzre váltása” és rövid imádságos alkalmak szervezése, amelyekben élménnyé válhat bennünk Isten kiáradó önközlése és hűsége szerelme.”



„**Svajcsikné Pál Bernadette** vagyok. Férjemmel, Lajossal a 25. házassági évfordulónkat ünnepeljük. Hat gyermekünknek: Bea, Zsófi, Kristóf, Péter, Anna (Panni) és Áron, valamint két unokánknak: Boglárka (Bogi) és Anna (Panka) örvendezhetünk. Pályafutásomat biológusként kezdtem, és öt évig kutatóként dolgoztam. Majd az élet kutatását az öröklét kutatására váltottam. Így immár 16 éve hittanárként tevékenykedem. Az iskolában döbbsentem rá, hogy a gyermekek/fiatalok többsége nagyon hiányos vagy téves elképzelésekkel rendelkezik a családi élettel kapcsolatban. Jó szándékú tanárokkal együtt, az adott korosztály tanulmányi ismereteinek, valamint érdeklődésének és életkori sajátosságainak megfelelően kidolgoztuk a felső évfolyamok számára a „család-órákat”. Hisz az egyik legfontosabb döntésük meghozatalában feltétlenül segítenünk kell a fiatalokat.”

„**Déri Éva** vagyok, szintén biológus. Férjem programtervező matematikus, gyermekeim Levente és Péter, 10 illetve 7 évesek. Kecskeméten élünk, 13 éves házasság vagyunk. Hortobágyin Ágival 12 éve dolgozom együtt a természetes családtervezés és a családi életre nevelés területén. Saját kamaszkorom élményei, és a fiatalokkal való találkozások döbbsentettek rá, hogy mennyire fontos időt szakítanunk a személyes, őszinte, komoly beszélgetésekre, amikor mód nyílik arra, hogy a fiatalokkal a velük és bennük történő eseményeket megbeszélhessük, a felnőtté válás, a családalapítás szépségeit és nehézségeit megvitathassuk, az élet egyéb területének örömeit, buktatóit, s annak megoldási lehetőségeit ráérősen átgondolhassuk. Ez motivált bennünket, amikor elindultunk több iskola felé, hogy osztályfőnöki órákon havi rendszerességgel találkozhatunk és beszélgethessünk fiatalokkal, az őket érdeklő és érintő kérdésekről.”



„**Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes** vagyok, férjemmel Tiborral tavaly nyáron ünnepeltük 15. házassági évfordulónkat. Gimnáziumban osztálytársak voltunk, így már 25 éve ismerjük egymást. Három gyermekünkkel – Tibor, Ági és Krisztina – Kecskeméten élünk. Csodálatos ajándék számomra, hogy édesanyai és orvosi hivatásom sikerül összeegyeztetnem munkámban, melyet a természetes családtervezés ismereteinek terjesztése és a fiatalok családi életre felkészítése jellemez leginkább. Kecskeméti családmunkacsoportunkkal kidolgoztuk a „Boldogabb családokért iskolai családi életre nevelő” programot, melynek keretében évekig kísérünk fiatalokat. Így a serdülőkor különböző állomásain segíthetünk nekik döntéseikben. Ennek a munkának több éves tapasztalatait kamatoztatjuk a Sapientia Családpedagógiai Intézet által szervezett tanfolyamokon, és az országos „család-háló” építésében. Nagyon hálás vagyok azért, hogy a családügyet szolgálhatom munkámmal.”



„Subicz Zsolt vagyok. Második éve élek boldog házasságban Kecskeméten. Egy gyermekünk van, Petra, aki 2004. november végén született. A Kecskemét-Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület családmunkacsoportjában 5. éve dolgozom, mint technikai munkatárs. Az Egyesület és a Szentcsalád Plébánia kiadványainak szerkesztésében, családkonferenciák technikai előkészítésében vettem, illetve veszek részt. A Sapientia Családpedagógiai Intézet és a Kecskemét-Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület honlapjait szerkesztem:

(www.sapientia.hu/csalad) és (www.holnaphonlap.hu).”

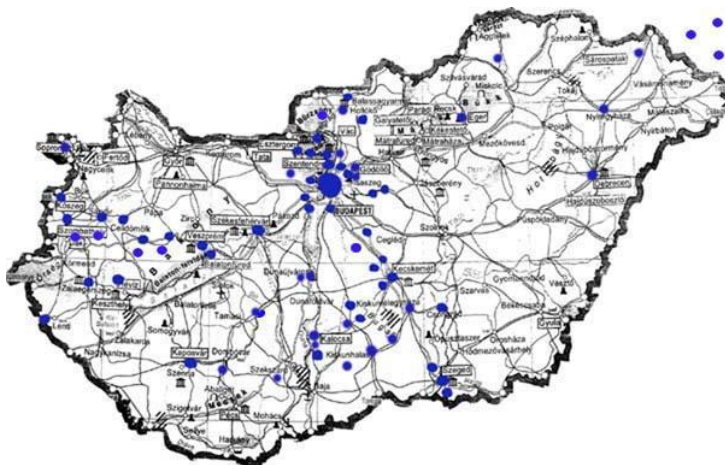
Bemutakozásunk 2005 januárjában készült.

A SACSI „Családi életre nevelés” tanfolyamainak résztvevői honnan érkeztek?

Hogyan szövődik a „család–háló”?

Hét pedagógusképzés (2001. november – 2005. február) résztvevői: 262 fő

Ajka, Ajkarendek, Alsónána, Badaló (Kárpátalja), Balassagyarmat, Balatonalmádi, Balogunyom, Bátya, Beregszász (Kárpátalja), Budakeszi, Budapest, Celldömölk, Csap (Kárpátalja), Csongrád, Debrecen, Devecser, Dunaharaszti, Dunakeszi, Dunaújváros, Dusnok, Eger, Érd, Érsekvadkert, Gödöllő, Helvécia, Jánoshalma, Jánosháza, Kalocsa, Kaposvár, Karmacs, Kecskemét, Kemenespálfa, Kerekegyháza, Kerepes, Kiskőrös, Kiskunfélegyháza, Kiskunhalas, Kiskunmajsa, Kistarcsa, Kőszeg, Lajosmizse, Mende, Nagyvenyim, Nemeskeresztúr, Nógrádsáp, Nyíregyháza, Pápa, Pilis, Piliscsaba, Pilisvörösvár, Pincehely, Pomáz, Pusttavacs, Rát (Kárpátalja), Rédics, Sárvár, Sopron, Süllyás, Szatymaz, Szeged-Szőreg, Székesfehérvár, Szentendre, Szombathely, Sződliget, Szuhakálló, Tázlár, Teskánd, Tököl, Tuzsér, Újszentiván, Vásárosdombó, Veszprém, Visegrád, Zalaegerszeg, Zsámbék,



Három védőnőképzés (2003. február – 2005. május) résztvevői: 157 fő

Adony, Agyagosszergény, Alsónémedi, Apaj, Bakonycsérnye, Balassagyarmat, Balatonalmádi, Balatonlelle, Balatonvilágos, Ballószög, Berettyóújfalu, Békéscsaba, Bodajk, Bőny, Budakalász, Budakeszi, Budapest, Bugac, Bük, Cegléd, Celldömölk, Csanádapáca, Csókakő, Csögle, Csömödér, Dabas, Déványa, Dömsöd, Dunakeszi, Dunaújváros, Érd, Esztergom, Farnos, Felpéc, Gönyű, Gyál, Győr, Hasznos, Hatvan, Heresznye, Inárcs, Ivánc, Jászberény, Jászkisér, Kapuvár, Kardoskút, Kaszaper, Káld, Kecskemét, Kengyel, Kerecsend, Kerepes, Kerta, Kistokaj, Kömlő, Körmend, Kőszeg, Kutas, Leányfalu, Lőrinci, Maglód, Mád, Mezőfalva, Miskolc, Mohács, Monor, Mórchida, Nagyalásony, Nagyszentjános, Nádasd, Nézsa, Nógrádsáp, Nyergesújfalu, Ócsa, Öttevény, Pécel, Pécs, Perbál, Pereszteg, Piliscsaba, Pilisvörösvár, Pomáz, Pula, Ráckeresztúr, Sajóecseg, Sárísáp, Somogyszob, Somogyudvarhely, Sopron, Süllyap, Szabolcsveresmart, Szápár, Szár, Szászvár, Szedres, Szeghalom, Szekszárd, Székesfehérvár, Szolnok, Szőlőgyörök, Szulok, Tamási, Tapolca, Táborfalva, Tápiószecső, Tápiószentmárton, Tát, Tereske, Tinnye, Tiszafüred, Tiszaörs, Tószeg, Tök, Tököl, Törökszentmiklós, Tura, Újhartyán, Úrkút, Vác, Vértesacsa, Záhony



A SACSI „Családi életre nevelés” tanfolyamait követő pedagógus beszámoló 2004-ben

1. pedagógus – Celldömölk

Szeretettel tájékoztatlak benneteket, a celldömölki CSÉN kezdeményezés jelen helyzetéről.

Három évvel ezelőtt kezdtem, akkor még csak egyedül, a Szent Benedek Katolikus Általános Iskola akkori 8. osztályában az első család-órákat, délutáni, nem kötelező foglalkozások keretében. Mivel a gyerekek szívesen fogadták ezeket az órákat, amit elsősorban a Timóteus Társaság FÉK programjára alapoztam. Megpróbáltam elérni, hogy a következő tanévtől délelőtti, kötelező foglalkozások keretében lehessenek az órák. Az iskola igazgatója ezt engedélyezte. Sőt, a szombathelyi családi életre nevelés képzésen részt vettek iskolánk felső tagozatban tanító osztályfőnökei (4 pedagógus). Két pedagógustársam segítségével folytattam a következő tanévben a munkát, immár 7-8. osztályban, kéthetente, délelőtt tartott foglalkozásokkal. A 2003/2004-es tanévben már 6-8. osztályban tartottuk az órákat, kéthetente délelőtt. Igazgatónk kérésére (és a mi örömünkre) a következő 2004/2005. tanévtől a program beépül az iskola helyi tantervébe és felső tagozaton (5-8. osztály) hivatalosan is bevezetésre kerül.

Szerettem volna, ha a kezdeményezés a város másik két általános és két középiskolájában is ismert lenne, ezért a nyár folyamán felvettem a kapcsolatot az ott dolgozó iskola-védőnőkkel, akik pozitívan fogadták az ajánlatot és reményeim szerint mindketten részt vesznek majd a februárban induló, védőnőknek tartott CSÉN továbbképzésen. Az ő közreműködésükkel elindulhat a program a többi iskolában is. Távlatosabb céljaink köze tartozik még olyan pedagógusok keresése, akik segítenének a többi iskolában történő CSÉN órák vezetésében.

2. pedagógus csoport – Kecskemét

Sokéves szaktanári és osztályfőnöki tapasztalataink alapján jelentkezünk a Családi életre nevelés tanfolyamra.

A mi iskolánkba járó gyerekek nagy része hátrányos, vagy halmozottan hátrányos helyzetű. Nincs lehetősége arra, hogy gyermekként a családban szerzett jó tapasztalatait majdani családi életében kamatoztassa. Ennek hiányát nap mint nap tapasztaljuk, hiszen az ilyen gyerekek az osztályközösségben is nehezen alkalmazkodnak. Az iskolai órák csodát tenni nem tudnak, de úgy éreztük, hogy meg kell mutatnunk nekik egy másfajta, jobb, szeretetteljesebb élet lehetőségét. Hogyan segítettetek nekünk ebben?

Magunkban sokszor mondtunk már hálát a tanfolyamon tanultakért. Úgy gondoljuk, hogy a technikákon túl egy új látásmódot is elsajátítottunk itt. Ez a szemléletmód segít, amikor az iskolában néha már-már reménytelennek tűnő helyzetekben is vállaljuk a küzdelmet: akár egy iskolai műsorra való felkészülés idején, a csoporton belüli konfliktusok feloldásában, akár egy gyengébb képességű gyerek bátorításában, akár az osztályfőnöki órák hasznossá tételében.

Azt hisszük, az ember jó lehet anélkül, hogy megtanítanák őt a jóra. Hitünk szerint az erkölcsöt is tanítani kell. Mivel társadalmunknak és egész életünknek alapja a

család, fontos hogy diákjainkat ne csak az érettségire és az azutáni pályaválasztásra készítsük fel, hanem arra is, hogy szeretni tudó és akaró férj, feleség, édesapa vagy édesanya válják belőlük.

Azt a nyitottságot, őszinteséget, amelyet felénk sugározatok, próbáljuk továbbadni tanítványainknak. A felnőttekkel szembeni bizalmatlanságuk oka az eddig szerzett sok rossz tapasztalat, s ezt a bizalom légkörének megteremtésével igyekszünk oldani.

Köszönjük, hogy újra megerősítettetek bennünket abban a hitünkben, hogy a szeretet más emberekből képes a legjobbat kihozni, olyat is, amit mi magunk sem hiszünk el, s ők maguk sem hisznek el.

Sok sikert kívánunk a további munkátokhoz. Reméljük, hogy még sok fiatalok körében tevékenykedő embernek lesz lehetősége a ti lelkesítő tanfolyamaitokon részt venni.

Isten áldása legyen munkátokon!

Védőnői beszámoló 2004-ben

1. védőnő – Balassagyarmat

A tanfolyam során több fontos kérdésben megerősödtem, de néhány hiányossággal szembesültem, és ezért felvilágosító tevékenységem, foglalkozásaim tartalma, üzenete kiegészült.

Több hangsúlyt fektetek a lelki, érzelmi alapokra, a család értékeinek hangsúlyozására, az erkölcsi értékek közvetítésére.

2. védőnő – Kapuvár

...az egyes órák témájába bele tudtam vinni a frissen tanultakat. Különösen érvényes ez a 8. osztály óráira: Családtervezés, fogamzásgátlás. Ezt arra az időpontra időzítettem, mikorra összegyűjtöttem magamban az információkat, s képzett voltam – nem a régi előadás-anyagomat használni, hanem – a CSÉN tanfolyamon hallottakat „előadni”. Meglepően csendben hallgatták a gyerekek az előadásomat, remélem útravalóként magukkal viszik a hallottakat. Az órán bent lévő biológia, technika szakos tanároknak szintén új volt a családtervezés téma felosztása, más módon való megközelítése, mert nem a szaporítószervekre volt tekintettel, mint az órarendi anyag nyolcadikban, hanem az emberi értékről, az élet értékéről szólt. Óra elején a kísérő tanárok megjegyezték, hogy több hetet foglalkoztak már ezekkel a dolgokkal, mint szeretet, szexualitás, s így hoztak is be javítani dolgozatot. Hamarosan azt láttam, hogy leteszik a tollukat, és ők is rám figyelnek. ...örülök, hogy így történt, s még nekik is tudtam újat nyújtani.

3. védőnő – Hatvan

Sikerült meggyőzni az iskola igazgatóját a CSÉN fontosságáról és időszerűségéről. Az osztályfőnökök partnerek ebben, segítségemre vannak. Az általános iskola felső tagozatának tartok család-órákat. A tanfolyam óta munkámban elsődleges prioritást nyert a család erősítő, védő, támogató szerepe. Körzeti munkámat is ennek jegyében végzem. Saját családom érezte legelőször a változást. A család összetartása, a családtagok boldogulásának elősegítése fontos és kötelező feladatommá vált. A körzetben az apák

mellőzöttségén úgy próbálok javítani, hogy már a várandósság időszakában is szívesen jönnek a kismamával tanácsadásra, egyre többen vesznek részt a szüléseken, ami után szinte természetes számukra, hogy az újszülött gyermekük gondozásába bekapcsolódjanak.

4. védőnő – Balassagyarmat

Iskolai munkámban az elmúlt hónapokban háromféle iskolatípus 9-12. osztályaiban tartottam órákat. Tartozik hozzám gimnázium, szakközépiskola és szakképzést adó iskola is. Ha tudtam, hogy nemcsak egy órára mehetek be, akkor az első órán próbáltam a párválasztás, párkapcsolat kialakulásának lelki oldalát hangsúlyozni.

Szívesen elmondom a szerelem három típusát, amit a Timóteus Társaság előadásából és az általuk kiadott könyvekből tanultam meg.

Szakközépiskola 11-es vegyes osztályában 3 órát volt lehetőségem tartani, és a „Boldogabb családokért” program mellékletei segítségével átbeszéltük a korán kezdett szexuális élet buktatóit, a méhen kívüli terhességet, az abortusz dilemmáját, és az idő előtt bekövetkező terhességből adódó korai anyaság nehézségeit.

5. védőnő – Balassagyarmat

A tanfolyamon szerzett tapasztalatokat nagyon jól tudom hasznosítani, főleg a középiskolás korosztály körében. Az elméleti anyag mellett nagyon jó segítséget adtak a gyakorlati dolgok, példák is. Ezeket sokszor alkalmazom, és a diákok szívesen fogadják. (pl. Timóteus Társaság anyaga, a képzés csoportjátékai...) Jól be lehet vonni őket különböző játékokba, és szívesen működnek együtt. A tanfolyam óta az órák talán gyakorlatiasabbak, ezáltal még inkább élvezetesebbek lettek.

6. védőnő – Balassagyarmat

Előadásaim során sokkal nagyobb hangsúlyt fektetek a lelki élettel kapcsolatos kérdésekre, a család szerepére. A képzés során megszerzett ismeretanyag, segédanyagok, tankönyvek nagy segítségemre vannak az órákra való felkészülésemben. A tanulók szívesen veszik, hogy lelki dolgokkal is foglalkozunk, hiszen ez egy ürt pótol ezen a téren.

7. védőnő – Hatvan

A továbbképzés anyaga és szellemisége átformálta, részben pedig meg is változtatta a családokhoz való közeledésem mikéntjét. Sokkal nagyobb hangsúlyt fektetek a kiegyensúlyozott, boldog családi élet fontosságára. A munkám során többnyire az anyákkal találkozom, így az ő szemléletformálásuk talán látványosabb, de az apukák értékrendjének formálására is igyekszem nagyobb hangsúlyt fektetni (pl. a gyermekkel való focizás fontosabb, mint a pecázás a haverokkal).

Másképp tekintek a gondozott családok problémáira, és a tanácsaim is változtak.

Természetesen az én családom életében is történtek pozitív változások. Sokkal több figyelmet szentelek annak, hogy a férjemmel a lehető legharmonikusabb párkapcsolatban éljünk.

Mindezekért köszönettel tartozom a Főiskolának.

A SACSI „Családi életre nevelés” tanfolyamai nyomán elindult család-órák áttekintése

Első CSÉN-tanácsadóink 2002 őszén kezdték család-óráikat

A Családpedagógiai Intézet két család-óra tartó csoport működését felügyeli:

Budapesti csoport

Kecskeméti csoport

*Kecskemét-Széchenyivárosi Közösségépítő
Egyesület (SZÉK) családmunkacsoportja*

13 fő

16 fő

Tanév	Iskola	Osztály	Család- óra tartók	Órák száma
<u>Budapesti és Kecskeméti csoport: összesen</u>				
2003/2004	14 db Budapesten és Kecskeméten: 10 egyházi 4 önkormányzati + Beregszászon	46 db 1 db 3. 1 db 4. 8 db 5. 11 db 6. 8 db 7. 9 db 8. 4 db 9. 2 db 11. 2 db 12. + Beregszász	20 fő	316 óra
2004/2005	16 db Budapesten és Kecskeméten: 9 egyházi 7 önkormányzati + Beregszászon és Ungváron	63 db 3 db 3. 5 db 4. 10 db 5. 16 db 6. 10 db 7. 8 db 8. 7 db 9. 1 db 10. 2 db 11. 1 db 12. + Beregszász és Ungvár	27 fő	Még folyamat- ban

Diákok vágyai, álmai a jövőről

„Ha én felnőtt volnék...”

6. osztály

1. Ha én felnőtt volnék, sokáig néznék TV-t, sokáig számítógépeznék, amúgy ugyanazt tenném, mint most.
2. Hamar hazamennék, sokat keresnék, ha lehet, sokszor megölelném a gyerekeimet, nem vennék neki sok buta, haszontalan játékot. Elvinném minden iskolai szünetben kirándulni. Nem lennék nagyon szigorú, nem szidnám le őket a rossz jegyért (mint apa).
3. Nem lennék olyan szigorú, mint a felnőttek, és kicsit engedelmesebb lennék. Majdnem ugyanúgy csinálnám, ahogy a felnőttek.
4. Azt csinálnám, amit szeretnék, dolgoznék, okosabb lennék és nagyobb lennék.
5. Ha én felnőtt volnék, egy olyan munkahelyre járnék, ahol sok pénzt lehet keresni, hogy szép házam legyen, és boldog legyen a családom. Nagyon szeretem az elektromosságot, barkácsolni is szeretek. Hát még sokat fogok gondolkodni, hogy mi leszek felnőttkoromban. Reggel 6-tól este 9-ig szeretnék dolgozni. 1 vagy 2 gyereket szeretnék. Jóra tanítanám őket és rendre. De mindehhez tanulni kell.
6. ...ügyvéd leszek. Nem szidnám a gyerekeimet, ha rossz jegyet kap. Nem kiabálok vele és nem verem meg. Kikérdezem a leckét. És hagyok neki szabadidőt.
7. Ha én felnőtt volnék, nem túl gazdag és nem túl szegény szeretnék lenni.
8. Ha én felnőtt volnék, azt nézném, ami a gyerekeimnek jó. Én is rájuk szólnék, de ha nem csinálják meg amit mondok, majd én megcsinálom és ha már nagyobbak lesznek, felfogják ésszel, hogy nekem mennyi dolgom van és talán nem mindig énnekem kell pakolni. Persze a férjemnek nem adom meg ezt az örömet.
9. Ha én felnőtt volnék, sok pénzt keresnék. Ha én felnőtt lennék, szabad lennék. Ha én felnőtt lennék, számítástechnikus lennék. Ha én felnőtt lennék, nagy házam lenne, egy gyereke lenne. Megengednék neki sok mindent és megvennék neki sok mindent. 1 feleségem lenne. Nem válnék el tőle, ha olyan lenne. Ha elválnék, keresnék másikat. És a feleségemnek nem szabnék határokat. OTP hitelt vennék fel. Biztosítást vennék fel. Sok állatot tartanék. Luxuskocsim lenne. Száguldoznék. Megtanítanék a gyerekeimnek sok mindent. Ennyi volt!
10. Ha én felnőtt volnék, sok fagyit, habostortát ennék. Ha én felnőtt volnék, belsőépítész lennék, sok házat terveznék. Ha én felnőtt volnék, sok mindent tennék, amit most nem lehet. Ha én felnőtt volnék, sok barátnőm lenne.
11. Ha én felnőtt volnék, én közgazdász szeretnék lenni. Gyerekeket nem szeretnék. 6-tól este 9-ig szeretnék dolgozni, és ugyanazokat tenném, mint a mostani felnőttek.
12. Ha én felnőtt volnék, a foglalkozásom ügyvéd lenne. 9–18,00-ig dolgoznék. egy gyereke lenne. Őt elég szabadon fognám. Amit kérne, megvenném, de csak akkor, ha van rá pénzem, és jól viselkedik. Ugye azt kérdezitek, mit is

jelent az hogy jó – hát azt, ha kérek tőle valamit, azt megcsinálja. Ha nem, akkor ráparancsolok...

13. Ha én felnőtt volnék, sok időt töltenék a gyerekeimmel (mint a szüleim). Mindent megadok nekik (mint a szüleim). Nem szólnék bele az életükbe. Nem engednék meg mindent, ami bajt okoz. 2 gyerekem lenne, és marketing menedzser lennék.
14. Ha én felnőtt volnék, nem biztos, hogy mindent úgy csinálnék, mint most. Azt csinálnám, amit akarok, de csak határokon belül. Hogy mi lenne a foglalkozásom, azt nem tudom.
15. Foglalkoznék mindennel, dolgoznék, de lennék otthon is, sokat utaznék a világban, SPORTOLNÉK, számítógépeznék. Családalapítás!
16. Ha én felnőtt volnék, K and H-ba mennék, hitelt is felvennék, nagy házat is vennék, törlesztést fizetnék.
17. Ha én felnőtt volnék, pontosan nem tudom, de lehet, hogy olyan lennék, mint most anyáék. De lehet, hogy egy kicsit megváltoznék.
18. Ha én felnőtt volnék, mindent helyrehoznék, mindent megvédenék, mindent meggondolnék.
19. Ha én felnőtt volnék, nem kéne tanulnom. Ha már felnőttem, szeretném megtudni, milyen anyának lenni!! Vannak olyan dolgok, amiket ugyanúgy tennék, mint a mostani felnőttek. Például egy kicsit szigorú lennék, de csak annyira, amennyire kell! Nem akarom megverni a gyerekemet csak azért, mert rossz! Jó lenne felnőttnek lenni! Jó lenne anyának lenni! Jó gyerekeknek lenni? Jó felnőttnek lenni? Nem lennék más!
20. Ugyanúgy élnék, mint most a szüleim. Szeretnék ott lakni, ahol most anyáék laknak. Egy délelőtti műszakos munkát vállalnék, hogy többet foglalkozhassam a gyermekeimmel. Családot alapítanék, gyerekeket nevelnék. Nem veszek meg a gyerekeimnek olyan dolgokat, amik nem válnak hasznukra.
21. Ha én felnőtt volnék, katona lennék, egy kis kertés házban élnék, sok-sok virággal. Sok barátom lenne és senkivel sem veszekednék!!!! Lenne egy nagy horgásztavam, és ott egész nap csak horgásznék. Egyedül élnék!
22. Ha én felnőtt volnék, akkor dolgoznék. Az NBI-ben kézilabdáznék. Ugyanúgy tennék, mint a felnőttek. Ha felnövök, akkor felnőtt szeretnék lenni. 2 testvérem van, az egyik 17 és fél éves, a másik 12. Két gyereket szeretnék, két fiút. Nem lennének napközisek.
23. Ha én felnőtt volnék, informatikus lennék. Ha én felnőtt volnék, majdnem mindent (kivéve a rossz részeket) ugyanúgy tennék.
24. Ha én felnőtt volnék, lenne egy gyerekem. Ha rossz gyerek, vagy egyest hoz, nem kiabálok vele, leülök vele tanulni, megbeszélem vele a dolgokat. Nem veszekednék a férjemmel, ha nem ő kezdi. Állatorvos lennék. Szeretném a felnőtt életet. Azt csinálnék, amit akarok.
25. Fizetésem 10%-át takarékbba tenném. Jó munkahelyet szereznék. Vennék autót. Szereznék jogsit. 160 m²-es lakást vennék. Körzeti orvos lennék. Minden második héten meglátogatnám a barátomat. Két gyerekem lenne. Pannonhalmára küldeném őket.

„Hogyan képzelem el jövődő családom?”

10. osztály

„Hogyan képzelem el jövődő családom?”

Bár nem hiszem, hogy mostani véleményem mérvadó lehet elkövetkező életemben, én nem egy úgynevezett szokványos családot képzelek el magamnak, részben a környezetemben tapasztalt példák, részben pedig saját elhatározás miatt.

Nem tervezem lekötöni az életem sem házastárs, sem egy gyerek kedvéért, vagy ha mégis, akkor is csak 35–40 éves koromban.

Úgy érzem, hogy a család túlságosan is lefoglalna, amire nem biztos, hogy megfelelően tudnék reagálni. Amíg fiatal vagyok, szeretném kihasználni az időmet, hogy tanulással, azután rendes munkával karriert építhessek magamnak, amivel megalapozhatnám a családhoz szükséges hátteret, valamint több időm is jutna arra, hogy foglalkozhassam velük.

Jövőm:

Még nem tudom pontosan, hogy hová akarok tovább menni, de már vannak terveim. Sport terén is folytatni szeretném, de most egyelőre pihentetnem kell a lábam, mert megműtötték. Már voltam kinn a Kecskeméti Kosár Club-nál megbeszélésen. Szeretnék magasabb fokon, szinten kosárlabdázni. Családot is szeretnék, de házasodni majd olyan 26–27 éves koromban szeretnék egy igazi „családapával”, aki sokat foglalkozik a gyerekekkel és velem, az egész családjával. Mindig gondolkozom, hogy hány gyereket szeretnék, és a 3-as számra lyukadok ki. Mert mi ketten vagyunk testvérek, de jobban örülnék, ha hárman lennének. Olyan munkát szeretnék, amivel másokon segíthetek, és persze amiből normálisan meg lehet élni.

Milyennek képzelem el a családi életem?

Körülbelül 25 évesen szeretnék férjhez menni, egy olyan férfihez, aki szeret, tisztel, és én viszontszeretem. Két vagy három gyereket szeretnék, szeretnék lányt is és fiút is. A gyerekeimmel és a férjemmel békességben, szeretetben fogok élni. A férjemmel mindent meg szeretnék beszélni, szeretném, ha mindig megértene.

Milyennek képzelem el a leendő családomat?

Mielőtt megházasodnék, mindenképpen szeretném először jól megismerni a leendő társam, hogy biztosan tudjam, tényleg szeretem-e, és hogy biztos alapokra építsem a jövőmet. Számomra nagyon fontos, hogy tényleg szerelmes legyek, hogy a „nagy Ő” megértő legyen és kedves. A házasság előtt semmiképpen sem fogok lefeküdni vele. Lehetőleg két-három gyereket szeretnék, két-két év korkülönbséggel. Az, hogy fiú vagy lány lesz, az teljesen mindegy. Nem szeretném, ha a feleségem fogamzásgátlókat szedne, de nem tudom, hogy a természetes családtervezés teljes biztonságot nyújt-e?

A családom

Valójában még csak elképzeléseim vannak, milyen lesz a családom. Felvillanások, néhány dolog, nem konkrét dolgok.

Ahhoz, hogy két ember házasságot köthessen, majd ebből gyermek születhessen, szerintem őszinte szerelemre és feltétlen bizalomra van szükség. A házasság már nem rejthet titkokat, bizalomra kell épülnie, hogy majd a megszületendő gyerekek is szeretetben nevelkedhessenek.

Az esküvő után legalább két évet szeretnék várni, és csak utána legyen baba, mert szeretnék majd úgy élni a férjemmel egy kicsit, mint kamaszkorunkban. A házasság szilárduljon meg, mire megérkezik az első gyerek, és ne csak ő tartsa össze a kapcsolatot.

Nagycsaládot szeretnék (három gyerek), mert a legszebb pillanatokat az életben a gyerekek érkezése, első szava, a velük töltött ünnepek, a velük töltött percek okozzák. 28 éves koromnál hamarabb biztosan nem lesz gyerekem, mert egyetemre szeretnék menni, illetve szerintem ekkorra leszek elég érett egy gyermek vállalására (lelkileg). Nekem egy bátyám van, 28 éves, 13 év van köztünk, és ez szerintem nem igazán szerencsés. Amikor én megszülettem, ő kamaszkodott, mire iskolába mentem, felnőtt volt. Tehát sok minden „elválaszt” minket, sokkal kevesebb dolgot tudtunk együtt csinálni, mint azok, akik között csak 2–3 év van. Bár bizonyos szempontból ez is jó, hiszen ha valami gondom van, tud tanácsot adni, minden baklövéséről tud, és tapasztalatból tud tanácsot adni.

Tehát én azt szeretném, hogy az első gyermek után 3 évvel szülessen a második, majd 3 év múlva a harmadik.

A férjemre pedig mindenben számítani szeretnék, igaz szerelemmel kell szeretnünk egymást, mert ez nagyon sokat segít.

Nem tudom, hogy milyen egyetemre megyek, miből fogok megélni, hol fogok lakni, kivel élem le az életem, de ha eljutok az esküvőig, akkor azt komolyan fogom gondolni, mert ígéretet teszek a másiknak, és ő nekem. Ez egy nagyon fontos dolog, amit alaposan át kell gondolni.

Hogyan képzelem el a családomat?

Én két gyereket szeretnék, bár ez még nem biztos, hiszen sok dologtól függ. Ehhez persze kell egy jó feleség, aki szeret, megért. Az szerintem nem jó, ha már rögtön a házasságkötés után gyereket tervezünk. Az együttélés, a házasság két szerelmes ember számára még új dolog, sok új tulajdonságot tudhatunk meg egymásról. Ha már rögtön a házasságkötés után (1–2 év múlva) gyereket vállalunk, talán egymásra, egymás megismerésére kevesebb időnk marad, hiszen egy gyerek, azon kívül, hogy nagy öröm, azért problémákkal is jár. A gyerek meg is erősíthet egy házasságot, hiszen két ember szerelmének gyümölcse. De azt én semmiképpen sem szeretném, ha csak a gyerek(ek) tartanák össze a házasságomat.

Családtervezés

Először is biztos alapokra szeretném helyezni az életemet. Ez alatt az egyetem elvégzését, a biztos munkát értem. Utána gondolkodom majd csak a családra, családtervezésre. Mostani elképzelésem szerint két gyermeket szeretnék, de ezt még befolyásolhatja az akkori életkörülmény és egyébek.

16 évesen szerintem mindenki szeretne férjhez menni, mondjuk az egyetem után. Persze jó lenne egy jól fizető állás is, ahol szeretek is dolgozni.

Ha megteremtjük a megfelelő körülményeket, 2–3 gyerek is szóba jöhet, persze 4–5 évenként, hiszen az embernek figyelnie kell, hogy a munkából se maradjon ki huzamosabban. Majd felnevelni a gyerekeket, és tisztességgben megöregedni. Úgy gondolom, ez nem tűnik olyan különös és nagy dolognak, de manapság ezt elérni eléggé nehéz.

A jövőbeli családom

Ez egy nagyon jó kérdés. Mostanában egyre többet gondolkodom ezen. Milyen is lesz, illetve milyennek képzelem el az én családomat. Többféle elképzelés is kavarg bennem, persze azért vannak olyan dolgok, amelyek biztosak. Például számomra nagyon fontos, hogy ne elhamarkodott döntésen alapuljon a házasság, ami egy egész életre szól. Nagyon fontosnak tartom, hogy majd a jövőbeli férjemmel ismerjük meg rendesen egymást. Fontos, hogy szeretetben éljünk, mindent meg tudjunk egymással beszélni, és legyen elég időnk egymásra. Én azt szeretném, ha a házasság inkább csak 25–26 éves koromban jönne létre, majd miután befejeztem a tanulást. Ilyen idős korban az ember már komolyabb, és meg tudja ítélni, hogy éppen egy múlt szerelemben van, vagy pedig azzal, akivel le szeretné élni az életét.

A gyermekáldást a házasság teljes beteljesülésének tartom. Szerintem leírhatatlan öröm, ha két ember, akik igazán szeretik egymást, gyermeket várnak. Úgy gondolom, a gyermeknek nem kell rögtön a házasság után születnie. Én úgy szeretném, hogy először csak kettesben éljek a férjemmel és csak később, egy, két, három év múlva szülessen gyermekünk. (Persze ez közel sem biztos, hogy így lesz.) Természetesen ez nem azt jelenti, hogy akkor a szexualitás sem lehet meg azalatt a hónapok, évek alatt.

Azt, hogy hány gyermeket szeretnék, azt még én sem tudom. Sokáig úgy gondoltam, egy vagy három a tökéletes. (Az egy talán azért nem jó, mert túl egyedül lenne.) Most úgy gondolom, a két gyermek is jó, de fontos, hogy minél több idő legyen köztük. Köztük és a húgom közt nincs sok korkülönbség, és ez nagyon sok probléma okozója.

Jövőképem: Természetesen házasságban szeretnék élni. Nagyon fontos, hogy igazán szeressem azt, akihez hozzámegyek. Nem fogom elkapkodni. Nagyon fontos helyet fog elfoglalni az életemben a munkám (díjlovas edző szeretnék lenni, illetve fiatal lovak kiképzésével szeretnék foglalkozni), ezt illetően komoly terveim vannak a jövőre nézve. Bár e munkából kifolyólag a gyerekszülés kissé problémás, csak veszélyeztetném a magzatot, vagy kihagyom azt az időszakot, ami kissé hátrányos (de egy gyermek mindennél fontosabb). Épp ezért nem akarok sok gyereket vállalni, maximum hármat. A pénz igazából nem elsődleges, a lényeg az, hogy azt csináljam, amit szeretek, és boldog legyen a családi életem. Persze ehhez hozzátartozik az anyagi jólét, biztonság is, de csak olyan mértékben, hogy a gyerekeket tisztességesen fel tudjuk nevelni, és meglegyen mindenük. A férjemnek hasonló gondolkodásúnak kell, hogy legyen, illetve fontos a kölcsönös bizalom, megértés.

Jövő, munka, család

A jövőm szinte teljesen magam alakítom, vagyis én vagyok a felelős. Szeretnék elvégezni még egy főszulit vagy egy egyetem, és lerakni két nyelvvizsgát. Ha ezt megcsinálom, szerintem nagyon sok lehetőségem lesz, munkavállalási szempontból. Szeretnék egy harmonikus családi életet, két-három gyerekkel. De hát, ezt mindet csak szeretném, sajnos addig még sok idő van, és ki tudja, mi fog történni addig. Nem szeretnék Magyarországon élni. Legszívesebben Ausztráliában élnék, de szerintem nagyobb esélyem van Németországra. A sulit elvégzése után szeretnék házasodni, olyan 25–26 évesen. Szeretném, ha az anyagi háttér megfelelő lenne majd, mert szerintem egy családban ez lehet a legnagyobb probléma, ha minden más rendben van. Minden vita, konfliktus előzménye. Pláne a kezdetek kezdetén. Építkezés, gyerek stb...

Terveim a jövőre nézve:

Igazából nem tudom sajnos, hogy tulajdonképpen milyen családot is szeretnék. Elégge bizonytalan vagyok, mert nem tudom, hogy mi szeretnék lenni. És ez számomra nagyon aggasztó, mert így a családi állapotomat sem tudom még annyira elhatározni. Viszont pár dolgot már tervezek. Olyanhoz szeretnék hozzámenni, aki nagyon szeret. De ez még magában nem elég szerintem. Nekem nagyon fontos, hogy két ember kölcsönösen megértse egymást, és minden dolgot meg tudjanak beszélni. Mert ha nem tudnak beszélgetni egymással, akkor sajnos a szeretet nem elég. Még pár évvel ezelőtt nem akartam férjhez menni gondolatban, mert minden arra utalt a környezetemben, hogy a házasság nem egy maradandó dolog. Ugyanis a szüleim el fognak válni, és anyukám nagyon sokat szenved(ett). Én azt gondoltam, hogy egyedül sokkal jobban elleszek, és nem hiányzik az, hogy majd elverjenek (mármint a férjem). De pár hónapja már más elképzeléseim vannak, végre boldog vagyok, mert van egy komoly barátom. S most már úgy elterveztem, hogy majd az esküvőmön milyen szép lesz a ruhám, stb... Szóval szeretnék megházasodni, bár nem olyan jó némelyik, és félek, hogy velem is meg fog ez történni, és elválunk majd.

A gyerekeket nézve is vannak terveim: nem szeretnék egyetlenegy gyermeket sem, mert nem vagyok oda túlzottam a gyerekekért. És ez már régóta így van. Remélem ez a véleményem nem is fog megváltozni.

Család...

Szabad időmben szoktam azon gondolkodni, álmodozni, tervezgetni, milyen lesz az életem, családom pár év múlva. Annyiban biztos vagyok, hogy majd meg szeretnék házasodni, és családot is szeretnék. Persze az, hogy hány gyerekem lesz, nem lehet előre tudni, és ez rengeteg dologtól is függ, hogy hogy alakul az életem: a férjemtől, anyagi helyzettől, és magától az alkalomtól. Én is „nagy” (hármán vagyunk testvérek) családban nővök fel, és én is szeretnék egynél biztosan többet. Ha gyerekeim lesznek, csak akkor és azután, ha már biztos háttér van mögöttünk, és biztonságot, teljes, nyugodt életet tudok neki(k) adni. Ez nagyon fontos. De szerintem ennél is fontosabb a szerető, hűséges, megbízható férj, partner, akire mindig mindenhol lehet számítani, építeni, aki természetesen jó apa legyen (elsősorban).

Ha gyerekeim lesznek, szeretném őket nyugodt, vallásos életre nevelni. Ma az erős lélek nagyon fontos ebben a pénzéhes, rohanó, törtető, egymáson átgázoló világban. Szeretném, ha együtt a férjemmel sok mindenre megtaníthatnánk őket, az emberi kapcsolatokra, Isten szeretetére. Még a gyerekvállalás előtt szeretném egy kicsit élvezni az életet (nem mintha gyermekáldás után az életet nem lehetne élvezni), utazgatni, felfedezni a világot, viszont a gyermekáldás után is lehet élvezni az életet (sőt!), természetesen sok közös családi programot szervezni.

Szeretnék sok időt a gyerekeimmel foglalkozni, törődni, példát mutatni nekik.

Egy nőnek szerintem az egyik legfontosabb, legnehezebb dolga a gyerekvállalás időpontjának legmegfelelőbb kiválasztása. Egyetem, aztán munkát keresni, lakást venni/építeni, aztán a karrier, és mikorra, hova tervezzék a gyermeket?

A jövőendőbeli családom

A családomban nyugalom lesz. A gyerekeim számára meg fogom teremteni a meleg családi fészket. Az otthon-tudat, hogy valahova tartozik, nagyon fontos dolog az életünkben. A férjemmel szeretnék jól kijönni. Egyenrangú barátként, szerető,

gondoskodó feleségként szeretnék együttélni vele. Szeretném, hogyha a láng évtizedek múltán is égne.

Az biztos, hogy a gyerekeimet messze magam elé fogom helyezni. Mindent megteszek majd a jövőjükért, és a boldog gyerekkorukért. Elindítom őket egy biztos úton, és mindig számíthatnak majd rám.

Szeretném, ha meglenne a harmonikus légkör. Jó munkahely, családi ünnepek, nyugodt hétköznapok. Meg szeretnék beszélni mindent a családtagokkal. A gyerekeimmel azért, hogy

1. tudják, mindig számíthatnak rám;
2. minél előbb elmondja, ha valami baj van;
3. tudja, hogy a problémák miatt nem megbüntetem, hanem józanul tanácsot adok neki, vagy megoldjuk együtt.

A férjemmel, hogy

1. érezze, meleg családi fészek várja;
2. tudja, gondoskodnak róla;
3. nem szeretném, ha a szeretet és a szerelem elmúlna;
4. a hangulatváltozások és más problémák miatti felesleges veszekedéseket is el szeretném kerülni.

Egyszóval: én helyen leszek a családban.

Milyennek képzelem el a jövőmet?

Eddig még soha nem gondolkodtam el komolyan ezen a kérdésen. Szeretném befejezni ezt az iskolát, és utána Pesten szeretnék elvégezni egy főiskolát. Utána persze szeretnék dolgozni. Ami a házasságot illeti: remélem, hogy megtalálom azt az embert, akit Isten nekem szánt. Manapság nagyon nehezen talál az ember megfelelő partnert. Ha megkérdezték tőlem: „Milyennek képzeled el a jövődet?” mindig azt feleltem: „Fogalmam sincs, ez még nagyon messze van.” Pedig az ember észre sem veszi, hogy milyen gyorsan eltelik az idő. Rögtön arra gondolok: lesz egy szerető férjem, két gyermekem, egy házunk, és boldogan élünk, amíg meg nem halunk. De sajnós ezt a mai világban nagyon nehéz megvalósítani. De amiben biztos vagyok, hogy majd ha odakerülök, biztos lesznek gyermekeim. Nagyon szeretem a gyerekeket. Szeretek velük foglalkozni. Mindig arról álmodozom, hogy nekem először fiam fog születni. Tudom, nem az a fontos, hogy lányom vagy fiam születik-e előbb, de valahogy mindig ezt szerettem volna. A gyerekeket nagyon nehéz felnevelni. Sok-sok szeretet, odaadás, kitartás, türelem és felelősség kell. De ez engem egyáltalán nem bizonytalanít el. Szerencsére nagyon szeretem, ha úgy alakulnak a dolgok, ahogy azt én szeretném. Ez sajnós nem mindig sikerül. De ha valamit nagyon szeretnék elérni, azt előbb vagy utóbb elérem. Így ha valami nem sikerül elsőre, biztos, hogy nem fogom feladni. Összegezve a dolgokat: nem akarok az életben a csillagos égig eljutni, nem akarok milliomos lenni, csak egy boldog családot szeretnék, ahol a gyermekeim és a férjem is egyformán számíthatnak rám bárhol, bármikor, bármilyen kérdésben. Emellett persze szeretném, ha a munkámban is sikeres lennék.

II. Az „Egészséges életmódra és családi életre nevelés” pedagógus- és védőnői tanfolyamok előadás-anyaga

Dr. Lukács László

piarista teológiai tanár, főigazgató, Budapest

Jellemformálás, önismeret, önnevelés – az egészséges személyiség

A Családi Életre Nevelés tanfolyamainkon szeretnénk megmutatni a résztvevőknek, hogy saját munkájuk során – mint pedagógusok, védőnők, önkéntes segítők – hogyan készíthetik fel a gyerekeket és a fiatalokat a családi életre: életkoruknak megfelelően beszéljenek nekik (vagy inkább: beszélgessenek el velük) a párkapcsolatokról és a párválasztásról, a szerelemről és a szexualitásról, a házasságról és a szülő-gyerek kapcsolatról. Mondják el nekik (beszéljék meg velük), hogy melyek a feltételei a jó házasságnak, hogyan növelhetik az esélyét annak, hogy sikeres házasságot kössenek. Magyarázzák el (beszéljék meg), milyen az ideális kapcsolat a szülők és gyermekeik között, és saját jelenlegi (jó vagy rossz) tapasztalataik alapján készítsék fel őket arra, hogy ők hogyan neveljék majd gyermekeiket.

A jó párkapcsolat feltétele az érett személyiség

Fölvetődhet a kérdés, hogyan kerül ezeknek a témáknak a sorába a jellemformálás. Pedig tulajdonképpen evvel kellene kezdeni a felkészítést a párkapcsolatokra minden korosztályban. Hiszen a fiatalok közül sokan úgy vélik: önmagukkal nem kell törődniük, eléledgelhetnek spontánul, követve pillanatnyi vágyaikat, kedvteléseiket. A párkapcsolatokban is elég, ha beleszeretnek valakibe, a szerelem aztán csodákat művel velük, és úszni fognak a boldogságban. Valójában pedig csak akkor van esélyük arra, hogy egymás örömeire és gazdagítására kerülnek közelebb valakihez – akár barátságban, akár szerelemben –, ha előbb saját személyiségüket használhatóvá teszik mások számára. Ha két kibírhatatlan, önző ember – akár öreg, akár fiatal – kerül kapcsolatba egymással, hibáik még jobban kiütköznek, és megmérgezik kapcsolatukat is. Illyés Gyula szerint a házasság „párosult hiányok összessége”. Találó ez a mondás, de azt is hozzá kell tenni, hogy éppen ezért kétesélyes: ha egymást arra ösztönzik, hogy igyekezzenek megszabadulni hibáiktól; ha egymásból a lappangó jót vonzzák elő, nem pedig a bennük bujkáló rosszat erősítik fel, akkor sikeresen egészítik ki egymást, és egyre teljesebbé és így örömet hozóvá válhat kapcsolatuk. Elsülhet azonban fordítva is: hiszen ha hibáik összegződnek, ha rosszat rosszra halmoznak, akkor pokollá tudják tenni önmaguk és környezetük (többnyire éppen gyermekeik) életét. Az egészséges párkapcsolatra való felkészülést önmaga formálásával kell kezdenie mindenkinek: magát kell olyanná alakítania, hogy másoknak örömevé válhassék.

Ezek a szempontok indítottak arra, hogy a családi életre nevelés keretében szóljunk az önismeretről és az önnevelésről, az egészséges személyiség megformálásáról is. Evvel a témával a pszichológia részletesen foglalkozik. Bizonyára sokan vesznek-vettek részt különböző személyiségfejlesztő tréningeken, amelyek valóban sokat segíthetnek önmagunk megismerésében. Az itt leírtak nem ezeket kívánják pótolni, nem is a szakemberek nyelvén szólnak, hanem inkább a fiatalokén: nem kívánják fölvenni a versenyt semmilyen tréninggel. Hozzá kell tennünk azonban,

hogy a személyiség formálását nem lehet elintézni semmilyen hosszabb-rövidebb ideig tartó kurzussal: a kisgyerekkorban kezdődő és az egész életen át tartó folyamat ez, amelyet nem lehet elég korán elkezdni, és amelyik csak a halállal érhet véget.

A személyiség fejlesztése

Az ember személyisége csak hosszú fejlődés során alakul ki. Érése nem tart lépést automatikusan a testi növekedéssel. Az egészséges csecsemő és kisgyermek biológiai fejlődése szinte magától megy végbe, nem szorul különösebb irányításra, serkentésre, akaratú erőfeszítésre. Beléírt ösztönei indítják táplálkozásra, mozgásra, s ha ehhez megkapja a szükséges táplálást, gondozást, irányítást, akkor szervezete az életkori sajátosságoknak megfelelően egyre jobban kifejlődik. Ahogy növekszik, megtanul önállóan étkezni, egyre szabadabban és ügyesebben mozog, egyre nagyobb fizikai teljesítményekre képes. (Más kérdés persze, hogy testi fejlődését segítheti az egészséges életmód, amelyre környezete szoktathatja rá. Az ellenkezőjére is bőven akad példa: már gyermekkorában károsíthatja szervezetét például túlságosan korai és túlzott mértékű tévénezéssel, esetleg túl korán kezdett szexuális élettel, netán drogokkal. Egész későbbi élete szempontjából meghatározó lehet, hogy gyermekkorától kezdve edzi-e szervezetét, fizikai és akaraterejét, sportol-e rendszeresen, mozog-e a szabad levegőn, járja-e a természetet.)

Adottságaink

Az élet első szakaszában meghatározóak az öröklött tulajdonságok és a környezeti hatások. A szabad akaratból induló tudatos döntésekre való képesség csak lassan és fokozatosan alakulhat ki.

1. Öröklött tulajdonságok

Az újszülött csecsemő még szinte mindenét szüleitől örökölte. Tőlük kapta testét s vele testi tulajdonságait. Nem maga döntheti el, hogy fiúnak született-e vagy lánynak, szőkének-e vagy barnának, magas növésű lesz-e vagy alacsony marad, kövérségre hajlamos-e vagy vékony testalkatú. Nem maga választja meg genetikai adottságait, s mindazt, ami ezek következménye.

Többé-kevésbé behatároltak értelmi képességei is: az egyiknek jó nyelvérzéke vagy éppen kézügyessége van, a másiknak zenei vagy matematikai tehetsége. Mindezek persze csak a lehetőségek szintjén, csíraszerűen vannak még jelen: arra várnak, hogy tudatos gyakorlással kifejllessék őket. Másrészt viszont az öröklött tulajdonságok nem ülnek rá senkire végzetszerűen. Születnek ugyan zsenik, akiknek különleges képességei már gyerekkorukban megmutatkoznak, de az eredményeket mégis csak a szorgalmas gyakorlás, munka hozhatja meg. Igaz ugyan például, hogy egyikünkre csak úgy ragadnak az idegen nyelvek, másikunknak pedig sok fáradságba kerül a nyelvtanulás, mégsem mondhatja azt senki, hogy ő képtelen nyelvvizsgát tenni.

Testi adottságainkhoz tartozik érzelmi alkatunk is: ez is – legalább részben – megmutatkozik már a csecsemő- és kisgyermekkorban is. Az egyik folyton izgó-mozgó, nyugtalan vagy éppen tevékeny, a másik nyugodtabb, de talán lassabb is. Az egyik csupa mosoly már az első hónapoktól kezdve, a másik sírósabb, ijedősebb, nyugtalanabb. Az egyik örömmel fogadja mindenkinek a közeledését, a másik ijedten húzódik vissza az idegenektől, talán a rokonoktól is, sőt, nemcsak a felnőttektől, hanem még a vele hasonló korú gyermekektől is.

Amikor felnő a gyermek, megismerkedhet különböző lélektani besorolásokkal. Ezek tükrében eldöntheti, hogy milyen karaktervonások a legjellemzőbbek öreá. Evvel együtt persze megtanulhatja azt is, hogy viszonylag ritkák az igazán tiszta típusok, legtöbbször többféle típus vonásait egyesítik magukban. S ráeszmélhet arra is, hogy nincsenek eleve jó vagy eleve rossz alkatok: mindegyik alkatból lehet használható, derűs és sikeres, másoknak is örömet jelentő személyiséget formálni, viszont mindegyikkel válhatunk önmagunknak és másoknak nehezen elviselhető, önző emberré.

Öröklött tulajdonságainak többségét a gyermek még csak csírájában hordozza. Viszont szüleiben, családjában felnőtt tagjaiban ezekből sokat megtalálhat már kifejlett formájában. A testi-lelki vonások eleinte csak hajlamként, rejtetten vannak meg benne – felnőtt, vagy talán csak öreg korában kell majd tudomásul vennie őket. A pedagógus vagy a gyermekkel foglalkozó felnőtt ajánlhatja tanítványának: nézze meg szüleit, nagyszüleit, más felmenő rokonait, milyen a külső megjelenésük, melyek a legszembevetőbb testi-lelki tulajdonságaik – aztán hasonlítsa össze mindezt saját magával, mert bizony várhatóan ezekből jónéhány előbb-utóbb jelentkezni fog őbenne is. Kockázatos vállalkozás ez, hiszen kerülni kell a csalódást, a tiszteletlenséget, a méricskélést, lehetőség szerint meg kell őrizni a gyermek tiszteletét szülei iránt. Persze azok a szülők teszik a legokosabban, akik alkalmas időben minderről bölcsen és önkritikusan el tudnak beszélgetni gyermekeikkel, felkészítve őket jövőendő sorsukra, de arra is, hogy miként tudják tudatos döntésekkel alakítani jellemüket és ezáltal életüket is. Annál is fontosabb ez, mert a genetikai örökségek nagymértékben alakíthatóak az átvett magatartásminták segítségével: nem mindegy, hogy adottságait hogyan használja fel, és milyen életmódot alakít ki magának a gyermek (vagy később a fiatal felnőtt).

2. Környezeti hatások

A 20. század eleje óta pszichológiai közhely, hogy a kisgyermekkori környezet meghatározó az ember későbbi élete szempontjából. A növekvő gyermek fejlődését elsősorban nem a fizikai-biológiai környezete határozza meg. Fontos persze az is, hogy milyenek a higiénés viszonyok, mennyire tiszta, egészséges a lakás, a ház, amelyben élnek, hogyan táplálkoznak stb. Mindennél fontosabb azonban, hogy milyen érzelmi légkör veszi körül a gyermeket. Az ekkor szerzett élmények, benyomások egész életére szólóan meghatározhatják belső világának alakulását, hiszen a kisgyermek még védtelenül ki van szolgáltatva a környezetéből érkező hatásoknak. Az egészséges belső egyensúly, Erikson közkeletűvé vált kifejezésével az „ösbizalom” a szerető, derűs környezet hatására fejlődhet ki. Már a csecsemő egy életre szóló értékes örökséget „szívhat magába az anyatejjel”: olyan értékeket, amelyeket később csak sokkal nagyobb erőfeszítések árán tud megszerezni, vagy éppen sose képes a birtokukba jutni. Más gyermekek viszont alig kiheverhető-gyógyítható sebeket, fogyatékosságokat kaphatnak, ha nemtörődöm vagy éppen ellenséges, békétlen, veszekedésekkel, durva konfliktusokkal terhelt légkörű környezetben nőnek fel.

Az öntudatra ébredés, a személyiség felnőtté válásának fontos állomása, hogy a növekvő gyermek, fiatal szembenéz gyermekkorának környezetével. Tudatosítja, milyen hatások érték gyermekkorában, és azok hogyan formálták egyéniségét. Fontos persze feltárni, milyen negatív élmények rakódtak le sebek, görcsök formájában a személyiség tudatalatti mélyeiben. Hasznos azonban azt is tudatosítani, hogy milyen értékeket, jó

szokásokat, magatartásformákat vett át környezetéből. A tudatos feltárást követheti aztán a rendezés és a válogatás. A pozitív élményeket, értékeket immár tudatos, szabad döntésekkel lehet őrizni és tovább fejleszteni. De el kell kezdeni a kapott sebek, torzulások kezelését, gyógyítását is, hogy azok káros hatása minél előbb és minél teljesebben megszüntethető legyen, sőt még értékke is lehessen fordítani. (Ha valaki például sokat szenvedett gyermekkorában szüleinek torzskodásától, durvaságától, a családon belüli erőszaktól, és ezeket a fájdalmakat felnőttébb fejjel fel tudja dolgozni, akkor talán sajátosan új esélyt kap arra, hogy maga jobb párkapcsolatot, később harmónikusabb házasságot építsen fel.)

Az önismeret útján

Nehéz pontosan meghatározni, hány éves korban kezdődik el, és milyen tempóban halad a gyermek önismeretének kialakulása. A gyermeküket következetesen nevelő okos szülők vagy akár az idősebb testvérek, rokonok segíthetik ezt a tanulási folyamatot, a tompa, pozitív ingerekben szegény, vagy netán negatív hatásokkal terhelt környezet viszont lassíthatja, vagy meg is gátolhatja azt. A gyermek először megtanul szembenézni a tetteivel és azok következményeivel. Örül a sikereinek, az eredményeinek, a teljesítményeinek – s ebben sokat számít az, hogy szerető figyelem veszi körül a családban: vele örülnek, ha valamit sikerül megtanulnia, ügyesen megcsinálnia, talán még jutalmaznak is érte jó szóval, dicséréssel. De találkozhat a kudarcokkal is. Elsősorban saját hibáival, ügyetlenségeivel: ha rosszul használja a játékát, akkor az elromlik, ha leejti (netán mérgeiben földhöz csapja!) a bögréjét, az eltörik. Találkozik azonban olyan kudarcokkal is, amelyek rajta kívül álló okokból érik: egy-egy kívánsága, vágya, terve valami miatt nem teljesül, le kell mondania saját akarataról, elképzeléseiről, igazodnia kell másokhoz.

A tudatos és következetes nevelési folyamat következtében már a kisgyermekkortól elkezdődhet néhány fontos szokás és készség kialakítása:

- *valóságghűség*: a gyermek megtanul számolni a tényekkel és adottságokkal, az eszményekkel és a lehetőségekkel. Saját közérzetétől és indulataitól függetlenül tudja látni a világot;
- *önfegyelem és akaraterő*: megtanul uralkodni indulatain, hangulatain, nem kíváncsi érzelmein, és így képes végrehajtani előírt vagy kitűzött cselekménysorokat, az elfáradás vagy a kudarc ellenére is;
- *felelősség- és kötelességtudat*: megbízhatóan teljesíti a vállalt vagy ésszerűen reáértett feladatokat, lehet rá számítani, bízni a szavában. Ellenőrzés és biztatás nélkül is megteszi a kötelességét;
- *alkotókedv és kezdeményezőerő*: nemcsak a játékot szereti, hanem az alkotást is. Vannak használható és megvalósítható ötletei, de szívesen besegít mások munkájába is;
- *derős érzelmi egyensúly*: nem menekül önzön vagy riadtan a fájdalom elől, de tudatosan keresi a dolgok napos oldalát, meglátja mindenben a jót.

Hosszú ideig tart, mire kialakul a gyermeknek saját tetteire reflektáló figyelme: ideális esetben is csak a serdülő kor elején jut el erre a szintre. Ezt követheti aztán, hogy már nemcsak egyes tetteit tartja számon, hanem elgondolkozik a szokásain, a kialakuló vagy már megrögzült viselkedésformáin: ilyen vagy hasonló helyzetekben hogyan szokott viselkedni? a sikerek vagy éppen a kudarcok általában milyen reakciót váltanak ki belőle? kik, milyenek a számára rokonszenves társak, kik az

ellenszenvesek? kikkel van jóban, kikkel szokott veszekedni, konfliktusba keveredni? Kívülről talán fölösleges ábrándozásnak látszik, valójában önmagukon töprengenek a fiatalok ebben az életkorban. Egy harmadik gimnazista matematikafüzetében keletkezett a következő kis vers:

Te, aki azt hitted, tanulsz,
rájöttél: lógsz, s tudatlan maradsz.
Az élet helyett mit tanítanak?
Hogy „az alfa találkozik bétával,
együtt gammát alkotnak,
majd létrejön delta.”
Ez szép, csak használhatatlan.
A szerelmet nem
sinus-tétellel számolják ki,
a szerelem az élet.
Talán Pitagorasz-tételből
lesz az új nemzeték?
Félünk bevallani magunknak,
hogy üresek vagyunk,
s nem mi vagyunk,
hanem egy jól vagy rosszul
programozott robot.
Szabadságra vágyom,
hogy kívánjon, akarjon, hívjon
valaki.

Az énkép megrajzolásában, az önismeret kialakításában sokat segíthet, ha egyre tudatosabban és teljesebben számbaveszi öröklött és a környezetéből reárahódott adottságait. A „Milyen vagyok én?” kérdés megválaszolásában sokat segíthet, ha megkérdezi jóbarátai véleményét, de hasznos tud lenni, ha elgondolkodik azon is, hogy milyenek tartják azok, akik talán nem rokonszenveznek vele. (Persze megkérdezheti szüleit, testvéreit is, de ők többnyire amúgy is, spontánul, az élet mindennapjaiban közlik vele véleményüket.) A serdülő és a fiatal felnőtt korban sokan írnek verset, naplót: az önmagunkra reflektálásnak, önkifejezésnek hasznos eszközei ezek. „Eddig csak úgy voltam, most már gondolkodom is”, hangzott el egyszer egy kamaszfiú szájából.

Aki feltérképezte az adottságait, az talán keserűen állapítja meg: mire megyek én evvel? Mások nálam sokkal többet kaptak, jobb képességeket, alkatot örökölték, szerencsésebb körülmények között nőttek fel, nekik könnyű boldogulni az életben, én bezzeg eleve vesztesre vagyok ítélve. Az élet ennek az ellenkezőjét igazolja: végső soron nem vagy nem csupán az adottságainkon múlik, hogy hogyan alakul az életünk, hanem a saját döntéseinken. Rosszabb adottságokat is lehet jobbra fordítani, jobb adottságokat is lehet elkótyavetyélni. Megerősíti ezt a Gondviselésbe vetett hitünk: Isten minden egyes embert születésétől fogva meghív az üdvösségre, a vele való szeretetközösségre. Nincs tehát eleve vesztesre ítélt helyzet, mindenkinek mindig megvan a lehetősége arra, hogy életét a beteljesülés felé irányítsa. A közmondás szerint „Isten egyenesen ír görbe vonalakon is”.

Eszményeink

Az önismerethez elengedhetetlen azonban, hogy az ember tudja mihez mérni, viszonyítani magát. A tizenéves korra esik az eszmények kialakulásának kora is. A környezeti hatások között döntő szerepet játszik az, hogy a gyermek milyen eszményeket, modelleket lát maga előtt. A kisgyermek elsősorban szülei, családja, testvérei – jó vagy rossz – példáját látja maga előtt, s annak nyomán indul el. Később a kortársak hatása válik a legerősebbé. Az eszmények alakításában azonban nemcsak a gyermek vagy a fiatal közvetlen környezete játszik szerepet, hanem a filmekben, tévében, olvasmányokban megismert képzelt vagy valódi „hősök” is. Életfontosságú, hogy valóban értékes emberek, magatartásmódok nyomán alakítsa ki eszményeit. Igaz és jó emberekből válasszon példaképeket, ne pedig agresszív, kegyetlen, másokat durván letipró figurákból. Sok vizsgálat elemezte már a televízió romboló hatását a gyermekkorban. Leginkább talán eszmény- és érték-világuk károsodik azoktól a történetektől és figuráktól, amelyek gonosz vagy silány magatartásformákat mutatnak be vonzó és követendő példaként.

A serdülő kor vége, a fiatal felnőttkor hozhatja el azt az időt, amikor valaki reális önismeretre tesz szert (hány felnőtt erre élete végéig képtelennek bizonyul!), s ugyanakkor eldönti azt is, hogy milyen eszményekhez igazítja életét. Felismeri, hogy az élete: hosszútávú feladat, amelyet neki magának kell megterveznie és kiviteleznie. Kítűzi azokat a célokat, amelyeket a közelebbi és a távolabbi jövőben szeretne elérni. Megrajzolja önmaga eszményi énképét: ilyené lehetnék, ha leküzdeném hibáimat, gyöngeségeimet, és kibontakoztatnám a bennem szunnyadó képességeket. A fejlődés következő szakasza, hogy a fiatal egymás mellé teszi valódi és ideális énjének a képét: ilyen vagyok, viszont ilyen lehetnék, ha sikerülne megvalósítani céljaimat. A két énkép hasonlít is egymáshoz, de sokmindenben bizonyára el is tér: az ideális én képe sokkal szebb, értékesebb, mint a jelenlegi, valódié. Ez a különbség egészséges feszültséget hoz létre: ez adhatja az önnevelés dinamikáját, mozgató erejét. Tudom, hogy még nem vagyok olyan, amilyenné válni szeretnék, de dolgozom rajta, tudatosan formálva viselkedésformáimat, szokásaimat.

Sokan mondják, hogy ezt azért nem tudják megcsinálni, mert nincs hozzá akaraterejük. Nem gondolnak azonban arra, hogy az akaraterő nem velünk született adottság, hanem az izmok erejéhez hasonlóan gyakorlással, edzéssel fejleszthető, növelhető. Eleinte talán nagy erőfeszítésbe kerül egy-egy jó elhatározás megvalósítása, később azonban a jó egyre inkább szokássá, beidegződéssé válik. (Az antik korban erénynek mondták a szokássá izmosodott jó tulajdonságokat.)

Az eszmények felé tartó út azonban sose ér véget. A különbség és feszültség a valódi és az ideális én között valamennyire mindig megmarad, akármennyit halad is előre valaki. Ennek oka nemcsak az, hogy új és új életkorba, életállapotba kerülve új feladatok és kihívások elé kerül, hanem az is, hogy az eszmények felé közeledve egyre jobban megismeri azokat, s így egyre magasabbrendű célokat tűz maga elé. Innen érthető az is, hogy éppen a legnagyobb szenteket tölti el a legerősebb bűnbánat. Nem azért, mintha másoknál bűnösebbek lennének, hanem azért, mert sokkal többet látnak abból az eszményből, amely felé törekszenek. „Legyetek tökéletesek, amint mennyei atyám tökéletes”, mondta Jézus.

A szabad, felelős döntések útján

Az eddigiekből látható, hogy a szabad döntések kora viszonylag későn kezdődik el. A növekvő gyermeknek fokozatosan föl kell ismernie adottságait, élete úti poggyászát: evvel a készlettel indulhat el életének tudatos alakításában. Így juthat el az első, szabad döntésekhez. Ehhez azonban még tisztába kell jönnie avval is, hogy miben is áll a szabadsága. A gyermek- és kamaszkori dackorszakokban mutatkozik meg különösen erősen, hogy mennyire félreértik a szabadság lényegét. Úgy vélik, saját egyéniségük kialakulásához arra van szükségük, és akkor válnak igazán szabaddá, ha azt csinálhatnak, amit akarnak. Ezért aztán korlátnak, kényszernek tartanak minden külső beavatkozást, kérést, parancsot, szabályt, és úgy vélik kiteljesíteni egyéniségüket, hogy ezekkel szembeszállva saját fejük után indulnak el. Ennek a lázadásnak persze van jelentősége a személyiség megszilárdulása szempontjából, de végzetessé válhat, ha megreked ezen a szinten.

Hadd álljon itt illusztrációként egy kamasznapló néhány sora:

Gyűlölök mindent.
Életet, embert.
Csodálkoztok?
Ti vagytok a hibások, nem mások.
Bezártatok magamba,
Nem engedtetek a szabadba.
Nem tudtam kinyílni,
Láthatjátok, mivé tettetek ti.

A valódi szabadság a személyiség szabad kibontakoztatásából áll. Szabad akarati döntéseinkkel irányíthatjuk tetteinket, de tudnunk kell: döntéseinknek következményei vannak. *Amit ma döntök, az holnapra sorsommá válik.* A szabadság több a cselekvés szabadságánál („azt csinállok, amit akarok”). A valóságban az életemet, személyiségemet formálom meg döntéseim által („azzá leszek, amivé akarok”). Jean-Paul Sartre ismert mondása szerint „szabadságra vagyunk ítélve”. Senki sem születik szentnek vagy bűnözőnek, hanem azzá válhat élete folyamán.

Senki sem tudhatja előre, hány évig fog élni. De minden ember születésekor kap egy életnyi időt, s ezt – adottságainak korlátai közt – szabadon alakíthatja. Háromféle úton indulhat el. Vagy egyre tudatosabb és szabadabb döntésekkel fejlesztheti ki magát érett, felelős, önmagának és másoknak örömet hozó személyiséggé. Vagy újabb és újabb rossz döntéseket hoz: elszalasztja a kínálkozó jó lehetőségeket, elrontsolja egészségét, és szerencsétlenné, netán éppen gonosztevévé válik. Vagy pedig nemigen törődik önmagával, fel sem merül benne a tudatos és szabad élet elérésének lehetősége, és ösztöneivel sodródva vegetálja végig életét.

Az élet nagy fölfedezőútja nyílik meg a fiatalok előtt. Hogyan használják fel a rendelkezésükre álló adottságaikat, életük idejét? Megtanulnak-e helyesen dönteni, okosan mérlegelni fontosabb döntéseik előtt? Tudnak-e hosszú távú tervet készíteni az életükre, s azt végrehajtani (esetleg a közben szükségessé váló módosításokkal)? Nehezíti a dolgukat az, hogy az életüket talán legjobban meghatározó két döntést fiatalon kell meghozniuk: a pályaválasztás és a párválasztás kérdésében még viszonylag kevés tapasztalat birtokában kell dönteniük. (Talán ezért is tolódik ki mindkét döntés ideje a mai fiatalok között.)

„Egy életem, egy halálom” – a meséknek ez a visszatérő fordulata mély bölcsességet hordoz: egy konkrét környezetbe születik bele minden ember, konkrét testi-lelki-környezeti adottságokkal, és az a feladata, hogy ebből az életből hozzon ki a lehető legtöbbet, legértékesebbet önmaga és mások örömére. Sokszor emlegetik, hogy Michelangelo egy félretett, elrontott márványtömbből faragta ki világhírű Dávid szobrát. Nincs eleve kudarcra ítélt élet, mindegyikből alkotható remekmű.

Önmaga megalkotására meghatározott (és ismeretlen hosszúságú) idő áll az ember rendelkezésére. Csehov novelláinak hősei nemegyszer életük végén, halálos ágyukon bánkódnak azon, hogy elrontották az életüket, de már nincs lehetőségük arra, hogy újra kezdjék. Az idő visszafordíthatatlanul múlik, az egyszer megtörtént dolgokat nem lehet meg nem történtté tenni. Van viszont lehetőség a megtérésre, a bűnbánatra. Ha valaki ráébred arra, hogy zsákutcába jutott vagy rossz úton jár, akkor megállhat és megfordulhat, hogy megkeresse a helyes utat.

A föltétlen, gyöngéd és gondoskodó szeretet biztonságára az első életévekben van a legnagyobb szükség. A növekvő kisgyermeknek, de főleg a serdülőknél s még a fiataloknak viszont az adhatja a legnagyobb segítséget, hogy megtanítták őket a szabad és felelős döntések meghozatalára, a tudatosan vállalt életre. Jövendő életük jellegét, minőségét, végső soron várható boldogságukat határozzák meg akkor, amikor föltérképezik maguknak az élet mélyeit, fölfedezik az életnek valódi, a végtelenbe nyíló távlatait, és megtervezik közelebbi és távolabbi jövőjüket. Amikor elszánt edzéssel erősítik akarataijukat, hogy kitartóan tudjanak haladni céljaik felé. Amikor tudnak egyre állhatatosabbak maradni a jóban, a kudarcok, elfáradások, ellenvélemények, talán csábítások és fenyegetések ellenére is. Hatalmas ajándék, ha ilyenkor nincsenek egyedül, esetleg hozzájuk hasonlóan csetlő-botló kortársaik gyűrűjében, hanem van olyan bölcs támaszuk, aki végigjárta már ezt az utat, és tanácsaival, bátorításával segíti őket személyiségük kibontásában.

Nem kis vállalkozás ez, sok tanácstalan helyzeten, kudarcon, holtpontra kell átverekednie magukat a jövőjükre készülő fiataloknak, viszont nagyszerű örömet jelentenek az elért sikerek, a megharcolt eredmények. Egy 19 éves kiskatona levele ilyen első sikerekről számol be: „Most egyszerre három lépcsőfokot ugrom. Azok a tulajdonságok, amiknek hiánya mindig bántott, most megszületnek bennem. Rendszeret! Itt nincs pardon, a rend előbb-utóbb a véremmé válik. A becsületes, naponkénti borotválkozástól kezdve addig, hogy hogyan rakom le a ruhám. Önuralom, akaraterő és fantasztikus humorérzék, amivel mindezt felfogom. Acélosodik az akaratom. Fizikailag kezdetben borzasztó nehéz volt. Amikor először kellett 1500 métert futnom! Megcsináltam. S most már egyre könnyebben csinálom, s egyre nagyobb megelégedéssel. Eleinte naponként volt iszonyatos holtpontom. De most roppant boldog vagyok. Megtaláltam a saját helyem.”

A gyermekekről és a fiatalokról esett szó: hogyan tehetnek szert egyre realisabb önismeretre és önuralomra, hogy tudják megismerni az élet valódi értékeit, hogyan tudják tartalmassá, boldoggá és másokat is boldogítóvá alakítani az életüket. Valójában azonban az itt említett folyamatok nem zárulnak le sem az érettséggel, sem a diplomával. Nincsenek életkorhoz kötve, illetve minden életkorban aktuális feladatok elé állítanak mindnyájunkat. Leginkább mégis az élet első szakaszában van kiemelkedő szerepük, hiszen a felnőttek már hajlamosak arra, hogy életkoruk és életállapotuk,

megszerzett anyagi függetlenségük és társadalmi pozíciójuk következtében semmibe vegyék ezeket a feladatokat, és elrontott életükkel rátelepedjenek környezetükre is. (Talán nem durván leegyszerűsítő a megállapítás, hogy ezért van annyi infantilis, sebzett vagy éppen agresszív, elégedetlen és boldogtalan ember mai világunkban.) Pedig ha valahol, hát itt érvényesül az élethosszig való tanulás lehetősége és kötelessége. Életünk idejét megállítani nem lehet. Minden életszakaszban megvan azonban a lehetőség arra, hogy megálljunk, és átgondoljuk az életünket. Felmérjük adottságainkat, amelyek talán egyre nyomasztóbb teherként nehezednek ránk rossz döntéseink vagy éppen elszalasztott lehetőségeink következtében. A Biblia szóhasználatával: a megtérés és a bűnbánat lehetősége minden életkorban nyitva áll mindenki előtt. Ahogy Pusztai Sándor írja Donum című versében:

Kaptál egy arcot
apád anyád arca

kaptál egy nevet
hordozd becsülettel

kaptál egy kezet
ne ereszd el ne ereszd el

kaptál egy szívet
igazíts rajta ha tudsz

kaptál egy világot
javíts rajta ha tudsz

kaptál egy életet
viseld el ha tudod

kaptál egy napot
még mindent jóvátehetsz.

Szakirodalom

- Apter, Terri: A magabiztos gyermek. Vigilia Kiadó, Budapest, 2002.
- Berne, Eric: Emberi játszmák. Gondolat, Budapest, 1987.
- Crabb, Lawrence dr: Mélybenéző. Énünk és kapcsolataink gyógyulása. Harmat, Budapest, 2002.
- Fromm, Erich: A szeretet művészete. Helikon Kiadó, Budapest, 1984.
- Goleman D.: Érzelmi intelligencia. Háttér, Budapest, 1997.
- Kübler-Ross, Elisabeth – Kessler, David: Élet – leckék. Vigilia Kiadó, Budapest, 2002.
- Powell, John: Miért félek attól, aki vagyok? Vigilia Kiadó, Budapest, 1997.
- Powell, John: Miért félek a szeretettől? Vigilia Kiadó, Budapest, 1997.
- Powell, John: Egészen EMBER egészen ÉLŐ. Vigilia Kiadó, Budapest, 2002.
- Powell, John: Feltétel nélküli szeretet. Vigilia Kiadó, Budapest, 2002.
- Powell, John: A tartós szeretet titka, Vigilia Kiadó, Budapest,
- Vanier, Jean: Emberré lenni. Vigilia Kiadó, Budapest, 2002.

Önismeret, személyiségtípusok

Az önismeret az emberismeret speciális esete – saját külső és belső jellemzőink, tulajdonságaink, tipikus viselkedési reakcióink ismerete.

A személy megismerésének alapelvei:

1. sokoldalúság (sokféle helyzetben, érzelmi állapotban megfigyelni);
2. folyamatában, fejlődésében nézni;
3. nemcsak azt megfigyelni, amit mond, hanem amit tesz, cselekszik.

Az emberek megismerésének módszerei:

1. megfigyelés (rendszeres – eseti, mások megfigyelése – magunk megfigyelése); torzító tényezők lehetnek, pl. érzelmi torzítás, előítéletesség, figyelmetlenség;
2. kikérdezés, beszélgetés;
3. tesztek (teljesítménytesztek, személyiségtesztek, alkalmassági tesztek);
4. környezet megismerése.

Személyiségünk a különböző tulajdonságok csak ránk jellemző szerveződése. Tulajdonságaink egy része centrális, másik része másodlagos.

Személyiségünk fontos eleme az ***énkép*** – az önmagunkról alkotott kép. Ez többféle lehet:

- amilyennek tartom magam,
- amilyen szeretnék lenni,
- egy speciális kép – amilyennek mások tartanak engem.

Az ***énképünk kialakulásában*** döntő szerepet játszanak szüleink, környezetünk (tükröfunkció) születésunktól kezdve.

Énképünk lehet ***pozitív vagy negatív***. Ebben jelentős szerepet játszik, milyen volt az elismerés, illetve kritika aránya irányunkban környezetünk részéről.

Mivel viselkedésünk összhangban van énképünkkel, pozitív énkép esetén pozitív viselkedés valószínű.

Énképünk lehet ***merev vagy rugalmas*** (ez utóbbi esetben könnyebb a változtatás).

Énképünk részei

1. nyílt énrész – én is, a környezet is tisztában van vele, tud róla;
2. rejtett énrész – csak én ismerem, a külvilág nem;
3. vak énrész – mások tudják rólam, csak én nem vagyok tudatában ezen jellemzőimnek;
4. ismeretlen énrész – sem én, sem mások nem ismerik.

Önismeretünk növelése során a vak énrészünk csökken, így személyiségünk kontroll alá vonható része nő.

Önismeretünket segíti a különböző *személyiségtípusok* ismerete:

- I. **temperamentum** szerint
szangvinikus
kolerikus
melankolikus
flegmatikus
- II. **testalkat** szerint
aszténias
piknikus
atlétikus
- III. **írányulás** szerint
extrovertált
introvertált
- IV. **külvilág felfogása** szerint
vizuális
auditív
motorikus
- V. **egyéb**
racionális – intuitív
objektív – szubjektív
gyakorlatias – elméleti
pacsirta – bagoly
beszédes – hallgatóg.

Személyiségünk kialakításában szerepet játszik:

- öröklés
- környezet
- önévelés (ez fokozatosan lép működésbe, ez teszi lehetővé, hogy felelősséget vállaljunk életünkért).

Az *egészséges személyt* jellemzi

- munkavégző képesség
- örömképesség
- pihenési képesség
- kapcsolati képesség
- magabiztosság.

Önismeretünk fontos része annak ismerete, mit teszünk pl.

váratlan vészhelyzetben (menekülés, testi panaszok fellépése, segítségkérés, a veszély letagadása, mások hibáztatása, megfontolt gondolkodás és cselekvés),

konfliktushelyzetekben,

erős indulati állapotban,

milyen **értékrend** irányítja viselkedésünket (mit tartunk fontosnak, mire nem sajnáljuk időnket, energiánkat, pénzünket),
hogyan viselkedünk **másokkal**,
mennyire állunk ki **meggyőződésünk** mellett,
merünk-e **nemet mondani** szükség esetén,
mennyire tudjuk **beleélni** magunkat mások helyzetébe (empatikus készség).

A magabiztos, öntudatos viselkedésű ember néhány jellemzője:

1. személyes felelősségvállalás életéért, választásaiért (nem másokat, körülményeket okol);
2. szorongás nélkül kiáll jogaiért, de nem sérti mások jogait;
3. egyenesen megmondja, mit akar, mire van szüksége (egyes szám első személyben szól, nem „mindenki”, „kell”);
4. tud nemet/igent mondani;
5. képes tárgyalni, ésszerű kompromisszumot kötni (én megoldásom – te megoldásod → a mi megoldásunk);
6. nem ítélkezik: a tettekről szól, nem az elkövető személyéről;
7. tanul hibáiból, kudarcaiból;
8. nem manipulál, nem alkalmaz rejtett befolyásolást;
9. bízik önmagában – jó önismerete van;
10. pozitív beállítottságú, az események előnyös oldalait keresi;
11. tud szívességet kérni és elfogadni, nemcsak másokat segíteni;
12. csoportban képes elmondani a többiekétől eltérő véleményét;
13. érzéseit ki tudja fejezni, ellenőrzés alatt tartani.

Timóteus Társaság

Fiatalok az Élet Küszöbén program kidolgozói, Budapest

Fiatalok az Élet Küszöbén, drogprevenciós kapcsolat- és jellemépítő program

A „Fiatalok az Élet Küszöbén” (FÉK) programot a Timóteus Társaság Alapítvány 1994-ben a Nemzeti Egészségvédelmi Intézet AIDS-megelőzési csoportjának a felkérésére fejlesztette ki és irányítja. A program, amely szándékai szerint minden 13–18 éves magyar diák számára elérhető kíván lenni, a következőket tűzte ki céljává:

- *Fejlődjön a diákok önértékelése, kommunikációs készsége, s ezen keresztül javuljanak barátkozási, kapcsolatépítési képességeik.*
- *Mérséklődjön a szexuális promiskuitás, s ezáltal csökkenjen az SZTB-k, a tizenéves terhességek és az AIDS-es esetek száma.*
- *Emelkedjen a veszélyérzet a diákokban a kábítószerrel szemben. Megtanuljanak nemet mondani a környezeti nyomásnak, s így csökkenjen a droggal való visszaélés.*
- *A diákok felkészüljenek a felnőttkorra, a házasságra és a családi életre azáltal, hogy erkölcsi alapjaik, értékrendszerük megerősödik, és jellemük fejlődik.*

A program

A program minden olyan kritikus kérdést megcéloz, amely kapcsolatban áll a felnövő fiatalok következő szükségleteivel: önismeret, szexualitás, értékek, erkölcs és jellem, házasság és család, tartós kapcsolatok kiépítése, AIDS- és drogprevenció. A FÉK tartalmazza azokat az alapvető emberi, keresztény értékeket, amelyekre az egész nyugati civilizáció épül, s arra ösztönöz, hogy elgondolkozzunk ezek fontosságán. Mindezt olyan módon és stílusban adja tovább, amely a hétköznapi életben is alkalmazhatóvá teszi a diákok számára ezeket az örök értékeket.

Az eszköz

A FÉK program eredményes alkalmazása érdekében létrehoztunk egy oktatói csomagot, amely két kötetes tanári kézikönyvből áll. A tanári kézikönyv 37 óravázlatot, 10 olvasmányt, valamint 5 játék- és feladattárat tartalmaz.

A programot tanárok, védőnők és egészségnevelők, pszichológusok és iskolaorvosok számára oktatói szimpóziumok és akkreditált képzés keretében ismertetjük, illetve mutatjuk be.

A diákok a program mondanivalójával osztálytermi előadások, FÉK-klubok, hétvégi kirándulások és angol nyelvi táborok keretében, játékos formában ismerkedhetnek meg.

Eredmények

A program 10 éve alatt 17 oktatói szimpóziumot tartottunk. Ezek össz-látogatottsága meghaladta a 6500 főt. A résztvevő tanárok, védőnők, egészségnevelők közel 500 várost, községet, falut és több mint 500 oktatási intézményt képviseltek.

A programot születése óta 532 országban kezdték el használni.

Timóteus Társaság Alapítvány,

1116 Budapest, Zsurló u. 6.; Tel.: +36-1-228-80-78, Fax. +36-1-227-58-62

Timóteus Társaság

MIÉRT VÁRJ?

FÉK tanári kézikönyv alapján

Óra időtartama: kb. 60 perc

Vázlat

Bevezetés

A szex jó, de jól is kell élni vele.

Beszéljetek az álmaitokról!

Tennivaló: Beszélni arról, hogy a szex örömet is okozhat, de tönkre is tudja tenni egy ember életét. Az álmokat, amiket mondanak a fiatalok, fel kell írni a táblára. Ezt a későbbiekben használni fogjuk.

I. Az SZTB és a nem várt gyermek

A. Szexuális úton Terjedő Betegségek

Az AIDS szerzett immunhiányos betegség

Szexuális úton is terjed

Tennivaló: Beszélni a betegségekkel járó kellemetlen dolgokról. Elmondani, hogy ha valaki vírus hordozó, akkor a vele való közösülésnek nagy valószínűséggel fertőzöttség lehet az eredménye. Ez nem választható, hanem tény.

B. A nem várt gyermek

Lehetőségek:

- i. Mertartod. Szülői segítség? Dolgozni kell?
- ii. Abortáltatod. Vállalod a rizikót, hogy nem lehet később gyermeked?
Az új élet akkor kezdődik, amikor az ivarsejtek találkoznak, és beindul az a folyamat, amelynek a végén TE is lettél.

Tennivaló: Beszélni a gyermek megtartása és az abortusz egészségügyi és szociális következményeiről Kiemelni az élet tiszteletét, s elmondani, hogy van jogunk választani, hogy akarunk-e gyermeket vagy sem, de ezzel a jogunkkal csak a fogantatás előtt élhetünk...

II. A szex

A biztonságos(abb) szex?

- a. A használati utasítás szerint nem nyújt 100%-os védelmet az óvszer
- b. Gyári hibaszázalék
- c. Használati hibaszázalék

Tennivaló: Az óvszer használati utasításának felolvasása után közösen megbeszéljük a leírt hibaforrásokat. Megállapítjuk, hogy 100%-os védelmet az óvszer sem nyújt.

Miután beszéltünk a szex veszélyeiről, újra nézzük meg a táblára felírt álmokat, és vessük össze az előbbieken felsorolt negatív lehetőségekkel. Megállapíthatjuk, hogy a nem várt gyermek romba döntheti az álmainkat.

III. A szex és a szerelem kapcsolata

Van egy érzés, amit általában együtt szoktak említeni a szexszel.

Jobb esetben összhangban vannak. Ez a fogalom a szerelem.

Szex – szerelem nélkül: prostitúció, kihasználás.

Szerelem – szex nélkül: plátói szerelem.

Tennivaló: Elmondani, hogy a szex nem egyenlő a szerelemmel, de szoros kapcsolat van közöttük.

IV. Az igazi szerelem

A. A szeretet fajtái .

a.) Szeretlek, **ha** pl.: jó leszel, lefekszel velem.

(Veszély: meg kell dolgozni érte.)

b.) Szeretlek, **mert** pl.: szép a hajad.

(Veszély: félelem attól, ha megszűnik az ok.)

c.) Szeretlek a hibáiddal és az erényeiddel együtt, **úgy, ahogy vagy**.

(„Veszély”: kitartó leszel.)

Tennivaló: Először csak a példamondatokat elmondani egyenként, több példával kiegészítve. Válaszokat kapni a zárójelben megfogalmazott veszélyre.

B. A szeretet himnusza (Biblia: 1Kor 13)

a.) Képes megbocsátani

b.) Tud várni

c.) Akar adni

d.) Soha el nem fogy

Tennivaló: A Bibliából való idézetet felolvasni, kiemelni a fenti négy fogalmat a szövegből, és egyenként beszélni róluk.

V. A kapcsolat

A. Megismerés lényege

Az időtöltés. A legtöbb információt szerzem be, amiből megbizonyosodhatok arról, hogy biztonságos lesz a kapcsolat. Például e-mailt is egy idegentől csak vizsgálat után fogadunk el.

Tennivaló: Itt két papírból kivágott szívet használok, amelyeket közelítem egymás felé, amíg nem fedik egymást. Ezzel mutatva be azt, hogy a megismeréshez idő kell. Egy éjszaka kevés hozzá.

B. Szakítás lényege

Szakítunk egymásból. A fiúk skalpokat gyűjtenek, a lányok pedig úgy érzik, valamit, ami megfoghatatlan, elvettek tőlük.

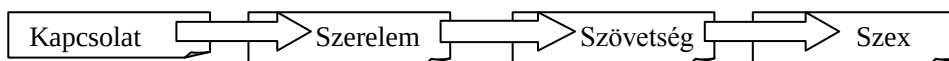
Tennivaló: A fenti két szívet kb. 10%-os fedésben összetűzőm (jelezve a szexuális kapcsolatot), majd szétszakítom. Egyik szíven marad a másik darabja, s ez alapján mondom el a fenti gondolatot.

I. Szövetség

	Kik adják a zálogot?	Miért adják a zálogot?	Milyen alkalomból?	A legszemélyesebb zálog	Mennyi időre kötik a szövetséget?
A.)	Királyok	Szövetséget kössenek: számíthatnak egymásra mindig.	Szövetségkötés	Gyermekeik	Örökre
B.)	Én és a párom		Házasság	A szüzesség	

Tennivaló: Beszélni a középkori uralkodók szövetségkötési módszereiről. Kiemelni a gyermekek házasságkötését, és a fenti ábra szerint párhuzamot vonni a házasság szerepe és a szövetségkötés között. Kiemelni a szüzesség, mint „zálog” értékét, szemben a társadalmi elvárásokkal.

VII. Hogyan jutunk el a szexhez?



Idő kell a megismeréshez Szeretlek úgy, ahogy vagy Házasság Félelem nélkül

Tehát arra bátorítalak, hogy várj a házasságig a szexszel.

Tennivaló: A fenti módon A/4-es papírokra felírt szövegeket a téma tárgyalásának a sorrendjében feltenni a táblára, és az előadás végére a fenti sor alakul ki. Fontos: a témák nem ebben a sorrendben vannak tárgyalva, ezért megfelelő helyet kell hagyni az egymás után következő feliratoknak. S miután feltettük az utolsót is, ekkor újra elismételjük a folyamatot a legfontosabb mondanivalójával.

Szakirodalom

- Timóteus Társaság: FÉK tanári kézikönyv. Timóteus Társaság Alapítvány
 Fiatalok az Élet Küszöbén (FÉK) szolgálata, Budapest, 2000., 2004.
 McDowell, J. és Day, D.: Miért várj? Timóteus Társaság Alapítvány,
 Fiatalok az Élet Küszöbén (FÉK) szolgálata, 1995.

Déri Éva *biológus, CSÉN tanácsadó, Kecskemét, és*
Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes *általános orvos, CSÉN tanácsadó, Kecskemét*

Felvilágosítás – kicsit másként

A fiatalok a mai világ forgatagában sok és szélsőséges ellentmondással találják szembe magukat. Nehezen tudnak eligazodni, és jó döntéseket hozni a különböző élethelyzetekben, mert kevesen kapnak hatékony segítséget saját családjukból. Ennek egyik oka lehet a családi élet válságos helyzete. A fiatalok a házasságot általában elavult intézménynek tartják, félnek az elköteleződéstől, felkészületlenül alapítanak családot, az átgondoltság és tervszerűség hiányzik belőlük. Nehezíti természetesen helyzetüket, hogy a család értéként való jelenléte a társadalomban csökken, előtérbe kerül a sikerorientáltság, a karrierszemlélet. Hangsúlyoznunk kell azonban, hogy napjainkban nem a család, hanem az értékrend van válságban, s éppen a család lehet a kivezető út ebből a nehéz helyzetből. A fogyasztói szemlélet egy megváltozott értékrendet kínál. A médián keresztül erőteljesen árad a fiatalok felé a könnyed életre, alkalmi kapcsolatokra és szabados szexualitásra való buzdítás. Az iskolákban a felvilágosítás általában a gyermek elleni védekezésre irányul a fogamzásgátlók használatának ajánlása által, és ezt tekintik abortusz-megelőzésnek. Mindezzel észrevétlenül történik bátorítás a szexuális élet korai elkezdésére. Természetesen ebben a szexualitás és az élet továbbadása szétválasztódik, a gyermek vállalásának lehetősége nem jelenik meg, sőt félelemmel tekintenek az esetleges fogamzásra. Ugyanakkor megjelenik az abortusztól, a szexuális úton terjedő betegségektől, kiemelten az AIDS-től való félelem is.

Nagy szakadék érezhető a bátorítás és a félelemkeltés között. Ilyen hatások által befolyásolva kell, illetve kellene az ifjúságnak tájékozódni a világban, és megtalálni a helyes utat a boldog családi élet megvalósítása felé.

„A mai magyar fiatalokban kétféle törekvés találkozik. Egyfelől vágyódnak a családalapításra, arra, hogy gyermekeik legyenek. Másfelől nem tudják, hogyan boldoguljanak a világ sokféle kihívása között. Szeretnék megőrizni függetlenségüket, ösztönösen félnek azoktól a kötöttségektől, netán konfliktusoktól, amelyek együtt járnak a házassággal és a gyermekneveléssel.” (a Magyar Katolikus Püspöki Kar körlevele 1999 karácsonyán)

Mivel a fiatalokat sokféle hatás éri, ha segíteni szeretnénk őket a harmonikus családi élet felé, nekünk is több oldalról kell közelítenünk. Széleskörű összefogás szükséges ahhoz, hogy a jövőbeli családok élete pozitív irányba változhasson. Ennek egyik lehetséges útja a családi életre nevelés megjelenése az oktatásban, de mindenképpen a szülők bevonásával. A család és az iskola szoros együttműködésére van szükség, hiszen közös felelősségünk, hogy a felnövekvő generáció boldogabb családi életek kialakítására legyen képes.

Gyermekeink fejlődésük, növekedésük során kicsi koruktól kezdve találkoznak a szexualitás olyan formáival is, amivel jobb lenne, ha nem találkoznának. Sajnos, szülőként bármennyire próbáljuk megóvni gyermekeinket ezektől a hatásoktól – otthon nem nézünk tévét, nem beszélünk csúnyán, stb. – nem tudjuk teljesen kizárni az életünkből. Igazán kisgyermekes szülőként tapasztaltam meg ezt, miközben két

fiammal sétáltunk a játszótérre. Időnként találkoztunk egy-egy padon vagy buszmegállóban egymásba gabalyodott párral, akiket a gyerekek csodálkozó szemekkel néztek, és próbálták megfejteni, mi is történik. Az újságáros előtt elsétálva, a kínáló legalsó sorában, vagyis bicikliző fiam szemmagasságában, pornó lapok sorakoztak. A házak oldalán, illetve az út mentén felállított óriásplakátokról is igen furcsa jelenetek néztek vissza ránk, amit addig igazán észre sem vettem, de fiaim megkérdezték: „Mit csinál a néni pucéran?” Az utcán sétálva találkozhatunk a csúnya beszéddel, obszcén kifejezésekkel is.

Ha a gyermek olyan családban nő fel, ahol háttérzajként állandóan bekapcsolt állapotban van a tévé, esetleg az idősebb testvérek már aktívan használják az internetet, nagyságrendekkel több nem neki való információ jut el hozzá. Ezekkel a mi gyermekünk az óvodában és az iskolában fog találkozni, és akkor fog kérdezni. Ha egyáltalán kérdezni fog, mert nem mindegyik gyermek osztja ezt meg szüleivel. Ilyenkor a szülőnek kell nagyon nyitott szemmel és füllel járnia és finoman, kérdéseivel 'letapogatnia' gyermekét.

Ezekre a kérdésekre, hatásokra lehet ügyesen reagálni, elmondani a mi álláspontunkat a dologgal kapcsolatban, természetesen mindig a gyermek életkorának megfelelően, egyszerű szavakkal. Sokszor tapasztalom azonban azt, hogy a szülők többsége nem tud mit mondani, illetve zavarba jön, ha gyermeke szexualitással kapcsolatos kérdést tesz föl neki.

Iskolai munkánk során ezért tartjuk fontosnak a szülőket is megszólítani, és külön szülői foglalkozásokon beszélgetni velük ezekről a témákról. A leghatékonyabb az lenne, ha az ő figyelmüket sikerülne ráirányítani erre, a korunkat átható állapotra, és felkészíteni, megtanítani őket, hogyan beszélgessenek 'szépen' gyermekeikkel a szexualitással kapcsolatos témákról. Természetesen ehhez a megfelelő nyelvezetet is ismerniük kell, s ebben igénylik leginkább a segítségünket. A szülőket azonban nem túl nagy arányban éadjük el így, ezért a gyerekekkel is meg kell próbáljuk elindítani ezt a fajta kommunikációt az iskola keretein belül.

Fontos, hogy lássák a fiatalok, hogy a szexualitás életünk legszebb ajándékai közé tartozik, és hogy az is maradjon, fontos tudnunk hol van a helye életünkben. Mindenképpen egy olyan kapcsolatban, ahol működik a feltétel nélküli elfogadása a másoknak, jelen van az elköteleződés biztonsága, és az a tudat, ha jelentkezik a kis Élet ebben a kapcsolatban – márpedig minden szexuális kapcsolatban ez benne foglaltatik, hisz egyik védekezési módszer sem 100 %-os –, nyugodt szívvel mondassunk igent rá. Ez a kapcsolat számunkra a házasság. Csak ilyen feltételek mellett tudja két, egymást szerető ember teljes bizalommal átadni magát a szexuális egyesülésben, hogy az igazán örömteli és felszabadító legyen.

A szexualitásnak három célját szoktuk említeni: az örömszerzést, a gyermekvállalást – amit jelen világunk igyekszik szétválasztani, de az előbb említett okok miatt ez nem működhet teljesen – és harmadik célként azt, hogy kifejezi két ember szeretetegységét, egymáshoz tartozását. Mi hiszünk a házasság gyógyító és megtartó erejében, csak megfelelő módon kell készülni rá. Ha ez a felkészülés megvalósul, boldogabb családi életek alakulhatnak ki. A házasságra való felkészülésben a szexuális életre való készülés is benne foglaltatik, s erről a felvilágosító órán már hallaniuk kell a fiataloknak.

A felvilágosító órák alkalmával érezzük, hogy a legfiatalabbak is igen tájékozottak a szex terén, nagyon sok csatornán jut el hozzájuk ez a téma. Azt is érzékeljük, hogy lelkiileg nincsenek erre felkészülve, sokszor ijesztőnek és undorítóknak tartják, és nem értik, amit látnak. Ezen nem kell csodálkoznunk, ha figyelembe vesszük, hogy ami eljut hozzájuk az leginkább igazi szeretetkapcsolaton kívüli, csupán a testiséget előtérbe helyező szexuális kapcsolat, vagy tömény pornó. Fontos tehát megláttatnunk – és fontos látnunk magunknak is –, hogy a szexualitásról nem lehet megfelelő környezet és érzelmek nélkül beszélni. Érzékeltetnünk kell, hogy ez intim dolog, kellő tisztelettel lehet csak erről beszélni, meg kell adni a méltóságát, ugyanakkor őszintének, nyíltaknak kell lennünk. A felnőtt generáció felelőssége, hogy milyen kép alakul ki a fiatalokban. Annak érdekében, hogy ez a kép szebb lehessen – mint amilyen most valójában –, minden általunk lehetséges segítséget meg kell adnunk. Tudjuk ez a mai elektronikusan átszőtt, információ-kavalkádban gazdag világunkban nem egyszerű feladat, de gyermekeink érdekében érdemes megpróbálnunk.

Fontos azt is látnunk, amikor a szexualitás témakörét elővesszük érzékeny területet érintünk. Egyrészt azért, mert nem sűrűn beszélünk erről a témáról, s ezért igen nehezen jönnek a szánkra a szavak. Nincs igazán kialakult nyelvezete. Bizonytalanok lehetünk magunkban, hogy értünk-e mi ehhez a témához, esetleg némi szégyenérzet is van bennünk, mit saját neveltetésünk során plántáltak belénk. Biztatásul hadd jegyezzük meg, hogy kellő gyakorlás és egy kis merészség után egyre könnyebbé válik a beszélgetés a fiatalokkal ezen a területen is. A diákok nagyon meghálálják, ha valaki őszintén és nyíltan fordul feléjük, különösen ilyen őket érintő kérdésekkel kapcsolatban.

Másrészt a diákoknak sem könnyű szembesülni ezzel a témával – különösen nem az iskolapadban –, hisz velük sem beszélgetnek minden nap erről. Zavartságuk azonban hamar tud oldódni, és igazi érdeklődéssé válik. A 'kamasz-léttel' is szembesülünk, első reakcióként néha nagyfokú hárítást kapunk, de a kezdeti passzivitás és flegmaság mögött – „Mi már mindent tudunk!” – lassan megvillan az érdeklődés szikrája. Fontos, hogy ki tudjuk várni ezt. Megéri. Lehet, hogy valaki egyből nyitottságot és befogadókészséget talál, de az is lehet, hogy 10–15 alkalom is eltelik, mire oldottá válik a hangulat. (Sajnos erre a néhány alkalomból álló felvilágosító óra nem mindig nyújt lehetőséget.) Ez függ a kölcsönös szimpátiától, a megismerkedés óta eltelt időtől, a bizalom kialakulásának mértékétől. Néha az is lehet gát, hogy régóta ismerik a diákok a tanárt más, esetleg szigorú szerepkörben, és ez a fajta bizalmas légkör ezért nem, vagy csak lassan tud kialakulni.

Kimondottan felvilágosító órák tartására nem akartunk vállalkozni – ezért dolgoztuk ki a több évre szóló családi életre nevelés programunkat, hogy megfelelő környezetbe ágyazva hangozzanak el a szexualitással kapcsolatos dolgok –, ilyen órákra mindig 'csak' meghívtak bennünket. Olyan pedagógusok tették ezt, akik ismerték a témával kapcsolatos nézeteinket, és szerettek volna *más szemléletű felvilágosítást* nyújtani fiataljaik számára. Így, hol egy osztályfőnök hívott az osztályához, hol egy szülő ajánlott be bennünket a gyermekét tanító pedagógusnak. Ekkor még általában két óra lehetőséget kaptunk arra, hogy az általunk fontosnak tartott mondanivalónkat átadjuk. Később már minimum 4 órát kértünk az osztályfőnöktől, ennél kevesebb alkalom esetén nem is vállaltuk el a feladatot. Ebből a

4 alkalomból is legtöbbször 5 lett, mert a fiataloknak annyi kérdésük van, ami szükségessé teszi az ötödik óra megtartását.

Ezeket az órákat is nagyon átgondoltan igyekeztünk felépíteni:

- ismerkedéssel kezdünk, hisz sok órát töltünk együtt a gyerekekkel;
- beszélgetünk a serdülőkor lelki és biológiai változásairól;
- megismerkedünk a női ciklus folyamatával;
- bepillantunk a megtermékenyítés csodájába, végigkövetjük a magzati élet állomásait;
- beszélgetünk a várandóságról (érintőlegesen a szülésről is) női és férfi szemmel;
- próbálunk eligazodni a különböző családtervezési módszerek között, megismerkedve mind a mesterséges, mind a természetes családtervezéssel;
- szó esik az abortuszról is;
- említjük a szeretet-típusokat, beszélünk a szex céljáról, és a felelős szexualitásról.

Fontos figyelni arra, hogy kellő időt hagyjunk a gyerekeknek, ne csak átrohanjunk az anyagon. Nem baj, ha az óra közben felmerülő kérdések kicsit elterelik az óra irányát, fontos, hogy a gyerekek érezzék: bátran kérdezhetnek. Az első találkozásunk előtt mindig kérünk írásban és név nélkül kérdéseket, hogy lássuk, mi foglalkoztatja leginkább jelenleg az osztályt. Az osztályfőnöktől is megkérdezzük ezt az óra előkészítő konzultáción, hogy minél inkább az adott osztályra készülhessünk rá, s ne azt mondjuk el, ami szerintünk, vagy általában foglalkoztatja éppen ezt a korosztályt. Semmiképpen nem szeretnénk olyan témával 'letámadni' a fiatalokat, amire még nincsenek felkészülve. Tájékozottságuk és érdeklődési területük inkább bennünket szokott meglepni. Néhány osztály kérdéseit mutatjuk be a következőkben.

Diákok kérdései és rövid elemzések

3. osztály 2002.

Lányok kérdései

Milyen a serdülés? Milyen a szaporodás? Milyen a kamaszkor?

Azt hogy dönti el a szervezet, hogy fiú, vagy lány baba lesz?

Miért kell kórházban szülni? Hogyan kell szülni?

Mielőtt megjön a menstruáció, azelőtt lehet nemi életet élni?

Hogy lehet egy férfinak és egy nőnek több gyereke? Hogyan történik a szaporodás? Miért nem lehet szerelmeskedés nélkül gyerekek az embereknek?

Hogy szaporodnak az emberek? Hogy kerül egy nemi szerv a másik nemi szervbe?

Fáj a vérzés? Gyerekeknek tampont vagy betétet ajánlanak?

Mikor nő meg a mellünk?

Hogyan történik a szaporodás? Miért kell szaporodni? Miért ilyen a férfi nemi szerv?

Miért fáj a hasunk a vérzéstől?

Hogy szaporodunk? Hogyan lesznek az ikrek?

Mikor jön meg pontosan a havivérzés? Hogy jönnek létre a gyerekek?

Hogy születünk? Hányszor kell érintkezni, hogy a gyerek megszülessen?

Miért kell szaporodni? Hogyan kell szaporodni?

Mikor jön meg pontosan a menstruáció? Hogy jönnek létre a gyerekek?

Mikor nő meg a mellünk?

Ha kiszabadul a petesejt, mennyi a hőmérsékletünk? Mi az aranyér?

A csikló mire szolgál?

Láthatjuk, hogy már a 3-os korosztályt is foglalkoztatják erősen a testi változások, de a szex iránt is érdeklődnek. Leginkább azonban a szaporodás érdekli őket.

6. osztály 2001.

Lányok kérdései

Milyen hatása van életünkre, ha a menstruáció az átlagnál később jön meg valakinek?
Miért van az, hogy valakinek évek óta sárgás-zöld folyadék folyik a hüvelyéből? Baj-e ez?
Mi történik akkor, ha egy gyerek 8 hónaposan születik? A későbbiekben ebből a fejlődés során lehet-e valami probléma?
Ha egy gyerek csonkán születik, akkor azt lehet-e pótolni?
Miért baj az, ha egy gyerek farfekvéses?
Miért jó az, ha az anya méhében észreveszik, hogy baja van a gyereknek?
Hogy lehet gyereke annak, aki hepatitisz-B fertőzésben szenved?
Hány hónapos kortól lehet megműteni a babát? Miért?
Ha a baba meghal az anya hasában, lesz-e valami baja az anyának?
Ha az anya AIDS-es akkor, ha a baba is elkapja, mennyire veszélyes? Milyen veszély áll fenn?
Mi van akkor, ha egy lány úgy fekszik le valakivel, hogy nincs neki menstruációja, de akivel lefekszik, annak már van magömlése, és semmi védőszert nem használtak?
Csak szex közben lehet elveszíteni a szüzességet?
Létezik olyan, hogy valaki nem impotens, de nincs magömlése?

Úgy tűnik, a lányokat leginkább a gyermekvállalás körüli veszélyek érdeklik. Meglepődtünk ezen, de megtudtuk, hogy az osztályban van egy súlyosan beteg fiú. Így érthetőbb volt számunkra a kérdések irányultsága.

Fiúk kérdései

Milyen lesz a gyerek, ha rokonságban születik?
Hány cm hosszú a hüvely járata?
Mekkora nyugalmi és merev állapotban az átlagos himvesző?
A köpcös embereknek miért kisebb a férfiasága?
Mennyi vér áramlik a barlangos testekbe merevedéskor?
Miért nő szőrzet a nemi szervek körül?
Mi van, ha kiszárad a fityma?

6. osztály 2001.

Lányok kérdései

Mitől lesz egy nőnek mellrákja?
Mit jelent az, hogy impotens?
Tampon vagy betét?
Miért nem egészséges 40 éves korban szülni?
Mi a csikló?
Miért pont 9 hónap a babavárási idő?
Mitől alakul ki a rák?
Az alaktól függ-e, hogy mikor kezdünk fejlődni?
Mitől lesz valaki leszbikus?
Mikor kell először nőgyógyászhoz menni?
Lehet-e menstruáció alatt úszni?
Mit csináljunk, ha megerősakolnak bennünket?
Mit mondjunk, ha bemegyünk a boltba gumit venni?

A lányok nagyon komoly kérdéseket tettek föl. Ismét megjelennek súlyos aggodalmak, de emellett a saját fejlődésük érdekli őket inkább, mint a szex.

Fiúk kérdései

Nem tettek föl kérdéseket

6. osztály 2001.

Lányok és fiúk kérdései

*Nem tudom mi az a franciázás?
Mi az az orgazmus? Honnan lehet tudni, hogy egy férfi szeret?
A nők miért lesznek meddőek?
Mi az előjáték?
Miért van az óvszer?
Miért fáj először a szex?
Hogyan keletkezik a gyerek, mármint a nő hasában?
A nők miért érnek olyan gyorsan, és a fiúk miért olyan lassan?
Miért fáj, amikor a szűzhártya átszakad?
Mi az AIDS? Miért lesz AIDS-es az ember?
Mi az orgazmus?
Mi a fogamzásgátló? Mitől lesz, hogy nem lesz kisbaba?
Milyen, amikor egy kisbabát hordunk a hasunkban?
A felkészülés a szeretkezésre?
Hogy kell védekezni azon kívül, hogy az óvszert fel kell tenni?
A menstruációról szeretnék tudni.
Mit érzünk akkor, amikor szerelmesek vagyunk?*

6. osztály 2002.

Lányok és fiúk kérdései

*Mi az orális szex? Pontosan mi az orgazmus?
Hogyan menstruálnak a fiúk? Ha pedofil támad, mit kell kezdeni?
A pattanásokat, hogy lehet gyorsan eltüntetni?
Hogyan előzhető meg az AIDS?
Hogy kell használni a tampon? Ennyi idős korban már lehet használni?
Miért van az, hogy egyes lányok, fiúk fejlettebbek, mint mások? Mi zajlik a menstruációnál?
Mi az a szex?
Hogyan reagálnak a lányok a változásra? Van szellemi változás, mondjuk gondolkodásban?
Hány éves korban alakul ki bennünk a „sperma”? Veszélyes-e a szex óvszer nélkül?
A lányok miért fejlődnek gyorsabban, miért kezdenek el hamarabb fejlődni?
A menstruáció miért fontos?
Hogyan kell a tisztasági betétet és a tampont berakni?
Hogyan lehet a pattanásokat legjobban eltüntetni?
Melyik az egészségesebb, a betét vagy a tampon? Mik a jelei annak, hogy megjön a menstruáció?
Miért a lányok érnek előbb?
A menstruációról szeretnék beszélni, hogy pontos dolgokat tudjak róla.
Melyik az egészségesebb, a tampon vagy a betét? Mitől van a fehérfolyás? Hogyan terjed az AIDS?
És miért éppen Afrikában halnak meg bele a legtöbben?
A fiúknak milyen a „menstruációjuk”? Mekkora az ideális méret a férfiaknak? A fiúk, hogy pisilnek kiskorukban? Egy 12–13 éves lánynak mekkora a melle? Hogy lehet szőrös valakinek a fenéke?
Mi az a natúr francia?*

Ezekben a kérdésekben már keverednek a serdülőkori változásokat érintő és a szexualitással kapcsolatos kérdések. Úgy tűnik, nagyon foglalkoztatja őket az, hogy a lányok korábban érnek, mint a fiúk. Leginkább bennünket az lepett meg, amit a fiú menstruációról kérdeztek. Először nem értettük, nem tudtuk, honnan merülhet föl bennük ez a kérdés. Órán, amikor kifejeztük meglepetésünket a kérdést illetően, bátran ők világosítottak fel bennünket. Elmondásuk szerint egyik délutáni show-műsorban hallottak egy riportot egy férfival, aki nővé átooperáltatta magát, már menstruál és gyermeket szeretne vállalni. Nem szemtelenség volt tehát részükről ez a kérdés, hanem igazi érdeklődés, hogy ez hogyan lehetséges. Természetesen kifejeztük a helyzettel kapcsolatos meghökkenésünket. A médiából áradó furcsa és különleges, extrém információk elterelik a fiatalok figyelmét arról, hogy saját, természetes működésükkel megismerkedjenek. Az a tapasztalatunk, hogy ezen a területen nagyon sok a hiányosságuk.

6. osztály 2002.

Lányok és fiúk kérdései

Mitől van a nemi szerveken szőrösödés?

Mik az AIDS tünetei? Nemi úton hogy terjed az AIDS? Mi történik akkor, ha valaki AIDS-es?

Mi az a csikló?

Mi a feladata a nőgyógyásznak?

Férfi a férfivel hogy csinálja?

Zsír párnákból áll-e a női nemi szerv?

Mire való az óvszer?

Meztelen nő láttán miért van merevedés?

Hány percig tart az egészséges szex? Hova kell bedugni a péniszt?

Melyik a legjobb védekezési módszer?

Mikor jó szexelni? Miért szexelnek autóban? Fáj a szex?

Mik a terhesség tünetei?

Az túl korai, ha 11 éves korban jön meg a menstruáció?

Milyen pózok vannak a szexben?

„Milyért” szivacsos a férfi pénisz?

Milyen kotonnal jobb csinálni?

Mitől indul be egy nő?

Mi az ideális udvarlás?

Ki kezdeményezzen? Én vagy a másik?

Magától jön, hogy hogy kell?

Hány éves kortól ajánlott?

Mennyi ideig él egy petesejt?

Egészséges-e az, hogy a nemi szervben van pearsing?

Mitől áll föl a kukink? Milyen szélesre nyílik ki a nuni?

Hány koton kell egy „szeretkezésre”, szeretkezéshez?

A fiúknak a magömlés és a lányoknál a menstruáció ugyanaz?

Nagyon fáj az első? Jó szexelni?

Az első szeretkezés után, amikor a szűzhártya átszakad, azt mondják vérzés lesz. Igaz ez?

Általában hány éves korban jön meg a menstruáció?

Sárga foltok vannak a bugyimon. Az mitől van?

Az első szeretkezés közben lehet-e vérzés?

Mennyi ideig kell szexelni, hogy gyerek legyen? Hány óráig szoktak szexelni?

Mi van akkor, ha szex közben WC-re kell menni?

Mi az a lovaglás?

MIKOR, HOL, és „menyire” mennyire érdemes?

*A szexhez szerelem is kell, hogy jó legyen? Ki legyen a kezdeményező?
Melyik a biztosabb: koton vagy fogamzásgátló?
Miért nem engedik meg a szülők, hogy nézzük, ahogy szexelnek?
Fáj, hogyha bedugják?
Honnan tudta Ádám és Éva, hogy kell szexelni?
Éjszaka melyik adón van a legtöbb szexfilm? Miért vannak szexkönyvek, ha úgyis vannak szexfilmek?
Melyik az az adó, amelyik a legtöbb TV-nél elérhető, és szexfilmek vannak rajta? Hova rejtik el a szülők a szexfilmet?
Mi az az ondó? Miből van az óvszer?
Szülésnél és nőgyógyásznál le kell vetkőzni?
Ádám és Éva miből gondolták, hogy hogy kell szaporodni? Isten mondta nekik?
Mi történik, ha menstruáció előtt dugnak?
Mitől indul be egy jó csaj?
Jó a lányoknak a nagy szőrcsomó?
Milyen korban csinálják az emberek?
Nő a nővel hogy csinálják?*

Ezek a kérdések sokkal inkább a szex körül forognak, mint a serdülőkori változások megismerésének igénye körül. Az világos, hogy nagyon sok információ befut a fiatalok fejébe, de az is látszik, hogy nem tudnak vele mit kezdeni, nem értik ezek pontos tartalmát.

6. osztály 2002.

Lányok és fiúk kérdései

*Mi az orgia? Mi van akkor, ha az illető 12 évesen veszi el a szüzességét? Érti a fiú, ha átszakítja a szűzhártyát, vérzik? Hány percig tart egy rendes együttlét? Kinek fáj jobban? Miért használnak sikosítót?
Mi az, hogy folyás? Hogyan lehet felhívni magamra egy fiú figyelmét? Az nem baj, ha már 12–13 éves koromban csókolózom?
Mi a magömlés? Hogyan jön létre? Hány éves kortól lehet csinálni az aktust? Mi az egészségesebb, óvszerrel vagy anélkül? Mi az aktus lényege?
Mi a magömlés? Mi az abortusz? Mi lesz azokkal a spermiumokkal amik nem jutnak be a petesejtbe?
Mi az orális szex? Mi a lovaglás?
Mi az a menstruáció? Hány napig tart, mire megjön? Miért nincs, ha valaki terhes? Miért nem lehet nehéz fizikai munkát végezni a 'nehéz napokon'? Miért kell olyan sokszor nőgyógyászhoz járni? Mit csinál? Miért tusoljunk és ne fürödünk? Miért ne ússzunk? Ne járjunk uszodába? Mit csináljunk, ha átézzük és nincs betét vagy fehérnemű?
Milyen kötelezettségek vannak menstruáció alatt? (Pl. nem mehetünk strandra) Mit jelez a folyás?
Mikor veszítik el átlagban az emberek a szüzességüket?
Mi a szex? Mit kell csinálni? Mitől áll fel a fiúknak? A lányok hogy izgulnak fel? Mi az ingerlés? A nő tud ingerelni? Fáj-e a szex? Érezni lehet-e ha átszakítják a szűzhártyát? Milyen szexfajták vannak? Mire jó az önkielégítés? Mire jó a koton?
Mi az aktus folyamata? Hogyan termelődik a hímivarsejt? Ilyen korban miért változik meg a hormonháztartás? Vannak-e valamilyen mellékhatásai? És ha vannak, akkor hogyan lehet védekezni?
Mi a gumióvszer szerepe szeretkezésben? Ha csak a legerősebb spermium ér be a petesejtbe, akkor hova lesz a többi?
Mi az a pénisz? Mire jó a habkúp? Mikor találták fel az óvszert? Mi az a clitoris? Mi a scrotum?
Mi a maszturbáció? Mekkora egy 13 éves gyerek fiú nemi szerve? Mi a sperma? Hogy néz ki a lányok nemi szerve részletesen?
Mi a maszturbáció? Mi az a „G-pont”? Hogy lehet eljutni a csúcsra? Miért maszturbál mindenki? A fiúkat miért érdeklik jobban a lányok?
Miért szőrösödnek a nemi szervek? A fiúk miért érnek később? Ha a lányoknak megjön, miért változik a hangulatuk? Miért fáj, ha átszakad a szűzhártya? Miért van ez az egész a lányoknál?*

Amikor WC-re megyek és fehér nyálkás folyadékszerű marad a WC papíron. Ez lehet az első menstruáció jele? (legalább fél éve tart) Olyan kínos szüleinknek beszélni róla, főleg ha először megjön. Mit tegyünk ebben az esetben? Mi a jele annak, ha már nemsokára megjön? A tampont vagy a betétet javasolná nekünk? Még nem jött meg, de betétet használok a fehér folyás miatt. Rendesen beteszem, de eléggé örök mozgó vagyok, és összegyűrődik, vagy ki akar esni, mit tegyek? Ha véletlen a tampont rossz felé vagy irányba rakom, valami baj lesz, vagy csak meg kell igazítani és mást nem fog megsérteni? Ha megjön, akkor utána honnan tudjam, hogy rakjak-e be betétet, illetve hány napig tart ez? Ha pont órán jön meg, mit tegyek?

Hol van pontosan a „G-pont”? Mi az anális szex? Mi az a merevedési zavar? Mi az a vibrátor? Mennyi idő múlva élveznek el átlagosan az emberek?

Milyen az állatszex? Miért jó az önkielégítés? Jó-e a csoportos szex? Élvezetesebb-e a szex? Mi az Orgazmus? Finom a vazelin? Mi az aranyér? Milyen bajok érhetik az embert szeretkezés közben? (testi, lelki) Mi az „anális” szex? Mi az orális szex? Biztos védelmet nyújt a spirál?

A legdurvább illetve legcsúnyább megfogalmazásokat nem tüntettük föl ebben a gyűjteményben. Ez utóbbi kérdéscsoportban már nemcsak odavetett, gyorsan megfogalmazott kérdéseket olvashatunk, hanem elég részletekbe menő magyarázatot kérőket. Érezhető talán az is, hogy egy évvel később mintha durvább kérdések születtek volna. Elgondolkodtunk azon, hogy van-e összefüggés mindezek, és a városi televízió szex-csatornájának indulása között. Ha igen, szomorú tény, hogy ez ilyen mértékben eljut a gyerekekhez.

11. osztály 2003.

Lányok és fiúk kérdései

Miért van az, hogy néha sokkal türelmesebbek és megértőbbek vagyunk teljesen idegen emberek iránt, mint a saját szeretteinkhez? A házaspárok miért mennek egy idő után egymás agyára, hiszen már előtte is éltek sokáig más emberekkel (szülők, testvérek), és munkahelyükön is találkoznak naponta emberekkel. Nagyon nehéz kiadni másnak magad lelkileg. Honnan tudom egy kapcsolatban, hogy végre „kiadhatom” magam, és nem élnek vele vissza? Megérezem?

Miért bűn az, hogyha egy lánnyal együtt vagyunk, és nagyon szeretjük egymást, s házasság előtt az ember lefekszik vele? Miért tesz tönkre anyagi (rossz) háttér házasságokat? Milyen dolgok, tényezők kelljenek ahhoz, hogy egy házasság ne menjen tönkre, és milyen tényezők miatt mennek tönkre a házasságok?

Hogyan lehet leküzdeni a féltékenységet? Hogyan lehet elkerülni az értelmetlen vitákat?

Őnök mennyi időt szántak a házasságra való felkészülésre?

Engem a jó baráti kör, jó társaság érdekel, de a párkapcsolatról is szeretnék tudni.

Mi az igazi szerelem? Ha valakin már mindent (szemét, száját, mellét, lábát) imádok, az már igazi szerelem? – Ha valakit csak szexuálisan kívánok, ugye az még nem szerelem? – Vélemény: Nem tudom ki, hogy van vele, de nekem hányingerem van az RTL Klub Való Világ című műsorában tetten érhető erkölcstelenségektől (homoszexualitástól). – A kereszténység függ a politikai beállítottságtól?

Miért vonzódnak a 10-en felüli lányok 20-on felüli fiúkhöz? – A lányok átlagban igazából szellemileg fejlettebbek a velük egyidős fiúktól?

Kell-e keresni életünk párját, vagy csak felesleges energiapazarlás? – Ha kell, hogyan? – Mit kell tenni ahhoz, hogy érdeklődjenek felénk?

Mikor jó egy barátság; hogyan lehet jobbá tenni; párkapcsolatok/milyen egy jó kapcsolat/; hogy készüljünk fel a házasságra, családalapításra.

Kapcsolatok: alapja és lényege; összetartó ereje; bizalma; hűsége. – A kapcsolatok alatt értek pár- és baráti kapcsolatokat is. Egy kapcsolatban a másik félhez való viszonyulás, szabadság mit foglal magában? – Mi egy párkapcsolaton belül a szabadság, mind a nő és a férfi részéről?

Hogyan lehet/kell leküzdeni féltékenységünket és társunk féltékenységét? – Egy párkapcsolatnak – megismerkedéstől az öreg korig – mik a legnehezebb részei? – Az esküvő után megváltozik valami? És ha igen, mi?

Ha van egy lány, akivel már járok egy ideje, mit tegyek, hogy jó legyen a kapcsolatunk? – Neki is jó legyen, és nekem is?

Barátság és más társas kapcsolatok, a szülők szerepe a nevelésben.

Nekem az a vágyam, hogy ha megházasodom, akkor a feleségemmel meg tudjuk oldani a problémákat viták nélkül.

Boldog házasság titka? Boldog párkapcsolat titka?

Engem a párkapcsolat és a barátság érdekel.

Hogyan tudnám minél tökéletesebbé tenni a kapcsolatomat a párommal. – Több, mint 3 hónap alatt még semmin nem kaptunk össze, de nem is szeretnék. Hogy tudnám mindezt megvalósítani? – Rendkívül komolyan gondoljuk mind a ketten a kapcsolatunkat, eljegyzésen gondolkodunk, illetve már tervbe van véve. Nem is érezzük elhamarkodottnak. Normális ez? – Mit tudnék az ellen tenni, hogy ne legyek féltékeny.

A 7-8-os korosztály kérdései tapasztalataink szerint nem igen különböznek a 6-os kérdésektől. A nagyobbakat azonban már sokkal inkább a párkapcsolat lényege, lelki tényezői, a tartós kapcsolat, a féltékenység leküzdése és a konfliktusmegoldás érdekli. A szexualitással kapcsolatban is nagyon komoly kérdéseket tesznek föl (lásd 11. o.).

A durvább kérdések elolvasása utáni meglepetésünket ki szoktuk fejezni az osztálynak. Körüljárjuk kicsit, hogy miért merülnek fel bennük ezek a kérdések. De nem akartuk elhinni, hogy csak ilyen dolgok foglalkoztatják serdülő fantáziájukat. Mi is megkérdeztük őket, hogy világosabb képet kapjunk arról, mi van igazán a lelkük mélyén. Kíváncsiak lettünk, hogy néhány konkrét kérdésünkre vajon mit válaszolnak. Három kérdés fogalmazódott meg bennünk, amire szintén név nélkül kértük a válaszokat:

Mi a szerelem?

Mit jelent számodra a termékenység?

Mit jelent számodra a szüzesség?

A válaszoktól azt vártuk, hogy jobban megismerjük a mai fiatalok gondolkodását, érzéseit, vágyait, a termékenységhez kapcsolódó viszonyulását, biológiai ismeretét, erkölcsi állásfoglalását. Reméltük, így könnyebben találjuk meg azokat a pontokat, ahol segíteni tudjuk az ő jövőző családi életüket. A következőkben a fiatalok válaszaiból szemezgettünk néhányat.

Diákok válaszai a mi kérdéseinkre

8. osztály 2003.

Mi a szerelem?

Lányok válaszai

1. Szerintem egy nagyon fontos dolog, ez az életünk részéhez tartozik. Meg kell válogatni, kivel milyen viszonyban vagyunk és leszünk életünk során.
2. Ha egy fiú és egy lány már annyira kötődik egymáshoz, hogy már nem akarnak egymás mellől elszakadni.
3. Egy férfi és egy nő között kialakult vonzódás, megértés, őszinteség, bizalom.
4. Ha két ember megérti egymást, elfogadja a másikat, és főleg ha mindkét fél szereti a másikat.

5. *Egy másik ember iránt érzett szeretet és vonzalom.*
6. *Számomra a szerelem azt jelenti, amikor két ember között egy vonzalom van, és amikor meglátják egymást, akkor egy olyan érzés indul meg egy emberben, ami egy másik emberre nem igaz.*
7. *Amikor van egy olyan fiú, aki iránt többet érzek, mint egy barátság. Akit igazán szeretek.*
8. *Ha két ember között szoros kapcsolat van, és nagyon szeretik egymást, kitartanak egymás mellett.*
9. *Az egymáshoz vonzódást jelenti. Fontos, hogy egy kapcsolatban a problémákat megbeszéljék.*
10. *A szerelem a barátságnál és a szeretetnél több. Egy érzés, amely hol kellemes, hol pedig azt mondjuk, hogy bárcsak ne lennék szerelmes.*
11. *Ezt olyankor érezzük, amikor valakit már régebb óta ismerünk. Esetleg vele akarjuk leélni az életünket.*
12. *A szerelem az, hogy van már egy barátod, akkor vele kell eldönteni amit szeretnétek, és az is fontos, hogyha viszont szeretitek egymást.*
13. *A számomra egy olyan dolog, amikor egy fiú meg egy lány vonzódik egymáshoz, és mondjuk kapcsolatot szeretnének kialakítani.*
14. *Egy érzés, valaki iránt érzett szeretet, de nem olyan, mint amit a szeretteim iránt érzek. Ez másabb annál.*
15. *Egy nagyon kellemes érzés, ami mindenkivel megtörténik előbb-utóbb, de csalódással is végződhet.*
16. *A szerelem két ember között történik. Szoros kapcsolat és kellemes érzés, mikor két ember szereti egymást.*

Fiúk válaszai

17. *Jó dolog*
18. *Két ember, egy férfi és egy nő között kialakulható természetes folyamat. Ami abban nyilvánul meg, hogyha látod, ha beszélsz vele, összeszorul a gyomrod. Amikor beszélek vele, alig találok szavakat.*
19. *A szerelem egy olyan folyamat, amiben egy lány meg egy fiú folyamatos kapcsolatot létesít, közös elképzelésekről álmodoznak.*
20. *Egy olyan párkapcsolat, melyben egy fiú és egy lány kapcsolata több, mint barátság. Mindenhova együtt mennek, és megosztják egymással a problémáikat, gondolataikat.*
21. *Az, amikor egy ember többet érez a másik iránt, mint barátságot.*
22. *Egy testi, lelki vonzalom eredendően a boldogságért, másrészt a felfenntartásért, mely megbolondítja az embereket, megsokszorozza a hormontermelést a férfiaknál és a nőknél kiválasztás, és nagyon sok dologra rávesz.*
23. *Az egy jó dolog! Jó érzéssel tölti el az embert, de azt át kell élni.*
24. *A szerelem két ember közt kialakuló testi, lelki kötődés*
25. *A szerelem együttélést és egymásról való gondoskodást jelent.*
26. *Mikor két ember egymáshoz igen erős kötődést érez.*
27. *Egy olyan kapcsolat, amelyben két ember a főszereplő és meg kell osztani a párosnak a jót és a rosszat is.*
28. *A szerelem nincs első látásra! Előbb meg kell ismerni a másikat.*
29. *A szerelem két ember között szövődik, akik egymás iránt éreznek valami vonzódást.*

30. Egy érzés. Amikor egy lány és fiú között kialakul egy kapcsolat. Remélhetőleg megértésben és harmóniában.
31. Ha két ember szereti egymást. Összetartoznak, megtalálják a közös hangot.

Összegzés:

Óriási élmény volt számomra ezeknek a véleményeknek az olvasása, feldolgozása. Sohasem gondoltam volna, hogy abban a néhány percben, amikor egy-egy óránk közben, óra végén kiosztjuk ezeket a kérdéseket, ilyen mélyen átgondolt, ennyire gazdagon megfogalmazott anyag születhet a gyerekek gondolataiból, elképzeléseiből. S még azt mondják, hogy milyenek a mai fiatalok! Az itt olvasottak alapján úgy ítélem meg, hogy ezek a 14 évesek tiszták, ártatlanok, hisznek a csodákban, az igaz szerelemben, az igazi értékekben. De vegyük sorra külön-külön is, hogyan fogalmaztak az egyes kérdéseknél!

Ezek a nyolcadikos fiatalok két ember közötti szoros, mély vonzalomként, szeretetkapcsolatként fogalmazták meg a szerelem lényegét. A két ember helyett voltak, akik azt írták, „egy fiú meg egy lány”, vagy egy kicsit komolyabban „egy férfi meg egy nő”, vagy immár személyes tapasztalatból kiindulva „én és egy fiú”, „én és egy lány” kifejezésekkel találkozhattunk, de természetesen mindig két ellentétes nem szerepelt (ami manapság sajnos nem is mindig olyan természetes).

Igyekeztek megfogalmazni ennek a kapcsolatnak a kivételes voltát, mely semmilyen más szeretetkapcsolathoz nem hasonlítható. Többen éltek a viszonyítás eszközével, amint a barátsághoz, szeretethez képest próbálták megfogni a szerelem lényegét.

Gyönyörű ismérveket soroltak fel, hogy mi minden jellemzi a szerelmet: megértés, őszinteség, bizalom, kitartás, jóban-rosszban való osztozás, testi-lelki kötődés, gondoskodás, felelősség, egymás iránt, harmónia, összhang, örökre szóló összetartozás – mennyiféle érték kiragadva a 31 válaszból a teljesség igénye nélkül. Számomra nagyon érdekes volt, hogy ritka az ismétlés. „Szeretet”, „vonzalom”, „kapcsolat”, „érzés” – ezek a szavak ismétlődtek leggyakrabban, de mindig más-más tartalommal teltek meg a hozzájuk fűzött magyarázatok tükrében.

Voltak nőies megfogalmazások. Már ebben a korban látszik, hogy a lányoknak mennyire fontos az elfogadás, bizalom, míg a fiúk felelősséggel átgondolt jövőt képzelnek maguk elé, családalapításról, gondoskodásról, hűségről szólnak.

Sokszor akadozó fogalmazásaik, kevésbé gördülékeny stílusuk arról tanúskodik, hogy nehéz, szokatlan ilyen témában megnyilatkozniuk. Egyes fiúk szívesen alkalmaznak tudományos, biológiai szakkifejezéseket is (pl. hormontermelés, fajfenntartás). Ezek az objektíven induló definíciók keverednek személyes benyomásokkal, tapasztalatokkal, az általános mondanivaló átcsap E/1. vagy E/2. személyű vallomásba.

Egyik fiú válaszában megjelenik a tizenévesekre olyannyira jellemző ábrándozás, álmodozás. A házasság, családalapítás időben még távol van tőlük, de a fiú meg a lány szívesen „álmodoznak már közös elképzeléseikről”. Milyen jó, hogy párkapcsolataikat már ebben a korban így teszik mérlegre: vajon ez a fiú, vagy ez a lány milyen férj, milyen feleség, apa, anya lesz majd? Szeretném-e őt hitvestársamul?

Ezek a fiatalok szinte kivétel nélkül csodálatos dolognak tartják a szerelmet, ugyanakkor egyszerű természetességgel szólnak erről a témáról, hisznek az igaz szerelemben, felnőtt életüket házasságban, családban képzelik el.

Mindössze két lány volt, akik arról írtak, hogy a szerelem gyakran fájdalommal, csalódással is járhat, de mindketten csak kiegészítették ezzel a gondolattal egyébként pozitív felfogású válaszukat.

Többen figyelmeztetnek a megfontoltságra a kapcsolatok alakításakor. Alapos megismerkedésre biztatnak, a szerelmet nem csupán egy heves érzelemként írják le, hanem egy hosszabb folyamatként, mely fejlődik, alakul. Meglepően érett gondolatok ezek! Örömmel olvastam a válaszokban megfogalmazott őszinte vallomásokat. Pl.: „...ha látod, beszélsz vele, összeszorul a gyomrod. Amikor beszélek vele, alig találok szavakat.” Milyen tiszta, szép ez a szerelem! Nincs benne vagányság, 'nagyfiúskodás'. Pontosan leírja viszont, hogy milyen nehéz dolga van annak, aki udvarolni szeretne. Bizony ezt is tanulni kellene!

Nagy László azt kérdezi „ki viszi át, fogában tartva, a szerelmet a túlsó partra”? Én pedig azon töprengek, vajon ennyi érték, tiszta, szép érzélem, okos megfontoltság, felelősség, hit – mivé lesz, amikor ezek a tizenévesek a párválasztás döntéshelyezeteibe kerülnek?

Mit jelent számodra a termékenység?

Lányok válaszai

1. *Életünk része*
2. *Hogy az ember folyamatosan fejlődik.*
3. *Azt, hogy már érett vagyok egy szexuális kapcsolat elkezdésére.*
4. *Amikor kész valaki a családalapításra.*
5. *Készen áll testileg a gyermekszülésre, vagy az első szexuális élményre, ám lelkileg még nem biztos.*
6. *Azt jelenti számomra, hogy egy ember a gyermek szülésére felkészült testileg.*
7. *Amikor esélyem van arra, hogy attól a férfitől, akit szeretek, legyen egy gyermekem.*
8. *Mikor egy ember felnőtté válik. Kész van a felnőtté válásra.*
9. *Azt, hogy már elég érettek vagyunk arra, hogy nemi kapcsolatot létesítsünk.*
10. *A termékenység egy élethez fűződő tulajdonság, amely újabb életet teremthet.*
11. *Olyan állapot, mely során képessé válunk utódok nevelésére.*
12. *Fontos, ha valaki gyereket szeretne, és hát ebben segít.*
13. *A termékenység szerintem egy olyan dolog, amikor már felkészültünk arra, hogy szerelmesek legyünk, majd családot alapítsunk.*
14. *A termékenység számomra azt jelenti, hogy gyermeket tud, képes vállalni valaki. - gyermekvállalás képessége.*
15. *Ha eljön az ideje, gyermekem lehet.*
16. *Amikor egy serdülő eléri azt az időszakot, amikor készen lesz a családalapításra.*

Fiúk válaszai

17. *Nem túl sokat.*
18. *Azt, hogyha akarnám, akkor utódot hozhatnék létre.*
19. *A termékenység az a kor, amiben a szervezet már felkészült arra, hogy utódot tudjon létrehozni.*

20. *Egy folyamat, melyben a fiú és a lány szexuálisan együtt vannak, és a fiú megtermékenyíti a lányt.*
21. *Azt, hogy az illető testileg alkalmas egy gyermek kihordására és megszületésére.*
22. *Egy ösztönös emberi folyamat. Amely bekövetkezik és akkora leírhatatlan erő lakozik közvetetten benne, hogy képes létrehozni az életet.*
23. *Ez változó! Embereknél, mikor két ember szexuális kapcsolatba kerül egymással (semmi védekezés) és a nő megtermékenyül.*
24. *A termékenység eljövetele nálam a felnőttkor kezdetét jelenti.*
25. *Gyermekek és gondoskodást*
26. *Az illető szellemileg és fizikálisan is érett.*
27. -----(nem írt semmit)-----
28. *Minden embernek mást jelent. Néha gond, mert a merevedés pont rosszkor kezdődik el.*
29. *A termékenység fiúnál, lánynál egyaránt van.*
30. *Amikor egy fiú és egy lány lefekszik egymással és gyermekük születik, azaz megtermékenyíti a lányt.*
31. *Életet adás.*

Összegzés:

Talán egyre nehezebben megválaszolható kérdéseket tettünk fel. A legtöbben azonban ügyesen megbirkóztak a válaszáddal. A termékenységet többen egyfajta érettséggént, felkészültséggént fogják fel. Vannak, akik külön megemlítenek testi és lelki érettséget is. Mások szerint a termékenység csak a szexuális kapcsolatban nyer értelmet, van aki még azt is hozzáteszi, hogy csak „semmi védekezés!”, hiszen ha védekeznek, nincs megtermékenyülés. Ketten is fogalmaztak úgy, hogy a termékenység a felnőtté válás felé egy lépcsőfok. Sokan tekintik csodás képességgnek, lehetőségnek, mellyel részt vehetünk az életadás, a teremtés misztériumában. Valaki így fogalmaz: „leírhatatlan erő lakozik benne, mely képes létrehozni az életet.”

A lányok „gyermekvállalásról”, „gyermekáldásról” szólnak, míg a fiúk megfogalmazásában az „utódnemzés”, „utódok létrehozása” szerepel. S bár többek szerint mindkét nem adottsága, sőt valaki utal arra, hogy az állatokra, a növényekre is értelmezhető, gyakran mintha csupán a lányokat jellemezhetnénk ezzel a képességgel. Leginkább a megtermékenyüléssel azonosították a termékenység fogalmát, azonban a gyermek megjelenésén többen tovább tekintettek. Szóltak a gondoskodásról, nevelésről is, tehát felhívták a figyelmet arra, hogy felelősséggel tartozunk, ha élünk az életadás lehetőségével.

Az egyik fiú személyes vallomásban írja le valóban azt, amit egyelőre számára a termékeny válás első jelei jelentenek, főként gondot, zavarba ejtő változásokat. Ez egyelőre inkább nehézséget jelent kapcsolataiban.

Érzékelhetően kevesebbet írtak ehhez a kérdéshez a fiatalok, mint a szerelemhez. Ennek az is lehet az oka, hogy míg a szerelemről már van személyes megtapasztalásuk, élményük, bár valószínűleg legtöbbjüknél – a lányoknál bizonyosan – termékenységük első jelei is megmutatkoztak már, mégis közvetlen tapasztalatuk ennek értelméről, céljáról. A gyermekvállalás időben még későbbre tehető, s ezért gondolataikban is még elég távol van tőlük.

Mit jelent számodra a szüzesség?

Lányok válaszai

1. *Nekem nagyon fontos és egyben a nőiességet is megmutatja. Nem lehet gyors döntéseket hozni, mert lehet, hogy megbánjuk miután elvesztettük a szüzességet. Ez egy szép dolog, mikor megtörténik a párkapcsolat.*
2. *Ha egy lány és egy fiú még nem feküdt le egymással.*
3. *A bennem élő gyermeket jellemzi.*
4. *Szerintem fontos, hogy olyanak adjam, akit szeretek, és megérdemli.*
5. *Érintetlenséget.*
6. *Számomra a szüzesség azt jelenti, hogy még nem volt szexuális kapcsolatom fiúval.*
7. *Amikor még nem volt nemi életem senkivel, de egy idő után bekövetkezik.*
8. *Mikor egy ember túlesik az első szeretkezésen. Az első alkalmon.*
9. *Azt jelenti, hogy akinek odaadom a szüzességemet, fontos, hogy azzal feküdjek le, akit szeretek.*
10. *Azt, hogy mikor egy lány még nem érzi úgy még, hogy felkészült volna egy testi kapcsolatra.*
11. *Az érintetlenség megőrzését.*
12. *Hát az, hogy még nem volt szexuális kapcsolatod, de lehet, hogy szeretnél.*
13. *A szüzesség szerintem egy nagyon fontos élmény számunkra. Egy olyan dolog, amikor ha nem jól választunk, az életünket elronthatjuk.*
14. *Az érintetlenséget.*
15. *Azt, hogyha valaki előbb veszíti el, minthogy felkészült volna rá, nagy csalódással végződhet.*
16. *A szüzességet egy olyan időszakban kell elveszíteni szerintem, mikor a kapcsolat már olyan szinten van, amikor már nemcsak lelkileg, de már testileg is vonzódnak egymáshoz. A szüzesség elvesztésének megfelelő helyen és időben kell történnie.*

Fiúk válaszai

17. *Számomra nem jelent semmit. Ez egy természetes dolog, amit ha elveszt, akkor elveszt, ha meg nem, akkor nem. Semmi gond nem származik abból, ha egy ember elveszti. De nem túl jó, ha valaki hamar veszti el. 16 éves után az átlagos.*
18. *A lányoknál talán azt, hogy érintetlen még és valószínűleg az igazit kereste, aki én vagyok. Ha fiúnál, akkor vagy nem mert közöszlűni, vagy a lányok nem.*
19. *Az a kor, amelyben a férfinak, vagy a nőnek még nem volt meg a szeretkezés az életében.*
20. *Egy olyan rész az életben, ameddig nem éltünk át nemi életet.*
21. *Akkor szűz valaki, ha még nem volt szexuális kapcsolata.*
22. *(Számomra már semmit...). Na, jó, csak vicc volt. Ez az a dolog, amit hamarosan elvesztek.*
23. *Ez szerintem nem túl logikus, mert egy idő után úgyis elvesztik, ha fáj, ha nem, úgy megtörténik. Sok esetben a lányok ezért nem akarnak szexuálisan kapcsolatba lenni partnerükkel.*
24. *Azt gondolom, hogy elég, ha testileg tetszik a lány, nem fontos a lelki harmónia. Ideális első szexuális élet szerintem: 15-16 év.*
25. *Azt jelenti, hogy nem éltem még nemi életet.*
26. *Ha az illető nem került még intim helyzetbe, illetve intim kapcsolatba.*

27. *Még ki nem fejlődött ember és még nem érték kudarcok. (lelki, testi, szerelmi, házassági) Énszerintem.*
28. *Fontos dolog! A lányok általában félnek tőle, de szerintem a fiúk nyitottabbak erre.*
29. *A szüzesség van fiúknál és lányoknál is. Ez addig tart, míg meg nem történik az első szeretkezés.*
30. *Amikor még nem volt olyan kapcsolat, hogy lefekszenek egymással.*
31. *A szüzesség számomra nagyon fontos dolog. Az a dolog, amit nem kaphatunk vissza, és nagyon fontos, hogy kivel, és mikor történik meg a dolog.*

Összegzés:

Az előző kérdéshez hasonlóan többször fordultak elő szószavú válaszok a téma intimítása, és a válaszadók életkora miatt.

Általában tisztában vannak a fogalommal, bár akadnak bizonytalan, zavaros válaszok is. Akadt, aki a fogalom magyarázatát adta meg, de legtöbbször megértették a kérdésben rejlő személyes vonatkozást. Ők egyértelműen kincsnek, értéknek, ajándéknak tekintik a szüzességet, amire vigyázni kell.

Érdekes módon a fiúk között már akadtak, akik kicsit vagányabban, nagyképpen fogalmaztak, de egyikük meg is jegyzi, hogy csak viccel. De, hogy valójában mit gondol, az nem derül ki.

Többször tisztában vannak azzal, hogy mindkét nemre vonatkoztatható ez a fogalom, mégis van, aki csak a lányok szemszögéből értelmezi, vagy csak a lányoknál tartja értéknek, a fiúknál inkább szégyen, kudarc, vagy bátortalanság, ha valaki őrizgeti. (Vajon, ha a fiúk így gondolkoznak, ki fogja feleségül venni azt a sok lányt, akiken ők a bátorságukat edzették?)

Érdekes, hogy többen fogalmaznak úgy, mintha hatáskörükön kívül esne, hogy mikor veszítik el szüzességüket. Mintha ezek a dolgok csak úgy „megtörténének” velünk anélkül, hogy beleszólnánk: mikor, kivel, hogyan történjen. Sajnos az ő számukra valóban csak egy „történet”, egy „eset” lesz ez az alkalom, nem úgy, mint annál a lánynál, aki így fogalmaz: „a szüzesség szerintem egy nagyon fontos élmény számunkra. Egy olyan dolog, amikor ha nem jól választunk, az életünket elronthatjuk.”

Nagyon tetszik, amikor a lányok az érintetlenség szót használják, ami tágabb értelemben is felfogható a konkrét szexualitásnál. Akadt olyan lány, aki a nőiessége fontos részének tartja a szüzességet.

Érdekes módon egy fiú említi a fizikai fájdalmat, ami a szüzesség elvesztésével járhat. Szerinte a lányok a fájdalomtól való félelem miatt ragaszkodnak annyira hozzá.

Röppant furcsa, hogy akik a szerelemről olyan tisztán, felelősséggel gondolkodtak, hogy nem tartják egyértelműen értéknek a tisztaságot? Pedig a válaszaik alapján úgy tűnik, a szüzesség elvesztése nem aktuális még számukra. (Egy fiú jelölte meg 15–16 évben az ideális kort az első szexuális kapcsolatra.) Lehet, hogy a válaszaik nem is a saját véleményüket tükrözik? Csak az a szomorú, hogy mire valóban aktuális lesz számukra ez a kérdés, már olyan jól megtanulják a filmekből, reklámokból, életből vett példákban a „helyes” választ, hogy saját, valódi értékrendjük háttérbe szorul, cselekvéseiket, döntéseiket a „világhoz” igazítják.

(Az összegzéseket Jánosyné Bánszky Zsuzsanna munkatársunk készítette.)

Az előadás-anyag folytatása

Az iskolában eltöltött sokéves tapasztalatainkat; a gyerekek által megfogalmazott vágyakat, álmokat és a név nélkül feltett kérdéseiket figyelembe véve, az iskolai felvilágosító óráink ma már a következő módon épülnek fel:

1. alkalom: ismerkedés

Mindig a mi bemutatkozásunkkal kezdjük, s ebben általában beszélünk arról, milyen kamaszok voltunk. Természetesen bemutatjuk jelenlegi családunkat is, beszámolunk aktuális örömeinkről, esetleges nehézségeinkről. Szó esik a kedvenc időtöltésünkről, hobbinkról is. Azért vagyunk ennyire személyesek, hogy érezzék a fiatalok, nem azért jöttünk, hogy csak néhány előadást tartsunk nekik, hanem az életünkről szeretnénk vallani, az életükről szeretnénk beszélgetni.

Ezután valamilyen játékos formában az ő bemutatkozásukat is kérjük. Fontosnak tartjuk, hogy ezen óráinkon megszólalhasson mindenki, még akkor is, ha igen nagy az osztály létszáma. Amennyiben másra nincs idő, egy keresztnévet és egy mondat befejezését kérjük – bizonyos szempontok szerint szólítva őket, pl. azok kezdik, akik tavasszal születtek.

A mondat pedig lehet a következő: *A serdülőkorról azt gondolom, hogy ...*

Az óra végén összefoglaljuk a serdülőkor általuk összegyűjtött örömeit és nehézségeit. Sokrétű és igen komoly gondolatok szoktak születni már az első találkozásunkkor.

2. alkalom (A hatodikos korosztálynál gyakran külön találkozunk már ekkor a fiúkkal és a lányokkal, mert igen eltérő érettségi állapotban vannak és mások az őket foglalkoztató kérdések is.)

Az óra indításaként a lelki változások megbeszélésével szoktuk kezdeni.

Fontosnak tartjuk, hogy a biológiai változásokról is szóljunk, bátran használva azokat a fogalmakat, amiket talán a hétköznapi életünk során nem sokszor veszünk elő.

Szomorú tapasztalatunk az ugyanis, hogy sokszor felnőtt, fiatal házások sem tudnak intim, szexualitással kapcsolatos kérdéseikről, nehézségeikről beszélni egymással. Nincs kialakult hétköznapi nyelvezte ennek a területnek. Ezt is szeretnénk segíteni ezekkel az óráinkkal.

A fiatalokkal játékosan szétválasztjuk és kirakjuk a férfi és női nemi szerv részeit. Meglepő módon igen nagy hiányosságokkal találjuk szembe magunkat, még akkor is, ha a tananyagban már vették az ember szaporodását. Az órán többször használjuk az intim részek elnevezését, beszélünk az egészséges működésről, az esetleges betegségekről. Szó esik a menstruációról és az éjszakai magömlésről is. A menstruáció pozitívabb elfogadását is szeretnénk segíteni a lányok körében, mert úgy érezzük, ez hatással van saját nőiségük, leendő anyaságuk elfogadására. Egy cikket szoktunk kiosztani a fiataloknak, ami a női létezés csodájáról szól (az előadás anyaga után mellékelve). Bízunk bennük, hogy otthon együtt olvassák el szüleikkel, és próbálják meg velük is megbeszélni érzéseiket, gondolataikat, felmerülő kérdéseiket a menstruációval kapcsolatban. Ezzel is igyekszünk segíteni az otthoni kommunikáció jobbá válását.

A fiúk mindig felhozzák a pornó kérdését, és sokszor ők maguk megválaszolják, hogy ami ott látható az egy eltorzított kép, ahol nincsenek igazi érzelmek, és igen komoly anyagi érdek van a háttérben.

A gyerekek általában az óra végére jönnek bele a beszélgetésbe, és szinte mindig kéri, hogy legközelebb is legyünk külön. Tapasztalatunk az, hogy a két nem külön bátrabban felteszi az őket foglalkoztató kérdéseket, s ez különösen a lányokra igaz. (Ezek a beszélgetések teszik szükségessé, hogy ne csak 4, hanem 5 alkalommal találkozzunk az osztállyal, de ezt ekkor már a pedagógus is érti, és igazán érzi is a fontosságát.)

3. alkalom (fiúk és lányok külön)

Ezen az órán kerül sor a férfi és női termékenység megbeszélésére: kialakulásának folyamata, a női ciklus változásai, annak érzékenysége, kamasz- és felnőtt korban előforduló problémái, stb. Tudatosan fordítjuk a fiatalok figyelmét a termékenységre, szeretnénk, ha kialakulna bennük az egészséges termékenység-tudat. Mai világunk sokféleképpen megtiporja kialakult, illetve a még kialakulatlan termékenységet. Igen nagy arányban küzdenek a házaspárok a meddőség problémájával, amit tudatos odafigyeléssel sokszor kivédhetnénk, illetve bizonyos problémák gyakoriságát csökkenthetnénk. Orvosi kutatások igazolják, hogy a serdülőkorban elkezdett tablettaszedés következtében a nők közel 30 %-a véglegesen meddő marad. Fontosnak tarjuk, hogy erről tudjanak a fiatalok, és reméljük, hogy ezen ismeret birtokában felelősségteljesebb döntéseket hoznak majd.

4. alkalom (fiúk és lányok együtt)

Ezen az órán a barátság és a szerelem témakörét érintjük. Beszélgetünk az együttjárásról, a szakításról és arról, hogy milyen az 'igazi'. Két csoportban (fiúk és lányok csoportja) próbáljuk összegyűjteni, hogy milyen szerelemre vágnak a fiúk (ezen a lányok dolgoznak), és milyen szerelemre vágnak a lányok (a fiúk szerint). A csoportmunka után természetesen megbeszéljük a kérdést, és próbáljuk a nézőpontokat közelíteni. Az a tapasztalatunk, hogy gyakran alakul ki igen heves vita a feljegyzett szempontokkal kapcsolatban. Nagyon jó látni a fiatalokat, amikor próbálják egymás érveit megérteni, illetve egymást meggyőzni. Egyébként a fiúk sokkal jobban ismerik a lányok igényeit, a lányok sokkal többet tévednek.

Beszélünk a szüzesség értékéről, arról, hogy miért érdemes várni, hogy a szex helye a házasságban van, és néhány nyomós érvünket is megmutatjuk a fiataloknak. („Az igazi szerelem tud várni” című cikk mellékelve az előadás anyaga után.) Mindig beszélünk a második szüzességről. Bizony találkozunk óráinkon olyanokkal, akik már túl vannak az első szexuális együttléten. Néhány visszajelzésből tudjuk, hogy ez a téma bizonyos embereket igen mélyen érint. Egyik óránk után egy lány írt nekünk, és megköszönte, hogy hallhatott a második szüzességről, és most az ő életére vonatkozóan hozott egy döntést. Természetesen nem ilyen sikertörténetekkel vagyunk elhalmozva, de egy-egy pozitív visszajelzés mindig megerősít bennünket, hogy érdemes ezen a területen tovább munkálkodnunk.

5. alkalom (fiúk és lányok együtt)

Ezen az órán megismerkedünk a megtermékenyítés csodájával, mindezt belehelyezzük a női ciklus folyamatába. Ez lesz az alapja majd a különböző családtervezési módszerek megismerésének is, amire ez az 5 alkalom nem nyújtott lehetőséget. (Az osztályfőnökkel ilyenkor szoktunk egyeztetni, hogy a következő tanévben is találkozzunk néhány alkalommal.) Az óra második felében magzati életről szóló videót nézünk, és ennek kapcsán csodálkozunk rá az életre. Beszélünk kismamaságainkról (nem a terhességről!), személyes élményeinkről, amibe a gyerekek is intenzíven bekapcsolódnak. Elmeséljük saját születésük, magzati koruk szüleiktől ismert élményeit, illetve testvéreik várásával kapcsolatos történeteiket. Számunkra ez az óra jelenti az abortusz-megelőzést. Az abortuszról konkrétan csak akkor beszélünk, ha célzott kérdés irányult rá.

Ha van rá mód, akkor a következő évben még találkozunk az osztállyal – ideális esetben két dupla órában – hogy a családtervezési módszerekkel (fogamzásgátlás) is megismertessük a fiatalokat. Ilyenkor igyekszünk minden módszert objektíven megismertetni, azok előnyeit, hátrányait számba venni, a döntési szempontokat átgondolni. Mindenkinak magának kell majd megtalálnia a számára legmegfelelőbb, legelfogadhatóbb családtervezési módszert, de jól választani csak a teljeskörű ismeret birtokában lehet.

Amennyiben ez az újabb találkozó nem jöhet létre, akkor az 5 alkalmat sűrítjük be oly módon, hogy az utolsó találkozás során beszélünk a családtervezési módszerekről. Természetesen ezt a második, harmadik óra környékén egyeztetjük.

Szeretnénk hinni, hogy az ilyen módon 'felvilágosított' gyerekek, fiatalok tudatosabban készülnek majd a saját családi életükre, és azok az álmok, vágyak, amiket megfogalmaztak maguknak, talán közelebb kerülhetnek hozzájuk. S ha beszélgetéseinkkel nem is mindenkinnek, de néhányuknak tudtunk segíteni, már nem volt hiábavaló a munkánk.

Ezúton szeretnénk bátorítani mindenkit – szülőket, nevelőket –, hogy merjék fölállalni a szexualitással kapcsolatos beszélgetéseket, még ha nem is érzik szakembernek magukat az adott témában. A fiatalok igen hálásak azoknak, akik őszintén és segítő szándékkal fordulnak feléjük. Fontosnak tarjuk jelenlétünket az iskolákban, mert így remélhetjük, hogy az órákon megismerkedve velük, adódó problémájukkal, kérdésükkel, netán örömeikkel megkeresnek bennünket. Így tudják, kihez fordulhatnak segítségért.

A női létezés csodája

*Valami, ami közös bennünk, havonta jelentkező, közös élményünk,
ami női mivoltunk egyik sarokköve. Életünk szerves része.
Szégyelljük, takargatjuk, pedig büszkének kellene lennünk rá.*

„Milyen más lett volna az életed, ha a menstruációd első napján édesanyádtól kapsz egy csokor virágot, aztán elvisz ebédelni, majd találkoztok édesapáddal az ékszerésznél, ahol kifűrik a füled, és édesapád megajándékoz az első fülbevalóval, aztán néhány barátnőddel és édesanyád barátnőivel megveszitek az első szájrúzsodat, és aztán életedben először csatlakozol a »női szakaszhoz«, hogy elsajátítsd a nők bölcsességét?” Az idézet Judith Duerktől (Circle of Stones című könyvéből) való, s melyikünk ne értene vele egyet. Más lenne az életünk, ha büszkéek lehetnénk a mensesünkre. Ha nem csak úgy melleleg, titokban létezne, mint egy ifjúkori ballépés sebhelye. Nem mintha nem boldogulnánk el így is nagyon jól. De miért ne lehetnénk optimisták? A haladás feltartóztathatatlan. Anya például (és ezért rendkívül hálás vagyok), mielőtt a menstruációm először jelentkezett volna, már tökéletesen felkészített, sokat mesélt és könyveket adott a kezembe a témáról. Elméletben szinte mindent tudtam. És egyáltalán nem féltem, mert megértettem, hogy a menstruáció egy szép folyamat része, amely ciklus újra és újra lehetővé teszi, hogy új élet szülessen bennem. Vártam a napot, amikor majd azok közé a nők közé tartozom, akiknek van egy havonta ismétlődő, közös élménye. A menstruációt szégyellni az osztálytársnőimtől és barátnőimtől tanultam meg. Noha takargatjuk, mégis egyre inkább tudatában vagyunk, hogy nem ízléstelen dolog hangosan beszélni róla, úgy, mintha az élet szerves része volna. Merthogy az: az élet csodálatos megújulóképessége. Talán az sem csupán ábránd, hogy a férfiak gúnyolódás helyett lassanként csodálattal figyelik a számukra ismeretlen jelenséget, és a kényelmetlenségek helyett a ciklus előnyeit veszik észre.

Nagy pontossággal előre tudjuk jelezni a ciklusunk fázisait. Nem feltétlenül a fiziológiai jelek, sokkal inkább a hangulatunk, a lelkesedésünk, a viselkedésünk alapján. Ehhez csupán önismeretre van szükségünk, olyasmire, amivel minden nő rendelkezik. Így nem hökkenünk meg azon a kijelentésen, miszerint a 28 napos periódus, mivel hormonális változásokkal kísért folyamat, egyben lelki és szellemi periódus is. Dr. Christiane Northrup a Női test, női egészség című könyvében fejti ki a menstruációs ciklus összefüggését pszichés és mentális változások ciklikusságával. A peteérés folyamán, vagyis a ciklus első felében az ösztrogénszint növekedése fokozza a bal agyfélteke tevékenységét, idetartoznak például a szóbeli képességek, és csökkenti a jobb agyfélteke tevékenységét: vizuális, térbeli képességek. Ez az időszak kitűnő a kreativitás kiélése szempontjából, tele vagyunk ötletekkel, új megoldások felé kacsintgatunk, friss energiával látunk munkához, megnő kísérletező kedvünk. A ciklus közepén termékennyé válunk, nem csak biológiai értelemben. A megelőző folyamat csúcsaként ekkor jókedv lesz úrrá rajtunk, ugyanakkor megnyugszunk, elégedettséget érzünk és harmóniát élünk át. Természetesen szexuális vonzerőnk és étvágyunk teljébe jutunk. A legtökéletesebb időpont a fogantatásra. Ami azonban gyakran elmarad, így a ciklus második szakaszába lépünk, mely az idegrendszer működése szempontjából az

előzőével ellentétes irányú. A progeszteronszint emelkedésével energiánk, lelkesedésünk, alkotókedvünk folyamatosan csökken, ahogy a menstruációhoz közelítünk, egyre több pihenésre van szükségünk. Northrup asszony azt javasolja, kövessük testünk bölcsességét. „A legtöbb nő, ahogy én is – írja –, megfigyelte már, hogy a menstruáció első vagy második napján erős késztetést érzünk arra, hogy átszervezzük az otthonunkat vagy munkaterületünket, rendbe rakjuk a szekrényeket – és az életünket. Természetes biológiai tisztulásunkat pszichológiai tisztulás is kíséri.” A második ciklus hanyatlása ebből az aspektusból nem kényszerű, kelletlen, hanem ígéretes változásokat hoz számunkra. Visszavonulunk, befelé fordulunk, intuitív és ösztönös képességeink jelentősége megnövekszik. Élesebben látjuk a problémákat, nem kerüli el figyelmünket a leselkedő veszély, és felizgatnak az elmismásolt, szőnyeg alá seprt korábbi gondok. Dühösek vagyunk, megmondjuk, ami nem tetszik, de legfőképpen magunkban rágódunk azon, hogyan tehetnénk tisztába az életünket. Vajon ne lenne szükség erre a fázisra? Vajon nem inkább testünk és lelkünk összehangolt és egészséges működését feltételezi ez, semmint gyengeséget? Tudatalattink álmainkon keresztül is arra ösztönöz, hogy rendbe tegyük a dolgainkat. A menstruáció előtti fájdalmak és az ekkor felmerülő problémák felhívják a figyelmünket valami fontosra. Talán hasznos volna ebben az időszakban félrevonulni, és az elmélkedésnek, ábrándozásnak szentelni magunkat.

A menstruációs görcsölés hasonlóképpen lehet figyelmeztető, mint a premenstruációs jellemzők, de nem azonos vele. A fiatal nők nagyobb hányada menstruációja első napjain súlyos hasi fájdalomtól szenved. A méh összehúzódása okozza a görcsölést, de a folyamat kihat a közérzetre, és általános gyöngeséget okoz. Csak feküdni, aludni esik jól, még a végtagjaink is lemerevednek. Nemegyszer kérészttem haza iskolából magam is, mert úgy éreztem, menten az iskolapad alá csúszom kínomban, többnyire azonban „lábon kihordtam”, és az egész csak pár órába telt. A fájdalmas görcsölést nem kötelességünk elviselni, különösen nem akkor, ha napokon át tart. Elvárhatjuk környezetunktől a pihenési igényünk tiszteletben tartását, szereteteinktől az ápolást, figyelmességet. A görcsölést egyedi megoldással, valamint életmódbeli és táplálkozási javallatokkal lehet enyhíteni. A menstruációs görcsök tapasztalatok szerint az első gyermek megszületéséig jelentkeznek, létezésük inkább lelkialkattól függ és nem életmódtól. Ha azonban jelentkezik, akkor követni kell az utasítását: pihenni kell, tartani kell egy kis áramszünetet. Tudományos kutatások szólnak arról, hogy ez a fájdalom a modern civilizáció, a természettel megbomlott összhang terméke, és arra vezethető vissza, hogy konfliktust jelent számunkra szerepünk a társadalomban, például attól félünk, nőként nem felelünk meg eléggé az elvárásoknak. Lehet, hogy arra kellene ráhangolódunk, hogy büszkéek lehetünk női mivoltunkra, de inkább hiszem, hogy a köz-gondolkodásnak kellene erre ráhangolódnia. Legfőképp arra, hogy a menstruációs gyöngeség nem olyasvalami, amit szégyellnünk kellene. És ez talán egy ördögi kör, mert ha már nem kellene szégyellnünk, talán ki sem alakulna.

FRATER VERONIKA

Az igazi szerelem tud várni

Egy szexuális ellenforradalom krónikája

Pár éve a CNN egyik műsora a „True Love Waits” (Az igazi szerelem tud várni) mozgalom washingtoni találkozójának eseményeiről adott tájékoztatót. Különböző vallásokhoz tartozó fiatalok ezrei aláírtak egy nyilatkozatot, melyben elkötelezik magukat arra, hogy élik a tisztaságot, és szembeszállnak a szexuális téren uralkodó liberalizmussal. 250 ezer aláírt kártyát helyeztek el egy nagy parkban, nem messze a Fehér Háztól.

Sokak szerint érdekes jelenségről van szó, ha másért nem, hát a csatlakozók száma miatt. „Ebben a társadalomban a szexualitás terén óriási a káosz” – mondja Lisa Sowle Cahill, a Boston College tanára, aki könyvet is írt e témáról. Cahill szerint a káosz „az individualista kultúrának köszönhető, mely gátolja a közös értékek keresését és továbbélését. A családban is nehéz pozitív szexuális erkölcsi értékekre nevelni, ezért az új nemzedékek gyökértelenül nőnek fel; magával ragadja őket a pánszexualizmus, melyben óriási szerepet kap a képi kultúra, így sokan nem képesek többé azonosulni azokkal a neopuritán üzenetekkel, melyeket bizonyos szélsőségesen konzervatív csoportok közvetítenek...” A statisztikákból kiderül, hogy a középiskolások több mint 65%-ának már volt vagy van szexuális kapcsolata, amiben közrejátszik az is, hogy társaik erős „nyomást” gyakorolnak rájuk.

És hogyan vélekednek a rendezvényen résztvevő fiatalok?

John, egy tizenhét éves sportoló így nyilatkozott: „Úgy gondolom, hogy sok fiatal alapvetően megváltoztatja az értékrendjét, és ez nem csak egy divat. Rádöbbenek, milyen zsákutcába vezet a mindent megengedő fogyasztói társadalom kultúrája. Talán éppen a »használd és dobd el« mentalitás a gyökere annak a szexuális szabadságnak, mely az utóbbi években egyre ijesztőbb méreteket öltött, míg be nem következett az AIDS-okozta krízis, ami sokakban félelmet szült. Az igazat megvallva nem árt egy kis félelem, mert segít, de számomra az a fontos, hogy felfedezzem az ember méltóságát – különösképpen azért a lányét, akivel járok – és annak a szeretetnek a mélységét, melyre meghívást kaptunk. Az éretlen fejjel kezdett szexuális kapcsolat – sok barátom tapasztalata ezt igazolja – pontosan azt teszi tönkre, amire vágyunk... Nem! Én tényleg boldog akarok lenni.”

A tizenhat éves Jimnek ez a véleménye: „A társadalom egymásnak ellentmondó üzeneteket közvetít. Egyrészt – kissé moralizáló stílusban – vissza akar tartani a szexuális kapcsolatoktól, másrészt az iskolában övszereket osztogatnak nekünk, mert a felnőttek valójában azt hiszik, hogy »állatok« vagyunk, akik képtelenek uralkodni ösztöneiken, aminek abortusz vagy nem kívánt terhesség a következménye, ez pedig igen sokba kerül a társadalomnak. Én viszont azt akarom tenni, amire Isten ösztönöz...”

Tim tizenkilenc éves: „Én nem az AIDS-től vagy más betegségektől való félelemből várok, hanem mert tudom, hogy a szexualitás az egyik legnagyobb ajándék, amit kaptunk. Ebben az ajándékban rejlik az élet létrehozásának képessége. Szeretném

örizni, védeni ezt az ajándékot, mely segít világosabban látni az életben. S ha valaki már nem szűz, szeretnénk emlékeztetni őt arra, hogy a szüzesség nem annyira a test, mint inkább a szív tisztaságát jelenti. Mindig újra lehet kezdeni »szűzként élni«.

A »True Love Waits« valóban egy kihívás, egy komoly kezdeményezés arra, hogy társadalmi szinten is konkretizálódjon az, aminek szükségességét mindannyian érezzük: a fiúk és lányok, a férfiak és nők közti kapcsolatteremtés új módjának felfedezéséről van szó. Az alapvető feladat az, hogy mind a fiatalokat, mind a felnőtteket új értékekre neveljük...

Ez azonban megköveteli bizonyos ideálok meglétét az erkölcs terén is. Minél jobban átadja magát valaki a negatív dolgoknak – kábítószer-élvezet, felelőtlen szexuális kapcsolatok, zeneőrület, sebességláz, agresszivitás stb. –, annál többet veszít. S minél jobban »visszafojguk magunkat«, annál többet nyerünk.

Ez nem egy könnyen felállított paradoxon, hanem évszázadok kemény tapasztalatai árán felfedezett igazság; olyan igazság, melyet korunk nemzedéke rengeteg szeméttel fedett be. Az önmegtartóztatás társadalmi szintű érvényesülése a tisztánlátás eszközévé válik, melynek segítségével az ember könnyebben megtalálja helyét a világban és társát az életben...

Miguel Novak

Szakirodalom

- Bovet, Theodor dr.: Felette nagy titok. Könyv a házasságról. Bécs, 1983.;
- Sapientia Családpedagógiai Füzetek 2., Vigilia Kiadó, Budapest, 2002.
- Bovet, Theodor dr.: Így tudtad te is? Felvilágosítás fiúknak, lányoknak, 15 éves kortól
- Campbell, Ross dr.: Nehéz évek. Harmat, Budapest, 2001.
- Elliot, Elisabeth: Szerelem és tisztaság. Ethos, Budapest, 2000.
- Fiore, Carlo: A fiatalok etikája. Don Bosco Kiadó, Budapest, 2002.
- McDowell J. és Day D.: Miért várj? Timóteus Társaság Alapítvány, Fiatalok az Élet Küszöbén (FÉK) szolgálata, 1995.
- Miklya Luzsányi Mónika: Titkoskönyv. A Parakletos Alapítvány megbízásából kiadja a KEPE, Kiskunfélegyháza, 2000.
- Quoist, Michel: Szeress! (Dani naplója) Apostoli Szentszék, 1989.
- Rousseau, M – Gallagher, C. – Maloney, G. – Wilczak, P.: A megszentelő szerelem. Arató László – Beöthy Tamás SJ (szerk.) Szent István Társulat Budapest, 1987., Márton Áron Kiadó, 1995.
- Scotto, Raimondo: A szerelem ezer arca. Szexualitás és párkapcsolat. Új Város, Budapest, 2001.
- Timóteus Társaság: FÉK tanári kézikönyv. Timóteus Társaság Alapítvány Fiatalok az Élet Küszöbén (FÉK) szolgálata, Budapest, 2000., 2004.
- Tömegtájékoztatási Eszközök Pápai Tanácsának Nyilatkozata Pornográfia és erőszak a tömegkommunikációs eszközökben. Szent István Társulat, Budapest, 1991.
- Trobisch, Walter: Beteljesületlen vágyakkal együtt élni
- Varga Péter: Spielhózní. Zászlónk Stúdió, Budapest, 2002.
- Vekerdy T: Kamaszkor körül, Holnap, Budapest, 1999.
- Boldogabb családokért iskolai program. Kecskemét–Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület, Kecskemét, 2003.

Buczkóné Reguly Krisztina

biológus, Budapest

A nemi identitás Az igazi férfi – igazi nő

Bemutató óra, előadás

Eszközök:

képek: újságokból kivágott férfiakat és nőket ábrázoló, pozitív és negatív üzenetet hordozó, többek között férfias nőket és nőies férfiakat ábrázoló képek;

„blu tack”

építőköcka

tábla, színes kréta

Emlékeztető az előző alkalomra:

Előző alkalommal a fiatalokkal arról beszélgettünk, milyen fontos önmagunk megismerése ahhoz, hogy békében tudjunk élni önmagunkkal. Az önismeret fontos többek között ahhoz is, hogy másokkal kapcsolatot tudjunk teremteni, és ezek a kapcsolatok sikeresek legyenek. Megfogalmazzuk, hogy a serdülőkor legnagyobb és legfontosabb feladata felnőtté válni, nemcsak testben, hanem lélekben is.

Ezen alkalom célja:

A mostani alkalom célja az, hogy ennek a felnőtté válásnak egy **nagyon fontos részéről** beszélgessünk, mégpedig a férfivé- és nővéválásról. Hiszen a serdülőkből ugyan dúl a „hormonháború”, aminek hatására a kisfiúból férfi, a kislányból nő lesz, de ahhoz, hogy ne csak fizikailag legyenek azok, hanem a szó „igazi” lelki értelmében is, ahhoz bizony azzá kell válni! Arról is szeretnénk beszélgetni, hogy hogyan is képzelnek el egy igazi férfit és egy igazi nőt.

Erre a kérdésre választ adni nem is olyan egyszerű feladat. Különösen nem a mai, média által sokkolt, sarkából kifordult világban, ahol a férfi és a női tulajdonságok, szerepek alaposan összekeverednek, sokszor felcserélődnek. De azt remélem, hogy a foglalkozás végére, egy kicsit közelebb kerülünk a megoldáshoz.

1.Bevezetés:

A kályha, ahonnan elindulunk, és ahová a végén szeretném, ha visszatérnénk a következő idézet:

„Saját képmására: férfinek és nőnek teremtette őket” (Ter 1,27)

Vagyis a férfi és a nő ketten együttesen jeleníthetik meg Isten vonásait. Egyik vonás sem kedvesebb, egyik sem értékesebb, egyik sem fontosabb Isten számára, csak más.

Ezt az alaptételt szem előtt tartva most azt próbáljuk megfejteni, hogy mi mindenben és miért is vagyunk mások mi nők és a férfiak. A különbözőségeket fogjuk hangsúlyozni, de abban a tudatban, hogy ez nem összekeverendő az értékesebb fogalmával.

2. Elméleti rész:

Nézzük, mikor is dől el, hogy lánynak, avagy fiúnak születünk-e?

Az, hogy férfiak vagy nők leszünk-e, az genetikai értelemben eldől a fogamzásunk pillanatában. A sejtmag örökítő anyaga ún. kromoszómákba szerveződve található.

Az ember esetében, minden egyes sejtünkben 23 pár kromoszóma van (ez alól csak a petesejt és a hímivarsejt a kivétel, majd látni fogjuk, hogy miért). Ezekben a kromoszómákban kódolva van minden információ, amire annak az egyednek a kialakulásához, fejlődéséhez, életéhez szüksége van a fogamzása pillanatától kezdve a haláláig.

Ezeket az élethez szükséges információkat, amelyeket a kromoszómákban kódolva minden egyes sejtünkben megtalálunk, úgy kell elképzelni, mint a számítógépekben a programokat. Minden egyes sejtünk egy számítógép. Persze ahhoz, hogy ez az iszonyú mennyiségű információ, vagyis program elférjen a számítógépen, és működőképes maradjon, tömöríteniünk kell őket. Mondjuk egy WinZip programmal. A kromoszómák tulajdonképpen nem mások, mint ezeknek a tömörített programoknak a hordozói, és ahogy mi is csak azokat a programokat nyitjuk meg a gépen, amiket éppen használunk, úgy a különböző sejtek is, a feladatuktól függően, csak azokat a programokat „zippelik” ki, amelyek az ő speciális működésükhöz szükségesek. Így egy szívizom sejt más programokat fog működtetni, mint pl. egy idegsejt.

De elvileg a teljes program arzenál a rendelkezésére áll.

A 23. pár kromoszómánk az ivari kromoszóma. A nőkben XX-szel, a férfiakban XY-nal jelöljük. Mikroszkopikus képük ezekre a betűkre hasonlít, innen az elnevezésük is.

Ezek a kromoszómák is megtalálhatóak minden egyes sejtünkben, tehát mondhatjuk, hogy minden egyes sejtünkben ízig-vérig férfiak és nők vagyunk.

Említettem, hogy a petesejtek és a hímivarsejtek kivételek.

Ők az örökítő anyagnak csak a felét tartalmazzák, mert az érésük során, egy számflező osztódásnak köszönhetően, a teljes kromoszóma állományuk megfeleződik. Így van ez az ivari kromoszómákkal is. Tehát, csak egy-egy ivari kromoszóma található a már érett petesejtben, mégpedig egy-egy X-kromoszóma. Így van ez az érett hímivarsejtben is, csak ott vagy egy X, vagy egy Y-kromoszóma található. **Ebben rejlik a nagy titok!** Amikor a fogamzás pillanatában egy hímivarsejt és egy petesejt találkozik, attól függően, hogy X vagy Y-kromoszómát hordoz-e a hímivarsejt, lesz az utód leány vagy fiú.

Tehát a fogamzás pillanatában, vagyis az ÚJ ÉLET „születésekor” eldől az is, hogy az utód férfi lesz-e, vagy nő. Remélem, hogy most már világos mindenki számára, hová kell benyújtani a reklamációt, ha valaki nincs megelégedve utódja nemével. **A nemünk apai örökségünk!** Bár *genetikai szempontból* egyéni szinten egyértelműen a hímivarsejttől (X- vagy Y-kromoszómától), tehát a férfitől függ a születendő utód neme, kivételes esetekben „beleszólhat” a folyamatba a női szervezet, sőt a petesejt is.

Az Y-kromoszóma meghatároz egy úgynevezett H-Y antigén markert, amely a spermium (és később az XY-os testi sejtek) plazmamembránjában megjelenik, míg az X ezt nem teszi. Ma már tudjuk, hogy a H-Y marker ellen immunitás léphet fel az anyai szervezetben, és amennyiben ezen immunanyagok jelen vannak a nő szervezetében, minden esély megvan arra, hogy – akár mindig – lány utód születessék.

Ahogy írtam, a petesejt is beleszólhat az utód nemébe, mégpedig úgy, hogy a petesejt burkának, a zóna pellucidának membránjában receptorok találhatók, melyek a spermiummal való kapcsolódásért, sőt a spermium teljes fokú aktiválásáért felelősek. Ugyanezen receptorok – nem kapcsolódás révén – gátolják meg a fajidegen megtermékenyítést. Bár konkrét bizonyíték erre nincs, e receptorok elutasíthatják az egyik nemű (X vagy Y) spermiumot is, ami megint csak az egyik nem irányába tolja el az utódképzés valószínűségét.

Ezen kívül, a női szervezetbe került spermiumokat számos hatás éri, melyek szelektálják őket (pl.: hüvely erős savassága, a méhben lévő magasabb hőmérséklet, csillók mozgása, stb.). E tényezők minősége (erőssége) különböző lehet, és bár ma még nem tudjuk pontosan, mennyire eltérő erre az X-es és Y-os ivarsejtek érzékenysége, azonban a kutatások azt mutatják, hogy az Y-kromoszómát hordozó spermiumok sebezhetőbbek, mint az X-kromoszómát hordozók. (Az a megfigyelés, miszerint a hüvely pH-ját is befolyásoló diéta, hatással lehet az utód nemére is, összecseng ezekkel az eredményekkel. Ha a hüvely pH-ja a lúgos felé tolódik el (vagyis a spermium természetes közegéhez közelít), úgy nagyobb az esély a fiú utódra, ha savas pH felé tolódik el (ami nem kedvez a spermiumok túlélési esélyeinek), úgy leánygyermek születésének nagyobb esélye lehet.

Az X- vagy Y-kromoszómát hordozó spermiumok alakjukban és számos tulajdonságukban is eltérőek egymástól. Az X-kromoszómát hordozó spermium feje lapos, míg az Y-kromoszómát hordozóé kerek fejű. E sejtek felszíni töltése is eltérő, elektromos térben az X-kromoszómát hordozó hímivarsejt az anód, míg az Y-kromoszómát hordozó a katód felé vándorol. Így akár szét is válogathatók, aminek napjainkban már nagy a jelentősége az állattenyésztésben.

Az is tény, hogy a kisebb Y-kromoszómát hordozó hímivarsejtek könnyebbek, fürgébbek a nagyobb X-kromoszómát hordozóknál, amelyek azonban hosszabb ideig életképesek. Ezeket a tényeket alátámasztják azok a megfigyelések, melyek szerint a megtermékenyítés cikluson belüli időpontja is befolyásolhatja az utód nemét. Ha a hímivarsejtek az ovuláció időpontjában, vagy közvetlenül azután kerülnek be a női ivarutakba, akkor valószínűbb, hogy a gyorsabb (Y-kromoszómát hordozó) ér hamarabb célba, és termékenyíti meg a petesejtet. Így nagyobb eséllyel fiúgyermek születik. Ha a spermiumok az ovuláció előtt kerülnek a női ivarutakba, akkor nagy valószínűséggel inkább a hosszabb ideig életképes, X-kromoszómát hordozó hímivarsejt termékenyíti meg az idő közben ovulálódott petesejtet. Így nagyobb valószínűséggel leánygyermek születik. Ezen tényezők által okozott eltérések azonban statisztikailag nem jelentősek.

Mikor és hogyan alakulnak ki a nemre jellemző ivarszervek?

A magzati fejlődés korai szakaszában, az ún. ivarmirigy kezdemény még semleges, lehet belőle here is és petefészek is. Ha a magzat genetikai értelemben fiú, vagyis az ivari kromoszómája XY, akkor a magzati élet 3. hetét követően az Y-kromoszómából származó információk hatására (Y faktor) ez a semleges ivarmirigy kezdemény herévé alakul át, és a 6. héten megkezdí a férfi-nemi hormon termelését.

Ha a magzat genetikai értelemben lány, az Y-kromoszóma nincs jelen, így a tőle származó információ hiányában a semleges ivarmirigy kezdemény petefészékké alakul át.

A herékben termelődő férfi nemi hormon hatására a magzatban, a kezdetben szintén semleges nemiszerv-kezdeményből férfi nemi szervek alakulnak ki, így a hímvessző, herezacskó, stb. Férfi nemi hormon hatás híján a semleges nemiszerv-kezdeményből női nemi szervek, így a hüvely, méh stb. alakulnak ki.

Az első három hónap a magzat életében abból a szempontból is meghatározó, hogy amennyiben a magzati agy bizonyos területeire megfelelő szintű férfi nemi hormon hat, akkor férfi agy alakul ki, férfi nemi hormon hiányában, pedig női agy.

Első hallásra furcsának tűnhet ez a kijelentés, azonban valóban létezik „férfi agy” és „női agy”. A legjellemzőbb különbség közöttük abban áll, hogy a serdülőkorban, a nemi érést követően a férfi agyban állandó és egyenletes nemi hormonszabályozás történik, a női agyban pedig a nőkre jellemző ciklikus nemi hormonszabályozás alakul ki.

Ma már azt is tudjuk, hogy a számtalan viselkedésbeli, képességbeli, mentalitásbeli különbségnek férfiak és nők között, a női és a férfi agy fejlődése, felépítése és működése közötti különbségre vezethető vissza. Erről majd részletesen később beszélünk.

A lényeg tehát összegezve az, hogy az Y-kromoszómából kiinduló információk láncolata fiú utódot eredményez, ezen információk hiányában azonban lány utód születik.

3.Bevezető beszélgetés:

Képzeljük el, hogy egy baráti társaság közepén állunk, és beszélgetünk, amikor nyílik az ajtó, és egy fiú/lány jön be rajta. Később oda is jön hozzánk, és a házigazda bemutatja őt nekünk, illetve minket neki, ugyebár attól függően, hogy hölgyről, vagy úrról van szó.

Kérdés: Mit nézel meg először egy lányon, egy fiún?

Mi az, ami első találkozásnál is már visszataszító, mi az, ami vonzó lehet? (Segítségül mondjuk el a mi véleményünket is.)

Tehát elsőre, általában az első benyomások, és a külső alapján ítélünk.

4.Csoport játék:

Rajzoljunk fel a táblára két pálcika embert (1. melléklet 1. ábra):

Kérdezzük meg, hogy így lehet-e tudni, melyik emberke férfi, melyik nő!

Próbáljuk meg összeszedni azokat a tulajdonságokat, jegyeket, másodlagos nemi jellegeket, hogy meg lehessen őket különböztetni:

A játék menete: Osszuk két csoportba a tanulókat, lehet nemek szerint is, de lehet bármely csoportképző módszerrel. A feladat a következő: a másodlagos nemi jellegeket kell három perc alatt összegyűjteniük, és két oszlopba összeírni, külön a férfiakra vonatkozókat, és külön a nőkre vonatkozókat. Írhatnak nemenként egy-egy „vicces” nemi jelleget is (pl.: nyakkendő).

Megjegyzés:

A köztudatban: elsődleges nemi jelleg alatt értjük az ivarmirigyeket, és a külső és belső nemi szerveket.

Másodlagos nemi jelleg alatt értjük közérthetően szólva mindazokat a tulajdonságokat, amelyek alapján, meg tudjuk állapítani egy nőről, hogy nő, és egy férfiről, hogy férfi, a nélkül is, hogy le kellene vetkőznie.

Tudományos szempontból: elsődleges nemi jelleg alatt csak az ivarmirigyeket (és a szex kromoszómákat) értjük, a nemi szervek a másodlagos nemi jellegek közé tartoznak.

Az idő lejártaival a csoportok bediktálják a jellegeket, amit mindjárt rajzoljunk fel a pálcika emberkékre (1. melléklet 2. ábra). A másik csapat az azonos találatokat kihúzza, majd fordítva. Az nyer, akinek több egyedi találatja volt.

Kérdezzük meg, vajon ezeknek a jellegeknek az alapján már látszik-e, melyik a fiú, melyik a lány?

5. Beszélgetés a képek alapján:

Tegyük fel a táblára a különböző nőket és férfiakat ábrázoló képeket, közöttük férfias nőket, és nőies férfiakat is, hogy lássuk, mai világunkban a másodlagos nemi jellegek nem mindig határoznak meg egyértelműen egy férfit, vagy egy nőt (leírás lásd: eszközök).

– Kezdjünk beszélgetést a képek kapcsán. Kérjük meg őket, hogy válasszanak ki egyet, és mondják el, mit üzen számukra a kép a férfiakról és a nőkről. Természetesen lehet pozitív és negatív üzenet is. Koncentrálnak csak a külső tulajdonságokra, de a kép üzenetével is foglalkozhatnak. Válasszunk ki mi is egy képet, és mondjuk el, számunkra mit üzen.

Beszéljük meg a képek kapcsán felmerülő kérdéseket is!

Például:

- ***Kell-e ideál a mai fiataloknak, és azok hol keresendők?*** (Vajon a manökenek, filmsztárok világában keresendők-e? Milyen a „mai” világ ideálja? Hol keresendők a mi ideáljaink?)
- ***A média világa*** (Sztár kultusz, szépség kultusz, fiatalság kultusz, test kultusz – hamis értékrendet közvetít).
- ***Veszélyek*** (Mint beteges testépítés, gyógyszerek szedése, bulémia, anorexia).
- ***A cm-ek számítanak?*** – ***Vagy a KISUGÁRZÁS?!*** (Barbie babát modellezték. Milyen lenne, ha élne? 178 cm magas lenne, 34-es lába, 120 cm mellbősege, 46 cm derékbősege lenne, 45 kg-t nyomna, és biztos hasra esne!!)
- ***Kell-e mindenáron követni a divatot, vagy fontosabb a saját stílus kialakítása?***

Összegzés:

– A képek bővelkednek a férfiakra és a nőkre jellemző tulajdonságokban, de mégsem mondhatjuk, hogy ezekkel a tulajdonságokkal csak egy férfi, vagy csak egy nő rendelkezhet. Mégis kérjük meg őket, hogy mondjanak csak egy dolgot, egy szervet, ami szerintük meghatároz egy férfit, vagy egy nőt, amitől egy férfi, férfi, és egy nő pedig nő!

(A válasz valószínűleg a nemi szervekre fog irányulni, ami bizonyos értelemben igaz is, így a pálcikaemberekre rajzoljuk be, a nemi szervek helyére a nemeknek megfelelő jelet pirossal)

(1. melléklet 3. ábra)

Bár a köztudatban lévő biológiai definíció szerint ez az állítás igaz, valójában az, hogy igazi férfiak, és igazi nők leszünk-e, alapvetően a fejünkben (az agyunkban) dől el.

(Pirossal karikázzuk be a fejet (agyat), mint legfőbb másodlagos nemi jelleget!)

(1. melléklet 3. ábra)

6. A férfi agy és a női agy:

Miért emeltük ki, mint **legfőbb másodlagos nemi jelleget, az agyat?**

- Mert azt gondolom, hogy a lényeg itt dől el.
- Mert a nő és a férfi gondolkodása, mentalitása, érzelmi világa között óriási különbség van. KÉT külön VILÁG! Mindkét világ izgalmas, érdekes, és értékes, s mivel együtt kell élnünk, érdemes azt megismerni. Hiszen ha ismerjük ezeket a különbözőségeket, és azok hátterét is, akkor talán könnyebben el is fogadjuk azokat, de mindenképpen nagyobb empátiával tudunk a másik nem felé fordulni. S ha kellő humorral is tudjuk mindezeket a jelenségeket kezelni, akkor rá fogunk jönni, hogy ez a két világ remekül összeegyeztethető, SŐT kiegészítik egymást!

E két külön világ létrejöttének az alapja az a fejlődésbeli, felépítésbeli és működésbeli különbség, amely a női agyat és a férfi agyat megkülönbözteti egymástól.

Nézzünk néhány példát a férfi és a nő világának különbözőségeiről:

1. Először is a **férfi a nőt, a nő a férfit akarja**. (Rajzoljuk fel a gondolat buborékot az emberkéinkre, lásd: 1. melléklet 3. ábra)
2. A férfi a világot **legyőzni és meghódítani** akarja, a nő **megérteni és befogadni**.
3. A férfi a **jövőben** él, a nő a **jelenben**.
4. A **lányok hamarabb tanulnak meg beszélni**, SŐT egyes férfiak szerint, behozhatatlan előnyre tesznek szert, amit életük során csak nővelnek. Valóban jobb a kommunikációs képességük, és a **szóasszociációs** játékokban verhetetlenek, ellentétben a férfiakkal, akik többnyire nem a szavak emberei. Ellenben, ha **logikai** játékról van szó, akkor biztosan ők a nyerők.
5. A nők szeretnek, és tudnak az **érzelmeikről beszélni**, és igénylik is ezt. A férfiaknak általában ez sokkal nehezebben megy.
6. A nő sokszor úgy gondolkozik, hogy közben beszél, ezért mond sokszor meggondolatlan” dolgokat. A férfi általában először gondolkodik, és csak aztán beszél.
7. A nők képesek a másik **testbeszédéből**, hangsúlyából, gesztusaiból megérteni egy beszélgetés **rejtett üzeneteit** is, míg egy férfi csak az **elhangzottakra** figyel. (Ezért is ismeri fel hamarabb egy nő a hazugságot, mint egy férfi. Ezért is szokták ajánlani, hogy ha egy férfi hazudni szeretne a feleségének, tegye azt inkább írásban!)
8. A férfi **elméleteket gyárt**, és mindent meg akar érteni, és mindent meg is akar magyarázni, a nő sokszor pedig csak annyit mond: **csak**.
9. A nőnek **intuíciói**, megérzései vannak, és jól teszi, ha hallgat rájuk. (Néha olykor annak ellenére is, ha kedvesük falra mászik ettől, és észérveket követel.)
10. A nők képesek egyszerre többféle tevékenységet is folytatni szimultán, vagyis **képesek megosztani a figyelmüket** (telefonálnak, rántást kavarnak, közben segítenek a gyereknek tanulni, és gondolatban, közben készülnek a következő napi órájukra, előadásukra).
A **férfiak egyszerre csak egy dologra** képesek figyelni, de arra **erősen koncentrálva, a zavaró dolgokat kiszűrve, nagyon hatékonyan**. (Egyes szakterületeken, ahol nagyon kitartó és koncentrált figyelem szükséges, pl.: sebész, légiirányító (bár itt a szintén a férfiakra jellemző kiváló térlátás is szerepet játszik) túlnyomó többségben vannak a férfiak.) Ezért süketül meg egy férfi, ha újságot olvas, legfeljebb hűmmög, ha a kedves felesége beszél hozzá. Amikor,

pedig erre hivatkozik az asszony, hogy pedig megbeszélték, akkor teljes az értetlenség. Jogosan, hiszen ő tényleg „süket” ilyenkor. Ezért fordul elő az is, hogy a férfi elvétí a sztrádán a lehajtást, amikor beszélnek hozzá, mert képtelen egyszerre két dologra figyelni. Ő koncentrálni. Ezt jó figyelembe venni!

11. A férfiak **kiválóan tájékozódnak**, és **remek a térérzékelésük**, sőt mi több, **a térhallásuk** is (mindig tudják, honnan jön a szirénázó mentő, ellentétben a hölgyekkel). Három dimenzióban látnak, nem okoz gondot a parkolás, annak a felmérése sem, be fognak-e férni, vagy sem. Ha térképről van szó, nem ismernek akadályt. De vajon van-e fogalmuk arról, hogy elmentek-e az út során, pl. egy cipőbolt előtt. Nem valószínű. Egy nő egy térkép alapján lehet, hogy a saját lakásában is eltévedne, de azt is meg tudná mondani, hogy milyen cipők voltak a kirakatban, ami mellett elhajtottak. (A parkolásról ne is tegyünk említést!)
12. **Az érzékelésünkben több más különbség is van.** A nőknek általában jobb a tapintásuk, az ízérzékelésük, és a szaglásuk. A nőknek jobb a periférikus látása, így a közvetlen környezetüket jobban átlátják. A férfiak viszont kiválóan, és élesebben látnak távolba, de csupán egyetlen irányba – majdhogynem csőlátásuk van. Ez az oka annak is, ha egy férfinak diszkrétan odaszólunk, hogy nézze azt csókolózó párocskát az ajtóban, akkor ő egész testével oda fog fordulni és „megbámulja” őket, mert csak így látja. A nő válasza az lesz: már rég észrevette őket, pedig feléjük sem pillantott. Vagy vegyük azt a tipikus példát: a családfő hazatérve a munkából, szeretne enni egy vajas kenyeret, mivel még nincs kész a vacsora. Minthogy a szakácstudomány ezen fokára már ő is eljutott, megy, hogy elővegye a hűtőszekrényből a vajat. Igen ám, de nem találja. Leguggol, körbenéz, egészen bedugja a fejét, majd dühösen bevágja a hűtő ajtaját, és közli: „Már megint nincs itthon vaj!” Ekkor lép színre élete párja, aki odamegy, kinyitja a hűtőt, bele se néz igazán, csak benyúl, és előveszi a vajat. Közben azt is felmérte, hogy másnap tejet és sajtot kell venni, mert az elfogyott. Ismerős a jelenet? Miért jó mindennek a háttérét tudni? Mi a férjessel már csak nevetünk az e fajta történeteken. Nálunk is ugyanígy történik minden, azzal a különbséggel, hogy férjem, miután nem talál valamit, közli: „Nem találom, de tudom, ez nem jelent semmit. Segítenél?” S én zokszó nélkül megyek, és kisegítem a szegény „csőlátót”, cserébe ő pedig beparkol helyettem a garázsba, megmentve így a garázsajtót és az autó fényezését.
13. Egy fiúgyerek a **kockákból** általában magas, égbetörő tornyokat épít, a leánygyermek széles, stabil, terelelő építményeket. (Ha van időnk, ki is próbálhatjuk! Adjunk oda a fiúknak is és a lányoknak is egy jó adag építőkockát, adjunk két-három percet, hogy építkezzenek, aztán nézzük meg. Természetesen ezt a 13. pont ismertetése előtt tegyük meg!)

Ezek közül a furcsának tűnő különbségek közül (és még számtalannak, amit itt meg sem említettem) soknak ma már ismerjük a tudományos magyarázatát, aminek az alapja a férfi agy és a női agy felépítése, fejlődése és működése közötti különbségből fakad. Nézzünk most meg a tudományosság teljessége nélkül néhány érdekes adatot, kutatási eredményt és elméletet ezekre a megfigyelt jelenségekre.

Ezeknek a különbözőségeknek természetes van egy **evolúciós elméleti** háttere: Agyunk evolúciós kialakulásának évezreidei alatt (a kutatások szerint az elmúlt néhány évezred ezen nem sokat változtatott) az a korszak volt meghatározó, amikor őseink

olyan kis csoportokban éltek, vadásztatva és gyűjtögetve, ahol szigorú munkamegosztás volt a nemek között.

A **férfiak** vadásztak, és gyakran hosszú utakat kellett megtenniük egy-egy vad elejtéséért. Ezért kitartónak kellett lenniük, jól kellett tájékozódniuk, a vadászathoz pedig elengedhetetlen szükségük volt az éles távolbalátásra, a mélységélesség érzékelésre, a térlátásra, térhallásra, sőt a „csölátásra” a célra tartáshoz, a zavaró tényezők kiszűrésére, a koncentrálásra.

A férfiak kilencven százalékának agyában működik egy olyan központ, amelynek feladata az volt, hogy a vadászatban segítse őket. Ez lehetővé teszi számukra, hogy bemérjék a távolságokat, a tárgyak sebességét, a magasságát és mélységét. Ennek segítségével érezték meg annak idején, hogy milyen mozdulatokra van szükségük ahhoz, hogy a vadat becserkésszék, és bizonyos távolságról lesújtssanak rá. Természetesen ma már nem a vadászás segítése a fő funkciója ennek a központnak, hanem mindenféle olyan mozgás koordinálása, amelyhez elengedhetetlen a jó térlátás. Ugyanakkor a nők kilencven százalékánál ez a központ nem fejlődött ki, illetve nem működik megfelelően. Ez a magyarázata annak is például, hogy nehezebben tudnak hátramenetben parkolni, távolságot saccolni, vagy éppen a térképen tájékozódni.

A **nők** feladata más volt. Nekik a saját szűkebb környezetükben kellett észlelni minden jelet, miközben több feladatot kellett párhuzamosan végezniük. A gyerekeikre kellett gondot viselniük, megvédeni őket a veszélyektől, közben a lakóhelyet szemmel tartaniuk, gyűjtögetni, stb. Tehát számukra nélkülözhetetlen volt a jó periférikus látás, a jó megfigyelő képesség, és az hogy meg tudják osztani a figyelmüket. Ezen kívül szükségük volt arra, hogy felismerjék a különböző metakommunikációs jeleket, amik gyerekeik, családtagjaik állapotát, illetve egy-egy veszélyt jelentő ember, állat rejtett szándékát segítettek felismerni.

Fontos volt számukra a kommunikáció is a többi asszonnyal és a gyermekekkel.

A női agy számára tehát az ez irányú specializáció járt evolúciós előnnyel.

Így mindjárt magyarázatot kaptunk arra a fenti példára, hogy miért van az, hogy a nő a szeme sarkából is észreveszi a csókolózó párocskát, a férfinak viszont teljes testével kell odafordulnia, hogy lássa őket, vagyis 'bámul'. Ugyanakkor magyarázatot kaptunk arra is, hogy a férfiak miért nem találják meg dolgokat a szekrényben, fiókban, hűtőszekrényben, a nők pedig „oda sem néznek”, csak benyúlnak és kiveszik amit keresnek, s miért is oly nehéz nekünk nőknek a hátramenetben való beparkolás, vagy eligazodni egy térképen.

Az idők során más volt a feladatunk, más ehhez szükséges képességek jártak evolúciós előnnyel, és agyunk ekként fejlődött másként. De ha mindezt tudjuk, talán jobban el tudjuk fogadni egymás „gyengeségeit”, és kisegíthetjük egymást a „bajból”. Ez tehát az evolúciós háttér, de nézzük, hogy végül is mikor és **hogyan alakul ki a nemre jellemző agy.**

A magzatban az agy 'férfiassá' vagy 'nőiessé' való fejlődése a hatodik-hetedik héten kezdődik el, és ebben a legfontosabb szerepet a férfi nemi hormon (a tesztoszteron) játssza. Ráadásul az a furcsa helyzet, hogy az agy eredetileg mindenkinél nőnemű irányba fejlődne, a genetikai nemtől, azaz a nemi kromoszómák milyenségétől függetlenül. **A csecsemő agya csak akkor fejlődhet 'fiússá',** ha jelen van a férfi nemi hormon, és az hat rá. Vagyis ugyanaz a helyzet, mint a nemi szervek esetében, ahol a tesztoszteron jelenléte indítja be a férfi nemi szervek kialakulását: ha nem szól közbe a

férfi hormon, a természet minden esetben nőt hozna létre. A férfi és női agy különbözőségének tényét először a hipotalamuszon mutatták ki. Ez az agynak az a része, amelyik a hormontermelést szabályozza, és szexuális központként működik. A női hipotalamusz a nemi hormontermelés szabályozását ciklikus módon végzi, létrehozva a nők nemi ciklusát. A férfiak agyára viszont az egyenletes nemi hormonelválasztás szabályozása jellemző. **Az agynak tehát úgy tűnik van neme**, és ez még magzatkorban kialakul. Az összes különbség feltérképezésétől még nagyon messze vagyunk, de már vannak dolgok, amelyeket biztosan tudunk.

Tudni kell azt is, hogy az agy két féltekéje közül a **jobb félteke** az ősbibb, ösztönösebb.

Az újszülöttekben a jobb félteke az uralkodó, de ez dominál alvás közben és ellazult állapotban is. Ezzel ismerjük fel az arcokat, ez reagál a testünkbeli jövő belső érzésekre, ezzel értjük meg a gesztusokat, a beszélő hangsúlyát is, ez felelős nagyrészt az érzelmeinkért, a művészi hajlamainkért.

A **bal agyfélteke** a tudatos, logikus gondolkodásért és az asszociációkért felelős.

Míg a férfiak agyuknak **bal agyféltekéjét** használják erőteljesebben (ezért is jobbak a logikai feladatok megoldásában), addig a nők az agyuk mindkét féltekéjét kiegyensúlyozottabban használják, de összehasonlítva a férfiakkal, mindenképpen jellemzőbb rájuk a jobb agyfélteke erősebb igénybevétele.

A férfiak agya **laterizált**, vagyis egyszerre csak az egyik félteke működik. A nők képesek egy időben **mindkét agyféltekéjüket** használni egyszerre. A férfiak agyában az **azonos féltekén belüli idegsejt** kapcsolatok sűrűbbek és erősebbek, míg a nőknél azok erőteljesebbek, amelyek a **két féltekét** kötik össze. A férfiaknál a két agyféltekét összekötő rostköteg, az ún. **kérges test** fejletlenebb, a nőknél viszont vastagabb és dudorosabb. Így náluk nagyobb mennyiségű információ cserélődhet ki a két félteke között.

A férfiak agya jóval **specializáltabb**, mint a nőké. Az agy férfias felépítése több, koncentrált, kevésbé széttagoltan elhelyezkedő központot jelent. Például a férfiaknál a verbális készség kizárólag a bal féltekében, a vizuális készség pedig a jobb féltekében összpontosul, ellentétben a nőkkel, akiknél mind a verbális, mind a vizuális készségek kialakításában mindkét félteke részt vesz.

Az agyban a **kevésbé koncentráltan**, több helyen elszórtan elhelyezkedő központok, valamint a két agyfélteke szimultán használata, a nőknél egyrészt **csökkenti a koncentrált**, ráirányult szellemi teljesítőképességet, ugyanakkor azonban lehetővé teszi többféle munkafolyamat egyidejű végzését (lásd: megosztott figyelem). Értelemszerűen, a koncentrált központok és az agy lateralizált működése a **koncentrált figyelem** és a zavaró tényezők kiszűrésének kedvez.

Ezzel ismét megtaláltunk egy magyarázatot a férfi és női képességek különbözőségét illetően, vagyis hogy miért képes a nő több dologra odafigyelni egyszerre, és miért süketül meg a férfi, ha újságot olvas. Komoly hasznát vehetjük ennek a tudásnak is, és számtalan konfliktust előzhetünk meg. Lássuk, mi történik például, ha egy beszélgető női társaság kellős közepébe csöppen egy szegény ártatlan férfiember. Pillanatok alatt elveszti a fonalat. A nők azonban tökéletesen tudják követni a csapongó társalgást. Megoldás: ha egy férfival beszélgetünk, és azt akarjuk, hogy megértse, amit mondunk, érdemes egyszerre egy dologról beszélni! Ja, és ha nem

akarjuk, hogy eltévedjenek az autópályán, ne szóljunk hozzájuk, miközben a kijáratot keresik.

A férfiaknál az **érzelmi központ** kizárólag a jobb agyféltekében helyezkedik el, és mivel 'rossz' az összeköttetés a bal agyféltekében található verbális központtal (lásd: kérges test), sokkal **nehezebben fejezik ki szavakkal az érzelmeiket**. A nőknél az érzelmi reakciók központjai és a beszédközpontok is mindkét féltekében megtalálhatók, s kiváló az összeköttetés is közöttük, így ez nekik sokkal könnyebben megy. Íme a magyarázat arra, miért is megy nekünk nőknek könnyebben az érzelmeinket szavakba önteni, és miért megy ez egyes férfításainknak sokkal nehezebben. Ha ezt tudjuk, lehet, hogy türelmesebbek leszünk e téren is párunkkal, ugyanakkor biztatásul el kell mondjam, hogy ezek a képességek (is) fejleszthetők!

Végül az egyik legizgalmasabb kérdésről, a női megérzésekről, intuíciókról és arról, miért oly nagy a lebukás veszélye egy férj számára, ha hazudni akar a feleségének!

A **nők jobb** agyféltekéjében található az a központ, ami a **beszéd hangsúlyát** hivatott megérteni, valamint több olyan központ, amely a **testbeszéd** különböző jeleit fogja fel. Agykutatók kimutatták, hogy a nőknek tíz-tizenkét olyan pont is van az agyában, amellyel felismerik a testbeszédet, a beszédhang változásait. A férfiaknak mindössze kettő-négy ilyen „érzékelőjük” van. Ezért a férfiak nem jó kommunikátorok. Ők a koncentrált figyelmüknek köszönhetően, jobban emlékeznek arra, hogy egy beszélgetés során szó szerint mi hangzott el, a nőknek azonban jobbak a megérzéseik azzal kapcsolatban, hogymit is jelentett a beszélgetés voltaképpen, hiszen minden metakommunikációs jelet felfognak az antennájukkal, és ezek a jelek megszűgják számukra a rejtett mondanivalót is. Ezért is nagyon jó párosítás egy tárgyaláson egy férfiből és egy nőből álló tárgyaló küldöttség.

Mi a helyzet a hazugsággal, és az intuíciókkal? Ahogy mondtam, a nők képesek felfogni ezeket a metakommunikációs jeleket általában a jobb agyféltekében lévő központjaikkal, hozzáadódnak az előzetes tapasztalataik, majd a kérges testen keresztül átjutnak ezek az információk a bal féltekébe, ahol tudatosulnak. Így vesszük észre, hogy az illető, akivel beszélünk hazudik, vagy netán valamilyen tisztességtelen szándéka van. Így figyelmeztet minket agyunk a veszélyre.

Így keletkezhetnek olyan megérzéseink, amelyek egy régebbi tapasztalaton és a jelen szituáció metakommunikációs jelein alapulnak, és amit nem tudunk mindig megmagyarázni, csak „megérezzük”.

A hormonhatások közül eddig csak a férfi nemi hormonokról tettünk említést, pedig agyunk fejlődésében nagy szerepe van a női nemi hormonoknak is. Többek között abban, hogy a **lányok szellemileg is hamarabb érnek**, mint a fiúk. Például a lányok hamarabb kezdenek el általában beszélni, hamarabb érik el az iskolaérettséget, mert a tartós figyelemért, szóképzésért felelős agyi rendszerek hamarabb érnek, mint a fiúknál. Ezért van az, hogy az alsó tagozatban a lányok sikeresebbek általában, mint fiú kortársaik. A **beszédkészségben** kb. 6 éves korukban érik utol a fiúk a lányokat, bár egyes csipős nyelvű férfiak szerint, lehetetlen ebben felülmúlni a nőket. Így erre a különbözőségünkre is részben választ kaptunk.

Érdekes, hogy az agyunk, még nyugalmi állapotunkban (alvás közben) is másként viselkedik. A nőknél csak 70%-os a nyugalmi állapot, a férfiaknál 90%-os. A férfi, ha

dolgozik, dolgozik, ha pihen, pihen. A nő éber, hiszen neki kell gondoskodnia a gyermekeiről, és őrizni az ő álmukat is.

Egyszóval mások vagyunk, másként gondolkodunk és látjuk a világot, „más srófra jár az agyunk”, a zseniális népi szólást idézve. Ezért is nehéz együtt élnünk, és ezért is olyan szép és izgalmas feladat. Talán, ha mindezt tudjuk, nem leszünk idegesek, ha kedvesünk eltéved, pedig részletesen elmagyaráztuk, hova kell mennie, ugyanakkor mi is szívesen megkeressük helyettük az amúgy orruk előtt heverő dolgokat. Így kerek az élet.

Természetesen, a jelenlevők és az olvasók mindig kivételek! Ahogy valóban vannak kivételek, és nem mindenkre egyformán igazak ezek a megfigyelések. Vannak művészi hajlamokkal megáldott, az érzelmeit csodálatosan szavakba öntő, poétalelkű férfiak, és vannak logikusan gondolkodó, erősen összpontosítani tudó, kiváló tudósok vagy éppen sebész orvosok is. Az emberi agy ne feledjük, csodákra képes, és ha azt nézzük, hogy agyunk kapacitásának csak töredék részét „használjuk”, azt is belátjuk, hogy még bőven van mit tanulnunk!

7. Csoportmunka (egyéni munka):

Visszatérünk az „**IGAZI**” kérdéséhez, mert ugyan már sok mindent tudunk arról, milyen is az igazi nő és az igazi férfi, de még mindig hiányzik valami belőle! **A lényeg: a jelleme és a lelke.**

A feladatot kétféleképpen oldhatjuk meg. Csoportmunkával vagy egyéni munkával. Ha csoportokkal dolgozunk, akkor kérjük meg a tanulókat, hogy alkossanak nemek szerinti két csoportot. A csoportok külön dolgozva válaszolják meg a következő kérdéseket:

Lányok: *Írják le, milyennek gondolják az ideális férfit!*

Mit gondolnak, a fiúk szerint, milyen az ideális nő?

Fiúk: *Írják le, szerintük milyen az ideális nő!*

Mit gondolnak, a lányok szerint milyen az ideális férfi?

Egyénileg is meg lehet válaszolni a kérdéseket, ekkor azonban a válaszokat összesíteni kell, és így a feladat kiértékelése a következő alkalomra marad. Az egyéni válaszok ugyanakkor sokszor több információt hordoznak, mint a csoportosak, mert a csoportmunka esetén esetleg elvész egy-egy fiatal véleménye.

A feladatmegoldásokat táblázatba foglaljuk (2. melléklet: minta táblázat), kiértékeljük (3. melléklet: a minta táblázat értékelése) és beszélgetünk a tanulságairól.

Mit érdemes megbeszélni?

Érdemes megnézni az általuk említett külső-belső tulajdonságok arányát, a különböző tulajdonságok, értékek jelentőségét, fontosságát, a szerintünk fontos, de általuk nem említett tulajdonságokat és értékeket, a „nemhez kötött” tulajdonságokat, a sztereotípiákat, téveszméket, stb.

A fiatalok gyakran esnek abba a hibába, hogy szerepet játszanak, illetve olyan elvárásoknak szeretnének megfelelni, melyek téves elképzeléseken alapulnak, és ez rengeteg problémát okozhat nekik (pl.: téves önértékelés, szerepvállalás, gátlásosság, stb.). Ez a feladat azért nagyon hasznos, mert itt alkalmuk lehet szembesülni mindezzel.

Összefoglalás:

Mire jó ez az egész?

Ha csak a külső vonásokra koncentrálna fogalmazza meg valaki az ideálist, vagy a nagy romantikus képet, a fehér lóval érkező herceget festi le, akkor semmire. SŐT. Ez a fajta „ideál” gátat jelenthet az igazi megtalálásában. DE, ha valaki úgy fogalmazza meg ezt a kérdést, hogy a valóban fontos és meghatározó értékekre helyezi a hangsúlyt, akkor segíthet magának abban, hogy:

– Számot vessen arról, számára mik azok az emberi értékek, amik fontosak, vagy éppen elengedhetetlenek, és amiket keres a másokban.

– Mik azok a hibák, gyengeségek, amiket nem tudna elviselni a társában?

S ha majd egyszer szerelmes lesz, és leszál a nagy rózsaszín köd, és csak homályosan lát, akkor ez kapaszkodót jelenthet, hogy meglássa a másik hibáit és hiányosságait, és **mérlegre tegye**, vajon ezekkel együtt **is el tudja-e fogadni** őt, vagy sem? (Nem majd megváltozik, nem majd csak kibírom valahogy, hanem **elfogadni őt**.)

Arra is jó, hogy meglássa, mik azok a jó tulajdonságok, értékek a felsoroltakból, amikkel már rendelkezik, és arra is, hogy szembe nézzen a hiányosságaival, amikben még magának is van mit javítania.

8. Összegzés:

Beszélgettünk a nemünk kialakulásáról, a külső tulajdonságainkról, a nemi jellegekről, a női és férfi agy különbségeiből adódó képességeinkről, érzelmi beállítottságunkról, gondolkodásmódunkról, mentalitásbeli különbségeinkről, és végül kerestük az igazi férfi és igazi nő jellembeli tulajdonságait.

Útravalóul oda szeretnék visszatérni, ahonnan elindultunk:

„Saját képmására, férfinak és nőnek teremtette őket.” (Ter 1,27)

Bíró László püspök úr gondolatával toldanám meg ezt az idézetet:

„Az ember legfőbb méltósága pedig az, hogy Isten képmása lehet!”

(Bíró László püspök)

Ahogy láttuk, különbözőek vagyunk... De férfiként és nőként, ketten együttesen jeleníthetjük meg Isten vonásait, és ez legfőbb méltóságunk! Egyik vonás sem jobb, egyik sem fontosabb, egyik sem értékesebb, mint a másik, csak más.

Tiszteljük egymásban ezeket a vonásokat!

Szakirodalom

Boldogabb családokért iskolai program. Kecskemét–Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület, Kecskemét, 2003.

Pease A. – Pease B.: Miért nem képesek többfelé figyelni a férfiak, és miért nem tudnak eligazodni a térképen a nők? Fiesta, 2000.

Csaba Gy.: Nőtlen embriók – Özvegy asszonyok. Az ember nemi arányai.

Természet Világa 132. évfolyam, 7. szám, 2001. július.

Kimura D.: Női agy, férfi agy. Kairosz, Budapest, 2003.

Nagy Zs.: A férfi és a női agy titkai

Campbell R.: Nehéz évek. Harmat, Budapest, 2001.

Dobson J.: Felkészülés a serdülőkorra. Új Remény Alapítvány, 2002.

Dobson J.: Segítség, kamasz lett a gyerekem! Szakavatott tanácsok Amerika egyik

legkiválóbb családgondozójától. Keresztény Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest, 2000.

Eisler O.: Mindennapi memóriánk. Saxum Budapest, 2002

Gyöngyi A.: Az agy neme

Parson R.: A hatvan perces apa

Ranschburg Jenő: Egymást keresik. Saxum, Budapest, 2003.

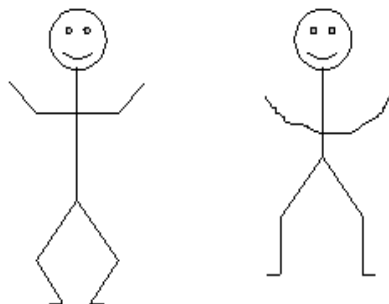
Szendi G.: Az asztma és az agy. Élet és tudomány 2000. okt. 27. 55(43), 1356-1358.

Varga P.: Spielhózní. Zászlónk Stúdió, Budapest, 2002.

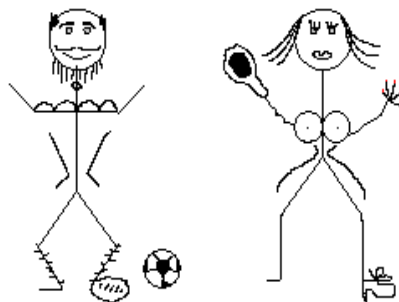
Trobisch W.: Kettesben? Szerelemről és házasságról Primo, Budapest, 1992.

Melléklet:

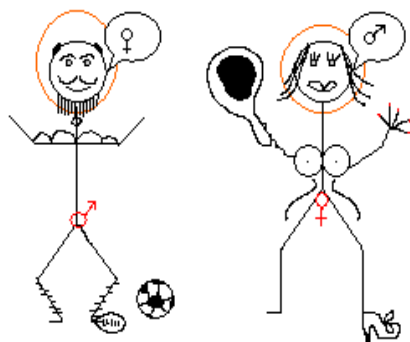
1. melléklet 1. ábra



1. melléklet 2. ábra



1. melléklet 3. ábra



2. melléklet: Táblázat az „ideális”-ról
(8. osztály: 9 fiú és 9 lány, egyéni megoldások feldolgozása)

MILYEN AZ IDEÁLIS NŐ? (fiúk szerint)	MILYENNEK KÉPZELIK A FIÚK AZ IDEÁLIS NŐT? (lányok szerint)	MILYEN AZ IDEÁLIS FÉRFI? (lányok szerint)	MILYENNEK KÉPZELIK A LÁNYOK AZ IDEÁLIS FÉRFIT? (fiúk szerint)
Jó alakú (5)	Jó alakú (6)	Magasabb a lánynál (7)	Magas (5)
Formás (1)	Sovány (4)	Sportos, izmos, de nem túlzottan, erős (4)	Sportos, erős, izmos kemény (5)
Szép, szép a haja, szép az arca (6)	Szép (5)	Jóképű (3)	Jóképű (2)
Ápolt (6)	Ápolt (5)	Ápolt , tiszta(7)	Ápolt, tiszta (nem büdi) Ismeri a dezodort (5)
Nőies (4)	Nőies (2)		Férfias (3)
Csinos (3)	Elegáns, divatos, jól öltözött (4)	Jól öltözött, de nem divatmajom (4)	Normálisan öltözött (3)
	<i>Kihívóan öltözködik(1)</i>		
	<i>Első a külső (2) Csak a szépség számít (1)</i>		
Jók a mellei (1)	<i>Szexi, csábító,(2) Pipi(1)</i>		
Jó a fenéke (1)	<i>Nagy idomai vannak (1)</i>		
Sportos (3)	<i>„Fontosak a cm³-k ott fenn” (1)</i>		
–!!!	–!!!	<i>Megbízható (1)</i>	<i>Megbízható (1)</i>
Jó fej (4)		Magabiztos (5)	Magabiztos (7)
<i>Szerény, nem rámenős (3) Kicsit kihívó, de szerény(1)</i>	<i>Talpraesett, vagány (4) Bevállalós (1)</i>	Határozott (7)	Határozott (6)
		Bátor (megvéd) (4) Erőt sugárzó (1)	Bátor (5) Testileg-lelkileg erős (1) Észnél van (1)
Kedves (7)	Kedves (5) Aranyos (2)	Kedves (6)	Kedves (5)

Vidám (6)	Jó kedvű (5)	Vidám, jó humorú (4)	Poénos, jó a humora (5)
		Lovagias(3) Udvarias(2)	Lovagias (2) Udvarias (4)
Megértő (5)	Megértő (6)	Megértő (5)	Megértő (6)
Hűséges (4)	Hűséges (3)	–!!!!??	–!!!!??
Önzetlen (2)			
Lehessen beszélgetni vele (6)	–!!!!??	Lehessen beszélgetni vele (5)	Lehessen beszélgetni vele (6)
–!!!!??	–!!!!??	Művelt, tág látókörű Okos, intelligens (6)	Művelt (4) Értelmes, okos (5)
Hasonló gondolkodásmód (2) Lelki társ (1)	–!!!	–!!!	–!!!
–	Tud háztartást vezetni (1)	Eltartja a családját (1)	–
Szerető, jó anya (1)	Képes gyereket nevelni(1)	Tud gyereket nevelni (1)	–!!!

3. melléklet : A táblázat értékelése

1. Ha megnézzük a táblázatot láthatjuk, hogy a gyerekek szépen összegyűjtötték a részükről fontosnak tartott értékeket.

Szembevetve azonban, hogy a lánycok véleménye arról, hogy a fiúk milyennek látják az ideális nőt, eléggé lesújtó! (első a külső, stb.)

– A meglepő igazság azonban az, hogy a fiúk nem úgy gondolkoznak, ahogy azt a lányok tartják róluk. Bár kétségtelen, hogy a külső megjelenéssel kapcsolatos elvárásaik hangsúlyosak, de messze nem olyan negatívak, ahogy azt a lányok gondolják.

– A jó alak fontos, de nem a soványság! (ez üzenet a rengeteg, táplálkozás zavarral küzdő tini lánynak, akik állandóan fogyókúrával sanyargatják magukat, és tényleg majd éhen halnak a tükör előtt! (és akkor a bulémiát és az anorexiát nem is említettem)

– Ellenben nem árt, ha sportos. (ez hiányzik a lányok jellemzéséből, tehát inkább mozogni kellene a böjtölés helyett)

– Az is fontos, hogy csinos legyen a nő, de nem kell az utolsó divat szerint öltözködni, pláne nem kihívóan.

– A lányok szerint a vagány, talpraesett, 'bevállalós' lányok tetszenek a fiúknak.

Ezzel szemben a fiúk inkább a szerény, nem rámenős lányokat részesítik előnyben. (Ez különben visszatérő panasz a fiúk részéről, hogy a lányok túl rámenősek, és kiveszik a kezdeményezést és az irányítást a fiúk kezéből. Egy nyolcadikos osztályban beszélgettünk ezen feladat kapcsán arról, hogy a fiúk, bizony nem mindig a 'bevállalós' lányokat szeretik. Jó volt látni, hogy a szerényebb, visszahúzódóbb lányok arcán mi ment végbe. Megkönnyebbülés látszott rajtuk, egészen kivirultak. Persze azt is megbeszéltük, hogy aki születetten nagyhangú, annak meg nem kell eljátszania a

szendét, hiszen vannak olyan fiúk is szépszámmal, akik a vagány lányokat kedvelik jobban.

A lényeg, hogy merjenek önmaguk lenni!

Ezek a példák is jól mutatják, miért is lehet hasznos az e fajta szembesülés.

A fiatalok bizony gyakran esnek abba a hibába, hogy **szerepet játszanak**, illetve **olyan kétes elvárásoknak** szeretnének megfelelni, amik ráadásul téves elképzeléseken alapulnak.

Ezzel feladják önmagukat, vagy esetleg kiábrándulnak, látva, hogy nem tudnak megfelelni ezeknek az elvárásoknak, és zárkózottakká, gyanakvóvá válnak az ellenkező nemmel szemben.

2. Nézzük, hogyan vélekednek ifjaink az ideálisról!

Meglepő a párhuzamosság a lányok ideális férfi képe és a között, hogy a fiúk szerint a nők milyennek képzelik el az ideális férfit.

A külső tulajdonságok leírása majdnem teljesen azonos, valamint a testi és a szellemi-lelki értékek aránya is hasonló, mindkettőnél a szellemi-lelki a hangsúlyosabb.

Úgy tűnik, fiaink jobban ismerik a nők igényét, még az ápoltság, és az udvariasság terén is, amit már csak a gyakorlatba kell beültetni!

Bár a magyar férfiak szerintem egész jó helyen állnak az udvariasság kérdésében, még nem sikerült teljesen leszoktatni őket erről a nemes tulajdonságukról az emancipáció nevében.

Azt is tapasztalom, hogy a fiúk véleményét mintha kevésbé befolyásolnák a „világ” hamis sugallatai.

A lányokra talán nagyobb nyomás nehezedik a világ, a média szépség – test – fiatalság-kultusza miatt, aminek szeretnének megfelelni.

3. Az is tanulságos, hogy a lányok mennyire fontosnak tartják azt, hogy az ideális férfi művelt és okos legyen. Ugyanakkor, nem feltételezik a fiúkról, hogy ez nekik is igényük lehet feléjük.

Nos, ha nem is estek túlzásba ifjaink e téren, hiszen itt nem is fogalmazták meg így ezt az igényt, de azt megfogalmazzák, hogy szellemi társat is keresnek a nőben (lehessen beszélgetni vele, lelki társ).

Azt gondolom, hogy a szellemi és lelki gazdagság igénye nemtől független kellene, hogy legyen!

(Itt szoktam megemlíteni azt is, hogy ahogy láthatjuk, a lányoknál a magas férfi az ideál. Ez talán azt is mutathatja, hogy a lányok szeretnek felnézni a társukra?

Nos, ne felejtjük, hogy szellemi és lelki gazdagsága miatt érdemes igazán felnézni valakire.

4. Az is több, mint érdekes jelenség, hogy a hűség, mint női érték jelenik meg mind a fiúknál, mind a lányoknál. A férfi erények közé nem sorolják a lányok, de a fiúk szerint nem is tartanak igényt a nők az ő hűségükre...

Azt gondolom, a hűség igénye és erénye is nemtől független!

5. Elérkeztünk ahhoz a ponthoz, ami talán a legnagyobb kihívást tartogatja számunkra, akik meghatározó fontosságúnak tartjuk a családot, a család szerepét az életünkben:

– A fiúk női ideálképében csupán egyetlen fiú említi csak az anyaságot.

A családszerető, gyermekszerető, és a többi ezzel szinonim fogalmak is hiányoznak a többiek ideális nő megfogalmazásából.

– A fiúk pedig egyáltalán nem említik, mint női „igényt” az apaságra, családalapításra való készséget, igaz, hogy a lányok közül is csak egy sorolja fel ezt, mint az ideális férfi értékét.

Azt gondolom, hogy ezek az adatok magukért beszélnek, és talán nem túloztam, amikor azt mondtam, **óriási kihívás és feladat mindannyiunk számára, akik számára a család megőrzendő, örök érték, hogy valahogy visszacsempésszük mindezeket az értékeket a fiatalok értékrendjébe.**

6. Amit végezetül szeretnék még megemlíteni, az a megbízhatóság erénye.

E nélkül egyetlen emberi kapcsolatunk sem tud jól működni.

A fiataloknál ez az erény gyakran „elfelejtődik” a felsorolásnál, és hajlok arra, hogy nem véletlenül. Itt is sajnos, csak egy-egy helyen szerepel.

Mindig erősen hangsúlyozom a tanítványaimnak, mennyire nagyon fontos a megbízhatóság, legyen szó barátságról, gyermek-szülő kapcsolatról, szerelemről, házasságról, de akár munkatársi kapcsolatról is.

Varga Péter

villamosmérnök, a Zászlónk Újság főszerkesztője, Budapest

„Spielhózní” – A párkapcsolatra nevelés speciális eszköze

Így beszélnek fiataloknak a párkapcsolatról

Több mint 20 éve történt, hogy fiatalok egy csoportja felkért, tartsak előadást a párkapcsolatokról, szerelemről, szexualitásról, házasságról. Az előadás – véletlenül – a „Spielhózní” nevet kapta. Azóta is ezen a néven tartom az előadásaimat ott, ahová meghívnak. Az utóbbi években csak 17 év felettieknek tartok előadást, mert célom annak elérése, hogy a fiatalok higgyék el, a párválasztás komoly feladat, egyáltalán nem mindegy, hogy ki kivel házasodik össze. Beszélék a férfi-nő kapcsolat „kellékeiről”, a különböző párkapcsolat-fajtákról, azokról a dolgokról, amelyek megfigyelése („kifürkészése”) segítheti annak eldöntését, hogy egy kapcsolatot érdemes-e hosszú távra tervezni. Tárgyalom a szexualitás témáját is, de az egész előadás a párválasztás elősegítésére irányul. A „Spielhózní” a „Totty-babám effektus” ellen akar hatni. Ez a kifejezés azt jelenti, amikor egy fiú meg egy lány nagyon megszereti egymást, aztán egyre inkább egymásba gabalyodnak, és végül „TOTTY”, valósággal belezuhannak egymásba. Egy idő után össze is házasodnak, ha kell, ha nem. A „ha nem”-et úgy értem, hogy ha nem lenne szabad összeházasodniuk, mert igaz, hogy rettentően szerelmesek egymásba, de különben nagyon nem valók egymáshoz.

Ha két fiatal nagyon nem való egymáshoz, az látszik rajtuk! Annyira, hogy ilyenkor általában van is valaki, aki figyelmezteti őket a várható nehézségekre. De hiába. Jön az ellenvetés: *„Szeretjük egymást, az a lényeg, nem? A többi nem számít, hiszen a szeretet mindent legyőz!”* Valóban az a lényeg, hogy szeressük egymást, ez igaz. De nagyon nem igaz, hogy a „többi nem számít”! Nagyon is számít, mert sajnos az egyáltalán nem igaz, hogy a szeretet mindent legyőz. Ami az ember „vérében van”, azt a szeretet – legalábbis hosszabb távon – nem tudja legyőzni. Éppen azért vállalom az előadások megtartását, mert sajnos ismerek olyan házasságokat, amelyek lángoló szerelemmel indultak, és néhány év után nagyon nehezen tudják megélni kapcsolatukat. Amitől természetesen nemcsak ők, hanem a gyerekeik is szenvednek.

A „Spielhózní”-kon (és az azonos című könyvemben, amely az előadás anyagát tartalmazza) tehát arról az egy dologról akarom meggyőzni a hallgatóságot, hogy az életünk párját ki kell választani. Nem akarom meggyőzni a fiatalokat arról, hogy miként kell egy párkapcsolatot vezetni, nem akarom megmondani nekik a „frankót” a szexualitással kapcsolatban sem. Van természetesen véleményem mindezekről, amit el is mondok, de ha valaki másként gondolja, az ő dolga. Mindenki úgy teszi tönkre az életét, ahogyan akarja. De minek? Az évek során egyre inkább azt tapasztalom, hogy meghagyva az ellenkező vélemény lehetőségét, sokkal jobb az esélye annak, hogy elgondolkodjanak a hallottakon. Ha érzik, hogy valaki meg akarja mondani nekik, mit, hogyan kell tenniük, sokszor ösztönösen védekező állásba helyezkednek, és nagyon lecsökken az esélye annak, hogy átgondolják párkapcsolatukat, életüket. Magam hívó vagyok – ezt nem is titkolom semmilyen hallgatóság előtt sem, nem is nagyon sikerülne –, de az előadásomban szigorúan a „józan paraszti ész” szintjén tárgyalom a témákat, mert mielőtt a transzcendens összefüggések szóba jönnének, bőven van mit józanul megfontolni.

Nézzük a fontosabb témákat!

A nő és a férfi

A bevezetés után a férfi-nő kapcsolat két „kellékeről” beszélek: kell hozzá, ugyanis egy férfi és egy nő. De ezek az idő múlásával automatikusan nem állnak rendelkezésre. Férfivá és nővé válni kell. A biológiai érés csak annyit eredményez, hogy a gyerekből ivarérett egyed lesz. Még az sem következik be, hogy a gyerekből felnőtt, ivarérett egyed lesz. Felnőtté is válni kell, ami szintén nem kis feladat, hanem igazából ez a gyerek „dolga”. Nem a tanulás tehát a gyerek dolga, hanem az, hogy harmonikus, kiegyensúlyozott, határozott értékrenddel és világnézettel bíró felnőtté váljék. Amihez persze tanulni IS kell, de ez a fő folyamatnak csak alrendszere. S a felnőtté válás közben férfivá vagy nővé is válni kell.

A férfi és a nő ugyanis egészen külön világ. Hogy mennyire az, azt Weöres Sándor egyik versével szoktam ábrázolni (Rongyszőnyeg-sorozat, 143. vers). Ennek lényege, hogy a nő a férfi számára egy csoda, különleges tünemény. Aminek alapja, hogy csak a nők élhetnek át egy „csodát”: áldott állapotba kerülhetnek, és embernek adhatnak életet. A férfiak ebből kimaradnak. Ami nem azt jelenti, hogy a nőnek egyetlen igazi hivatása az anyaság, de azt igen, hogy egészen másfajta ember az, aki egy kicsi babát a világra hozhat, mint az, aki nem. Ettől még apának lenni is nagyszerű dolog, de más jellegű.

A lányoknak ki kell alakítaniuk magukban a női öntudatot: minden lánynak tudomásul kell vennie, hogy abból a tényből kifolyólag, hogy nő, ő egy csoda, egy ragyogás, „friss, üde, harmatos, szép és kíváncsi”. Nem az éppen aktuális „nőideállal” kell összemérnie magát, hanem normális öntudattal vállalnia kell önmagát, és valóban nőként élnie.

A fiúknak pedig tudniuk kell, hogy más a férfiasság, és más a „kanság”. Sajnos olyan légkörben élünk, amikor a „férfiasságot” leginkább a szexuális teljesítőképességgel mérik. De a férfiasság egészen máshol kezdődik. Egy fiú akkor kezd férfivá válni, amikor már kézben tudja tartani önmagát és életét. Tudja, mit akar az életben, tisztában van a feladataival, és azokat végre is hajtja, még akkor is, ha éppen nehéz. Férfivá pedig akkor válik egy fiú, ha kialakítja magában a lovagiasság képességét: spontán módon megadja a tiszteletet a lánynak, azért, mert nő. Nemcsak azzal a lánnyal kedves, aki tetszik neki, hanem mindegyikkel. A fiúk akár „igazi férfivá” is válhatnak, ami azt jelenti, hogy mellettük a lánynak semmilyen helyzetben sem kell „észnél lenni”, mert azt megteszik a fiúk. Még akkor is, amikor „húzóssabb” a helyzet. Az igazi férfit ugyanis a szíve és az esze irányítja (ebben a sorrendben!), és nem a gerjedelmei, mint sok fiút. És akkor a lánynak nem kell izgulnia, görcsölnie, észnél lennie (ami bizonyos helyzetekben tartósan nem is szokott sikerülni...), mert biztos lehet abban, hogy semmi olyan nem fog történni a kapcsolatban, amit később bánni kellene, mert csak megtörtént, de igazából nem is akarták.

A kapcsolat

A kétszemélyes kapcsolat-fajták tárgyalását a házassággal szoktam kezdeni. Sokat nem beszélek róla, csak a lényegre hívom fel a figyelmet: a házasságkötéskor jön létre. Miért számít annyira az a „kis papír”? Azért, mert a házasságkötés az egyetlen olyan esemény egy párkapcsolat életében, amikor valóban teljes emberségükkel vállalják

egymást. Minden egyéb fogadkozásból hiányzik legalább a társadalmi dimenzió, ami éppen a házasságkötő teremben jelentkezik. Amikor az anyakönyvvezető kijelenti: „Érvényesnek nyilvánítom ezt a házasságot!” – kicsi hazánkban egy új családja jön létre. Új minőség, valami, ami addig nem volt. Lehet fitymálni, lekezelni a hivatalos formát, de attól az még érinti az embert. Ha pedig hívőkről van szó, az oltár előtt kimondott igen-nél belép a döntésbe az egyházi, hitbéli, közösségi dimenzió is. Ez bizony alapvetően megváltoztatja a kapcsolat jellegét. Ha pedig valóban úgy kötik a házasságot, hogy azt egy életre szóló szeretet-szövetségnek gondolják, akkor az esetleges nehézségek esetén nem az lesz a kérdés, hogy „Ez a probléma olyan szörnyű-e, hogy már mindenkinek jobb lesz, ha elválunk?”, hanem az, hogy „Miként lehet a nehézséget csökkenteni, megszüntetni, vagy együtt élni vele?” Normál emberi szinten, pszichésen jelent segítséget a házasság megéléséhez, ha komolyan gondoljuk, hogy felbonthatatlan. Ha pedig így kötjük a házasságot, akkor valósul meg igazán az a nagyszerű dolog, ami sok fiatal életéből hiányzik: valóban lesz társunk, aki hozzánk tartozik, és akihez mi tartozunk. Óriási támaszt, biztonságot ad egy igazi társ az ember életében, még akkor is, ha néha vannak „kisebb” bajok vele. A fiatalok jó része nem vállalja ezt a fajta elkötelezettséget, és ezért rengetegen igen-igen magányosak.

Hosszabban beszélek az együttjárásról. Fontosnak tartom belátni, hogy komoly elkötelezettséget jelent, hiszen egyszerre csak egy emberrel lehet együtt járni (jó, lehet többel is, de az súlyos „dögség”, meg szörnyen veszélyes is, mert elég hamar kiderül...). Tudni kell, hogy semmilyen törvény nem írja elő, hány éves korban „kell” együtt járni. Semmikor sem kell! Van idő! Egyáltalán akkor érdemes csak együtt járni valakivel, ha teljesül három feltétel: 1. Legyen hozzá kedve az embernek; 2. Legyen rá ideje és energiája; 3. Legyen alkalmas versenyző. Ez utóbbi azt jelenti, hogy csak olyan valakivel érdemes együtt járni, aki megfelel az ember elvárásainak az emberséget, az értékrendet, a viselkedés-kultúrát stb. tekintve. Ebből viszont az következik, hogy valamennyire már ismerni kell azt, aki mellett az együttjárás szintjén döntök. Vagyis: már az együttjárás előtt kell kettesben lenni, beszélgetni, ismerkedni. Ez egy újabb – még nem általános, de már több fiatal „pár” által megvalósított – kapcsolatfajta: a lazázás. A laza párkapcsolat nem valami erkölcsi lazaságot jelent, hanem a kapcsolat szorosságára utal: nem kizárólagos, mint az együttjárás. Arra szolgál, hogy megismerhessük egymást, mielőtt döntenénk az egymás melletti elköteleződésről. Fontos szabály, hogy csak úgy szabad művelni, hogy mind a ketten azt teszik, és nem gondolja az egyikük, hogy ők már „járnak”.

A szerelemről

Erről a csodálatos érzésről tudni kell, hogy „vírusos betegség jellegű” dolog. Tünetei alapján egyértelmű: aki szerelmes, annak látás-károsodása, hallás-károsodása, emésztési zavarai, alvászavarai vannak, értelmi teljesítőképessége jelentősen lecsökken, pszichésen regrediál. A vírusos jelző arra utal, hogy nincs ellene védelem, akárki, akárkibe, akármikor lehet szerelmes. Nincs amúgy semmi baj vele, csak helyesen kell hozzáállni. Először is be kell vallani, ha valaki szerelmes lett. Akkor is, ha rossz az ötlet. Mert a szerelemnek – amint pl. a hasmenésnek – semmiféle „joga” nincsen, de ereje, az van! Átalakítja az ember gondolkodását, elveit; átgázol életeken, sorsokon, csak hogy megkapja szerelme tárgyát. Az erő pedig akkor is dolgozik az emberben, ha lehazudja magának. A másik fontos szempont, hogy a szerelmes

állapotból nem következik, hogy az, akibe „belezúgott” az ember, egyben „igazi” is. Az igazi, a nagy Ő az, akivel egy életen keresztül harmonikusan együtt tudnak élni. Ez – sajnos – független a fellángoló szerelemtől. Ha csak félig igaz lenne az a szöveg, hogy „Abba leszek szerelmes, aki hozzám való”, akkor nem lenne szükség a „Spielhóznira”. Éppen a legnehezebb házasságok indultak a legnagyobb, kölcsönös szerelemmel. Ha nem lettek volna elvakulva, belátták volna, hogy egyéniségük jellegéből adódóan hosszú távon nem lesznek képesek harmonikusan együtt élni.

Azt is fontos tudni, hogy a szerelem „gőze” átalakítja az embert, de legalább a viselkedését. Ki kell tehát „fürkészni”, hogy milyen ember valójában az, akivel az életemet össze akarom kötni. Tény ugyanis, hogy a házasságban a „gőz” kifűj, és megszűnnek azok a módosulások, amelyek a szerelem hatására következtek be. Azzal, hogy a szerelem alapvetően átalakul a házasságban, semmilyen érték nemvész el, csak a „sóvárgás” szűnik meg. (Hogyan lehet sóvárogni az után az ember után, aki mellett minden reggel felébredünk az ágyban...?) De minden igazi értéket, ami a szerelemben van, át lehet vinni a szerelem tarka rétjéről a házasság konyhakertjébe a mindennapok patakján, legalább úgy, ahogy Nagy László írja: „Ki viszi át, fogában tartva, a szerelmet a túlsó partra?” A szerelem „gőzös” állapota helyett egy nagyságrendekkel értékesebb helyzet áll elő: tényleg van társunk a házasságban, nem csak eljártsszuk, mondjuk.

A „fürkészni” valók

A legfontosabb, amit ugyan nem kell nagyon „fürkészni”, hogy megfigyeljük, hogy legalább egy idő után tudunk-e beszélgetni. A házasságot ugyanis az elszűrüléstől, igazából csak a beszélgetés mentheti meg. A harmonikus házassághoz szükséges a normális szexuális élet, de önmagában ez kevés. Sajnos sok házaspár évekig nem beszélget, bár naponta kommunikál. Mindig megbeszélik az ügyeket, de nem beszélnek érzéseikről, nem mennek el sétálni egyet, amikor csak az a téma, hogy „Mi van veled? Hogyan érzed magad?” Ha az együttjárás során egy idő után sem tudnak oldódni egymás társaságában, nem tudnak az érzéseikről is beszélni, az mindenesetre nem jó jel.

Határozottan fürkészni kell – főleg ha valaki nagyon szerelmes –, hogy mi van kedvesemben idegesítő. Minden ember számára van valami idegesítő egy másik emberben, olyan, ami neki a „véreben van”. Ez nem tragédia, csak fel kell készülni rá. Ha pedig valaki a kedvesében, viselkedésében, szokásaiban talál valami zavarót, akkor fel kell tenni a kérdést: „El tudom őt fogadni ezzel együtt? Jó nekem így, ahogy van, tokkal-vonóval?” Mert ha valaki azt gondolja, hogy a másíknak változnia kell (hiszen ő is jobb ember lesz úgy), akkor nagyon veszélyes vállalkozásba kezd: megpróbálja megnevelni a másíkat. De a párkapcsolat nem a másíknak megnevelésének az eszköze. Szigorúan tilos megnevelni azt, aki belénk van zúgva, mert az a veszély fenyeget, hogy „sikerül”. Ideig-óráig valóban képes lehet valaki alapvető jellemzőin is változtatni, de a „siker” csak addig tart, amíg a szerelem gőze adja hozzá az energiát. Amikor pedig a házasságban a gőz kifűj, elmaradnak a „tornagyakorlatok” is.

Fontos szempontokat adhat ahhoz, hogy mire számíthatunk, ha megfigyeljük kedvesünk családját. Kire ütött a gyerek? Ha ezt megállapítjuk, láthatunk a kedvesünkben egy 25–30 évvel idősebb példányt. Mert olyan lesz, olyan fajta, amilyen. Függetlenül attól, hogy miket mond. Ahogy múlik az idő, mégis csak olyan lesz,

amilyen, sőt, ahogy múlik az idő, egyre „olyanabb” lesz. Ez szintén nem tragédia, csak fel kell készülni rá. Természetesen nem következik mindebből, hogy az a szülő, akinek egyéniségét a gyerek örökölte, életében valami nagy hülyeséget követett el, akkor a gyerek is el fog követni hasonlót. A hülyeség nem öröklődik! De az egyéniség struktúrája igen.

Vérünkbe ivódnak a családi szokások, az élet különböző területeihez való hozzáállás is. Ki kell fürkészní, hogy a különböző tevékenységek, viselkedési módok milyen „sávokban” mozognak alaphelyzetben kedvesünknel. Mert a szerelem-gőz tágitja, illetve szűkíti a sávokat, de amikor a gőz kifűj, visszaáll a normál állapot. Egyszerű példa. Ha egy alapvetően botfűlű fiú elég szerelmes, képes havonta 2–3 komolyzenei koncertet is végigűlni, de ha a gőz kifűj, jó, ha évente egyszer rá lehet venni...

Sokszor előfordul, hogy a házasság szempontjából alapvetően fontos kérdések szóba sem kerülnek az együttjárás során, mert mind a két fél számára egyértelmű a dolog. Pl.: Ki kezelje a pénzt? Van olyan család, ahol az asszony kap meg minden bevételt, és beosztja. Van olyan, hogy a férfi osztja be, a feleség meg kap egy bizonyos összeget a háztartás vezetéséhez, aztán ha elfogy szűl, hogy kellene még, és akkor még kap (ha van). Vagy: A családi bevételből mennyit lehet elkölteni, és mennyit kell félretenni, mert „akármí előadódik”. Tudatosan beszélni kell ezekről, és számtalan hasonló témáról, hogy tudjuk, mi hogyan fogjuk csinálni.

A szexualitásról

Még inkább, mint eddig, szigorúan a józanész határain belül beszélek a témáról. Nem beszélek arról, mi bűn, mi nem bűn, hiszen azt meg sem tudom mondani. Az erkölcsi megítélés rengeteg dologtól függ, pl. a tudatosságtól, a körűlményektől stb. Azt hangsűlyozom, hogy az embernek magának nem jó, ha megbontja alapvető egységét: ha leválasztja testét embersége egészéről, és „élvezeti cikket” csinál belőle. Sajnos olyan világban élűnk, amikor mindenhol az áramlik, arra biztatják a fiatalokat, hogy a szexualitás alapvetően az élvezet kategóriájába sorolandó. Ezért mondom, hogy a mai fiatalokat sajnálom, mert elveszik tőlük a szexualitást, és valami olcsó bűvűl kapnak helyette. Lányoknak szűlő újságban olvastam egy „30 dolog, ami jobb, mint a szex” című cikket. Az egyik ilyen volt: jobb a szexnél fogni két nagy zacskó chipps-et, beűlni egy kényelmes fotelba és végignézni egy brazil szerelmes filmsorozatot. Hát már ez jobb? És sokszor a különbűzű szexuális események tényleg alig jelentenek valamit emberileg. Sokak számára „kötelezűű” gyakorlatok bizonyos helyzetekben, körűlmények között. Ezt lehet csinálni, de minek? Még egy vallástalan szexológus is azt írja, hogy az emberi szexualitás több mint az ösztűn, annak kultűrája van (kellene lennie). Ha pedig az ember csak „űzekszik”, mint a kutya, utána kutyaűl is érzi magát. Csak erről nem beszélnek a filmek, a reklámok, hogy mi van utána! Ki a parázna (nem a bűn értelmében, hanem jellegét tekintve)? A szűban benne van a jelentése, ami a betűk kisebb átrendezűsével láthatóvá is válik: az a parázna, aki szándéka szerint igazából csak „párazna”. Ha viszont az ember csak ösztűnei készűtetése alapján cselekszik, hiányérzete támad, akárhogű is bizonygatja, hogy milyen jó volt.

Az emberi szexualitás lényege: meg kell tanulni kifejezni a testemmel azt, ami benne van a lelkemben, vagyis az elűkötelezettséget. Amennyire a tiűd vagyok emberileg, annyira fejezem ezt ki testemmel is. Más szűval: azt kell megtanulni

kifejezni, hogy mennyire szeretlek, és nem azt, hogy éppen mennyire kívánlak. Ez utóbbi is előfordul, nincs is baj vele, csak nem szabad összekeverni a dolgokat. Az érett meg a szerelemre, aki szét tudja magában választani a „szeretlek”-et és a „kívánlak”-ot. Az igazi szerető pedig az, aki tudja szeretni a kedvesét akkor is, amikor éppen megkívánja, és tudja jobban szeretni, mint amennyire kívánja, még akkor is ha éppen teljesen „odavan” érte.

Ha az ember csupán testi vágyai alapján cselekszik, akkor nem állati módon éli a szexuális életét, hanem embertelen módon. Ez pedig nem jó neki. Ahhoz, hogy ne váljék embertelenné a szexualitás, három feltételnek kell meglennie minden eseménynél. 1. Csak az lehet szeretet-kifejezés, ami szabadon és akarva történik. Ez a feltétel azt jelenti, hogy ha valaki valamit aktuálisan nem akar, akkor azt szigorúan tilos mégis elvárni tőle. „Parancsra” nem lehet szeretni, legfeljebb „szolgáltatást nyújtani”. Függetlenül attól, hogy mi volt köztük régebben, mi „szokott történni” adott idő után a kapcsolatokban, ha valaki úgy érzi, hogy most tőle nem lenne őszinte a dolog, akkor a másinak képesnek kell lennie leállítani magát. 2. Félelem és görcsök nélkül kell, hogy történjék. Ha ugyanis közben izgulni kell bármi miatt is, akkor mire jó az egész? Ezzel kapcsolatban fontos tudni, hogy mindenkinek joga van a saját feszélyezettségéhez, a körülmények megítéléséhez indoklás nélkül. Ezek érzések, amiket nem igazán lehet indokolni. 3. Igazi örömet adóan kell, hogy történjék. Az „igazi öröm” azt jelenti, hogy nem csak testi jó érzéseink vannak (a maguk szintjén ezekkel semmi baj sincs), hanem az egész ember örül. Hogy valóban igazi örömben volt-e részünk, vagy csak élvezkedtünk, ez az, ami utána kiderül. Ha ugyanis valóban a szerelmünk hajlott pl. egy csókba, akkor utána „fényes lesz a lelkünk”, csak ülünk csendben, és gyönyörű az élet. Ha pedig élveztük egymást, akkor utána belül szürkéség lesz, keserű szájjal (szó szerint vagy képletesen). Ilyenkor szokás mondogatni, hogy milyen gyönyörű volt (vallásos változat: lehet, hogy megbántottuk a Jóistent, de azért gyönyörű volt ugye?!), mert valahogy el kell terelni a figyelmet a lelkünkben jelentkező zavarodottságról. Röviden, tömören, egyszerűen arról van szó, hogy „Élvezkedni lehet, de az hülyeség!”

Sok felesleges félreértés, szenvedés oka az, hogy a fiataloknak senki sem tanítja meg, hogy a különböző testi gesztusok, egyénenként nagyon változó üzenetet hordozhatnak. Akinek még emberileg is jelent valamit a szexualitás, azt egy kézfogás, egy csók lelkileg is érinti, kiad magából valamit. Van, akinek többet, van, akinek kevesebbet jelent. Ha viszont az, akinek pl. egy csók nem egy nagy dolog, ezért elég hamar ráveszi társát egy ilyen „akcióra”, akaratlanul is annyira felkavarhatja a társát, hogy az egész kapcsolatot attól fogva sokkal komolyabbnak fogja gondolni, mint amilyen az valójában. Hiszen egészen nyilvánvaló, hogy egy kapcsolat mindig csak annyira elkötelezett, amennyire a kevésbé elkötelezett fél szerint az. Nem szándékos hazugság tehát az, ha társunkat olyan élményhez juttatjuk, aminek szerinte igazából még nincs meg az alapja a kapcsolatunkban.

A házasság előtti nemi élet kérdését is tárgyalom. Hangsúlyozva, hogy nem akarok senkit sem lebeszélni semmiről, úgyis mindenki teszi azt, amit jónak lát, és a fiataloknak úgyis ügyesebb a lelkiismerete, mint az enyém, meg tudják azt magyarázni, hogy mit miért lehet – sőt esetenként kell – tenni. Magam úgy gondolom, hogy az a jó, ha egy fiú meg egy lány az első nemi aktussal megvárja a házasságkötést. Nem gondolom, hogy erkölcstelen disznók azok, akik mégis lefekszenek előtte. Csak azt

mondom, hogy szerintem jó, ha meg tudják várni. Elméleti megfontolások és egy gyakorlati probléma miatt gondolkodom így. Az elméleti szempontokból gyakran csak a legegyszerűbbet szoktam felhozni: csak a házasságkötéskor vállaljuk egymást teljes emberségünkkel, ehhez tartozik testünk teljes odaadása is. Ez az érv annyira semmitmondó első hallásra, hogy a fiatalok talán elhiszik, hogy tényleg nem „megdumálni” akarom őket... Akármit beszéljünk azonban, tény, hogy a házasságkötéskor alapvetően változik meg a kapcsolat jellege. Ezért elvileg lehetetlen a „próbaházasság”. A házasságot annyira lehet kipróbálni, mint a halált. El lehet játszani, hogy valaki beöltözik abba a ruhába, amiben majd eltemetik, akár még a koporsóját is megcsináltathatja előre, bele is fekkhet, sőt még le is engedtetetheti magát leendő sírgödrébe, amivel gyakorlatilag mindent „kipróbált”, ami halála után lesz, csak éppen a lényegét nem, hogy milyen lesz a ruha, a koporsó stb., ha majd meg lesz halva. Lehet próbálni a közös életet, a bevásárlást, a főzést, a fogmosást ugyanabban a fürdőszobában, nemi életet, de nem lehet kipróbálni egyiket sem, hogy milyen lesz, ha már össze leszünk házasodva. Sajnos találkoztam olyan fiatal, egy éve házas párral, akik előtte egy évig éltek „próbaházasságban”, működött is minden rendesen, csak éppen utána mégsem, de még a nemi élet sem, pedig alaposan kipróbálták, megvan-e az összhang testi vonalon.

A fő problémám egyébként gyakorlati. Nem értem ugyanis – elnézést kérek a fiúktól, de én elsősorban tőlük várnám, hogy az „izgalmas” helyzetükben is eszüknél legyenek –, hogy egy fiú hogyan képes lefeküdni azzal a lánnyal, akit később élete párjának szeretne. A házasság előtti nemi élet ugyanis egy szörnyű kockázattal jár együtt, aminek vállalásához az igazi alapkérdés megválaszolására lenne szükség. Nem az ugyanis a kérdés, hogy „Már miért kellene megvárni a házasságkötést?”, hanem az, hogy: „Miért kell lefeküdni előtte?”. Erre a kérdésemre több száz választ gyűjtöttem össze az évek során, az előadás előtt – természetesen név nélkül – írásban kérve tőlük az indoklást. A rengeteg vélemény három kategóriába sorolható: 1. „Ma már mindenki ezt csinálja, ez már természetes”. Az érv értéke: 0 (zérus). Ugyanis nem igaz. Ha csak egy pár lenne, aki megvárja a házasságkötést, már nem igaz, hogy mindenki csinálja. És bizony nem egy párról tudok csak én, akik megvárják. Csak azok általában hallgatnak róla, mert „tök ciki”. Ezért az érv emberileg súlyos lehet, hiszen azt látják a fiatalok, hogy környezetükben szinte mindenki teszi, ráadásul minden lelkiismeret furdalás nélkül. 2. „Mert olyan jó! Egy idő után már szeretnénk egymást teljesen megismerni stb.” Az érv jó, igaz. Tényleg jó, és kívánjuk. Csak nem elég súlyos. Bizony vannak az életben dolgok, amiket kívánunk, szeretnénk kipróbálni, mégsem lehet, mert veszélyes. Pl. érezheti úgy az ember, hogy jó lenne kipróbálni az autójával, hogy 120 km/óra sebességgel be tudja-e venni az adott kanyart, de ha tényleg kipróbálja, legfeljebb egyszer teheti meg... 3. „Nagy baj lenne, ha a házasságkötés után derülne ki, hogy szexuálisan nem illünk össze.” Az érv értéke: röhejes. Először is, legkésőbb a csókolózásnál kiderül, hogy testileg képesek vagyunk-e egymást „tűzbe hozni”. Másrészt, ha igaz lenne, amit ez az érv feltételez, hogy a szexuális harmónia lehetőségéről csak úgy lehet meggyőződni, ha végrehajtunk egy nemi aktust, akkor nyilvánvalóan ezzel kellene kezdeni minden kapcsolatot. Célszerűen még a bemutatkozás előtt. Minek feleslegesen terhelni agyunkat nevek megjegyzésével, ha az egésznek úgyszincs semmi értelme. Mert ha a szexuális harmóniára nincs esély, akkor

tényleg semmi értelme az egésznek. De azért azt az emberek többsége érzi, hogy ez így mégis csak furcsa lenne...

A szörnyű kockázat pedig micsoda? Azon alapul, hogy egy nemi aktus során a lány teherbe eshet. Amíg ugyanis nincs meg a házasságkötés, szó nincs „áldott állapotról”, addig az bizonyos teher. Nem a terhesség a kockázat, csak azon alapul. Mennyi a teherbe esés kockázata? Csak a „védekezés” módjától függ. (Jó kis szó: mikor védekezik az ember? Amikor támadják. Ki az a rém, aki ellen foggal-körömmel védekezni kell? A kicsi baba, szerelmünk gyümölcse. A fiatalok 13–14 éves korban megtanulják a szexuális „felvilágosító” órán, hogy a szerelem gyönyörű dolog, csak nagyon veszélyes, mert védekezni kell közben...) Megfelelő védekezéssel a terhesség valószínűsége gyakorlatilag nullára redukálható. A kockázat ettől még fennáll. Az ifjú pár élete első igazán nagy élményét nyújtja egymásnak a menstruáció előtt három nappal, mert akkor aztán végképp úgysem történhet semmi, ráadásul védekeznek is, úgyhogy semmi gond. Igen ám, de eltelik a három nap, és nem jön meg a vérzés. Most mi van? Késik. Na jó, de ha mégis... A lány szemében ilyenkor jeges rémület látszik, gyakorlatilag tehetetlen, mert minden bizonnyal késik, ezért nem röhögtetheti ki magát azzal, hogy rögtön orvoshoz szalad. Aztán 4 nap késéssel megjön. Akkor megkönnyebbül. De addig? Amit tehát nem értek: hogyan van bőr a képén egy fiúnak kitenni azt a nőt, akit élete társának képzel el, egy esetleges rettegésnek, vagy akár csak izgulásnak azért, mert annyira kívánják a testi kapcsolatot? Ezt lehet?

Befejezés

Módszertani megjegyzéssel zárom itt a Spielhózní igen vázlatos ismertetését. Az előző bekezdés végén két kérdést tettem fel, még ha költőit is. Nem véletlenül. A fiatalokkal foglalkozva, beszélve velük – legalábbis én így tapasztaltam – egyet tehetünk igazán: kérdéseket tenni fel nekik, illetve arra készíteni őket, hogy kérdések merüljenek fel bennük. Aztán ők majd válaszolnak gondolattal, szóval, cselekedettel. Ha ezt elérjük, talán nem fáradozunk hiába. Ugye?

Szakirodalom

Varga P.: Spielhózní. Zászlónk Stúdió, Budapest, 2002.

Szászi Balázs *pedagógus, hittanár, és*
Szásziné Fehérvári Anikó *pedagógus, mentálhigiénés szakember,*
pszichodráma asszisztensek, Szeged

„Társ-suli” – egy program a szerelemről, együttjárásról és a barátságról

Akárhány évesek vagyunk, akárhány éve élünk házasságban, a szerelem, a párkapcsolat örök téma, mindig megmozgató kérdés marad. Mi 20 éve vagyunk házások és öt gyermekünk van: kamasztól a kisiskolásig. Hétköznapi munkánkban családokkal, csoportokkal foglalkozunk, de szakemberként és magánemberként is, kimeríthetetlen témahordozóként nagy kíváncsisággal és tisztelettel tekintünk a „család”-ra és a „párkapcsolat”-ra.

A Társ-suli (TS) programról szeretnénk rövid ízelítőt adni, aminek kidolgozásában, fejlesztésében trénerként és kiképzőként mindketten részt veszünk. E rövid kísérletben szeretnénk a tréning történetét, elsősorban pedagógiáját és szellemiségét felvillantani.

A TS születését Varga Péternek köszönhetjük. Őt, s a Spielhóznit hallgatva – próbálva megérteni, magunkévá tenni tanítását – döntöttük el, hogy amit „Samu bácsi”¹ mond, azt érdemes továbbadni. De hogyan? Első saját próbálkozásunk a tanultak továbbadására megerősített minket abban, hogy a sok szép és nemes gondolat gyakran nem elég, hogy a tudás igazi megértéssé legyen (az észből a szívbe!), majd tovább cselekedetbe menjen, tudatos életté váljon. 1988-ban született meg az ötlet és az elhatározás, hogy gyakorlatorientáltan, azaz tréningformába öltöztetve adjuk tovább mindezt a fontos és jól artikulált tanítást.

A Társ-suli tehát egy program, amely a kamaszok érdeklődésének és fejlődési törvényszerűségeinek figyelembevételével a párválasztás témáját dolgozza fel tréning formájában, keresztény szellemiségű vezetőkkel. Rövid elméleti bevezetők, ehhez kapcsolódó élményszintű gyakorlati feladatok, a tapasztalatok és az elhangzott előadások együttes feldolgozása rendszerezi, kiegészíti, s mélyíti el a kapcsolatainkról, főleg párkapcsolatainkról meglévő tudásukat.

A környezetről

Tabutéma a szexualitás? Lehet, de mivel pornó lett belőle, ez folyik a filmekből, az óriásplakátokról, az újságos standról, már az sem ritka, ha a „Való Világon” nevelkedett kicsinyek ágyjelenetet játszanak az oviban. Hallgatás nincs, de igazi párbeszéd sincs! Ha jobban figyelünk, észrevehetjük, hogy mégiscsak van valami, amiről nemigen beszélhetünk, s ez a téma az életet adó család. Az, hogy féltjük ezt a sejtecskét: létezésünk, nyugalunk, önmagunkká-levésünk bázisát.

Ezzel együtt azt is látjuk, úgy tűnik, hogy a család válságban van. Pedig csak a társadalom van válságban, s a család magán viseli annak minden jegyét. A család, az ma is a vágyott jó, s a társadalom számára is fontos remény. A krízis kezelése elindulhat a családokon keresztül is! Tudjuk, a krízis nem csak felfordulást jelent,

¹ Varga Péter, a Spielhóznit szerzőjének művészneve.

hanem lehetőséget a változásra, egy elevenítő fordulatra... s valóban sok minden változás után kiált!

Felgyorsult társadalomban élünk, ahol a fiatalok nem kapnak megnyugtató és elégséges mintákat az élet legtöbb területén az előző generációktól, így a párválasztásban sem. Az elődök példái nem elégségesek, nem okvetlen útbaigazítók arra vonatkozólag, hogy hogyan kell ma a túlpörgött újdonságok után loholó hektikus világban egy párkapcsolatban egészségesen, normális gondolkodással létezni, elevennek maradni.

Ma a szülők, utódaikat a jövő felé segítve, rengeteg energiát és pénzt áldoznak a pályaválasztásra. Ez az idő iszonyatosan aránytalan az életben legalább annyira fontos párválasztásra szánt idővel és energiával szemben.

Amikor fiatalokkal találkozunk, az első tapasztalat mindig az, hogy tulajdonképpen „linkre” veszik a dolgot, vagy eljártsszák, hogy ők már mindent tudnak, s úgy tesznek, mintha nem lehetne ebben újat mondani nekik. Ezt sugallhatja „média-szabta” képzeletük. Személyes meggyőződésünk azonban az, hogy nem szabad ennek az első, felszínes jelzésnek bedőlni. A fiatalok igenis nagyon-nagyon várják azt, hogy egészen konkrétan és határozottan leszúrjuk a magunk útjelzőit, álláspontját, meghatározzuk nézőpontunkat, ezzel tárgítsuk az ő világról, s magukról alkotott nézetüket. Már csak az a kérdés: el tudunk-e indulni, s idáig jutni a párbeszédben, hisz ez a belépő a közös munkához.

Lelkiségi alapok.

„Krisztus úgy szerette a világot, hogy kiüresítette önmagát és vállalta az emberlét minden kihívását”

A program lelkiségét a JOC mozgalom alapítójától, Joseph Cardijntól vesszük. Ő munkásfiatallal kezdett foglalkozni mint fiatal pap az 1920-as években. Már akkor azt tapasztalta, hogy nincsenek a munkásfiatallal a templomokban. Ma is ezt tapasztaljuk, hogy nincsenek, s talán egy kis túlzással azt is mondhatjuk, hogy nemcsak a munkásfiatallal, hanem általában nincsenek fiatalok a templomokban.

Cardijn – aki elsőként kezdett pap létére szociológiát tanulni – vizsgálatainak eredményeként arra jött rá, hogy azért nincsenek ott a fiatalok a templomokban, mert ott nem az ő – mármint a fiatalok – kérdéseiről szól a tanítás, hanem arról, amit az egyház helyi, vagy egyetemes vezetői éppen akkor aktuálisan fontosnak tartanak. Cardijn gondolata az volt: „akkor fognak a fiatalok visszajönni, és akkor fognak ott ülni a padokban, hogyha az ő kérdéseikről fognak ott beszélni.” A kérdésekről tehát ott és akkor kell beszélni, amikor az a fiataloknak fontos és nem akkor, amikor nekünk az. Ez nem jelenti azt, hogy mindaz, ami számunkra fontos és érték, el kell hallgatni, le kell söpörni, s a múlt homályába kell elsüllyeszteni, hanem azt, hogy egy új módon és nyelven kell megszólalni, megújulva kell jelen lenni. Ha figyelmesen hallgatjuk a megtestesülésről szóló tanítást, meghallhatjuk belőle az idevonatkozó tartalmakat.

Isten nem várta el a világtól, hogy megjavuljon, hogy a maga erejéből, vagy egy kis rávezetéssel kijavítsa a hibáit, ahhoz hogy Jézussal találkozhasson, hanem szeretetből emberré lett, kiszolgáltatva magát az emberi sors, a szeretet és gonoszság harcában lezajló formájának.

Ez a tanítás mozgalom szintjén abban kristályosodott ki: nem az a kérdés, hogy mi „tanítók”, előbb járók mit tudunk már a világról, a hit igazságairól és ezt adjuk át a

lehető legjobban az utánunk jövőknek, hanem mint vezetőknek, idősebbeknek az a feladatunk: fedezzük föl a fiatalokkal kapcsolatba kerülve, mi szép és jó van bennük már eleve, teremtettségüknel fogva. Együtt fedezni fel velük a bennük lévő szépet és jót, ami már ott és akkor jelen van életükben, még azelőtt, mielőtt mi bármit is mutatnánk nekik. Tehát nem egyszerűen importáljuk a tudást, hanem együtt nézzük és figyeljük az életüket, és együtt ismerjük fel: ők anélkül, hogy bármi különöset tettek volna, már akkor is jó és helyes dolgokat is tudnak tenni. Ha ezt tudjuk segíteni fölfedezni, akkor elindul az a fajta gondolkodás az életről, amiről maga az egyház Jézus nyomán tanít.

K. Levin², a csoportdinamika atyja, elméletében a visszajelzések kapcsán ezt így fogalmazta meg: „... ha megmondjuk egymásnak, mit vagy hogyan tegyünk, azzal általában nem jutunk előbbre. Azzal viszont, ha azt mondjuk meg, hogyan hat a másik rám a csoportban, ha segítünk meglátni, hogyan is viselkedünk, milyen a hatása viselkedésünknek a csoport többi tagjára, lehetőséget kapunk arra, hogy megváltozzunk, úgy alakítsuk viselkedésünket, ami a számunkra és a környezet számára is jó.”³

A tréningeken mint kísérők, ennek a két elvnek a szellemében igyekszünk szeretettjes és védett teret biztosítani, ahol a fiatalok nem felelőtlenül, de viszonylag kockázatmentes térben próbálhatnak ki új szerepeket. Ehhez nagy segítség a fiatalok akcióéhsége.

² Kurt Levin: Német származású pszichoterapeuta aki az 1940-es évektől az USA-ban megalkotója volt egy új szociálterápiás irányzatnak, a csoportdinamikának.

³ Carl Sattenhoffer: Gruppen Dynamics Seminar, Tahi.

Akcióéhség

Ráhangolódás a tréningre. Teszt! Ráhangoló teszt a szerelemről

Ez is, mint minden ilyen teszt, nagy ökörség. Nem kell komolyan venni, de arra talán jó, hogy elgondolkozz a nagy Ő-vel kapcsolatban (Ha van ilyen. Ha még nincs, akkor lesz.)

1. Milyen színű a szeme?

- a) Kék
- b) Barna
- c) Zöld, szürke, kékesszürke stb.
- d) Nem tudom.

2. Tudod-e, mikor vágatta le utoljára a haját (vagy mikor volt utoljára fodrásznál)?

- a) (Majdnem) napra pontosan.
- b) 1–2 hét pontossággal meg tudom mondani.
- c) Nem is jár fodrászhoz.
- d) Kopasz a Drága

3. Tudod-e, mikor kapott utoljára pulcsit?

- a) 1–2 hét pontossággal tudom.
- b) 1–2 hónap pontossággal tudom.
- c) Fogalmam sincs.
- d) Nincs is pulcsija, vagy van egy, és azt hordja, amióta ismerem.

4. Tudod-e, melyik a kedvenc zenekara?

- a) Igen
- b) Azt hiszem, nincs is neki ilyen.
- c) Nem
- d) A Bécsi Szimfonikusok

5. Ha Vele találkozol, mit csinálsz előtte?

- a) Megfürdöm, igyekszem a legjobban kinézni.
- b) Megfésülködöm.
- c) Nem csinállok semmi különöset.
- d) Megnézem a „Barátok közt” legújabb epizódját

6. Amíg a randevúra mész, min gondolkodsz?

- a) Mit csináljak, hogy ne találjon bennem semmi rosszat?
- b) Mit fogok mondani, ha találkozunk? Miről beszélgetünk?
- c) Az éppen aktuális napi problémákon.
- d) Olyankor annyira izgulok, hogy nem jut semmi az eszembe...

7. Tudod-e, melyik szülőjére hasonlít inkább az egyénisége?

- a) Igen
- b) Mind a kettőre hasonlít, kb. egyformán.
- c) Nem tudom.
- d) Csak magára hasonlít.

8. Mit érzel, ha megfogja a kezed?

- a) Valami bizsergésfélét vagy ilyesmit, szóval tök jó, na...
- b) Azt érzem, hogy összetartozunk.
- c) Ha megfogta, hát megfogta. Na és?
- d) Még soha nem fogtuk meg egymás kezét.

9. Mit csinálsz, ha bánatos?

- a) Megpróbálom megtudni szomorúságának okát, hogy tudjak rajta segíteni.
- b) Elkezdek poénkodni, bohóckodni, hogy jobb kedvre derítsem.
- c) Közömbös témákról kezdek el beszélgetni, hogy eltereljem a figyelmét a bajáról.
- d) Velem még sosem volt bánatos.

10. Mit csinálsz, ha túl jó kedve van?

- a) Vele örülök.
- b) Nem rontom el a kedvét, de megpróbálom normális mederben tartani a bohóckodást.
- c) Nincs soha túl jó kedve.
- d) Ilyenkor mindig az emelt szintű érettségire terelem a szót.

11. Tudod-e, mi a kedvenc étele?

- a) Naná, hogy tudom!
- b) Még nem mondta meg, mit szeret a legjobban.
- c) Nincs olyan étel, amit különösen szeret.
- d) A lecsó.

12. Milyen gyakran gondolsz arra, hogy Ő lesz (lehetne) a házastársad?

- a) Hát, elég gyakran.
- b) Néha-néha eszembe jut, hogy nem is lenne rossz ötlet.
- c) Ez még eszembe sem jutott.
- d) Már megvettem a gyűrűket...

13. Általában ki dönti el, milyen filmet nézzetek meg a moziban?

- a) Ő javasolja, de közösen egyezünk meg.
- b) Hol Ő, hol én, akinek éppen jó ötlete van.
- c) Én javaslom, de közösen egyezünk meg.
- d) Még nem is voltunk moziban.

14. Mit szólnál hozzá, ha megtudnád, hogy más fiúval/lánnyal is próbálkozik?

- a) Azt hiszem, eléggé megviselne.
- b) Nem örülnék, de hát van ilyen.
- c) Talán még örülnék is neki: legalább mást is megismer, és így értékesebb lesz, ha engem választ.
- d) Én is elkezdenék másfelé kacsintgatni...

15. Mit szólnál hozzá, ha más fiú/lány próbálkozna nálad?

- a) Én már választottam, hagyjanak békén.
- b) Próbálkozni, azt lehet.
- c) Még jó, hogy hagynám: legalább így tényleg választhatok.
- d) Hááát, Keanu Reeves-t/Britney Speers-t nem dobnám ki az ágyamból...

16. Mi van, ha valamiben nem értetek egyet?

- a) Jobb a békesség. Hagyom, hogy azt higgye, neki van igaza.
- b) Néha veszekszünk, néha nem. Ilyenkor valamelyikünk enged.
- c) Közöttünk teljes az összhang. Olyan nincs, hogy valamiben nem értünk egyet.
- d) Úgyis mindig nekem van igazam!

17. Ha találkozni akarsz Vele, általában ráér-e?

- a) Nem mindig, mert sok a dolga.
- b) Általában ráér.
- c) Inkább Ő szokott engem hívni.
- d) Már együtt is lakunk.

Értékelés:

Az 1. kérdést, és ahol d-t választottál, nem kell figyelembe venni, így megkapod, hány értékelhető válaszod maradt. Ezeknél minden **a** válasz 1 pont, minden **b** 3 pont és minden **c** 5 pontot számít. Add össze, és oszd el az értékelhető válaszok számával, azaz vedd a matematikai átlagot (számtani közép).

2 vagy annál kisebb: Azt kell mondjam, hogy túlságosan belebonyolódtál ebbe a kapcsolatba. Talán még annak is fennáll a veszélye, hogy feladod az egyéniséged. Az rendben van, hogy piszkosul szerelmes vagy, de azért néha észnél is kell lenni, meg nem kell annyira elkényeztetni a versenyzőt. Vigyázz, nehogy kihasználjon!

2 és 4 között: Azt hiszem, egészen normális a kapcsolatotok. Megvan a kellő vonzódás. Na jó, szerelem; de azért mindketten tudjátok, hány is az óra. Ebből még lehet valami! Persze azért észnél kell lenni, de talán nagy hülyeséget nem fogtok csinálni.

4 vagy annál nagyobb: Hát, mit mondjak: az az érzésem, nem vagy valami túlságosan szerelmes. Valószínűleg nincs semmi bajod a kapcsolattal, sőt egészen kellemes is lehet. Fel szeretném hívni a figyelmedet arra, hogy Ő alighanem eléggé beléd van zúgva. Ne élj vissza vele!

Samu bácsi

A tréning a kamaszoknak a végtelen akcióéhségére épít. Ők szeretik inkább akciókkal, tettekkel kifejezni azt, ami bennük van. Gyakran a szavaikkal túlidealizálnak helyzeteket, vagy inkább ellenkezőleg, teljesen feketére mosnak. Ebben nagyon nehéz és fárasztó folytonosan eligazodni, valóságra utaló tartalmakat felfedni. Sokkal hamarabb megmutatják azt, kifejezik másféle módokon. Erre a készségre – akcióéhségre – épül a tréning, azaz a játékoságukra, arra a tudásunkra, hogy a fiatalok nagyon hálásak azért, hogyha nemcsak tanulnivalót kapnak, hanem a szívüket is próbáljuk megindítani, és ezzel a lelküket és a testüket is, azaz az egész embert megmozgatjuk! Ezért a program mozgásos feladatokat, táncot, kézműves és más kreatív foglalkozásokat, és – a hasukra is gondolva – tudatosan büfét is tartalmaz, hogy valóban az egész testük, lelkük megmozduljon.

Életkori feladatleltár

Ha ismerünk közelről egy serdülőt, láthatjuk, hogy igazából szinte ahogy lélegzetvételhez jut, nem is foglalkozik mással, csak avval, hogy ki lesz ő, és ki lesz öneki a jövődöbelije! Ez köti le szellemi és lelki energiáinak többségét. Hogy ki hol áll ebben a folyamatban, azt sokszor már az öltözködéséből, tartásából láthatjuk.

A serdülőkor igazi feladata tehát a szülőkről való leválás, a valódi intimitást adó párkapcsolat kialakítása, és az önálló identitás megtalálása. Egy kamasz fiú verse had érzékeltesse ezt:

*„Friss forrás vizébe iszapot dobni,
üvegtüstű nőt sárban ölelni,
gondolatokat béklyók közt tartani”*

Eredet, szexualitás az autonómia. Vágy és félelem.

A fiúból azóta APEH-ellenőr lett, nem költő, de az akkor még kamasz csodálatos érzékenységgel fogalmazott, ahogy a valós teljesítményben még igen terméketlen serdülők sóhajtoznak.

Félelemmel, s a gyász érzésével terhes ez az időszak. Hisz el kell hagyni az addig biztonságot adó kapcsolati megoldásokat, s újak után nézni. Vagyis valahogy a szülőkről le kell válni, újra kell értékelni a szülői házat, s más, valódi intimitást adó párkapcsolatot létesíteni. Ez nem könnyű, hisz egészen idáig – talán a testvéreim és a barátain kívül, akik egészen más minőségű kapcsolatok voltak – a szüleivel, nevelőivel, tanáraival alá-fölérendelt kapcsolatokban élte meg és kereste eddig saját személyiségét.

A tréningen tudatosan építünk a szülőktől való leválás, a függetlenedés, s a partnerré válás erőire. A párválasztás, szexualitás kérdéseiben a kamaszok, azon túl, hogy folyamatosan példát kapnak otthonról, már nemigen terep számukra az otthon. Nyilvánvaló, hogy e kérdésekben leginkább nem a szülőktől fognak tanácsot kérni. Egyre inkább nyitottabbá válnak a külső példaképekre, illetve azok értékközvetítő voltára. Így hát egy jó vezető, egy jó tanár nagyon-nagyon fontos példakép lehet, és nagyon fontos értékközvetítő a serdülőknek ebben az időszakban. Ugyanakkor a csoport egy olyan gyakorló terep a serdülő számára, ahol szabadon kísérletezhet, szabadon kipróbálhatja a határait, azokat a szerepeket, amiket éppen most tanul, hisz ahol biztonságos, jó vezető van, olyan értékek, normák mentén haladnak, amivel a csoport önmagában már szankcionálja azokat a dolgokat, amiket nem akarunk, hogy a serdülőben kialakuljon. Így identitáskeresésének jól védett tere lehet.

Gyakran ütköztetik a családot és a külső csoport értékeit. Véleményünk szerint nem szabad ezeket szembeállítani, mert nagyon fontos szerep jut mindkettőnek a serdülőnek ebben a bonyolult időszakában. Számít a családjára, csak éppen nem ezekben a kérdésekben. Pl. a pályaválasztás kérdésében sokkal inkább az otthon, a család, a szülők azok, akik véleménye meghatározó.

Prevenció

Azt szoktuk mondani, hogy a Társ-sulinak nemcsak a családalapítás szempontjából van jövőre irányuló feladata, hanem három más területen is preventív jelleggel bír, s ez fontos a fiatalok szokásait figyelve:

Valódi barátságaink, s kapcsolataink nyújthatnak védelmet korunk egyik legnagyobb kísértése, a drogfogyasztás ellen. Hiszen minden egyes függőségnek az igazi problémája, pszichés szempontjából az alapja, hogy a szerfogyasztónak nincs valódi intimitást biztosító kapcsolata. A drogfogyasztó fiatal egyedüllétének csendjét igyekszik feltörni azzal, hogy a szerhez nyúl. A szer azért lesz fontos, mert a valódi intimitást, az emberi kapcsolatok hiányát kell, hogy betöltse. Amikor segítünk a fiataloknak abban, hogy legyen lehetőségük akár barátságok, akár párkapcsolatok megteremtésére, egy mélyebb intimitásra, akkor a drog szerepe egyértelműen átalakul.

Ugyanígy egyértelmű az AIDS-prevenációs jelleg is. Mikor a fiatalokat a helyes döntésre és tudatosabb, felelősségteljesebb életvitelre, kapcsolatok építésére vezetjük, akkor a nemi úton való betegségek terjedését csökkentjük, a fenyegetés és ijesztgetés réme nélkül is.

A program, a ma divatos kirekesztés témakörben is alkalmas preventív felkészítésre. A kirekesztésről inkább egy példa kapcsán beszélek. Amennyire a keretek engedik, tudatosan törekszünk arra, hogy nem homogén csoportokkal dolgozunk. Azaz fontos, hogy a legkülönbözőbb helyekről, legkülönbözőbb élethelyzetben lévő fiatalok kerüljenek egy csoportba. Például egy vallásos és egy állami középiskolás osztály legyen együtt. A máshonnan, más értékrendből, családokból jövő gyerekek együtt dolgozva tanulják a másság, a kulturális különbségek és az értékrend elfogadását. Ehhez segít, hogy a tréningben megjelenik párhuzamosan annak tanulása, hogy férfiak és nők vagyunk, különbségeink ellenére egymásért, egyenrangúan. A két nem közötti párbeszéd tanulása az alapminta arra, hogy minden másság ellenére is működni kell a kommunikációnak, ha az életet méltó módon akarjuk továbbadni. Amikor házasságról beszélünk, ennek a másságnak az alapjairól beszélünk. A házasság az egyik legjobb iskola a másság elfogadásának megtanulásához.

Összegezve

A Társ-suli egy önismereti, személyiségfejlesztő tréning ahhoz, hogy majd a házasságban **igazi igent** tudjunk mondani. Mindehhez a személyiségünk megerősítésére, egy mély önismeretre van szükségünk, amiben a tréning segít. A fiataloknak erre a „ki vagyok én egy párkapcsolatban” keresésére, a benne rejlő erőre épít, följárulva az önismereti csoport nyitott holding terét, és az elméleti blokkokban átadott tudás ütköztetés által való élményszerű elmélyítését.

Tematika

A Társ-suli alapvetően Varga Péter Spielhóznijára épül 6 előadás-csokorban. XIII római számmal jelzett téma adja a fundamentumot. Elkezdve onnan, hogy férfivá és nővé nem egyszerűen nővünk vagy leszünk, hanem többé-kevésbé tudatosan, de válunk, végigvéve a lehetséges kapcsolati elemeket, formákat a találkozástól egészen a szakításig. Erre segít rá magának a csoport alakításának és együttlétének a magától értetődő dinamikája ... a találkozástól a szakításig ... benne van tisztavirágnyi élete és milliárdnyi tapasztalata. A csoport belső életét – az ismerkedés szorongásától egészen a tréning zárásáig, a búcsúzásig – tudatosan lefedik a választott előadások, önismereti játékok, tesztek, kreatív megnyilvánulások. S valahogy így együtt tapasztalják, élék át az „itt és most”-ban saját érzelmeikben is a tréning alatt egy kapcsolat dinamikáját, s így hangolódnak egyre jobban magára a témára is. Ez a tréning egyik módszertani alappillére.

A tulajdonképpeni 13 téma:

- I. Bevezető, miről is lesz szó!
- II. Tennivalók! – Férfivá és nővé válni kell!
(öltözködés, higiénia, férfias és nőies viselkedés)
- III. Kapcsolatok fajtái és elemei!
Közös fogalomtár – házasság, együttjárás, lazázás, barátság.
- IV. Laza párkapcsolat: egy esély a választáshoz!
- V. Aszimmetrikus párkapcsolatok – remény, hogy lehet másként.
- VI. Trükkök fiúk és lányok lelkesedésének fokozására.
- VII. Tennivalók – milyen módszerekkel ismerheted meg társadat.
- VIII. A házasság értelmes és értelmetlen okai.
- IX. Kapcsolat intimitási fokai – elköteleződésünk mutatói, test és lélek egysége
- X. Ráhajtás
- XI. Féltékenység – spontán érzelem, nem lehet ésszel legyőzni.
- XII. Veszekedés – előnyei, hátrányai.
- XIII. Szakítás – kevés beszéd, sok cselekvés.

Az előadások általában 30 percesek, maximum egy órásak, amelyhez egy 3 – 4 órás tréning-gyakorlatsor kapcsolódik. Ezek önismereti játékok, tesztek, feladatlapok, szituációs játékok, videós helyzetgyakorlatok, kézműves foglalkozások és tánc. Szerepe van – mint a párkapcsolatban is – a szüneteknek, ahol a büféről az otthonderemtés kultúrájáról esik szó, s különböző lehetőséget teremtünk arra, hogy a kapcsolatépítésnek legyenek konkrét lehetőségei is.

Nem a leadott anyag és ennek kognitív feldolgozása az, ami működik, hanem azok a konkrét tapasztalatok, amelyeket a fiatalok egymással ezekben a gyakorlatokban megélnek. Az elhangzó anyag csak egy közös nyelvezet és egy közös kiindulópont ahhoz, hogy utána saját tapasztalataik alapján ők maguk mondják el mindazt, ami elmúlt, s ami van, amit remélnek, s amit remélni sem mernek.

S itt valósul meg, amit mi pedagógiai elvként megfogalmaztunk. Együtt fölfedezni az életükben a forrást, a jót, a jóra való vágyat, ami szívükben ott van és születésük óta ott

működik. Ez a felismerés felszabadíthatja őket arra, hogy innen kezdve kapcsolataikban tudatosabban, reflexióra, s most már akár változásra készen legyenek az egymás iránti tisztelet és szabadság harcosai.

Ami miatt mindenkinek ajánlani tudjuk a Társ-sulit: iskolázottságtól, előműveltségtől függetlenül bármilyen célcsoport számára fogyasztható, mivel elsősorban nem az intellektualitáson keresztül próbál valami üzenetet eljuttatni a fiatalokhoz. Így a legegyszerűbb sorban élő fiatalokkal ugyanolyan jól lehet Társ-sulizni, mint a legműveltebb egyetemista szakkollégistákkal.

Egy klasszikus Társ-suli párkapcsolati tréning fiataloknak

Mi az a Társ-suli?

Tréningsorozat fiatalok számára, igen fontos témákban (szerelem, barátság, párkapcsolat, szakítás, veszekedés stb.), előadások, kiscsoportos munka formájában. A program 14 éves hagyománnyal bír, amit az ország különböző területein vesznek igénybe. A tréningnek bővített változata egyetemista vagy felnőtt korú fiataloknak is alkalmas.

Az előadásokon a fiatalok a párkapcsolati kultúra fontos elemeiről hallhatnak rövid, vitaindító gondolatokat, amelyek feldolgozása kiscsoportokban történik, ahol helyzetgyakorlatok, mentálhigiénés feladatok, játékok kapnak helyet, amelyek nagy szerepet játszanak az ismeretek szemléltetésében, elmélyítésében, és az önismeret fejlesztésében.

A Társ-suli program hétvéges rendezvény, pontos tematikával, viszont a csoport igényeire, elvárásaira nyitottan tud reagálni, alkalmazkodni.

Amit NEM tud a Társ-suli:

Senkinek sem mondjuk meg, hogy – mikor, mit, kivel, hol – hogyan kell a párkapcsolaton belül élni az életet.

Nem partnerközvetítés, nem pusztán szexuális felvilágosítás.

Nem félelemkeltésen alapuló lelki terror.

Amit viszont tudunk:

Saját élményen keresztül fedezik fel a fiatalok a bennük felmerülő kérdések lehetséges válaszait.

A témát játékosan, és újszerűen közelítjük meg, ahol a hallott elméletet összekapcsoljuk a gyakorlattal.

Készséget és reményt adunk arra, hogy a párválasztásban a fiatal a legjobb döntést hozza meg.

Biztonságos és felszabadult szexuális kultúrát közvetítünk.

Támpontot nyújtunk egy „szer” nélküli életre.

Segítséget nyújtunk a partneri viszony kialakítására az élet minden területén.

A Társ-suli felépítése:

A Társ-suli hét menetből áll, ahol minden menet tartalmaz egy előadást és több játékot, kiscsoportos feldolgozásban. A kiscsoport minimum 8, maximum 15 fővel indul. Minden kiscsoportot egy férfi és egy női tréner vezet.

Tematika:

Lásd előző fejezet!

Alkalmazott módszereink:

Előadások és csoportos munka adják a kereteket, ahol téma-centrikus, interaktív beszélgetésekkel; esetmegbeszélésekkel; dramatikus játékokkal; szerepjátékokkal; videofelvételek elemzésével; kézműves foglalkozásokkal; tesztekkel és kiértékelésükkel; illetve közös tánccal tesszük színessé az együttlétet.

A Társ-suli keretei:

A tréning iskolai időszakban általában bentlakásos, egy hétvégés program (péntek délutántól vasárnap délutánig). Nyári időszakban lehet tábor jellegű is (délelőttönként fut a szakmai program, a délutánok, illetve esték szabadok).

Miért van szükség ilyen programokra?

A boldog párkapcsolatok kialakítása és a szerelem megtartása tudatos felkészítést/tanulást igényel, az egész embert átfogó értelemben.

Életünk folyamatosan telik meg tartalommal, amelyhez saját tapasztalataink által jutunk. Az első benyomásokat szüleinktől, családunktól kapjuk; ezek meghatározó élményként végigkísérnek bennünket. Törekszünk a boldog párkapcsolat kialakítására, mégis sok magányos ember, fiatal tanácstalanul, félelmekkel telve várja, hogy végre megtalálja az „igazit”, vagy őt találja meg valaki.

Tapasztalataink szerint nagy igény mutatkozik a fiatalok részéről a párkapcsolati kérdések, tapasztalatok megosztására. A kapcsolati kultúrát nehéz az elidegenedett generációk között hagyományos formában továbbítani: az elődök tapasztalata sokszor nem elégséges a megváltozott életformák, társadalmi viszonyok között; a fiatalok otthonról nem kapják meg; az iskolarendszer sem alkalmas ezek közvetítésére, elsajátítására. Ma az iskolákban a felvilágosítás nagy százalékban a szexualitásnak csak a biológiai és orvosi oldalára terjed ki. Ezt a hiányt igyekszik pótolni ez a program.

Kiknek tartunk tréningeket:

A program a legkülönbözőbb célcsoportoknak ajánlható: középiskolásoknak, szakmunkásoknak, egyetemistáknak, ifjúsági vezetőknek, fiatal dolgozóknak... Különösen szép tapasztalat, hogy egyes célcsoportok esetében is eredményesen alkalmazható.

Életkort tekintve a 16–25 év közötti korosztályból (lányoknál az alsó korhatár 14, fiúknál 16 év) jönnek hozzánk Társ-suli-zni.

A program az ország egész területén elérhető. Lehet helyi szervezésben, és központi helybiztosítási igénnyel is megkeresni a szervezőket.

Kornak megfelelő szellemi, értelmi és érzelmi érettség szükséges, de enyhén fogyatékkal élőknek is vállalunk foglalkozásokat.

A program segítséget ad a fiataloknak:

- a tudatos élethez, a döntéshozásban és a konfliktusok kezelésében;
- a (pár)kapcsolatokhoz szükséges elméleti ismeretekben;
- önismereti és kommunikációs készségek fejlesztésében;
- a saját családi minták felismerésében;
- új problémakezelési megoldások megismerésében, gyakorlásában.

A program társadalmi szükségessége:

- hiánypótló a társadalomban;
- fiatalok házasságra való gyakorlatorientált felkészítése;
- ifjúsági vezetőképzés révén lehetőséget nyújtani a kortárssegítésbe való bekapcsolódásra;
- az országos hálózat munkatársi utánpótlásának szakmai és személyi előkészítése.

Hogyan dolgozunk?

Tervezés

A tervezés fázisban a menedzsment és az együttműködő partnerszervezetek vezetői és önkéntesei vesznek részt. Többnyire ők maguk is fiatalok, tehát úgy lett kialakítva a program, hogy a fiatalok minél több igényét vegye figyelembe. Mivel a fiatalok nyelvén legjobban a fiatalok értenek, ügyelünk arra, hogy a lelkesedés fokozására – legalább lélekben – fiatal munkatársakat kérjünk fel.

Előkészítés

A feladatok leosztása az előzetes megbeszéléseken történik. Fontos, hogy a trénerek megkapják a megfelelő önállóságot (előadások, játékok kiválasztása, személyes élmények „behozása”, társvezető megválasztása), és így motiváltabbak a tréning megtartásában.

Megvalósítás

A program „Szerződés-kötés” játékkal kezdődik, amely lehetőséget ad a résztvevő fiataloknak, hogy kimondhassák elvárásaikat, félelmeiket, a programhoz való hozzáállásukat. Ezáltal tudják befolyásolni a program konkrét menetét, saját helyüket, fokozva aktivitásukat.

Az egységek végén a team értékelést tart, hogy a felmerülő kérdések/problémák teret kapjanak, megoldások szülessenek. E tapasztalatok folyamatosan beépülnek a programba. A fiatalok ilyen módon maguk is tovább alakítják a programot hosszú távon.

Hol érhető el a program?

Jelen pillanatban – 2005. január – a Társ-suli tréninget a Családért és Munkáért Keresztény Alapítvány Remény Háza Pár és Kapcsolati Műhelyben lehet elérni.

Cím: 6722 Szeged, Kálvária sgt. 26. Telefonszám: +36-62-548-940

Trénerképzés

Leendő munkatársainkat igyekszünk a legfontosabb szakmai tanácsokkal ellátni, illetve a megfelelő önismereti fórumokat biztosítani számukra. Nem célunk, hogy profi trénereket képezzünk ki, ám büszkén vállaljuk, hogy Lelkes Laikusok vagyunk.

Modul rendszerű – 6 modulból áll rendszerünk:

1. Saját élményű, alapozó tréning, ahol mindenki a saját bőrén tapasztalhatja meg a Társ-suli áldásait, illetve eldöntheti, hogy szeretné-e az adott témát a mi általunk felkínált formában közvetíteni.
2. Pályaorientációs önismereti tréning, ahol mindenki számára kiderül, hogy egy nonprofit szervezet hogyan működik, mik a feltételei, mennyi energiát, befektetést igényel a részéről. Megfogalmazza elvárásait, kiderül számára a pénzhez való viszonya...
3. A módszertani képzésen a résztvevők önismeretének, kommunikációs és konfliktus-kezelési készségeinek fejlesztésére, a (pár)kapcsolatokhoz szükséges elméleti ismeretek átadására, önismereti játékok megismertetésére, lebonyolításuk elsajátítására, kiscsoport-vezetés megtanulására... kerül sor.
4. Segítő beszélgetés tréning rogers-i alapokon
5. Önismereti drámacsoport
6. Csoportdinamikai képzés

A trénerre avatás feltételei:

Elvégezte a 150 órás elméleti és gyakorlati képzést (az első és harmadik modult egy éven belül), kétszer hospitált, háromszor koo-trénerként dolgozott, nagycsoport előtt legalább 2 sikeres előadást megtartott, és a szakmai stáb alkalmasnak találta.

Célcsoport:

Egyetemisták, főiskolások, pályakezdők a 22–30 év közötti korosztályból, az ország különböző területeiről.

Szociálismunkások, védőnők, ifjúságvédelmisek, osztályfőnökök (...) részére az utánkövetés érdekében, hogy beleérezzenek a fiatalok gondjaiba a mentálhigiéné tükrében.

A résztvevők kiválasztásánál előnyt élveznek az egészséges lelküettel élő fiatal felnőttek, és más ifjúsági csoportok vezetői, akik alkalmasak lesznek arra, hogy a közel azonos korosztályú fiataloknak segíthessenek párkapcsolataik egészséges kialakításában.

A trénerképzés szükségessége

Célunk minél hatékonyabb és átfogóbb képzésrendszer kialakítása elsősorban a régió területén, később pedig a kialakított régiócentrumok vonzáskörzetében. Ennek érdekében a megfelelő tréningvezetőket szeretnénk megtalálni, és kellően felkészíteni a csoportok vezetésére.

Az eddigi gyakorlat azt mutatja, hogy a néhány évvel idősebb kortárs-segítőknek gyorsabban megnyílnak a fiatalok, és kisebb ellenállással viseltetnek a téma iránt. Így a programban elsősorban egyetemisták, fiatal házaspárok vezetnek csoportokat.

A házasság keresztény szemmel

„Ment-e a könyvek által a világ elébb?” – kérdezi Vörösmarty Mihály a *Gondolatok a könyvtárban* című versében. Hasonló kérdéseket föltehetünk az emberiség más találományaival kapcsolatban is. S a válasz bizony gyakran bizonytalan, hiszen a legtöbbször jó néhány negatív hatása is van: rajtunk múlik, hogy jóra vagy rosszra használjuk-e fel. Vörösmarty kérdését azonban még élesebben föl lehet vetni: mi viszi valójában előre a világot? És: merre az „előre”, milyen irányban remélhetünk valódi fejlődést? Mi teszi az embert teljesebb és boldogabb emberré?

A 20. század második felében szinte egyhangúan fogalmazódott meg a válasz: az életünket egyre kényelmesebbé tevő eszközök önmagukban nem tudják biztosítani boldogulásunkat. Az ember sorsa elsősorban nem a környezetén múlik, hanem magában az emberben dől el, hogy jóra vagy rosszra, önmaga és embertársai javára, vagy pusztítására használja-e energiáit, erejét. Így váltak egyre fontosabbá az emberrel foglalkozó különböző tudományok, a pszichológia és az antropológia, a különböző társadalomtudományok. Egyik legfontosabb felismerésük: az ember nem pusztán individuum, a világon egyedülálló és megismételhetetlen egyed. Személyisége csak kapcsolatokban bontakozhat ki, léte az együtt-létben válhat teljessé. A fejlődés csúcsa nem az ember mint individuum, vagy mint eszes lény és a világ ura – hanem az ember, aki kapcsolatokban él: tehát a szeretetben élő ember.

A szeretet: új életminőség

Az utóbbi évszázadok a szuverén, autonóm személyiség ideálját hirdették. E nézet szerint az Én valójában egyedül van, és csak utóbb, másodlagosan rendelődik alá a többinek. A másikat legfőljebb csak (ahogy Hegel mondta) eszközül használja fel arra, hogy segítse önmaga megvalósítását. – A tapasztalat azonban sokszorosan bizonyította, hogy az autonóm, másoktól magát mindenben függetlenítő egyén hosszú távon életképtelen. Egymásra utaltan élünk, gyermekként, felnőttként, végül idős emberként is.

Szüleinek egymás iránti szerelméből születik az ember. Újszülöttként még életképtelen: az őt körülvevő szeretet gondoskodása biztosítja egészséges testi-lelki növekedését. Nemcsak teste szorul rá táplálásra, gondozásra, de bontakozó személyisége is. Ma már közhellyé vált a megállapítás, hogy az ember egész életét meghatározza az őt kisgyermekkorában körülvevő szerető környezet. Az ekkor megkapott „ösbizalom” alapozza meg a derűs és kiegyensúlyozott felnőtt személyiséget.

Az egymásra utaltság folytatódik a fiatal- és a felnőttkorban is: a legkülönbözőbb szeretetkapcsolatokban élünk: a barátság és a szerelem, a házastársi, a szülői és rokoni szeretet szorosabb kötődéseitől a lazább, esetleg alkalmi ismeretségekig, találkozásokig sokféle viszony köt össze bennünket.

A „harmadik életszakasz”, az öregség és a betegség aztán újra bevezet a másokra ráutaltságnak a gyermekkorban oly természetes állapotába: a csecsemő tehetetlenségét és kiszolgáltatottságát tapasztalja meg ilyenkor az ember, csak éppen fájdalmasabb és olykor megalázóbb körülmények között.

Én és Te – Mi

Az igazi személyes élet avval kezdődik, hogy az ember szabadon megnyílik a másinak, és feléje fordul. Az ember csak úgy tudja létét megerősíteni és betölteni, hogy egy „Te” elfogadja. Legősibb vágya az, hogy szeressék; legősibb féltelme, hogy méltatlanná válik a szeretetre, és elveszíti azt. A személy annál érettebbé, annál inkább önmagává válik, minél inkább megnyílik másokra.

Az utóbbi évtizedekben egyre többekben növekszik a felismerés, hogy szabadságunk csak a szeretetben válhat teljessé. Csak az tud igazán önmagává lenni, aki kilép önösségéből, és a szeretetben elfogadott másikat teszi életének középpontjává. Aki magának akarja megszerezni a boldogságot, az előbb-utóbb boldogtalanná válik; csak az válhat igazán boldoggá, aki másnak igyekszik örömet szerezni. Véget nem érően idézhetnénk híres modern gondolkodók mondásait: „Szeretet nélkül az ember funkcionálhat ugyan, de nem létezhet” (Roger Garaudy). „Önmagunk odaadása a vége és a kezdete az élet minden tanításának” (Johan Huizinga). „Halandóak vagyunk, ha szeretetlenek; halhatatlanok, ha szeretünk” (Karl Jaspers).

Az emberi összetartozás és együttlét egyedülálló szerepét elsőként Martin Buber dolgozta ki a 20. század elején.⁴ Alaptétele szerint: „az ember a Te-n válik énné”. Nem az én gondolatom, szavam a fontos, hanem az, hogy a Másik megismert, megszólított. Egybenylő, önmagunkat feltáró párbeszédünkben juthatunk el saját teljes, eddig csak lehetőségként adott személyes magunkhoz. Meghívás és meghívottság, önmegismerés és a másik elismerése, önmagunk odaajándékozása és megajándékozottságunk – mindezt nem a már-létező, fejlett személyek kezdeményezik, hanem olyan tevékenység, amely nélkülözhetetlen az érett személyiség kibontakozásához: a személyek így alakítják magukat kölcsönösen teljes személyiséggé. Az együttlétre szólító hívás a megszólítottól választ vár: a kölcsönös megnyílásban, a növekvő bizalomban és odaadásban „párbeszéd” kezdődik köztük. Megszólítás és válasz, a saját szavam és a Másiké egymást keresztezve hozzák létre a „Mi”-t. Ez a „Mi-tér” ad lehetőséget az egymással közösségre lépő személyek személyes kibontakozására is, éppen a köztük növekvő egységben, „communio”-ban.

Ez az egység-közösség, communio tehát nem a már kész „Én”-ből és „Te”-ből épül fel, hanem kettőjüknek az odaadásban kiteljesülő személyiségéből. Minden személyesség valódi otthona az „egymással-lét”. Mindketten elmondhatják egymásról: „a lelkem fele”, ahogy Ágoston emlegeti. Persze én már akkor is „Én” vagyok, és a másik „Te”, amikor még nem találkoztunk a szabadságban. Ez azonban csak lehetőség, adottság, amelynek szabad megvalósulása a kettőnk élete között létrejövő párbeszéd-folyamattól függ. A szó teljes értelmében csak annyiban vagyok Én, amennyiben Te elismersz, elfogadsz és szeretsz. És Te csak azért vagy teljes értelemben Te, mert én szabadon elismerlek, elfogadlak és szeretlek. Saját (egyéni-személyes) létünk nem eleve adott, hanem csak az együtt-létben bontakozhat ki. A személy azáltal „van”, hogy „válik” önmagává: a másik személylétével kölcsönhatásban tágul, illetve hagyja tágitani magát. A személlyé válás ajándék, amely elfogadást és választ igényel.

⁴ Buber, Martin: Én és Te, Európa 1991.

Jól illusztrálja ezt az eggyéválást Képes Géza *Te vagy* című verse:

te vagy a tudóm
a levegőm
nélküled
megfulladok

a csendem is
te vagy
nélküled
ízekre tép a zaj
s a zűrzavar

te vagy minden percemben
minden porcikámban

én már
seholse vagyok

én
te vagyok

A szeretet körei

A szeretet sokféle formában nyilvánulhat meg. Ide tartozhat a mások iránti tisztelet, az udvariasság, a figyelmesség és a szolgálatkészség, de még inkább a mélyebb és elkötelezettebb kapcsolatok, amilyen például a barátság, vagy azt messze túlszárnyalva a szülői szeretet. Legteljesebben mégis a házasságban, egy férfi és egy nő maradandó és teljes életközösségében valósulhat meg. Hiszen ebben a kapcsolatban az egész ember vesz részt, „testestül-lelkestül”: abban a közös élettérben, amelyet ők alkotnak meg egymásból és egymásnak, amelyet az otthonukká tesznek, az együtt töltött hétköznappal és ünnepekkel, s a múltó évek-évtizedek folyamán változó-alakuló életsorsukkal.

A Biblia közismert teremtéstörténete szerint „Isten megteremtette az embert, saját képmására alkotta, férfinak és nőnek teremtette” (Ter 1,27). Istenhez való hasonlósága nemcsak abban áll, hogy értelme van és szabad akarata, vagy hogy megbízást kapott a Föld művelésére és gondozására, hanem mindezek fölött abban, hogy nem magányos egyed, hanem kapcsolatban válik önmagává. Az ember tehát nem egymagában Isten képmása, hanem éppen férfinak és nőnek egymáshoz rendeltségében.

Ez a kapcsolat egész valóját, testből-lélekből álló személyiségét átfogja: teljes emberségükkel válnak egymáséivá. Ennek a teljességnek három kihagyhatatlan eleme van, és szegényebb marad az, aki ezeket csak részben vagy csak töredékesen éli meg.

Először is férfinak és nőnek kapcsolatából jön létre, akik kiegészítik egymást a nemükkel járó sajátos tulajdonságokkal, s az ezekből adódó sajátos szerepkörökkel. Ehhez járul az is, hogy testi egyesülésük termékeny: alkalmas utódok nemzésére és világra hozatalára, biztosítva ezáltal az emberiség fennmaradását. Teljes értékű házasság tehát csak heteronóm párkapcsolatban jöhet létre. Kizárja tehát az egyneműek között létrejövő partneri viszonyokat, még ha azokban kiélhetik is a vonzódás, az egymáshoz tartozás érzését, a szexuális igények kielégítését.

Másodszor: a házastársak az élet minden területét átfogó teljes életközösséget vállalnak egymással. Nemcsak egy-egy ünnepi órában találkoznak, vagy a szabadidejüket, vakációjukat töltik együtt, hanem közös otthont teremtenek, együtt és egymásnak. Otthont, amely biztonságot és védelmet ad, otthont, amelyben nem kell szerepet játszaniuk, amelyben valóban önmaguk lehetnek, minden álarc és képmutatás nélkül. Otthonaivá tudnak válni egymásnak, fokozatosan megismerve egymás minden rezdülését, legrejtettebb titkait is. Tudják, mi tudja megszorítani és megörvendeztetni a másikat, tudják, mire van szüksége, ha fáradt vagy beteg, tudják együtt „múlatni” az időt, örömeiket lelik egymásban. Közösén élnek meg a világ eseményeit, s ez a közös átélés növeli a jó dolgok örömét, csökkenti vagy elviselhetővé teszi a fájdalmas tapasztalatok keserűségét.

Harmadszor: ennek a kapcsolatnak tartósnak kell lennie: a szeretet elmélyüléséhez, a „Mi-tér” kialakulásához időre van szükség. Fokozatosan, egyre mélyebben és visszavonhatatlanabban köteleződnek el egymásnak életük folyamán, az élet különböző helyzeteiben, örömeiben, de viszontagságaiban, akár konfliktusaiban is. Sohasem fogja megtapasztalni az igazi szeretetet az, aki a szeretetet csak fellobbanó érzelemként éli meg, amelyik kihűl vagy elenyész, mihelyt a „hősszerelmes” mézeshetek elmúltak, a heves rajongás alábbhagy. Ebből következik az is, hogy a pusztán szexualitásból kimerülő párkapcsolat átmeneti kielégülést adhat ugyan, megteremtve az egyesülés élményét, ez azonban önmagában hamar kiég akkor, ha nem a személyes odaadás, a „szívek egyesülése” fejeződik ki benne. Nem fog eljutni a szeretet mélyéig az sem, aki nem töri át magát akár közösén átélt nehéz helyzeteken, akár az egymás közötti szeretetben támadt konfliktusokon. – Sokan a partnerek változtatásával remélik megtalálni az „igazit”: egymást követő kapcsolatokban többször is megélik talán az első hevület felfokozott örömét; ezt azonban mindig újra fájdalmas és keserű csalódás követi, s nehéz előre tudni, hogy a két fél közül melyik kerül ki sebzetten az elhidegülésből. Egyszer talán ráébrednek arra, hogy átmeneti örömeiket megkóstolhattak ugyan, az igazi szeretetből fakadó boldogságot azonban sohasem ismerhették meg.

A szeretet tökéletes közössége: a Szentháromság

Gyakran hallani még keresztény körökben is, hogy az ember legfőbb tulajdonsága, amely megkülönbözteti a többi élőlényektől, hogy értelme és szabad akarata van. Valójában azonban Isten mindezzel együtt – legértékesebb ajándékaként – beléoltotta az emberbe a szeretet képességét és vágyát: azért alkotta meg, hogy saját szeretetközösségének részesévé tegye, töredékesen már itt a földi életben, beteljesülten az örök boldogságban. „Ha ketten-hárman együtt vannak az én nevemben, közöttük vagyok”, ígérte tanítványainak Jézus. S az első keresztények saját belső tapasztalatukkal erősíthették meg, hogy ígérete beteljesült azokban a testvérközösségekben, amelyek Krisztus követőiből létrejöttek. „Krisztus szeretete gyűjtött össze minket.” Fülükbe csenghettek Jézusnak az utolsó vacsorán elmondott szavai: Amint az Atya szereti a Fiút, és a Fiú az Atyát, úgy szereti a Fiú az apostolokat (és minden embert), és úgy kell nekik is szeretniük egymást. „Amint te, Atyám, bennem vagy s én benned, úgy legyenek ők is bennünk, hogy így elhiggye a világ, hogy te küldtél engem. (...) Legyenek egy, amint mi egy vagyunk: én bennük, te bennem, hogy így ők is teljesen egyek legyenek, s megtudja a világ, hogy te küldtél, és szereted őket, amint engem szeretted” (Jn 17,21sk.).

Élete fájdalmas töredékességét, s az ebben mégis fölsejlő beteljesülés reményét talán éppen a szeretetben éli meg az ember, hiszen mindig újra beleütközik nemcsak létének, hanem szeretetének korlátaiba is. A különféle személyes kapcsolatok, még a legszorosabbak is, nemcsak örömet szereznek, de nem ritkán feszültségeket, konfliktusokat, nézeteltéréseket okoznak, rosszabb esetben egyenesen szembenállássá, ellenségeskedéssé torzulhatnak. Oka ennek elsősorban az, hogy minden ember önálló, saját öntudattal és akarattal rendelkező egyén, individuum, akinek még a szeretet hevületében is nehézséget okoz akár csak részben is feladni önrendelkezését, valaki más kedvéért lemondani saját kívánságairól, ötleteiről: önszeretetünk és a másik szeretete könnyen szembekerülhet egymással. Oka azonban az is, hogy testbe zártan élünk: térben és időben. Ezért aztán képtelenek vagyunk arra, hogy szeretetünk vágyát maradéktalanul beteljesítsük, és a szeretett másikkal teljesen eggyé váljunk. A legszorosabb emberi szeretetközösség is magában hordozza a magánynak, a kielégületlenségnek, a töredékességnek egy darabját. „Az ember itt kevés a szeretetre”, mondhatjuk Pilinszky Jánossal. És megértjük Nemes Nagy Ágnesnek a szeretet beteljesülésére sóvárgó vallomását: „Szeretsz, szeretlek, mily reménytelen.”

Mindaz, amit En és Te egymásrautaltságáról, a kettejük közt létrejövő Mi életteréről, tehát a szeretetről elmondható, tökéletesen egyedül a Szentháromság személyei közötti egységben van meg. „Isten a szeretet”, foglalja össze a Jézus Krisztusban magát feltáró Isten legfőbb lényegét Szent János evangélista. S ez a mondat nem csupán azt jelenti, hogy Isten bennünket szeret, hanem azt is, hogy Isten önmagában és öröktől fogva a tökéletes szeretet: az Atyának, a Fiúnak és a Szentléleknek egysége. Benne (bennük?) láthatjuk meg az emberi szeretet ősmintáját, eredetét és beteljesülését. A keresztyén élet a Szentháromság hitére épül, abból meríti erejét, annak mintájára, azt befogadva teszi egyre teljesebbé szeretetét.

Jézus Krisztuson keresztül nemcsak bepillantást nyerhettünk a Szentháromság belső életébe, hanem lehetőségünk nyílik arra is, hogy abban részesedve növekedjen emberi szeretetünk, az együtt-létben egyre jobban kibontakozhassék az életünk. Isten három személy szeretet-párbeszédében birtokolja a létét. A teológia ezt a „perichorészisz” fogalmával próbálta kifejezni. A szó eredetileg körtáncot jelent. A Szentháromságra vonatkoztatva azonban azt, hogy a három isteni személy öröktől és teljesen átjárja egymást. Az egyetlen isteni lényeg: a három személynek örök egymásban, egymásból és egymásra való léte, az eggyéolvadás s egymástól különbözőség elválaszthatatlan egységében. A Szentháromságban a lét az önközlés eseménye: a szeretet teljessége, együtt-lét.

A Szentháromság szeretetközösségébe Jézus Krisztus által kaphattunk bepillantást. Benne, a megtestesült Fiúban ajándékozta nekünk Isten önmagát. Benne nemcsak Isten lett emberré, hanem az isteni szeretet is megjelent az emberi szeretet formái közt, Jézus halálában eljutva a teljes odaadásig. Az ő szeretete ölthet bennünk is testet emberi életünk folyamán, az önfeláldozó, vagy legalábbis önzetlen szeretet különböző alkalmában, a különböző szeretetkapcsolatokban. Minél őszintébb, önzetlenebb a szeretetünk, annál krisztusibbá, istenibbé válik. Különösen is áll ez a házasságra: az egyház szentségnek mondja, s evvel azt a hitbeli meggyőződését vallja meg, hogy ebben az életközösségben valóban Isten van jelen. Az emberek közti szerető elfogadásban, önmaguk egymásnak ajándékozásában Isten szeretete nyilvánul és valósul meg, amellyel elfogadja az embert, és önmagát ajándékozta neki. Amint a II.

Vatikáni zsinat írja: „Az igazi házastársi szerelem az istenszeretet megnyilatkozása” (GS 48).

Az Efezusiakhoz írt levél a házastársak elé Krisztus példáját állítja: úgy szeressék egymást, ahogyan Krisztus szerette az egyházat. Szeretetük Krisztus szeretetét jeleníti meg: ahogyan ő szeretetben azonosul egyházával, odaadja magát neki és érte, táplálja és gondozza saját testeként, úgy kell tenniük a házastársaknak is.

A házasság: szentségi szeretetszövetség

A keresztény meggyőződés szerint a házasság az emberi szeretetnek az a formája, amelyet nemcsak kísér Isten áldása, hanem amelyben valóban testet ölthet, jelenvalóvá válhat Isten szeretete: szentség, amely nemcsak jelzi, de jelenvalóvá is teszi azt. Isten szeretete a szentségi házasság megkötésekor, az esküvő alkalmával jelenik meg a házasságra lépőkben, amikor kölcsönös ígérettel egész életükre szólóan elkötelezik magukat egymásnak. Ez a jelenlét, a házasság szentségi kegyelme azonban tartósul a létrejött házasság történetében, a házastársak életközösségében.

Amikor a szeretetet két személy egyesülésének, önmaga odaajándékozásának és egymás elfogadásának mondják, akkor csupán e dinamika lényegét emelik ki, egyetlen mozzanatba sűrítve. Figyelmen kívül hagyják azonban, hogy az ember időben él, életének története van. Ahogyan személyiségünk is fokozatosan fejlődik ki, és halálunkig folytonosan alakul, szépül vagy éppen torzul, úgy alakul egymáshoz tartozásunk, személyes viszonyaink szövődéke is: alakítjuk őket és alakítanak bennünket. Így van ez minden emberi kapcsolatunkkal, az átmenetiekkel és a tartósakkal is, de egyedülálló módon érvényes ez a házasságra.

Az anyagi világhoz kötöttségünkől adódik, hogy önmagunk odaajándékozása is csak fokról-fokra valósulhat meg, az időhöz kötötte. A szeretet-szerelem nem pontszerű esemény, alkalmi fellobbanás. Minden igazán mély szeretetnek története van: csak hosszabb idő alatt tud kibontakozni, elmélyülni, igazi odaadássá és elfogadássá alakulni. Olyan történelem ez, amelyet az egymást szeretők maguk írnak és formálnak. Ahogy André Maurois mondja: „A szeretetnek három dimenziója van: a mélység, a tartósság és a hűség.” Albert Camus egyenesen így fogalmaz: „Ha valakit szeretünk, akkor elfogadjuk azt, hogy együtt öregszünk meg vele.” A házasság ezért az egész életre szóló közös vállalkozás, szövetséggé mélyülő szerelem. A magyar szerelmi költészet egyedülálló sajátossága, hogy a szerelmes versek nem kis része a házastárshoz szól, jónéhány éppen a tartós, az öregkorba beleérő szeretet-kapcsolatról. Gyönyörűen vall erről az élethosszig tartó hűségről Illyés Gyula *Sebesültek* című verse.

Szomorú voltál. Én sem épp vidám,
csak egy csöppel kevésbé szomorú;
csak annyival, hogy – férfimód hiú –
földerítselek. Rőgtön azután
átröppent – szinte rólad – énreám
az a „minden hiába” ősi bú.
S akkor te lettél több akarátú!
S végül is eltelt – jól – a délután.
Most este van. Elment a nap. S az élet!
Hallom a kertből már derűs beszéded.
Én meg szeretném megköszönni néked,

mi lett szívünkéből! Homokóra! Mérleg.
Két-vödrű kút! Két sebesült, akik
egymást fölvaltva viszik a – sírig!

A keresztény ember a házasságot nem tekinti csupán alkalmi vagy akár hosszabb távra kötött szerződésnek, amely, mint megannyi szerződés, megváltoztatható, felbontható, elárulható. Többnek tartja még kölcsönös odaadással és szabadon vállalt életszövetségnél is, mivel e szövetség modelljét és garanciáját maga Isten adja. Számára a szövetség Istennek az emberrel kötött szövetségét idézi fel. Akik a házasság szentségében házastársi szövetségre lépnek egymással, azok Isten szövetségi hűségére bízzák rá magukat. Arra az Istenre, aki az Öszövetség tanúsága szerint hűségesnek bizonyult a választott nép történetében, még a nép minden hűtlensége ellenére is; arra az Istenre, aki Jézus Krisztusban végérvényesen és visszavonhatatlanul elkötelezte magát az embereknek, aki benne értünk és velünk való Istennek bizonyult.

Ez teszi érthetővé, hogy a katolikus egyház felbonthatatlannak mondja a szentségi házasságot. „Amit Isten egybekötött, ember szét ne válassa.” Sokak szemében maradi és merev felfogás ez abban a korban, amikor egyre szaporodik a formális házasságkötés nélküli partnerkapcsolatok száma, amikor a megkötött házasságoknak is fele válással végződik, amikor egyre csökken a szentségi házasságra lépők száma. De mintha éppen a házasság és a család mélyülő válsága és ebből adódóan az egyént és a társadalmat károsító-veszélyeztető hatások bizonyítanák, hogy az egyház az embert és az emberiséget védi, amikor ragaszkodik a házasság felbonthatatlanságához. Tisztában van ugyan vele, hogy az egyéni életsorsok mennyire sokfélék lehetnek, hány házasság válik valóban elviselhetetlenné egyik vagy másik, vagy mindkét házasság számára, hány férfi és nő kerül abba a helyzetbe, hogy saját hibáján kívül hagyja el házastársa. (Nemigen vannak persze vegytiszta helyzetek: egy házasság kapcsolat megromlásáért szinte mindig mindkét felet felelősség terheli, legalább valamilyen mértékben.) A házasság felbonthatatlanságát védő egyház tisztában van avval is, hogy alig-alig várható el a válás után egyedül maradt házastárstól, hogy egyedül élje tovább az életét, nevelje gyermekeit: a szeretet természetes vágya arra ösztönzi, hogy keressen magának társat, az elrontott házasság tapasztalatain is okulva kössön újra házasságot. S ha az egyházi törvények az érvényes szentségi házasság fennállása esetén nem teszik is lehetővé a házasság szentségének felvételét, Isten irgalmasságában és szerető kegyelmében bízva élhetnek az ilyen házastársak is. Talán éppen korábbi fájdalmas tapasztalataikon és botlásaikon is okulva tudnak igazibb, tartósabb, mélyebb kapcsolatra lépni második házasságukban, és igazi, meleg családi légkört kialakítani gyermekeik számára is. (Aligha lehetséges azonban sebek és sebesülések nélkül átlépni egy egyszer létrejött kapcsolatból egy másikba, nem beszélve azokról a sebekről, amelyeket az első vagy akár a második házasságból születő gyermekeiknek okoznak. Ezek gyógyítása, vagy legalább enyhítése fájdalmas feladata marad mindegyik szülőnek, mindegyik házasság viszonylatban.)

Érdemes idéznünk befejezésül Karl Rahner szavait. „Az emberi tapasztalat felől nézve is Isten titkába nyúlik bele az a szent és merész vállalkozás, hogy egy egész életet kezdjenek el szeretetben és hűségben. Hiszen ha az ember egészen rendelkezik létének alapvető szabadságával; ha önmagát, szívét, életét, sorsát és személyének örök méltóságát rá meri bízni egy másik emberre, s ezáltal kiszolgáltatja magát egy másik személy végső soron mindig titokzatosan új, ismeretlen és kikutathatatlan titkának –

amit csak a szeretet és a bizalom legnagyobb merészségével képes megtenni –, akkor ez az esemény bármilyen hétköznapi, csaknem banálisnak látszik is kívülről, mégiscsak az, aminek az egymást szeretők látják: a szeretet mindig egyedülálló csodája. Ez pedig Istennel határos. Hiszen ez a csoda átfogja az egész embert és egész sorsát. S ha ez szabadságban történik, akkor ebben – akár tudunk róla, akár nem – Isten érkezik el hozzánk: az a talán ki-nem-mondott, hallgató, mindent átfogó és oltalmazó, megváltó és megáldó partner jelenik meg, akit Istennek nevezünk. Hiszen ez a vállalkozás nem ismer határokat, az Abszolútumot teszi jelenvalóvá: csak a szellemi személy korlátlan tágasságában jöhet lére, amely Istenre utalt. A valóban személyes szeretetben mindig a Föltétlen van jelen, amely túlmutat a szeretők esetlegességein. Amikor valóban szeretnek, akkor túlmutatnak önmagukon, és olyan mozgásnak válnak részeseivé, amelynek célpontja már kívül esik a véges határain.”⁵

Szakirodalom

- Asen, Elia dr: A boldog család és a hozzá vezető út. Park Kiadó 1997.
- Bovet, Theodor dr.: Felette nagy titok. Könyv a házasságról. Bécs, 1983.;
- Sapientia Családpedagógiai Füzetek 2., Vigilia Kiadó, Budapest, 2002.
- Chapman, Gary: Egyásra hangolva. Az öt szeretet-nyelv a házasságban. Harmat, Budapest, 2002.
- Chapman, Gary: Családi összhangzattan. A családi harmónia öt jellemzője. Harmat, Budapest, 2002.
- Crabb, L. dr.: Egybeszerkesztve. Keresztyén Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest, 1997.
- Dillow, Linda: A társ... Feleségek könyve. Keresztyén Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest
- Fromm, Erich: A szeretet művészete. Helikon Kiadó, Budapest, 1984.
- II. János Pál pápa levele a családokhoz 1994-ben, a Család évében.
- Petrik, Eva: Gyermekeimmel. Sapientia Családpedagógiai Füzetek 1., Vigilia Kiadó, Budapest, 2002.
- Powell, John: Feltétel nélküli szeretet. Vigilia Kiadó, Budapest, 2002.
- Powell, John: A tartós szeretet titka, Vigilia Kiadó, Budapest,
- A boldogabb családokért! Magyar Katolikus Püspöki Kar, Budapest, 1999.

⁵ Rahner, Karl: Über die Sakramente der Kirche, Herder 1985. 131.

Dr. Horváth-Szabó Katalin:

pszichológus, klinikai szakpszichológus, tanszékezető tanár, Budapest

Korunk dilemmája: szövetségre vagy szerződésre épülő házasság

Napjainkban sok vita van arról, hogy mikor boldog egy házasság, mi teszi boldoggá az embert a házasságban, milyen típusú házasság felel meg leginkább a modern ember igényeinek, milyen típusú házasság valósítja meg legteljesebben a házasság funkcióját. Formáját tekintve sokféle házasság létezik, pszichológiai alapját nézve azonban két házassági típus emelhető ki. Ezek: a szövetségre, illetve a szerződésre épülő házasság.

Hagyományosan a házasság szövetségi elköteleződésre épült, és a keresztény házasság alapja ma is a szövetség. A személyes és visszavonhatatlan, élethosszra vonatkozó ígéret, és a másik melletti elköteleződés hozza létre azt az életközösséget, amely mindkét fél részéről a személy teljes bevonódását, az egymás életébe való bebecsátást, az élet megosztását jelenti.

Korunk preferált házasság modellje azonban a szerződéses elköteleződésre épül. Posztmodernnek nevezett világunkban az élet szinte minden területén, az emberi kapcsolatok különböző formáiban megerősödött a szerződési jelleg. (Pszichoterapeuták, szociális munkások, oktatók „szerződést” kötnek a beteggel, a klienssel vagy a tanulóval.) A kapcsolatokat szerződések formalizálják és szabályozzák, a kapcsolat fenntartása feltételekhez kötött.

Manapság egyes napilapok jelentős hírei között szerepelnek a média- és filmsztárok házassági szerződéseiről szóló beszámolók. Rossz érzéssel, ambivalenciával olvassuk ezeket a híreket. Nemcsak a házasság lényegi fogalmának, hivatásának kiüresedését mutatják ezek a hírek, hanem döbbenetn eszmélünk rá arra, hogy a jogilag aprólékosan kidolgozott szerződések nem a házasság stabilitását, hanem a válás bonyodalomtól való mentességét szolgálják. Eleven bizonyítékul szolgálnak arra a ma már közismert tényre, hogy a házasságok törékenyek, és sokszor már megkötésükkor kódolva van a válás lehetősége.

Ambivalenciánk a válási folyamatok személyiségromboló hatásainak felismeréséből, a társ, vagy inkább volt társ pszichés és anyagi tönkretételére irányuló akcióknak a megismeréséből adódik. Ezeket látva már-már indokoltnak érezzük a házassági szerződések megkötését, amelyek által valamelyest enyhíthető a válási folyamat következményeinek súlyossága.

A házassági szerződés, amelyről eddig beszéltünk, jogi fogalom ugyan, de háttérben, a legtöbb esetben valamiféle pszichológiai szerződés áll, vagyis a házasság az élethossziglanra szóló szövetségi elköteleződés helyett feltételekhez kötött, bármikor visszavonható időleges elköteleződésre épül.

A szerződéses elköteleződésen alapuló házasságok gyakoribbá válásának okai

Elsőként kell említenünk azokat a drámai társadalmi változásokat, amelyek az értékek, az attitűdök és a viselkedés területén egyaránt megnyilvánulnak. Napjainkban különleges értéket kapott a függetlenség, az egyenlőség, a verseny, a siker, az önmegvalósítás. Fontosabbak lettek a rövid távra szóló „befektetések”, kapcsolati formák, mint a hosszú távra szólók. Az emberek többsége elfogadja a válást, toleráns a házasság előtti, illetve a házasság nélküli együttéléssel szemben, egyre több ország

ismeri el jogilag házasságnak az azonos neműek együttélését. A mai kor emberének viselkedésében kevesebb szerep jut a felelősségvállalásnak, a tisztességnek és a megbízhatóságnak.

A társadalmi változásokkal is összefüggően, de külön tényezőként is megjelenik az én, a „self” értékévé válása, illetve értékként kezelése. Az utóbbi évtizedekben sokan hiszik azt, hogy joguk, sőt kötelezettségük egyedülálló, mindenkiétől különböző énjük kifejlesztése. Az én különleges értéként való kezelése jól látható azokban a házasságot is érintő morális konfliktusokban, amelyek az én-érték és más értékorientációk között alakulnak ki. Korábban a házasság, a család épségének megőrzése, illetve a gyerekek értéke erősebb volt, mint az egyediség kimunkálása. Napjainkban azonban már megváltozott a kétfajta érték egymáshoz való viszonya. A házastársak szinte büntudat nélkül hagyják ott házastársukat és gyermekeiket az én kiteljesítése érdekében.

Más értékek vonatkozásában is gyökeres változásokat találunk. Korábban a megbízhatóság, az őszinteség, a felelősség- és áldozatvállalás, az önkontroll és a hűség értékelt tulajdonságai voltak az embernek, és fontos szerepet játszottak az emberi kapcsolatokban. Ma inkább a sikerességet, a változni tudást, a szociális „ügyességeket”, a jó kommunikációs képességet, az önérdék-érvényesítés stratégiáinak sikeres alkalmazását értékeli a társadalom.

A társadalmi változások hatásainak felerősödésében és a változások elfogadásában éppúgy, mint a negatív hatások csökkentésében, a megküzdés módozatainak kimunkálásában a tömegkommunikáció mellett a társadalomtudományoknak, különösen a szociológiának, a jogtudománynak és a pszichológiának van szerepe. A különböző tudományok a változások leírásával, megmagyarázásával és utólagos jogi szabályozásával mintegy igazolják azok létét, ezáltal segítik azok normává válását és elfogadását is. De a negatív hatások, a romboló következmények feltárásával, a társadalom lelkiismeretének felébresztésével nem lebecsülendő mértékű segítséget is nyújthatnak az emberi együttélést romboló tendenciák visszaszorításában, és azok hatásaival való megküzdésben.

Mit mond a pszichológia a házassági kapcsolatokról?

Tud-e segíteni a dilemma feloldásában?

A pszichológia természetesen régóta foglalkozik a házassági kapcsolattal, mint a felnőttkori fejlődés jelentős színterével, és a családi közösség legfontosabb pillérével. A pszichológiai iskolák egy része ugyan a házasság szerződésjellegét hangsúlyozza, de az élethossziglani fejlődést feltételező, illetve a gyermekkori fejlődést leíró, elemző koncepciók a szövetségre épülő, tartós kapcsolat fontosságát emelik ki.

Ugyancsak a házasság szerződésjellegét erősíti a modern családpszichológia házasságfogalma is, amely szerint a házasság egy férfi és egy nő érzelmekre épülő kapcsolata, amely a felek szexuális és érzelmi szükségleteinek kielégítését szolgálja. A definícióból időnként már hiányzik a férfi és a nő megnevezése, de a szükséglet kielégítés mindig hangsúlyozott.

A pszichoanalitikus iskolázottságú Sager (1976) háromszintű szerződéselmélete szerint minden házasulandó egy sor tudatos és tudattalan elvárást, hiedelmet, követelést visz a házasságba azzal a reménnyel, hogy ezek majd teljesülnek, kielégítést nyernek. Ha reményében valamelyik fél vagy mindkettő csalatkozik, akkor a házastársak között

konfliktusok jelennek meg, feszültség, egymással vagy a helyzettel szembeni elégedetlenség alakul ki.

A szociális csereelmélet szerint minden ember a másakra vonatkozó érzelmeit a profit fogalmi szűrőjén át nézi, és a befektetésből származó nyereség vagy veszteség arányára figyel. Az elmélet hívei abból a feltevésből indulnak ki, hogy a másik emberrel való interakciónak ára van; időt, energiát, elköteleződést követel, sokszor negatív érzelmek átélésével és kellemetlen tapasztalatokkal jár. Emiatt az emberek cserébe jutalmat várnak (érzelmet, információt, pénzt, státuszt, gondoskodást, figyelmet). A kapcsolattal való elégedettség foka a kapott jutalom értékelésétől függ (Gross, 1996).

A szociális csereelmélet az embert alapvetően önzőnek tartja, az emberi kapcsolatokat pedig önérdék-alapúnak. Valóban ilyenek vagyunk? Vajon leírhatók-e az ember életfeltételét jelentő, sokarcú, sok tényező által befolyásolt kapcsolatok közgazdasági terminológiában? Nyilvánvalóan nem. Vajon megfelelő feltételt jelent-e az ember fejlődéséhez, önkitaljesedéséhez az alkura épülő kapcsolat? Az empirikus vizsgálatokkal is alátámasztott tapasztalatok azt mutatják, hogy nem.

Számos pszichológus bírálja a csereelmélet emberképét és a profitalapú kapcsolati koncepciót. Crabb (2002) ugyan a házassági kapcsolaton belüli problémák forrását a házastársak önzésében látja, de meggyőződéssel hirdeti az önzés legyőzésének lehetőségét. Rubin (1973) szerint az ember nem alapvetően önző, képes és készen áll az altruizmusra, még a szó szoros értelemben vett önfeláldozásra is, a külső jutalom minden reménye nélkül. Hozzáteszi ehhez, hogy az altruisztikus megnyilvánulások a szoros, érzelmmel áthatott kapcsolatokban gyakoriak (idézi Gross, 1996).

Fromm (1984) a kapcsolatok alapját képező szerelem/szeretet természetéhez köti a „profitorientáltságot”. Az igaz szeretet adakozóvá tesz és önzetlen, viszont a hamis szeretet „kalmárszemlé”, és csakis az erre épülő kapcsolatra érvényes a csereelmélet. A humanisztikus pszichológiai iskola emberképe gyökeresen különbözik az önérdéket hangsúlyozó pszichológiai iskolák emberképétől. Az ember a benne lévő növekedési potenciál következtében a teljesen funkcionáló személy ideálja irányába fejlődik. A fejlődés feltételeként azonban a környezet jelentős személyeinek feltétel nélküli elfogadását fogalmazza meg (Rogers, 1961). A feltétel nélküli elfogadás koncepciója lényegében a kereszténység szeretetfogalmával azonos, Szent Pál szeretetet bemutató jelzői idéződnek fel az olvasóban Rogers leírását olvasva. Az ember – Rogers szerint – képes a feltétel nélküli elfogadásra, hiszen fejlesztő feltételként e nélkül a meggyőződés nélkül nem fogalmazta volna meg.

Az egymással versengő, de valójában egymást kiegészítő elméletek alapján a házassági kapcsolatok két eltérő formája különíthető el Gross (1996) szerint.

- 1) Vannak közösséget alkotó – mondhatjuk, szövetséget kötő – párok, akik egymás jólétével, boldogságával törődnek. Nem méricskélik, mit adnak és mit kapnak.
- 2) Vannak „kereskedő” – mondhatnánk, szerződést kötő – párok, akik fejükben egy láthatatlan jegyzőkönyvet vezetnek arról, hogy melyikük adós, ki adott többet, ki kevesebbet. Individualisztikusak, elsősorban önmaguk jólétével törődnek.

A csereelmélet és a szerződésen alapuló elköteleződés hívei ebben a házassági formában az egyenlőséget hangsúlyozzák. A szerződés egy korrekt egyezménynek tűnik. Szabad elhatárolásra, megegyezésre épül. A felek egyenlőek, és biztosított az egyezség felbontásának lehetősége. Az érzelmi kötődésre épülő kapcsolatok azonban

nem gazdasági társulások, a függőség, a biztonságigény, az érzelmi bevonódás, a sebezhetőség mértékében ritkán alakul ki egyenlőség. A külön-külön vezetett mentális jegyzőkönyvek egyenlege egészen más lehet a pár két tagjánál. Más a férj, és más a feleség elvárása, szükséglete, más a férj, és más a feleség szemüvege, amelyen keresztül a házasságot megítéli. Gyakran tapasztaljuk, amikor egy-egy pár tagjaival külön-külön beszélünk házasságukról, hogy milyen nagy különbség van a két leírás között. Mintha nem is ugyanarról a házasságról lenne szó.

Az egyenlőség inkább csak lehetőség, és még ideális esetben is inkább a befektetések és a nyereségek egyensúlyára vonatkozik, mint a két személy egyenlőségére.

Az egyenlőség hiánya különösen érzékelhető a szerződés felmondása után rendelkezésre álló lehetőségekben. A férfiaknak sokkal nagyobb esélyük van egy második házasság megkötésére, mint a nőknek. Az egy vagy két gyerekkel magára maradó anya nehéz helyzetbe kerül mind az anyagiak, mind a nevelés, mind a kapcsolatkötés szempontjából.

Az egyezség könnyen felbomlik a szerződésre épülő házasságban, mivel minden olyan esetben erodálódnak és lazulnak a házasságot összekötő kapcsok, amikor valamelyik fél úgy érzi, hogy jogai sérültek, s több kötelezettség hárul rá, mint a másikkra. Természetesen a szerződésre épülő házasság is lehet stabil, elégedettséget okozó. Erős marad a kötés mindaddig, amíg a partnerek képesek és törekszenek arra, hogy megadják egymásnak azokat az erőforrásokat, amelyekre szükségük van, illetve értékesnek ítélik azokat az erőforrásokat, amelyeket kapnak.

Ellentmondások és lehetőségek a szövetségre épülő házasságban

Ha elfogulatlanul vizsgáljuk a házassági kapcsolatokat, be kell látnunk, hogy a szociális csereelmélet sok esetben megalapozott. Az adakozó szerelem hőfokának csökkenésével, a szükségszerűen bekövetkező csalódás szakaszában felerősödő önzés időlegesen vagy hosszú távon kalmárszelleművé alakíthatja a hosszútávra szóló, szövetségi elköteleződésen alapuló házasságokat is. Mégis, a hosszú távú elköteleződésre épülő szövetségi házasságok szilárdabbak, a házaspárok elégedettebbek, és jobb feltételeket teremtenek nemcsak a házasságban megszülető gyerekek, hanem a házastársak személyiségének fejlődéséhez is (Stinnett, 1995).

A pszichológia a házasságot a jelentős fejlesztő kapcsolatok körében tárgyalja. Ahogy a kisgyermek számára az anya-gyerek kapcsolat, a serdülő és az ifjú számára a barátság és a szerelem, úgy a felnőttkorban a házassági kapcsolat a személyiség érettségének irányába tartó fejlődés színtere. A személyiség érettsége a legáltalánosabb és legelterjedtebb felfogás szerint a személyes autonómia, amely a pszichológiai függetlenséget és a saját élet feletti kontrollt tartalmazza. Vajon lehet-e a szövetségi házasság a fejlődés kohója, amikor önátadást, alázatot, elköteleződést, a függetlenség feladását kívánja? Nincs-e feloldhatatlan ellentmondás az autonómia és az élethossziglan tartó elköteleződés, valamint az önmegvalósítás szükséglete és az önátadás, a másikkal való törődés között? Vajon nem jobb terep-e mégis a szerződésre épülő házasság a személyiség fejlődése szempontjából?

Sokan válaszolnak igennel ezekre a kérdésekre. Sokan gondolják kalodának, bőrtönnek a szövetségi házasságot. De legalább ugyanannyian vannak, akik a szövetségi házasság fejlesztő hatásait igazolják, és a szó mélyebb értelmében vett

boldogság megélésére lehetőséget adó szerepét hangsúlyozzák. A fentiekben megfogalmazott ellentmondások feloldásának, a kérdések megválaszolásának talán legjárhatóbb útja: az ellentmondásokat felvető fogalmak tisztázása.

A személyes érettségben valóban jelentős összetevő az autonómia. Az érettség elérése azonban egy egyensúlyi állapot megteremtése az autonómia törekvés és a másokhoz való kötődés, valamint a tágabb közösségbe való integrálódás között. A pszichológiai érettség mély, személyes nyitottság, amely egy független, stabil identitásból ered, és tartalmazza annak felismerését és megértését, hogy az ember függetlenségének és autonómiájának korlátai vannak. Az érett személy értékeli a kölcsönös függésben megtalálható intimitást, és szabadon átadja magát egy kapcsolatnak (Conn, 1985). Allport és Maslow felfogásában a személyes érettség a mély, bensőséges személyi kapcsolatokra való képességekben, a megbízhatóságot és felelősséget vállaló etikai szilárdságban, és az események megítélésében való függetlenségben nyilvánul meg (Allport, 1980).

A meghatározásokból nyilvánvaló, hogy az autonómia mértéke sok más pszichés képződményhez hasonlóan folyamatos skálán helyezkedik el. A skála egyik végén a túlzott autonómia, a másik végén az autonómia gyengesége helyezkedik el. A szövetségi házasság szempontjából optimális autonómiaszint valahol középtájon van. Az autonómiaigény és -szint gyakran sajátos kapcsolati stílussal társul (Gilligan, 1982). A túlzott autonómiaigényű személy kapcsolataiban is önmagára figyel, cselekvéseiben az önérdek vezérli. Pontosan tudatában van szükségleteinek, és gondosan ügyel azok kielégítésére, alig törődik a másikkal. Az alacsony autonómiaszintű személy kapcsolataiban a másokra figyel, törődik a másikkal, a másik szükségleteit a magáé elé helyezi.

Ezidáig nem vizsgálták még a kapcsolati stílus és a házasság szerződéses, illetve szövetségre épülő modelljének összefüggéseit. Spekulatív összevetésben nyilvánvalónak látszik, hogy a túlzott autonómiaigényű személy inkább szerződést, mint szövetséget köt. Az alacsony autonómiaigényű, másokra figyelő kapcsolati stílusú egyén a társ igényei szerint, de nem szabad döntésből vállalkozik sem a szövetségre, sem a szerződésre. A szövetségi házasság alapja azonban valószínűleg egy harmadik kapcsolati stílus, a kölcsönösségre irányuló (Harter, 1997), amelyben egyensúlyban van az autonómia törekvés és a kapcsolódási igény. Egyformán fontos a saját szükséglete, célja, érdeke, és a másiké is.

Végül is leszögezhetjük, hogy az autonómia és a másokhoz való kapcsolódás az emberi törekvés kétpólusú dimenziói, amelyek kölcsönösen meghatározzák egymást. A hosszú távú elköteleződés feltétele az autonómia bizonyos szintjének megléte, az érett autonómia kialakulásához pedig elengedhetetlen egy másik személlyel való kapcsolat, egy olyan személlyel, aki a másik autonómia szükségletét elfogadja és tiszteletben tartja.

Az érett személyben az autonómiához hasonlóan egyensúlyban van a függetlenség-igény is. A függetlenség fejlődése a teljes függőségből az ellenfüggésen (függőség elleni lázadáson), függetlenségen át vezet a kölcsönös függéshez. A teljes függőségben élő általában nem választ, hanem beleszületik vagy „beleesik” a kapcsolatba, a független stádiumban levő inkább szerződést köt; az ellenfüggő elutasítja a függés minden formáját, a szövetségi házasságra a kölcsönös függésre kész személy vállalkozik.

A szövetségi házasság másik fontos ellentmondása az önmegvalósítás, valamint az önfeláldozás és az alázat között feszül. Az önmegvalósítás szükségletét, mint az emberi fejlődés célját először a humanisztikus pszichológia írta le. A fogalom azóta nagy karriert futott be, és nagy változáson ment át. Az eredeti felfogásban (Maslow, 1968) törekvés az emberben feladatának megtalálására és képességeinek kiteljesítésére. Az önmegvalósításra mintát adó személyek azonban kivétel nélkül önfeláldozó, mások szolgálatát vállaló emberek voltak. Az önmegvalósítás ebben a felfogásban nem öncélú, nem önző törekvés, hanem a közösséget vagy más embereket szolgálta. Manapság már a fogalomhoz az önérték, az egyedi célok megvalósítása kapcsolódik. A „Legyél, ami lehetsz” parancsa napjainkban elhomályosította a felelősségvállalás és a szolgálat fontosságát.

Az alázat ugyancsak negatív asszociációkkal terhelt fogalom. Sokan összetévesztik az alacsony önértékeléssel, az alázatossággal, a meghunyászkodással. Pedig inkább személyes erőforrás, amely az erősségek és a gyengeségek pontos felmérésének és elfogadásának eredménye. Az alázat erőforrásként való használatához hozzátartozik az is, hogy az ember képességeit egy nagyobb perspektívában nézze, ezáltal szabadabbá válik az arroganciától éppúgy, mint az önbecsülés csökkenésétől.

A szövetségi házasság fejlesztő hatásait tárgyalva fontos megemlíteni az érettség, és az élet értelmének keresése és a személy, valamint a házasság célja közötti összefüggést. Az érés „az ember létének értelme felé halad” (Belényi, 1987, 262. o.), a cél pedig sajátos perspektívába helyezi a kapcsolatot éppúgy, mint a házasságban történt eseményeket.

Összefoglalva elmondhatjuk, hogy a szövetségi házasság csak akkor válik bőrtönné, ha nem szabad választáson alapul, ha a házastársak személyiségében nincs meg az autonómia és a kötődés, valamint a függés és a függetlenség egyensúlya, ha a kötelezettségeket, az önfeláldozást és a másikért vállalt felelősséget az önmegvalósítás korlátjának definiálják.

A szövetségre épülő házasság hatásai

A szövetségi házasság a jövőre szól, folyamatos támogatást, védelmet, szolidaritást ígér, vagyis biztonságot ad. A mai világban az értékek viszonylagossá válnak, a kapcsolatok széttöredeznek, a szolidaritás és a másakra való odafigyelés kivételes erénynek számít, a hagyományok elvesztik jelentőségüket ebben a környezetben, a változás és a változtatás jókora előnyt élvez a stabilitással szemben, bár az embernek nagy szüksége van a biztonságra. Vannak, akik ehhez a világhoz „szociális kaméleonként” igazodnak, könnyen cserélnek eszmét, hazát, hivatást, kapcsolatot. Úgy tűnik, hogy ez a stratégia csak rövid távon lehet hatékony. A biztonságot adó szoros kötődések azok, amelyek egészséget, valamint védelmet adnak a széttöredezettséggel szemben.

Paradox módon a halálig tartó elköteleződésből fakad az ember szabadsága is. A szövetség adta biztonságban egyik fél sem aggódik, hogy egyedül marad, így egymásnak nagyobb szabadságot adnak, nem fűzik rabláncra és nem ölik meg a szerelmet nyomasztó kötési igényükkel. A kölcsönös elköteleződés biztonsága arra is szabadabbá teszi az embert, hogy önmaga legyen, nincs szüksége az önbemutató stratégiáira, álarcokra.

A szövetség jellegű házasságok ősi sajátja a házasság folyamatos alkotásként való felfogása. A szövetségben a pár a kölcsönös önfeláldozás, a másakra figyelés, a megbocsátás, a pozitív hűség aktusaiban folyamatosan építi és erősíti az élet végéig tartó kötést. A szövetségi házasság valós lehetőségként hordozza azokat a jellemzőket, amelyeket a boldog házasságok leírására széleskörűen használnak: őszinte, nyílt kommunikáció, problémamegoldásra törekvő konfliktuskezelési stratégiák, egymás életébe és élményeibe való bebecsátás, hűség, szolidaritás és a Szent Pál-i értelemben vett szeretet.

A szövetségi házasság legnagyobb erőssége azonban a megbánásban, a megbocsátásban, a másik megértésében és az önátadásban rejlik (Pargament, 1997). Ezek közül a megbocsátás a legnehezebb feladat. A megbocsátás: törekvés a gondolkodásmód, az érzelmek és a kapcsolat megváltoztatására. Lemondás a haragról és a sérelem visszaadásának jogáról. De a megbocsátás békét teremt nemcsak a pár között, hanem a megbocsátó szívében is.

Nem könnyű feladat az önátadás, az önfeláldozás feladata sem. Boda László a hegymászáshoz hasonlítja azt a folyamatot, amelyben az ember az érzéki vágytól eljut az ajándékozni tudó evangéliumi szeretetig vagy az önfeláldozó szeretetig. Ahogy a magas csúcsra sem ér fel mindenki, úgy az önátadó szeretetig sem jut el mindenki. A szövetségi kapcsolat azonban több esélyt kínál a csúcsra való feljutásra (Boda, 1989).

A szövetségi házasság előnye a szerződésre épülővel szemben leginkább a nehéz élethelyzetekben, határhelyzetekben, illetve házassági krízis idején mutatkozik meg (betegség, sikeresség elvesztése, maradandó károsodás, fogyatékosság, munkanélküliség). Az elköteleződés minden élethelyzetre szól. A szerződéses elköteleződést motiváló én-érdek könnyebben ad felmentést a másikkal való törődés, szolidaritás alól.

A szövetségi házasság védelmének lehetőségei

Mindezidáig a civil jogalkotás csak a házassági szerződéssel foglalkozott. Leírta a házastársak jogait és kötelességeit, az öröklés rendjét, és szabályozta a házasság felbontásának feltételeit és módját. A házasság jogi meghatározása szerződésjellegű: olyan párkapcsolat, amely a házasfelek szexuális és érzelmi szükségleteinek kielégítését szolgálja. Vagyis szükséglet kielégítésre épül, és ha ezen funkciójának nem felel meg, akkor jogilag felbontható.

Az USA három tagállamában már a családjog részévé vált a szövetségi házasság jogi intézménye. A jogi változás kezdeményezői a válások drámai következményeinek felismeréséből és a stabil házasságok személyiségfejlődésre, egészségre, a problémákkal való megküzdésre tett hatásainak tapasztalatából indultak ki, amelyeket empirikus kutatásokkal is alátámasztottak (Spah, 2002). A házasságok fele az USA-ban is felbomlik. A válás következményei egyre nagyobb terhet rónak az államra (egészségügy, szociális juttatások, kriminalitás kezelése stb.). Emiatt az állam érdekelt a házasságok stabilitásának erősítésében. Ez azonban többértű feladat, nemcsak egyszerűen támogatást jelent, hanem védelmet is. Védelmet politikai, szociális és jogi értelemben is.

A kezdeményezők – felismerve a szövetségi elköteleződésre épülő házasság jelentőségét – jogi formában is megfogalmazták azt oly módon, hogy a szövetségi házasság sajátos jogi intézménnyé vált, és ezáltal jogi védelemben is részesül. Jogilag

szövetséggé válik az a házasság, amely megfelel az alábbi követelményeknek (Hawkins és mts., 2002).

1) A házasság higgadt megfontolásból születik. A házasulandók kötelezettséget vállalnak arra, hogy jegyesoktatáson vesznek részt, és minden olyan problémát társuk tudomására hoznak, amely házasságukra hatással lehet.

2) A pár jogi kötelezettséget vállal a házasság megőrzésére kritikus élethelyzetek, házassági krízisek idején is. A vállalt megtartásának lehetőségét segíti problémák esetén a házassági tanácsadó szolgáltatás igénybe vételének kötelezettsége.

3) Elfogadják a válás korlátozott lehetőségét: csak súlyos okok (házasságtörés, súlyos bántalmazás, drog-, illetve alkoholfüggőség, börtönbüntetés) miatt lehetséges jogilag elválni.

A feltételek szigorúak azok számára, akik csak házassági szerződést kívánnak kötni, de nem igényelnek több vállalást azoktól, akik házasságukat szövetségi elkötelezésre alapozzák.

A válás korlátozásával a személyi felelősséget erősítik. Ez a jogi szabályozás gyengíti „a házasság elromlásáért senki sem hibáztatható” szemléletet, visszaállítja a házassági véték fogalmát, és törekszik egy morális kódrendszer összeállítására a házastársi viselkedés szabályozásában. Ez utóbbi mögött az az indokolt feltételezés áll, hogy a házastársak egymással szembeni viselkedése nem magánügy, hanem közügy, mivel számos közösségi hatása is van. A szövetségi házasság jogi intézménye nemcsak pszichológiai, hanem jogi és gazdasági előnyökkel is jár.

A kezdeményezés még nagyon új, nem ismertek a hatásai. Sokan támogatják, különösen az egyházak képviselői. A jogszabályi módosítás kezdeményezői maguk is úgy gondolják, hogy a szövetségi házasság megőrzésében a vallásosságnak nem lebecsülendő szerepe van. A szövetségi házasság eszméjének elfogadása és gyakorlatának védelme társadalmi szemléletváltást kíván. A törvény erősíti a házasság alkotó tevékenység jellegét. A házasság alkotás, a két fél alkotása. Törekvést és cselekvéseket jelent a házasság megőrzése érdekében.

Az egyházak feladatai és lehetőségei a szövetségi házasság védelmében

A fentiekben ismertetett jogi szabályozás kidolgozói és elterjesztésének harcosai nem véletlenül kérték fel az egyházakat arra, hogy nyújtsanak segítséget a házasság szövetségi jellegének megőrzéséhez. A vallás és a vallásgyakorlás fontos tényezője a házasság stabilitásának és mély értelemben vett sikerességének. A vallásosság elköteleződésre, türelemre, megbocsátásra, felelősségvállalásra, hűségre tanít. Emellett a vallás mindig közösséghez is köt. A közösség különösen a nehéz élethelyzetekben, házassági krízisek megoldásában tud értékes és gyakran nélkülözhetetlen támogatást nyújtani. „A családi élet, ezen belül a házasság a keresztény élet laboratóriuma”, vagyis tág teret ad a keresztény erények gyakorlására, a keresztény hit megélésére. (Stinnett, 1995, 271. o.) Az időnként nem könnyen megvalósítható erények megvalósításában nem marad magára az ember.

A szövetség a keresztény házasságban nemcsak az Isten és az ember közötti szövetség szimbóluma, hanem Isten jelenlétére utal a házasságban. Ahogy Bovet mondja, a házasság dráma, misztérium, „Felette nagy titok” (Bovet, 2002). Bowen (1978) óta a három személyből álló rendszert tekintjük az emberi kapcsolatok alapegységének. A diád, a két emberből álló kapcsolat bomlékony, a stabilitáshoz

szükség van egy harmadik erőre vagy személyre. A szövetségre épülő keresztény házasságban a harmadik a személyes Isten. A pár kapcsolatát nagy mértékben befolyásolja istenkapcsolatuk, de az a lehetőség is, hogy Isten perspektívájából tekintsenek a másikra és az eseményekre. Az Istennel való kapcsolat rádöbbeníti az embert sebezhetőségére, megbocsátási igényére, gyengeségeire, és a dialógusban erősödő istenkapcsolat a megbocsátásra, a másikra való figyelésre, a másik személyiségének tiszteletben tartására indíthat.

A címben megfogalmazott dilemma feloldható. Ha rövid távú és individuális perspektívából nézzük a házasságot, akkor a kisebb mértékű személyiségbevonódást, kevesebb erőfeszítést és kockázatot igénylő szerződéses házasság tűnik előnyösebbnek. De ha szélesebb és hosszabb távú perspektívából, az ember küldetését és célját figyelve tekintünk a házasságra, akkor a szövetségi elköteleződésre, teljes sorsközösségre és kölcsönös önfeláldozásra épülő házasság az egyetlen, emberhez méltó házassági forma.

Szakirodalom

- Allport G.: A személyiség alakulása. Gondolat, Budapest, 1980.
- Belényi A.: A személyiség életfolyamatáról. In: Korzenszky R. (szerk.) Küldetésben. Teológia különszáma (1987), 261–271.
- Boda L.: A szeretet tanúságtétele. Teológia 4 (1989), 200–205.
- Bovet T.: Felette nagy titok. Vigilia, Budapest, 2002.
- Bowen M.: Family therapy in clinical practice. Jason Aronson, New York, 1978.
- Conn J.: Spirituality and personal maturity. In: Wick R. et als. (eds) Clinical Handbook of Pastoral Counseling. Paulist Press, Mahwah., 1985, 37–57.
- Crabb L.: Nők és férfiak. Harmat, Budapest, 2002.
- Fromm E.: A szeretet művészete. Helikon, Budapest, 1984.
- Gilligan C.: In a different voice: Psychological theory and women's development. Harvard University Press, MA., Cambridge, 1982.
- Gross R.: Psychology. Hodder and Soughton, London, 1996.
- Harter S.: Personal self in social context: Barriers to authenticity. In: Aschmore D. – Jussim, L. (eds.) Self and identity, Oxford University Press, Oxford, 1997, 81–105.
- Hawkins A. et als.: Attitude about covenant marriage and divorce: Policy implication from three-state comparison. Family Relations 51 (2002), 166–175.
- Horváth-Szabó K.: Intimitás és elköteleződés. In: Bánlaky É. (szerk.) A családról. Faludi Akadémia, Budapest, 2001, 71–86.
- Pargament, K.: The psychology of religion and coping. The Guilford Press, New York, 1997.
- Rogers C.: On becoming a person. Constable, London, 1961.
- Rubin Z.: Liking and loving. Holt, Reinhart and Winston, New York, 1973.
- Sager C.: Marriage contracts and couple therapy. Brunner/Mazel, New York, 1976.
- Spah K.: Why covenant marriage may prove effective as response to the culture of divorce. In: Hawkins et als. (eds.) Revitalising the institution of marriage for the Twenty-First Century: An Agenda for Strengthening Marriage. Praeger, Wertport, London, 2002.
- Stinnett N. – Stinnett N.: Family Life Religious Education. In: Atkinson H. (ed.) Handbook of Young Adult Religious Education. REP, Birmingham, 1995, 271–290.

Dr. Horváth-Szabó Katalin

pszichológus, klinikai szakpszichológus, tanszékvezető tanár, Budapest

Intimitás és elköteleződés

I. Nem jó az embernek egyedül lennie

„Nem jó az embernek egyedül lennie. Alkotok neki segítőtársat, aki hozzá illő... Ezért a férfi elhagyja apját és anyját, és a feleségéhez ragaszkodik, s a kettő egy test lesz” – mondja az Úr a teremtéstörténetben.

Nem jó az embernek egyedül lennie. De vajon jó-e az embernek a másik emberrel lennie? Nem kell-e túl nagy árat fizetnie a szoros és bizonyos értelemben kizárólagos kapcsolatért?

Sartre, az ismert egzisztencialista filozófus és író azt állítja, hogy „a másik pokol”. Bizony állításával sokan egyetértenek, nem kevés emberi szenvedés, fájdalom ered a nem jó vagy a megszakadó házassági kapcsolatokból. A házasság – sokak tapasztalata bizonyítja – mártíromság is lehet.

Az emberiség sokezeréves története azonban a „Nem jó az embernek egyedül” kijelentés mellett tanúskodik. Nem ismerünk olyan kultúrát, amelyben a házasság, a család valamilyen formája ne alakult volna ki. Már 4 millió évvel ezelőtti időkből is találtak olyan leleteket (pl. vulkanikus hamuban fennmaradó lábnyomokat), amelyek valamiféle család (anya, apa, gyerek) létezésére utalnak. Az írott történelem éppúgy, mint a fennmaradt ókori irodalom és a kultúrantropológiai megfigyelések, a házasság és a család létére és kitüntetett szerepére utalnak.

A legfrissebb demográfiai statisztikák szerint az emberek 90%-a legalább egyszer megházasodik. A második és a harmadik házasságok egyre növekvő száma egyebek mellett arra is utal, hogy a házasságban élés még azoknak is kiemelt törekvése marad, akik nehéznek, sikertelennek, fájdalommal terhesnek élték meg előző házasságukat. Nem tűnik alaptalannak az a szakirodalomban széleskörűen elfogadott megállapítás, hogy a házasság, a család az emberi élet alapvető formája és egyetemes jellemzője.

Meghívom Önöket egy gondolat-kísérletre. Képzelnének el egy hipotetikus „személyiségmásoló gépet”. Tegyük fel, hogy önök személyiségmásolatot kérnek. Ez a gép azonban csak részleges másolatokat képes készíteni. Az egyik másolat a személy fizikai jellemzőit tartalmazza. A második a személy cselekvő lényét másolja le: úgy cselekszik, viselkedik, mint a mintaszemély. A harmadik másolat a személy kapcsolataival rendelkezik: család, barátok, partner, kedves vagy akár a házastárs. A negyedik másolat a minta pszichológiai jellemzőit hordozza: vágyait, céljait, alapvető döntéseit, identitását, valódi énjét. Önök melyik másolatot választanák, melyikben szeretnének a továbbiakban élni?

A fenti kérdést először 1988-ban tették fel gyerekeknek, serdülőknek és felnőtteknek. A válaszokra később még visszatértek. Most csak annyit, hogy a serdülők a kapcsolatokat tartalmazó másolatot választották.

A serdülők válasza, a mindennapok tapasztalata éppúgy, mint a különböző embertudományok válaszai egyértelműen bizonyítják, hogy az ember csak embertársként létezik. A másik ember, a társ létfeltétele az embernek.

A napjainkban súlyos értelmi fogyatékoságot jelentő idióta szó a görögöknél még magánembert jelentett, olyan emberre utalt, aki nem vett részt a közösség ügyeinek

intézésében, aki mai szóval „kirekesztette magát” az emberi közösségből. Ennek a nehezen érthető magatartásnak a magyarázó tényezőjeként kerülhetett bele az idióta fogalom jelentésébe a fogyatékosság.

A másik ember társ, és létfeltétel. De hogy az együttélő emberek poklot jelentenek egymásnak vagy a boldogság forrását, az az együttélés minőségétől, a kapcsolat milyenségétől függ.

A kapcsolat azonban nem magától formálódik, mint a mesében. A „boldogok voltak, míg meg nem haltak” mesebefejezés csak akkor válik igazzá, ha a házasságot alkotási folyamatnak, tevékenységnek tartjuk, ha törekszünk is arra, hogy az együttélés ne pokol, hanem örömforrás legyen.

Az ember sokféle kapcsolatban él, a kapcsolatok alakulnak, fejlődnek, változnak, elhálnak. A kapcsolatok minőségét, tartósságát és fejlődését a kapcsolat alakulásának különböző szintjein más-más, de mindig több tényező határozza meg. Pl. az udvarlás első fázisában (1–8. találkozás) igen nagy szerepe van a külső jellemzőknek, a későbbi időszakban (8-17. találkozás) a belső tulajdonságok nyernek fontosságot, majd a kapcsolat alakulását egyre inkább azok a tényezők (tulajdonságok és viselkedésmódok) határozzák meg, amelyek az adott két ember hosszú távú együttélését biztosíthatják: törődés, gyengédség, megbízhatóság, biztonságot adó, önálvető vagy dominanciára törekvő magatartás. Az egymáshoz kapcsolódás folyamatában zsiliphez hasonlóan működő akadályok vannak. Csak akkor nyílik ki a zsilip, akkor bomlik le az akadály és mélyül a kapcsolat, ha a kapcsolódó felek szükségleteinek, vágyainak, céljainak, értékeinek megfelelő, ahhoz illeszkedő tulajdonságokkal, törekvésekkel és viselkedésmódokkal rendelkeznek, illetve ha a legfontosabb kapcsolati jellemzők a továbblépéshez szükséges fokon és intenzitással vannak jelen.

A házasság minőségének meghatározásában két kapcsolati jellemzőnek, az elköteleződésnek és az intimitásnak kiemelt jelentősége van. Ezek a jellemzők az emberi kapcsolatok minden szintjén jelen vannak, hiszen a kapcsolatok fejlődése lényegében az elköteleződés mértékének és az intimitás fokának növekedésével mérhető. A házassági kapcsolatban azonban ez a két tényező kulcsfontosságúvá válik. Ennek a két jellemzőnek a mértéke és minősége a meghatározó abban, hogy a házasság fejlesztő kapcsolattá és erőforrássá, vagy pokollá válik mindkét fél számára.

II. Holtodiglan-holtomiglan: az elköteleződés

Ősi magyar szokás szerint a keresztény esküvőkön a jegyespár holtig tartó hűséget, kitartást vállal és fogad egymásnak, vagyis elköteleződnek egymásnak. Az elköteleződés komoly döntés valaki és valami mellett. Az elköteleződés felelősségvállalás a másikért, függőségvállalás és előre nem látható nehézségek vállalása. Az elköteleződés lényegéből fakadóan lemondással, más választások korlátozásával is jár. Hiszen, aki döntött valaki mellett, nem dönthet ugyanakkor egy másik személy mellett is. A kapcsolaton kívüli döntéseit is igazítania kell a házastárs elképzeléseihez, igényeihez.

Az önként vállalt lemondás és a társhoz való igazodás miatt sokan az elköteleződést szabadságuk korlátozásának tekintik, és könnyítő feltételeket adnak maguknak, vagy egyáltalán nem vállalják.

Napjainkban egyre több az élettársi kapcsolat, amelyet az érintettek próbaházasságnak tekintenek, de az együttélési kapcsolatok háttérében a legtöbb esetben a bizalom hiánya és az elköteleződéstől való félelem lappang.

Az együttélés törekeny kapcsolat. A statisztikai adatok azt mutatják, hogy az együttélő párok 40%-a a későbbiekben sem házasodik össze, a kapcsolat megszakad. A később házasságot kötő párok között pedig több a válás, mint az előzetes együttélés nélkül házasodó pároknál. Vagyis a próbaházasság nem ad biztosítékot a későbbi házasság stabilitására.

Az együttélést követő házasságok kudarca, mint minden más kapcsolat kudarca több tényezővel magyarázható. Néhány fontosabb a lehetséges okok közül:

- A házasságkötés nem szabad döntésből, hanem kényszerből jött létre. Az együttélő párok közül sokan akkor házasodnak össze, amikor a „jövendő feleség” teherbe esik. Pedig a viselkedést meghatározó motívumok között igen jelentős a viselkedés ön-meghatározottságának igénye. Ennek hiányát szabadságunk erős korlátozásaként éljük meg.

- Többen az oki tényezők között sorolják fel az együttélést választó párok személyiségének sajátosságait: lázadnak a konvenciók ellen, félnek mindenfajta hosszú távú döntéstől, éretlenek a felelősségvállalásra, bizalmatlanok, félnek az intimitástól, a csalódástól.

- Az együttélési kapcsolatban nagyobb esély van valamelyik részről az erős függőség kialakulására. Az erősebben kötődő, hosszú távú elköteleződésre készen álló fél függővé és sebezhetővé válik, kötődő, kötő és kötődést elváró viselkedését a partner szabadsága erős korlátjaként élheti meg.

- Az elköteleződés nélküli együttélés az udvarlás kapcsolati szintjén rekedhet, amelyben éppen a viselkedés próba-szerencse jellege kifejezett. Próbálkozások, óvatosság, a csalódás elleni védekezés manőverei dominálnak. Vagyis a partnerek kapcsolatának bizonytalansága gyakran vezet kommunikációjuk torzulásához. Az udvarlás időszakában természetes, hogy a párok egymás minden megnyilvánulását egymáshoz való viszonyuk minőségének, erősségének jelzéseként értelmeznek, emiatt az aktuális frusztrált állapot kiváltotta indulatosságot, figyelmetlenséget az elhidegülés mutatójának tekintik. A hosszan tartó bizonytalansági állapot megmerevíti a torzult kommunikációs mintákat, és a kapcsolat minőségének romlásához, illetve megszakadásához vezet.

- Az elköteleződés hiányából eredő bizonytalanság arra ösztönzi a pár tagjait, hogy más területen keressenek fogódzókat. Előtérbe kerül a karrier, az önérték, a függetlenségigény.

- A próbaházasság más feltételeket teremt az összecsiszolódáshoz, mint a hosszú távú elköteleződés. A kapcsolat megszakításának, a kapcsolatból való kilépésnek a lehetősége kevésbé ösztönöz a konfliktusok vállalására és megoldására, a nehéz helyzetekben való kitartásra. Ahogy az állandó helyére ültetett fa mélyen gyökeredzik a földbe és állja a vihart, az ideiglenes helyén lévő fa gyökerei a felszínhez közel tapadnak és a gyengébb vihar is könnyen kidöntheti azt. A minden formájú együttélésben szükségszerűen jelentkező konfliktusok a hosszú távú elköteleződést nem vállaló párok kapcsolatát könnyebben szétszakíthatják, mint az elköteleződő párokat.

- A kapcsolat bizonytalansága megnehezíti a házastársi szerepviselkedés alakulását, nehezíti a partnerek eredeti családjával, rokonságával való kapcsolatát. Minden emberi közösség kiérleli azokat a viselkedésmódokat, amelyek a különböző rokonsági viszonylatokban elvártak, megengedettek vagy akár tiltottak. Az együttélési

kapcsolatban élők is, és a hozzájuk valamilyen módon viszonyuló rokonok is bizonytalanok a viselkedésmód megtalálásában. Egyébként még a nyelvek többségében sem alakultak ki azok a szavak, amelyekkel az együttélő párok tagjai egyértelműen megnevezhetők lennének.

1991-ben 100 legalább 15 éve együttélő párnak tették fel azt a kérdést, véleményük szerint mi lehet az oka annak, hogy ilyen tartós a házasságuk. A válaszolók első helyen a hosszú távú egymás melletti elköteleződést említették. Fontosnak tartották még a másik mellett megélt biztonságot, támogatást, az együtt megélt élményeket, intimitást, kiemelték még a hasonló értékek és célok szerepét.

A hosszú távú, „holtodiglan-holtomiglan” elköteleződés hatásai:

– Biztonságot ad. Az elköteleződés olyan szoros, elszakíthatatlan köteléket hozhat létre két ember között, amely kibírja a mindennapi feszültségből eredő konfliktusokat, problémákat, megkönnyíti a megértést és a megbocsátást. A szoros, elköteleződésen alapuló kapcsolatok (a házasság mellett az anya-gyerek, illetve szülő-gyerek kapcsolat ilyen) két érzelmi szinten működnek. A felszínen illanékony aktuális érzelmi állapot, a düh, a szorongás, csaldottság stb. helyezkedik el. A mélyebb szint a másikkal való tartozásból, a befogadottság, a biztonság, szerelem és szeretet érzésnyalábjából szövődik, áll össze. Az aktuális viselkedést és reakciókat a felszín erősen befolyásolja, de a fontosabb döntések és a tartósan jellemző viselkedés a mélyebb szint által meghatározott. Ez a kétszintű kapcsolat teszi lehetővé, hogy egyidőben haragudjunk a másikkal, és mélyen kötődünk hozzá.

– A házasság jobbá tételére ösztökél. Ha valaki úgy döntött, hogy jóban-rosszban kitart a másikkal mellett, akkor törekszik arra, hogy a másikkal való kapcsolatban örömet éljen meg, hogy a kapcsolatot alakítsa, gondozza. Vannak olyan szerzők, akik a házasságban az alkotásra teszik a hangsúlyt. Minden házasság egyedi, hiszen minden házasság két ember közös alkotása. Aki hosszú távra tervezi a házasságot, természetesen több energiát fektet bele, több időt áldoz arra, hogy az alkotás szép legyen, jó legyen, örömforrás legyen. A házasságot indokolt hivatásnak és feladatnak tekinteni, hiszen a házasságban az ember teljes személyiségével vesz részt, és a házasság lett az élet minden területén viszonyítási pont a döntésekben. A hivatás-gyakorlás azonban csak akkor örömforrás, ha hatékonyan érzi magát benne az ember. A házasság az elköteleződéssel válik hivatássá, és a házassággal való törődés az, ami a hatékonyságérzést kiváltja.

– A kölcsönös elköteleződésből fakadó biztonság szabaddá teszi az embert arra, hogy önmaga legyen, nem kell félnie a másikkal kilépésétől, vállalhatja és kimondhatja őszinte véleményét, kifejezheti valódi szükségleteit.

– Segíti az átmenetet a szenvedélyes szerelemből a gyengéd, gondoskodó szerelembe. A szerelem, pontosabban az erotikus szerelem erősen biológiai gyökerű érzelem és motívum. A szerelem kifejezésére, tartalmának megragadására, leírására számtalan szavunk van, gyengédség, kötődés, vágyakozás, szenvedély, tetszés, vonzalom, elbűvölés, élvezet. Szavaink sokfélesége is jelzi, hogy a szerelem nemcsak érzelem, hanem benne van a másikkal való törődés, a másikkal való örömszerzés szándéka is, vagyis a szerelem kulturálisan is meghatározott szociális kapcsolat. A szerelem is, mint minden más kapcsolat alakul, gazdagodik, kialszik, fellobban, vagyis változik. A kapcsolat alakulásával más és más aspektusai, összetevői kerülnek előtérbe, válnak hangsúlyosabbá. A kölcsönös elköteleződésten alapuló kapcsolatokban a változások

nem drámaiak, a szenvedély törvényszerű csökkenéséért kárpótol a növekvő gyengeség, bensőségesség.

– Elköteleződéssel válik két ember kapcsolata valóban fejlesztő, az egyedi személyiség kibontakozását segítő kapcsolattá. Az elköteleződés kezdetén, a közös identitás kialakulásának idején működni kezd a szociálpszichológia által feltárt mechanizmus, a minimalizálás, illetve maximalizálás jelensége. Mit jelent ez? Amikor az ember lényeges kérdésekben döntést hoz, akkor a döntéssel együttjáró feszültség csökkentése érdekében maximalizálja a választott személy, irányzat, eszme stb. pozitív értékeit, és minimalizálja a negatívumokat. Személy melletti döntés esetében nemcsak a pozitív értékek, hanem a hasonló értékek, tulajdonságok, törekvések kiemelésére is sor kerül. Az elutasított választási tárggyal kapcsolatban természetesen fordított előjelű értékelés történik. A közös identitás kialakítása után viszont a különbségek felfedezése, azok értékelése és kölcsönös elfogadása válik hangsúlyossá. Elköteleződéssel válik feleséggé a nő, férjjé a férfi, ezáltal lesznek részesei egymás életének, így lesz „a kettő egy test”.

– Az elköteleződésre épülő házasság lehetőséget teremt az emberben munkáló alaptörekvések, nevezetesen az autonómiára, egyediségre törekvés és a másikkal való közösségalkotás, a közösséghez tartozás igénye harmóniájának megteremtésére. Az ilyen házasságban az ember úgy lehet önmaga, egyedi, senki mással össze nem téveszthető személy, hogy egyben egy kapcsolat része.

– A házassági kapcsolat másik minőségjellemzője az intimitás intenzitása, az elköteleződés talaján erősödik, fejlődik.

Az elköteleződés feltételei:

– A szabadság, a szabad döntés lehetősége

Turandot története

Turandot a gazdag, hidegszívű, szépséges császárlány gyűlöli a férfiakat, tiltakozik a házasság ellen, mivel egyik özanyját megerőszakolták az országra törő mongolok. A kezére pályázó királyi kérőket próbák elé állítja. Aki megoldja a próbát, annak a felesége lesz, de aki kudarcot vall, az a vérpadon végzi. Turandot öröme sok kéro fejezi be életét a vérpadon. Am ekkor megjelenik Kalaf, a vándorló, országából eluött királyfi, aki beleszeret a szépséges császárlányba. Jelentkezik a próbára és megoldja a feladatokat. Turandot kétségbeesetten tiltakozik a házasság ellen, a szerelmes Kalaf újabb próbát ajánl, amelyet Turandotnak kell megoldania. Turandot nem tudja megoldani a feladatot, Kalaf azonban megmondja a választ. Turandotnak lehetősége van a döntésre: halálba küldheti Kalafot, vagy feleségül megy hozzá. Turandot a házasságot választja.

A Turandotra ráerőszakolt házasságban mindkettőjük élete állandó harc és pokol lett volna. De Kalaf gondoskodó, önfeláldozó szerelme és elköteleződése egyedülálló lehetőséget adott Turandotnak a gyógyulásra, a változásra, az elköteleződésére.

– A személyiség érettsége

Valódi, hosszú távú elköteleződésre csak az a személy képes, akinek kialakult identitása van, képes felelősséget vállalni önmagáért és a másik emberért is.

III. Lélektől lélekig: az intimitás

Az intimitás szép magyar szóval bensőségességet jelent. A kifejezés a latin intimus szóból származik. Belső, legbelső a jelentése. A bensőségesség tartalmazza az intimus jelentésárnyalatait, és utal önmagunk legbelső részére. Ez a rész, énünk magja tartalmazza az érzelmekkel átszótt tudásrészleteket arról, hogy kik vagyunk, hova tartozunk; tartalmazza alapvető választásainkat. Ezen belső részen keresztül éljük meg önmagunkat, ez az én-rész a híd a lélekhez, Istenhez.

Az intimitás bensőséges kapcsolat, és mint ilyen emberi szükséglet. Kapcsolat, amely arra irányul, hogy egyvalakivel meleg, szoros, kölcsönös kapcsolatban legyünk. Tulajdonképpen egy másik személlyel való összeolvadás, eggyéválás vágya fejeződik ki benne. A másikkal való kapcsolat maga a cél, és nem eszköz valaminek az elérésére. A bensőséges kapcsolatban a hangsúly a másakra való nyitottságon van. Nem cselekvő jellegű, nem birtokló, nem kontrolláló, inkább passzív létező irányultság.

Az ember sajátos természetéből adódik, hogy önmaga csak akkor lehet, ha másvalakivel van együtt. Amikor egyszerre tudatában vagyunk önmagunknak és a másiknak is, de nem a másikra figyelünk, hanem önmagunkban vagyunk.

Az intimitás fogalmi megragadása, leírása nehéz, hiszen egy olyan élmény, létezés-állapot leírásáról van szó, amely mások számára megfigyelhetetlen, a megélő viszont a passzív létezés állapotában van. Az élmény csak introspekcióval ragadható meg, de a figyelem ilyenkor háttérbe szorul. Az intimitás élményét azonban mindannyian megéljük, őrizzük, így az megérthető akkor is, ha fogalmilag nehezen ragadható meg. A fogalmi megragadás nehézkességét feloldja a művészet, a költészet ereje.

„És jó volt élni, mint ahogy soha,
S a fényt szemem beitta a szívembe:
Nem tudtam többé, hogy te vagy-e te,
Vagy áldott csipkebokor drága tested,
Melyben egy isten szállt a földre le,
S lombjából felém az ő lelke reszket?

Igézve álltam, soká, csöndesen,
És percek mentek, ezredévek jöttek.
Egyszerre csak megfogtad a kezem,
S alélt pilláim lassan felvetődtek,
És éreztem: szívembe visszatér
És zuhogó mély zenével ered meg,
Mint zsibbadt erek útján a vér,
A földi érzés: mennyire szeretlek! ”

Az intimitás feltételei:

– Elköteleződésből eredő bizalom. Az intimitás fogalmából nyilvánvaló, hogy a valódi önmagunk csak félelemmentes, biztonságos kapcsolatban mutatkozik meg. A sérüléstől és a másik elvesztésétől való félelem gyakran maszkviselésre, őszintétlenségre kényszeríti az embert.

– Érett, autonóm személyiség. Az autonómia három képesség kiemelkedését hozza magával, a tudatosságot, a spontaneitást és az intimitásra való képességet. A tudatosság az „itt és most” érzékelését és az aktuálisan megélt érzésekre való nyitottságot jelenti.

A spontaneitás szabadság és képesség arra, hogy a mindenkori érzelmet kifejezze, kimutassa. Az intimitásra való képesség, mint tudjuk, a nyílt, őszinte, szeretetteljes és egyenrangú kapcsolatra való készenlétet jelenti.

– A kölcsönösség. Lélektől lélekig csakis kölcsönös, mindkét fél által megélt valódi énnel való jelenlétben vezet az út.

Az intimitás hatásai:

– Az intimitás fokozott önfeltárássra, önmagunk megosztására ösztönöz. A személyes kapcsolatok alakulásában, fejlődésének folyamatában fokozódik az önfeltárás, titkaink, kudarcaink, élményeink, vágyaink, rejtett céljaink, másokhoz való viszonyulásaink megosztása. Így válik az intimitás a valódi dialógus feltételévé. Olyan dialógusé, amelyben valódi énünkkel vagyunk jelen.

– Az intimitásban minőségileg változnak meg azok a jellemzők, amelyekkel a szociális kapcsolatok rendelkeznek.

– Megváltozik a tér megélése. Edward Hall vezette be a személyek közötti tér fogalmát az emberi kapcsolatok jellemzésére. A fogalom az emberek közötti távolságot és az emberek közötti határokat írja le. Személyes terünkben akkor vagyunk, amikor önmagunkra figyelünk, amikor álmodozunk, amikor a gondolataink minden megkötés nélkül lazán áramolnak, amikor önmagunkban vagyunk.

Megosztott terünkben a szeretett emberekkel vagyunk együtt. Ilyenkor figyelünk a másik emberre, sőt inkább a másikra figyelünk, mint önmagunkra. A megosztott tér nem feltétlenül közös fizikai teret jelent, de természetesen jelenthet azt is. Allport írta le, hogy a repülőgépen mellettünk ülő ember távolabb van tőlünk, mint egy másik földrészen élő szerelmünk, társunk. Ott is rá gondolunk, gondolatban megosztjuk vele élményeinket, vele társalgunk.

Az intimitásban a tér megélése kettős. Úgy vagyunk a személyes terünkben, hogy abba beengedünk egyvalakit, de nem rá figyelünk, hanem önmagunkban vagyunk. A másik léte és jelenléte a fontos és nem a viselkedése.

– Megváltozik az idő megélése. Az intimitásban a létezés pillanata, a jelen válik fontossá. Valamiféle időtlenséget, határtalanságot élünk meg. A szakirodalomban ezt az élményt „óceánérzésnek” (Freud) vagy „áramlásnak” (Csíkszentmihályi) nevezik.

– Megváltozik a kommunikáció jellege

Az intimitásban valódi lényünkkel vagyunk jelen, nem viselünk álarcot, nincsenek hátsó gondolataink, rejtett szándékaink. A kommunikáció nyílt, őszinte.

Hiányzik a kommunikációs stratégia és a játszma. A kommunikációs stratégia a közvetlen emberi kommunikáció törzsét alkotja. Minden kapcsolati szinten többkevesebb mértékben és előírtságban, de létezik egy „forgatókönyv”, amely szerint a kommunikáció zajlik. Ki kezdi a beszélgetést, mikor lehet közbeszólni, mikor milyen témát lehet felvetni vagy kitérni a téma elől stb.

Nem működik még csökevényes formában sem az önbemutató stratégia. Nincs szükség sem a jó oldalak kiemelésére, sem a gyengeségek elrejtésére, sem a hízelgésre. Ebben a kapcsolati helyzetben teljes egészében, minden hibánkkal, gyengeségünkkel vállalhatjuk önmagunkat.

A „játszma” a pszichológiában egy sor olyan rejtett vagy nyílt tranzakciót jelent, amely megjósolható kimenetelhez vezet. Pl. hazaérkezik a férj, késett, nem törölte meg a lábát, esetleg félreáll a nyakkendője. A feleség leszidja, a férj dühös lesz, csúnya veszekedés tör ki, majd a férj elrohan a szomszédos kocsmába. A feleség sírva, de

diadalmasan panasolja, bizonygatja, hogy a férje alkoholista. Kezdetben még nem az, de az ilyenféle játszmák törvényszerűen sodorják bele az alkoholizmusba.

– Az intimitás a szabály- és szerepnélküliség állapota

A szociális kapcsolatok megközelíthetők aszerint is, hogy milyen szerepben, illetve milyen szabályok szerint működnek. Az intimitásban a személy nem egy szerepben – anya, feleség, férj, gyerek –, hanem önmagaként van jelen. És ezt a jelenlétet nem szabályozzák kulturális szokások, partneri elvárások, előírt vagy tiltott szabályok. A viselkedés kizárólagosan belsőleg meghatározott. Az intimitás ezáltal félelemtől mentes, szabad, a másokra ráhagyatkozó állapot.

– Az intimitás ritka pillanatai egyedülálló lehetőséget biztosítanak a személyiség fejlődésére. Míg a közeli kapcsolatokban, a megosztott térben a másokra figyelő állapotban az ember eszköz-jellegű képességei fejlődnek (mások meghallgatása, mások érzelmeinek lecsendesítése stb.), az intimitásban inkább az expresszív képességek erősödnek: érzések, önmagára vonatkozó gondolatok, irányulások kifejezése. Az intimitás önmagunkkal való találkozás, a valódi én feltárulásának helyzete és önmagunk megértésének lehetősége.

– Az intimitásban újra felszínre tör a hétköznapi gondok által elfedett szerelem, gyengédség, törődés érzése. A meghittség átélése a házasság ünnepi pillanatait jelenti, megfényesíti a megkopó kapcsolatot, erősíti a szerelmet, gyengédséget és az elköteleződést.

A bensőséges kapcsolat azonban nemcsak önmagunkkal való találkozás, hanem a másikkal is, a másik valódi énjével. Az intimitáson keresztül vezet az út „lélektől lélekig”.

IV. Az anya-gyerek kapcsolat: a kötődés

*„Anyamadár-szárny nő ki minden ujjon,
Hogy gyermekének szíve odabújjon.”
(Mécse László)*

A házassági kapcsolat meghatározó jellemzőiről szóló előadásban első pillanatban meglepő lehet, oda nem tartozónak tűnhet az anya-gyerek kapcsolat említése. Pedig nem az. Hiszen az anya-gyerek kapcsolat biztonságot adó, óvó, támogató, bensőséges kapcsolatában alapozódik meg és formálódik ki az ember elköteleződésre és intimitásra való készenléte és képessége. Az anya-gyerek kapcsolat az ösmintája minden más emberi kapcsolatnak, ebben a kapcsolatban tanulja meg minden ember, hogy lehet-e bízni egy másik emberben, lehet-e őt szeretni és értékelni. Ebben a kapcsolatban tapasztalja meg először a másik jelenlétében szabadnak lenni, önmagában lenni állapotot. Csak az anyát közelben, maga mellett tudva tud igazán elmélyülten játszani egy gyerek. Ez a stabil kapcsolat teremt biztos alapot a környezet, a világ kutatására, megismerésére.

A gyerekek többféle módon kötődhetnek anyjukhoz: biztosan, bizonytalanul-szorongóan, bizonytalanul-elkerülően és ambivalensen. Ezek a gyermekkori kötődési minták fellelhetők a felnőttkori kötődésekben is, és különösen meghatározó jelentőségük van az elköteleződésre és az intimitásra való készenlét vonatkozásában.

I. INTIMITÁS ÉS AUTONÓMIA BIZTOSAN KÖTŐDŐ	II. INTIMITÁS VAGY AUTONÓMIA AMBIVALENSEN KÖTŐDŐ
III. AUTONÓMIA INTIMITÁS NÉLKÜL ELKERÜLŐ, ELUTASÍTÓ	IV. SEM INTIMITÁS, SEM AUTONÓMIA SZORONGÓ, ELKERÜLŐ

A biztosan kötődő gyerekek felnőtt korukban elköteleződnek. Képesek egyensúlyt teremteni az autonómia, a függetlenségi törekvések és a bensőséges kapcsolatra való igény között. A biztonságosan kötődő gyerekek már 2 éves koruk körül képesek az érzelmek kettős szintjének megélésére. Nem félnek a haragos, őt szidó szülőtől, hiszen mélyen gyökeredző érzelmi tudásuk van arról, hogy szüleik szeretik őket. Ezek a gyerekek a felnőttkori párkapcsolatokban a stabil kettős szintű érzelmmegélés bázisán egyrészt kevésbé sebezhetőek, másrészt könnyebb számukra a megbocsátás is.

Az ambivalensen kötődő gyerekek felnőtt kapcsolataikban is gyakran ambivalensek. Erős elköteleződési igényük miatt elköteleződnek, majd a kapcsolat kudarcától való félelem miatt visszavonják azt, majd újra kötődnek és újra visszavonulnak. Kapcsolataik dinamikáját a kötődés és a szakítás hullámzó együttese adja.

A bizonytalanul-szorongóan kötődő gyerekek felnőtt korukban is többnyire bizonytalanok a kapcsolatokban. A csalódástól félve nem mernek elköteleződni, elkerülik a valódi énjüket feltáró intimitást. A bizonytalan-elkerülő kötődési mintát mutató gyerekek közül többen visszahúzódók, magányosak, elkerülik az elköteleződést. De közülük kerülnek ki a harcos függetlenek, a nem kötődők, a függés ellen lázadók, azok, akik csak partnerek tudnak lenni, akik nem akarnak, és nem tudnak társak lenni.

Nem véletlenül használtam a „többnyire”, „gyakran” kifejezéseket, amikor a gyerekkori és a felnőttkori kötődések összefüggéseiről beszéltem. Az összefüggés erős, de nem sorsszerűen meghatározó, hanem változtatható. A hányatott sorsú, nem kielégítő vagy hiányzó anya-gyerek kapcsolatot megtapasztaló gyerekek személyiségét fejlesztő, zavart korrigáló terápiájában hosszú, türelmes munkával, meleg kapcsolatot biztosító kapcsolatban felépíthető, megalapozható az elköteleződésre és a bensőséges kapcsolatra való képesség.

A gyermekkori kötődési bizonytalanság felnőttkorban történő korrigálása türelmet, és Kalaféhoz hasonló önfeláldozást, elköteleződést igényel. Az

elköteleződésre való készenlét alakításában minta lehet a biztosan kötődő gyermekek édesanyjának viselkedése: érzékenység a másik szükségleteire, a másik érzéseinek, helyzetének empátikus megértése. A mindenkor rendelkezésre állás, a másik elfogadása, elköteleződés, amelynek talaján felépülhet a másokban a bízni tudás képessége.

Befejezésül, térjünk vissza a gondolatkísérletre!

Mint említettem, a serdülők a nagyon fontosnak megélt kapcsolatokat választották, a 10–13 éves gyerekek a cselekvő ént, míg a felnőttek inkább a személyiség lényegét tartalmazó én-másolat, a valódi én mellett döntöttek. Valószínűleg azért, mert már megtapasztalták a valódi énükkel és a másikkal való találkozás élményét.

Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes általános orvos, CSÉN tanácsadó, Kecskemét
és **Déri Éva** biológus, CSÉN tanácsadó, Kecskemét

Felelős szülőség – egészséges életkezdet családtervezés, természetes családtervezés

Életvédelem, abortusz-megelőzés

Nézetünk a házasságról és a gyermekvállalásról

1. Házasság és ajándékozás

A **család** a társadalom alapvető és létfenntartó egysége. A **házasság** egy férfi és egy nő egész életre kötött szövetsége, mely testi-lelki szeretetközösség, s a szeretetükből fakadó gyermekek világrahozatalában és fölnevelésében teljesedik ki.

A házasság céljával kapcsolatos megítélés változott az idők során. Régebbi korokban a gyermeknemzés, a gyermeknevelés számított az elsődleges házassági célnak. A II. Vatikáni zsinat óta (1968) él az az állásfoglalás, hogy a házasság elsődleges célja a szeretet megvalósulása. A házastársi szeretet és a gyermekáldás azonban nagyon szoros benső kapcsolatban áll egymással. Ezzel nem szorul a gyermek háttérbe, megtartja méltó helyét. A gyermeket a házasság megkoronázásának, a házasság legkitűnőbb ajándékának tekintjük – a gyermek áldás.

II. János Pál pápának a családokhoz írt levelében olvasható:

„A család kezdete a házastársi közösség, házastársi szövetség, melyben a férfi és a nő kölcsönösen ajándékozzák egymást.” Tehát férj és feleség mindennap élheti az ajándékozásnak ezt a formáját.

Az esküvőn fölteszik azt a kérdést, hogy **„Elfogadod-e a gyermekeket, akikkel Isten megajándékozza házasságotokat?”** Ebben a kérdésben benne van, hogy Isten ajándékozó; megajándékozhatja a házaspárokat gyermekekkel. De az embernek szabad akarata van, ezért ezt meg kell válaszolnia. Erre a kérdésre az esküvőkön ez a válasz hangzik: **„Elfogadom”**. Ezzel a válasszal, és ha ezt a házaspár a közös életükben komolyan gondolja, akkor ezzel a válasszal mondanak IGENT az Életre. Vagyis életet ajándékozhatnak egy magukhoz hasonló lénynek, szabad akaratuk által. Isten megszólítja a házaspárt, fölajánlja ezt a gyönyörű ajándékot, de a házaspár igenje kell rá, hogy szülőkké váljanak.

A házaspárok kölcsönösen ajándékozhatják egymást; Isten ajándékozik bennünket; mi életet ajándékozhatunk gyermekeinknek; a gyermekek ajándékozzák a családot. Ismét a Pápa előbb említett leveléből: **„A gyermek ajándéku adja magát a szülőnek, a testvéreknek; élete megajándékozza azokat, aki ajándéku adták az életét.”**

Csodálatos dolog, hogy a mindennapi ajándékozás által „szürke hétköznapijaink” ünnepnapokká válhatnak. Így egész életünk ünnep lehet, s szüntelen ajándékozásból állhat.

2. Családtervezés

Napjainkban igen gyakran nem áldás a gyermek, hanem szinte akadály: mert nem most várták, mert nem ennyit vártak, mert olyan kapcsolatból származik, ahol nem is számoltak vele egyáltalán. Szükséges, hogy a gyermek, a gyermekvállalás váljék fontossá az életünkben. Kapja meg méltó helyét, amelyet elveszített.

Hány gyermek legyen egy családban, mennyi az ideális gyermekszám? Nehéz ezekre a kérdésekre válaszolni. Fontos, hogy annyi gyermeket vállaljanak a szülők, amennyit megfelelő testi és lelki nevelésben tudnak részesíteni. Ez fölveti a szülői felelősség gondolatát. Ugyanakkor az is fontos, hogy legyen a szülőkben – a képességekhez mérten – bizonyos **nagyvonalúság** a gyermekek számát illetően. Bátorítani szeretnénk tehát a több gyermek vállalására, ugyanakkor el kell tudnunk fogadni azt is, ha egy családban egy vagy két gyermek van. Lehet, hogy ez a gyerekszám náluk már – a körülményeket tekintve – 'nagyvonalúság', de az is lehet, hogy komoly egészségügyi okok állnak a kevesebb gyermek, esetleg a gyermektelenség hátterében.

Évekkel ezelőtt egy újságban számomra nagyon fontos cikke akadtam rá. Egy három gyermekes családban, amikor a negyedik gyermeket is vállalták, a tágabb családjukból többen is mondták: „Ugye több már nem lesz?” Meglepte őket ez a kérdés, elgondolkodtak, majd így válaszoltak: „Nem tudjuk, mert nem zárhatjuk le egyszerűen házasságunk ÉLET című fejezetét.” Ezzel a nyitottságukat fejezték ki.

Még a gyermekek számát illető nagyvonalúságnál is fontosabb a **feltétlen nyitottság** a gyermek elfogadásával kapcsolatban. Az esküvőn elhangzó kérdésre – „Elfogadod-e a gyermekeket, akikkel Isten megajándékozta házasságotokat?” – adott válasznak – „Elfogadom.” – mi a tartalma? Elfogadják a házaspárok a betervezett, elfogadják az egészséges gyermekeiket? Vagy feltétel nélkül hangzik ez az „Elfogadom.”? A feltétlen nyitottság az **ABORTUSZ teljes elutasítását** jelenti. **Az abortusz nem tartozik a családtervezési módszerek közé.** Itt kell kiemelnünk azt is, hogy a mesterséges családtervezési módszerek közül a méhen belüli eszközök (spirál, hurok) és a sürgősségi tabletták hatása egyértelműen, a kombinált tablettáknál előfordulhat – mivel a megtermékenyült petesejt, vagyis a közel egy hetes kis Élet beágyazódását gátolhatják –, hogy működésük bizonyos esetekben az abortusz egy formájának tekinthető. Ezeket a formákat a tudományban és a közszóhasználatban is azért nem nevezik abortusznak, mert a hivatalos álláspont szerint a terhesség – ezt a szót használva rá – a beágyazódással kezdődik. Így ami előtte hat, az nem okoz abortuszt. A mi álláspontunk szerint a fogamzás pillanatában induló emberi életnek ártó hatásról van szó akkor, amikor a beágyazódás nem jöhet létre.

A családtervezés említésekor néha meglepődve tapasztaljuk munkánk során, vagy ismeretségi körünkben, hogy néhányan a konkrét gyermekvállalásra, néhányan a fogamzásgátlásra, védekezésre gondolnak, s gyakran negatív érzések kötődnek ehhez a fogalomhoz. Szükséges tehát tisztáznunk, számunkra mit jelent a családtervezés fogalomköre. **Tágabb** értelemben: egy életmódot jelent, ami magában foglal egy felkészülési folyamatot is. Mindez a serdülőkorú fiatal számára az édesanyjai és édesapjai hivatásra való készülődést jelenti, a lelki ráhangolódást, de ide tartozik az egészséges táplálkozás, a megfelelő testedzés, káros szenvedélyektől való tartózkodás is.

A családtervezés fogalmának **szűkebb** értelmezése: férj és feleség felelősséggel próbál dönteni arról – Isten szándékát keresve házasságukban –, hány gyermeket vállaljanak, s a gyermekek mikor, és milyen időközönként érkezzenek.

Orvosi szempontból három cél megvalósítását jelenti: a gyermekek számának, születési idejének, s minél jobb egészségi állapotának megtervezését.

A családtervezés úgy lesz teljes, ha abban nemcsak a mi emberi döntésünk van benne, hanem azt is keressük, mi Isten szándéka a házasságunkkal, családi életünkkel.

Családtervezés = Isten szándéka + mi szándékunk.

A Teremtés könyvének kezdetén olvashatjuk:

„Isten az embert a maga képmására teremtette;...férfinak és nőnek teremtette őket.”

Az új létezőknek Isten áldón mondta: „Legyetek termékenyek és sokasodjatok, töltsétek be a földet;”

Ez Isten teremtési megbízása az emberek felé. Így mikor mi gyermeket vállalunk, s szülőkké leszünk, a teremtés művébe kapcsolódunk be. Az ÉLETRE kimondott IGENÜNKKEL Isten munkatársai leszünk. A szülőknek meg van a joguk és kötelességük is, hogy a konkrét teremtési megbízást értelmezzék házasságukra. Ez azt jelenti, hogy fürkésszék, mi Isten akarata a házasságukkal. Mi az Ő terve, hány gyermeket szán nekik. Ezzel fölvetődik a szülői felelősség gondolata, s mindezzel párhuzamosan a családtervezés gondolata.

Ebben a definícióban az a fontos, hogy ha nem akkor érkezik egy gyermek, amikor tervezték, vagy nem annyi gyermek születik, amennyit tervezett a házaspár, akkor ne úgy fogalmazzunk, hogy egy családtervezési módszer tévedett, vagy ne egy módszer hibájáról beszéljünk. Ugyanis annak a kis jelentkező Életnek nagyon fontos már az első pillanatban, hogyan viszonyulnak hozzá, hogyan mondanak, remélhetőleg igent az ő életére. Kutatások arról számolnak be, hogy az ember egész jövőjére hatással lehet az, hogyan fogadták az ő jelentkezését, amikor a szülők tudomást szereztek létéről. Ugyanakkor meg kell említenünk azt a helyzetet is, amikor egy házaspár, vagy egy édesanya a kis Élet jelentkezésekor nehezen tud a gyermek vállalása mellett dönteni. Ha remélhetőleg végül is vállalja, nem szabad attól félnie, hogy kezdeti bizonytalanságával már biztosan elrontotta gyermeke jövőjét. A Családvédelmi Szolgálat védőnőitől hallottuk, hogy tapasztalataik szerint gyakran erősebb az anyagyermek kötődés olyan esetben, mikor a kezdeti bizonytalanság után mégis tudtak a kis Élet megtartása mellett dönteni. Legfontosabbnak azt érezzük, hogy sikerüljön a gyermek vállalása mellett dönteni.

Ismeretterjesztő munkánkkal, családi életre felkészítő törekvéseinkkel a megfelelő tájékoztatás segítségét szeretnénk megadni a fiataloknak ahhoz, hogy felelős döntést tudjunk hozni a családtervezést illetően is. A szexuális kapcsolat ugyanis az élet egyik legnagyobb ajándéka, nagy öröm forrása két, egymáshoz szeretetben elkötelezett ember számára. Csak nem szabad szem elől téveszteni, hogy ebben a kapcsolatban ugyanakkor benne foglaltatik az Élet továbbadásának lehetősége is. Nagyon fontos, a kettő közötti belső egységet újra fölfedeznünk. ***Számunkra ezt az egységet a házasságban a természetes családtervezés biztosítja.*** Úgy érezzük, szemléletünkkel összhangban vagyunk a Katolikus Egyház állásfoglalásával.

3. A Katolikus Egyház álláspontja a családtervezéssel kapcsolatban

A családtervezésnek vannak mesterséges és természetes formái.

A Katolikus Egyház a fogamzásgátlással teljesen szembehelyezkedik, s azt tartja, hogy csak a természetes családtervezési módszerek fogadhatók el Isten előtt erkölcsösnek, ez a családtervezés egyedüli helyes módja.

„Az Egyház azt tanítja, hogy a házaselet minden aktusának alkalmasnak kell lennie az emberi élet továbbadására...

...Ha komoly indokok szólnak amellett, hogy szünet legyen a gyermekek érkezése között, az Egyház azt tanítja, hogy szabad a házasoknak követni a szervezetben adott periódusokat, csak azokban a napokban élván a házaseletet, amikor a fogamzás lehetősége szünetel; s ily módon szabályozhatják a születést, hogy az erkölcsi tanítást nem sértik meg.” (Humanae Vitae, VI. Pál pápa 1968. évi enciklikája)

Idézet Joseph Ratzinger bíboros „A föld sója” című könyvéből.

„Bíboros úr, sok hívő nem érti az Egyház fogamzásgátlással kapcsolatos álláspontját. Megérti-e Ön, hogy ők nem értik?

Igen. Nagyon meg lehet érteni, a dolog valóban bonyolult. A mai világ szorongató helyzeteiben, amikor a gyermekek száma nem lehet nagyon magas a lakásviszonyok és sok egyéb miatt, nagyon megérthető. De nem annyira az egyes konkrét eseteket kellene figyelni, mint azokat a nagy szándékokat, melyeket az Egyház tart szem előtt. Három nagy alapvető szándékról van szó.

- 1. Alapvetően pozitív magatartást ébreszteni az emberiségben a gyermek iránt. Újra megtalálni az eredeti igaz értelmet, tudniillik, hogy a gyermek, az új ember, áldás.*
- 2. Ma a szexualitás és az élet továbbadásának olyan szétválasztása előtt állunk, ami korábban ismeretlen volt, és ez teszi szükségessé, hogy a kettő közötti belső összefüggést újra megláttassuk.*
- 3. A harmadik szándék az, hogy ráébredessen arra, hogy a nagy erkölcsi problémákat egyszerű technikákkal, vegyszerekkel nem lehet megoldani, hanem csak erkölcsileg megfelelő életstílussal. Az emberi alapproblémák technikával megoldhatatlanok, mert bizonyos életstílust és bizonyos életre vonatkozó döntéseket igényelnek.”*

A megtermékenyítés csodája

A megtermékenyítés folyamatát egy saját készítésű szemléltető ábrán szoktuk bemutatni, mely a női belső nemi szervet mutatja be előlről (kétkartonnyi nagyságú, hogy messziről is jól látható legyen). Ide helyezzük be az előre elkészített tüszőket, petesejteket, hímivarsejteket, a különböző minőségű méhnyaknyakot, a sárgatestet stb., természetesen annak megfelelően, hogy éppen hol tart a folyamat. Az ivarsejtek találkozásának megadjuk a kellő hangsúlyt, hogy bevésszék: egy petesejt és egy hímivarsejt egyesülésével elindul az emberi élet. A megtermékenyített petesejt petevezetőben való vándorlását és a beágyazódást is megpróbáljuk szemléltetni. Majd belehelyezünk a méhbe egy pici babát (a Magzatvédő Társaság 11-12 hetes magzati kort ábrázoló babáját), s ott hagyjuk. Itt szólhatunk röviden arról is, hogy ma Magyarországon ez az a kor, ameddig az abortuszt elvégzik. Így érthetővé válhat számukra, hogy nem egy „sejtsomó” csupán, akit a művi vetélés elvégzésekor eltávolítanak. S természetesen kiemeljük azt, hogy a szíve már hetek óta dobog, melyet majd a magzati életet bemutató videofilmen érzéketlenül bemutatunk.

A szaporodás

Az élőlények két meghatározó ösztöne a lét- és a fajfenntartás.

Olyan szervrendszereink, mint pl. a mozgás, a légzés, a táplálkozás, az anyagszállítás és a kiválasztás egyéni életünk fenntartását biztosítják. A férfiakban és a nőkben e szervrendszerek felépítése szinte azonos, és működésükben sincs lényeges különbség.

Van azonban olyan szervrendszerünk, melynek mind a felépítése, mind a működése eltér a két nemből. Ez a szaporító szervrendszer. Ennek egyik része ivarsejteket termel, másik része segíti az ivarsejteket abban, hogy egymásra találjanak. Ha az ivarsejtek egymásra találta, és egyesültek, egy új emberi élet kezdődik. A fajfenntartást szolgáló életműködést szaporodásnak nevezzük.

A faj fennmaradása és a társadalom működésének sikeressége miatt a szaporodás a legfontosabb emberi feladatok közé tartozik, ezért erre testileg, lelkileg és társadalmilag is fel kell készülni: éretté kell válni.

I. Megtermékenyítés (fogamzás): a nőtől származó petesejt és a férfiból származó hímivarsejt találkozik és egyesül a nő belső nemi szerveiben.

Ha egy fiú és egy lány randevút beszél meg, meg kell állapodniuk, hogy HOL és MIKOR találkoznak. Így van ez a petesejt és a hímivarsejt esetében is. Mindig ugyanott van a találka, az ivarsejtek találkozásának a helye: a petevezeték oldalsó, tölcse-szerűen kitágult részében. A találkozás időpontja nagyon pontosan körülhatárolt. A hímivarsejteknek nem szabad elkésniük, mivel a petesejt nagyon rövid ideig, legfeljebb 12–18 óráig él. Minden találkozásnak csupán néhány óra esélye van. A hímivarsejt élettartama kedvezőtlen viszonyok között néhány óra; kedvező körülmények között 3–5 nap is lehet. Finom összehangoltság kell tehát ahhoz, hogy a találkozó létrejöjjön. A találkozás pontjához vezető út sok nehézséggel jár.

II. Az ivarsejtek

A petesejtek a petefészkekben termelődnek és érnek meg. Ebben a folyamatban a két petefészkek felváltva vesz részt. Egyik ciklusban az egyik petefészkek működik, a másik

nyugalomban van; következő ciklusban pedig fordítva történik. A petesejt érése a hólyagszerű tüszőben történik ciklikusan, serdülőkortól a klimaxig.

Az érett petesejt a női szervezet legnagyobb, szabad szemmel is látható sejtje. Akkora, mint a tűhegy, illetve mintha papírra hegyes ceruzával egy pontot íránk.

A petesejt részei: sejtmag a magvacskával; sejtplazma; sejthártya; zona pellucida – üvegszerű hártya; corona radiata – a petesejt vándorlása során a táplálását szolgálja.

A hímivarsejtek (ondósejt, spermium) százmilliói a pubertástól kezdve a herékben folyamatosan és óriási számban termelődnek; mindig van belőlük „raktáron”, s állandóan újak képződnek. A hímivarsejt a férfi szervezetének legkisebb sejtjei közé tartozik, szabad szemmel nem látható. A petesejt térfogata 200 000-szer nagyobb a hímivarsejtnél.

A hímivarsejt részei: fej – csíraanyag;

nyak – centriólumok;

összekötő rész – a mozgását irányítja;

farok – mozgás végrehajtása.

III. Hogyan jut el egymáshoz a két sejt, és hogyan egyesülnek?

A. Elindul a petesejt:

A petesejt érése során a tüsző a petesejttel együtt egyre inkább a petefészek külső felületében nyomul előre. Végül annyira kidudorodik, hogy fala a nagy nyomásnak már nem tud ellenállni, és megreped. Amikor már egészen megérett a petesejt, kocsonyás burkával együtt leszakad a petefészek felszínéről; mint ahogyan az érett gyümölcs lehull az őt hordozó fáról. Az érett tüsző (Graaf-tüsző) megrepedését, és belőle a petesejt kisodródását ovulációnak nevezzük. Az ovuláció többnyire felváltva játszódik le a petefészkekben, egyik alkalommal jobboldalt, másik alkalommal baloldalt. Egyik kiesése esetén – pl. műtét vagy betegség – a másik önmagában is elláthatja ezt a funkciót. A természet gondoskodó intézkedése mindig módot talál arra, hogy a szaporodást biztosítsa.

A kiszabaduló petesejt, melynek aktív mozgása nincs, a szabad hasüregbe kerül, illetve a petevezető rojtjai közé, amelyek körülveszik, ráborulnak a megrepedés előtt álló tüszőre. A petevezetékek ugyanis nincsenek közvetlen összeköttetésben a petefészkekkel. Az ovuláció közeledtével a petevezeték tölcészerűen tágult vége ráborul a petefészkeknek arra a részére, ahol a petesejt megérik, hogy így be tudja fogadni majd a petesejtet. A kiszabaduló petesejt mozgását segíti a tüszőfolyadék kiáramlása és a rojtok mozgása.

A petesejtnak az ovuláció után néhány cm-es utat kell megtennie a találkozó helyéig. A petesejt továbbításában:

- a petevezeték csillószőreinek mozgása;
- a folyadék centripetális áramlása;
- a petevezeték perisztaltikája játszik szerepet. Általában percenként 4-szer húzódik össze, ovuláció környékén percenként 8–12-szer.

Az ovuláció után a petefészkekben a tüszőből visszamaradt sejtek átalakulnak, számuk és alakjuk is megváltozik, és bennük sárga színű, zsírszerű anyag rakódik le. Így keletkezik a sárgatest, melynek fő hormonja a sárgatest hormon, a progeszteron. Ez a hormon vastagítja a méhnyálkahártyát, készíti föl arra, hogyha történik majd megtermékenyülés, akkor a megtermékenyült petesejt jó környezetbe tudjon

beágyazódni a megtermékenyülést követő kb. 7 nap múlva. A sárgatest feladatát a 12. héten a méhlepény veszi át. Ha nem történik megtermékenyülés, akkor a sárgatest visszafejlődik, és hegestest keletkezik a petefészekben.

B. A hímivarsejt utazása:

A hímivarsejtek képződésük helyén, a herék ondócsatornáiban és a tárolószervekben, a mellékherékben és az ondóvezetékekben gyakorlatilag mozdulatlan állapotban vannak, és mintegy várakoznak, hogy a „tárolókból” kiszabaduljanak. A hímivarsejtek nagy része ebben a nyugalmi periódusban megsemmisül. A többi hímivarsejt, amikor felszabadul, óriási mozgási energiát vesz fel. A cukrot, foszfort, nitrogént és sókat tartalmazó ondóhólyag- és prosztataváladék éleszti fel az ondósejteket, és biztosítja a mozgásukhoz szükséges hajtóerőt. A nemi egyesülés során az ondó a hüvely hátsó boltozatába, a méhnyakra és környékére jut.

Ondó: érett hímivarsejtek + az ondóhólyag- és prosztatamirigyből származó váladék;

Ejakuláció: az ondónak a hímveszőből való kilövellését nevezzük így. A kiürülő ondó mennyisége: 2–5 ml, s 1 ml-ben kb. 60–120 millió sejt van; melynek – természetesen, ha minden rendben van – legalább 80%-a normális alakú; és legalább 80%-a jól mozog, és ezt a képességét órákon át megtartja. Kémhatása lúgos (7,2–7,8), ez elősegíti a hímivarsejtek mozgását. Színe opálos, tejszerű; szaga édeskés. Az ondófolyadék a hímivarsejtek mozgását segíti, energiaforrását, táplálását biztosítja. Az ejakulátum közvetlenül a kiürülése után zseléhez hasonló állagú, majd elfolyósodik.

A hímivarsejteknek hosszú utat kell befutniuk a petesejttel való találkozás helyéig, végig kell bolyonganiuk egy homályos labirintuson. Az élet örökös küzdelem, a küzdelmet a hímivarsejteknek is meg kell vívniuk. Saját energiájukkal kell leküzdeniük az összes nehézséget, és meg kell tenni a hosszú, bonyolult utat a hüvelyen, a méhnyakcsatornán, a méhen, és a petevezeték kezdeti részén keresztül, mely kb. 15–18 cm-es út. A hímivarsejtek kis farkuk ostorcsapásszerű ütéseivel haladnak előre. Nagyon gyorsan tudnak úszni. Sebességük 2 mm/perc. Cél a petevezeték elérése. A hímivarsejtek ideális esetben az ondó kilövellése után 1½–2 órával elérhetik a petevezetékét. Átszámítva ez annyit jelent, mintha egy versenyző ugyanennyi idő alatt egy folyóban áramlással szemben 6,1 km utat tenne meg. A spermiumok a férfiak testének legkisebb képződményei, mégis csodálatra méltó teljesítményt fejtenek ki: leküzdik a legnehezebb akadályokat, de csak a legszívósabbak, legellenállóbbak érik el céljukat. Nagy az eltévedés lehetősége, ezért indul el több száz millió hímivarsejt (400–600 millió).

B.1. Az ondó, amelyben a hímivarsejtek milliói hemzsegnak, a hüvely hátsó boltozatába ürül. Kisebb részük behatol a méhnyakba, a többi kifolyik a hüvelyből. A hüvelyben maradó hímivarsejtek számukra káros környezetbe kerülnek. A hüvely egy kis vegyi üzem, amely állandóan tejsavat termel. Ezt a közeget a hímivarsejtek nem tudják elviselni, a sav pusztítja őket. Már az első küzdelem alkalmával sor kerülhet a megsemmisülésre.

B.2. Méhnyakcsatorna:

A méhnyak mirigyei által termelt méhnyaknyák, mely lúgos kémhatású, a külső méhszáj közelében elősegítheti a hímivarsejtek mozgását. Ez a váladék kezdetben sűrű, s a hímivarsejteknek saját mozgékonyságuk minden erejére szükségük van, hogy a nyákdugó ellenállását leküzdhessék. Az ovulációhoz közel eső napokban a váladék

hígabb, nagyobb víztartalmú és több. Ez a nyák segíti a spermiumok bejutását, biztosítja számukra a tápanyagot, amelyet megelőzően az ondóból kaptak. Ez a nyák úgy vonzza a hímivarsejteket, mint ahogy a fény csalogatja maga felé a pilléket.

B.3. A petevezeték felé vezető úton további akadály a méh. A spermiumok a méhbe jutva minden irányba úsznak; így még itt is sokan eltévednek, s így elpusztulnak. A méh belső felületét nyálkahártya vonja be, felszínén apró csillószőrök vannak. Csapásaik kifelé irányulnak, a spermiumok mozgásirányával ellentétesen. A csillószőrök finom csapásai is a spermiumok elfáradására, pusztulására vezetnek. Csak a legerősebb spermiumok folytathatják az utat, a harcot. További nehézség: a test melege. Következtében a spermiumok ugyan mozgékonyabbakká válnak, de gyorsan kimerülnek. A test hőmérséklete már a herezacskóban is fontos szerepet játszik. A herezacskó a testen kívül tartalmazza a heréket, hőmérséklete 1,2–5,2 °C-kal alacsonyabb a normális testhőmérsékletnél. Ha a herék a hasüregben helyezkednek el, nem képesek megtermékenyítésre alkalmas spermiumokat termelni. Azonban még mindig nagy számú csoport a petevezetékek felé úszik.

B.4. hímivarsejteknek végül le kell küzdeni az utolsó akadályt, a petevezetéket, melynek nyálkahártyáját is kifelé irányuló csillószőr borítja. A csillózó mozgás áramlást hoz létre, melynek irányító, útmutató hatása is van. Ugyanúgy, ahogy a pizstráng az ívás idején a sebes pataokban mindig az áramlás irányával szemben úszik, ez az áramlás is jelzi a spermiumok számára a haladás irányát. Azonban így is csak a legerősebbek küzdik le az úton felmerülő akadályokat. A sok száz millió hímivarsejtből csupán néhány száz éri el a megtermékenyítés helyét, és csak egyetlen spermium termékenyítheti meg a petesejtet. (A természet a faj fenntartása érdekében példátlan, milliós felesleggel dolgozik.) A petevezetékek általában percenként kb. 4-szer húzódnak össze, az ovuláció környékén pedig 8–12-szer.

A spermiumok sietnek a megtermékenyítés helyére, ahol a petesejttel találkoznak, vagy pedig megvárják azt, ha még nem lenne ott. Nem jó az sem, ha túl korán érnek oda, ugyanis a spermiumok élete is véges. Mégis bizonyos, hogy a spermiumok néhány, akár 3–5 napig is – rendkívüli esetben akár 7 napig is – élhetnek a női szervezetben várva, hogy a petesejt megérkezzen.

IV. Megtermékenyítés

Az ivarsejtek egyesülése két mozzanat:

1. a hímivarsejt behatolása a petesejtbe
2. a hímivarsejt és a petesejt maganyagának egyesülése

Optimális időpontban történt közösülés után a megtermékenyítés 1–2 órán belül bekövetkezik. A számtalan spermium közül egy – a legéletképesebb, legrátermettebb, legegészségesebb – tökéletesen egyesül a petesejttel: Ebben a pillanatban EGY ÚJ EMBERI ÉLET KEZDŐDIK. Az első hímivarsejt behatolása után további spermiumok behatolása a petesejtbe lehetetlenné válik. Először a hímivarsejt feje jut érintkezésbe a petesejt burkával, majd bejut a sejtplazmába. Amikor a hímivarsejt feje behatol a petesejtbe, a farkát elveszíti. A burok átfúrásában segítik a spermiumot a többi sejt pusztulásából származó enzimek. Ezért van jelentősége annak, hogy mennyi hímivarsejttel tartalmaz az ondó. Amint egy hímivarsejt elérte a petesejt burkát, a sejthártya átjárhatatlanná válik a többi ondósejt számára. Az első behatolása után a petesejt sejthártyája visszahúzódik a petesejt belső burkától, s így további spermiumok

behatolása a petesejtbe lehetetlenné válik. Optimális időpontban történt közösülés után a megtermékenyítés 1–2 órán belül bekövetkezhet. A petesejt burka ezután bezárul. A hímivarsejteknek a petesejtbe való behatolásával végbement a megtermékenyítés. Következő mozzanat a hímivarsejt és a petesejt magállományának egyesülése. Az egyesült sejt neve zigóta.

Az egyesülés után kb. 1 nap múlva következik be az első oszlás. A zigóta kb. 3 napig tartózkodik a petevezetőben, ahol vándorlása során további oszlásokon megy keresztül.

Körülbelül a 4. napon jut a zigóta a méhbe, ahol 2–3 napig szabadon lebeg, miközben tovább differenciálódik.

V. Beágyazódás

A megtermékenyítés után 6–7 nappal a megtermékenyült petesejt a méhnyálkahártyába beágyazódik.

A sárgatest megmarad; hormonjával előkészítette már a megtermékenyítet petesejt „fészket”, és most felügyel a fejlődő kis ÉLET fejlődésére addig, amíg 3–4 hónap elteltével a magzat a méhlepény kifejlődése következtében már gondoskodni tud önmagáról.

VI. Elmulasztott találkozás

Mi történik, ha a megtermékenyítés elmarad, ha a petesejt nem találkozott a hímivarsejttel? Ha a petesejt nem termékenyült meg, akkor a méhnyálkahártyának az előkészítése hiábavaló volt. Ez a méhnyálkahártya már nem tölthet be hasznos szerepet, és a méh faláról leöklődve kiürül, vérzés kíséretében. Ez a MENSTRUÁCIÓ, 'a csalódott méh sírása'.

A sárgatest, és így hormonjai megsemmisülnek. Ezzel új folyamat veszi kezdetét. A petesejt, ha nem termékenyült meg, életképességét (megtermékenyíthetőségét) 12–18 órán belül elveszíti! Tovább vándorolva a méh üregébe jut, ahol bekebelezés áldozata lesz, vagy felszívódik, illetve kisodorják a természetes váladékok. A feleslegessé vált hímivarsejtek szétesnek, s a természetes váladékokkal távoznak.

Mesterséges családtervezés

A mesterséges módszereket illetően sok téves információval találkozunk munkánk során. A módszerek objektív bemutatásával célunk az: segítsünk a fiataloknak, hogy a megfelelő ismeretek birtokában, házasságukban majd a lelkiismeretükkel összeegyeztethető családtervezési módszert választhassák. Természetesen mindig megvalljuk erkölcsi állásfoglalásunkat, mely egybehangzó a Katolikus Egyház tanításával.

A családtervezésnek vannak mesterséges és természetes formái. Alapvető különbség a két csoport között, hogy míg a mesterséges formák esetén a cél a fogamzás, vagy a beágyazódás megakadályozása; a természetes módszer esetén a cél lehet a fogamzás megelőzése, illetve a fogamzás elősegítése is. Tehát csak a természetes családtervezés esetén van szó családtervezésről, a fogamzás pozitív, illetve negatív befolyásolásának lehetőségéről. A mesterséges módszerek céljukat valamilyen beavatkozással érik el, a természetes módszerek pedig megfigyeléssel.

Tisztáznunk kell két nagyon fontos fogalmat, mielőtt belekezdénénk a módszerek részletes ismertetésébe.

Fogamzás: a női petesejt és a férfi ivarsejt egyesülése, az emberi élet indulásának kezdete.

Beágyazódás: a már megtermékenyült petesejtnak a méh legbelső rétegében, a méhnyálkahártyában való elhelyezkedése.

A fogamzás és a beágyazódás között kb. 1 hét telik el.

Ahhoz, hogy ezt a nagyon fontos információt remélhetőleg egész életükre sikerüljön bevésni, és az egyes családtervezési módszerek hatásmechanizmusát minél pontosabban megértsék, a folyamatokat a szemléltető ábrákon lejátszuk. A módszereket vagy papírból elkészített formában az ábrára helyezzük átmenetileg, vagy a támadáspontját tüntetjük fel pontosan. Így vizuálisan is rögzülni fog az információ.

A mesterséges családtervezési módszerek rövid ismertetése

A mesterséges módszerek a beavatkozásoknak megfelelően 4 csoportra oszthatók. Nem nevezhetjük összefoglalóan fogamzásgátló módszereknek ezeket, pedig a közszóhasználatban és a tudományban is ezt a nevet használják rájuk. Fontos megjegyeznünk, hogy ez nem helyes szóhasználat! Miért?

Mi is igazán a fogamzásgátló? Ami gátolja azt, hogy a fogamzás, vagyis a petesejt és a hímivarsejt egyesülése létrejöjjön. A mesterséges módszerek között szerepel több olyan módszer, ami nem az ivarsejtek egyesülését gátolja, hanem esetleg már az egy hetes Élet továbbfejlődését akadályozza meg beágyazódásgátló hatásával. Ezeket a formákat a tudományban és a közszóhasználatban is azért nem nevezik abortusznak, mert a hivatalos álláspont szerint a terhesség – ezt a szót használják rá – a beágyazódással kezdődik. Így ami előtte hat, vagyis a beágyazódást gátolja, az nem okoz abortuszt.

A mi álláspontunk szerint a fogamzás pillanatában induló emberi életnek ártó hatásról van szó akkor, amikor a beágyazódás nem jöhet létre. Így ez a fajta hatásuk az abortusz egy formájának tekinthető.

1. A táblázat **első oszlopában** szerepelnek azok a módszerek, amelyek valóban fogamzásgátlók, mert az ivarsejtek egyesülését akadályozzák meg. A hatásmechanizmusuk pedig az, hogy a hímivarsejteknek a megtermékenyülés helyére való eljutását – mely a petevezető hasüregi végében van – akadályozzák meg. Itt szerepel például a megszakított közösülés, a mechanikus módszerek közül a gumióvszer és a hüvelyi pesszárium; s a kémiai módszerek több formája, melyek a hímivarsejtek mozgékonyágát csökkentik, vagy elpusztítják őket.

2. A **második oszlopban** szerepelnek azok a sebészi megoldások – mint a férfi és női sterilizáció – amelyek szintén a fogamzást akadályozzák meg. A kényelmetlensége ennek a módszernek, hogy ezek gyakorlatilag visszafordíthatatlanok. Ez férfiak esetében az ondóvezetékek, nők esetében a petevezetékek átjárhatóságának megszüntetését (átvágás, elktés, egymástól való eltávolítás) jelentik. Van a sterilizációnak az ún. „Stop” módszere, mely vágás nélküli sterilizáció. A petevezetékbe mikrofémtekercset helyeznek be a hüvelyen és a méhen keresztül. Mint idegen anyagot – az egyébként is szűk petevezeték – mintegy benővi ezt az eszközt, és megszűnik a petevezeték átjárhatósága.

3. A **harmadik oszlopban** szerepelnek a népszerű „tabletták”, az injekciós készítmények és a bőr alá ültethető implantátumok, valamint a fogamzásgátlás legújabb formájának tekinthető hormongyűrű. Mindezek hatásmechanizmusa összetett.

Az „a” pontban szerepelnek a kombinált tabletták, amelyek kétféle hormont tartalmaznak (ösztrogént és gesztagént). Például *Ovidon*, *Rigevidon*, *Anteovin*, *Tri-regol*, *Marvelon*, *Mercilon*, *Cilest*, *Femoden*, stb. Fő hatásmechanizmusuk, hogy a petefészekből a petesejt kiszabadulását gátolják. Ezt nevezzük ovulációgátlásnak. (A táblázatban mindig az van aláhúzva, ami a fő hatásmechanizmus.) Az esetek 2–10%-ában ez mégsem teljesül, vagyis 2–10%-ban rendszeres szedés ellenére is előfordul tüszőrepedés (Dr. Lampé László: Szülészet-nőgyógyászat 3. kötet 748. oldal 2. bekezdés), ezért fontos, hogy a tablettának más hatásai is vannak. Például a méhnyakban termelődő nyákot változtatja meg, hogy azon a hímivarsejtek ne tudjanak átjutni. Az ovulációgátló és méhnyaknyák megváltoztató hatás is fogamzásgátló hatás. A petevezeték mozgását is képes megváltoztatni Ez azt jelenti, hogy a petevezeték perisztaltikus mozgása felgyorsul, és ha a terv ellenére mégis történt megtermékenyülés, akkor a megtermékenyült petesejt korábban jut a méh üregébe, s ott még nem tud beágyazódni, így elpusztul. Ez a hatása a tablettának beágyazódást gátló hatás. Következő hatás, a méhnyálkahártya megváltoztatása. A méhnyálkahártyát úgy változtatja meg, hogy a szerkezetét alakítja át a hormonális tabletta. Ezáltal nem lesz alkalmas a megtermékenyült petesejt befogadására. Ez sajnos ismét beágyazódást gátló hatás. Aki tehát szedi a tablettát, nem tudhatja, hogy neki a fogamzásgátló, vagy a beágyazódást gátló hatása érvényesül-e a tablettának, amikor a tabletta „jól működik”.

A kombinált tabletták csoportjába tartozik még a *Fertilan*, mely „sürgősségi” tabletta. Alkalmazását olyan szexuális együttlét után ajánlják, melyben nem, vagy rosszul történt védekezés, esetleg erőszakos szexuális cselekmény történt. Hatását úgy fejtí ki, hogy elsősorban a beágyazódást gátolja, de képes megváltoztatni a petevezeték mozgását és a méhnyaknyákot is. (A kiadványunk megjelenésekor már kivonták a forgalomból.)

A „b” pontban a csak egyféle hormont tartalmazó (gesztagen) tabletták szerepelnek A *Continuint* szoptatás alatt ajánlják, s ezt folyamatosan kell szedni. Ennek fő hatásmechanizmusa a méhnyaknyák megváltoztató hatás, de ennek is van a petevezeték mozgásának és beágyazódást gátló hatása.

A *Postinor*, mely jelenleg *Rigesoft* néven van forgalomban, a tizenévesek körében elterjedten alkalmazott módszer. Ez is sürgősségi tabletta. Fő hatása a méhnyálkahártya megváltoztató hatás, vagyis a beágyazódás gátló hatás, ugyanakkor a petevezeték mozgását és a méhnyaknyákat is megváltoztathatja.

A 'tabletták' főbb mellékhatásai, veszélyei:

- érelzáródásos betegségek (trombózis, tromboembólia, infarktus)
- magas vérnyomás
- vérzés megváltoztatása
- kóros vérzések rejtve maradhatnak
- fejfájás, migrén
- hangulatváltozások, depresszív hatás
- hányinger, hányás
- testsúlyváltozás (hízás vagy fogyás)
- bőrelszíneződés, bőrkiütések, ekcéma
- jóindulatú májdaganatok
- epehólyag gyulladás, epekövesség, sárgaság
- húgyúti fertőzések
- hüvelyi fertőzések (gombás)
- nemi vágy csökkenése
- nő az emlőrák kockázata
- cukor-és zsírányagszere zavari

A 'tabletta' szedése különösen mérlegelendő serdülőkorú lányoknál, mert esetükben még a szervezetük éppen csak tanulja a termékenységet. Ez azt jelenti, hogy vérzésük már akár rendszeresen lehet, de petesejt kiszabadulásuk esetleg még hónapokon, illetve éveken át nincs. Ez nem jelent gondot, teljesen belefér a serdülőkori változásokba. Csak ha erről nincs tudomásuk, s kialakulatlan termékenységükre kezdenek olyan 'tablettát' szedni, melynek elsődleges célja a termékenység gátlása, abból adódhatnak nehezebb helyzetek. Például az, hogy a 'tabletta' abbahagyása után nem igazán akar visszatérni a termékenység, mert még szinte ki sem alakult. Így szerepe lehet a meddőség kialakulásában.

Nagyon fontos azt is figyelembe venni, hogy a 'tabletta' szedése és a dohányzás együtt a tromboembóliás szövődmények kialakulását ugrásszerűen megnövelheti.

A 'tabletták' nagyon jónak tekinthető biztonsági tényezője csökkenhet, mert:

– Elfelejtik bevenni a nők. Ennek a hibának kiküszöbölésére találták ki a „csipogós tablettát”, illetve legújabbán a hormongyűrű.

Nincs tehát több elfelejtett tabletta, mert segít a PARTNER – M. Amikor valaki beveszi a Mercilon tablettát, egy gyógyszer adagoló segít sípoló hangjával, hogy másnap és harmadnap, illetve a továbbiakban is minden szükséges napon bevegye a nő.

– Hányás és hasmenés miatt eltávolítódik egy része, s így már nem vehető olyan biztosnak a hatása. Fontos a párnak más fogamzásgátlási módszert is alkalmaznia abban a 'ciklusban'.

– Nagyon fontos tudni azt is, hogy a 'tabletta' megbízhatóságának csökkenését okozhatja, ha egyidőben valaki más gyógyszert is szed. (Pl.: *Penicillin, Vegacillin, Maripen, Semicillin; Bayrena, Sumetrolim; Andaxin, Elenium, Valeriana, Sevenal, Medivaler, Legatin; Algopyrin, Amidazophen, Barbamid, Demalgon, Kefalgin, Meristin,*

Quarelin, Ridol; epilepsziaellenes gyógyszerek: Diphedan, Neophedan, Ospolot, Ptimal, Sacerno, Sertan; egyéb: Radipon, Corontin.)

A „c” pontban említjük meg azt az új eszközt, melyet hormongyűrűnek neveznek, s NuvaRing néven került forgalomba. Ez a fogamzásgátlás legújabb formájának tekinthető, amit havonta csak egyszer kell használni. A rugalmas anyagból készült, sima felületű, átlátszó műanyag gyűrűt a hüvelybe havonta egyszer kell felhelyezni a menstruáció első és ötödik napja között, majd 3 hét után kell eltávolítani. A hormongyűrű azon az elven működik, mint a szájon át szedhető fogamzásgátlók, de használata sokkal kényelmesebb. Így nincs többé elfelejtett tableta. A hormongyűrű 21 napon keresztül folyamatosan ösztrogént és progeszteront bocsát ki (naponta 15, illetve 120 mikrogrammot), melyek a hüvelyfalon keresztül azonnal felszívódnak. Így a tablettákénál kevesebb hormonmennyiség is elegendő az érett petesejt kilökődésének megakadályozásához. Az adagolás folyamatossága egyenletes hormonszintet biztosít, míg tablettaszedéssel ez nem oldható meg. A gyűrűt három hét múlva hét napra el kell távolítani a hüvelyből, s ezalatt az idő alatt bekövetkezik a menstruáció. Minden hónapban új gyűrűt kell felhelyezni. A gyűrű nem véd meg a nemi úton terjedő betegségektől és a HIV-vírus ellen, s kockázatai is megegyeznek a fogamzásgátlókéval (nő a véralvadás, a szívbetegség és az érrendszeri problémák előfordulásának esélye).

4. A negyedik oszlopban a spirál, vagy hurok néven ismert méhen belüli eszközök szerepelnek. (Alakjuk változatos, rézzel és hormonnal kombinált típusok.)

A megtermékenyített petesejt, vagyis a kis Élet beágyazódását akadályozzák meg. A méh üregében egy idegen anyag jelenléte a méhnyálkahártyában enyhe gyulladásos reakciót vált ki. A hormonnal kombinált méhen belüli eszközök helyileg méhnyálkahártya sorvadást eredményeznek. Mindezek következtében a méhnyálkahártya nem tudja befogadni a megtermékenyült petesejtet. Fogamzásgátló módszernek nevezik a méhen belüli eszközöket, de egyértelműen leírják a beágyazódást gátló hatásukat. Tehát a szóhasználat helytelen!

A XXI. század szenzációjának tekintik a Mirena nevet viselő méhen belüli eszközt, mely T-alakú, műanyag vázzal rendelkezik, s amelyen hormont (levonorgestrelt) tartalmazó henger található. A méh üregében 24 óra alatt 20 mikrogramm levonorgestrel szabadul fel belőle, így fejt ki hatását. Az is előfordul, hogy ezt az eszközt viselő nőknél a menstruáció hónapokig nem jelentkezik, a méhnyálkahártya felépülését gátló hatás miatt. Fontos előnyének tekintik a szakemberek, hogy a menstruációkor csökken a vérvesztés, így a vashiányos vérszegénység kialakulását akár megakadályozhatja. Mérlegelni kell azonban, hogy mindez az előnyös hatása összemérhető-e az Élet továbbfejlődését gátló hatásával. Ugyanakkor az a kérdés is fölmerülhet, hogy ha nem jelentkezik a menstruáció, nem gyermek jelentkezése van-e a háttérben. Ilyen kérdéses esetben természetesen a „terhességi teszt”, vagy az ultrahang segíthet ezt eldönteni, de talán nem annyira előnyös és olcsó megoldás ez.

A méhen belüli eszközök mellékhatásai, szövődményei:

- vérzési rendellenességek
- szokottnál bővebb fluor (folyás)
- kismencedei gyulladás
- alhasi fájdalmak, görcsök
- az eszköz kilökődése
- meddőség
- AIDS terjedése (ok: vezetőszál)

MESTERSÉGES CSALÁDTERVEZÉSI FORMÁK

CÉL: a fogamzás vagy a beágyazódás megakadályozása

MÓD: B E A V A T K O Z Á S S A L

1.
*A fogamzást
akadályozzák meg
(fogamzásgátlók)*

Hatásmechanizmus

a hímivarsejteknek a megtermékenyítés helyére való eljutását akadályozzák meg.

Pl.

– megszakított
közösülés
(coitus interruptus)

– mechanikus
módszerek:
gumióvszer (condom)
hüvelyi pesszárium
(diafragma)

– kémiai módszerek:
zselék
krémek
tabletták
hüvelygolyók
kúpok
habok
oldatok
stb.

2.
*A fogamzást akadályozzák
meg: sebészeti megoldások
gyakorlatilag
visszafordíthatatlanok*

Hatásmechanizmus

az ondóvezetékek vagy a petevezetők átjárhatóságának megszüntetése

Pl.

– sterilizáció:
férfi sterilizáció
női sterilizáció

3.
*A fogamzást vagy a
megtermékenyített petesejt
beágyazódását
akadályozzák meg*

Hatásmechanizmus

ÖSSZETETT

a., **Kombinált tabletták:**

– *Ovidon* – *Femoden*
– *Rigevidon* – *Triodena*
– *Anteovin* – *Triquilar*
– *Tri-regol* – *Cilest*
– *Marvelon* – *Diane 35*
– *Mercilon* – *Regulon*

ovulációgátlás

(petesejt kiszabadulás gátlása)
méhnyaknyák megváltoztatása
petevezeték mozg.
megváltoztatása
méhnyálkahártya megváltoztatása
– **Fertilan** („sürgősségi” tabl.)
méhnyálkahártya megváltoztatása
(beágyazódás gátlás)

petevezeték mozg.
megváltoztatása
méhnyaknyák megváltoztatása
b., **Csak gesztagént tartalmazó
tabletták és egyéb módszerek:**
– Continuin
méhnyaknyák megváltoztatása
petevezeték mozg.
megváltoztatása
méhnyálkahártya megváltoztatása
Postinor – Rigesoft („sürgősségi”
tabletta)
méhnyálkahártya megváltoztatása

petevezeték mozg.
megváltoztatása
méhnyaknyák megváltoztatása
– **Injekciós készítmények**
Depo-Provera
– **Implantátumok**
Norplant
c., **Hormongyűrű**

4.
*A megtermékenyített
petesejt beágyazódását
akadályozzák meg*

Hatásmechanizmus

méhnyálkahártya
megváltoztatása

Pl.

– méhen belüli
eszközök
(spirál, hurok)

– **hormonnal
kombinált méhen
belüli eszközök:**
Mirena

TERMÉSZETES CSALÁDTERVEZÉSI FORMÁK

CÉL: 1./ a fogamzás megelőzése
2./ a fogamzás elősegítése

MÓD: M E G F I G Y E L É S S E L

1.
Naptármódszer
Ogino-Knaus
féle módszer

A nő előző ciklusainak hosszából egyszerű „képlet” alapján kiszámíthatja, hogy a ciklusa elején és végén hány napot tekinthet terméketlennek.

2.
Hőmérőzés
Döring-féle módszer

Az érett petesejt tüszőből való kilökődése (ovuláció) után a női test alaphőmérséklete megemelkedik. Három napi megemelkedett hőmérséklet után a ciklus hátralévő részében nagy valószínűséggel nem következhet be fogamzás (ciklus végi terméketlen időszak megállapítása).

3.
Méhnyaknyák vizsgálata
Billings-féle módszer

A hüvelybemenetnél észlelhető méhnyaknyák mennyisége és minősége a ciklus során jellemzően változik.

PG/53 törpemikroszkóp
– a termékeny és a terméketlen típusú nyák (vagy nyál) különböző kristályosodási képe alapján ad tájékoztatást arról, hogy termékeny vagy terméketlen nap van-e.

4.
Tüneti-hőmérőzéses,
TH-módszer

Több tünet, pl:
– alaphőmérséklet
– méhnyaknyák
– méhnyak
párhuzamos változása, egymást megerősítve jelzi a termékeny időszak kezdetét és végét.

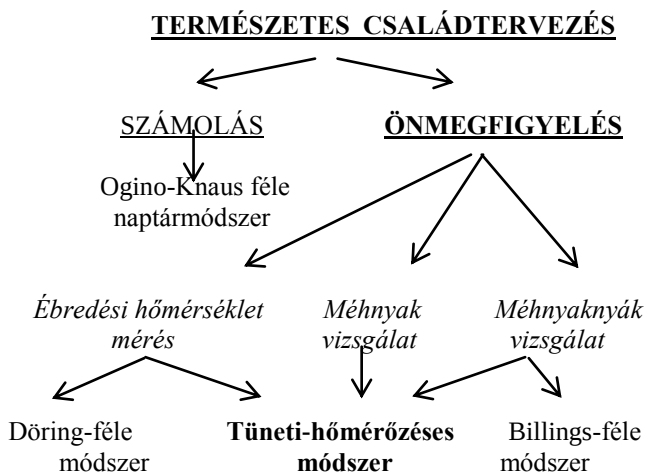
A természetes családtervezési módszerek rövid ismertetése

„Minden embernek joga van ahhoz, hogy saját teste biológiai működéséről felvilágosítsák, mert csak ezen ismeretek birtokában válhat az ember képessé arra, hogy felelősséggel bánjék szexualitásával.”

Dr. Anna Flynn

A III. évezred elején az emberekben tovább nő az igény a természetes életmód iránt. Ez a családtervezés területén is megnyilvánul. A **természetes családtervezés** célja irányulhat egyrészt a fogamzás megelőzésére, másrészt a fogamzás elősegítésére. Ezt a módszert olyan párok választják, akik egészségügyi, erkölcsi megfontolásból, vagy a természettel való összhang igénye miatt nem tudnak, vagy nem akarnak élni a mesterséges formákkal.

Többféle természetes módszer is ismert, melyet az itt lévő ábrán foglaltunk össze. Közös jellemzőjük a termékeny és terméketlen napok meghatározása; megbízhatóságukban azonban jelentősen különböznek egymástól.



Dr. Anna Flynn (angol)
Dr. Josef Rötzer (osztrák)
John és Sheila Kippley (amerikai)
Arbeitsgruppe NFP (német)
TCST Tanácsadók Munkaközössége (magyar)

Ebben a kiadványban a Tüneti-hőmérőzések természetes családtervezési módszert ismertetjük részletesebben. Ennek alkalmazása a hőmérsékletmérés és a testi jelek megfigyelésének kombinálását jelenti a női ciklus napjain. Ezt a módszert a Természetes Családtervezési (TCST) Tanácsadók Munkaközösségének tagjai népszerűsítik és oktatják Magyarországon.

Az Ogino-Knaus-féle naptármódszer

A naptármódszer fölfedezői dr. Kyusaku Ogino japán és dr. Hermann Knaus bécsi nőgyógyász, akik egymástól függetlenül állapították meg a nők termékeny és terméketlen napjait még az 1930-as években. A naptármódszer nevét onnan kapta, hogy alkalmazásához az ún. menstruációs naptárra van szükség. A módszer azt feltételezi, hogy az ovuláció legtöbbször a ciklus 14. napján következik be. A nők minden hónapban a menstruáció napjait be kell jegyeznie a naptárba legalább egy éven át. Így pontos képet kap arról, hogy a ciklusa – mely a menstruáció első napjával kezdődik és a következő vérzés előtti napig tart – hány napos szokott lenni. Az így feljegyzett ciklusok közül ki kell választani a legrövidebbet, melynek hosszából 18-at levonva megkapjuk a termékeny időszak kezdetét, a leghosszabb ciklus hosszából pedig 11 napot levonva kapjuk a termékeny időszak végét.

A módszer nem tud alkalmazkodni a ciklus változásaihoz, tehát csak olyan nők alkalmazhatják, akiknek pontos, rendszeres a menstruációjuk. Viszont kevés nő menstruál napra pontosan, így hosszabb vagy rövidebb ciklusban a tüszőérés is későbbre vagy előbbre tolódhat. A ciklusok változékonysága miatt nem tartják biztonságosnak, ezért nem is ajánlják olyan nők számára, akik szeretnék elkerülni a fogamzást.

Döring-féle hőmérőzéses módszer (van de Velde, Hillebrand)

Henrik van de Velde holland nőgyógyász már 1904-ben észrevette, hogy fiatal, nemileg érett nőknél az ébredési testhőmérséklet reggel mindig változásokat mutat. A ciklus első felében mindig alacsony, majd a ciklus második részében emelkedett hőmérsékleti értékek észlelhetők. Ő hangsúlyozta, hogy ez a hőmérsékletemelkedés a peteérésnek lehet hírnöke, de ennek bizonyításával adós maradt. Wilhelm Hillebrand hívta föl a figyelmet 1934-ben elsőként arra, hogy alapvető összefüggés van a nő testhőmérsékletének ciklusszerű változásai és a cikluson belül ismétlődő termékenység között. „Ezzel a születésszabályozásnak újabb időmegválasztásos módszerét teremtette meg” (Dr. Gerhard Döring, München). Eszerint az érett petesejt tüszőből való kilökődése, vagyis az ovuláció után a női test alaphőmérséklete megemelkedik, és egészen a következő menstruáció kezdetéig ezen az emelkedett szinten marad. Ez a hőmérsékletugrás reggelenkénti hőmérőzéssel kimutatható. Háromnapi megemelkedett hőmérséklet után a ciklus hátralevő részében nagy valószínűséggel nem következhet be a fogamzás. Így állapíthatjuk meg a ciklus végi terméketlen időszakot. A ciklus eleji terméketlen időszakról ez alapján sajnos nincs információnk. A módszer biztonságát csökkenti, hogy zavaró körülmények (pl. láz, gyógyszerek, stresszhatás, stb.) félrevezethetik a megfigyelőt.

A Billings-féle módszer

A módszer alapja a méhnyakban termelődő, és a petefészek hormonjainak ellenőrzése alatt álló nyák figyelemmel kísérése. A méhnyaknyák a hüvelybemenetnél észlelhető, és mennyisége illetve minősége a ciklus során jellemzően változik. A legkorábbi utalás az orvosi irodalomban erre a váladéktünetre az 1850-es évekből származik. W. T. Smith már ekkor leírta, hogy a fogamzás akkor a legvalószínűbb, amikor a nyák a legfolyékonyabb állapotában van. J. M. Sims 1868-ban rámutatott a nyák fontosságára, amikor először írta le a spermiumok életképességének közösülés utáni tesztjét. 1933-

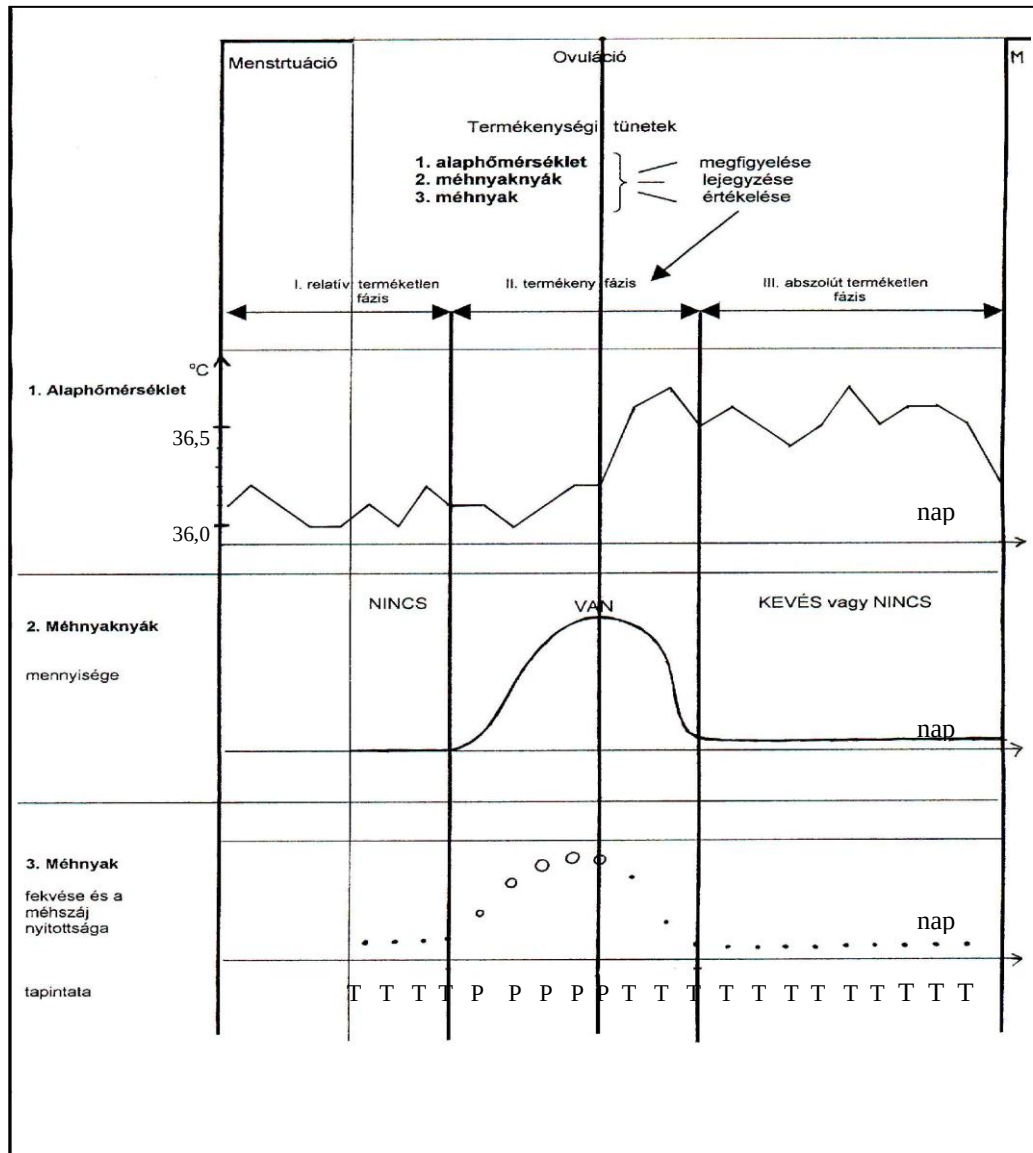
ban Franciaországban a petefészket laparotómia útján közvetlenül vizsgálták, meghatározták az ovuláció idejét és annak egyértelmű összefüggését a termékeny típusú nyákkal. Dr. Hermann Knaus professzor az 1930-as években a méhnyaknyákot a közeledő peteérés egyetlen látható jelének tartotta. Az 1950-es évektől kezdve Evelyn és John Billings, ausztráliai orvosházaspár olyan ismertetőjel után kutatott, mely minden nő számára lehetővé teszi, hogy termékenysége napjait saját maga megállapíthassa azáltal, hogy megfigyeli azokat a változásokat, amelyek a ciklusának félideje körül szervezetében lejátszódnak. A kutatás során figyelmük a méhnyaknyákra terelődött. A házaspár megfigyelte a méhnyaknyák jelenlétét és minőségének változását a ciklus során, amely a hüvelybemenetnél egyértelműen észlelhető. Véleményük szerint a nők 70%-a meg tudja figyelni a méhnyaknyákat. 1964-ben jelent meg John J. Billings „Az ovulációs módszer” című könyvének első kiadása. 1966-tól kezdve már tanfolyamokon oktatták ezt a peteérést észlelő módszert, melyet fölfedezője után Billings módszernek neveznek.

Tüneti-hőmérőzéses módszer (TH-módszer)

Több tünet párhuzamos változása jelzi számunkra a termékeny időszak kezdetét és végét. Így az ébredési hőmérséklet emelkedése, a méhnyaknyák minőségi és mennyiségi változása, kiegészítve a méhnyaktapintással és különböző szubjektív jelek érzékelésével (mellfeszülés, középidős fájdalom) alkotja a módszer lényegét.

1965-ben az osztrák Rötzer professzor az ébredési hőmérséklet és a méhnyaknyák korrelációját vizsgálta a női ciklus során. Azóta világszerte több kutatócsoport is foglalkozott a tüneti-hőmérőzéses módszerrel. Az 1980-as évek elejétől az addig ismert leghatékonyabb módszerek tapasztalatait szintetizálta és kifejlesztette a német tüneti-hőmérőzéses módszert egy neves nőgyógyászokból, pedagógusokból és pszichológusokból álló kutatócsoport, az Arbeitsgruppe Natürliche Familienplanung (NFP). A csoport három vezetője: Prof. Dr. G. Freundl (Düsseldorfi Egyetem); Prof. Dr. S. Baur (Müncheni Egyetem); és Dr. U. Sottong (Arbeitsgruppe NFP Köln). Már 20 éve oktató-tanácsadói munka folyik a Düsseldorfi és Müncheni Orvosegyetem Nőgyógyászati Klinikáinak, valamint a Freiburgi Egyetem Pedagógiai Tanszékének szakmai irányításával. A német munkacsoport 1986 óta folyamatosan közli kutatási jelentéseit, és különböző célcsoportok számára készült oktatási segédanyagait. 1995-ben már több mint 600-an rendelkeztek természetes családtervezési tanácsadó bizonyítvánnyal Németországban. A német munkacsoporttal szoros szakmai kapcsolatot tart fenn a magyarországi Természetes Családtervezési Tanácsadók (TCST) Munkaközössége. 1992-ben alakult meg a TCST Munkaközösség, ahol orvosok, pedagógusok, biológusok, pszichológusok és védőnők dolgoznak együtt.

A tüneti-hőmérőzéses (TH) természetes módszer összefoglaló áttekintése



Hogyan jelzi a nő szervezete a termékenységet?

[illegible]

157

A folyamatos önmegfigyelés révén **értékes jelzések** birtokába juthatunk. A termékenységi tünetek pontosan kidolgozott szabályok szerinti kiértékelésével a termékeny és terméketlen napok meghatározhatóak. Csodálatos dolog saját magunknak meggyőződni termékenységünkről. A nő számára biztonságérzetet jelent, hogy megbízhatóan értesül szervezete egészséges működéséről. Ugyanakkor hamar észreveheti, ha a szabályostól eltérő tünetek jelentkeznek. Így fiatal lányoknak, házasságban élőknek vagy a változókorban egyaránt segítség lehet a természetes működés nyomon követése. Éppen ezért hasznos lehet a TH-módszer minél korábbi elsajátítása még akkor is, ha családtervezési módszernek a pár később más formát választ.

Mindezen folyamatok mögött a hormonok kifinomult összjátéka van, és ezen összjáték eredményeként figyelhető meg az alaphőmérséklet, a méhnyaknyák, és a méhnyak változása. A hőmérsékleti görbe, a nyáktünet és egyéb tünetek pontos szabályok szerinti kiértékelésével a termékeny és terméketlen napok meghatározhatóak. Azért tudjuk nagy biztonsággal a termékeny időszak kezdetét és végét megállapítani a tüneti-hőmérőzőses módszer segítségével, mert több tünet párhuzamos megfigyelése egymást megerősíti. Az ösztrogén függő méhnyaknyák-változás, és a progeszteron függő hőmérsékletemelkedés egymástól függetlenül megfigyelhető két jel. Így kettős ellenőrzésen alapuló módszert kapunk. A két, legkönnyebben észlelhető termékenységi tünet megfigyelését kiegészítheti a méhnyak tapintással való önvizsgálata, valamint egyéb észrevételek.

1. Az **alaphőmérséklet**: az a hőfok, amely minden izgalom kizárása mellett, nyugalomban mérhető. Így étel- és italfogyasztás, mozgás előtt, vagyis közvetlenül ébredés után, de felkelés előtt kell hőmérőzni. Ezért is nevezik ébredési hőmérsékletnek.

Mérése higanyos hőmérővel szájjban, végbélben vagy hüvelyben történhet; sohasem hónaljban.

Ha végigkövetjük a testhőmérséklet alakulását egy cikluson át megállapíthatjuk, hogy két különböző hőmérsékletszint van. A petesejt kiszabadulása előtt a hőmérséklet viszonylag alacsony, bekövetkezte környékén megemelkedik, és a következő menstruációig magasabb szinten marad. Feladatunk az, hogy ezt a megemelkedést a szabályok alapján megállapítsuk.

2. **Méhnyaknyák**: a méhnyakban található mirigyek tüszőhormon (ösztrogén) hatására váladékot termelnek, melyet méhnyaknyáknak nevezünk. A nyák jelentősége, hogy a himivarsejtek számára kedvező körülményeket teremt a női szervezetben. Nyák nélkül a himivarsejtek csak pár óráig maradhatnak életben. A kissé termékeny váladék a himivarsejtek számára nehezen átjárható, hálózatos szerkezetet alkotva megnehezíti bejutásukat. A nagyon termékeny típusú nyákban viszont megnő az ondósejtek életképesség azáltal, hogy a nyák táplálja őket, és energiát biztosít számukra. Ugyanakkor csatornaszerű szerkezete segíti a himivarsejtek bejutását a méhbe. Így 3 illetve 5 nap is lehet a himivarsejtek élettartama. (A petesejt élettartama 12–18 óra.) A „nyák-mintavétel” naponta többször, WC-re menéskor célszerű elvégezni. A hüvelybemenet törlése után vizsgálhatók a nyák mennyiségi és minőségi jellemzői.

A terméketlen napokon nyák általában nem észlelhető. A kissé termékeny napokon kevés, sűrű, fehéres vagy sárgás, nem nyúlékony; míg a nagyon termékeny napokon sok, híg, vízszerűen átlátszó, nagyon nyúlékony, nyers tojásfehérjeszerű a nyák. Az értékelés során betűjeleket használunk: s, Ø, f, n, n⁺.

3. Méhnyak: a méh testét a hüvellyel összekötő csatorna, melyen a hüvelyhez való viszonya szerint két részt különböztetünk meg: hüvely feletti, illetve hüvelyen belüli részt. A méhnyak ugyanis mintegy betüremkedik a hüvely felső végébe, félgömbszerűen. A méhnyak alsó nyílása a külső méhszáj. A női ciklus napjain változik a méhnyak hüvelyben elfoglalt helyzete, a méhnyak tapintata, és a méhszáj nyitottsága.

A terméketlen napokon a méhnyak a hüvelyben alacsonyan helyezkedik el, orrhegy tapintatú, vagyis kemény (K), és a méhszáj zárt; termékeny napokon a méhnyak a hüvelyben magasan van, ajak tapintatú, vagyis puha (P), és a méhszáj nyitott. Mindezek észlelése belső vizsgálattal történik. (A méhnyak tapintással való önvizsgálata a szüzesség elvesztése után javasolt.)

Miért jó megismerni a TH-módszert?

A TH-módszer olyan **jó hatásfokú**, hogy fölveszi a versenyt a legnépszerűbb mesterséges módszerekkel is, mint a tablettá vagy a spirál.

A TH módszer biztonsága 10 649 ciklus alapján			
	módszerhiba	alkalmazói hiba	együttesen
Fogamzások száma	3	19	22
Pearl-index*	0,3	2,2	2,5

*Pearl-index: azt fejezi ki, hogy 100 olyan nő közül, akik el akarták kerülni a fogamzást, 1 éven belül hánynál következett be mégis.

Semmilyen családtervezési módszer sem 100%-os biztonságú, tehát alkalmazása mellett bekövetkezhet nem tervezett fogamzás. Ha a természetes módszer mellett fogam meg egy gyermek, egészségügyi szempontból nincs ok aggodalomra, így könnyebb igent mondani a jelentkező kis Életre.

A termékenységi jelek felismerése **segítséget nyújthat azoknak a pároknak is, akik gyermeket szeretnének.**

A ciklusban jelentkező problémák korai felfedezése és kezelése segíthet a **meddőség** bizonyos eseteinek kezelésében.

A fogamzás létrejöttét a házaspár korán megállapíthatja, ill. a fogamzás időpontjának ismeretében pontosabban behatárolható a szülés várható ideje.

Az önmegfigyelés **elősegíti a nőgyógyászati és hormonális betegségek korai felismerését és kezelését.**

A módszer megfigyeléseinek köszönhetően a nők jobban megismerik saját szervezetük működését, ezáltal **egészségtudatuk és termékenységtudatuk erősödik.**

Nem igényel orvosi beavatkozást, nincs mellékhatása.

Erkölcseileg és vallásilag elfogadható.

Fontos előnye, hogy **olcsó**. Költsége egy hőmérő és egy munkafüzet; a tanácsadás pedig ingyenes. „Drága” benne csupán az idő és a türelem, amit a tanulásra kell fordítani.

A módszer alkalmazása állandó együttműködést, közös döntés-hozatalt kíván meg a házaspárok részéről, ezáltal jobbá válhat a kommunikáció közöttük, és fejlődhet szexuális kultúrájuk is. Végeredményben **mélyítheti a párkapcsolatot**.

A módszernek van **nehézsége** is. A termékeny időszak alatt, ha nem tervez gyermeket a házaspár, a szexuális kapcsolattól tartózkodniuk kell. Akik nem tudják föl vállalni ezt az önmegtartóztatást, vagy bizonytalanok a termékeny időszak meghatározásában, időnként más módszert (pl. gumióvszert) alkalmazhatnak, de ez már nem a tiszta TH módszer. Azok, akik ragaszkodnak a TH-módszer nagy biztonságához, föl vállalják a lemondás időszakát. Ezen idő alatt a kölcsönös szeretet és gyöngédség olyan kifejeződéseit fedezhetik fel, amely hasonlít a klasszikus értelemben vett udvarláshoz. Így a lemondás, amit a pár közös döntéssel, egyetértéssel vállal föl, ha néha nehéz is, gazdagabbá teheti a házastársi kapcsolatot.

Hogyan válik elérhetővé bárki számára a természetes családtervezés? Hogyan lehet megtanulni a tüneti-hőmérőzések módszerét?

A tüneti-hőmérőzések módszerrel a világon több kutatócsoport is foglalkozik. Magyarországon 1992-ben alakult meg a TCST Munkaközösség, amely szorosan együttműködik a 20 éve tevékenykedő német Arbeitsgruppe NFP-vel. Munkacsoportunkban orvosok, pedagógusok, biológusok, pszichológusok és védőnők dolgoznak együtt.

Ahhoz, hogy a TH-módszer hatékony alkalmazása elérhetővé váljék az érdeklődők számára, tanácsadókra van szükség. 2000 őszén indult az **1. tanácsadóképzés** Budapesten az Egészségügyi Minisztérium támogatásával. A tanácsadóképzésre azért van szükség, hogy olyan szakemberek – természetes családtervezési tanácsadók – álljanak rendelkezésre **Magyarországon** is, akik a természetes módszer ismereteit nagyon pontosan tudják továbbadni.



TCST tanácsadók Magyarországon

A TH-módszer helyes alkalmazásához tanulásra van szükség. A tanulás történhet könyvek segítségével önéből; vagy szakemberektől tanácsadás ill. tanfolyam keretében. Ez utóbbi azért hatékonyabb, mert így nemcsak az elméleti ismeretek elsajátítására van mód, hanem a gyakorlatban felmerülő kérdések és tapasztalatok megbeszélésére, ill. a különleges élethelyzetek kezelésére is. Az sem jelent problémát, ha valaki egy másik módszerről akar áttérni a TH módszerre. Nem feltétel sem a szabályos ciklus, sem a rendszeres életmód. A tanácsadás és a tanfolyam 4 alkalomból áll, amely 3 ciklus ideje alatt zajlik, ugyanis a módszer elsajátításához szükséges a személyes tapasztalatszerzés.

A TH-módszerről, az országban működő tanácsadókról és a szakirodalom elérhetőségéről az alábbi címen, telefonszámon és e-mailen lehet felvilágosítást kapni a TCST Munkaközösség munkatársaitól:

Cím: 6000 Kecskemét, Pelikán u. 17.

Telefon: +36-30-99-59-960

E-mail: hortobagyi.nagy@fibermail.hu

Budapesti tanácsadás helyszíne: minden szerdán 17–19 h között a Pesti Ferences Templom földszinti hittantermében, Budapest, V. kerület, Ferenciek tere.
(az iskolai szüneteket kivéve)

Két lehetősége van: 1. **Szakemberektől**, vagy
2. Könyvek segítségével **önéből**

1. Szakemberek:

Ilyen szakemberek lehetnek a természetes családtervezés (TCST) tanácsadói, akiktől a módszer biztonságos alkalmazása megtanulható. A tanulás egy tanfolyam keretében 4 alkalomból áll, amely három ciklus ideje alatt zajlik le.

Ahhoz, hogy a TH-módszer hatékony alkalmazása elérhetővé váljék az érdeklődők számára, tanácsadókra van szükség. 2000 őszén indult az **első tanácsadóképzés** Budapesten az Egészségügyi Minisztérium támogatásával. A tanácsadóképzésre azért van szükség, hogy olyan szakemberek – természetes családtervezési tanácsadók – álljanak rendelkezésre **Magyarországon** is, akik a természetes módszer ismereteit nagyon pontosan tudják továbbadni.

2. Könyvek segítségével önéből

Ehhez tartozó szakirodalom ajánlás az előadásanyag végén található.

Életvédelem, abortusz-megelőzés

A családtervezési módszerek előbb ismertetett bemutatása, a fogalom tisztázások, és a természetes családtervezés megismertetése véleményünk szerint az életvédelmet, az egészséges életkezdetet és az abortusz-megelőzést szolgálja.

Család-óráinkon ehhez kiegészítésként közösen megnézzük az Alfa Szövetség által kiadott, és a Forrás Magyar Keresztény Média Alapítvány által forgalmazott:

Az emberi élet a legnagyobb csoda című magzati videofilmet.

Beszerezhető: 7634 Pécs, Vöröskő u. 17.; T/Fax: 06-72/256-225

E-mail: forrasal@freemail.hu, www.extra.hu/forrasalapitvany

Rácsodálkozunk az emberi élet kezdetére, megbeszéljük a látottakat. Kiegészítésként, vagy filmvetítési lehetőség hiányában magzati fotókat nézegetünk:

Kitzinger, Sheila – Nilsson, Lennart: Már élsz. Gulliver Lap- és Könyvkiadó, 1990.

Magzatvédő Társaság magzati fotó sorozata.

Az Alfa Szövetség magzati plakát sorozata.

Részletesen, lépésről lépésre megbeszéljük a magzati élet állomásait. Ebben segítségünkre lehet: Mackonochie, Alison: Terhesség és csecsemőápolás című könyve. Bemutatjuk, körbe adjuk a *Magzatvédő Társaság 11-12 hetes magzati kort ábrázoló babáját*. A következő könyv az anya-gyermek kapcsolat fontosságára és mikéntjére hívja fel a figyelmet: Teusen, G. – Goze-Hanel, I.: Anya, beszéljess velem! Születés előtti kommunikáció anya és gyermeke között. (Deák és Társa Kiadó, Debrecen, 1999.)

Mindig kitérünk részletesen az apa szerepére is. Saját baba-várási élményeinket elmeséljük, s természetesen kérdezhetnek is bennünket.

Miután közösen megcsodáltuk az emberi élet indulását, beszélünk az abortuszról is. Ehhez segítségként használjuk: Rákóczi István: Az abortusz című könyvét (SubRosa Kiadó, Budapest, 1997.). Az abortusz szövődményeit is részletesen megbeszéljük, kiemelve ebből a poszt abortusz szindrómát. Ebben segíthet a *Miért sírsz Mirjam?* (Az abortuszt követő szenvedésről, (Riport könyv, Budapest, 2000., 2001., 2002.) és Peretti, Frank: Tilly (Harmat, Budapest, 2001.).

A következő könyvek felhasználását ajánljuk még ehhez a súlyos kérdéshez:

Ferencz Antal dr.: A bioetika alapjai. Szent István Társulat, Budapest, 2001.

Fiore, Carlo: A fiatalok etikája. Don Bosco Kiadó, Budapest, 2002.

Laimer, M: Igen vagy nem, de hogyan? A születésszabályozás megengedett és meg nem engedett módjai. OMC Bécs 1986.

Lampé László dr.: Szülészet-Nőgyógyászat Egyetemi Tankönyv.

Medicina, Budapest, 1987

Az élet kultúrájáért. A Magyar Katolikus Püspöki Konferencia körlevele a bioetika néhány kérdéséről, Szent István Társulat, Budapest, 2003.

Az abortusz

Spontán vetélés: a terhesség megszakadása, mielőtt a magzat életképpé válna, (általában a terhesség 28. hete előtt). Nem mondható, hogy minden megtermékenyített petesejt eljut a továbbfejlődéshez, mert ennek az a feltétele, hogy a következő 6 –7 napon belül beágyazódjék a méhfalba, és így táplálékhoz jusson. Enélkül szó szoros értelemben éhenhal, és a maga útján eltávozik. Ez az esetek 30 – 50%-ában meg is történik. A spontán vetélés lehet korai, középidős és késői.

Művi terhességmegszakítás: az ÉLET kioltása az anyaméhben belül

NEM CSALÁDTERVEZÉSI MÓDSZER!

A művi abortusz azért különösen súlyos tett, mert védtelen kis ember ellen irányul.

- méhnyaktágítás és méhkaparás (12 hetesnél fiatalabb)
- méhnyaktágítás és vákuumkiszívás (12 hetesnél fiatalabb)
- méhnyaktágítás és fájáskeltés (12 hetesnél idősebb)
- RU 486 (Mifepriston) abortusztusztabletta

A terhességmegszakítás egy kilátástalan helyzetből való kijutási kísérlet. S ha ez társadalmunkban rutinná válik, akkor társadalomunk lesz kilátástalan helyzetben. Ha az abortusz kérdésével közvetlen környezetünkben találkozunk, nagyon fontos az a hozzáállásunk, hogy ne az ítélet legyen bennünk azokkal kapcsolatban, akik mégis elmennek abortuszra. Nagyon mély nyomot hagy az édesanya életében, egy mély sebet, mely egész életében végigkíséri. S van sajnos, aki több ilyen beavatkozáson is átesik. Ezek közül az édesanyák közül sokan életük végéig álmodnak a magzatukkal. Pszichológusok külön foglalkoznak ezzel a kérdéssel. Ha tudunk ilyen esetekről, nem akkor kell kioktatnunk őket: hogy tehetnél ilyet, hanem azt érezze bennünk, mellé állunk ebben a helyzetében. S abban próbáljuk segíteni, hogy egy következő elő ne fordulhasson az életében. A botladozó embereknek nem a mi ítéletünkre van szükségük, hanem a segítségünkre. Segítsünk azoknak is, akikről megtudjuk, hogy olyan komoly döntés előtt állnak, elvetesse-e magzatát vagy se. Álljunk mellé lelkiileg, és ha azt igényli esetleg konkrétan anyagilag is, hogy az élet mellett tudjon dönteni. Mi pedig a saját életünk számára hozzuk meg azt a komoly elhatározást, hogy a mi életünkben ilyen nem fordulhat elő.

1998-ban 74000 abortuszt végeztek Magyarországon, a születések száma ugyanebben az évben 104000 volt.

Bács-Kiskun megyében 2001-es adat:

élveszületések száma: 5101, művi abortusz: 2711.

Az abortusz szövődményei:

– Anyára: –testi : korai : lázas reakciók
 sérülések, pl. méhfalátfúródás
 fertőzések, pl. kismencedei gyulladás
 elhúzódó vérzés

 késői: idültté váló gyulladás
 petevezeték hegesedése
 meddőség

 –lelki: abortusz – túlélés szindróma

– Később vállalt gyermekre:

– testi: –spontán abortusz

 –koraszülések valószínűsége nő

 –a szülési szövődmények előfordulása növekszik

– lelki: –abortusz – túlélés szindróma

– Párkapcsolatra, az egész családi életre: – lelki: –abortusz – túlélés szindróma

A következő cikk az abortusztablettáról tartalmaz információkat. A cikket a www.freeweb.hu/jegyes/abortusz/ru486.html címen találtuk az interneten.

RU-486

A franciaországi Roussel-Uclaf gyógyszergyárban 1980-ban szintetizálták azt a vegyületet, mely kémiai-biológiai hatásaiban a terhesség fennmaradásában jelentős szerepet játszó progeszteronnal megegyezik, azonban élettani hatása azzal éppen ellentétes. A sejtek ingerlése helyett bénítja azokat.

Hogy is kezdődött?

Századunk első éveiben fedezték fel, hogy a terhesség megmaradásában döntő szerepe van az ún. »sárgatest«-nek, melyet a petefészekből eltávozott érett petesejt hagy maga után. A harmincas években sikerült, hosszú kísérletezés után a vegyületet (hormont) elemezni. A hormonnak a progeszteron nevet adták (latinul pro: -ért, gestare: hordozni, gestatio: terhesség). A progeszteron készíti elő az anyaméhet a magzat befogadására, és ez a hormon felelős az első időszakban a terhesség megtartásáért. Amennyiben a hormon mennyisége csökken (ez következik be minden menstruáció előtt), a méh nyálkahártyája leelöködik.

Magától értetődő, hogy a progeszteron hatásának kikapcsolása megakadályozza a terhesség létrejöttét, illetve a már meglévő terhességet megszünteti. Amerikai tudósokkal együtt a francia Balieu doktor a 70-es években fedezte fel azokat a szerkezeteket az anyaméh sejtjeiben, melyek a progeszteronnal kapcsolatba lépnek. Ezeken keresztül fejt ki hatását a hormon. A terhesség megmaradásához fehérjék szükségesek, melyek csak akkor képződnek, ha a progeszteron a sejtek megfelelő érzékelőihez kapcsolódik. Ezek a szerkezetek, (melyeket receptoroknak hívunk), hasonló módon kapcsolódnak a hormonokkal, mint a kulcs a zárral. Minden hormonnak (kulcsnak) megfelelő receptora (zárra) van. A sejtekre kizárólag csak az összeillő párok találkozása van hatással. Ha a »zárrban« »hamis kulcs« van, az megakadályozza (mivel a hormon helyét elfoglalja), hogy az élettani hatással rendelkező vegyület kapcsolatba lépjen a sejttel.

A német gyógyszeripari vállalat, a Hoechst AG francia leányvállalata, a Roussel-Uclaf kutatói többek között ilyen receptorokkal és a hozzájuk való »hamis kulcs«-okkal foglalkoztak. Bizonyos hormonok hatását úgy kívánták semlegesíteni, hogy »hamis kulcs« segítségével megakadályozzák a hormon sejtekhez való kötődését. 1980-ban egy kísérletsorozat eredményeként három ilyen készítményt állítottak elő. Ezek közül az RU 38486 volt a leghatásosabb. (Az RU a cég nevének rövidítése, a számot később 486-ra rövidítették.) Ez a vegyület (mint az a rutinvizsgálatok során kiderült), erősebben kötődik a sejtek progeszteron-receptoraihoz is, mint maga a progeszteron. Állatkísérletek sora után 1981-ben Genfben próbálták ki emberen először a szert. Az abortív hatás azonban »csupán« 60–85%-os volt. A tableta nem okozott minden esetben abortuszt. Mi lehetett az ok? A vizsgálatok kimutatták, hogy az embrió ugyan levált a méh faláról, de a méhizomzat összehúzódásai nem voltak elegendők arra, hogy a kilökődés bekövetkezzék. Egy további vegyületre volt szükség, mely a méh összehúzódását fokozza. Ezt a vegyületet (a proszttaglandint) már a 30-as évek óta ismerték. Annakidején ezzel kísérleteztek, hogy a méhizomzat fokozott működése majd abortuszt fog okozni, de kellemetlen mellékhatásai miatt abortusz céljából önálló alkalmazására nem került sor. Az RU 486 hatásának kiegészítéseként kis mennyiségű

prosztaglandinnal próbálkoztak. Az eredmény nem is maradt el. A kísérletek során a vegyületkombináció hatására az abortusz 96%-ban befejeződött. A 3 tabletta (600 mg) RU 486 adását követően 36–48 óra múlva 0,5–1 mg proszttaglandin származékot adnak hüvelykúpban vagy injekcióban.

Az RU 486 nevű vegyület hivatalos engedélyezése MIFEPRISTONE néven Franciaországban 1988 szeptemberében történt meg. Az előírás szerint kizárólag klinikán, kórházi osztályon és legfeljebb a 7. terhességi hétig alkalmazható. A kísérletek tanúsága szerint **a beavatkozást 4–5%-ban követi súlyosabb vérzés** (enyhébb, több napig tartó vérzés szinte minden esetben bekövetkezik), melyek egy részét csak sebészeti beavatkozással lehet megállítani. A vizsgálatok azt mutatják, hogy az esetek 15%-ában szükségessé válik a műszeres befejezés. Balieu doktor írja egy helyen: »mind Franciaországban, mind Olaszországban minden ezer nő közül 4–5 méhen kívüli terhességet hordoz. Ha ezek a nők orvosi felügyelet nélkül vennék be a tablettát, kockáztatnák, hogy elvéreznék.« (La Republica 1989.dec.08.) Nem hagyható figyelmen kívül, hogy az RU 486 a »szokásos« szövődményeken kívül **szívbetegségben szenvedőknél**, vagy ilyen betegsége hajlamosoknál, **valamint erős dohányosoknál súlyos zavarokat okozhat a szív működésben.**

Súlyos személyes gondok, konfliktusok forrása egy abortuszt előidéző vegyület bevezetése. Jelenleg is ismert a »posztabortusz szindróma«. A nők egy részénél tartós lelki válságot, soha nem múló büntudatot okoz az abortusz. Sokan életük végéig vádolják magukat: »Miért engedtem?« Az eddigi tapasztalatok azt mutatják, hogy a pszichikai szenvedés a tabletta használatával csak fokozódik.

- a döntésre kevesebb idő áll rendelkezésre (csak a 7. hétig használható a szer)
- a nő nem szenvedő alanya, hanem tevékeny részese lesz az abortusznak (a tablettát ő veszi be)
- eddig egy altatás alatt, néhány perc alatt bekövetkezett az abortusz, az RU 486-tal napokig nem történik semmi, de a folyamat már megfordíthatatlan. Visszaút nincs. Mi zajlik ilyenkor a nő lelkében?
- a férfiak, akik most is elvárják a nőtől, hogy a veszélyes altatásnak és műtétnek alávesse magát, magától értetődőnek fogják tartani a 3 tabletta bevételét
- a férfiak tudva, hogy a tabletta létezik, a mainál is kevésbé lesznek készek a fogamzásgátló módszerek használatára.

Az abortusztabletta bevezetésének rendkívül nagy a társadalmi veszélyessége is. Jelenleg az abortuszokat (hazánkban mindenestre) kizárólag ellenőrzött körülmények között, szakorvosok, egészségügyi intézményekben végzik. Az abortusz technikája megfelelő felkészültséget, felszerelést igényel. A tabletta bevezetésével azonban ki tudja megakadályozni, hogy az illegálisan forgalomba jusson? Ki tudja ellenőrizni, hogy ki mikor használja? Hogyan akadályozható meg, hogy akár bosszúból, akár számításból a várandós asszony ételébe keverjék? A mérgek, tudjuk, kimutathatók. A hormonok, hormon szerű anyagok a szervezetben nagy mennyiségben fordulnak elő...

A vegyület jelenleg MIFEGYNE néven csupán Franciaországban, Kínában, Svédországban és legújabban az USA-ban kapható. A szomszédos Ausztriában is széleskörű vita zajlik a szer bevezetéséről. A gyártó ugyanis csak akkor hajlandó egy országba exportálni az RU 486-ot, ha ott mind az orvosok, mind a közvélemény, mind

a politikai vezetés elfogadja alkalmazását. »Az RU 486 csak mint abortuszpirula kerülhet forgalomba, mint ahogy az is.« nyilatkozta Balieu doktor.

A vita természetesen Franciaországban is zajlik. Egy TV vitában Lejuene professzor, aki a genetika professzora, a következőket mondta: »...**ez a legelső emberellenes méréganyag**, és mint orvos, nem lehetek híve egy emberellenes mérégnek... Tudni kell azt, hogy ez a készítmény úgy lett engedélyezésre benyújtva és úgy engedélyezték, mint kizárólag terhességmegszakító szert. A magam részéről pedig orvos vagyok, és **Hippocrates** esküjét tettem le, aki **arra eskette fel tanítványait, hogy "sohasem adok be mérget**, még ha könyörögve kérnének is rá, és nem is sugallom ilyen szerek használatát." Ugyanott áll az is, hogy "nem adok be nőnek abortuszt előidéző szert".«

Az RU 486-nak azonban még nem ismerjük minden lehetséges felhasználási lehetőségét. A kísérletek még folynak. Nem lehetetlen, hogy egy nap majd az emlőrák kezelésében lesz szerepe. Majomkísérletek tanúsága szerint a szert a szülés megindításában is lehet majd használni, sőt lehet, hogy a császármetszések egy része is elkerülhető lesz használatával. A kísérletek szerint a majmok tejtermelését is fokozza. Hosszadalmas kísérletsorozatok szükségesek még ahhoz, hogy az RU 486 hatásait, mellékhatásait, esetleges felhasználási lehetőségeit megismerjük. A vegyületet magát nem szabad »kiátkozni«. Majd minden gyógyszernek vannak etikátlan felhasználási lehetőségei. Gondoljunk csak arra, amit a hírekben is hallani lehetett, hogy Irak egyes gyógyszerekből (melyeket segélyként kapott), vegyi fegyvert gyárt. Lehet, hogy az RU 486 is gyógyszer lesz egyszer.

Szakirodalom

II. János Pál pápa levele a családokhoz 1994-ben, a Család évében.

Ratzinger, Joseph: A föld sója. Interjúkötet, 1997.

Campbell, Ross dr.: Életre szóló ajándék. Harmat Kiadói Alapítvány, 1994.

Campbell, Ross dr.: A szülői hivatás. Harmat Kiadói Alapítvány, 1994.

Laimer, M: Igen vagy nem, de hogyan? A születésszabályozás megengedett és meg nem engedett módjai. OMC Bécs 1986.

Lampé László dr.: Szülészeti-Nőgyógyászati Egyetemi Tankönyv.

Medicina, Budapest, 1987

Martini, Nicola dr: 100 kérdés a szexualitásról.

Scotto, Raimondo: A szerelem ezer arca. Szexualitás és párkapcsolat. Új Város, Budapest, 2001.

A boldogabb családokért! Magyar Katolikus Püspöki Kar, Budapest, 1999.

Az élet kultúrájáért. A Magyar Katolikus Püspöki Konferencia körlevele a bioetika néhány kérdéséről, Szent István Társulat, Budapest, 2003.

Boldogabb családokért iskolai program. Kecskemét–Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület, Kecskemét, 2003.

Család és demográfia Európában. Konferencia a Vatikánban 1996. október 17-19.

Családpasztorációs Füzetek 1., Budapest, 1997.

Ferencz Antal dr.: A bioetika alapjai. Szent István Társulat, Budapest, 2001.

Fiore, Carlo: A fiatalok etikája. Don Bosco Kiadó, Budapest, 2002.

Kitzinger, Sheila – Nilsson, Lennart: Már élsz. Gulliver Lap- és Könyvkiadó, 1990.

- Laimer, M: Igen vagy nem, de hogyan? A születésszabályozás megengedett és meg nem engedett módjai. OMC Bécs 1986.
- Lampé László dr.: Szülészet-Nőgyógyászat Egyetemi Tankönyv. Medicina, Budapest, 1987
- Rákóczi István: Az abortusz. SubRosa Kiadó, Budapest, 1997.
- Teusen, G. – Goze-Hanel, I.: Anya, beszéljess velem! Születés előtti kommunikáció anya és gyermeke között. Deák és Társa Kiadó, Debrecen, 1999.
- Miért sírsz Mirjam? (Az abortuszt követő szenvedésről) Riport könyv, Budapest, 2000., 2001., 2002.
- Peretti, Frank: Tilly. Harmat, Budapest, 2001.
- Az élet kultúrájáért. A Magyar Katolikus Püspöki Konferencia körlevele a bioetika néhány kérdéséről, Szent István Társulat, Budapest, 2003.
- Kippley J. – Kippley S.: A természetes családtervezés művészete. Szent István Társulat, Budapest, 1986.
- Szil P. – Bippán N.: Természetes fogamzásszabályozás. Planétás, Budapest, 1988.
- Rötzer J.: Természetes fogamzásszabályozás, Herder, Budapest, 1992.
- Fekete T. – Szakos É.: Természetes családtervezés. Előadásjegyzet védőnők számára. Népjóléti Minisztérium, Budapest, 1992.
- Orvostovábbképzés a természetes családtervezésről (Budapest, 1994. márc. 5.) Természetes és biztonságos. Munkafüzet. Természetes Családtervezési Tanácsadók Munkaközössége, Budapest, 1994.
- Szalai E.: A természetes családtervezés napjainkban, Védőnő 1995/1.
- Feketéné Szakos É.: Szexuális nevelés és természetes családtervezés. Egészségnevelés 36 (1995), 118–120.
- Arbeitsgruppe NFP: „Natürlich und Sicher“. Ein Handbuch für NFP–Beratern und Beraterinnen, Arbeitsgruppe NFP, Köln, Psychologie 20, 1991.
- Frank–Hermann P. – Freundl G. –Baur S. – Bremme M. – Döring G. K. – Godehardt E. A. J. – Sottong U.: Effectiveness and acceptability of the symptothermal method of natural family planning in Germany, American Journal of Obstetrics and Gynecology, 1991. dec.
- Study Centre, University of Düsseldorf, (Freundl G.): Prospective European multi–center study of natural family planning (1989–1992) interim results. Advances in Contraception 9 (1993), 269–283.
- Arbeitsgruppe NFP: „Natürlich und Sicher“. Ein Leitfaden. Ehrenwirth, München, 1993, 11.
- Freundl G.: A TCST megbízhatósága: a német prospektív tanulmány részeredményei.
- Schulze–Hobeling H. – Sottong U.: „Wenn zwei sich lieben...“. 1. Bundesdeutscher Kongress über Natürliche Familienplanung (NFP) Köln, 07. bis 09. März 1997
- NFP Study Group, University of Düsseldorf, Germany: Natural family planning with and without barrier method use in the fertile phase: efficacy in relation to sexual behavior: a German prospective long–term study, Advances in Contraception (1997), június/szeptember 179–189.

Családi örökség, családi szerepek

Ha azt kérjük emberektől, mondják el, mi jut eszükbe a „családi örökség” kifejezés hallatán, akkor sokak számára valószínűleg egy mesebeli kincsesláda vagy egy kíváncsi ódon ház képe jelenik meg. Ha tovább kérdezzük a dolgot, akkor felidéződnek az alkati tulajdonságok is: „a hajamat anyámtól, a szemformámat apámtól örököltem”, és van, aki hivatkozik a temperamentumbeli adottságokra is: „nagyanyám volt ilyen indulatos természetű”. Akik alaposabb önismereti munkára vállalkoznak, gyorsan rájönnek, hogy az eredeti családból a fentieknél sokkal többet hordozunk magunkban, és ha nem vizsgáljuk meg, „nem válogatjuk át” ezt az örökséget, akkor nagyrészt tovább is adjuk a gyermekeinknek.

Azt az életstílust, viselkedési módot, szokásrendet tartjuk természetesnek, „normálisnak” és sokszor jónak is, amit ismerünk és megszoktunk. S ha kritikával is illetjük ezt a „megszokottat”, nehezen tudunk újat kezdeni.

A családi pszichológiai örökségünk megismerése több okból is fontos. Először is azért, mert kulcsot ad számunkra a saját viselkedésünk megértéséhez. Másodszor: a megértett viselkedést sokkal hatékonyabban tudjuk megváltoztatni, ha akarjuk, mint a számunkra ismeretlen gyökerű reakciókat. Harmadszor: a megismert, uralmunk alá vont negatív örökséget kevésbé adjuk át a következő generációnak.

Pszichológiai örökségünk legfontosabb elemei

Az ember legalapvetőbb szükséglete, egészséges testi és pszichés fejlődésének feltétele a pozitív emberi kapcsolatok megélése. A keresztény tanítás szeretet-törvénye is ezt fejezi ki.

Legelső kapcsolatunk az eredeti családuk tagjaival alakul ki, így a családi hatások azok, amelyek a legerőteljesebben befolyásolják a személyiségünk fejlődését.

Az ösbizalom

Ez az *Eriksontól* származó fogalom erősen tömörítve azt az állapotot fejezi ki, amikor az ember jónak, szerethetőnek éli meg önmagát és a környezetét. Az ösbizalom csecsemőkorban alakul ki. Olyan alapélmény, amelynek megléte szükséges a világban, különösen az emberi kapcsolatok világában való nyitottsághoz és eligazodáshoz. Az ösbizalom a kielégítő csecsemőkori szülő-gyermek kapcsolatban bontakozik ki. Bizonyos pszichológiai iskolák szerint (kötődés-elmélet, tárgykapcsolat-elmélet) minden későbbi intim kapcsolatunkat meghatározza ez a legelső kötődés. A tapasztalatok szerint az ösbizalom hiánya a kapcsolatteremtési képesség sérülését okozza.

A fenti súlyos megállapításokat olvasva mindenki felvetődik a kérdés, hogy milyennek kell lennie a baba-szülő kapcsolatnak ahhoz, hogy biztosítani tudja az ösbizalom kialakulását. Tudjuk, hogy tökéletes anya nincs, de elegendő, ha az anya (vagy a helyettese) „elég jó” (*Winnicott*).

Az elég jó anyaság kritériuma az, hogy az anya ráhangolódjon a gyermekére. Adja meg neki, amire szüksége van (kezdetben: táplálék, tisztaság, meleg, testi kontaktus stb., később: különféle interakciók), de ne többet, mint amit a gyermek igényel. A

többet adó (kényeztető) szülő akadályozza a fejlődést. Azok a nők, akik saját életük kezdetén kielégítő kapcsolatban voltak az édesanyjukkal, általában spontán megfelelnek az elég jó anyaság kritériumának. Akik nem kapták meg a kielégítő törődést, azok számára nehezebb lesz az anyaság feladata. Ők tudatos odafigyeléssel, a megfelelő anyai viselkedés megtanulásával pótolhatják a saját élmény hiányosságait. Mivel az anyai szerepre való alkalmasság sokszor csak akkor derül ki, amikor a nő anyává válik, minden gyermeket váró nő számára fontos feladat, hogy elvégezzen egy minimális önismereti munkát a gyermekkori élményeivel és a szülei hajdani gyermeknevelési szokásaival kapcsolatban.

Az önértékelés

A gyermeknek kezdetben nincs képe és véleménye önmagáról. A szülők visszajelzései alapján formálódik az önértékelése. Csecsemőkorban a gondozók viselkedéséből, tekintetéből olvassa ki, hogy szeretetre méltó-e. Az ösbizalmat nevezhetjük egy mindent megalapozó, bár homályos pozitív énkép-kezdemenynek, amennyiben a szerethetőség élményét adja meg.

A gyermek sok pozitív visszajelzéshez jut a mozgásfejlődés során is, amikor is napról-napra egyre több tárgyat tud uralma alá vonni. A mozgásos sikerélmény csúcspontja a járás megtanulásával érkezik el. Ebben az életkorban nagy életöröm, úgynevezett onnipotencia (mindenhatóság) érzés figyelhető meg a kisgyermekeknél (*M. Mahler*). A későbbi önbizalom alapjai itt erősödnek meg, feltéve, hogy a környezet értékeli a gyermek ügyességét, és nem erőszakkal vagy túlzott féltéssel szorítja vissza a törekvéseit.

A beszéd kialakulásával a felnőttek szóbeli visszajelzései válnak az önértékelés fő alakítóivá. Nem mindegy, hogy reálisak-e a környezet ítéletei, hiszen a gyermek ezek alapján alakítja ki az önmagára vonatkozó értékeléseit. Az sem mindegy, hogyan fogalmazzuk meg a visszajelzéseinket. Ha a helytelen cselekedetek helyett a gyermeket minősítjük („rossz vagy”), akkor torzítjuk az önértékelését. E hibás megfogalmazások adhatnak teret az úgynevezett „önbeteljesítő jóslatoknak” is. Ez a folyamat azt jelenti, hogy a gyermek a viselkedésével megpróbál megfelelni annak a képnek, amelyet a környezet visszajelzései alapján önmagáról kialakított. Ha rossznak tudja magát, akkor ennek megfelelően fog cselekedni is.

A negatív önértékelés sok pszichés zavar hátterében megtalálható. Aki nem értékeli önmagát, másokat sem képes jól szeretni, mivel nem képes egyenrangú pozíciót elfoglalni az emberekkel szemben (*E. Berne*). A képességek kihasználása és kibontakoztatása terén is sok „mulasztást követ el” az önmagát leértékelő ember.

Személyiségjegyek

A temperamentumbeli alapvonásainkat genetikailag örököljük. Az ezekre felépülő személyiségünk sok tulajdonságát a szüleinktől vesszük át, mégpedig pszichológiai mechanizmusok segítségével. A legmarkánsabb személyiségalkító tényező a szülőkkel (később más nevelőkkel) való azonosulás (identifikáció). E folyamat során a gyermek beépíti a személyiségébe a szülők karakterének és viselkedésének sok elemét. Az azonosulás több mint az utánzás, mert a gyermek nemcsak megfigyeli, hanem át is éli a felnőtt érzéseit, tehát nem üres cselekvéseket, hanem a mögöttük húzódó élményeket, motivációkat, értékeket is beépíti. *Eric Berne* tetszetős személyiségmodellt alkotott, amelyben a szülői hatások személyiségbe épült elemeit

„szülői énállapotként” definiálta. Szerinte, amikor a szülői énállapotunk működik, akkor úgy reagálunk, viselkedünk és érzünk, ahogyan azt a szüleinknél tapasztaltuk.

„Szülői programozás” (Eric Berne)

Berne részletesen kidolgozott egy elméletet, amelyben azt fejtegeti, hogy a szülői hatások nemcsak beépülnek a személyiségbe, hanem az ember életútját is befolyásolják. Berne állítása szerint a korai élettapasztalataink és a felnőttek irányítása nyomán kialakítunk egy élettervet, amelyhez egész életünkben erősen ragaszkodunk (nyertes és vesztes életút). Ahhoz, hogy felszabaduljunk az esetlegesen károsító hatások alól, meg kell ismernünk azokat, és tudatos döntéssel, gyakorlással új viselkedésformákat kell elsajátítanunk.

Szokások, normák, életmód

Amit ismerünk, azt tartjuk természetesnek, ahhoz igazodunk. A szokásaink relativitásával gyakran csak akkor szembesülünk, ha házasságot kötünk, és naponta ütközünk egy másfajta szokásrenddel. Az ebből eredő viták és hatalmi harcok helyett érdemes megbeszélni az eltérő eredeti családi mintákat, és egy új, közösen kialakított életrendet felépíteni – kezdve a legapróbb életvezetési kérdésektől a nagyobb horderejű életmódbeli döntésekig.

Kapcsolati minták (házastársi és szülői szerepek)

Családi örökségünk hatása legerőteljesebb a családi szerepeinkben. A házastársi, szülői viselkedés mikéntjéről gyermekkorunkban, a szüleink magatartásának megfigyelésével és a velük való azonosulás révén kapunk mintát. Később, felnőttként, ha nem tudatosan cselekszünk, akkor leggyakrabban e minták által meghatározott automatizmusok fogják meghatározni a reakcióinkat. Mivel a házastársunk esetleg egészen más mintát követ, ezért nem az elvárásaink szerint fog viselkedni, és ez súlyos konfliktusforrást jelent a családban.

A kommunikációs stílusunk és a konfliktuskezelési stratégiáink alapelemeit is az eredeti családi minták határozzák meg. Köztudott, hogy az olyan romboló konfliktuskezelő stratégiák, mint az alkohol, válás, öngyilkosság, nagyon sok esetben mintakövetés útján öröklődnek – esetleg generációk során át is.

A kapcsolati minták témakörébe tartoznak a férfi- és női szerepekről kialakult elképzeléseink is. Mit tanultunk a szüleink viselkedése és utasításai alapján a saját nemünkről? Elfogadtak-e olyan neműnek, amilyennek születtünk? Szeretetükkel és figyelmükkel megerősítették-e a nemi identitásunkat?

Az apák szerepe mindkét nem esetében különösen fontos a nemi identitás megerősítésében. Többek között ezért sem mindegy, hogy a gyermekek csonka családban nőnek-e fel.

Károsító szerepek a családban

Bűnbak

Ha egy családban nem megengedettek a negatív érzelmek, akkor azokat – mivel elkerülhetetlenek –, tudattalan pszichológiai mechanizmusok segítségével tagadják vagy elfojtják. Az elfojtott tartalmak veszélyessé válhatnak, hiszen nem semmisülnek meg, hanem tudatos kontroll nélkül működnek tovább. Gyakori jelenség, hogy a tudattalan negatív érzelmek rávetülnek az egyik családtagra (projekció), rendszerint az egyik gyerekre. Ilyen esetben a „bűnbak” egyre problémásabbá válik, mivel az

úgynevezett „önbeteljesítő jóslat” mechanizmusa révén úgy viselkedik, amilyennek őt látják. A bűnbak „megszabadítása” csak a teljes család bevonásával, a tagadott feszültségek felszínre hozásával és rendezésével sikerülhet.

Tünethordozó

A bűnbak-szerephez hasonlóan a tünethordozó személy a megoldatlan családi konfliktusok terhét viseli. Ez a pszichés teher lelki vagy szomatikus megbetegedéseket és magatartási zavarokat indukálhat. A tünethordozó személy kezelése nem hoz eredményt, ha nem az egész család bevonásával történik.

Felnőtt szerepbe kényszerülés

Az egyszülős családok gyermekeit jobban fenyegeti ez a veszély, bár teljes családokban is előfordulhat, hogy valamelyik szülő nem a házastársával vagy más felnőttel beszéli meg a problémáit, hanem a gyermekét teszi a bizalmasává. A gyermek még nem érett arra, hogy a felnőtt világ terheit hordozza.

Ugyanígy felnőtt szerepbe kerülhet a beteg vagy a munkájával nagyon elfoglalt szülő gyermeke is, aki átveszi a szülő családon belüli funkcióit – akár a teendők, akár a lelki támogatás területén.

A gyermekek könnyen magukra vállalják a szülőt támogató vagy helyettesítő felnőtt szerepet, mivel érzékenyek a család harmóniáját és egységét veszélyeztető körülményekre, és képesek áldozatokra is a szüleik szeretetének megtartásáért. Ezért a felnőttek kötelessége az, hogy lehetőség szerint megóvják őket az erejüket meghaladó pszichés terhektől.

Lojalitás konfliktus

A gyermekek számára mindkét szülő szeretete nagyon fontos. Nincs számukra nagyobb fájdalom és belső pszichés konfliktus, mint ha a szüleiket haragban látják. Még súlyosabb válságot okoz számukra, ha a szülők vitájában arra kényszerítik őket, hogy valamelyik fél mellé álljanak. A lojalitás konfliktus a gyermek biztonságérzetét rendíti meg, és huzamosabb fennállása esetén oda vezet, hogy a gyermek egyik szülőben sem tud megbízni. A bizalomvesztés pedig nemcsak szorongást okoz, hanem akadályozza a szülők értékrendjének átvételét, beépítését is. Ez viszont a világban való elbizonytalanodáshoz és sodródáshoz vezethet.

Kényszerpályák

A szülők néha arra vágyanak, hogy saját beteljesületlen álmaikat a gyermekük valósítsa meg. Ha ezt a vágyat irányítássá, finom kényszerré alakítva a gyermekre terhelik, akkor esetleg a gyermek egyéniségének, alkatának nem megfelelő elfoglaltságokba, később pedig súlyosan elhibázott döntésekbe sodorhatják. Téves hivatásválasztások, rossz házasságok hátterében találhatunk szülői nyomásra hozott döntéseket is.

Ide sorolhatjuk azt a kényszerpályát is, amelyet akkor kell befutnia a lázadni nem akaró fiatalnak, ha a szülei magukhoz láncolják, és nem engedik független felnőtté válni. Ez a „láncolás” történhet túlféltéssel, túlzott ellenőrzéssel, nyílt vagy rejtett zsarolással, betegségbe meneküléssel stb. Minden szülő tudja, hogy az egyik legnehezebb dolog a felnőtté váló gyermekek fokozatos elengedése, útjára bocsátása. E nehézség megoldása mégsem lehet a fiatal gúzsba kötése, mert ez „merénylet” az új generáció ellen.

Beteg gyermek a családban

Ha egy családban tartósan beteg gyermek él, akkor a testvérei háttérszerepbe kerülnek. Mivel a szülők sok időt, energiát és erőfeszítést fektetnek a beteg gyermek gondozásába, az egészséges testvérek féltékenységi tüneteket produkálhatnak. Nagy teher ez a szülőknek, akik amúgy is nagy nehézségekkel küzdenek. Sokszor külső támogatásra szorulnak abban, hogy elfogadják a beteget, és maradjon figyelmük az egészségesekre is.

A károsító szerepek következményei

A károsító szerepek következményei leggyakrabban pszichés zavarok, szomatikus zavarok, tanulási problémák, magatartászavarok. E problémák háttere sokszor csak az alaposabb anamnézis során derül ki. Rendezésük csak a család egészének terápiájával oldható meg. A családterápiás szemlélet szerencsére már elfogadottá vált a segítő szakmai körökben. Gyakorlata még nem olyan elterjedt, mint amennyire szükség lenne rá. A teljes család terápiája a tárgyi-személyi feltételek hiánya mellett nehézségekbe ütközik a kliensek elzárkózása miatt is. Nehéz elfogadtatni egy család tagjaival, hogy nem a tünetet hordozó személlyel, hanem az egész család működésével van baj. És ha el is fogadják a segítséget, kellő kitartással kell rendelkezniük ahhoz, hogy a kialakult reakcióikat, viselkedéses automatizmusait megváltoztassák. Ha ebben is állhatatosak maradnak, akkor nemcsak a tüneteket hordozó személy gyógyul meg, hanem az egész család harmonikusabb és boldogabb életet élhet.

Szakirodalom

- Berne E.: Sorskönyv. Háttér, Budapest, 1997.
Erikson E. H.: A fiatal Luther és más írások. Gondolat, Budapest, 1991.
Ranschburg J.: Az én és a másik. OKKER, Budapest, 2003.
Ranschburg J.: Szeretet, erkölcs, autonómia. Gondolat, Budapest, 1984.
Székely I.: Én – Te – Mi. A házasság erőforrásai és buktatói. Korda, Kecskemét, 1995.
Székely I.: Tárgykapcsolat-elmélet családterápiában. Animula, Budapest, 2003.

Dr. Pálhegyi Ferenc
pszichológus, Budaörs

Családmodellek

Részlet Pálhegyi F.: *Keresztény házasság (Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya, Budapest, 1992.) című könyvéből: 123-129. oldal, „Családmodellek”.*

Illusztrációk: Gaál Éva

Gyermekeink lelki fejlődésének természetes közege a család. Ma mégis sokan úgy vélik, hogy elsősorban a nevelési intézmények hivatottak arra, hogy biztosítsák számukra a lelki és szellemi kibontakozás feltételeit. Intézetben nevelkedni olyan, mint amikor egy növényt tápoldatban nevelünk. Vannak olyan növények, amelyeknek ez megfelel. A gyermek azonban nem ilyen. Ugyanakkor fel kell tennünk a kérdést, hogy a mai családok alkalmas környezetet biztosítanak-e az egészséges lelki fejlődéshez.

Nézzük meg hát, milyenek a mai családok! Bizonyára nem teljes az itt látható „család-katalógus”. Megtalálhatók társadalmunkban az ismertetett „fajták” különféle „variációi”, sőt „keresztvezései” is. De nem kétlem, hogy ezek a rajzok a valóságot mutatják be.

A diktátor

Azt hiszi, hogy családja minden tagja érte van. A feleségének az a dolga, hogy őt szolgálja: lássa el étellel-itallal, csillapítsa szexuális étvágát is. A gyerekek ne zavarják, mindig fogadjanak szót, és nézzenek föl rá tisztelettel.

Ebben a családban senki sem érzi jól magát. Az asszony azért boldogtalan, mert úgy érzi: nem veszik emberszámba. A gyerekek, ha felnőnek, vagy egy másik zsarnok szolgálai lesznek (mert erre kaptak „kiképzést”), vagy ők válnak diktátorokká, hiszen ezt látták, ezt tanulták otthon.

Szerencsére ezt a fajtát csaknem teljesen kiirtották a feminista vadászok. De itt-ott, megbújva fellelhető még. Szívós fajta, mert léte az emberi szív ősi, kiirthatatlan önzéséből táplálkozik.



Az anyakirálynő



A családi élet központi helye a konyha, ezért onnan irányít. Ő a család középpontja: tőle függ az evés-ivás, az öltözködés, a lakás berendezése és a napirend. Ő tudja, hogy kinek mire van szüksége, és hogy kinek mi a dolga.

Ezért az ő pillantását lesik a többiek. Férje a lába előtt hever, parancsait várja.

De az anyakirálynő pozíciója bizonytalan, mert nem számol alattvalói önzésével. A tündöklésből nagyon könnyen rabszolga sorba süllyedhet.

A cipekedő



Ez az asszony az egész család rabszolgája. Minden teher az ő nyakába szakad: az összes otthoni fizikai munka (bevásárlás, főzés, takarítás). De az ő szoknyájába kapaszkodnak a gyerekek is, mert infantilis apjuk egy közülük, nem várhatnak tőle segítséget, útbaigazítást és döntéseket. Ő jár szülői értekezletekre, ő intézi a lakáscserét, ő fizeti a villanyszámlát. „Amit én nem csinállok meg” – mondja némi öntudattal és sok keserőséggel –, „azt soha senki nem csinálja meg”.

De ebben a családban a többiek helyzete sem igazán kedvező.

A férj a kényelemért személyisége torzulásával fizet. A gyerekek lelki fejlődése is megtörik, mert sem igazi (férfias) férfit, sem igazi (nőies) nőt nem látnak maguk körül.

Az egyenlősdí

Korunk házasság-eszménye. Mindkét fél „király” és mindkét fél „háztartási alkalmazott”. Mindkettőjüknek joguk van önálló (a másiktól független) gondolatokra, döntésekre, sőt programokra és célok kitűzésére is. A terheket is „természetesen” mindketten vállalják. Csakhogy (ez előbb-utóbb kiderül) a „természetes” nem azt jelenti, hogy a terhek közös vállalása magától értetődő. Az emberi természet alapvetően én-központú gondolkodásra hajlamosít, ami akadályozza a másik fél megértését.



Jellemező a rajzon, hogy a házastársak nem néznek egymásra. Miért is néznének, hiszen elveik függetlenségéből magatartásuk autonómiája is következik. A szülők egymás közti kommunikációjának hiánya oda vezet, hogy a gyerekek nem kapnak egyértelmű útbaigazítást, követésre érdemes példát és célt. Az ókorban a trombita hangjával irányították a csapattestek mozgását a csatában. De „ha a trombita bizonytalan hangot ad, kicsoda készül a harcra?” (1Kor 14,8) A bizonytalanságnál semmivel sem jobb, ha két trombita szól, egymással nem egyeztetett üzeneteket.

A veszekedők

Vajon ezek kommunikálnak?

Az információ átadása kétségtávol folyik, de a vétellel mindkét félnél komoly bajok vannak.

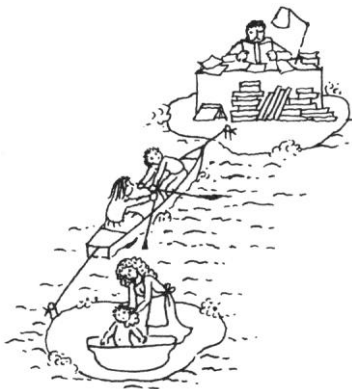
A veszekedőkre éppen az jellemző, hogy biztosak a maguk igazában, de nem képesek átvenni a másik szempontjait és ezáltal megérteni őt.

A családi háborúnak csak vesztesei vannak. Mind a ketten kapnak sebet, mélyet, nehezen gyógyulót, néha halálosat. Szenvednek a gyerekek is,



még akkor is, ha a szülők (külön-külön) mindketten szeretik őket. Nem csoda, ha félnek, hiszen azok pusztítják egymást, akikről az életük függ.

Az elszigeteltek



Páros magányban élnek. Nem válnak el, mert „azt nem szabad”, vagy mert „az sok nehézséggel és bonyolalommal jár”, de valójában nincs már közük egymáshoz, mindketten külön világot hoztak létre maguknak. A férfi – az esetek többségében – a hivatásának, egy társadalmi tevékenységnek vagy a hobbjának él. Az asszony a házasság fojtogató légköréből – legtöbbször – a gyerekeihez menekül. Nem kétséges: nagyon jó, ha valaki szenvedélyesen dolgozik, vagy ha teljes odaadással foglalkozik a gyerekeivel. De mindez elhibázott, ha azért teszi, mert házasságának megoldatlan problémáiból menekül.

Ebben a családban senkinek sincs otthona, legfeljebb lakása. A nagy gyerekek csónakja minkét szülő szigetéhez oda van kötve, de nem tud elmozdulni, mert – noha ragaszkodnak mindkettőhöz – egyikhez se mehetnek.

A csonka család

Számuk egyre nő napjainkban.

Egyik-másik városi ember, ha váratlanul hozzájut egy kerthez, esetleg azt hiszi, hogy a növényeket elég elültetni, megeredtek, nőnek már maguktól, nem kell velük foglalkozni.

Napjainkban sokan gondolkodnak így a házasságról: elég megkötni. Ha csalódnak, akkor azt hiszik, hogy a párválasztás volt balszerencsés. Pedig a házastársi kapcsolatot is (mint a fiatal növényt) gondozni kell, hogy életben maradjon és fejlődjön. Aki ezt nem tudja, az a csalódások miatt elkeseredik, sőt sok esetben elválik.

A felek egyike (legtöbbször az asszony) egyedül marad a gyerekekkel. Erejét meghaladó feladatok szakadnak rá ilyenkor, mert egyszerre kell anyának és apának is lennie. A gyerekek lelki fejlődéséhez szükséges nemi szerepminta is eltűnik, mint a „cipekedő” esetében.

Különösen veszélyes csapdát jelenthet az, hogy a magára maradt asszony kielégítetlen érzelmi szükségleteit a gyerekeivel igyekszik kielégíteni. Ezért túlságosan „fogja” őket, nem engedi őket lelkileg felnőni.



A marionett-mester

Az aranyos „nagyi” mindent megtesz a fiatalokért. Meg van győződve arról, hogy azok nélküle semmire se mennének. A lakáshoz is ő segítette hozzá őket, főzni is ő tanítja a fiatal asszonyt, a gyermekneveléshez is ő ért egyedül.

Pedig a Biblia tanítása világos: „A férfi elhagyja apját és anyját, ragaszkodik feleségéhez.” (1Móz 2,24).

Miközben az idős szülőket tisztelik és szeretik, fontos, hogy a fiatal pár tőlük függetlenül, önállóan alakítsa ki családi életét.



A gyerek-bálvány

Talapzata azokból a drága játékszerekből épült, amelyekkel a szülők figyelmüket, törődésüket, idejüket, személyes jelenlétüket váltották ki a gyermekükkel való kapcsolatból. Önmagukat nem adták a gyerekek, most mégis adják neki (a játékszerek

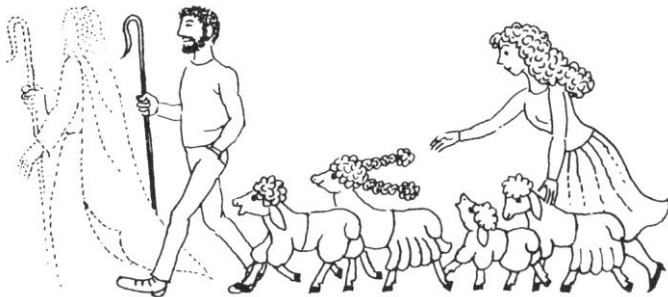


után vagy azokkal együtt) a csodálatukat. Közben – éppen ezzel a magatartásukkal – megfosztják őt fejlődésének fontos előfeltételeitől: az életkorának és képességeinek megfelelő követelmények felállításától, a viselkedését szabályozó és egyben biztonságot adó korlátoktól, a frusztrációnak attól a szükséges és optimális mértékétől, amely minden több gyermekes családban természetes úton létrejön, és a tűrőképesség kialakulásának előfeltétele.

A gyermekközpontú család éppen a gyermek lelki fejlődése számára kedvezőtlen, sőt hátrányos.

Aki valóban jót akar a gyermekének, az helyezze a gyermek *elő* a házastársát. A házastársak közti jó kapcsolat teremti meg azt a légkört a családban, amelyre a gyermeknek – egészséges lelki fejlődése érdekében – szüksége van. A házassággondozás preventív gyermekvédelem.

A pásztor és nyája



Az itt látható családmoddelt a Biblia vázolja fel. Ezen a rajzon a szülők „azonos szinten”, egymással együttműködve tevékenykednek. A férfi nem diktátor. *Vezeti* a nyáját (a keleti pásztor ma is a nyáj előtt megy), ezért *követhető*. Életpéldája (hite,

szeretete és a jövőbe tekintő optimizmusa) alakítja az őt követők jellemét. Vezető szerepköre tehát *szolgálat*. Az asszony nem „pulikutya” mellette, hanem nélkülözhetetlen segítőtárs, akinek a jelenléte és munkája ugyanakkor nem csökkenti a férfi felelősségét. Egyszerre figyel az elől haladó pásztorra és a bárányokra. A pásztor pedig elsősorban a láthatatlan Főpásztorra figyel. Az ő felelőssége ui., hogy „lássa a láthatatlant”, amire a bárányok még nem képesek. Rejtett jelszava: „Legyetek a követőim, mint én is követője vagyok a Krisztusnak” (1Kor 11,1). Gondoskodik a nyáj testi és lelki táplálkozásáról (legelőre vezeti őket). Őrzi a bárányokat a rájuk leselkedő veszélyektől – hosszú botjától félnek a farkasok. Botja kampós vége fegyelmező eszköz is, mert az elcsatangolók hátsó lábába akasztva visszahúzza őket. A biztonságot a nyájnak főleg az adja, hogy szorosan együtt maradnak és nem térnek le az útról, mert a láthatatlan Pásztor nyomdokaiba lépnek. Együtt maradni olyan családok tudnak – a felseződült gyerekek természetes leválásáig –, amelyekben a házastársak kapcsolata meleg, biztonságot adó légkört áraszt.

Dr. Sallai János

pszichológus, klinikai gyermek-szakpszichológus, Budapest

Szülők és gyerekek

A család története nem a gyerekekkel kezdődik. Ahhoz, hogy a gyerekek nyugodt, derűs, tartós családba érkezhessenek, nagyon fontos a szülők, a házaspár személyisége, kapcsolata, viselkedése. Ha e téren rendben vannak a dolgok, igen jó esélyük van a gyerekeknek boldog gyerekkorra, felnővekedésre.

A biztonságos család alapja a **jó házasság**, ami egy életre szól, ahol a hűség természetes, a konfliktusokat közösen oldják meg, a férj és feleség egymás támaszai, feltétlen bizalommal vannak egymás iránt. A házasság két ember – egy nő és egy férfi – komoly, felelős közös vállalkozása egy életre szólóan. A jó házassághoz fontos feltételek:

- a párválasztási érettség (képesség felelős döntésre komoly világnézeti megalapozottsággal);
- a megfelelő pár megtalálása (ez nem könnyű feladat; hol lehet komoly szándékkal ismerkedni? hogy lehet egy embert – legalább főbb tulajdonságait – megismerni, a megismeréshez idő kell, változatos élethelyzetek, sok beszélgetés);
- pármegtartó képesség – ez talán még nehezebb, mint a párválasztás, hisz még a legjobban induló kapcsolatot is el lehet rontani; a pármegtartáshoz, a házassághoz sok munka, türelem, kitartás is kell; a házasság nem összejön, hanem csinálni kell naponta;
- nemcsak kapni akarjak, hanem adni, az legyen az örömem, ha a páromnak örömet szerzek, s ha ez a szándék kölcsönös, a házaspár mindkét tagja boldog lesz; ne a másiktól várjuk az első lépést, bízunk benne s nyugodtan kezdeményezzünk.

A család **házaspárközpontú** legyen, ne gyerekközpontú. Ezen a téren elég általános probléma, hogy ha megkérdezzük pl. az anyukát, kit szeret jobban: a férjét vagy a gyerekét, a leggyakoribb válasz, hogy a gyereket. Ez azonban nem helyes. A párunkat mi választottuk egy életre, számunkra ő kell, hogy a **legfontosabb ember** legyen. A gyerek „átfutó tétel” a házaspár életében, aki előbb-utóbb elhagyja szüleit s marad a pár magában. Ennek azonban örülni kell, végre újra kettesben lehetünk, zavartalanul örülhetünk egymásnak. Nem véletlen az sem, hogy számos családban a házasságban akkor áll be negatív fordulat, amikor megszületik az első gyerek. Az anya figyelme, ideje, energiája a gyerek felé fordul, az apa, a férj háttérbe szorul, a fontossági rangsorban hátrébb kerül. Minél több a gyerek, annál mellőzöttebbnek érzi magát. Ilyenkor válhat könnyen egy megértő hölgy prédájává.

Tehát nélkülözhetetlen, hogy a házaspár tagjai egymás számára a fontossági sorban a gyerekek születése után is az első helyen maradjanak. Ez a gyerekeknek is így jó. Természetesen megkapják mindazt a törődést, szeretetet, ami szükséges, de megnyugtatóan hat számukra, ha szüleiknél látják, mennyire szeretik egymást. Ezen a biztos alapon a szülői hibákat is nyugodtabban viselik el.

A fentiekből az is következik, hogy a gyerekek számára a **két szülő egyenértékű**, „csereszabatos”. Ne próbáljunk kedvenc szülő lenni, vetélkedni, hogy engem jobban szeressen a gyerek, mint a páromat. Harmonikus házasságban erre nincs szükség, ott a férj-feleség egymást szereti legjobban, s együtt szeretik a gyereket. Rossz házasságban megvan annak az esélye, hogy az anya vagy apa valamelyik gyerekénél keres vigasztalást, szeretetpótlékot. A szeretethiány pótlása azonban nem a gyerek feladata. A gyerek számára legyen mindegy, melyik szülő van vele, a lényeg az, hogy szülő van vele.

Arra is figyeljünk, hogy **nincs kedvenc gyerek, csak kedvenc házastárs**. Jó párválasztás, karban tartott házasság esetén ez nem gond. A családba érkező gyereket tekintsük **ajándéknak** (ne sorscsapásnak), aki nem lecserélhető, nem visszaküldhető, nem elküldhető. A gyerek fogadásánál gondoljunk arra, hogy **nem a gyerek választja a szüleit**, hanem a szülők hívták őt magukhoz. Így a szülők nem szívességet tesznek a gyerekeknek, ha gondozzák, vigyáznak rá, ellátják, foglalkoznak vele, hanem ez kötelességük. Egy vendégnek sem szoktuk felhánytorgatni, hogy mennyi munkát végeztünk azért, hogy ő most jól érezze nálunk magát (főzés, takarítás, vásárlás). A gyerek teljes bizalommal érkezik, rajtunk múlik, hogy ez a bizalom megmarad-e élete során. Bátorításul gondoljunk arra, hogy **az adott gyerekekhez az adott szülők a legjobbak**. Tehát legyen kellő önbizalmunk, hogy megtudjunk felelni a gyerekekkel járó feladatainknak. Persze a jó szülővé váláshoz nekünk is mindent meg kell tennünk. Ide tartozik saját magunk nevelése, gyerekneveléssel kapcsolatos könyvek olvasása, előadások hallgatása.

A család összetartó ereje a szeretet. Lényeges azonban tudni, hogy **nem elég valakit szeretni, a másinak ezt a szeretetet éreznie, észrevennie is kell**. Előfordul, hogy az egyik fél szereti a másikat, de a másik erről nem tud, mivel neki a szeretet kimutatásáról más elvárásai vannak, mint a párjának. A **szeretet kifejezésének** sokféle módja lehet s mindenkinek van néhány vételi csatornája, amelyen szeretetnek értelmezi a küldő viselkedését. Ha a küldő más módon fejezi ki szeretetét a címzett erről nem vesz tudomást s úgy érzi, hogy az illető őt nem szereti. Nézzünk meg néhány módot a szeretet kimutatására:

- **simogatás, becézés** (serdülőkorú gyerekekkel kapcsolatban ez nem tűnik elfogadottnak);
- **szavakkal közlés** (pl. „szeretlek”); a szavakkal közlés különösen a férfiaknál, legintenzívebben az udvarlás során fordul elő, később erősen visszaesik vagy árnyaltabb lesz, ezért a feleségekben – akik erre a szeretetcsatornára érzékenyebbek – komoly hiányérzet támadhat;
- **gondozás** (etetés, öltöztetés, ápolás – gyereknél, betegnél);
- egyik legfontosabb szeretet-jelzési mód a **beszélgetés**, a másik ember meghallgatása; ha valakit igazán szeretünk, mindig találunk időt arra, hogy beszélgessünk vele. A „nem érek rá”, „sok dolgom van”, „majd máskor” inkább csak kifogásnak tűnik, hisz ha a másik ember (párunk, gyerekünk) valóban fontos számunkra, akkor nagyon valószínű, hogy fogunk időt találni a beszélgetésre. Ami fontos számunkra, arra általában van időnk, energiánk. A beszélgetés nem feltétlenül azt jelenti, hogy okosakat kell mondanunk, tanácsokat kell osztanunk. Gyakran elég, ha csak figyelmesen meghallgatjuk a másikat, együttérzést mutatunk.

- **dicséret**, a másik ember igyekezetének, munkájának pozitív értékelése; a dicséret ne általánosságokban mozogjon, hanem a konkrét tettekkel legyen kapcsolatban (pl. „ügyesen megjavítottad a varrógépemet”, „ez a leves nagyon finom volt”), ugyanakkor vigyázzunk arra is, hogy a párunk, a gyerek botlásait ne beszéljük ki a rokonoknak, szomszédoknak, kollégáknak, ezzel is éreztetjük, hogy mellette állunk, szeretjük;
- ha bajba kerül, **mellé állunk**, nem hagyjuk magára, segítünk megoldani a problémát, éreztetjük, hogy ránk számíthat, az ő sorsa számunkra is nagyon fontos;
- a szeretet kifejezésének jó eszköze az **ajándékozás**. Az ajándéknál nem az értéke a fontos, hanem annak a jelzése, hogy gondoltunk rá, örömet akartunk okozni neki, szeretjük. Ajándék adásához nem szükséges különleges alkalom, bármikor adható. Legszebb az lenne, ha mi magunk lennénk ajándék a másik ember számára!
- **nevezetes napok** (névnap, születésnap, évfordulók) méltó megünneplése. Hadd érezze az ünnepeket, milyen fontos számunkra, figyelünk rá, örülünk neki, szeretjük.
- szeretetünk közlésének hatékony módja, ha láthatóan örömmel, szívesen vagyunk a másikkal, **érdemi időt adunk** neki, nem nézzük közben az órát, nem sűrgetjük, nem ásítózunk;
- **áldozathozás** a párunkért, gyerekekért; ha fáradt vagyok, akkor sem morgok, akkor is segítek, elintézem amit kell, nem ülök le tévézni, olvasni, zenét hallgatni, miközben a többiek tevékenykednek, nem magamat sajnálom, hanem igyekszem a többiek életét könnyíteni.

A fenti felsorolás nem teljes, csak jelezni akarta, hogy a szeretet kifejezésére igen változatos lehetőségek vannak. Meg kell figyelni, hogy az általunk szeretett emberek milyen szeretet-kifejezési módot értenek s akkor ezen az úton mutassuk ki szeretetünket. **Nem elég valakit szeretni, annak ezt észre is kell vennie!** Gondoljunk arra is, hogy nem elég szeretni valakit, hanem **szerethetőnek is igyekezzünk lenni**. Ne nehezsítsük meg a másik embernek, hogy minket szeressen (pl. kibírhatatlanul kötekedők, undokak, veszekedősek, agresszívak, mártírkodók vagyunk). Arra is figyeljünk, hogy nem elég, ha **szeretetet** csak **adni** tudunk. Legyünk készek arra is, hogy **szeretetet elfogadni** is tudjunk. Képzeld el, hogy ha senki sem tudna szeretetet elfogadni, akkor kit szerethetnénk?

Még egy lényeges szempont a szeretettel kapcsolatban. Fordítsunk kellő figyelmet arra is, hogy **szeretőképességünket karbantartsuk**. Ez olyasmit jelent, hogy nem dolgozzuk magunkat holtfáradtra, hisz a fáradt ember kevésbé örömképes, szeretőképes. Legyen tehát kellő időnk pihenésre, kikapcsolódásra (a pihenés nem naplopás!), alvásra, kirándulásra, sportolásra, közös játéokra. A vasárnap megünneplésében ez is benne van.

Dr. Pálhegyi Ferenc
pszichológus, Budaörs

Az empátiáról

Az *empátia* szó jelentése: *beleérzés*. De a fogalom sokkal többet jelent érzelmi rezonanciánál. Azt jelenti: megértem a másik embert azáltal, hogy a helyzetébe illeszkedem. Eszerint az empátia *értelmi tevékenység is*.

Kitűnő szépirodalmi illusztrációt ad az empátiáról Szabó Lőrinc *Lóci óriás lesz* című versében. A vásott kölyök földühítette az apját, mert fölmászott a gázrezsóra, kalapálta a bútort, ledobta az erkélyről a mozsarat, és még sok, ezekhez hasonló szörnyűséget művelt. Az apa már-már ott tartott, hogy jól elfenekeli, amikor gondolt egyet, és inkább leült a kisfia mellé a padlóra játszani. De ettől a pillanattól kezdve minden megváltozott számára, mert a padlóról mindent úgy látott, ahogy a gyerek: „olyan nagyok a nagyok” és „minden csupa láb”. Megértette Lócit, amikor a helyzetébe illeszkedett. Ezért verés helyett „magasba emelte szegénykét, hogy nagy, hogy óriás legyen”.

Kapcsolataink előfeltétele

Az *empátia* minden emberi kapcsolat fennmaradásának és elmélyülésének fontos előfeltétele. Nélküle elképzelhetetlen tartós barátság, harmonikus házasság, kiegyensúlyozott szülő-gyermek kapcsolat, gyümölcsöző tanár-diák viszony, vagy akár munkatársi együttműködés. A felsorolt emberi kapcsolatok esetében egymás *kölcsönös* megértésére van szükség. A lelkigondozói, és a pszichoterápiás kapcsolat *egyoldalú* empátiát feltételez a lelkigondozó illetve a terapeuta részéről. A szülő-gyermek és a tanár-diák kapcsolatban is sokszor be kell érni a gyerek egyoldalú megértésével.

A másik ember megértése (vagyis *empátia*) nélkül elképzelhetetlen a konfliktusok megoldása, társaink valódi szükségleteinek felderítése, kommunikációs mintáinak (így „szeretet-nyelvének”) megismerése, sőt az is, hogy a másik ember minket megértsen. Erre érzett rá Pál apostol, amikor missziós munkájáról így vall: „Mindenkinek mindenné lettem, hogy mindenképpen megmentsék némelyeket” (1 Kor 9,22).

Mindennapi élethelyzetek

Gondolom, nem ritkák az alábbihoz hasonló történetek.

Egy fiatal pár házassági évfordulójuk megünneplésére készül. A férj már reggel, munkahelyére menet, azt a gondolatot dédelgeti magában, hogy „de jó lesz délután hazajönni, mert ünnepelni fogunk; drága kis párom már az előszobában puszival vár majd, aztán jöhet az ünnepi vacsora”. De rosszul kezdődik a reggel, mert az az „átkozott Trabant” nem akar elindulni, úgy viselkedik, mint egy csökönyös számár. Emiatt persze elkésik (egyik baj hozza a másikat), a főnök csúnyán néz rá; sőt azután is, egész nap, barátságtalanul bánik vele. A fiatal férfi lelki egyensúlyát csak az a gondolat tartja fenn, hogy „de jó lesz hazamenni”. Pedig még újabb bajok keserítik az életét: egy kellemetlen levél az egyik üzleti partnertől, a számítógép lefagyása (nem mozdul a kurzor), az adminisztrátor ügyetlensége és lassúsága. Afféle „Jakab-nap” ez, aminek örülni kellene (Jakab apostol írja, hogy „Teljes örömmel tartásátok, testvéreim, amikor különféle kísértésekbe estek, tudván, hogy hitetek próbája állhatatosságot

eredményez”) – de ő most nem tud őszintén örülni, legfeljebb kibírni képes ezt a sok frusztrációt. Ez is csak azért sikerül, mert biztatja magát: „Jó lesz négykor hazamenni... drága feleségem puszival fogad...”. De újabb csapás következik: fél négykor közli a főnök, hogy bent kell maradni egy fontos ügy megbeszélésére. Idegesen ül le az értekezletre, amelyen egyik-másik kollégája túl bőbeszédűen szól hozzá. Lassan mászik az idő. De végre mégis indulhat („drága feleségem puszival fogad”), a Trabant most rendesen elindul; de dugóba keveredik; „telefonálni kellene haza” – de lemerült a mobilja, elfelejtette feltölteni.

Eközben otthon az asszony készíti az ünnepi vacsorát. Már előző nap beszerezte hozzá a legjobb alapanyagokat. Most mégis minden percre szüksége van, hogy idejében elkészüljön. Kellemetlen, hogy beállít a szomszédasszony megkérdezni valamit, „csak öt percre” – mondja, de már háromnegyed órája áll az előszobában. Elküldeni nem lehet, mert megsértődik. Végre elmegy, de jön a postás. Aztán hazajön a nagyfiú (már nyolc éves), intőt hoz az iskolából (elhanyagolja a matek házi feladatokat). A kisbaba pedig ma különösen nyugós (Mi lehet vele?). És nem telefonál a férje, akinek elmondhatná mindezt, hogy könnyebb legyen elviselni ezeket a nehézségeket. Mégis mindennel időben elkészül, ünnepi teríték kerül az asztalra, még gyertya is. Negyedötör meggyújtja a gyertyákat, hogy várva várt párját ünnepi fények fogadják. Már félöt. Már öt óra. Már negyedhat... Hol marad ilyen sokáig? Miért nem telefonál? Csak nem érte valami baj? Remeg a keze, elszorul a torka. A gyertyák már félig leégtek, a vacsora kihűlt...

Végre fordul a zárban a kulcs, belép a férj.

Várja a pusztit. A puszi elmarad. Helyette:

– Csakhogy végre hazataláltál! – ez a köszöntés fogadja.

– Igen, drágám, tudod ma...

Az asszony közbevág:

– Nézd meg Pisti üzenő füzetét!

Bukásra áll matekból, mert te nem foglalkozol vele.

– Igen, megnézem, csak hadd fűjjam ki magam...

– Mert te mindig csak kifűjod magad és a feleségeddel nem törödsz.

Az asszony sír, a férj tehetetlenül toporog. Vége az ünnepi hangulatnak.

Nyilvánvaló, hogy empátiára lett volna szükség ahhoz, hogy megmentse az ünneplést. Meg kellett volna hallgatni a másik történetét, kicsit átélni, amit a másik átélt, és ezáltal *megérteni* őt: miért késett el a férj, miért ideges a feleség.

Hasonlóképpen empátiára lenne szüksége a tanító néninek, akit „halálra bosszant” az a gyerek, aki rendszeresen elalszik az órán, szünetekben verekszik, soha nincs kész a házi feladata. Ha felkeresné őt otthon, megtudhatná, hogy a gyerek apja éjszaka szokott hazaérkezni italtól, villanyt gyújt, hangoskodik, olykor verekszik, az egész család retteg tőle. A tanító néni természetesen nem tudja megváltoztatni ezt a helyzetet, de ha a gyereket most már *megérti*, jobb lesz a kapcsolatuk.

Felnőttként sokszor nehezen értjük meg a kamaszokat. Számukra persze még nehezebb feladat volna megérteni minket, felnőtteket. Mi legalább voltunk már serdülők, de ők csak ezután lesznek felnőttek.

Sokszor nehezen értjük meg az öregeket, az ágyhoz kötött betegeket, a testileg, érzékszervileg vagy értelmileg sérült embereket. Velük kapcsolatban különösen

világossá válhat számunkra, hogy nem elég az érzelmi rezonancia: gondolatban, képzeletben végig kell kísérnünk velük együtt azokat az élethelyzeteket, amelyekben meg kell küzdeniük nehézségeikkel, hogy megértsük őket.

Az empátia hiányáról, az emberek közti „billió fényévnyi” távolságról szólnak Tóth Árpád megrendítő sorai is, amikor megszólítja a távoli csillagot:

*Ó, csillag, mit sírsz! Messzebb te se vagy,
Mint egymástól itt a földi szívek!
A Szíriusz van tőlem távolabb
Vagy egy-egy társam, jaj, ki mondja meg?*

*Ó, jaj, barátság, és jaj, szerelem!
Ó, jaj, az út lélektől lélekig!
Küldözzük a szem csüggedt sugarát,
S köztünk a ropant, jeges űr lakik!*

Nem műveltség és intelligencia kérdése

Az empátia képessége *nem függ* a műveltségtől és az intelligenciától. Sokszor megfigyelhetjük, hogy kiemelkedő műveltségű és magas intelligenciájú embereknél sem működik az empátia. Két világhírű tudós szolgáltat ehhez a tényhez figyelemre méltó példákat.

Max Planck (a kvantum-mechanika megalkotója) kezdi egyik tanulmányát ezzel a mondatral: „Egy új eszme a tudományban nem úgy szokott diadalra jutni, hogy az ellenfelek meggyőzetnek, hanem úgy, hogy kihalnak.” Valószínűleg saját kellemetlen tapasztalatai állnak e megállapítás mögött: az öreg professzorok nem értékelték, mert nem akarták megérteni, a fiatal Planck gondolatait. Később belőle is öreg professzor lett, remélhetőleg szellemileg rugalmasabb, mint elődei.

A másik jeles tudós a fejlődépszichológia kiemelkedő kutatója, Jean Piaget. Ő is egyik tanulmánya elején veti papírra témánkhoz tartozó szellemes megjegyzését: „A tudományos viták nagyon hasznosak, mert a vitatkozó felek a végén jobban értik a *saját gondolataikat*.”

Szó sincs tehát egymás meggyőzéséről. Erről a parlamenti viták jutnak eszünkbe. (Nem azért, mert a képviselők többsége is a kiemelkedő műveltségű és magas intelligenciájú emberek közé tartozik.) Érdeemes volna utána nézni, hogy az elmúlt másfél évtized alatt előfordult-e akár csak egyszer is, hogy az egyik oldal logikus érvelésével meggyőzte a másik oldalt. (Lehetséges persze, hogy valójában nem egymást, hanem a választókat akarják meggyőzni.)

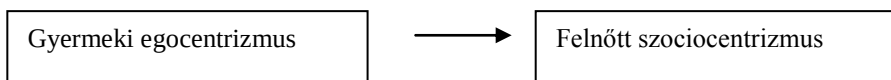
Úgy látszik, Konrad Lorenz kevésbé művelt és kevésbé okos kutyája nagyobb empátiával rendelkezett, mint sok-sok ember. Általában az asztal alatt hevert, amikor a Nobel-díjas etológus tudós vendégei körülültek az asztalt, és tudományos kérdésekről vitatkoztak. A derék eb – mintha értett volna angolul vagy németül – mindig belekapott annak a vendégnek a lábikrájába, aki a gazdájával szemben ellentétes álláspontot képviselt. Igaz, ez nem empátiás viselkedés, ha elfogadjuk az empátiának fentebb megfogalmazott meghatározását. Szó sincs itt megértésről, hanem „csak” (ez sem kevés) érzelmi rezonanciáról. Hiszen a tudományos viták sem érzelemmentesen folynak. Érzelmeinket elárulják a hangszín és a hangerő metakommunikatív változásai, egy kutya számára pedig az izzadság összetételének ingulata hatására történő kémiai

változásai. Lorenz kutyája egyszerűen szolidáris volt a gazdájával, és úgy érezte, hogy meg kell védenie őt.

Az empátiás képesség fejleszthető

Nem tisztázott, hogy az empátiás képesség genetikai adottság-e, mint a zenei hallás, a humorérzék vagy az intelligencia típusa. Az azonban bizonyosnak látszik, hogy – mint a felsoroltak – az empátiás képesség is fejleszthető.

Éppen Piaget kutatásaiból tudjuk, hogy a gyermeki gondolkodás *egocentrikus* (én-központú), ami azt jelenti, hogy nem képes más szemével látni a világot, vagy más fejével gondolkodni. A környezet tagjaival való érintkezés és kölcsönhatás során azonban fokozatosan megtanulja, hogy a másik ember nem ugyanazt érzi, nem ugyanazt látja, és nem ugyanazt gondolja, amit ő. Jó esetben (sajnos nem minden esetben), mire felnő, a gyermeki egocentrizmus eltűnik, a felnőtt ember társ-központúsága – szociocentrizmusa – váltja fel.



Ami fejlődik, az fejleszthető is.

Aki fejleszteni akarja empátiás képességét, annak elsősorban azt kell gyakorolnia, hogy kevesebbet figyeljen magára, de annál többet a társára, akivel éppen kapcsolatban áll. Ha egy kapcsolatban folyamatosan arra figyel valaki, hogy a másik ember milyennek tartja őt, hogy viszonyul hozzá, mennyire értékeli, mit kaphat tőle stb., annak aligha fog fejlődni az empátiás képessége. A fejlődés útjának első állomása ezen a területen egy fontos attitűd-váltás: ne tükörnek használjuk a társunkat, akire nézve önmagunkról kaphatunk információt, hanem felfedezésre váró területnek tekintsük őt, akit szeretnénk egyre jobban megismerni és megérteni.

Miért nem értjük meg vagy miért értjük félre egymást?

Miért van annyi bajunk az empátiával? Miért van az, hogy a legtöbb ember felnőtt korára is egocentrikus marad, és tükörnek használja a másik embert? Honnan ered ez a gyengeség a kapcsolatépítésben?

Tény, hogy aki nem empátiás, az nemcsak egocentrikus, hanem egoista is. És sajnos, többé-kevésbé mindnyájan ebbe a kategóriába tartozunk, az egész emberiség. Természeténél fogva minden ember önző.

A fenti kérdésekre a kielégítő válasz nem pszichológiai, hanem teológiai. Röviden így hangzik: Mindnyájan az Éden-kerten kívül születünk. Az emberi természet eleve romlott (Róm 3,9–18). A humanisták (így Rousseau) azt állítják, hogy az ember eleve jó, csak megrontotta valami (a civilizáció, a tekintély...). Ezért térjünk vissza a természetéhez.

A Szentírás szerint azonban az ember eleve romlott; hogy megjavuljon, nem a természetéhez kell visszatérnie, hanem a természet Teremtőjéhez, aki ellen fellázadt.

A bűneset bibliai története azt mondja el, hogy az ember a saját kezébe vette az erkölcsi megítélést (annak eldöntését, hogy mi jó és mi rossz), amikor evett a jó és rossz tudásának a fájáról. Ez a magatartás így is megfogalmazható: „Isten ne szóljon bele az életembe, én a magam istene akarok lenni.”

Aki kizárja Istent az életéből, annak az emberi kapcsolatai is kárt szenvednek. Ezt mutatja Ádám és Éva esete is. „Észrevették, hogy mezítelenek” – olvassuk. Eddig is azok voltak, de nem zavarta őket. Most azonban minden megváltozott, nem láthat mindent a másik, ezért takaróznak fügefalevelekkel. Titkaink vannak: van dugipénzünk, titkos gondolataink, be nem vallott élményeink, rejtett vágyaink. Legmeghittebb kapcsolatainkat kínzó feszültség jellemzi: szeretnénk feltárulkozni egymás előtt, de ugyanakkor félünk is egymástól. A mély barátságot és a jó házasságot egyaránt az jellemzi, hogy a felek „átlátszók” egymás számára. A bűn következtében azonban megszűnik az átlátszóság.

Empátiás-e Isten?

Olvassuk el figyelmesen az alábbi bibliai sorokat!

Mivel tehát nagy főpapunk van, aki áthatolt az egeken, Jézus, az Isten Fia, ragaszkodjunk hitvallásunkhoz. Mert nem olyan főpapunk van, aki ne tudna megindulni erőtlenségeinken, hanem olyan, aki hozzánk hasonlóan kísértést szenvedett mindenben, kivéve a bűnt. Járuljunk tehát bizalommal a kegyelem trónusához...

(Zsid 4,14-16)

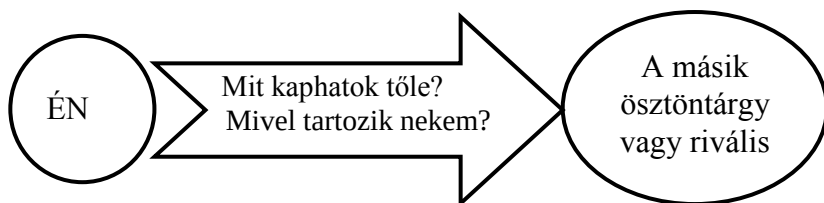
Biztos vagyok abban, hogy Isten akkor is megértene minket, teremtményeit, ha nem jelent volna meg köztünk emberi testben, Jézus Krisztus által. Ez a tette inkább minket győz meg arról, hogy Ő empátiás irántunk. Földi életének mintegy három évtizede alatt emberként átélte Ő is a fáradságot, a testi fájdalmat, az éhezést és a szomjazást, de a meg nem értést is szerettei részéről, sőt a fájdalmas csalódást is, amikor a legnehezebb órában cserben hagyták legjobb barátai. „Áthatolt az egeken” azért, hogy eljöhessen közénk. Itt nem valamiféle fordított sztratoszféra-repülésre kell gondolnunk, hanem arra, hogy nagyon messziről jött: messzebből, mint Tóth Árpád csillagának a fénye. Az isteni lét végtelen dimenziójú világából (ahol nem léteznek sem térbeli sem időbeli korlátok) megérkezett a mi háromdimenziós terünkbe – még hozzá egy tehetetlen kisbabaként, akit időnként ugyanúgy meg kellett szoptatni és tisztába kellett tenni, mint bármelyik emberi csecsemőt. Végig kellett mennie a testi, a szociális és az értelmi fejlődés fokozatain is, mint minden más gyereknek (Lk 2,52). Sz szenvedése és megaláztatása nem a Golgotán kezdődött (ott érte el a csúcspontját), hanem a születésekor. Isten Fia, aki most ismét a *mennyben* van (túl a mi térben és időben korlátozott világunkon, és ugyanakkor mindenütt jelenvaló módon közvetlen ül közel is hozzánk), egyszer majd (hamarosan) újra láthatóvá válik, amikor eljön „ítélni élőket és holtakat”. De tudnunk kell, hogy egyszer már „áthatolt az egeken” értünk, és ezért az Ő bírói és királyi széke valóban a „kegyelem trónusa” azok számára, akik váltságművét elfogadták.

Az egocentrizmusból és egoizmusból Istenhez visszatérő (megtérő) ember nemcsak követhető mintákat, hanem motivációt, útmutatást és erőt is kaphat mások megértéséhez az *empátiás* Jézus Krisztustól. „Úgy szeressétek egymást, ahogyan én szerettelek titeket” (Jn 15, 12).

Én-központú vagy Krisztus-központú viszonyulás a másik emberhez

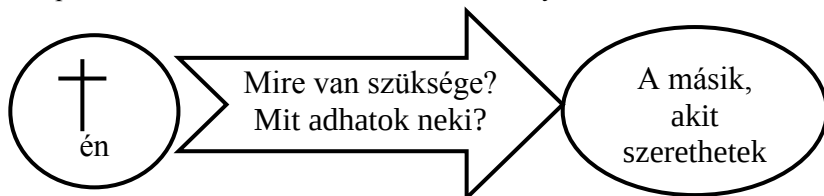
A továbbiakban tegyünk néhány összehasonlítást: mi a különbség az önmaga által irányított életű ember és a Krisztus uralmát elfogadó ember között a *másik* emberhez való viszonyulásában.

Az egocentrikus ember azt kutatja, hogy mit kaphat a másiktól; ennek alapján dönti el, hogy érdemes-e kapcsolatba lépni vele, időt szánni rá, esetleg feleségül venni, vagy férjhez menni hozzá.



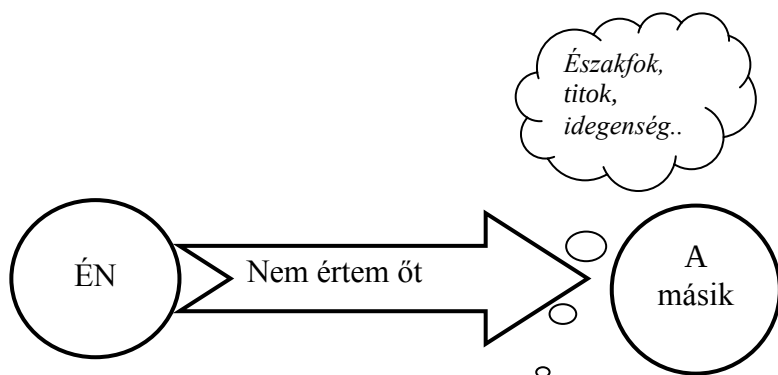
A kapcsolat folyamán pedig többnyire arra figyel, hogy megkapja-e a másiktól azt, ami *jár*, amivel a másik tartozik neki. Vannak, akik évtizedeken át gyűjtik „jogos” elvárásait. Az én-központú ember számára a másik nem társ, hanem *ösztöntárgy*, aki arra való, hogy az ő szükségleteit kielégítse (szexuális éhségét, kényelmét, presztízsét stb.). Idővel az ösztöntárgy riválissá, sőt ellenséggé válhat, akinek a jelenléte azzal fenyeget, hogy elveszi, megeshi, elkölti az ember féltett tulajdonát: akár anyagi javait, akár a dicsőségét, mert mellette a sajátja elhalványul.

Alapvetően másként működik az, aki élete irányítását átadta az Úrnak.

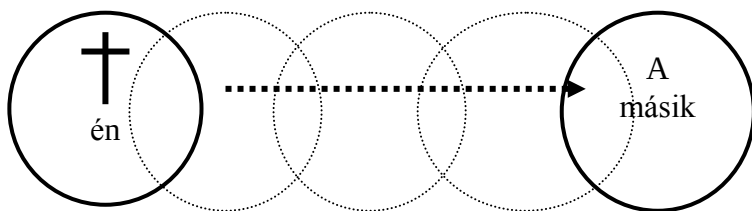


Az önátadás nem jelenti azt, hogy az embernek megszűnik az egyénisége. Látható az ábrán, hogy az „én” jelen van, de az Úrnak alárendelve. Az Úr pedig a másakra irányítja az ember figyelmét. A szeretet gyakorlatilag abban nyilvánul meg, hogy igyekszünk megismerni és kielégíteni a másik valódi szükségleteit. Ez gyakran azzal jár, hogy háttérbe szorítjuk a magunkét. Jól látható ez néhány valódi szeretetkapcsolatban élő házaspár döntéseiben: melyik programot válasszunk, ha csak az egyikre van időnk, mit vegyünk meg, ha mindkettőnk óhajára nem telik a pénzünkből. „Nagyobb boldogság adni, mint kapni” (ApCsel 20,35).

Aki folyton önmagára figyel, az természetesen nem látja a másikat: „északfok, titok, idegenség” marad számára. (Ezeket a jelzőket Ady önmagára mondja, kifejezve ezzel magányosságát; de azt is elmondja ugyanebben a versben, hogy nem akar így maradni.) Az empátia-fok: 0.

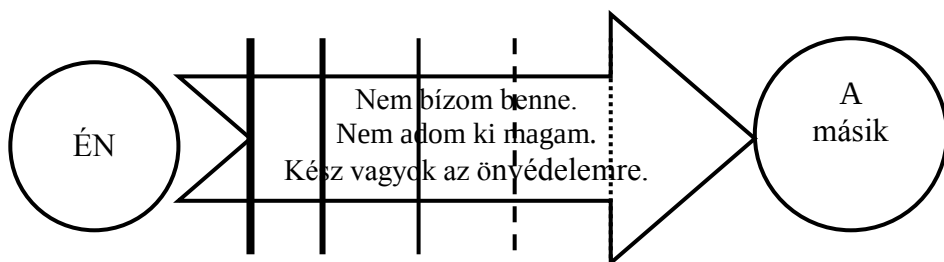


A következő ábra – az előbbivel ellentétben – éppen az empátiáról szól: arról, hogy megértem a társamat, mert a helyzetébe illeszkedem.

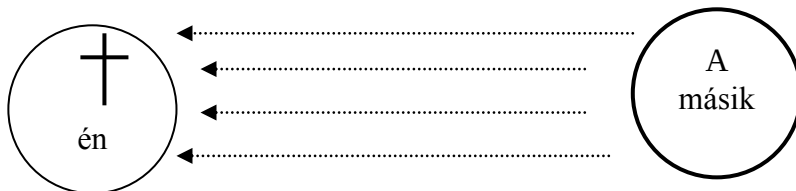


Ha valaki úgy érzi, hogy ez nem *természetes*, mert emberi természetünk arra készlet, hogy magunkra figyeljünk, és csak a saját szükségleteinkkel foglalkozunk, annak igaza van. Valóban megújult természetre, megváltozott gondolkodásra van szükség a valódi empátiához. A keresztyén élet *természetfölötti* ebben az értelemben is.

Ádám és Éva fügefalevelekkel próbálta elrejteni szégyenét. Úgy tűnik, hogy ma sokan páncélt öltenek magukra, amikor becsukódnak a másik ember előtt. Nyilvánvalóan félelemből és bizalomhiányból fakad ez a magatartás.

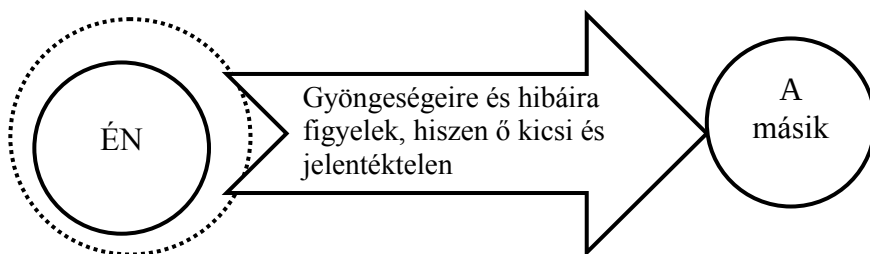


A jó kapcsolatért mindig kockáztatni kell: le kell vetnünk a „páncélt” kiszolgáltatva egymásnak a titkainkat. Ezzel természetesen sebezhetővé tesszük magunkat. De tudnunk kell, hogy a szeretet-kapcsolat nem tűri a bizalmatlanságot és az egymástól való félelmet. (1Jn 4, 18)

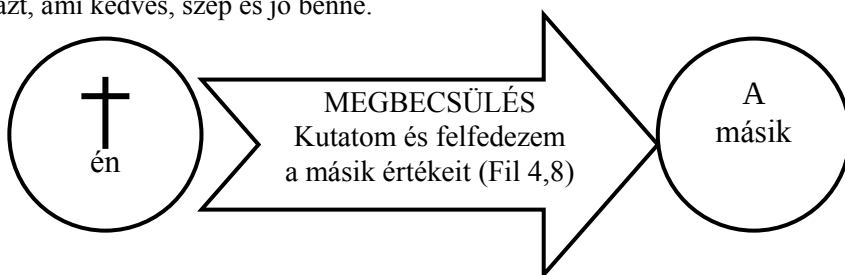


Levetem a páncélt, sebezhetővé teszem magam

Az egocentrikus ember megkísérli önbecsülését azáltal is fenntartani, hogy saját magát igyekszik egyre nagyobbak látni, a másikat pedig egyre kisebbnek. Ezért arra törekszik, hogy felfedezze a másik hibáit és gyöngeségeit. Így a saját foltjait kevésbé fogja látni.



A szeretet azonban arra tanít minket, hogy a másik értékeit tartsuk szem előtt, mindazt, ami kedves, szép és jó benne.



Miért van szükségünk empátiára?

1. Empátiára van szükségünk ahhoz, hogy valóban megismerjük egymást.
2. Empátia nélkül nem vagyunk képesek megoldani konfliktusainkat.
3. Az empátia útján jöhet létre szilárd és tartós egység a kapcsolatunkban.

Dr. Pálhegyi Ferenc
pszichológus, Budaörs

Házassági karambolok

Részlet Pálhegyi F.: *Házassági karambolok* (Keresztyén Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest, 2000.) című könyvéből: 7-47. oldal, „Házassági karambolok”
Illusztrációk: Gaál Éva

„Honnan vannak viszályok és harcok közöttetek?

Nem a tagjaitokban dúló önző kívánságok okozzák-e ezeket?” (Jak 4,1)

Kérem a kedves Olvasót, hogy csak abban az esetben olvassa el ezt a kis könyvet, ha a házasságában szoktak olykor karambolok lenni, vagy – ha még nem házas – úgy véli: majd a házasságban a sok jó és szép mellett szembe kell néznie és meg kell küzdenie nehézségekkel is. Ha a kedves Olvasó nem tartozik az említettek közül egyik kategóriába sem, nyugodtan félreteheti ezt az írást, hogy valami hasznosabbal töltse el az idejét.

Azért nem árt, ha a végső döntés előtt (*elolvasom vagy nem olvasom el*) még megtudja, hogy mi történt a harmincas évek végén Stuart Jakab egyik összejövételén. Krisztus középcsatára (a mai napig így emlegetik a derék angolt, a futballistából lett evangelizátort) föltekerte a kérdést: „Ki az a jelenlévők között, akinek a házasságában még soha nem volt probléma?” Erre bizonytalanul fölállt négy-öt ember. Stuart ekkor a többiekhez fordult: „Mi pedig, testvéreim, imádkozzunk ezekért a farizeusokért.”

Egyelőre csak eszméltetni szeretnék. Nézzünk meg együtt néhány rajzot (Gaál Éva kedves karikatúráit): hátha ráismerünk a látottakban és a szövegben a saját életünkre. De ugyanakkor hangsúlyozom: a ráismeréstől és a felismeréstől még nem kell kétségbeesnünk. Isten azért mutat nekünk tükröt, hogy rútságunkat meglátva szebbé lehessünk – az ő segítségével. Később ugyanis igyekszem elmondani majd a házassági konfliktusok kezelésének és megoldásának bibliai útját is.

Előbb azonban nézzük végig: milyen ál-megoldásokhoz szoktunk folyamodni házassági konfliktusainkban ó-emberi természetünk szerint.

Ál-megoldások

1. Szabadjára engedjük indulatainkat

Kétségtelen, hogy a kazánban csökken a túlnyomás, ha kinyitjuk a szelepet. Alighanem erre gondolnak azok a mélylélektanászok is, akik azt javasolják, hogy keserőségünket és dühünket ne fojtsuk magunkba, mert az megárthat: gyomorfekélyt vagy magas vérnyomást lehet kapni tőle, vagy ami még rosszabb: egy feszültségi ponton túl már nem bírjuk türtőztetni magunkat, és ellenőrzés nélkül tör ki belőlünk az indulat. Ezért – javasolják – inkább szoktassuk hozzá magunkat, hogy mindent azonnal kimondunk (ha úgy esik jól: kiabálva és asztalt csapkodva), hogy megszabaduljunk a „fölsleges gőztől”. Társunk is szokja meg, hogy dühöngésünktől nem kell tönkremennie,



mert utána hamar megnyugszunk, és minden mehet tovább, mintha mi sem történt volna.

Biztosan tudom, hogy ez a „módszer” nem célravezető. A dühöngés előbb utóbb szokássá válik, a vele járó vegetatív reakciók pedig rontják a szervezet állapotát. Társunk pedig legfeljebb hozzászokik, de ugyanakkor elfásul, megkeményedik velünk szemben. Indulataink szabadjára engedése végül egymástól való elidegenedésünket szolgálja.

2. Indulatainkat nem frusztrációnk okozóján, hanem valaki vagy valami máson vezetjük le

Népszerűen szólva: a kutyánkba rúgunk bele a házasársunk helyett. A párunk bántott meg minket, de a gyerekeink vagy a munkatársaink szenvednek tőlünk.

Ez azért történhet így, mert a sértett ember még mindig azt hiszi, hogy indulatait le kell vezetnie, de ugyanakkor fél attól, aki kiváltotta azokat. Petőfi tréfás versében áll:

Már ilyesmit is gondoltam

Én:

Megverem... bírok vele, hisz

Vén.

De mikor a szemem közé

Néz:

Minden bátorságom oda-

Vész.



Az is lehet persze, hogy valami miatt „erkölcsösebbnek” tartja, ha nem a feleségét, vagy férjét bántja, hanem a gyerekeit, a kutyáját, vagy az első, kezébe kerülő tárgyat, amit dühében összetör.

Isten igéje világosan szól: „Minden keserűség, indulat, harag, kiabálás és istenkáromlás legyen távol tőletek...” (Ef 4.31)

Mit tehetünk hát, ha elromlott a kapcsolatunk és mérgesek vagyunk egymásra?

3. Dacosan hallgatunk

Hangos veszekedés helyett némaság uralkodik a családban. Nem az Úrra való figyelés áldott csendje, hanem a visszafojtott haragemésztő, gyilkos némasága.

Előfordulhat, hogy mindketten még imádkoznak is egymásért. Azt gondolják, hogy a másik nem is szenved, neki jó így is, kibírja nélküle. Pedig mindketten az ősi Ellenség ámitásának estek áldozatul, akinek az a szándéka, hogy falat építsen közénk. Ezt nem engedhetjük meg!



4. Problémáinkat a szőnyeg alá söpörjük

Az Ámító áldozatait vagyunk ebben az esetben is. Igaz: nem bántunk senkit: sem egymást, sem a „kutyánkat”, feladtuk már a makacs, dacos hallgatást is, de nem oldottunk meg semmit. Ugyanakkor környezetünk tagjai felé szeretnénk megőrizni a békés, boldog házasság látszatát. Vasalt inggel és „vasalt mosollyal” megyünk a templomba, sőt látogatóba, és vendégeket is fogadunk. Mi ez, ha nem hazugság? Környezetünk persze sejti, hogy valami nincs rendben nálunk, a gyerekeink pedig világosan látják. Csak magunkkal sikerült elhitetnünk, hogy mások nem látják, hogy baj van a házasságunkban. Megkeményedett szívvel, idegenként élünk egymás mellett, miközben szorgalmasan „söpörgetünk”. A „szőnyeg alatt” ott vannak már a fiatalkori álmaink, a szexuális problémák, a gyermeknevelés dolgában való egyet nem értés, anyagi helyzetünk bizonytalansága, sőt az egymás előtt is rejtegetett gondolatok és vágyak, és még sok minden egyéb. A szőnyeg nem átlátszó, de gyanútlan látogatónk is érzi, hogy valamitől „dohos” a szobánk levegője.



5. Vannak – nem kevesen –, akik házassági konfliktusaikból **menekülni** próbálnak

Hová lehet menekülni?

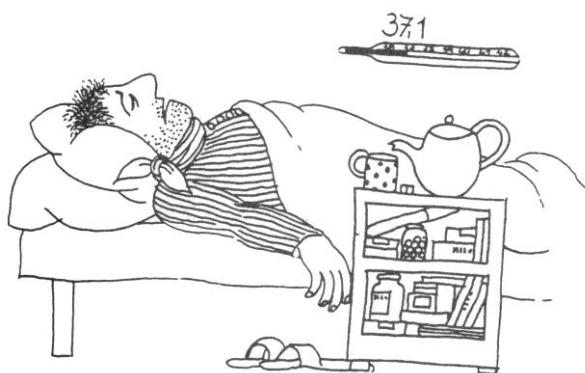
- Fokozott munkába. „Mindenki megértheti”, de főleg a házastársnak kellene megértenie, hogy szegény ember most nem ér rá „lelkizni”, mert rengeteg dolga van. Ha párja vagy gyerekei hiányolják jelenlétét, könnyű helyen van a válasz: „Értetek gürizek.” Természetesen nem az a baj, hogy sokat dolgozik, hanem az, hogy a felfokozott munkamenekülés számára a megoldatlan házassági konfliktusok elől.
- De menedéket adhat bármilyen hobby is. Erre is „jó oka van” az embernek, hiszen „egy kis kikapcsolódás mindenkinek jár”. Igen, így van. A bélyeggyűjtés például szép és nemes foglalkozás, nem árt vele senkinek, az akváriumai halacskák is meghálálják a gondoskodást, az algáktól megtisztított üveget, a tisztára mosott homokot, a rendszeresen adagolt táplálékot. Pihentet a TV (?), a zene, a könnyű olvasmány, ami néha az altató szerepét is betölti. Mindez nem bűn önmagában. Az a bűn, ha valaki engedi lemenni a napot megoldatlan családi feszültségekkel. (Ef 4,26)



- „A feleségem nem ért meg” – panaszkodik a 30–40 éves gyerek, aki megértő anyukájához menekül. Pedig Isten ígéje nem erre tanította. (1Móz 2,24)



- A megbántott feleség gyakran a gyerekeihez menekül. „Drága kicsikém ragaszkodnak hozzám, nem úgy, mint önző apjuk. Ők biztosan mindig hálásak lesznek majd nekem.”
- Néha „jól jön” egy kis betegség, hogy megszabaduljunk a felelősségtől és a családi terhektől.



- Ez a „fontos ember” hol ide, hol oda rohan, hiszen ő az elnök és a díszvendég, neki kell átadnia a kitüntetést, és neki kell koszorúzni, ő nyitja meg és ő zárja be, ő mondja az ünnepi beszédet, és ő búcsúztatja... (családi életéből a boldogságot, mert az övéire már nem jut ideje).

- Ha otthon nem jó, mert az asszony mindig elégedetlenkedik és pöröl, megértő cimborák közt kellemesebb az élet. Persze előbb-utóbb haza kell menni, és ez nyomasztó érzés.



- „A feleségem nem ért meg”, de az idegen nő mindig megértőbb, kedvesebb, csinosabb és illatosabb, mint ő. Meddig tart ez az illúzió? A kijózanodásig. Amikor szertefoszlik a mámor, észreveszi az ember, hogy a halál útját járta. (Péld 5)
- Minden kábulat, út a halálba. Nemcsak az alkohol és a kemény drogok kábulata, hanem a szexuális mámor kábulata is. Néha megölt magzatok hevernek ezen az úton, de mindenképpen belehal ebbe a házasságunk.



- Aki Isten igéjétől idegen vallásokhoz, életfilozófiákhoz, vagy okkult praktikákhoz menekül, azt még meg is kötik azok az ellenséges hatalmak, akik ezeknek a „menedékhelyeknek” a gazdái.



- Sokszor a „kegyesség látszata”, a felszínes vallásoskodás is menedékül szolgál.

Mi hát a megoldás?

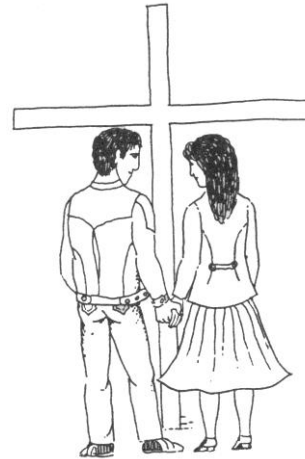
Egy mondatban így hangzik: Álljunk meg együtt a keresz alatt! Más szavakkal: Ne egymást vádoljuk, ne másokat bántsunk, ne hunyjuk be a szemünket, ha szembe kell néznünk házassági konfliktusainkkal, problémáinkkal és kudarcainkkal, s ne meneküljünk előlük, hanem lássuk be: „*Én vagyok bűnös. Kegyelemre van szükségem.*”

Álljunk meg együtt a keresz alatt!

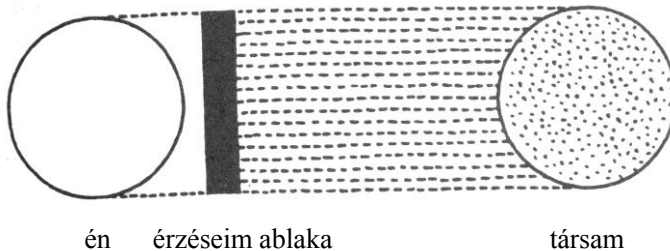
Mit jelent ez? Hol van az a hely? Mi történik ott? Mit lehet ott látni?

Aki már állt ott, az tudja: onnan minden másképpen látszik: a nagy sérelmek eltörpülnek, „ártatlan” bűneink megnőnek, mázsás súllyal ránk nehezednek. A keresz alatt minden ártékelődik, hiszen a magunk igazának pozíciójából a keresz alá állni teljes nézőpontváltást jelent.

Először is: *másképpen látom magamat*. Azelőtt mindig én voltam az, aki tele voltam jó szándékkal és jóhiszeműséggel, és akit becsaptak, félreértettek, kifosztottak, magára hagytak. Volt ugyan nekem is néhány „apró hibám”, „emberi gyöngeségem”, megérthető és elnézhető „gyarlóságom”, de mindez „igazán semmiség ahhoz képest...” Most pedig kétségbe vagyok esve magam miatt, mert most már látom, hogy éretlen és önző voltam, a másiknak sok szenvedést okoztam.



Másodszor: *másképpen látom a társamat is*.
Eddig *érzelmeim ablakán keresztül néztem őt*.



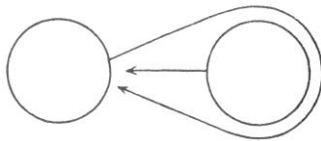
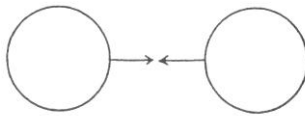
Valamikor, szerelmünk első tavaszán, rózsaszínű volt ez az ablak. Ez a színszűrő párom hibáit eltüntette vagy átszínezte, érényeit kiemelte.

Időközben ez az ablaküveg átalakult vagy kicserélődött, szürkévé, majdnem feketévé vált, hiszen társam majd' minden tulajdonságát és megnyilvánulását bosszantónak, terhesnek visszataszítónak, kellemetlennek látom rajta keresztül.

De a keresztt alatti eltűnt a szubjektív érzelmek ablaka. Most a páromat Isten szeretetén át látom – *reálisan*. Igen, látom: vannak neki hibái, sőt bűnei, de Isten szereti őt. Annyira szereti, hogy a keresztt (az Isten Fiának kínhalálát okozó szégyenfa és áldozati oltár) érte (a páromért) is felállítatott, ahogy értem is.

Világos: együtt kell ott megállnunk, mert mindketten rászorulunk Isten kegyelmére, bűneink bocsánatára.

A nézőpontváltás mellett attitűdváltás is történik. Más szavakkal: „váltóállítás” a másikhoz való viszonyulásban, beállítódásban, belső magatartásban.



A vád, amely eddig egyértelműen a társam ellen irányult, most megfordul, engem magamat illet. Ki tudom mondani: „Én hibáztam.” „Én vagyok gonosz.” „Én mulasztottam el, én mondtam, én hallgattam el, én tettem, én akartam.” Kimondom ezt is: „Bocsáss meg.” (Az ábra Jay Adamstól származik.)

Ha ezt mindketten megtesszük, megújul a házasságunk.

Konfliktusaink ezután is lesznek, de nem teszik tönkre a kapcsolatunkat, ha elkötelezzük magunkat négy fontos

lépésre:

1. egymás meghallgatására,
2. arra, hogy az „igazat” (a társunk számára kellemetlen igazságot) szeretetben mondjuk meg,
3. a megbocsátásra,
4. arra, hogy döntéseinket tettek kövessék.

Legyünk elkötelezettek egymás meghallgatására!

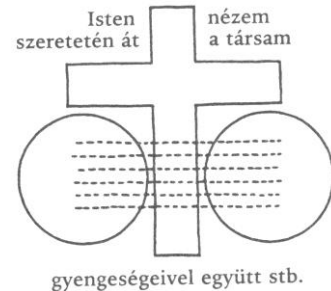
Egyik házassággyógyozó hetünk utolsó napján mondta egy férfi: „Nagyon szeretem az autómotort. Ha a motor hangja kicsit megváltozik, már tudom, hogy szervizbe kell vinni a kocsit. Ezentúl a feleségem zakatolásaira is oda fogok figyelni.”

Pontosan ez az, amit tennünk kell, ha elromlik a kapcsolatunk.

A „zakatolásra” lehet még hangosabb „zakatolással” is reagálni, de annak csak az lehet a következménye, hogy kapcsolatunk tovább romlik. A motor megváltozott hangja hibát jelez, segíteni kell tehát, nem megharagudni a motorra. Ha a házastársunk undok, kiállhatatlan, lehetetlenül viselkedik (és még folytathatnánk további találó jelzőkkel a sort), semmire sem megyünk, ha mi is undokok és kiállhatatlanok leszünk. Hanem tegyük fel a kérdést: mi fáj neki, mitől szenved, mi hiányzik az életéből? Ha jól kérdezzük, és jól figyelünk, nem ritkán arra a felfedezésre jutunk, hogy házastársunk „lehetetlen” viselkedését mi okoztuk.



A tiszta látás titka



A zakatoló motornak néha elég egy kis olajozás. Olykor a párunk is megszeliđül néhány kedves szótól vagy figyelmességtől. Máskor nem ússzuk meg ennyivel: a motorban törött alkatrészt fedezünk fel, amit sürgősen ki kell cserélni, sőt rájőhetünk, hogy igen alapos vizsgálatra és felújításra, „generálózásra” van szükség.

A bibliai házassági „szerviz” főnöke Isten, aki a Bibliában leírta kapcsolataink „generálózásának” és javításának alapvető irányelveit és lépéseit. „*A teljes írás Istentől ihletett, és hasznos...a megjobbításra.*” (2Tim 3,16)

Jakab apostol talán éppen a legfontosabb konfliktus-kezelő irányelvet fogalmazza meg: „*Legyen minden ember gyors a hallásra, késedelmes a szólásra, késedelmes a haragra.*” (Jak 1,19) Mondanivalóját más szavakkal így fogalmazhatjuk meg: „Ha valamit rossznak látsz a társad életében, ne tedd rögtön szóvá, az »igazságot« ne vágd rögtön a fejéhez, hibáinak és bűneinek felemlítését ne siesd el, hanem légy türelmes, előbb hallgasd meg őt.”

A házastársi kapcsolat bibliai szemlélete szerint alapvető utasítás ez: „*Rendeljétek alá magatokat egymásnak!*” (Ef 5,21 pontosabb fordítása). Ez gyakorlatilag azt jelenti, hogy semmiféle okból és semmiféle körülmények között sem törekedhetem arra, hogy a párom fölé kerekedjem. Bármennyire úgy látom, hogy a kialakult konfliktusban nekem van igazam, sohasem lehet az az elsődleges célom, hogy ezt bebizonyítsam, hanem minden igyekezetemmel arra kell törekednem, hogy megértsem a társamat.

Aki a házastársi vitában „győz”, mert bebizonyította a maga igazát, az könnyen elveszítheti a párját. Ha a maga igazához ragaszkodó embert még az indulatai is elragadják, mert nem képes „késedelmeskedni” a haragjával, akkor szándéka ellenére is azon dolgozik, hogy a kapcsolatát tovább rombolja.

Ezért hát „*legyen minden ember gyors a hallásra*”, azaz társa meghallgatására.

Ennek pedig az az előfeltétele, hogy *legyen időnk egymás számára*. Ha egy házaspár nem szán időt egymásra, kapcsolatuk szükségszerűen tönkremegy.

Az esküvő előtt a legtöbb pár minden lehetőséget megragad az együttlétre, sokszor a tanulás vagy a munka rovására is. Azt remélik ebben a korszakban, hogy sokkal több időt tölthetnek majd együtt, ha már összeházasodtak, hiszen nem kell a hosszú séták után két különböző helyre hazamenni. Ennek az ellenkezője szokott bekövetkezni, főleg az első gyerek megszületése után. Az évek telnek egymás után, végül azt veszik észre, hogy már nem is ismerik egymást. Konfliktusaikat nem beszélték meg, hanem „elfelejtették”, „szőnyeg alá söpörték”. Ezzel azok nem oldódtak meg. Ha nyilvánvaló feszültség nincs is köztük, elidegenedtek egymástól.

Isten igéje nyomatékosan figyelmeztet: „*A nap ne menjen le a ti haragotokkal*” (Ef 4,26), azaz ne halogassátok a konfliktusmegoldó beszélgetést.

Hogyan hallgassuk meg a társunkat?

Jól meghallgatni egymást csak abban az esetben leszünk képesek, ha valóban érdekel az, hogy mi van a másik szívében, és nem a magunk sérelmével, szempontjaival és (olykor) a konfliktust magyarázó elméleteivel vagyunk tele.

Kétség kívül nehéz megtagadnunk magunkat, amikor meg vagyunk bántva és azt hisszük, igazunk van a másikkal szemben. Mégis erre van szükség, ha Jézust akarjuk követni ilyen helyzetben. Hiszen ő ezt mondta: „*Ha valaki én utánam akar jőnni, tagadja meg magát*” (Mt 16,24). Valóban nehéz „különbnek tartani” a másikat, amikor úgy érezzük, hogy nem különb, és félretenni minden önzést és a konfliktusban aratott „győzelem” dicsőségét (Fil 2,3).

A jó meghallgatás érdekében tekintettel kell lenni a másokra abban is, hogy számára alkalmas-e az időpont és a helyzet.

Ne akkor ülünk le vele beszélgetni, amikor fizikailag rosszul érzi magát, amikor nagyon kell sietnie egy határidős munkával, vagy amikor mások is (például a gyerekeink) fültanúi lehetnek a beszélgetésnek.

Elronthatja a meghallgatást én-központú hozzáállásunk is, például az a gondolat, hogy „úgyis tudom, mit fog mondani”, vagy az, hogy „essünk túl rajta, ha már muszáj”.

Párunk mondanivalója legyen mindig fontos számunkra, csak azért, mert ő mondja, akivel Isten színe előtt kötött szövetség kapcsol össze.

Még ma is elszorul a szívem, amikor egy több mint tíz évvel ezelőtti beszélgetésre gondolok. Beszélgető társam egy ötven év körüli férfi volt, aki zátonyra futott házassága miatt szenvedett. Az illető ismerte a Bibliát. Ezt mondta: „Megpróbálok szeretni a feleségemet, mert Jézus azt mondta, hogy szeressük az ellenségeinket.”

Vegyük tudomásul: egyetlen valódi ellenségünk van, aki Istennek is ellensége: a Sátán. A házastársunk sohasem ellenségünk. Ha mégis annak látjuk, az ördög okozta káprázat áldozatai vagyunk.

Végül álljon itt néhány gyakorlati szempont: mire figyeljünk, miközben házastársunkat hallgatjuk?

Sohase az előadásmódját nézzük (vörös a feje, ökölbe szorul a keze, vicsorgatja a fogait), mert az rossz érzelmi reakciót válthat ki belőlünk, és megnehezíti számunkra, hogy megértsük őt. A szavai tartalmára figyeljünk!

Ne magukat a szavakat figyeljük (mert lehet, hogy nem a legelőnyösebb állathasonlatokat alkalmazza ránk), hanem szavai jelentésére.

Közben ne azon törjük a fejünket, hogy hogyan fogjuk az elhangzott vádakat kivédeni, hanem arra törekedjünk, hogy tisztán lássuk párunk lelki állapotát és annak hátterét.

Előbb-utóbb arra is sor kerül, hogy megmondjuk a párunknak az „igazat”, azt, ami nekünk rosszul esik.

Hogyan közöljük házastársunkkal a számára kellemetlen igazságot?

Természetesen csak akkor van értelme erről gondolkodni és beszélni, ha megértettük, elfogadtuk és gyakoroljuk is azt, hogy az „igazság” közlését meg kell előznie a *meghallgatásnak*. Hiszen a bibliai alapra épített házasság legfőbb tulajdonsága éppen az, hogy alárendeljük magunkat a párunknak (Ef 5,21). Sohasem akarunk fölébe kerekedni, eszünk ágában sincs „legyőzni” vagy birtokolni őt, hanem mindenek előtt *meg akarjuk érteni*. Ezért, amikor zavar valamilyen mulasztása vagy hibája, mielőtt bármit szólnánk, először *meghallgatjuk* őt.

„Ez nálunk így történik” – mondja türelmetlenül az olvasó. „Éppen ezért szeretném végre megtudni: hogyan kell megmondanom a páromnak azt, ami nekem nem tetszik az életében, sőt tudom, hogy Isten is helyteleníti. Hogyan tehetem ezt úgy, hogy ez is szeretetben menjen végbe?”

A Biblia ezt írja: „*Minden dolgotok szeretetben menjen végbe.*” (1Kor 16,14)

Ennek alapján a válasz egy mondatba sűrítve így hangzik:

Te magad légy a szeretet állapotában, amikor rámutatsz a párod (vagy bárki más) hibáira és bűneire.

Ez a megfogalmazás nem véletlen. A szeretet ugyanis nem meleg érzés, nem romantikus lángolás, hanem **a szeretet a szív állapota**.

Az ember szíve – eredeti, megromlott természeténél fogva – az önzés állapotában van.

Az önzés állapotában lévő szívre az jellemző, hogy

- ragaszkodik a maga „igazához”,
- számon tartja a jogait (mi az, ami jár neki, de nem kapja meg),
- nem képes (igazán nem is akarja) megérteni a másik helyzetét, állapotát, nem ismeri valódi szükségleteit,
- nem képes (igazán nem is akar) megbocsátani.

A szeretet állapotában lévő szív jellemzői pedig mindezeknek éppen az ellenkezője:

- nem ragaszkodik a maga „igazához”, mert fontosabb neki a társa (vagy a másik ember),
- nem tartja a másikat az „adósok börtönében” (elvárásai fogságában), mert célja a másik szükségleteinek a kielégítése,
- éppen ezért arra törekszik, hogy megismerje párja helyzetét, állapotát, valódi szükségleteit,
- mivel megérti a társát (és Istentől maga is bűnbocsánatot nyert), mindig kész a megbocsátásra.

Első dolgod tehát ez: *Vizsgáld meg saját szívedet: valóban szeretted-e a párodat?*

Ha ugyanis nem a szeretet, hanem az önzés állapotában vagy, akkor eleve reménytelen, hogy a másik megértse és elfogadja, amit mondani akarsz neki. Azt, hogy az önzés állapotában vagy, abból tudhatod meg, hogy elégedetlenséget, dühöt, keserőséget érzel a párod iránt. Ebben az esetben jobb, ha hozzá se fogsz, mert nem konfliktus-megoldó beszélgetés, hanem újabb veszekedés és tovább mélyülő elidegenedés lesz az eredmény.

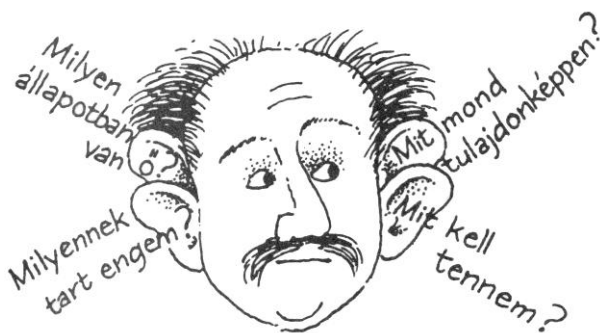
Persze a „szívvizsgálat” vonatkozhat arra is, hogy mi az igazi célod: a megértés és a megbékélés, vagy a „harc” folytatása. Nyilvánvaló, hogy az „igazságot” csak az első esetben szabad közölnöd.

Ha átestél a „szívvizsgálaton”, következhet a beszélgetés előkészítésének második lépése: *Vizsgáld meg a párod belső állapotát: képes-e most arra, hogy megértse a mondanivalódat?*

A kommunikáció pszichológiájának egyik kutatója (Schulz von Thun) szerint az embernek négy „füle” van. Más szóval (legalább) négyféleképpen „hallhatja” (értheti) azt, amit mondanak neki.

A feleség például ezt mondja a férjének: „A nappali szobánk nincs rendesen kitakarítva.”

Ha a férj azt a „fület” használja, amelyik a közlés *tárgyi tartalmát* fogja fel, akkor ezt gondolja magában: „Valóban. A tálaló teteje poros, a hervadt virágcsokrokat nem dobtuk ki, a szőnyegen morzsák hevernek.” Majd így szól: „Igazad van, a nappali valóban takarításra szorul.”



Ha a férj azt a „fület” használja, amely a másik *önkifejezésére* van „kihegyezve”, akkor ezt gondolja: „Szegénynek ez nagyon rossz érzés lehet.” Ezt mondja: „Megértem a rossz kedvedet.”

Használhatja a férj a *felszólításra* érzékeny „fület” is. Ebben az esetben ezt gondolja: „Hogy is osszam be az időmet, hogy a rendrakás, a portörlés és a porszívózás is beleférjen?” Válasza pedig ilyen lehet: „Máris takarítok drágám.”

„Ha megreggeliztem takarítok.” „Holnap reggel takarítok.” „Ráérnél, hogy most együtt takarítsunk?”

Lehet, hogy a férj *kettőjük kapcsolatának* a „fülével” hall éppen, amely arra figyel, hogy a másik mit gondol őrá, mennyire van megelégedve vele, stb. Ezt gondolja: „Már megint torkig van velem.” Ezt mondja: „Sajnálom, hogy felületes munkát végeztem.” Vagy: „Sajnos nem volt elég időm, el kellett rohannom éppen.” Vagy: „Miért pont nekem mondd? Te nem tudtad volna megcsinálni?” Ezekből a válaszokból sejthető már az is, hogy a „halló” reakciója nemcsak a „fületől” függ, hanem belső állapotának más meghatározóitól is.

Természetesen használhat az ember egyszerre több „fület” is. Azt hiszem továbbá, hogy nemcsak négy, hanem ennél is több „fülünk” lehet, és a leírtak között lehetnek „átmeneti fülek” is. Mindebből azt kell megértenünk, hogy egyáltalán nem biztos, hogy amit mondunk, azt a társunk ugyanúgy érti, ahogyan mi. Figyelembe kell vennünk ezt a tényt, és amennyire lehet, fel kell derítenünk, hogy a párunknak éppen melyik füle van használatban.

Az elmondottakon kívül lehet még nagyon sok olyan tényező, amely a társunk számára megnehezíti, sőt lehetetlenné teszi, hogy kritikánkat megértéssel fogadja és elfogadja.

Figyelnünk kell például testi állapotára. Ha nagyon fáradt, vagy ha rosszul érzi magát, akkor a beszélgetést nyilvánvalóan el kell halasztanunk. Ugyanígy célszerűtlen, sőt kíméletlen lehet az „igazság” közlése, ha más területen szakadnak rá lelki terhek: kudarcok érték a munkahelyén, a gyerekekkel súlyos gondok vannak az iskolában, rossz hírt hallott édesanyja egészségi állapotáról. Ezekben és hasonló esetekben is a szeretet azt kívánja, hogy halasszuk el a beszélgetést.

Meg kell vizsgálnunk azt is, hogy melyik „én”-ünket mozgósítjuk, amikor beszélgetünk a társunkkal. Tudom, hogy ez a mondat így magában még nem eléggé érthető. Itt újra a kommunikáció pszichológiájának egy felismerésére szeretnék hivatkozni. Berne szerint mindenkiben lakik egy gyermek, egy szülő és egy felnőtt.

Minden helyzetben, amelyben az emberek egymással kapcsolatba és kölcsönhatásba kerülnek, ezeknek az én-állapotoknak valamelyikét mozgósítják.

A *gyermek* igyekszik kiélni természetes hajlamait, alkalmazkodó és ugyanakkor lázadó. A *szülő* kritikus és gondolkodó. A *felnőtt*, mint egy komputer, fogadja és kiértékeli a *gyermek*, a *szülő* és a helyzet valóságos impulzusait, és ennek megfelelően dönt. Az lenne a célszerű, ha döntéseinkben és viselkedésünkben mindig a *felnőtt* dominálna, de ez sajnos sokszor nem így történik. Felülkerekedhet bennünk a felelőtlen, játékos *gyermek*, vagy az aggályos, mereven gondolkodó *szülő*.

Vannak olyan helyzetek, amelyekben fokozottan hajlamosak vagyunk egyik-másik én-állapot szerint viselkedni és beszélni. Az orvos rendelőjében például könnyen válunk engedelmes „gyermekké”, miközben az orvost „szülőnek” tekintjük. „Igen, doktor úr, természetesen úgy lesz, betartom, beveszem, ahogyan azt tanácsolja.” De kívül az ajtón már a lázadó kamasz szólal meg: „Majd bolond leszek bevenni ezt a sok marhaságot.”

A házastársi beszélgetésekben különösen fontos lenne, hogy két *felnőtt* lépjen kapcsolatba egymással.

„Nem láttad a szemüvegemet?” – kérdi a férj, mint *felnőtt*, mert valóban tudni szeretné, hogy hol van a szemüvege. A másik *felnőtt* válasza ez lehetne: „Nem tudom.” Vagy: „Talán az előszoba asztalkáján van, mintha ott láttam volna.” Ehelyett a *szülő* szólal meg: „Igazán jobban vigyázhatnál már a dolgaidra.” De válaszolhat a *gyermek* is: „Nem én tettem el, nem tehetek róla, ha nincs meg.”

A konfliktusmegoldó beszélgetésekben különös gonddal kell ügyelnünk arra, hogy a társunkat ne tekintsük *gyermeknek*, aki gyámolításra szorul, vagy akit rendre kell utasítani. Mi magunk pedig ne vegyük fel a kritikus és mindent jobban tudó *szülő* szerepét. Minden esetben *felnőtt* szóljon *felnőtthöz*.

Vizsgáljuk meg mindig a körülményeket is! Beszélgetésünk Isten jelenlétében történik, rajta kívül mindenki más illetéktelen. Vigyázzunk tehát arra, hogy ne hallják a gyerekek, a szüleink, a szomszédok.

Ne akarj minden problémát egyszerre megoldani! Ne zúdítsd rá a társadra egyszerre minden hibáját, mulasztását, bűnét. Túl sok hibával, bűnnel senki sem tud megbirkózni, ezért vagy elmenekül (bezárkózik, védekezik), vagy elcsügged. Az az „egy” probléma pedig nem biztos, hogy a legsúlyosabb (például alkoholizálás, rendetlen pénzkezelés), célszerűbb olyan problémáról beszélni, amelynél a legtöbb az esély arra, hogy társunk úrrá lesz fölötte.

Ez a „siker” felbátoríthatja arra, hogy szembenézzon más hibáival is.

Fejezd ki mindig egyértelműen, hogy őt szereted és becsülöd, és nem a személye, hanem a viselkedése ellen van kifogásod. Ezért mondj mindig jót is, ne csak rosszat. Szavaid, hanghordozásod, arckifejezésed, gesztusaid legyenek kedvesek.

Végül nézz újra a szívedbe:

- Kész vagy-e te is arra, hogy meghallgasd a párodat: mi az, ami őt bántja a te magatartásodban?
- Kész vagy-e minden mulasztást és bűnt megbocsátani?

Miért kell megbocsátani?

A házastársak közti konfliktusok megoldásának legfontosabb lépéséhez jutottunk el: meg kell bocsátanunk egymásnak.

Arra kérem az Olvasót, hogy most rövid időre tegye félre ezt a könyvet, nyissa ki a Bibliáját, és olvassa el Mt 18,21–35-öt.

„Hányszor kell megbocsátanom? – kérdezte Péter Jézustól. – Még hétszer is?” (Mt 18,21)

Nem tudjuk kivel volt konfliktusa Péternek. Házas ember volt, lehet, hogy a felesége tört borsot az orra alá már nem először, és Péter úgy érezte, hogy elege van belőle. A Bibliából tudjuk, hogy anyósa is volt neki. De az is lehet, hogy valamelyik halász kollégája viselkedett csúnyán vele szemben. Ezt Péter már több ízben megbocsátotta, de „mindennek van határa” – vélekedett most. Amikor feltette a kérdést, talán azt remélte, hogy Jézus a pártjára áll.

El tudom képzelni, hogy Pétert lehűtötte Jézus válasza: „Nem azt mondom neked, hogy hétszer, hanem hetvenszer hétszer is.” Ha az Úr azt mondta volna, hogy „igen, hétszer is”, – a tanítvány ebből is megérthette volna, hogy a megbocsátásnak nincs határa, a hét abban az időben a teljesség száma volt. De így, felfokozva, nem lehet kétséges: Jézus azt mondja, hogy az övéi számára nincs más lehetőség: akár hányszor is kell megbocsátani.

Ezt olvasva bizonyára mindenkinek van valamennyi ellenvetése.

„Ha tudná...” – szinte hallom. De ki „tudná”? Jézus?

„Ha tudná, hogy mit tett velem a férjem... a feleségem... a sógorom... a gyerekem... az anyósom...”

Jézus akkor Péternek az adós szolga történetét mondta el.

Ennek a szolganak a király hihetetlenül nagy összegű tartozást engedett el: tízezer talentumot. (Salamon király évi jövedelme 666 talentum volt. 2Krón 9,13) De ez a szolga nem volt hajlandó elengedni szolgatársának nem csekély, de sokkal kisebb tartozását, száz dénárt. Képes volt az adósok börtönébe csukatni miatta.

Ha bárki azt gondolja magában, (talán Péter is azt gondolta): „Most már nem akarok megbocsátani, jogosan haragszom”, – az most észreveheti, hogy annak a szolganak is jogos volt a követelése, társa valóban tartozott neki, nem is kevés, száz dénárral (kb. ötvennapos ellátás egy fogadóban, hiszen az irgalmas samaritánus két dénárt adott a fogadósoknak (Lk 10,35). A száz dénár csak a tízezer talentumhoz képest volt csekély összeg.

Az adós szolga fogadkozott a király előtt: „Légy türelemmel hozzám, és mindent megfizetek neked.” Nevetséges volt ez a fogadkozás. A király nagyon jó tudta, hogy haszontalan szolgája képtelen erre. Ezért megsajnálta a szerencsétlent és elengedte az adósságát.

A kérdés ezért az, hogy aki most úgy látja: jogosan haragszik, jogosan tartja a társát (vagy bárkit) az adósok börtönében (elvárásainak fogságában), megértette-e, hogy neki Isten akkora adósságot engedett el, amit soha nem tudott volna a visszafizetni.



Aki elfogadta Istentől a bűnbocsánatot, az képes akár hetvenszer hétszer is mindent megbocsátani a társának.

Hányszor kell hát megbocsátani? Akárhányszor.

Ezután már csak az a kérdés:

Hogyan kell megbocsátani?

Az ige világos választ ad erre a kérdésre: „*Bocsássatok meg egymásnak, ahogyan Isten is megbocsátott nektek a Krisztusban.*” (Ef 4,32)

Erre persze rögtön azt kérdezzük: képesek vagyunk-e egyáltalán bármit is úgy csinálni, *ahogyan* Isten?

A választ erre is az ige adja meg. Az Újszövetségben gyakran visszatérő kifejezés ez: *ahogyan* Isten, vagy: *ahogyan* Krisztus.

Búcsúbeszédei során Jézus így szól tanítványaihoz: „*Ahogyan én szerettelek titeket, úgy szeressétek ti is egymást!*” (Jn 13,34) Pál apostol pedig ezt írja a férfinak: „*Férfiak! Úgy szeressétek feleségeiteket, ahogyan Krisztus is szeretete az egyházat!*” (Ef 5,25)

A következő kérdésünk tehát ez:

Hogyan bocsát meg Isten?

Az isteni megbocsátásnak három tulajdonságát szeretném kiemelni:

1. Nem kell kiérdemelni
2. Előre kész van
3. Amit ő megbocsátott, nem emlegeti többé

Nézzük meg ezeket egymás után, azt is megvizsgálva, hogy mi következik mindhárom ponton arra vonatkozólag, hogy nekünk hogyan kell megbocsátanunk, amikor panaszunk van a másik emberre, így a házastársunkra.

1. A megbocsátást nem kell kiérdemelni

Ezt minden keresztyén ember tudja, aki elfogadta Isten kegyelmét. Az apostol ezt így fogalmazza meg: „*Kegyelemből van üdvösségetek a hit által, és ez nem tőletek van: Isten ajándéka ez, nem cselekedetekért, hogy senki ne dicsekedjék.*” (Ef 2,8–9)

A példázatbeli szolga fogadkozott ugyan, hogy „mindent megfizet” a királynak, egész tartozását, de a király nagyon jól tudta, hogy szolgája képtelen erre. Tízezer talentummal tartozott! Ez közel négy és fél mázsa aranyra felelt meg. Elképzelhetetlen, hogy egy szolga hogy volt képes ekkora adósságot csinálni. Az Úr Jézus nyilván azt akarta kifejezni ezzel, hogy a mi élet-adósságunk Istennel szemben megfizethetetlen. Akármennyi jócselekedetet hajtánánk végre, nem tudnánk „törleszteni”. Éppen ezért a király „megszánta a szolgát, elbocsátotta, és elengedte az adósságát”.

Ennek megfelelően: a megbocsátást mi sem köthetjük feltételekhez. Ezért nem mondhatom a házastársamnak, a

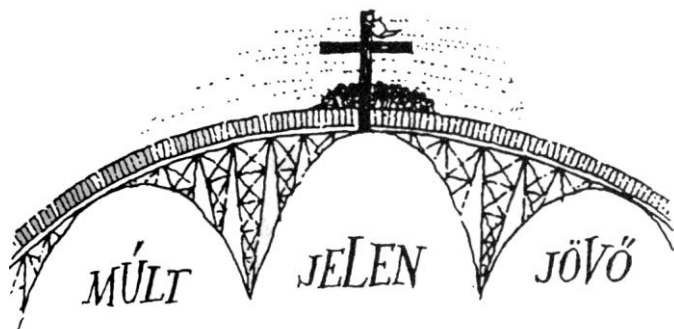


gyerekemnek, vagy akárkinek: „Jó, megbocsátok, ha... ezután jó leszel... ha idejében hazajössz... ha abbahagyod a dohányzást... ha nem fogsz kiabálni stb.” Ahogyan mi *ingyen* kaptuk a megbocsátást Istentől, nekünk is *ingyen* kell adnunk. Gondoljunk a példázatbeli szolgára: a király neki elengedte a tízezer talentum adósságát, ő viszont nem volt hajlandó elengedni szolgatársának a száz dénár tartozását. Ezzel *elhajolt* attól a kegyelemtől, amit ő a királytól kapott.

Amikor nem bocsátunk meg egymásnak, akkor mindig *elhajlunk* attól a kegyelemtől, amit Istentől kapunk Jézus Krisztusban. Betesszük a másikat az adósok börtönébe, ahogyan az a gonosz szolga is tette: az adósok, vagyis az *elvárásaink börtönébe* zárjuk egymást.

Ilyeneket hangoztatunk: „Igazán elvárhatom tőled, hogy...” „Részedről nekem jár az, hogy...” A szívünket pedig keserűség tölti el.

Figyeljük csak, mit mond az ige: „*Ügyeljetek arra, hogy senki se hajoljon el Isten kegyelmétől, hogy a keserűségnek a gyökere felnövekedve kárt ne okozzon...*” (Zsid 12,15)



2. A megbocsátás előre kész van

Istennél azóta van készen számomra a bűnbocsánat, amióta Isten ártatlan báránya meghalt értem a kereszten. Ez közel kétezer évvel ezelőtt történt. Nemcsak hogy én akkor még meg sem születtem, hanem messzi őseim sem voltak a világon.

Walter Nietzsche hasonlata közelebb visz minket ennek a megértéséhez: Képzeljünk el egy hagyományos filmvetítőt. Két tekercset láthatunk rajta: az egyikben a filmnek az a része van, amely már lepergett – ez a múlt. A másik tekercs azt tartalmazza, ami még nem volt kivetítve – ez a jövő. A jelennek pedig az felel meg, ami éppen a vásznon látható. Mi így éljük át saját életünket. Isten azonban kiterítve látja az egész tekercset, vagyis múltat, jelent és jövőt egyszerre lát. Együtt lát engem a négyezer évvel ezelőtt élt Áráhammal és az ükunokáimmal, ha ugyan létezni fog még akkor ez a világ Ő nincs beszorítva az idő korláta közé. Így lehetséges az, hogy Jézus Krisztusnak az „idők teljességében” véghezvitt váltságműve egyszer s mindenkorra érvényes. Jézus *előre* kifizette a tartozásomat a Királynak, mind a „tízezer talentumot”. Ugyanezt a tényt más szavakkal Pál apostol így fejezi ki: „*Eltörölte a követeléseivel minket terhelő adóslevelet, amely minket vádolt, eltávolította az útból, odaszegezve a keresztfára.*” (Kol 2,14)

Azt, hogy Istennek ez az előre elkészített kegyelmi ajándéka hogyan lesz személyesen az enyém, megvilágítja egy másik hasonlat.

Néhány évvel ezelőtt Budapest egyik legforgalmasabb útjáról kiköltöztünk a városon kívülre, Kamaraerdőre. Ez a település közigazgatásilag Budaörshez tartozik, de valójában attól is távol van, legalább öt kilométer. Ottlakásunk kezdetétől még évekig nem volt Kamaraerdőn posta. Többször is előfordult, hogy pénzem érkezett, de nem voltunk otthon, hogy átvehettük volna. Ilyenkor a postás bedobta a pénzküldeményről szóló értesítőt a levélszekrénybe. Nekem pedig, miután megtaláltam, be kellett utaznom Budaörsre. A postahivatalban bemutattam az értesítőt, igazoltam, hogy valóban engem illet a pénz, azután átvehettem.

Azt hiszem, bővebb magyarázat nélkül is érthető ez a hasonlat, mégis fordítsuk le a megváltásról szóló tanítás nyelvére! Személyesen számomra azzal kezdődött ez a történet, hogy megtaláltam az örömhírt tartalmazó értesítőt a levélszekrényben. Pedig akkor már megvolt az a pénz, csak nem tudtam róla. Sőt, már jóval előbb megvolt és az enyém volt: amikor valaki feladta számomra.

Így vagyok Isten kegyelmével is. Enyém már kétezer éve (sőt: a világ kezdete óta! Jel 13,8), de személyesen attól kezdve tudok élni vele, amióta jelentkeztem érte és átvettem az Úrtól. Ez úgy történt, hogy megálltam Isten előtt: „Igen, Uram, igazad van, bűneim miatt elveszett vagyok. De Jézus vére eltörölte a bűneimet. Köszönöm, hogy Jézusért megbocsátottál nekem, és olyan tisztának tekintesz, mintha sohasem szennyeztem volna be magam.”

De hogyan valósulhat meg az előre megbocsátás emberi kapcsolatainkban?

Ez meggyőződésem szerint döntés kérdése. Egyszerűen elkötelezzük magunkat erre, mert Isten azt kéri tőlünk, hogy úgy bocsássunk meg egymásnak, ahogyan ő bocsát meg nekünk.

A legszebb illusztrációt ehhez is Walter Nietzsche-től vehetjük. Az történt egyszer, hogy mielőtt elindult volna előadást tartani egy több kilométerrel távolabb fekvő városba, összeesett a feleségével, csúnyán kiabált vele, és amikor kilépett a lakásból, úgy bevágta az ajtót, hogy az szinte kiszakadt a keretből. Aztán bevágta magát az autójába, és nyomta a gázt, hogy idejében odaérjen. De mialatt egy hosszú alagúton kellett végighajtania (Svájc és Németország között), rászakadt a kétségbeesés és a szegénység.

„Hogy tehetnél ilyent? – mondta magának. – Hogy hagyta ott azt a szegény asszonyt?” Nem tudott se visszafordulni, se telefonálni. Egyetlen „telefonvonal” működött: az imádság, az Úrral való beszélgetés lehetősége. Így hát Istennek mondta el, ami nyomta a szívét, Tőle kért bűnbocsánatot. Tudta, hogy ezt megkapta, megnyugodva ment tovább. Csak akkor jutott eszébe újra, mi történt, amikor hazaérve belépett a lakásába. Első szava ez volt a feleségéhez: „Amikor elmentem hazulról, lehetetlenül viselkedtem. Meg tudsz nekem bocsátani?” A válasz csak ennyi volt: „De hiszen tudod...” Ők ugyanis megállapodtak abban, hogy előre megbocsátanak egymásnak.

Amikor ezt a történetet egy gyülekezeti csendeshétén elmondtam, szünetben odajött hozzám egy könnyes szemű hölgy: „Könnyű volt Nietzsche feleségének – kezdte – mert ha egy szerető férj egyszer bevágja az ajtót, azt meg lehet bocsátani. De mit tegyen, akit naponta többször gyötör a férje?” Ezt mondtam: „Nietzsche feleségnek valóban könnyebb lehetett, mint magának. De magának sincs más lehetősége.”

Valóban nincs más lehetőségünk, hiszen a Miatyánkban ezt kérjük: „*Úgy* bocsásd meg a mi vétkeinket, *miképpen* mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek.”

3. Bűneinket nem emlegeti

„Én, én vagyok az, aki eltörölöm álnokságodat önmagamért, és vétkeidre többé nem emlékezem” (Ézs 43,25). Isten minden ígéretéhez hűséges. Ezt is ugyanolyan komolyan veszi, mint a többit.

Nézzük meg a táblát a megbocsátás tengere mellett! Ez a felirat olvasható rajta: PECÁZNI TILOS! Amit Isten megbocsátott, az végérvényesen meg van bocsátva.

Milyen távol állunk mi ettől embertársi kapcsolatainkban! Hiszen ilyeneket mondunk sokszor: „Nem haragszom, de nem felejtettem.” „Megbocsátottam, de mindig eszembe jut, amikor rád nézek, hogy milyen gonosz voltál.” De jó, hogy Isten nem így bánik velünk!

Élénken emlékszem egy beszélgetésre. Egy hívő asszony elmondta, hogy a sógora milyen pimasz volt hozzá – huszonöt évvel ezelőtt. Természetesen a megbocsátásról beszélgettünk. Számára is egyértelműen világos volt, hogy a hívő embernek mindent meg kell bocsátania.

„Én megbocsátottam neki, de nem bírom átlépni a küszöbét.”

Ekkor ezt kérdeztem: „Mi lenne, ha Isten is így bocsátana meg neked? Azt mondaná: Megbocsátottam, de az otthonodba nem megyek be.” Ezt megértette. Éjfél is elmúlt már, mire idáig eljutottunk, s ő a közös imádság során bűnként vallotta meg keményszívűségét.

Ez egy házassággyógyozó csendeshéten történt, ahonnét azzal az elhatározással indult haza, hogy felkeresi a sógorát és átlépi a küszöbét.



A megbocsátás nem lehet bűnpártolás!

A fentieket így summázhatjuk: A megbocsátás a keresztyén ember nagy lehetősége, és ugyanakkor egyetlen lehetősége is.

Bontsuk most részre ezt a megállapítást:

1. A keresztyén ember *lehetősége* a megbocsátás. Gondolom sokan tapasztalatuk, hogy bibliai módon (= meg nem érdemelten, már előre, és soha többé nem emlegetve) csak az képes megbocsátani, aki maga is így nyert bűnbocsánatot Istentől.
2. Nagy *lehetőség* a megbocsátás, hiszen általa lelkileg gyógyul a megbocsátó: megszabadul a keserűség, a harag és a gyűlölet terhétől.
3. De *egyetlen lehetőség* is a megbocsátás, hiszen a keresztyén ember semmi mást nem tehet, ha vétettek ellene.

Ugyanakkor fontos tisztán látnunk azt is, hogy a megbocsátásból nem következik az, hogy mindent el kell tűrni.

Ez a megállapítás természetesen bővebb magyarázatra szorul. Vegyünk először egy kevésbé éles példát!

Minden szülő, aki szereti a gyermekét, megbocsátja neki minden rosszaságát, de ugyanakkor – éppen azért, mert szereti őt – nem tűri el a gonosz, a lusta, az illetlen stb. viselkedést, hanem igyekszik megfelelő módon fegyelmezni a gyereket.

Hasonló helyzet a házasságban „élesebben” jelentkezhet. Adott esetben meg lehet és meg kell bocsátani a házastársnak is minden „rosszaságát”, minden ellenünk elkövetett bűnét, így könnyelmű költekezését, rendtelenségét, hazudozását, sőt még szexuális hűtlenségét is. De a megbocsátás nem azt jelenti, hogy mindezt el kell tűrni.



A megbocsátásra elköteleztük magunkat.

A házasságkötés alkalmával elköteleztük magunkat arra, hogy minden körülményben ragaszkodni fogunk egymáshoz. Az Úr színe előtt kimondott „igen” egymáshoz való ragaszkodásra kötelez minden esetben: akár betegség, akár rajtunk kívül álló tényezők okozta nehézségek, akár bűn terheli a

kapcsolatunkat. Ebből legtöbb esetben az következik, hogy rendszeresen rá kell szánnunk az időt a nyugodt és őszinte beszélgetésekre, melyek során kiönthetjük egymás előtt a szívünket, elmondhatjuk, hogy mi okozott nekünk fájdalmat, megbocsáthatunk egymásnak, és ígéreteket tehetünk a jobb folytatásra. Nekünk fájdalmat okozó társunk legtöbbször rászorul arra is, hogy segítsünk neki ígérete teljesítésében. Ebben éppolyan türelmesnek kell lennünk, mint amilyen türelmes hozzánk mennyei Atyánk.

Komoly baj akkor van, ha valaki nem hajlandó szakítani a bűnnel.

Elköteleztetek vagyunk a tiszta életre is.

A házasság egységét leg súlyosabban a házasságtörés rombolja. Meggyőződésem szerint ezt a bűnt is meg lehet – és meg kell – bocsátani. De ha a hűtlen fél nem hajlandó megszüntetni parázna kapcsolatát, ezt nem szabad eltűrni, mert az már bűnpártolás lenne. Ha semmilyen módon nem tudjuk elérni, hogy a házasságtörő kapcsolat megszűnjön, kezdeményeznünk kell a válást.

Tudom, súlyos szót mondtam ki. Félreért, aki úgy véli, hogy bárkit is válásra biztatok. A beteg testrészt gyógyítani kell, nem amputálni. A „válás-operációra” csak akkor van szükség, ha a házasságtest egyik fele „elhalt” és „üszkösödni” kezd. Az elhalás legfeltűnőbb tünete, hogy a hűtlen fél nem akar „meggyógyulni”, nem hajlandó segítséget kérni.

Biztos, hogy az ilyen esetekben nincs remény a házasság gyógyulására? Ezzel a válasszal is legyünk óvatosak. Hiszen Jézus a halottat is fel tudja támasztani.

Konfliktus a családban

A jóra, a tökéletességre törekvő ember számára nehéz elfogadni a konfliktusok létét. Főleg az érint fájdalmasan, ha a családban, a szeretteinkkel kerülünk összeütközésbe. Pedig pontosan a családi viszonylatokban található a legtöbb konfliktus, mivel ott nemcsak a nyílt, tárgyi érdekeink, hanem a rejtett érzelmi elvárásaink is nap, mint nap összeütközésbe kerülnek. Egy vizsgálatban arra a következtetésre jutottak, hogy az ember életében az élettárs a legfőbb forrása mind a megelégedettségnek, mind a konfliktusnak (Argyle, Furnham, 1983).

Minél mélyebb, elkötelezettebb egy kapcsolat, annál árnyaltabb, mélyebb szintű, ezáltal rejtettebb érdekellentétek alakulhatnak ki.

Ha a gyökereknél orvosoljuk a bajt, akkor rengeteg konfliktus fel sem lép.

A családi konfliktusok leggyakoribb okai

A házastársak eredeti családi örökségének eltérései

(szokások, hagyományok, életstílus)

Mindenki azt tartja természetesnek és jónak, ami számára ismerős és megszokott. A fiatal házaspárosok energiájának jó részét leköti az igyekezet, hogy egymás szokásait a magukéhoz hasonlítsák. Az együttélés során rengeteg ponton derül ki, hogy a házaspárok különböző felfogást képviselnek. Ez a különbözőség egyrészt konkrét ütközésekben nyilvánul meg („hogyan csináljuk?”), másrészt erőteljes belső konfliktust is okoz. Az ember ugyanis szereti, ha belső összhang (kognitív egyensúly) uralkodik benne, és ha egy szeretett személlyel nem azonos módon vélekedik dolgokról, akkor ez az összhang felbomlik, és erős feszültséget okoz. Ettől a feszültségtől sokszor úgy próbálunk szabadulni, hogy a másik embert akarjuk változásra kényszeríteni.

Az egyéniségek eltérései

A házastársak esetleg azért választották egymást, mert az egyéniségük különbözősége vonzotta őket. A különbözőség akkor vonzó, ha a másik emberben saját elfojtott, megtagadott, elnyomott tulajdonságainkat fedezzük fel. A szerelem varázslatának elmúltával, az együttélés során azonban gyakran előfordul, hogy a másik különbözősége zavaróvá, bántóvá, idegesítővé válik. A bennünk működő elfojtó erők ugyanis továbbra is működnek, és esetleg erősebbnek bizonyulnak, mint a kezdeti vonzódás. Ezáltal a házastárs bizonyos tulajdonságait kontrollálni akarjuk. Ugyanez vonatkozik a gyermekekkel szembeni viselkedésre is. A szülők nagyon sokszor akaratlanul is a saját egyéniségük kaptafájára alakítják a gyermekeiket, elnyomva, elfojtva a gyermek személyiségének bizonyos vonásait.

Az elfojtó, kontrolláló viselkedés ellenállást válthat ki a családtagokban, és ez nyílt konfliktust gerjeszthet.

Irreális elvárások

Az előző két pontban felvázolt tényezők oda vezetnek, hogy a családtagokkal szemben szubjektív és irreális elvárásokat támasztunk. Mivel ezeknek az elvárásoknak nem tudnak megfelelni, a csökönyös ragaszkodás saját elképzeléseinkhez szinte állandósított konfliktushelyzetet fog okozni.

Belső pszichés konfliktusok kivetítése a családtagokra

A családi közösség erős érzelmi kohéziója miatt a kivetítő (projekciós) mechanizmusok itt intenzívebben működnek, mint más emberi viszonylatokban. A szerelmes ember és a jó szülő pozitív tartalmakat vetít a szeretett személyre. Ugyanakkor arra is hajlamosak vagyunk, hogy a megtagadott negatív érzéseinket is tudattalanul rávetítsük a családtagokra. A házastársi veszekedések jó része olyan negatív viszonyulások miatt robban ki, amelyeket nem ismerünk fel magunkban, és a másokban látjuk meg. A családi bűnbakképzés mechanizmusa is a projekcióra vezethető vissza. A szégyellt, tagadott, elfojtott negatív érzelmek rávetülnek valamelyik családtagra, és a vele való konfliktusban nyilvánulnak meg.

Kommunikációs stílusbeli különbségek

A kommunikáció többszintű természete miatt sok félreértés adódhat a családtagok között, mivel sokszor nem vesszük észre, félreértjük vagy belemagyarázásokkal torzítjuk a másik fél metakommunikatív jelzéseit. A családi kommunikációt megterheli az érzelmi összefonódás állapota is, amely azt eredményezi, hogy szinte minden kommunikációs aktus mélyén ott van a „szeretsz-e” kérdésre adott rejtett válasz fürkészése.

Meg nem beszélt igények

A családokban sokszor él egy tévhit: ismerik már egymást annyira, hogy mindig tudniuk kell egymás vágyait. Ez irreális elvárás. Nagyon sok (főleg érzelmi) igényünk van, amelyet a többiek nem látnak. Érzelmi igényeink néha még önmagunk számára is rejtettek, ugyanakkor elvárjuk a teljesítésüket. Legelkeseredettebb konfliktusaink e meg nem fogalmazott vágyaink miatt robbannak ki. Megoldásuk úgy kezdődik, hogy a személy önmaga szembesül a saját belső világával. Ha ezt megtette, fogalmazza is meg a többiek számára, hogy alkalmazkodni tudjanak hozzá.

Beszűkülés önmagunkra

Vannak időszakok a házaspár életében (pl. életközépi krízis) vagy a gyerekek életében (pl. serdülőkor), amikor a személyes problémák, krízisek, megterheltségek miatt nem tudják azt a figyelmet nyújtani egymásnak, amelyet szoktak, vagy amelyre a többieknek szükségük van. Ilyenkor az összes családtag belső konfliktust él át, és a belső konfliktus óhatatlanul kivetül a többiekre, és konkrét ütközésekben nyilvánul meg (ld. a kivetítés mechanizmusát fent). Könnyebb e konfliktusok megoldása, ha az éppen meg nem terhelt családtagok segítő, támogató hozzáállással kezelik a problémás felet. Ha az önközpontúság állandósul, akkor állandó konfliktusforrást jelent.

Túlterheltség, fáradtság

Az emberi pszichének van egy teljesítőképessége, amely a fáradtság miatt erősen lecsökkenhet. A fáradt ember érzékenyebb, sebezhetőbb. Ilyenkor az önkontroll is veszít az erejéből, amelynek folytán az indulatok gyakrabban és hevesebben törnek elő. A családban a tagok észrevétlenül átveszik egymás érzelmeit, indulatait. Különösen a gyermekek rezonálnak a szülők hangulataira. Egy feszült légkörben sokkal több tényező okoz konfliktust, mint egy kiegyensúlyozott közegben.

A családi élet természetes változásai **krízishelyzetet jelenthetnek, mert újfajta alkalmazkodásmódot követelnek. Ilyenkor is megnő a konfliktusok előfordulási gyakorisága.**

A konfliktusok elmergesedésének megelőzése

Ha a házastársak megismerik egymás érzelmi örökségét, akkor nem a konfliktusaik száma fog csökkenni, hanem az általuk okozott sérelmek mélysége. Mintha kihúzták volna a keserű tapasztalatok „méregfogát”. Egymás legbelső indítékainak megértése az elfogadást és a megbocsátást teszi könnyebbé. A teljes és legnehezebb elfogadáshoz hozzátartozik annak a belátása is, hogy a házastársunk nem egy mágikus szülőfigura, aki felelős a mi boldogságunkért, hanem egy hozzánk hasonló esendő ember, aki támogatásra és szeretetre szorul.

És van egy másik kérdés is.

Miért egyszerűbb sértetten hallgatásba burkolózni, mint szembenézni egy konfliktussal, és elmondani, amit szeretnénk? És miért egyszerűbb a másikat sértegetni egy veszekedés során, mint figyelmesen meghallgatni, és komolyan venni, amit mondani akar?

Ennek oka a tudattalanunkban raktározott nagy erejű érzelmeinkben van. Ezek bénítanak meg vagy változtatnak mindenre elszánt harcossá még egy vélt személyes támadás esetén is. Olyan hatalmas erővel törhetnek elő, mint ha az életünk forogna veszélyben, s gyakran lehetetlenné teszik a hatékony kommunikációt. Szó szerint háborúvá változtathatják a legkisebb konfliktushelyzeteket is.

A boldogtalanság vonzása

A tudatos kapcsolatépítés minden család számára lehetséges, ha akarják. Hosszú időt és elszánt munkát kíván mindenki, de főként a házaspár részéről. Olyan feladat, mintha egy kocsit egy mély kerékvágásból át kellene rakni egy újba. A régi kerékvágás nagy erővel vezeti a kerekeket, és ha sikerül is átemelni a járművet az újba – mivel az még nem vésődött mélyen a földbe –, a kocsi könnyen visszaugrik a régibe. Az ismétlődő kudarcok láttán sokan feladják. Az is kísérti őket, hogy a régi viselkedésszerepük – ha nem is a legideálisabb –, legalább megszokott. A megszokottból való kilépés igényli a legnagyobb elszántságot és bátorságot. A legtöbb ön- és kapcsolatváltoztatási kísérlet az elszántság hiánya miatt bukik meg. Nagyon sok pár inkább vállal egy boldogtalan életet, mint hogy hajlandó legyen változtatni a már ismerős és bejáratott reakciókon. Ha csak a saját életüket tennék boldogtalanná, akkor azt mondhatnánk, hogy az ő bajuk. Sajnos azonban a gyermekeiknek is észrevétlenül továbbadják a boldogtalanság receptjét, ezért felelősek a lustaságukért. Sokszor elegendő, ha az egyik fél módosít a kommunikációján. A változtatás szerencsére magával sodorja a másikat is, hiszen egy új „végszóra” nem lehet a régi folytatással válaszolni.

Népszerű konfliktuskezelési zsákutcák

Hogy melyek azok a konfliktuskezelési módszerek, amelyek nem vezetnek eredményre, azt egy tipikus hétköznapi példán keresztül mutatjuk be.

Képzeljünk el egy házaspárt, akivel először történik meg az alábbi szituáció.

Hazamegy a férj, hulla fáradt, alig várja, hogy végre csend legyen körülötte, leroskad a fotelbe, és elmerül az újságjában. A felesége is hulla fáradt, alig bírta kihúzni estig a gyerekekkel és a házimunkával, és nagyon várja, hogy végre együtt legyenek, beszélgessenek. Nagyon bántja, szinte sérti, hogy a férfi alig vesz tudomást róla. Elhagyottnak érzi magát. Ráadásul igazságtalannak is tartja, hogy még este is egyedül kell bajlódnia a gyerekekkel. És csalódott is, mert akit nagyon várt, az nem viszonzta az érzelmeit. Ezek a gondolatok nem fogalmazódnak meg benne, csak azt érzi, hogy nagy elkeseredés és harag tölti el.

A házaspár konfliktushelyzetbe került, mert az adott pillanatban eltértek az igényeik. A konfliktusról azonban most még csak a feleség tud.

Mit fog tenni ez az asszony?

Sokféle változat lehetséges, vegyük sorra őket.

1. A passzív, konfliktuskerülő megoldás

Ha fél a vitától, vagy szeretetből nem akarja kirobbantani a nyílt összeütközést, akkor hallgatni fog. De a hallgatástól nem múlik el a haragja. Sőt még növekszik is, mert egyedül maradván még jobban belelovalja magát a sérelmébe.

Amikor a férje végre abbahagyja az újságolvasást, és jókedvűen közeledne a feleségéhez, akkor az asszony – a férfi számára érthetetlenül – ingerültnek látszik, kerüli a tekintetét, és alig szól a hozzá. A férj úgy érzi, hogy igazságtalanul büntetik valami megfoghatatlan bűn miatt, és arcucsapásként éli meg a közeledésére adott elutasítást. Ezek a gondolatok nem fogalmazódnak meg benne, csak keserű haragot érez. Most már ő is tudja, hogy konfliktus van, de nem tudja, hogy miért. Hiszen nem bántott senkit, és más rosszat sem cselekedett.

Mit tegyen?

Ha ő sem szereti a nyílt összeütközést, akkor ő sem szól a megbántottságáról. Próbál úgy tenni, mintha mi sem történt volna, persze nem tud, emiatt beszélgetni sem tudnak, végül a feszült légkörből visszamenekül az újságjához, vagy bekapcsolja a tévét. A feleség ettől még dühösebb lesz, és még inkább nem szól semmit, a férje pedig még inkább menekül a közelébből.

Nincs közöttük nyílt konfliktus, de nincs kiengesztelődés sem. És csak sejteni tudják, hogy a másiknak mi a baja, ezért változtatni sem tudnak a viselkedésükön. Az elfojtott harag pedig – ha helyzetről helyzetre csak gyűlik – hosszú évek alatt elidegeníti őket egymástól, és megöli a szeretetet.

A konfliktusok állandó elkerülése a családban nagyon veszélyes stratégia. Nemcsak a nyílt *hallgatás* tartozik a konfliktuskerülő passzív stratégiák körébe, hanem az is, ha az ember megbeszéli a konfliktusait, de nem az illetékes családtaggal, hanem *külső személlyel*. Ilyen esetekben általában csak a saját szempontunk és az önsajnáló attitűdünk megerősödése várható.

Elkerülő stratégia az *ígérgetés* is, amellyel csak elodázzuk a helyzet megoldását, emellett be is csapjuk a családtagjainkat.

Nagyon sok családban gyakorolják a konfliktuskerülés *menekülő* taktikáját. Ez azt jelenti, hogy a konfliktusos kapcsolatban szerzett sérülések miatt valahol másutt keresnek kielégülést. Felnőttek esetében lehet ez a gyerekek gondozása, a munka, valamilyen hobby, esetleg az alkohol, vagy egy másik kapcsolat. A szüleikkel konfliktusban lévő gyerekek számára pedig különösen megnő a kortárskapcsolatok vonzása, hiszen nagy szükségük van elfogadásra. A rossz társaságba keveredés veszélye náluk a legnagyobb.

A passzív konfliktuskezelési stratégiát folytató személy tehát nem vállalja a saját érdekeit. Ez a hozzáállás azért veszélyes, mert – ahogy fent említettük – az elfojtott igények és érzelmek hosszú távon elidegenítik egymástól a családtagokat, ráadásul időnként hatalmas indulatkitöréseket indukálhatnak.

2. Az agresszív megoldás

Vegyünk egy másik problémakezelési módszert.

Ha a feleség harcosabb természetű – ami a szívében, az a száján –, akkor a lelkében kavargó keserű érzéseket azonnal a férje nyakába zúdíttja hangos szemrehányások formájában. A célját azonban – hogy meghallgassák – nem fogja elérni, mert a támadás hatására nem odafigyelni, hanem védekezni fog a férje: az ő stratégiájától függően vagy hallgatással, vagy viszonttámadással. A veszekedések pedig nagyon gyakran ajtóbecsapásos megsértődésekkel végződnek, ahol szintén befagy a kommunikáció, és a probléma megoldatlan marad.

Az agresszív konfliktusmegoldó nem veszi figyelembe a partner érdekeit, ezáltal kettőjük kapcsolatának érdekeit sem tartja szem előtt.

Legtöbbször az indulatok vezetnek ehhez a módszerhez: *szemrehányás, panaszkodás, megbeszélés nélküli veszekedés, általánosító megállapítások* egymással kapcsolatban (mindig, soha), *egymás elemezgetése, kényszerítés.* A konfliktusok agresszív kezelése azért nem hoz eredményt, mert a felek védekezését váltja ki. A védekezés pedig falat épít közéjük, és elzárja a konfliktusmegoldáshoz szükséges kommunikáció útját. Az agresszív módon indított kommunikációt a védekező reflex miatt nem tudjuk úgy befogadni és értelmezni, ahogyan a küldő szeretné. A konfliktus tehát megoldatlan marad, ugyanakkor rengeteg sérüléssel terhelődnek a családtagok.

Hogyan fogjunk hozzá a konfliktusok megoldásához?

A konfliktusok hatékony rendezéséhez vennünk kell a bátorságot, hogy szembenézzünk velük.

A szembenézés után vállalnunk kell a helyzet megoldásának szándékát, ami azzal jár együtt, hogy figyelembe vegyük minden érintett személy érdekeit.

Ezenkívül vállalnunk kell a tudatosságot, tehát nem cselekedhetünk a legelső indulatunk sodrása szerint.

És a legfontosabb: le kell mondanunk arról a vágyunkról, hogy győzzünk a másik felett. A *győztes-vesztes* stratégiára épített konfliktuskezelési módok ugyanis a családi kapcsolatok megromlását idézik elő. A fent említett passzív és agresszív stratégiák ebbe a csoportba sorolhatók. A hatékony konfliktuskezelés abból indul ki, hogy mindkét fél nyersen belőle.

Végig kell gondolnunk néhány dolgot, mielőtt lépni.

Az érzelmek

Legelőször is kavargó indulataink között kell rendet tennünk, azaz tudatosítanunk kell, hogy mit is érzünk egy helyzetben. Nem is gondoljuk, hogy milyen nehéz ez a feladat. Gyakran esünk abba a hibába, hogy a saját érzelmeink megnevezése helyett a másik bűneit soroljuk fel. Például: „megbántott, figyelmetlen volt, érzéketlen, csalódást okozott” stb. Érzelmeink megfogalmazása csak egyes szám első személyben történhet! Ha nem így tesszük, akkor váddá és támadássá alakul! Fenti példánkra visszatérve a feleségnek fel kell ismernie, hogy milyen érzések bújnak meg a haragja mögött. Tegyük fel, hogy leginkább egy erős csalódottságot élt át, és emiatt érzett haragot.

Ha túl nagy az indulat, akkor érdemes egy kis időt adnunk magunknak a lecsillapítására – például egy kis testedzéssel, másokkal való beszélgetéssel, figyelemeltereléssel. Viszont ha ezt az időt egyedül, a sértett gondolataink dédelgetésével töltjük, akkor esetleg még erősebb negatív érzelmek kerítenek hatalmukba minket. Az a fontos, hogy ne a sérelmünk gondolatával foglalkozzunk, mert akkor csak gerjesztjük magunkban az indulatot.

A belső igények

Ha az érzelmeinket tudatosítottuk, akkor meg kell keresnünk magunkban, hogy milyen igényünk, elvárásunk okozza őket. Mert az csak a látszat, hogy közvetlenül a másik viselkedése okozza a fájdalmunkat. Talán mindnyájan belátjuk, hogy egy újságolvasás önmagában nem válthat ki ekkora bántást. És a példabeli férj joggal állíthatja, hogy nem tett semmi olyat, amivel csalódást okozhatott volna. A feleségnek rá kell jönnie, hogy azért csalódott, mert elvárta a férjétől, hogy a szabadidejét vele töltse.

A helyzet

Ha ez a két dolog tisztázódott bennünk, akkor az érzelmeinket érdemes megosztanunk pillanatnyi „ellenfelünkkel”. De nem mindegy, hogyan.

Legelőször is pontosan el kell mondanunk, hogy a párunk melyik viselkedésével van gondunk. Heves viták közben néha nem is tudják, hogy min veszekszenek, csak a támadásra és védekezésre koncentrálnak. A mosolyszünetes hallgatások esetén meg esetleg végképp nem tudja a „bűnös”, hogy mit vétett.

A megfogalmazás

Ha már közöltük, hogy melyik szituáció bánt minket, akkor kimondhatjuk, hogy mit élünk át ezzel kapcsolatban. Ha nem bántó indulattal mondjuk ki a keserűségünket, akkor nagy eséllyel oda fog figyelni rá a másik ember.

És el kell mondanunk azt a belső igényünket is, ami miatt ez az érzélem feltört belőlünk. Ez segíti őt abban, hogy megértsen minket.

A kérés

Ha ezek az információk eljutottak a másikhoz, akkor megfogalmazhatjuk a kérésünket is.

A családtagok sokszor nem kérnek egymástól. Egyrészt azért, mert azt képzelik (elvárják), hogy a másik mindig tudja, hogy mit szeretnének. A családtagjaink nem gondolatolvasók, és nem tudják minden pillanatban, hogy mi mire vágyunk. Meg kell mondani nekik, hogy mit szeretnénk, azaz kérni kell. A kérésekkel az a baj, hogy könnyen átcúsznak követelésbe. A követelés elveszi a partner szabadságát, és kényszeríteni akar. Néha csak egy hangszín árulja el, mégis védekezést vált ki a

másikban. Ha őszintén kérünk, akkor vállaljuk azt is, hogy elviseljük, ha a kérésünk nem teljesül akkor és úgy, ahogyan szeretnénk.

A hatékony kérés másik kritériuma a konkrétság. Például a „szeretnék önmagam lenni” vagy „segíts többet” kérések homályosak, nehéz teljesíteni őket.

Egy harmadik szempontot is figyelembe kell vennünk, amikor szeretnénk megkapni valamit a másik embertől. Csak olyasmit kérhetünk, amit meg tud adni. Érzelmeket vagy személyiségváltozást nem várhatunk el, legfeljebb magatartást. Például megkérhetjük a házastársunkat, hogy jöjjön el velünk egy bálba, de azt nem kérhetjük, hogy élvezze is.

A meghallgatás

A fenti pontokban foglaltak csak akkor megvalósíthatók, ha van meghallgató fél. Ha nem érzékelünk támadást, akkor könnyebben hallgatjuk meg a másik embert, de még így is tudatos erőfeszítésre van szükség ahhoz, hogy meghalljuk, megértsük és átéljük azt, amit a másik ember mond (empátia). Akkor lesz eredményes a meghallgatásunk, ha felfogjuk a másik ember érzéseit és belső igényeit, és ezt valahogyan vissza is jelezzük neki.

A konfliktus megoldása

A beszélgetésbe torkolló konfliktusszituációt nagy eséllyel meg lehet oldani úgy, hogy

- mindkét fél igényei és szempontjai lehetőség szerint érvényesüljenek,
- a felek ne sérüljenek,
- a családtagok jobban megismerjék egymást,
- ezáltal a kapcsolatok épüljenek.

A kiengesztelődés fontossága

Fontos, hogy minden család kialakítsa a kiengesztelődés valamilyen rítusát. Erre azért van szükség, hogy a családtagok érzékeljék azt a pillanatot, amikor a konfliktus lezárul. A gyerekek számára különösen fontos ez, mivel bennük nagy szorongást okoz a harmónia elvesztése. Tudatosan jeleznünk kell számukra a feloldás pillanatát. Ugyanakkor nem szabad erőltetnünk a kiengesztelődés gesztusait akkor, ha a gyermek indulatai ezt még nem teszik lehetővé. Ezzel képmutatásra nevelnénk őket, ráadásul még nagyobb indulatokat gerjesztenénk bennük.

Szakirodalom

Campbell R.: Dühöngő ifjak. Harmat, Budapest, 2000.

Goleman D.: Érzelmi intelligencia. Háttér, Budapest, 1997.

Hendrix H.: Pár-bajok. Park Kiadó, Budapest, 1999.

Hewstone M. – Stroebe W. – Codol J. P. – Stephenson G. M.: Szociálpszichológia.

KJK–KERSZÖV, Budapest, 2003.

Rosenberg M. B.: Erőszakmentes kommunikáció. Budapest, 2001.

Székely I.: Én – Te – Mi. A házasság erőforrásai és buktatói. Korda, Kecskemét, 1995.

Tannen D.: Miért értjük félre egymást? Tinta, Budapest,, 2001.

Erőszak a családban

A téma permanensen és fájdalmasan aktuális: hetente esik áldozatul egy felnőtt, havonta egy kisgyermek a családon belüli erőszaknak – visszavonhatatlanul! (exit – MTV Napi Mozaik, 2004. október)

Fontos tehát foglalkozni a jelenséggel: definiálni az erőszakot, felismerni a jeleit, formáit.

Meg kell ismerni az elkövetők (az abuzív szülők) és a bántalmazott gyermekek személyiség- és viselkedés jellemzőit, az abuzus hatását a gyermekekre; a gyermekbántalmazás formáit, a figyelmeztető és észrevehető jeleket, a háttér-okokat. Meg kell keresni a prevenció lehetőségeit, a segítség módjait.

Napjainkban az erőszak általános jelenség: gyerekek, felnőttek türelmetlenek egymáshoz, erőszakos játékokat üznek számítógépen, 'rendőrsdit' játszanak valódi légpuskával, meglöve a kisebbet, terroristák támadásaitól hangos a média, retteg a turista. Bombariadók nyugtalanítják a gyerekeket, tanárokat iskolákban és más intézményekben. Egyre több a csecsemőgyilkosság és a tizenévesek által elkövetett gyilkosság is! Terjed az udvariatlanság, gyakori a durvaság, támadókészség. Az erőszak jól ismert büntetésforma a gyermek számára, a felnőtteknek az érdekérvényesítés mindennapi eszköze. Agresszív korban élünk, a hétköznapiak „támadásai” között a reklám, a közlekedés, az áruházak tülekedései, gorombaságai teszik ingerültté az embereket. A társadalom korlátokat, szabályokat, célokat állítva maga is agresszív, a rend, a fegyelem, mint társadalmi elvárás, az agresszív viselkedést igazolja. A társadalomban egyre jobban uralkodóvá váló versenyszellem is feltételezi a harcot, az „ügyességet” és az agresszivitás bizonyos mértékű és jellegű, többé-kevésbé szocializált formáit

Úgy tűnik, hogy a mindennapjainkban jelen lévő erőszak kikerülhetetlen, bár mindenki szenved tőle, egyén, család, társadalom egyaránt. A ma embere ezek között él, a civilizáció sok pozitívuma mellett. A régi ember türelmet tanult, mert személyes kapcsolatokban élt, a ma embere sokszor gépiesen kezeli embertársait. Felgyorsult az idő. Ez is oka annak, hogy a környezetéből rászakadó agresszivitás az egyénből is agresszív indulatokat vált ki.

A legkegyetlenebb ellentétek akkor támadnak az emberek között, ha világnézetükben, eszméikben érzik magukat megtámadottnak. Nem szoktunk hozzá ahhoz, hogy másképp gondolkodók között éljünk. A toleranciát összetévesztjük a gyávasággal, támadást sejtünk ott is, ahol csak számunkra szokatlan gondolkodás tűnik föl. Valóságos krízishelyzetekben nem érett emberként, hanem riadtan viselkedünk.

Az agresszivitás legfőbb forrása a félelem, másik okozója az önismeret hiánya, önmagunkról alkotott képünk tökéletlensége.

Azoknak, akik hivatásuknál fogva gyermekekkel foglalkoznak: az egészségügyben, a nevelés-oktatás területén, védőnőnek, pedagógusnak, de a szülőknek is fontos lenne többet tudni az agresszióról, saját agresszivitásukról (azokról is, amelyeket az intézmények, a környezet, a mindennapok erőszakolnak rájuk), és megismerni az agresszió megnyilvánulásainak teljes skáláját a kreativitástól az

erőszakig. Mielőtt másokat kezdenek nevelni, meg kell tanulniuk saját agressziójuk kezelését, az agresszió destruktív megnyilvánulásainak csökkentését is anélkül, hogy megfosztanák magukat „a természet adta legértékesebb energiaforrásuktól”, amely nélkül nincs cselekedet, teljesítmény, függetlenség.

Így sokat segíthetnek – megalapozott ismeretek és tapasztalatok birtokában – azoknak a gyermekeknek is, akik nem élvezhetik a családi élet melegét, intim szféráját, nem kaphatnak pozitív mintát a konfliktuskezelésre, a problémák megoldására; akiknél a családi nevelés funkciója sérült vagy nem működik. És segíthetnek az abuzusok prevenciójában a problémák felismerésével, kifejlődésük megakadályozásával; a veszélyeztetettek felismerésével, a veszély jelzésével.

Az **erőszak** sokrétű jelenség: nemcsak a gyermekek bántalmazását jelenti, hanem a családban élő nők, házastársak, idős emberek bántalmazását is.

Témánk a **gyermeket érintő erőszak**.

Elkövetői a családtagok, visszaélve a gyermek bizalmával, vagy a tágabb környezet felnőtt és gyermek személyei. Sajnos, az anyák aránya az elkövetők között nagyobb. Az apák, nevelőapák bántalmazó magatartását is sok esetben az anyák indukálják.

A nemzetközi és hazai adatok tükrében megállapítható, hogy a gyermekbántalmazás előfordulási gyakorisága országonként, kultúránként változó. A magyar esetek előfordulási gyakoriságát nehéz adatokkal alátámasztani. Az adatszolgáltatást korlátozza, hogy az áldozatok és az eseményről tudó családtagok, a szűkebb-tágabb környezet titokban tartja, szégyenérzetből, megbélyegzéstől való félelmükben – vagy félve a büntetőjogi következményektől.

Az 1994/95-ben a „**A Gyermekbántalmazás Magyarországon**” címet viselő szakmai projekt keretében végzett országos körű keresztmetszeti vizsgálat eredményei alapján az *előfordulási gyakoriság becsült értéke a gyermeklakosságnál városokban 0.6%, falvakban 1%*. Az egészségügyi szolgálat tudomására jutott esetek száma kb. **15 000-re tehető**. A vizsgálatban szereplő legfiatalabb gyermek 2 hónapos, a legidősebb 16 éves volt. A legnagyobb arányban a **6–12 éves korosztály bántalmazását jelezték**. (...) „a látencia itt hatalmas (...), az asszonyok és gyermekek sokasága hosszantartó lelki, fizikai és szexuális gyötoremnek van kitéve.”

A kiskorú és a gyermekkorú **sértettek** száma összességében jelenleg is emelkedik. A kiskorú, gyermekkorú és a fiatalkorú sértettek között is a fiúk aránya nagyobb: 60% fölötti.

A sértetté válást elősegítő oksági tényezők közül kiemelkedik a kiskorúaknál az *életkor, az óvatosság hiánya, a provokáló magatartás, a kiszolgáltatott függőviszony és a hanyagság, valamint a környezet közömbössége*.

A **gyermekelkövetők** száma évenként változó. Az oksági tényezők közül kiemelkedik a **fegyelmezetlenség**, követi a **figyelmetlenség**, az objektív okok között első helyen a **rossz baráti, alkalmatlan családi környezet** jelenik meg, ezt követi az **átmeneti pénzzavar**; megjelenik a **családi probléma, a helytelen nevelés és az iskolai konfliktusok** is. (Forrás: ERÜBS = Egységes rendőrségi és ügyészségi bűnügyi statisztika)

A gyermekbántalmazásról országos méretű statisztika nem áll rendelkezésre. A veszélyeztetett gyermekeket a közoktatás intézményeiben regisztrálják. A bölcsődék gyermekvédelmi feladatai között is szerepel felismerésük és segítésük.

Ez a nyilvántartás a '90-es évek óta a veszélyeztetett gyermekek számának folyamatos emelkedését jelzi. A veszélyeztetettség mutatók alapján megállapítható, hogy Magyarországon minden negyedik 14 éven aluli gyermek – valamilyen ok folytán – veszélyeztetett (Magyar Jog, 1998. 12.sz.).

A veszélyeztetettség: olyan magatartás, mulasztás vagy körülmény következtében kialakult állapot, amely a gyermek testi, értelmi, érzelmi vagy erkölcsi fejlődését gátolja vagy akadályozza (1997. évi tv. a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról).

Veszélyeztetett az a gyermek is, akinek a környezete a fejlődését biztosító szükségleteit nem elégíti ki, és olyan másodlagos szükségleteket alakít ki benne, amelyek konfliktusszituációk forrásaivá válhatnak.

Kriminálisan veszélyeztetettek azok a fiatalok, akiket valamilyen makro- vagy mikrotársadalmi körülmény a szocializációjukban megzavart és ennek következtében beilleszkedési és magatartási zavarokkal küszködnek.

Az erőszak

Erőszak: a goromba és kegyetlen testi fenyegetés (family violence) és a gyermekek szexuális kihasználása (child abuse) abban a helyzetben, amikor a család, az elsődleges közösség sebz meg saját gyermekeit, holott az a rendeltetése, hogy bizalmi légkört és támaszt nyújtson nekik.

Hammurabi törvénykönyve (kb. Kr. e. 1810.) még engedélyezi az erőszakot a családban, amikor kimondja, hogy a férj és apa joga minden eszközzel fegyelmezni feleségét és gyermekeit. Ma már a törvények fékezik az erőszakot, az élet azonban megőrizte gyakorlását. Az első bírósági per az erőszakot elszenvedett gyermek védelmében Alabamában zajlott 1874-ben. Azóta folyamatosan nő az elítéltek száma a családon belül elkövetett erőszakos bűncselekmények miatt. Az erőszakos cselekedetek közül azonban nagyon sok nem kerül bíróság elé. Sok gyermek szenved el súlyos sérüléseket, számosan belehalnak a bántalmazásokba vagy azok következményeibe.

A goromba bántalmazás nyomai felismerhetők, a jelek megfigyelhetők a gyermekben – a nemi erőszak jelei nehezen –, ezért kell a gyermek kijelentéseit, panaszait komolyan venni. *Siefert* a szexuális erőszak rejtett és észlelhető jeleit különbözteti meg. **A rejtett jelek:** a gyermek viselkedése hirtelen megváltozik, visszahúzódóvá lesz, szomorú, csak magában játszik, rajzai vörösek, vagy feketék. **Az észlelhető jelek:** kék foltok és sebek (harapás nyomai) a genitáliákon, melleken; hastáji, vagy altesti panaszok; ujjszopás, bevizelés, nyelési, beszéd- és alvászavarok. Bizonyos személyek láttán erős félelmek gyötörhetik. Étvágytalan. Gyanús, ha a gyermek nem akar mosdani, vagy ha játékában olyan cselekedeteket ad vissza, aminek szenvedő alanya lehetett.

A gyermekeken elkövetett erőszokról szóló tanulmányok szerint az abúzusoknak csak kis százaléka gyökerezik elvakult kegyetlenségben, többségüket a reménytelenség pozíciójából követik el, amelyben a szülő a gyermek áldozatának érzi magát. Annak a szituációnak, amelyben a visszaélés megtörténik, egyik erőteljes paradoxona éppen ez, hogy a bántalmazó anyák érzik magukat a gyermek vagy más személy, vagy a kényszerű helyzet áldozatának.

A gyermekbántalmazás két formája, a *bántalmazás* és az *elhanyagolás* közül, az utóbbi folyamatosan és tartósan meglévő mozzanata az elégtelen szülői magatartásnak,

de nem mindig kapcsolódik össze bántalmazással. A „gyermekabuzus” megjelöléssel gyakran összemossák a két jelenséget a gyermek sérelmére elkövetett szexuális zaklatással, szexuális abuzussal is. Megítélése nagy körültekintést igényel a gyakorlati munkában, mert fennáll annak a veszélye, hogy bántalmazásnak minősítsék a fizikai büntetések enyhébb formáit. De mi minősíthető enyhébb formának?

A 3 éven aluli korcsoport hangsúlyosan reprezentált a bántalmazással kapcsolatos vizsgálatokban. Ennek oka, hogy esetükben a bántalmazás tünetei szembetűnőbben felismerhetők, a fizikai következmények súlyosabbak, adott esetben végzetesek. Alanyuk nagyobb számban fiú. Az adolescens (serdülő) korban a lányok aránya növekszik meg – a sérelmükre elkövetett szexuális abuzusok növekedésével –, és/vagy a leváló serdülővel szemben megjelenő korlátozó, büntető magatartással, az anyák rejtett hosztilitásával.

(hostility = ellenségeskedés, – angol kifejezés)

A fizikai bántalmazás a *csecsemőkoriúaknál* a legmagasabb, ez a korosztály élettani, fizikai sérülékenységet, az egészségügyi, gyermekvédelmi hálózat éberségét igazolja, de azt is, hogy egy csecsemő verése, kínzása az általános társadalmi értékrendben a gyermekbántalmazás minősített formáját jelenti. Bár a fizikai bántalmazások összességében a fiúknál gyakoribbak – az érzelmi bántalmazásoktól is ők szenvednek gyakrabban –, a csecsemő és serdülő lányok érintettsége magasabb. A halálesetek is ezt igazolják.

Milyen tényezők játszanak szerepet a bántalmazás kialakulásában?

- a harmonikus szülő-gyermek kapcsolat felbomlása
- a gyermeki dühreakciók
- a felnőtt inadekvát nevelői attitűdje
- a gyermekek közötti agresszió kezelhetetlensége
- eredményesnek vélt büntetésmódok
- a szülő személyisége, aktuális hangulat- és idegállapota.

A szülői magatartás alakulásában fontos tényező, hogy milyen kép él az emberekben a „normál szülőről” és a „normál gyerekről”.

- A normál szülő** – tudatosan várja és vállalja gyermekét
- a gyermekével való kapcsolatában képes „adni”
 - rendelkezik megfelelő én-erővel és megbirkózási (coping) képességgel
 - rendelkezik kapacitással a felmerülő nehézségekkel szemben
 - képes elfogadni a „nem tökéletest” is
 - realisztikus elképzelései vannak gyermekéről.

- A normál gyermek** – egészséges, nincs fizikai defektusa
- a szülő elvárásai szerint reagál
 - szeretetteljes viselkedést mutat (odafordulás, kontaktus, mosoly)

Az abuzív szülők jellemzői:

- éretlen személyiségűek,
- önértékelésük alacsony,
- hiányzik belőlük az örömkészség, az öröm átélésének, átadásának képessége,
- csökkent a gyermek szükségletei iránti érzékenység, empátiára képtelenek,

- gyakran úgy érzik, hogy ha érzelmileg odafordulók, akkor elkényeztetik a gyermeket,
- úgy vélik, a büntetés a hatékony eszköze a nevelésnek,
- többségük érzelmi deprivációban (megfosztottságban) nevelkedett, nem tapasztalhatta meg a szeretetkapcsolat biztonságát, azt sem, hogyan kell ápolni az érzelmi, támogató kapcsolatokat;
- érzelmi szinten éretlenek és frusztrációtűrésük alacsony,
- saját szocializációjukból hiányzik a konfliktuskezelés képessége,
- a félelem, szorongás feloldásának, az indulat leküzdésének módjai,
- agresszívak,
- uralkodni vágyók.

A bántalmazó szülők gyermekkorukban maguk is áldozatai voltak a bántalmazásoknak, és sok érzelmi elutasításban volt részük. A világgal szemben kialakult ellenségeségük rávetül a saját gyermekükre. Érzelmileg ridegek, elutasítók, büntetők.

Az abuzív szülő negatív énképpel rendelkezik, ezért meglehetősen bizonytalan, védtelen, sodorható, könnyen frusztrálódik, coping (megküzdési) képessége alacsonyabb, ezért kritikus élethelyzetekben a feszültségeket nem tudja kezelni.

Kétségtelen, hogy a szocioökonómiai státus alacsonyabb a bántalmazó szülők esetében az iskolázottsággal együtt, mégsem tekinthetők ezek a tényezők elsődlegesnek a bántalmazások létrejöttében.

Az abuzus hatása a gyermekre

A gyermek életének bármelyik periódusában történik az első durva bántalmazás, törvényszerű, hogy újabb atrocitások követik azt. Minél gyakrabban és kíméletlenebbül verik, gyötrik, szidalmazzák a gyermeket, annál tartósabb és visszafordíthatatlanabb a testi–lelki sérülés. A látványos fizikai károsodások egy része begyógyul, de vannak olyan károsodások, amelyek maradandó érzékszervi vagy értelmi fogyatékosságot, központi idegrendszeri elváltozásokat okoznak. A lelki sebek pedig nem gyógyulnak be soha!!

A pszichés sérülést az érzelmek jelzik, a bántalmazott gyermekek negatív affektusokat mutatnak, labilisak, szomorúak vagy közönyösek, rettegnek, szoronganak. Egyszerre élik át a tehetetlenség és a düh, a megalázottság és az agresszió érzését, készletét. Opponálók, garázdálkodók, kemények, ridegek, infantilisak, bizalmatlanok, szélsőségesen depresszívek. „Szeretetéhesek”, de nem szeretőképesek. A koncentráció gyengül, szórakozottá válnak, figyelmetlenebbek, az érdeklődés, az észlelés, a gondolkodás is változik.

A viselkedés területén a változás hiperaktivitásban, önkontrollhiányban érzékelhető. Gyakran az adott szituációnak nem megfelelő viselkedést produkálnak. Agresszív ingerekre érzékenyen reagálnak, „túlpörgetettek” lesznek, a környezetből még több agresszivitást provokálva.

Ezek a változások az ártalom súlyosságától, ismétlődésétől, halmozottságától, az adott gyermek személyiség-szerkezetétől függően eltérő mértékűek, s nem mindig a bántalmazással egyidejűleg jelennek meg. Sok esetben csak később, a pubertásban vagy a felnőttkorban válnak nyilvánvalóvá.

A bántalmazó cselekmény típusa a gyermekre gyakorolt hatás mértékét nem befolyásolja. Traumatizálhatja az ártalom egy kevésbé súlyos formája is, ezért nehéz kiszámítani, hogy milyen pszichés reakciókat produkál adott esetben a gyermek.

A bántalmazott gyermek személyiség- és viselkedésjellemzői

- csökkent örömkészség,
- belső bizonytalanság és alacsony önértékelés,
- nyugtalan túlmozgásos, impulzív magatartás,
- gyakori agresszivitás,
- tanulási és szociális beilleszkedési nehézségek,
- esetenként neurotikus jellegű tünetképződések (kényszeres tünetek, enuresis stb.),
- néha koravén, felnőttes („pseudo-érett”) viselkedés.

A bántalmazott gyermek szülőjével, bántalmazójával szemben ambivalens érzéseket, büntudatot hordoz, azonosul vele, igyekszik megfelelni neki, s retteg a szülő elutasításától, az elhagyás-fenyegetettségtől. Az intézeti elhelyezés ezért a bántalmazott gyermeket is szankcionálja.

Az abuzus és annak következményei a bántalmazott gyermek testvéreit, a család egészét érinti. A gondozásbavétel megbontja a testvérkapcsolatokat, adott esetben, ha a bántalmazott gyermek a családi feszültségek „tünethordozója”, kiemelése károsan érinti a család egyben tartását is.

Gyermekbántalmazás

A gyermekbántalmazás mint **szociális probléma és beavatkozásra készítő jelenség** csak a XX. században vált egyértelművé. A szülők némelyike mindig is verte, bezárta, éhezette, elhagyta, megerőszakolta, eladta, dolgoztatta gyermekét. Irodalmi utalások és szakirodalmi adatok alapján valószínűsíthető, hogy nem létezett olyan társadalmi formáció vagy kultúra, amelyben nem szenvedtek a gyerekek a felnőttek erőszakos magatartásától. A nevelés jegyében, ürügyén erőszakoskodtak, bántalmaztak. A gyermekek testi–lelki károsodását azoknak a személyeknek – szülőknek, pedagógusoknak – a durvasága, könyörtelensége idézte elő, akik a szocializációjukért felelősek, akiknek a gyermekek jogi és pszichológiai értelemben kiszolgáltatottak.

Sokan gondolják ma is megengedhetőnek a gyermeknevelésben a fizikai kényszer alkalmazását szülői jogokra („enyém a gyermek, azt csinálom vele, amit akarok”), vagy a pedagógiai eszköztár hiányosságaira hivatkozva. A magyar közvélemény családi ügynek tekinti. A szakmai közvélemény is megosztott a kérdésben, egy részük a „házi fegyelmezési jog” gyakorlásának tartja.

Milyen szülőnek tartja magát a bántalmazó felnőtt?!

Mennyire tér el ennek megítélése az iskolázottság, a szakkönyvismeret, az élettér, életmód, nevelési minták, tradíciók, a szülőkép, a gyermekkor élményei, emlékei hatására?! Mi épült be a szülői szerepmintába? Megismétlődik-e a szülő konfliktusokkal terhelt múltja saját gyermekével való kapcsolatában? Ha megoldatlan maradt a múlt – az elfojtás, a fájdalmas élmények izolálása, tagadása, a bántalmazó idealizálása, a vele való azonosulás miatt –, szülővé válása után viselkedésében ő is bántalmazó lesz?!

A Gyermekek Jogai-t rögzítő **ENSZ-konvenció** (1989) leszögezi: „**A gyermek nevelésének és fejlődése biztosításának felelőssége elsősorban a szülőre hárul.**”

A konvenció célja: védelmet nyújtani a szülői túlkapások ellen.

A konvenció és az 1991. évi LXIV.tv. alapján a **gyermeknek joga van:**

- alapvető szükségletei kielégítésére (élethez, egészséghez, orvosi ellátáshoz, oktatáshoz, családi élethez való jog)
- védelemre (...) kínzások, halálbüntetés ellen
- részt vennie saját sorsának alakításában

Témánk szempontjából fontos gyermeki jogok még: a személyiség fejlesztéséhez való jog; joga van az érzéseinek tiszteletben tartására, személyének tiszteletére, a gyengédségre, a düh és a harag kifejezésére.

Tudták-e, tudják-e ezeket a jogaikat a gyermekek, az áldozatok, a bántalmazó felnőttek?

Ha tudják is a felnőttek, a mindennapok gyakorlata mást mutat. A felnőttek indulatai, a türelmetlenség, a deviáns magatartás nem teszi lehetővé, hogy a gyermek jogai érvényesüljenek, hogy szeretetet, gondoskodást, oltalmat találjon, helyette sok esetben csak brutalitást tapasztalhat.

A fizikai büntetés szokásszerű tapasztalata a gyerekeknek, a testi fenyegetés része a gyermekkel való bánásmódnak.

Miért a gyengét bántja? Mi a célja vele? Miért nem tud uralkodni magán a „bölcös” felnőtt? Erre az egyik választ Losonczy Ágnes szociológus adta meg: „öt is verték, verte az élet is, valakinek tovább kellett adnia, amit ő szenvedett, hidegfejű kiszámítottsággal, dühödt idegességgel, brutális kegyetlenséggel”.

A legtöbb súlyos fizikai bántalmazás-fegyelmezési helyzetekhez és módszerekhez kötődik.

Ezt igazolja Tóth Olga szociológus 1999-ben megjelent „Erőszak a családban” című tanulmánya, melyben a megkérdezettek 70%-a elfogadta azt az állítást, hogy „Egy szülőnek joga van megpofozni gyermekét, ha az megérdemli”. Tehát a magyar társadalomban a pofont a nevelés mindennapi eszközének tartják. A verés a gyermek engedelmességét, jó magaviseletét biztosító nevelési eszköz. Azoknak a felnőtteknek, szülőknak is az eszköztárban elfogadottan ott van, akik maguk esetleg nem élnek vele. A verés értelmezése, fogalma másként jelenik meg a munkás és másként a szellemi foglalkozású társadalmi rétegben. Ugyanaz a szülői viselkedés az értelmiségiek között a „nagyon megverte” kategóriába tartozik, a munkások nem minősítik így. Vizsgálatai szerint valamennyi társadalmi rétegben, életkori csoportban, települési típuson élők között vannak olyanok, akiket szüleik rendszeresen vertek, illetve nagyon megverték. S a gyerekverés beépült értékrendjükbe.

Az abuzusnak veszedelmes formája a „Folie a deux”, a „kettős színjáték”, melyben a két szülő az ideális család benyomását kelti, miközben – zárt ajtók mögött – a gyermek rendszeres és súlyos bántalmazása folyik.

A gyermekbántalmazás súlyosságát azok az orvosok észlelték, akik a fizikailag bántalmazott gyermekeket ellátták. 1962-ben Dr. **Kempe** gyermekorvos, megalkotta a „**battered child**” = „**vert gyermek**” szindrómát, ráirányítva ezzel a társadalom figyelmét a problémára.

A gyermekbántalmazással foglalkozó hazai és külföldi szakanyagok tartalmilag azonos definíciót fogalmaznak meg: „Bármely gyermek, aki fizikai, pszichikai, érzelmi

vagy morális bántalmazás tárgya, legyen az aktív vagy passzív (elhanyagolás, nélkülözés) és ami komolyan befolyásolja egészségi állapotát, bántalmazottnak tekintendő” (WHO egészség-definíciójára utalva).

A **child abuse** = gyermekbántalmazás, olyan ártalom/veszélyeztetés

1. amit a gyermek sérelmére követnek el (testi, lelki és szexuális bántalmazások),
2. amikor elmulasztják a gyermeket megvédeni, testi és szellemi szükségleteit biztosítani.

Jellege szerint **cselekvő** és **mulasztásos** bántalmazást (elhanyagolást), visszaélést különböztet meg a szakirodalom.

A gyermekbántalmazás **cselekvő** jellegű formája:

a fizikai bántalmazás: olyan tettegesség, amelynek során sérülés, egészségkárosodás (érzékszervi, központi idegrendszeri károsodás) éri a gyermeket; leggyakoribb megjelenési formák: ütés, rúgás, csavarás, sebzés, égetés, harapás, mérgezés, forrázás, kikötés, fojtogatás, fullasztás- és fullasztási kísérlet, szorítás, hajtépés, végtagtörés;

az érzelmi bántalmazás: (emotional maltreatment = érzelmi kínzás) olyan pszichés bántalmazás, amelyben a felnőtt fenyegetődzéssel, durva kirohanásokkal, szitkozódással szakadatlan rettegésben tartja a gyermeket, vagy sértő magatartásával, durva megjegyzéseivel, gúnyolódásával, megszegyenítésével, lekicsinylésével, megalázásával a gyermek önbizalmának megrendülését okozza, negatív önértékelést alakítva ki benne. Ide soroljuk a hideg, elutasító, szeretet nélküli nevelői magatartást, az „emocionális szadizmust” = a gyermek érzelmeire ható durva cselekvéseket. A pszichés bántalmazás hatása különböző magatartászavarokban, a gyermek személyiségének károsodásában jelentkezik.

a szexuális visszaélés: amelyben a felnőtt visszaélve a gyermek helyzetével, kialakulatlan személyiségével, ígéretessel, fenyegetéssel, zsarolással bírja rá a gyermeket szexuális tevékenységben való részvételre, saját vagy mások szexuális igényeinek kielégítése céljából. A gyermek szexuális izgatása, nemi szervének fogdosása, tapogatása, simogatása, vagy simogattatásra rábírása ugyanúgy szexuális visszaélésnek minősül, mint ha maszturbálásra vagy közösülésre veszik rá (orális vagy anális közösülés) vagy kényszerítik.

A szexuális bántalmazások közé tartozik az exhibicionistákkal való találkozás, a gyermekprostitúció, a pornográfia, a családon belül előforduló incest (közeli rokonok nemi kapcsolata), amelyben a bántalmazó az apa, a nevelőapa, vagy közeli férfi családtag.

Erőszakos szexuális magatartásnak minősül: a *voyerizmus*, amelynek során egy felnőtt megfigyel egy gyermeket, vetkőzés, fürdőzés, vécézés közben azzal a céllal, hogy szexuális kielégüléshez jusson. Ennek megítélése, bizonyítása nehéz.

A *pornográfia* a gyermekkel szembeni szexuális erőszak különleges esete: képek vagy videofilm segítségével felnőttek, felnőttek és gyermekek, illetve gyermekek közötti szexuális aktusokat jelenít meg. A gyermekkel szembeni erőszak elkövetése során találkozhat ezekkel az anyagokkal a gyermek, vagy róla készülhet pornográf anyag. Nem minősül erőszaknak, de súlyos felelőtlenség a szülők részéről, ha lehetővé

teszik, vagy nem vesznek tudomást arról, hogy gyermekük hozzáfér „18 éven felüli” filmek, kábeltévé csatornák pornográf tartalmú adásaihoz.

a veszélyeztetés egyéb formái: koldulásra, lopásra való rábírás, illetve kényszerítés.

A bántalmazás **mulasztásos** formái:

- az alapvető életszükségletek kielégítésének tartós, folyamatos elhanyagolása, kihagyása,
- a lelki (érzelmi, értelmi) szükségletek olyan mértékű figyelmen kívül hagyása, amely a gyermek súlyos elszigetelődéséhez, elmagányosodásához vezet,
- **a gondozás, gondoskodás** – a táplálás, öltöztetés, egészségügyi megelőzés (védőoltások), gyógykezeltetés, ápolás tartós elmulasztása,
- a testi és pszichés fejlődéshez szükséges feltételek biztosításának elmulasztása.

Ezek következményeként kielégítetlenül maradnak a gyermek:

- *fiziológiai szükségletei,*
- *a biztonságigénye,*
- *a szeretet iránti igénye,*
- érzelmi deprivációt szenved el, mert kielégítetlen a *stabil érzelmi kapcsolatok iránti igénye* (= affiliációs szükséglet),
- károsodik értelmi fejlődése, ha a szülő akadályozza az oktatásban való részvételét.

A bántalmazási módok egy-egy esetben halmozottan szerepelnek!

A bántalmazás, negligálás **figyelmeztető jelei** csecsemőknél:

- alultápláltság, leromlott állapot
- fejlődésben való visszamaradás (testi, mozgás, szellemi)
- kiszáradás, beesett szem, száraz bőr
- ápolatlan, feltűnően piszkos bőr
- elhanyagolt bőrfertőzések
- égésre, forrázásra utaló hegek a bőrön
- piszkos, nem kielégítő ruházat
- tetvesség
- nyugtalanság, állandó nyöszörgés, sírás
- gyakori összeremenés
- kifejezéstelen tekintet
- kiságyban „összekuporodás” (védekező helyzet)
- ütésnyomok vagy véraláfutás a testen
- égés és forrázásnyomok a testen
- érintésre, felvételre fájdalmasan felsír= törés, ficam

Észrevehető és figyelmeztető jelek kisgyermeknél:

- ellenséges magatartás
- agresszivitás
- korhoz nem illő, komoly viselkedés (túlzott rendesség, túl jó modor)
- zárkózottság, (szomorúság)
- izolációs törekvés

- természetes életöröm hiánya, játékban való gátlásosság, visszafogottság
- váratlan érintésre összeremenés
- túlzott alázatosság, engedékenység
- üres, riadt tekintet vagy éberség
- bizalmatlanság a felnőttekkel szemben
- fej elrántása a simogatni akaró kéz elől
- makacs ágybavizelés
- késői szobatisztaság
- beszédzavar

A szexuális bántalmazás figyelmeztető jelei – kisgyermeknekél:

- ismeretlen okú vérzés/folyás
- nemi betegség
- genitális – anális viszketés
- ismétlődő húgyúti infekciók
- enuresis nocturna et diurna (éjszakai és nappali ágybavizelés)
- alvászavar
- étvágytalanság
- illetlen szexuális játék
- genitáliák mutogatása

A szexuális bántalmazás figyelmeztető jelei – pre-pubertásban:

- visszatérő hasi fájdalom
- fejfájás
- alvászavar
- étvágytalanság
- epileptoid roszullét /epilepsziászerű
- provokáló szexuális magatartás

A szexuális bántalmazás figyelmeztető jelei – pubertásban:

- fel nem ismert terhesség
- promiscuitás (nemi érintkezés gyakori partnercserével)
- prostitúció
- droghasználat
- öngyilkossági kísérlet
- hisztériás roszullét
- szabados magatartás
- depresszió

A gyermek szociabilitásának torzulásai is jelzésértékűek:

- beilleszkedési képtelenség
- szabályok be nem tartása
- iskolakerülés, csavargás
- gyógyszerfogyasztás
- garázdaság
- aszociális magatartás
- antiszociális viselkedés, bűnözés

Bántalmazásra utaló **szimptómák** a gyermek **viselkedésében**:

A korábban már említett fejekapás, arceltakarás mellett fel kell figyelni arra, ha a gyermek *túlságosan előzőeken, kívánságai nincsenek, dependens, gyerekes, babás magatartású*; ha:

- *agresszív, követelőző* (közepes súlyosságú, ismétlődő bántalmazásra utal),
- ha a *motorikus fejlődésben retardáció*, (késleltetés)
- a szokások kialakulása (szobatisztaság), beszédfejlődés területén *regresszió* (visszaesés) tapasztalható.

Fel kell figyelni arra is, ha szex tartalmú játékokat vagy orális szexet produkál társával vagy játék babával. A játék felfedi, hogy mi történt a gyermekkel otthonában. (Máshogy szövődik a gyermek játékába az egészséges kíváncsiság a társak WC-beli eltérő viselkedése, a nemi szervek különbözősége iránt.)

A gyermekek ritkán panaszkodnak, a közvetett formákra, gyanújelekre ezért nagyon fontos figyelni!

A „látó” szakembernek észlelnie kell:

- a bántalmazásra utaló látható nyomokat a testfelszínen, függetlenül attól, hogy a gyermek milyen magyarázatot ad keletkezésükre,
- a viselkedés, magatartás lényeges megváltozását (pl. aktivitás helyett visszahúzódás),
- apátiát
- az elementáris szorongás jeleit
- az éber figyelmet
- a menekülésre kész állapotot
- a figyelemzavart, a tanulási nehézségeket, a teljesítményromlást /iskolában !
- az infantilis viselkedést (bohóckodást)
- a fantáziavilágba menekülést
- az agresszív megnyilatkozást emberrel, tulajdonnal szemben
- a szökést, a csavargást
- a neurotikus tüneteket (pl. tic = arc-rángás)
- leplezett vagy indirekt utalásokat az otthoni helyzetre
- az alkohol- és kábítószer-fogyasztás gyanújeleit.

A bántalmazások, negligálások **háttér-okai** (A NM 1994-es vizsgálati anyaga és a szakirodalom alapján):

1. a gondozással, gyermekneveléssel kapcsolatos beteljesületlen elvárások=

a bántalmazó nem szerezhette mintát a gondozás-nevelés módszereiről, nem tapasztalhatta meg később sem, s a napi kudarcok, saját ügyetlensége, tapasztalatlansága a gyermek ellen fordítja, mintha ő lenne az oka frusztráltságának, sikertelenségeinek;

2. a család elszigetelődése – a támogatórendszer hiánya =

a családok zártak, izoláltak, a családtagok merevek, nincsenek baráti, támogató külső kapcsolataik, nem tanultak meg segítséget kérni, ez a képességihiány döntővé válik krízis-helyzetekben (munkanélküliség, családi krízisek, stressz); vagy nem tudják, hogy kihez fordulhatnak, ha gyermeküknek vagy saját maguknak szükséges lenne a

segítség; illetve a szociális háló nyújtotta segítséget nem képesek elfogadni, vagy nem a körülményeik javítására használják;

3. házassági problémák, a szülők vitái, kommunikációs hiányok =

a gyermekre már nem jut idő, vagy szenvedőivé válnak fizikálisan is a vitáknak;

4. a családi krízishelyzetek megoldására képtelen családoknál a félelem, a tehetetlenség érzete = agresszióba csap át, a védtelen gyermek felé is;

5. a szülő alkoholos állapota =

a gyermek gondozására, nevelésére, védelmezésére való képtelenséget eredményez (ebben a helyzetben szerepcserét is tapasztalhatunk: a biológiai, fizikai jellegzetességénél fogva támogatásra szoruló gyermek támogatja a felnőttet!);

6. külső közösség számára elfogadhatatlan fenyítési gyakorlat;

7. a gyerekekkel szembeni túlzott elvárások =

ha a szülők nincsenek tisztában azzal, hogy mi várható el az adott életkorban, büntetik azért, amit még nem képes teljesíteni;

8. nem tűri a gyermek sírását =

a sírás okának megkeresése és megoldása helyett veri, fojtogatja, tűzhelyre ülteti;

9. nem tud mit kezdeni a sérült, fogyatékos gyermekkel =

„az ilyen gyermek nem örömteli, csak gond van vele, szégyenkezni kell miatta” (érzékszervi-, értelmi fogyatékos, veleszületett vagy szerzett fejlődési rendellenesség, mentális retardáció, szokatlan külső, motoros nyugtalanság);

10. „éretlen anya”=

fiatalon reá nehezedő terhek, magány, segítő személy hiánya miatti türelmetlensége;

11. fáradtság, idegesség;

12. a gyermek szobatisztaságának hiánya = ingerli az alkoholizáló felnőttet;

13. a családi élet intimitását zavaró gyermek = akinek kritizáló magatartása a rendezetlen párkapcsolatokban a féltékenység esélyeit szítja.

A gyermekbántalmazás sértettjévé válhatnak:

- a retardált gyermekek;
- dédelgetést el nem fogadó gyermekek;
- másságot mutató gyermekek;
- „rossz jelképévé” vált gyerekek: rossz házasságba, elromlott kapcsolatba, házassági krízis idején születtek, a baj hordozóinak tűnnek;
- a szülőkkel gyenge kötődésben lévő gyermekek: a szülők börtönben vannak/voltak, vagy egyéb ok miatt nem alakulhatott ki kapcsolat.

Az abuzus okai között szerepel a drog-, illetve alkoholfüggőség, a pszichopátia személyiség. Elmebetegség ritkán fordul elő.

A szociológiai, szociálpatológiai kutatások a bántalmazások okaként a munkanélküliség és a szegénység szerepét hangsúlyozzák, amelyek krónikus

stresszként hatnak a családokra, csökkentve a szülők képességét arra, hogy alkalmazkodjanak a váratlan helyzetekhez, illetve egészséges módon megküzdjenek azzal a tapasztalattal, hogy az események – pl. a gyermek magatartása – nem az ő igényeik szerint alakul. Több tényező együttes jelenléte szükséges ahhoz, hogy a stresszhelyzetben lévő szülő abuzust kövessen el. Ilyen tényezők: **a családi élet diszharmóniája, az erőszak jelenléte a család történetében, a férj dominanciája a házasságban, az alacsony iskolázottsági szint, a fizikai büntetés hasznosságának állítása, és a család izoláltsága.**

A fenti okok kockázati tényezők, elégséges magyarázatot nem adnak a bántalmazásokra. Vizsgálatok igazolják, hogy nem minden gyermek válik áldozatává a deviáns személyiségű, rossz szociális körülmények között élő szülő kegyetlenkedéseinek, durvaságának. Alátámasztja ezt az a tapasztalat is, hogy van olyan többgyermekes szülő, aki csak az egyik gyermekével bánt „gonosz mostoha”-ként. Feltételezhető, hogy ennek okát a **felnőtt és gyermek közötti interakció kudarcában kell keresni.**

A bántalmazás szempontjából veszélyeztető tényezőnek minősülnek bizonyos életkorok, a **csecsemőkor** – az anya gondozási-nevelési „ügyetlensége” miatt –, a **3–4 éves** kor és a **kamaszkor** – a gyermek megnövekedett autonómiaigénye miatt. A gyermekre ráhangolódni nem képes anya nem tud az autonómiára törekvő időszakában lévő gyermeknek segíteni az agressziója szabályozásában. Ezért a gyermek nem tudja megtanulni a szociális interakciók szabályait, így bántalmazásnak lehet alanya a szülők és a kortársak részéről is.

Az erőszak következményei:

**a képtelenség az együttérzésre
menekülés a családi otthonból
alkoholtól és a kábítószerrel való függés
aszociális magatartás**

A védőnő szerepe, feladatai: a prevencióban
az észlelésben, problémajelzésben

Az abuzusok megelőzése érdekében fontos feladatok:

- küzdelem a fizikai büntetés hasznosságát hirdető előítéletek ellen,
- a „hibás” szülő-gyermek kapcsolat korrekciója,
- szakszerű felkészítés a szülői szerepre,
- a családok alapellátásának biztosítása, (szociálpolitikai feladat!)
- egészségügyi, házassági, nevelési, családvédelmi tanácsadás,
- tájékoztatás az igénybe vehető szolgáltatásokról a tömegkommunikációs eszközökön keresztül,
- családsegítés krízishelyzetekben.

Fel kell figyelnie a **szocializációt veszélyeztető tényezőkre:**

- a rendezetlen családi életre, állapotokra,
- a kedvezőtlen anyagi és lakáshelyzetre,
- az alacsony iskolázottságú, foglalkozási státuszú szülő magatartási, viselkedésbeli megnyilvánulásaira, alkoholizálására, durvaságaira.

Fel kell ismerni az adott család **szociokulturális körülményeiben rejlő**, a gyermek testi, szellemi, érzelmi fejlődését veszélyeztető, gátló **személyi tényezőket, tárgyi feltételeket**.

A **személyi tényezők** a bántalmazó szülők **szociabilitásának torzulásaiból** adódnak (szociabilitás = szociális érzékenység, annak az igénye és képessége, hogy az egyén kapcsolatot teremtsen):

- képtelenek saját sorsuk irányítására, cselekedeteik következményeinek felmérésére;
- hiányoznak számukra a mindennapi életvitelhez szükséges információk (nem jutnak hozzá, vagy nem érdeklik őket);
- a gyermek gondozásával járó kötelezettségeket elmulasztják, elhanyagolják;
- produkálják a brutális bánásmód gyanút keltő vagy nyilvánvaló jeleit.

Fontos, hogy a gyermekek rendelkezzenek a rájuk leselkedő veszélyekről megfelelő, korukhoz mért ismeretekkel ahhoz, hogy ne eshessenek áldozatul az erőszakos cselekményeknek. Meg kell tanítani őket a veszélyhelyzetek felismerésére, konfliktuskezelési módokra, s arra is, hová fordulhatnak, ha bajba kerültek.

Ennek érdekében a gyermekrendelőknél, az iskolákban jól hozzáférhető módon közzé kell tenni a **gyermekjóléti szolgálat, drogambulancia, nevelési tanácsadó, lelkisegély telefonszámát, címeit**.

Védőnői teendők a **családlátogatás, a gondozás** során:

- a környezet megismerése, a változások észlelése;
- a szülők viselkedésében, magatartásában bekövetkező változások észlelése, befolyásolása;
- az elhanyagolás észlelése során a családlátogatások sűrítése;
- életvitellel kapcsolatos tanácsadás;
- hátrányos helyzet észlelése, az okok feltárása;
- kapcsolatfelvétel mindazon személyekkel, szervezetekkel, intézményekkel, akitől és ahol a család segítséget kaphat;
- gyámhatósági intézkedés kezdeményezése.

A segítség elsődlegesen a szülők emocionális, szociális és anyagi erőforrásainak növelését célozza, tehát a **családi élet minőségének javítását**. Ugyanis a gyermekek számára mindenkor a szülők a legfontosabb személyek, akik néhány kivételtől eltekintve szeretik gyermekeiket, egészségesnek és sikeresnek szeretnék látni őket, csak: nem tudják ennek a feltételeit biztosítani, mert

- nehezen viselik az élet gondjait,
- nem tudják problémáikat, konfliktusaikat kezelni,
- esetleg nem tudják kimutatni szeretetüket.

A fentiek a védőnőtől rendkívüli tapintatot, határozottságot, diplomáciai készséget igényelnek!

Súlyos bántalmazás esetén vállalnia kell a jelző szerepet, de nem maradhat egyedül a felelősség súlyával, terhével!

Prevenációs tevékenységében segíti az **Európa Tanács és a jog**.

Magyarország 1990. november 6. óta tagja a „humán ügyekkel” foglalkozó Európa Tanácsnak, amely ajánlások megfogalmazásával segíti a tagországokat problémáik kezelésében.

Az Európa Tanács ajánlásai a gyermekbántalmazás megelőzésére és kezelésére is vonatkoznak

Tartalmuk alapján a prevenciót segítik azok az ajánlások, amelyek a gyermekkori balesetek megelőzéséről, az erőszak csökkentésének kulturális és oktatási eszközeiről, az alkohol és drogfüggőség megelőzéséről szólnak.

Az ajánlások közül

- a (69) 561. a kiskorúak rossz bánásmóddal szembeni védelméről, 1969.
- a (79) 17. a gyermekek elhanyagolással szembeni védelméről, 1979.
- a (85) 4. a családon belüli erőszakról, 1985.
- a (90) 2. a családon belüli erőszak megfékezésére irányuló társadalmi intézkedésekről, 1990.
- a (90) 17. a kiskorúak erőszaktól való védelméről, 1990.

szólnak.

Az abuzusok megelőzése és kezelése érdekében **komplex támogató rendszerre** van szükség.

Kiépítéséhez nyújt segítséget a **jog:**

Az 1991.évi LXIV. tv. 19. § alapján törvényhozási, közigazgatási, szociális és nevelési intézkedéseket kell megtenni, hogy „megvédje a gyermeket az erőszak, a támadás, a fizikai és lelki durvaság, az elhagyás, az elhanyagolás, a rossz bánásmód – ideértve a nemi erőszakot is – bármilyen formájától mindaddig, amíg szüleinek, vagy bármely más olyan személynek, akinél elhelyezték, illetve felügyelete alatt áll.”

20. § „Minden olyan gyermeknek, aki ideiglenesen vagy véglegesen meg van fosztva családi környezetétől, vagy aki saját érdekében nem hagyható meg e környezetben, jogosult az állam különleges védelmére és segítségére = **helyettesítő védelem**. Ez megvalósítható családnál való elhelyezéssel (gondnokság), örökbefogadással, gyermekintézményben történő elhelyezéssel.

A 39. § az elhanyagolás, durva bánásmód, kizsákmányolás, kínzás vagy a bántalmazás bármely más formájának áldozatul esett gyermek testi, szellemi rehabilitációjára vonatkozik. Ennek a rehabilitációnak és a társadalomba való beilleszkedésnek a gyermek egészségét, önbecsülését és emberi méltóságát fejlesztő körülmények között kell történnie.

Kiskorú veszélyeztetettségének megelőzését szolgáló intézkedések és ellátások körét az **1997. évi XXXI. törvény a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról** (a gyermekek védelméről szóló törvény = Gyvt.) tartalmazza. Meghatározza a települési önkormányzatok szerepét és lehetőségeit a prevencióban és a veszélyeztetettség megszüntetésében. A települési önkormányzat megelőző tevékenységének ki kell terjednie a *veszélyforrások és az ellátatlanság* felderítésére és azok elhárítására **észlelőrendszerek működtetésével, jelzésekkel**. A szülőket és a gyermekeket fel kell világosítani a gyermekek szükségleteiről, a jóléti jogokról, a rendelkezésre álló ellátásokról. Biztosítani kell a veszélyeztetettség megszüntetését szolgáló *szociális alapellátások* intézményeit.

A Gyvt. megnevezi mindazokat az intézményeket, szervezeteket és hatóságokat is, amelyek a gyermekvédelmi rendszerhez tartoznak:

- „a.) az egészségügyi szolgáltatást nyújtók, így különösen a **védőnői szolgálat, a házi orvos, a házi gyermekorvos,**
- b.) a személyes gondoskodást nyújtó szolgáltatók, így különösen a családsegítő szolgálat, a családsegítő központ,
- c.) a közoktatási intézmények, így különösen a nevelési – oktatási intézmény, a nevelési tanácsadó,
- d.) a rendőrség,
- e.) az ügyészség,
- f.) a bíróság
- g.) a menekülteket befogadó állomás, a menekültek átmeneti szállása,
- h.) a társadalmi szervezetek, egyházak, alapítványok” (Gyvt. 17. § (1) bek.).

A fenti intézmények és személyek számára a Gyvt. jelzési kötelezettséget ír elő arra az esetre, ha a gyermek veszélyeztetettségét, bántalmazását észlelik. A jelzést a **gyermekjóléti szolgálatnál** kell megtenniük, indokolt esetben kötelesek hatósági (gyámhatósági, bírósági) eljárást kezdeményezni.

A védőnőnek tehát ismernie kell a gyermekek védelmét szolgáló jogszabályokat.

Szakirodalom

Horváth–Szabó K. – Vigassyné Dezsényi K.: Az agresszió kezelése.

Szociális és Családügyi Minisztérium, Budapest, 2001.

Barkó É. (szerk.) A gyermekbántalmazás Magyarországon. Tanulmánykötet.

Népjóléti Minisztérium, Budapest, 1995.

Gulyásné Kovács E.: A gyermekbántalmazás jogi vonatkozásai Magyarországon.

In: Lakner Zoltán és mts (szerk.) Gyermekbántalmazás

I., II. Tanulmánygyűjtemény, VJRK Tanítóképző Főiskola Esztergom,

Kalendart kiadó, 1997.

Horváth Szabó K.: Szabadságunk és megkötöttségünk pszichológiai alapjai.

In: Lélekvilág. Pszichológiai tanulmányok a vallásról, az erkölcsről és az én-ről.

PPKE BTK, Piliscsaba, 1998.

Kerecsi K.: A védtelen gyermek. Közgazdasági és Jogi Kiadó, Budapest, 1995.

Lénárd K.: Néhány gondolat a gyermekbántalmazásról. In: Bernáth L. –

Solymosi K. (szerk.) Fejlődéslélektan olvasókönyv. Tertia Kiadó, Budapest, 1997.

Losoczi Á.: Családsegítő és gyengítő folyamatok a mai társadalomban. In: Benkő Á. –

Mohay T. (szerk.) Reményünk a család. A II. Családkongresszus előadásai.

Nagycsaládosok Országos Egyesülete, Budapest, 1992.

Morvay K.: Terror a családban. Kossuth Kiadó, Budapest, 1998. 2003.

Németh Zs.: Gyermek és ifjúságvédelem néhány aktuális kérdése rendőri szemszögből.

In: Család, Gyermek, Ifjúság 1999/I. VIII.

Ranschburg J.: Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban.

Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1998.

Ranschburg J.: Az agresszív gyermek. In: Kiindulópont 5, 6 (1999)

Szabó L.: Erőszak a családban. A „bántalmazott” gyermek. In: Kappéter István (szerk.)

Az agresszió problémái korunkban. A Szociális Munka Alapítvány kiadványai 16,

- Budapest, 1996.
- Teleki B.: Gyermeken elkövetett erőszak a családban. In: Kappéter István (szerk.) Az agresszió problémái korunkban. A Szociális Munka Alapítvány kiadványai 16, Budapest, 1996.
- Tóth O.: Erőszak a családban. Társadalompolitikai Tanulmányok, Budapest, 1999.
- Utasi J.: Erőszak az iskolában. Tanulmány. In: Család, Gyermek, Ifjúság 2000/1. IX.
- Velkey L.: A „megvert”, „megkínzott”, „megrázott” „bántalmazott” gyermek szindróma Gyermekgyógyászat 4 (1994)
- Vigassyné Dezsényi K.: A pszichológus töprengései a gyermekbántalmazásról. In: Barkó É. (szerk.) A gyermekbántalmazás Magyarországon. Tanulmánykötet. Népjóléti Minisztérium, Budapest, 1995.
- Virág G.: Szexuális erőszak és abúzus. In: Fehér L. – Forrai J. (szerk.) Prostitúció, prostitúcióra kényszerítés, emberkereskedelem. Szociális és Családügyi Minisztérium Nőképviselői Titkárság, Budapest, 1999.

Tanácsadás és meghallgatás

Mottó: Lenni annyit jelent, mint másért lenni és a másikon keresztül magunkért. Egy személynek nincs semmiféle belső független tere, egészében és mindig a határvonalon áll; magába nézve a másik szemébe néz, vagy a másik szemével néz. (M. Bahtyin – Dosztojevszkij poétikájának problémái).

„Minden igazi élet: találkozás” – mondja Martin Buber, és ezen állításával a segítő foglalkozásuk életének egy közös, és lényeges momentumára mutat rá: a másik személlyel, a tanácsra vagy segítségre szoruló emberrel való találkozásra. Tapasztalhatjuk, hogy életünk minden területére jellemző a másik emberrel való találkozás, melyben megnyílunk vagy éppen ellenkezőleg, bezárulunk. A másik egyénnel (egy-énnel) való találkozás ugyanúgy, mint a kommunikáció, pszichológiai szükségletünk, még ha ki is vonjuk belőle magunkat, ezzel is jelzést adunk le, közvetítünk valamit. A másik emberrel történő kapcsolatfelvétel lefolyása eltérő lehet, attól függően, hogy a másik személy, illetve jómagunk milyen előfeltételekkel, pillanatnyi lelkiállapottal, illetve milyen arányú nyitottsággal állunk a találkozás elébe. Születésünkől kezdődően környezetünkkel, illetve a társadalom tagjaival való kapcsolataink nagymértékben meghatározták életünket, és járultak hozzá, hogy azzá a személlyé váljunk, akivé lettünk. Szüleink, tanáraink, barátaink, szerelmeink és valószínűleg még sokan mások tartottak tükröt nekünk az életünk folyamán, alakították a még képlékeny személyiségünket, serkentették a gondolat- és az érzelemcsírák megszületését. Természetesen, ezek az interperszonális kapcsolatok kétirányúak, nemcsak minket értek behatások, hanem mi is otthagytuk „ujjlenyomatunkat” mások arculatának megformálásánál.

A hivatásunk során létrejövő emberi kapcsolatainkat befolyásolják előzetes tapasztalataink: előítéleteink, elvárásaink és félelmeink. A találkozás milyenségét meghatározza az a személy is, akivel kapcsolatba kerülünk. Tapasztaltuk, ha valaki lekezelően vagy elutasítóan viszonyul hozzánk, ez elbátortalaníthat vagy megnyílvánulásainkban gátolhat. Ellenben, ha az illető figyel ránk, meghallgat, nyitottságot sugároz, akkor mély és gyümölcsöző kapcsolat létrejöttének lehetünk a részesei. A másikkal való kontaktus következtében bennünk és a (nem véletlenül tükörviszonylatban) velünk szemben ülőben is, akarva-akaratlanul változás állhat be, a találkozást követően nem vagyunk ugyanazok, akik előtte voltunk.

Ha egy kapcsolat során hatással vagyunk a másik félre, lényeges tudatosítanunk, hogy miként veszünk részt egy-egy beszélgetésben, mit viszünk bele a tanácsadói munkánkba. Melyek lehetnek azok a tényezők, amelyek a segítő foglalkozásuk tevékenységének a hatékonyságát növelik? A teljesség igénye nélkül szeretném kiemelni a tudatos jelenlétet, a másik meghallgatásának a képességét, és az önmagunkról alkotott reális képet. A tudatos jelenlét kifejezés azt az állapotot hivatott leírni, amikor figyelmünkkel az adott pillanatban történő helyzetet próbáljuk megragadni, amikor nem a múlt eseményeit idézzük fel, és nem a jövőnket tervezgetjük. Mindaz, ami az ominózus momentumban jelen van, nem más, mint maga a jelenlét. A múltnak az emlékei maradtak, a jövő pedig még nem érkezett el. A

realításban élni annyit jelent, mint itt és most élni. Mindennapi életünkre jellemző, hogy megfigyeljük, regisztráljuk a valóságot, majd elemezzük, reflektálunk, döntünk, és végül ennek eredményeképpen cselekszünk. A mai felgyorsult élettempóban a megfigyelés és a reflektálás tartama aránytalanul lerövidült, a teljesítményre és a megvalósításra vonatkozó elvárások pedig ez utóbbit hangsúlyosabbá tették. Ami annyit jelent, hogy egyre kevesebb időt töltünk a jelenlétben, szinte „átugorjuk” azt, és egy teljesítmény centrikus (verseny orientált) kényszer vezérel minket. Ez a kulcsszó vezet át a meghallgatás témájához. A teljesítmény centrikusság akadály a másik emberrel való kapcsolatunknak. Kevesebb figyelmet fordítunk egymásra, nem hallgatjuk végig beszélgetőpartnerünk mondanivalóját, a szavába vágunk, elkalandozunk saját gondolataink fonalán, érzéseink és érdekeink hálójában, vagy rögtön jó tanácsokat próbálunk megfogalmazni. Előfordulhat, hogy annak, aki megkeresett az volt a célja, hogy valakinek a nehézségeiről beszélhessen, és nem várt tanácsot vagy „receptet” a problémájára. Általában nehezen viseljük el, ha valakit szenvedni látunk. Hasonló helyzetekben beindul egy belső „mókuserék”, amely a megoldáskeresés körül forog. Igen ám, viszont ezáltal/eközben elveszítjük a másik személlyel a figyelésből és az észlelésből fakadó kapcsolatot. Már nem ő van a középpontban, hanem mi és a belső kényszerünk, hogy tanácsot adjunk neki. Úgy vélem, mikor az olvasásban idáig jut, felmerül a kedves Olvasóban a kérdés, hogy miképp lehet a modern társadalomban másként élni, amikor a teljesítményünk alapján ítélnék meg minket? A választ erre a kérdésre Jálícs Ferenc jezsuita atya adja meg, a bibliai irgalmas szamaritánus példáját idézve: „Félig agyonvert ember feküdt az út szélén. Egy pap jött arra. Már késésben volt és sietnie kellett Jerikóba. Bár testi szemeivel látta a sebesültet, mint szenvedő embert nem tudta magához közel engedni. Lehet talán, hogy előadást kellett tartania vagy temetésre igyekezett, ezért feltétlenül pontosnak kellett lennie. E kényszer alatt nem volt képes a másikat, mint személyt észlelni. Ugyanígy cselekedett a második arra haladó is. A harmadik vándor egy szamaritánus volt. Valószínűleg kereskedő, aki üzleti ügyekben volt éppen úton. Minden bizonnyal kényszer alatt volt. Ő viszont képes volt egy pillanatra hátrább tolni, elhalasztani gondját, és a másik ember segítség kérését magához engedni. Lehajolt hozzá és gondoskodott róla. A következő reggelen aztán visszatért kereskedői ügyeinek intézéséhez. A háromjuk közti különbség tehát nem a teljesítménykényszer különbözőségében rejlik. A különbség az, hogy az első kettő nem tudta kikapcsolni teljesítménykényszerét. A szamaritánus képes volt erre a rövid időre felülemelkedni tervein, és önmagát teljesen a másiknak adni.”(1) Vagyis, a teljesítménykényszert nem megszüntetni kell, hanem „megszelídíteni”, hogy képesek legyünk kitérni előle, amikor szükséges. Így lehetőségünk nyílna arra, hogy embertársunkat a tudatos jelenlétben, a figyelmünkkel megajándékozhatjuk. Aki segítségért fordul hozzánk, arra vágyik, hogy meghallgassák és elfogadják. A meghallgatáshoz pedig belső nyugalomra és bátorságra van szükség, hogy a másik nehézségeit, tanácstalanságát elviseljük. Itt nyergelhetünk át az emberekkel való kapcsolat harmadik tényezőjére, és pedig az önmegismerésre és önmagunkról alkotott reális látásmódra. Ha egy személy nincs tisztában saját képességeivel, érzéseivel, gyengeségeivel és erősségeivel, a másikkal való találkozásban bizonytalanná válhat, lecövekelhet saját lelki folyamatainál, és mint a homokra épített ház, összeomolhat. Ennek fontosságát Carl Rogers (1902–1987), a személyközpontú pszichoterápia alapítója is hangsúlyozza: „A másokkal való

kapcsolataimban arra a következtetésre jutottam, hogy hosszú távon nem segít, ha másnak mutakozom, mint ami vagyok. (...) Nem jó, ha úgy teszek, mintha tudnám a megoldást, ha egyszer nem tudom (...) Nem használ, ha magabiztosnak akarok tűnni, mikor éppen bizonytalan és rémült vagyok. (...) úgy hiszem, hogy hatékonyabb vagyok, ha el tudom fogadni saját magam, és képes vagyok önmagamot adni. Vagyis jobban tudom, mint azelőtt, mit érzek egy adott pillanatban – képes vagyok tudatosítani, hogy igenis haragszom, hogy igenis elutasító vagyok valakivel szemben, vagy meleg érzések és szeretet tölt el valaki iránt. (...) Könnyebb elfogadni magamat, mint nyilvánvalóan tökéletlen egyént, aki nem tud mindig úgy viselkedni, ahogy szeretne. (...) Egy másik igen fontos felismeréshez tanácsadói munkám során jutottam el. Ez röviden így szólt: Nagyon gyümölcsöző számomra, ha el tudok fogadni egy másik személyt. Rájöttem, hogy egy másik embert és érzéseit elfogadni semmivel sem könnyebb, mint megérteni. Megengedhetem-e igazán egy másik embernek, hogy ellenséges legyen velem? Elfogadhatom-e haragját, mint személyiségének valós és érvényes részét? Elfogadhatom-e őt, amikor jó érzéssel viszonyul hozzám: csodál és rám akar hasonlítani? Azt hiszem, mai kultúránkban egyre gyakoribb mindnyájunkban az a séma, hogy így gondolkozzunk: *Mindenki másnak azt kell érezni, gondolni és hinni, amit én.* (...) Nagyon nehezen engedjük meg gyermekeinknek vagy szüleinknek, vagy házastársunknak, hogy bizonyos dolgokról, problémákról tőlünk eltérő állásponton legyenek. (...) Minden ember egy magában álló sziget, a szó valódi értelmében, és csak akkor emelhet hidakat más szigetek felé, ha akar és tud mindenekelőtt önmaga lenni. Ezért úgy gondolom, hogyha el tudok fogadni egy másik embert, ami azt jelenti, hogy elfogadom érzéseit, viselkedéseit, meggyőződését, ami mind személyiségének valós és eleven része, akkor segítek neki abban, hogy személlyé váljon: s ebben óriási értéket látok.” (4) Láthatjuk, hogy Rogers elméletének középpontjában a személy áll. A személy oly mértékben képes harmonikus embertársi kapcsolatokra, amennyiben önmagával is harmóniában él. Rogers emberképében a személy folyamatosan gazdagszik, mely az önfogadás fejlődését is jelenti. E személy tudomásul veszi a környezetében élők véleményét, ítéleteit, viszont önmagára támaszkodik, saját tapasztalataiból építkezik. Rogers szerint a hatékony segítő kapcsolatot három követelmény biztosítja: a feltétel nélküli elfogadás, az empátia és a segítő személy hitelessége. Mit is jelent a másik személy feltétel nélküli elfogadása? Tiszteletet, ítélkezéstől mentes hozzáállást, érzelmi viszonzástól független, egy mély meggyőződést abban, hogy a másik személy, bármennyire is nyomorult, értékek hordozója. Ennek a nyitottságnak a hiányában, már az első találkozásnál falakat emelünk a másik ember felé. Nem a másik személy magatartása, gondolkodásmódja vagy tulajdonsága áll a középpontban, hanem a személy, aki önmagában érték. Az elfogadás nem jelent meggondolatlan belenyugvást. Az elfogadás a valóság tiszteletét takarja, legyen ez a valóság bármilyen, talán pont olyan, hogy kényszert érzünk megváltoztatására. Az elfogadásból megismerés fakad, mely a fejlődés forrásává válhat. Most nézzük meg, mit fed az empátia kifejezés, az a szó, melyet mérhetetlen sokszor próbáltak pontosan definiálni és végül a körülírásoknak, a gyakorlati példáknak sikerült megvilágítania a jelentését. A görög szó jelentése együtt-érzés, beleérzés, melyhez még a „bele-fülelést” tehetnénk hozzá. A másik személy közlésének nemcsak konkrét tartalmára reagálunk, hanem a mögöttes érzelmekre és motivációkra is. Az empátiás megértésben lényeges, ahogy a másik személy érez,

viszonyul a világhoz és önmagához. Az empátia a segítő kapcsolatban magában foglalja indirekt az észlelt tartalomnak a verbalizációját, ezáltal egyre mélyebbre vezetve a másik személyt az önmegismerés folyamatában. Mintegy tükröt tart a másik elé, melyben megláthatja önmagát (visszatükrözés). Álljon itt egy példa a fentiek illusztrálандó. Az alapszituációban a kliens megérkezik a megbeszélт órára:

„Kliens: *Szörnyű, pocsék idő van ma.*

Terapeuta: *Nem szereti az ilyen hideg, zimankós időt?*

Kliens: *Utálok. Egész nap a hatása alatt vagyok.*

Terapeuta: *Úgy tűnik, közérzete nagymértékben függ az időjárástól.*

Kliens: *Persze, labilis vagyok, mint az időjárás.” (4)*

A külső dolgokból kiindulva a belső mozgatórugók felismerésén keresztül az önképpel kapcsolatos megnyilatkozásokhoz juthatunk el. A kertész munkájával lehetne összehasonlítani ezt a „bábáskodást”. Mert mit tesz a kertész? Előkészíti a növény számára a talajt, gondozza, öntözi, de nem teremт növényt, csak elhárítja azokat az akadályokat, melyek a növény fejlődését gátolják.

Tartozom még a hitelesség körvonalazásával. Amint Rogers önvallomásában láttuk, egyfajta áttetszőséget jelent. A segítő személy megnyilvánulásaiban nincs semmi „rejtőzködés, álarc”, tudatosítani képes az érzelmeket, melyeket észlel és a megfelelő időben ki is tudja fejezni azokat. Az ilyen személy nyitott, őszinte és közvetlen a kommunikációjában, nem érzi szükségét annak, hogy érzéseit elrejtse, de annak sem, hogy érzéseit mindenképpen közölje. Egyszerűen megfogalmazva, a hitelesség nem teljesül, ha az egyén mást mond, mint amit a gesztusai, mimikája, hangszíne, hangsúlya kifejez.

Hívatásunk során a hozzánk forduló személyről gazdag információs forrást jelent a verbális és a nem-verbális kommunikáció. A beszéd milyensége árulkodhat az illető lelkiállapotáról. A félénk, szorongó egyén halk szavú, beszédhibákat ejthet, befejezetlen mondatokat használ. A beszéd a nem-verbális csatornák révén válik egyedivé és élővé. Ezáltal válunk képessé a szituációhoz kapcsolódó érzelmek kifejezésére, például a mimika segítségével. A hangsúly, a megfelelő helyen tartott szünet kiemelheti a kommunikáció lényegi elemeit. A tekintetváltás, a félrenézés hozzájárulhat a dialógus folyamatának a szabályozásához. A nem-verbális kommunikáció alkalmazkodási funkciót is rejt magában. Másképp kommunikálunk a felettesünkkel, főképp ha elégedetlen velünk, mint egy jól ismert baráti társaságban. A nem-verbális jelek közösséghez, csoporthoz vagy társadalmi osztályhoz való tartozásunkat is kifejezhetik (pl. kitűző, medál, stb.). A testtartással is kaphatunk háttér-információkat, és nyomon követhetjük a kapcsolattartás során ennek a változását, vagyis a kezdeti merevebb és zártabb testtartás fokozatos nyitottá válását. Az előbbiekre jellemző, hogy a karok a test mellett helyezkednek el és a tenyerek lefelé mutatnak, a fej inkább lehajtott. Nyitott gesztusok esetén a kar mozgásai szélesek, a tenyerek felfelé mutatnak és nyitottak, a fej tartása egyenes.

Az előfeltételek ismeretében foglalkozzunk a tanácsadás lényeges elemeivel. A másik személy tiszteletteljes meghallgatása és mondanivalójának készséges befogadása eredményeképpen, az illető bizalmat érez, kezd megnyílni, fellelegzik. Félelmei, szorongásai csökkennek, érzi, hogy nincsenek elvárásaink vele szemben, önmagát adhatja. Az ellenállás gátjai lassan feloldódnak. Figyeljük meg a másik egyén érzelmeit, ne a szavaira vagy az őt foglalkoztató témára helyezzük a hangsúlyt.

Kíséreljük meg az élményt magunkévá tenni. Hivatásunkból kifolyólag, mindig lesznek olyan szituációk, amikor konkrét tanácsot kérnek tőlünk, és amelyekre szakmai ismereteink birtokában válaszolni tudunk. Elővigyázatosság javasolt azon helyzetekben, amikor a másik a „mindentudó” szerepébe helyez minket, és élethelyzeti problémáira végleges megoldást vár tőlünk. Bár ez hízelgő szituáció ránk nézve, a konkrét válasz helyett a legjobb lehetőség a segítségnyújtás felajánlása és a saját válaszának a „megszülésénél” való segédkezés (például „Ön mit gondol, hogyan vélekedik erről?”). Nem fogunk tudni valamennyi hozzánk fordulón segíteni, mindenkit a „helyes” útra terelni és másokat minden szenvedéstől megszabadítani. A reális kép önmagunkról segíthet a csapdákat kikerülni. Akiben nagy a segítőkészség, könnyen eshet a gyámkodó szerepébe. Akik nagy tapasztalattal rendelkeznek, könnyen megláthatják a megoldást, és rögtön tanácsokat adhatnak. A beszélgetés alatt a figyelmünk irányulhat részben érzéseinkre, gondolatainkra, felismerhetjük indítékainkat, és önismeretünk mélyülhet.

A fentebb leírtakban a kedves Olvasó egy képet kaphatott azokról a személyi tényezőkről, melyek befolyásolhatják a másik személlyel való munkát, illetve a tanácsadói munka lényeges elemeiről. Összefoglalva az alábbi lépéseket különböztethetjük meg:

1. A kommunikációs szituáció: bemutatkozás, tájékoztatás és tájékozódás.
2. A másik személy öltözködésének, viselkedésének a regisztrálása.
3. A helyzettől függően nyílt kérdésfeltevés, amikor a másik személy szabadon, általa megítélt mélységben szólhat az általa fontosnak ítélt témákról, vagy zárt kérdés, amikor célzottan egy információra kérdezzünk rá.
4. Meghallgatás.
5. Megerősítő jelzések: csönd, biztatás, verbális pozitív megerősítés.
6. Visszajelzések: visszatükrözés, reflektálás, reagálás, összegzés, értelmezés, konfrontáció (szembesítés).
7. Tanácsadás: a szakma függvénye és a szituáció dönti el, hogy mennyire adunk konkrét tanácsot vagy próbáljuk az egyént indirekt módon rávezetni.
8. Önvallomás: a segítő személy saját életéből hoz példát, melynek célja a bizalom fokozása, de ne feledjük, a másik személy áll a középpontban, ezért idejekorán tereljük vissza a beszélgetés fonalát.
9. Időbeosztás: szakmától függ, javasolt a saját időbeosztásunkat és energiatartalékainkat figyelembe venni. Közöljük a beszélgetés kezdetén a másik személlyel, hogy mennyi időt tudunk rá szánni, így megadva neki a lehetőséget, hogy közölnivalóját beoszthassa.

A fenti eszmefuttatás nemcsak a hozzánk forduló személyekről szól, hanem rólunk is. Beszél a mindennapjainkról, a viselkedésünkről, testünk áruló jeleiről, baráti, érzelmi és munka kapcsolatainkról. Minden találkozás és minden élet különleges és egyedi. Minden élet egy hazavezető út, mely kívülről halad befelé, a tettektől az érzelmek felé, az érzelmektől a „bele-fülelés”, a meghallgatás felé, végül az önmegismerésen és az önfogadáson keresztül létünk alapjához, Istenhez vezet. Otthonunk csak ott lehet, ahonnan jövünk, oda kell visszatalálnunk, ahhoz a Másikhoz, aki minket feltétel nélkül szeret és elfogad, nem különleges képességeink vagy adottságaink miatt, egyszerűen azért, mert létezzünk, és aki mindig visszavár.

Szakirodalom

- Jálics F.: Szemlélődő lelkigyakorlat, Manréza–Korda Kiadó, 1996
- Rogers C. – Kinget G. M.: Psychothérapie et relations humaines. Ed. Publications Universitaire, Louvain, 1996.
- Tarjányi B.: Evangéliummagyarázatok. Jegyzet. PPKE HTK, Levelző Tagozat, Budapest, 1993.
- Tringer L.: A gyógyító beszélgetés. SOTE, Budapest, 1992.
- Tringer L.: A pszichiátria tankönyve. Semmelweis Kiadó, Budapest, 1999.

Vecsei Kinga

szociális munkás, szupervízor, Budapest

Videotréning – Segítő Kamera a kórházakban

Szerkesztette: Vecsei Kinga-Zséger Olívia

Az előadás alapját szerteágazó szakmai tudás, több éves gyakorlati tapasztalat és a segíteni akarás képezi.

Tudjuk, mert láttuk, hallottuk és olvastuk, hogy amikor egy KORASZÜLÖTT KISBABA világra jön, számára ez a világ egy nagyon nehéz valósággá válik. Akárcsak szülei, ő is átél sok-sok fájdalmat, félelmet és szorongást. Jelzései azonban olyan picik, hogy a nagy aggodás, szeretet és gyógyítás közepette is alig-alig észlelhetők. Kamerával felvett pillanatképeinken azonban szülő és szakember számára világosan látszik, a baba mindennél jobban vágyik szülei érintésére, hangjára, jelenlétére.

A mi munkánk, hogy így segítsük:

- a szülőket e törékeny kapcsolat megerősítésében;
- a mindennapi gondozási teendők gyors elsajátításában;
- a baba fejlődéséhez nélkülözhetetlen fejlesztő feladatok otthoni végzésében.

Tapasztalataink szerint ma még Magyarországon (fejlettebb országokban sem megy ez annyira gördülékenyen) a szülőknek maguktól kell gyakorta megkeresni a szükséges szakembereket, fejlesztő programokat, illetve rájönniük arra, hogy gyermekük optimális állapotához nekik maguknak mit kell tenniük. EZ A MUNKA NAGYON NEHÉZ, BATORÍTUNK MINDEN SZÜLŐT, HOGY KÉRDEZZEN, ÚJRA ÉS ÚJRA, mert amit ösztönösen nehézségnek érez, az valószínűleg valóban az is, még ha elsőre nem is kap figyelmet.

A munkánk egyik alapvető célja az, hogy a sok munka és felmerülő nehézség közepette a szülők szerető figyelme megmaradjon, illetve kísérje a baba mindennapjait. A közösen átélt örömteli pillanatok számát segítjük növelni úgy, hogy mindeközben a nehézségek könnyebben kezelhetővé váljanak. Nem teszünk további terheket a szülőkre, sőt, épp ellenkezőleg abban segítjük őket, hogy energiavesztés helyett újabb és újabb energiákat merítsenek a gyermekükkel való kapcsolatukból.

Elérhetőség

Magyar Videotréning Egyesület

www.videotraining.hu
videotraining@freemail.hu

Budapesti Programiroda: 1077 Budapest, Rottenbiller utca 26.

Telefon/Fax: +36-1-413-64-91

Szegedi Programiroda: 6723 Szeged, Fürj utca

Esettanulmány

Képzeljünk el egy képet: kórház, intenzív osztály, inkubátorok sora, neonfény, gépek sípolnak, csipognak. A nővérek gyorsan, precízen, kiszámított mozdulatokkal dolgoznak, pelenkát cserélnek, gépeket ellenőriznek, fecskendőket, infúziót cserélnek. Az orvosok is hasonló precizitással végzik munkájukat, tájékoztatják a szülőket és mentik az apró babák életét. Hol a szülő? Ja, ott Ő az! Aggódó tekintet, már tudja, mikor hova állhat, hogy senkinek se legyen útban, és közben lássa gyermekét is. Az első napokban még az ő teste is elgyötört, de nem az a fontos, szeretne aktív részese lenni gyermeke napjainak. De teheti-e? Ha igen, hogyan? Ott áll, nézi, beszél hozzá és reménykedik, hiszi, hogy hallja, érzi őt a gyermeke. Ez a lényeg, hiszi, hogy van köztük kapcsolat! Ez a hit ad erőt és kitartást ezeknek a szülőknek ahhoz, hogy nap, mint nap ott álljanak az inkubátor mellett, és figyeljék a baba minden rezdülését, aki közben az életéért küzd. Már a kitartás jutalma az a pillanat is, mikor a gépeket ki lehet kapcsolni, és később, mikor a kicsi 5-10 percre az édesanyja karjaiban lehet, ahol talán a legtöbb energiát gyűjti a későbbiekre. Ez hogyan történik? Furcsán! A helyszín azonos az előbb említettel, két inkubátor között, sípoló és csipogó gépek mellett, saját gyermekeikért aggódó anyukák, tüsténkedő nővérek és orvosok közt, az anya és az apa a nyugalom szigete kell legyen gyermekének. **(1. kép)**

A kórház és az orvosok, nővérek támogatása nélkül nem is működhetne ez a program, hisz mindenkinek tudnia kell, mi is történik. 500-800 grammos babákról van szó, akik már nincsenek közvetlen életveszélyben, de mindig adódhat valami gond, amit egy laikus észre sem vesz. Azonban a gyermek ezekben a kint töltött percekben tapasztalhatja meg azt a biztonságot és szeretetet, amit csak a szüleitől kaphat meg, és ez nem elhanyagolható.

A hosszas bevezető után egy család történetét szeretném bemutatni, akik igen sok viszontagságon mentek át, mire három hónapos kórházi tartózkodás után hazamehettek kislányukkal.

Egy fiatal, húszas éveiben járó házaspárról lesz szó, akik hat hónapig boldogan várták ikreiket: egy kislányt és egy kisfiút. A terhesség hatodik hónapjában azonban kisebb előzetes jelek után beindult a szülés, és a kezelőorvos kénytelen volt világra segíteni a gyerekeket. A kisfiú 10 nappal a szülést követően meghalt, az ő életét nem tudták megmenteni, de a kislányét igen. Ő is megszenvedett az életéért, több fertőzésen esett át, a születést követő gépi lélegeztetés után még egy alkalommal voltak kénytelenek gépre tenni. A kislány 730 grammal született. Egy hónappal a születést követően ismertem meg a családot, amikor a kislány még nem volt egy kiló.

Öt felvétel készült velük, általában egy hét telt el a felvételek között. A visszajelzésekről nem minden esetben készült felvétel – technikai okok miatt. Próbálok leírni minden lényeges momentumot, ami előrébb vitte a munkánkat.

A kezelőorvos mutatta be nekem az anyukát, mondván, a kislány már olyan állapotban van, hogy kenguruzhat, és a videotrénings sokat segíthetne a családnak.

Az anyuka nagyon kedves, dekoratív, mosolygós volt. Már minden lényeges dolgot tudott a videotréníngről, és úgy gondolta, ha ezzel segíthet a lányán, akkor szívesen részt vesz benne. Az apukáról ekkor még nem esett szó, a kezelőorvos

elmondása szerint nehezen dolgozta föl az elmúlt hónap eseményeit, de ő is sokat van a kislány mellett. A videotréning felvételein azonban nem akart részt venni az apuka.

Az *első felvétel* meggyőzött arról, hogy az anyukában a már említett hit a gyermeke iránt nagyon erős, és nagyon szép. A felvételen látszott, hogy minden ízében a lányára figyel, akivel boldog, és akire büszke. Babusgatta, beszélt hozzá, követte szavakkal a gyermek mozdulatait, simogatta a hátát, fejét, mosolygott, és néha igen büszkén tekintett ki a kamerába, ami nem volt zavaró, hisz közben nem rám figyelt.

(2-3. kép)

A visszajelzésen megerősítette a már kialakult elképzelésemet, rendkívül jól fogalmazta meg, hogy mit látott, mit érzett és neki mekkora boldogság a gyermekével töltött idő. Beszélt arról is, hogy a kislánynak milyen lehet vele.

„- Biztos megismert, megismerte a hangomat, érezte a bőröm illatát, és ez nagyon jó érzés.”

„- Mosolygott rám, legalábbis én úgy éreztem.” **(4. kép)**

A visszajelzés végén érdeklődtem az apukáról, hogy van, hogy éli meg a velük történeteket, és részt venne-e esetleg ő is a programban. Az anyuka biztatott, hogy szeretne ő is ott lenni a felvételen, és már egyre többet van a babával. **(5-6. kép)**

A *második felvétel* is hasonlóan zajlott azzal a különbséggel, hogy a kislány már nyitott inkubátorban volt, gépek nélkül, ami mindenkinek bizodalmat adott a későbbiekre. **(7-10. kép)**

A *harmadik felvétel* már egy másik kórházban készült, ahova azért került át a pici, hogy nehogyan elkapjon egy újabb fertőzést. Itt már kiságyban volt, az anyuka kenguruzott ezen a felvételen is. Az apuka is jelen volt, segített tisztába tenni a kislányt, és a felvétel vége felé odament a feleségéhez, és a kislány fejét cirógatta, megpuszilta, amire a baba aktívan reagált. **(11-14. kép)**

A visszajelzésen mindketten jelen voltak, sajnos technikai okok miatt felvétel nem készült, de véleményem szerint rendkívül hasznos beszélgetés volt.

Mindketten elmondták érzéseiket a látottakkal kapcsolatban, jó volt látni, hogy nemcsak velem beszéltek, és az én kérdéseimre válaszoltak, hanem egymással is beszélgettek, vitáztak.

Alapvető ellentét volt köztük, hogy mit érzett a kislány abból, ami az első hetekben történt vele. Ekkor gyakran volt altatva, és az apuka úgy véli, ebben az időszakban nem érzékelte a jelenlétüket. Hosszan beszélgettünk erről a kérdéssel, mert lényegesnek éreztem, hogy az apuka is megerősödjön az érzelmeiben, és tudja azt, hogy jól tette, hogy jelen volt, amikor csak tudott. A beszélgetés végére megegyeztek abban, hogy mindketten máshogy érzik, de az biztos, hogy amit ebben a helyzetben tehettek, azt megtették.

A másik sarkalatos kérdés az volt, hogy vajon a kislány mennyire emlékszik a testvérére, és mennyire van hiányérzete. Az apuka megfogalmazta, hogy ő ebben nem hisz, szerinte nincsenek róla emlékei, és nincs is hiányérzete. Az anyuka erről is máshogy vélekedett, szerinte hiányzik neki valami, amit most nekik kell pótolniuk.

Ez két igen fontos kérdés volt, ami meghatározza a szülők hozzáállását gyermekükhöz, és az elveszített gyermekhez. Az első kérdést azért tartom lényegesnek, mert ha megkérdőjelezzük, hogy a gyermek érzékelte-e őket, azzal megkérdőjelezzük azt is, hogy az ő szerepük mennyire volt fontos a legnehezebb időszakban. Akkor estek át életük eddigi talán legnagyobb traumáján, bizonytalanok voltak és zavartak. Tudniuk

kell azt, hogy ők ennyit tehettek akkor, abban a zűrzavarban, hogy ott állnak az inkubátor mellett, és bíznak a gyermekükben. Jelen vannak!

A másik fontos kérdés, hogy emlékszik-e a baba a testvérére? Véleményem szerint az anyuka jól fogalmazott, miszerint emlékszik valamire, hiányzik neki valami. Tehát nem fogalmazódik meg – hisz nem tud megfogalmazódni –, de érzi a kislány, hogy valami nem így volt eddig. Hiányérzete van. Ezt a hiányt a szülői szeretettel kell pótolni, és ezt tudniuk kell a szülőknek, érezniük kell, hogy mi a helyes. Ehhez azonban egy erős szakmai támogatásra lenne szükségük úgy, mint például a gyászmunka végigkísérésére.

Én nem helyettesíthettem a pszichológust, hisz nincs hozzá megfelelő tudásom, de látom, hogy szükség lenne rá, és talán ebben tudok nekik segíteni. Talán eljuttathatom őket a megfelelő szakemberhez.

Ezen a visszajelzésen sokat beszélünk az apuka érzéseiről, bizonytalanságairól. Szerencsére a felvétel vége, amikor ő is jelen van, sokat segített. Megmutathattam neki azokat a részeket, ahol a baba aktívan és pozitívan reagál a közeledésére. Amint hozzáért, a baba próbált arra fordulni, nyitogatta a száját és a szemét. Hasonlóan nyitotta a száját, mint mikor az anyuka úgy érezte, hogy mosolyog. Ezek rendkívül fontos pillanatok voltak, és szerencsére az apuka nyitott volt, elfogadta, és örült a látottaknak. Ezt bizonyította, hogy a következő alkalommal ő kenguruzott.

(15-16. kép)

Úgy gondolom, ez a beszélgetés valamiben mindannyiunkat megerősített. Az anyuka rendkívül jól látja át a helyzetüket, az apuka talán megerősítést kapott arról, hogy őt is megismeri a gyermeke, és fontos neki. Én pedig biztos lettem abban, hogy sokat kellene javítani a különböző szakterületek együttműködésén, és hogy valóban segíthettem most.

A *negyedik felvételen* az apuka kenguruzott, a kislány teljesen nyugodt volt, eltakarta az arcát, belebújt apukájába és aludt. Úgy vélem, teljesen biztonságban érezte magát az új helyen. Az apuka próbált mindent jól csinálni, kicsit izgult, de ez érthető is, hiszen ebben a formában először volt kapcsolatban lányával. A végén feltett egy kérdést

„–Ezt otthon milyen gyakran kell csinálnunk?” **(17-20. kép)**

Az *ötödik felvételen* közös kenguruzás volt, anyuka fogta a babát, és az apuka is végig aktív részese volt az eseményeknek. **(21-24. kép)**

Az utolsó két felvételen még visszajelzés nem készült, mert a család hazamehetett. Ezt a kórházi kontroll vizsgálat után fogjuk tudni elkészíteni.

Szívem szerint így is nyugodt vagyok, mivel egy nagyon szép folyamatot láthattam. Vannak persze hiányosságok, amin még kell változtatni, de ez más szakmai segítségtől is függ. Én azt a fejlődést tudtam pár hét alatt végigkövetni, amit ez a család önerőből tett meg. Saját maguk küzdöttek ezért egymást segítve – egy kis része a videónak is van –, hisz kívülről láthatták saját formálódásukat, ami egy újabb lépésre készítette őket.



1. kép



2. kép



3. kép



4. kép



5. kép



6. kép



7. kép



8. kép



9. kép



10. kép



11. kép



12. kép



13. kép



14. kép



15. kép



16. kép



17. kép



18. kép



19. kép



20. kép



21. kép



22. kép



23. kép



24. kép

Egészséges életmód

Tartalomjegyzék:

- 1. Bevezető, fogalmak, definíciók**
- 2. Az egészséges élet feltételei**
- 3. Kiindulási alap – gyermekek életkilátásainak javítása.**
- 4. Kötődéseink – gyökereink. A perinatális életkor jelentősége.**

1. Bevezető, fogalmak

Egészség definíciója :

Az egészség nem a betegség hiánya, hanem testi, lelki, szociális jólét. (WHO).

Az egészségtudomány az egészség megtartását, fejlesztését (promotálását) szolgáló tudományok gyűjtőfogalma. Ide tartoznak a sport, a táplálkozás, az építészet, a település tervezés, az ökológia, a környezetvédelem, a közlekedés, a szociológia, a pszichológia, valamint a politológia tudományok egészségmegőrzéssel foglalkozó részei. A primer prevenció az egészség megőrzését szolgálja.

Az egészségtudomány mindazon ismeretek összessége, amit ma az egyén tud a saját egészsége, valamint az azt elősegítő személyi, tudományos és egyéni tényezőkről.

Egészség körüli fogalmak

Promóció – előlépés, előléptetés

Fejlesztés – az a cselekvés, amikor valamit fejlesztenek

Nevelés – az a tény, folyamat, amikor valakit vagy valamit nevelnek;

– testi, szellemi és erkölcsi fejlődés tudatos irányítása, tervszerű felkészítése egy bizonyos állapotra, feladatra.

Egészségvédelem – az emberek egészségét védő intézkedések összessége

Megőrzés – az a ténykedés, szerep, hogy valaki megőriz valamit

Prevenció – megelőzés, megelőző tevékenység

Preventív – megelőző, elhárító, előzetes

Az **egészségpromóció** az a kifejezés, amikor az egészségi állapotban elért javulás mértékét akarjuk meghatározni. Jellemezni akarjuk azt a folyamatot, ahová el akarunk érni.

Az egészségfejlesztés egy folyamat, egy tervezett cselekvés, ami az egészségi állapotban történő javítást, azaz promóciót létrehozza.

Ennek elemei:

Az **egészségvédelem** – azaz, mindazoknak az intézkedéseknek az összessége, amelyek az egészséget védik.

A **megelőzés (prevenció)** olyan előzetes elhárító tevékenység, amely bizonyos betegségek, illetve állapotok bekövetkeztét elhárítják.

Az **egészségnevelés** olyan tevékenység, amelynek során az egyént felkészítik tervszerűen egy bizonyos állapotra, azaz növelik a képességét az egészségért tehető cselekvéseiben.

Az **egészségmegőrzés** – egy adott állapot megőrzéséért tehető cselekvések összessége. Akkor, amikor **egészségfejlesztésről** beszélünk, akkor egy adott folyamatról szólunk, aminek az irányát, részben a szó fogalmában találhatjuk meg, de ez ugyanakkor egy szóban is kifejezhető, azaz mindaz a tevékenység összessége nem más, mint az egészség promóciója. Az egészségfejlesztés során gyakoroljuk (promotáljuk az egészséget), illetve elérjük az egészség promócióját.

Összetevői változatosan és több síkon megjelennek aztán, amelynek természetesen vannak:

gazdasági, szociális, társadalmi, kulturális, életmódbeli megnyilvánulásai.

Az egészségfejlesztés területei (EWLES és SIMNETT szerint)

- Az egészségvédelem első, másod és harmadfokú prevenciós programjai
- Gazdasági és szabályozási tevékenység
- Az egészséges környezettel kapcsolatos intézkedések
- A megelőző jellegű egészségszolgáltatások
- Közösségi szintű munka
- Szervezeti szintű felépítések
- Egészséges közérdekű intézkedések

A **népegészségügy** a társadalom egészének szervezett tevékenysége, amelynek célja a lakosság egészségi állapotának javítása, az egészség megőrzése, a betegségek megelőzése révén. A népegészségügyi tevékenység körében meg kell határozni az egészség tudományosan megalapozott biológiai és természeti-társadalmi környezeti feltételeit, az egészség megőrzésének, a betegségek megelőzésének hatékony, hozzáférhető és a lakosság által elfogadható módszereit, valamint az ehhez szükséges intézményrendszer sajátosságait.

A tudományosan kidolgozott módszerek államilag megfogalmazott feladatait, 2001-ben megalkotott, tíz évre tervezett **„Egészséges Nemzetért Népegészségügyi Program”** foglalja össze. Ennek a programnak a bevezetőjéből idézünk, amely elvezet a családokat segítő és támogató feladatainkhoz.

„Mindannyiunknak van egy álma: egészségesen, testi és szellemi erőnk teljében minél hosszabb, sikeres életet éljünk le szeretteink, barátaink körében. Legyünk megbecsültek, érezzük, hogy szükség van ránk és MUNKÁNK, CSALÁDI ÉLETÜNK, KAPCSOLATAINK teremjenek hasznos gyümölcsöket.”

A program 2003-ban átdolgozásra került, s azóta mint **„Nemzeti Népegészségügyi Program”** él, s összefoglalja mindazon tennivalókat, melyek az egészséges életmód kialakításához szükségesek.

2. Az egészséges élet feltételei

Mit is nevezhetünk egészséges életnek? A testi, lelki és szociális harmóniát. (WHO)

Az ehhez szükséges feltételeket is ennek megfelelően kíséreltem meg összefoglalni. Mivel a Nemzeti Népegészségügyi program részletesen tárgyalja a tennivalókat, több szakirodalmi adat és tanulmány áll rendelkezésre. Ebben a fejezetben összefoglalom a fontosabb tényezőket, majd részletesen a kiindulási alap, a perinatális kor legfontosabb

elemeit tárgyalnám meg, tapasztalataim alapján, mely döntően meghatározza későbbi kapcsolatrendszerünket, az egészséghez való hozzáállásunkat.

Ahhoz, hogy az egészséges életmódot biztosítani tudjuk, az alábbi feltételek szükségesek:

Testi feltételek

Örökletes tulajdonságok, ép szervek, egészséges táplálkozás, kellő fizikai aktivitás, kellő pihenés – (további részletezés megbeszélés szerint)

Lelki feltételek

Kiegyensúlyozott élet, harmonikus személyiség, kellő munka, magánéleti, egyéb sikerek (további részletezés megbeszélés szerint)

Szociális feltételek

Egészséges életkörülmények, munkakörülmények, jövedelem
Egyenlő esély

Az egészséges élet ezen feltételek közötti harmónia.

3. Kiindulás alap, a gyermekek életkilátásnak javítása

Gyermekgyógyászati tapasztalataim

Közel húsz éve foglalkozom gyerekekkel. Pályámon nagyon sok tapasztalatot szereztem, leginkább az első vonalban dolgoztam, területen, ahol az emberek a mindennapi gondjaikat élik és igyekeznek azon, hogy minél inkább egyensúlyban maradhassanak. Értékelve és végiggondolva a szakmai tapasztalataimat, nem kezdek másképpen, mint azzal, hogy végiggondolom, mi vezet a gyermekvállaláshoz, milyen állapotban vagyunk akkor, amikor gyermeket kívánunk, várunk és hozunk a világra.

Próbálom tehát megfogalmazni, milyen okok miatt születnek a gyermekek, milyen körülmények között. Azt gondolom fontos különbségeket tenni, mivel a gyermekek világrajtötte meghatározhatja a sorsukat, a sorsukat. Hiszen banálisan hangzik a tény, hogy sok gyermeket kívánnak és sokat nem, történések és irodalmi művek sokasága emlékszik meg a gyermekek jó és szörnyűsége sorsáról, foglalkozunk az agyonföltett és a bántalmazott gyermekkel, a tehetségesekkel és kevésbé tehetségesekkel, akikben nincs semmi különleges, semmi szenzáció, csak egyszerűen gyerekek. *A gyermek utáni vágy elsősorban egy természetes ösztön, amelyben saját életünk folytatását, a meg nem valósult álmaink realizálását és a halhatatlanságunkat akarjuk bizonyítani.* Belülről vezérelve, amikor megszeretünk valakit, azzal életközösségre lépünk, akkor a következő előrelépést jelenti, a kapcsolat beteljesülését jelképezi a gyermekvállalás. Akarva, nem akarva valóban megpecsételődik ilyenkor egy emberpár kapcsolata, hiszen a gyermek nem lehetne másképpen olyan, amilyen, és sohasem fog ilyen vérkötelékkel másához tartozni, valóban egy örök kapocs marad. Hiába romlik meg ennek a két embernek a kapcsolata, vagy talán sohasem látják egymást többet, a gyermek, aki ebből a kapcsolatból születik, viseli és megtestesíti ezt az egyesülést. Neki kell valahogyan boldogulnia ezzel a kapott örökséggel, mellyel jól vagy rosszul gazdálkodhat. **Az, hogy a gyermek mit kap, és azt hogyan adja majd tovább, nem**

csupán a gyermeket nemzők és vállalók felelőssége, hanem mindannyiunké, akik ebben a folyamatban részt veszünk.

Felelős maga a társadalom, felelős a tudomány, a gazdasági helyzet, a média, a szakképzés és mindenki, aki tanácsot ad és befolyásol. Elsődlegesen azonban a felelős az az emberpár, akik a gyermeket vállalják. Meg kell őket tanítani tehát arra, hogy ezt vállalni tudják, hogy megismerjék és felmérjék saját helyzetüket, hogy felkészülhessenek a vállalt feladatra, vagy megküzdhessenek azokkal a problémákkal, amely a teljes ember kialakulását veszélyeztetheti.

Ki kell mondani azt a tényt is, hogy mindannyian küzdünk valamilyen problémával, ki kevesebb, ki nagyobb súllyal, melyet mi is örököltünk vagy szereztünk talán, ezért az évek alatt saját tapasztalatomból leszűrt tanulság az, hogy **a gyermekvállalásra fel kell készülni, egészséges, kevésbé ösztönszerű gondolatokkal.** Ha tehetném, akkor minden emberpárt felkészítenék egy **kiegyensúlyozott emberi kapcsolatra, az együttélésük időt hagynék és segítséget biztosítanék először a közös élet kialakítására.** Ez a szakasz nevezhető gyermekvállalásra való felkészítésnek is, de én nem ennek hívnám. Ezt én talán **lehetőségnek nevezném, amely az értelmes és tartalmas emberi élethez kell.** Hiszen lehet nagyon sok kapcsolat meddő, vagy gyermektelen, ami akár példaképként vagy segítségként szolgálhat egy új generáció felnövekedéséhez. De ez minden esetben azon alapszik, hogy nyitottan, emberi módon jó kötődéssel és jó kapcsolatban élhessünk magunkkal, a világgal és egymással.

Kézenfekvő tehát, hogy amikor segítséget kívánunk nyújtani a helyes gyermekneveléshez, akkor meg kell vizsgálni, csoportosítani kell tehát azokat, akiket támogatni akarunk.

Milyen gyerekek születnek a világra ?

Olyanok, akiket szerető szülők kölcsönös megegyezéssel kívánnak családjuk kiteljesítése végett a világra hozni.

Olyanok, akik egy kapcsolatban véletlenül megfogannak és ezzel elfogadottá lesznek.

Olyanok, akik egy emberi kapcsolatban nem kívántak.

Olyanok, akit egy emberi kapcsolatban kieroszakoltak, mesterségesen.

Olyanok, akik lettek véletlenül és megszületnek tehetetlenségből.

Ezek a gyermekek nem egyenlő eséllyel születnek a világra. Nem is lehet egyenlő módon és egyforma eszközökkel támogatni őket. Meg kell vizsgálni, ki milyen támogatásra szorul és miért. Egyáltalán igényli-e a támogatást vagy sem? Mi az az elsődleges feladat, amivel meg kell közelítenünk a gyermeket váró szülőket, az édesanyát és az édesapát. Tudományosan igazolt tény, hogy a terhesség és **a perinatális (szülés előtti, alatti és utáni) kor történései meghatározóak nem csupán a születendő gyermek, hanem a szülőpár életében is.** A helyesen támogatott és jól vezetett perinatális kor biztonságot adó családi kötődést alakít ki a szülők és a gyermek között, ami folytonos és igen erős támogató erő a kiegyensúlyozott fejlődéshez. A jól működő család pedig biztosítéka egy kiegyensúlyozottabb társadalom kialakulásának.

A születendő gyermekek támogatása egyenlő a szülők támogatásával. Bármilyen okból születik is meg egy gyermek, a folyamatot gyermekvállalásnak nevezzük, mivel a gyermek fejlődésének a biológiai fejlődése meghatározott.

A kifejlett vagy kevésbé kifejlett magzat megszületik, vagy bizonyos helyzetekben elpusztul, de a statisztikákat ismerve, a csecsemőhalandóság adatait tanulmányozva mondhatjuk, hogy nagy százalékban éretten és egészségesen születnek. Az életkilátásaik különbözőek. **A magam részéről minden olyan segítő tevékenységet, amely pszicho-bio-szociálisan pozitívan beavatkozik a gyermekvállalás folyamatába, a gyermek életkilátásainak javítását szolgáló tevékenységnek nevezem.**

Ilyen tevékenység minden családsegítő tevékenység, a szülők segítése, tanítása a rájuk váró feladatokra, a felkészítés szerepükre, gyermekük neveléséhez szükséges tudnivalók elsajátítására.

E tevékenységek jelentősége igen nagy. A segítséget ugyanis, tekintettel ezen életszakasz speciális voltára, a szülők, legtöbbször az édesanya kéri és igényli, és ez az igény lehetőséget ad a helyes beavatkozásra.

Mindezt különös jelentősége van annak, hogy megtanuljuk, mi szakemberek azokat a módokat, amelyekkel helyesen tudunk segíteni.

4. Kötődéseink – gyökereink. A perinatális életkor jelentősége

A sokasodó, gyermekkorban is egyre gyakrabban megjelenő pszichoszomatikus megbetegedések, deviáns magatartásformák kialakulása, a gyermekeink alkohol-, drogfogyasztása, dohányzásuk, az utcai egymáshoz csapódásuk, a családok széthullása, s a magányos, szomorú, reménytelen gyermekek számának növekedése, követelően hívja fel a figyelmet arra, hogy a megelőzés területén munkánk hatékonyságát növelni kell.

Tudományos kutatások, melyek az egészséggel, a népesség egészségének megőrzésével és annak fejlesztésével foglalkoznak, a fejlett népegészségügyi szempontok alapján, sem zárják ki azt a tényt, hogy az ember lelki állapota meghatározó egészségi állapotában, a társadalomba való illeszkedésével és az ott szerepet vállaló tevékenységével. Kimutatott tény, hogy az ember nem individuális lény, minden cselekedete valamilyen szinten egy interperszonális kapcsolatban nyilvánul meg. Az ebben való megfelelése, saját állapotának értékelése és komfort érzése határozza meg a társadalomban, szűkebb értelemben a családban betöltött szerepét, a jellemzőit. Ezeknek a kapcsolatoknak a minősége határozza meg egy társadalom minőségét is. A fenti jelenségek, amelyeknek megoldását és megelőzését akarjuk elérni, nem képzelhető el egészséges emberek megfelelő egymáshoz kötődése nélkül. A család is csak így lehet egészséges.

A másokhoz való kapcsolat első természetes megnyilvánulása az anya-csecsemő kapcsolat.

A kötődések és kapcsolatok fejlődése az anya-csecsemő interakcióban indul, amelybe bekapcsolódik az apa, majd a közvetlen környezet. Mely később bővül és a kortárs kapcsolatokban növekszik. Amennyiben ezekben a kötődésekben elegendő érzelmi támogatás és öröm található, akkor sokat tehetünk a prevenció területén. Amennyiben ezek a kötődések nem megfelelően alakulnak, akkor az örömszerzések alternatív útjai

indulhatnak meg, melyek szélsőségekhez vezetnek. **A kötődésről éppen ezért kell időben beszélni**, akkor, amikor valaminek, egy élet fejlődésének az alapjait rakjuk le. Mert egy jól induló, pozitív életút, egy **ősbizalom vagy bizalmatlanság** egy életre meghatározza az egyén helyét és viszonyulását a világban.

A perinatális életkor pszichofiziológiai ismeretei, szociokulturális adaptációja közelebb visz az említett betegségek, bajok jobb megértéséhez és a megelőzés lehetőségeihez is. Ebben a korai életszakaszban ugyanis az egymás érzéseit és szükségleteit figyelembe vevő szülői magatartás a kórosnak induló tünetképződést megelőzheti. Jó esetben a konfliktusok feloldhatóvá válnak, amelyek későbbiekben csak pszichoterápiával, vagy egyáltalán nem befolyásolhatók és legtöbbször életutak megtöréséhez, családok szétbomlásához vezetnek.

A perinatális kor tudományos kutatása olyan elemekre derített fényt, amelyek ismeretében át kell értékelnünk ezt a korszakot, hogy az említett bajok megfelelő kezelésében és megelőzésében hatékonyabban tudjunk, mint az ebben segítők, közreműködni.

És miért éppen ezt a korszakot tekintjük elsődlegesnek, amikor annyi kritikus szakasza van életünknek?

Az élet során, a történelemben is, az ősidőktől a napjainkig – az életadás egy különleges helyzetbe hozza az életadókat. Társas lényüket bővítve büszkéek és boldogok lesznek leginkább. És mindenképpen segítségre szorúlnak. Befogadókká válnak. A segítők helyes viselkedése, a megfelelő ismeretek közvetítése, az önfejlődést biztosító helyzetek létrehozása ebben az életszakaszban hatványozottan épül be az egyén fejlődésébe és a primer prevenció egyik leghatékonyabb területe.

A **perinatális életkor** legújabb kutatásai rámutatnak arra is, hogy nem csupán a leendő szülők (különös tekintettel az anyára) rendelkeznek egy speciális pszichológiai állapottal – melyet felkészítéssel segíthetünk, hanem a megszületendő gyermeknek is adottak bizonyos képességei ebben az igen fogékony időszakban arra, hogy kötődései jól alakuljanak.

A csecsemő ezen képességeit **veleszületett szocialitásnak** nevezzük. **Ha ez a képesség találkozik az anyai pszichés felkészültségével és interakcióba lép, akkor beszélünk kötődésről.**

Ennek az interakciónak a kezdete a **terhesség**, a kritikus első találkozási pontja a **születés és az azt követő napok**, hetek, szorosabban véve az első hat hét. Ennek a korszaknak az ismerete, az interakció létrejöttének megfelelő segítése olyan kötődések kialakulásához vezet, amely szinte életreszóló védelmet biztosít a gyermek számára. Hiánya vagy rosszul működése esetén azonban deformításokat eredményez. Az élet további alakulásában, ha ez az időszak nem működik jól, a csecsemő és a vele kapcsolatba lépő „jelentős” személy, optimális esetben az anyja és apja és az újszülött közötti kapcsolat, akkor ezeknek a kötődéseknek már csak a korrekciójáról vagy jó esetben fejlesztéséről lehet szó a későbbiekben. *Az ekkor elszenvedett károsodások a melegágyai azoknak az érzelmi zavaroknak, amelyek felelősek a bevezetőben említett megbetegedéseknek. A prevenció kapcsán ezért kiemelten fontos ennek az életszakasznak a megfelelő ismerete és helyes támogatása.*

Ezen értelmezéssel különös jelentőségű a terhes nők és a szülőpárok egészséges állapotukban való támogatása, mivel ez a primer prevenció, az elsődleges megelőzés egyik leghatékonyabb területe.

Módot ad továbbá arra is, hogy ne csupán az elsődleges megelőzés hatékony területe legyen, de lehetőséget adjon az érzelmi életet háttérbe helyező, technicizálódott, merevvé vált orvosi, egészségügyi ellátás pozitív befolyásolására és teret nyisson egy interdiszciplináris együttműködésre, mely szintén a kötődés és együttműködés egy speciális formája.

A kötődés tehát egy történet, egy élet története, mert jelen van, mert meghatározza a napjainkat, életünk alakulását, egészét és így családunk és magunk egészségi állapotát.

Az iskolai egészségfejlesztés

Tartalomjegyzék:

- 1. A gyermekek egészségi állapotának jellemzői.**
- 2. Az iskolás gyermekek egészségi állapotát befolyásoló tényezők.**
- 3. Összefoglaló az iskola-egészségügyi ellátásról.**
- 4. Az iskolai egészségnevelési tevékenységet szabályozó jogszabályok.**
- 5. Az iskolai egészségfejlesztési terv, mint az iskolai egészségnevelés kerete, rendszere, folyamata.**
- 6. Az iskolai egészségnevelési program.**
- 7. A családi életre nevelés kapcsolata és helye az iskolai egészségfejlesztésben.**

1. A gyermekek egészségi állapotának jellemzői

Többéves iskolaorvosi adatszolgáltatásból összesített KSH adat alapján, melyet részletesen a KSH évkönyveiben megtalálhatunk, összefoglalóan elmondhatjuk, hogy aggasztó gyermekeink egészségi állapotának és állóképességének helyzete, alakulása.

A 2002-es évi adatok szerint, a főbb betegségeket kiemelve és áttekintve, 5 éves korban végzett orvosi vizsgálatok alapján, gyermekeink csupán 84%-a mondható egészségesnek. Még riasztóbb az az adat, amelyet a 11 éves korban elvégzett vizsgálatok mutatnak, abból ugyanis az derül ki, hogy közel 10%-ban romlott hat év alatt állapotuk. (Lásd mellékelt ábra)

A mai kor népegészségügyi problémái közé tartozik a szenvedélybetegségek elterjedése, a fiatalok elmagányosodása is szembetűnő. Több vizsgálat készült a dohányzásról, drogfogyasztásról, valamint a gyermekeink lelki állapotának megítéléséről, melyek arra hívják fel a figyelmet, hogy ezt a kérdést nem elég ötletszerűen kezelni. A probléma ma már akkora, hogy szakmai hozzáértést, segítséget és sokszor törvényi beavatkozást is igényel.

A magyar lakosság egészségi állapotának helyzete az európai országokban, a várható élettartam és a halálozási adatok alapján csaknem az utolsó helyen áll. Életmódunk változtatása, az egészségesebb és a hosszabb életre való törekvés, az ehhez szükséges ismeretek elsajátítása, a feltételek megteremtése a jövő feladata. Ezt csak az új generáció képes, megfelelő segítséggel megvalósítani. A Nemzeti Népegészségügyi Program ezt a célt tűzte ki, szakmailag megalapozottan, tervszerűen és kiszámíthatóan. Ennek a programnak egyik kiemelt területe az „Ifjúsági alprogram”, mely sokban segít ahhoz, hogy megvalósíthassuk az ifjúsági egészségnevelést.

2. Az iskolás gyermekek egészségi állapotát befolyásoló tényezők

A népegészségügyi helyzet újragondolása, a gyermekek és az ifjúság rossz egészségi mutatói felhívták a figyelmet arra is, hogy az egészség fejlesztésében újra és újra kimondva a legnagyobb szerepe a szemléletváltásnak van. Az ifjúság nevelése, életkörülményei, az őt érő hatások, már a születésétől fogva meghatározzák ennek a módját, lehetőségeit. Az iskolában eltöltött idő a gyermekek egészségének és sorsának

alakulása szempontjából döntő. Nem kevésbé lehetőség is így, hogy segítsük viszonyulni saját magához, az egészségéhez és az egész egészségügyi szolgálathoz. Hiszen az iskolában már önálló emberként, nem szülei kezét fogva – csak segítségét remélve – áll a gyermek az őt ellátó egészségügyi személyzet előtt.

A gyermek iskolában betöltött helyét, előrehaladását és helyzetét nagyban befolyásolja egészségi állapota, melyet közelebbről vizsgálva számtalan tényező befolyásol. Legegyszerűbb talán úgy kezdeni, hogy a szülő a gyermekét azért adja az iskolába – a kötelező jellegétől eltekintve –, mert képezni, tanítani szeretné, felkészíteni az életre. Jó és sikeres felnőtté szeretné tenni. A pedagógusok is ennek az elvárásnak a mentén szeretnék végezni a munkájukat. Természetes alapkövetelménye ennek az, hogy a gyermek egészsége szilárd és stabil legyen, ami azonban nem várható el anélkül, hogy ennek figyelmet ne szentelnénk.

Ez olyannyira tény, hogy minderre – törvényi szabályozással – kiépült szakszolgálat figyel, az iskola-egészségügy, melynek összetett helyzete és szerepe hivatott örködni a gyermek egészségi állapota, kellő fejlődése és az egészséget befolyásoló körülmények, hatások felett.

Az egészségfejlesztés tekintetében így egyértelműen a nevelést, a tanítást végző személyek és az általuk választott módszerek (példamutatás vagy módszertanok alkalmazása), a környezeti hatások és körülmények javítása egyértelmű cél. Az egészség képviselőit, a betegségek megelőzésére az egészségügy szereplői vállalkoztak, míg a nevelés, tanítás felelőssége a pedagógusok vállát terheli. Így eredményt csak akkor lehet elérni, ha ennek a két szektornak az összefogásával végezzük szemléletformáló munkánkat a jövő generáció egészségesebb életéért. Az iskolai szintérnek, ennek megfelelő módon meg kell jelenítenie ezt az együttműködést. Itt egyidejűleg megtalálható az egészségügyi és oktatásügyi munka, s szinte magától értetődő, hogy csak egymás munkáját kiegészítve tudnak eredményt elérni.

Nem elhanyagolható tényező a gyermek közvetett és közvetlen környezete sem. Az egészséget befolyásoló tényezők közül jelentős szerepe van még az iskolai higiénés környezetnek, s nem kevésbé fontos az iskolát körülvevő feltételrendszer is. Az egészséges környezet olyan népegészségügyi feltételek kialakulását segíti elő, amelyben érvényesülhetnek az egészségfejlesztés eszközei.

A gyermekek egészségét befolyásoló tényezőket eszerint három nagy csoportra osztottuk, mely egymás nélkül a fentieknek megfelelően csak összességében képes megvalósítani céljainkat.

Ezek a következők: Személyi, tárgyi feltételek, valamint egészségfejlesztési tevékenységek.

3. Összefoglaló az iskola-egészségügyi ellátásról

Az ellátásban résztvevő egészségügyi szakemberek:	Iskolaorvos, védőnő	Iskola fogorvos, fogászati asszisztens	Gyermek és Ifjúságegészségügyi felügyelők
Feladatok:	A szomatomentális egészségi állapot szűrése, követése Alkalmassági vizsgálatok	Fogászati gondozás: prevenció és kezelés	Az óvodák, iskolák és környezetük közegészségügyi ellenőrzése
	Közegészségügyi-járványügyi tevékenység	Intézményvezetőkkel kommunikáció, együttműködés Fogászati prevenció program szervezése, irányítása	Iskolai étkeztetés körülményeinek, étlap összeállításának ellenőrzése Dolgozók orvosi vizsgálatainak ellenőrzése
	Az egészségnevelési tevékenység irányítása, végzése		A testnevelési tanóra keretében és tanórán kívüli objektív feltételek ellenőrzése
		Egészségügyi felvilágosító és nevelő munka	Egészséges életmódra nevelés koordinálása
Vonatkozó rendeletek:	26/1997. (IX.03.) NM rendelet	26/1997. (IX. 03.) NM rendelet	1991. évi XI. Tv. 7/1991. NM. rendelet 59/1997. NM rendelet

Iskola – egészségügyi ellátás

Az ellátásban együttműködők

Szakemberek	Pedagógusok, Házi gyermekorvos, Szakorvosok, Logopédus, Gyógytestnevelő, Pszichológus, Körzeti védőnő
Iskolafenntartók	Önkormányzatok, Alapítványok, Egyházak, magánszemélyek

Az ellátásban érintettek

Gyermekek	Szülők (család)
-----------	-----------------

A fenti ábrán szemléltetem mindazon emberek tevékenységét, amelynek csak az összhangja képes biztosítani gyermekeink harmonikus fejlődését.

Sajnálattal kell megjegyeznünk, hogy összefoglalásra szorul az iskola-egészségügyi munkát végző emberek hovatartozása. A gyakorlat azt mutatja, hogy az iskolák nem kellően tájékozottak abban, hogy ki és milyen tevékenységet végez, illetve köteles végezni a törvényi szabályozások alapján.

Ezért fontosnak tartom, hogy összefüggésében tekintsük át a résztvevőket és az együttműködőket, valamint szeretném pontosítani az egészségügyi feladatokat végzők tevékenységeit és hovatartozását.

Az **iskola-egészségügyi ellátásban** fő és mellékállású iskolaorvosok és védőnők vannak. Munkájukat, törvényi szabályozás alapján, külön finanszírozással végzik. Ide tartoznak még az iskolaorvosi tevékenységet végző fogorvosok és asszisztenseik. Munkájuk szakmai színvonalát az ÁNTSZ–ben dolgozó iskola-egészségügyi szakfelügyelő főorvos ellenőrzi.

A **gyermek és ifjúság-higiénés felügyelő** az ÁNTSZ dolgozója, s ennek megfelelően Ő a legalkalmasabb személy, s neki a feladata, hogy a higiénés törvényi szabályokat betartassa az iskolával, a fenntartókkal és ellenőrizze is azokat.

Az **ÁNTSZ egészségfejlesztési osztályai**, dolgozói nem szerepelnek külön feltüntetve a táblázatban, mivel elsősorban szakmai közreműködők, tanácsadók és csak ritkán megvalósítók az iskolában az egészségfejlesztés területén. Természetesen szerepük egyre jelentősebb, hiszen a Nemzeti Népegészségügyi Program gyakorlati megvalósításában elsődleges szerepet kaptak, így a legközvetlenebb szakmai kapcsolatot jelentik a módszertani intézetekkel.

Az **Iskola és a Fenntartója**, amely ma még legtöbbször az Önkormányzat, szintén nevesített feladatokat kapott, törvényi szabályozás alapján az egészségfejlesztésben.

Itt szeretném megjegyezni, hogy mindez csak akkor hatékony, ha aktívan bevonjuk a folyamatba az érintetteket, a gyermekeket és családjaikat is.

Ennek a komplex rendszerét kíséreltem meg összefoglalni a fenti táblázatban.

4. Az iskolai egészségnevelési tevékenységet szabályozó jogszabályok

Összefoglalva:

- 2003. évi LXI. törvény által módosított 1993. évi LXXIX. közoktatási törvény
- 1995 évi LIII. Környezetvédelmi törvény
- 26/1997 (IX.3.) NM rendelete az iskola-egészségügyi ellátásról
- Az Országgyűlés 46/2003. (IV.16) OGY határozata
„Egészség évtizede nemzeti népegészségügyi programjáról”

A fentiekből kiemelt legfontosabb részek:

2003. évi LXI. törvény által módosított 1993. évi LXXIX. közoktatási törvény

48. § (3) „Az iskola nevelési programjának részeként el kell készíteni az iskola egészségnevelési és környezeti nevelési programját. Az iskolai programnak tartalmaznia kell az egészségfejlesztéssel összefüggő iskolai feladatokat, beleértve a mindennapi testedzés feladatainak végrehajtását szolgáló programot is. Az iskolai

egészségnevelési program elkészítéséhez be kell szerezni az iskola-egészségügyi szolgálat véleményét.

58. § (1)–(2) A nevelési-oktatási intézmény pedagógusai szakmai munkaközösségeket hozhatnak létre. A munkaközösség szakmai, módszertani kérdésekben segítséget ad a nevelési-oktatási intézményekben folyó nevelő és oktató munka tervezéséhez, szervezéséhez, ellenőrzéséhez. A pedagógusok kezdeményezésére intézmények közötti

26/1997 (IX.3.) NM rendelete az iskola-egészségügyi ellátásról

2. számú melléklet 5. pontja

Résztétel a nevelési-oktatási Intézmény egészségnevelő tevékenységében

a. Résztétel az iskolai egészséges életmódra nevelésben, a Nemzeti Alaptanterv végrehajtásában

b. Egészségügyi információk közlése a szülőkkel és a pedagógusokkal

Az Országgyűlés 46/2003. (IV.16) OGY határozata

„Egészséges Nemzetért Nemzeti Népegészségügyi programjáról

Egészséget támogató társadalmi környezet kialakítása fejezet

egészséges ifjúság alprogram

egészségfejlesztés a mindennapi élet színterein

Egészséges életmód programjai, az emberi egészség kockázati tényezőinek csökkentése fejezet:

Dohányzás visszaszorítása, alkohol- és drogmegelőzés, egészséges táplálkozás, élelmiszerbiztonság, aktív testmozgás elterjesztése, közegészségügyi és járványügyi biztonság, Nemzeti Környezetvédelmi akcióprogram.

5. Az iskolai egészségfejlesztési terv, mint az iskolai egészségnevelés kerete, rendszere, folyamata

A fenti törvényi összefoglalás közül az egészségügyi, önkormányzati törvény nem változott, jelenleg is aktuális. (Más kérdés, hogy több tételében is átdolgozásra, újításra szorul.)

A közoktatási törvény múlt évi módosítása azonban jelentősen megváltoztatta a helyzetet. Egyrészt nevesítve lett a törvényen belül az egészségi és környezeti nevelési program, mint kötelező elem, másrészt megjelent az iskola-egészségügyi ellátás, mint kötelezően véleményező szakszolgálat. (lásd előző fejezet).

Ez a helyzet zavart keltett az iskolákban, de nem kevés zavart is jelentett a gyakorlatban az iskolát ellátó orvosok, védőnők között. Óriási szakmai kihívás volt azonban az egészségügyi szereplőknek, akik hosszú évek óta keresik a kapcsolattartás lehető legjobb módját az iskolával a gyermekek egészségének javítása érdekében. Először történt meg, hogy az együttműködések szabályozására, a feladatok pontosítására lehetőséget kaptunk mindannyian, akik a gyermekek jobb létéért tevélegesen tenni akarnak.

Ha mindezt összekapcsoljuk a Nemzeti Népegészségügyi Program vonatkozó fejezetével, a témakörben megjelenő szakmailag megalapozott módszerek fejlődésével (amelynek egyik fő területe a családi életre nevelés), akkor láthatjuk, hogy esélyt kaptunk arra, hogy a gyermekeinket hozzá tudjuk segíteni egy jobb egészséghez és jobb jövőhöz.

Ehhez azonban elengedhetetlen, hogy jól ismerjük lehetőségeinket, szakmailag felkészüljünk feladatainkra és áttekintsük a tennivalóinkat. Ez ad csak lehetőséget az iskolai egészségnevelés hatékony megvalósítására.

Az iskolai egészségnevelési program, egy nagy átfogó Iskolai Egészségfejlesztési Terv része. Maga a megvalósítás. Az iskolai egészségfejlesztési Terv elkészítéséhez, stratégiai tervezési tudás szükséges. Fontos, hogy ebben benne foglaltassék az iskola – helyi igényeit és lehetőségeit ismerve – küldetéstudatának a megfogalmazása. Ennek a küldetéstudatnak megfelelő, helyi ismeretekre, helyzetre, épülő, hosszú, közép és rövid távú tervekre bontva kell ezt kidolgozni, melynek megvalósítási programja, feladatokra való ontása az éves egészségnevelési és környezetnevelési program.

Feltétlenül fontos, hogy az, aki ennek a feladatnak az irányító szerepét felvállalja, jól ismerje ezt a folyamatot, a törvényi szabályozást – ami elengedhetetlen a megvalósításban – valamint ismerje az ehhez szükséges igénybe vehető szakanyagot és segítségeket. (A stratégiai terv elkészítéséhez az OM segédanyaga használható, mely tartalmaz módszert, forrásokat –, megjelent az OM gondozásában, s az iskolákhoz eljutott állami támogatással, 2004 első negyedévében. Megtalálható még az OM honlapján is, www.om.hu).

6. Iskolai egészségnevelési program

Ebben a leírásban csupán vázlatosan foglalnám össze azokat a fő fejezeti formákat, amit egy jó egészségnevelési programnak tartalmaznia kell. Ennek a programnak be kell illeszkednie az iskola nevelési programjába, s egymásra épülő, egymást kiegészítő módszerekből és programokból kell állnia, aminek fontos része a finanszírozás. Nem véletlen, hogy ezt a programot a fenntartó felé kell terjeszteni elfogadásra. A szakmai alkalmasságát biztosítja az iskola-egészségügyi szolgálat véleménye.

A megvalósítás iskolák helyi döntése alapján történhet, a források szerint, tanórán belüli és tanórán kívüli foglalkozásokkal, programokkal.

A megvalósítást csak összefogással, az iskolai egészségügyi ellátásban szereplők együttes munkájával lehet eredményessé tenni.

Szakmai javaslat az iskolák egészségnevelési programjának tervezéséhez

Tartalmi elemek, formai javaslatok:

I. Általános rész

I.1. Az egészségfejlesztési stratégia rövid ismertetése

Általános helyzetleírás, értékelés (erősségek, gyengeségek, fejlesztésre váró feladatok, erőforrások)

A tantestület által elfogadott alapelvek, célok megfogalmazása, melyek tükrözik az iskola hitvallását, elkötelezettségét.

I.2. Egészségnevelési program tervezőinek feladatai

(részletezés az alábbi szempontok szerint)

A program felelőse és a végrehajtás módja (pl. van-e egészségfejlesztési koordinátor, munkacsoport, kiből áll és hogyan működik)

A team munkában résztvevők felsorolása.

A team feladatainak pontosítása

Az éves program kidolgozása

A program ellenőrizhetősége, ennek szempontjainak a megfogalmazása

A megvalósítás módja, a résztvevők feladatainak pontosítása

Költségvetés

II. Szakmai program

II.1. Egészségfejlesztéssel összefüggő feladatok

II.1.1. Iskolai étkeztetés

II.1.2. Mindennapos testmozgás

II.1.3. Személyiség fejlődése

II.2. Egészségnevelési és környezeti nevelési feladatok

II.2.1. A tanórai tevékenységek (szaktárgyak, modulok)

II.2.2. A tanórán kívüli tevékenységek
(ami kiegészíti a tantervi feladatokat)

II.2.3. Célzott akkreditált programok alkalmazása

Drogprevenció

Dohányzás

Táplálkozási programok

Stb.

II.2.4. Egészségnapok, hetek, sportprogramok

II.2.5. Parlagfű mentesítési program

II.2.6. Balesetvédelmi rendszabályok megismerése, alkalmazása

II.2.7. Szülők és a család bevonása a programokba, nevelésük

Megjegyzés:

A fenti fejezetek alapján a részletes kidolgozás az iskola feladata, az adott vonatkozó kerettantervi rendeletnek, a helyi személyi és tárgyi feltételeknek megfelelően.

A fenti programokhoz jelen ajánlás a főbb egészségügyi szempontokat foglalja össze, valamint a felhasználható információs forrásokat (szakmai irodalom, Internet címek, felhasználható programok, segítség, stb.) kísérelte meg összegyűjteni.

7. A családi életre nevelés kapcsolata és helye az iskolai egészségfejlesztésben

Az, aki a családi életre nevelés oktatására vállalkozik, és a gyermek teljességében történő megérintését tűzte ki célul, több éves tapasztalatom alapján mondhatom, hogy a kiegyensúlyozott személyiségfejlődéshez, s ezt felhasználva a jó kapcsolatok kialakításához segít hozzá. Ezen alapra építve igyekszik ismereteket és speciális tudást, törődést biztosítani a gyermekeknek.

Mivel feladatvállalásuk szinte küldetés, nehéz dolgot vállalnak magukra. Mégis hiszem, hogy mindezen történések, amelyet megkíséreltem összefoglalni, arra mutat rá, hogy ma olyan történelmi pillanatot élünk, ami jelentős beavatkozásra ad lehetőséget mindazon szakembereknek, akik vállalkoznak ennek a tantárgynak az oktatására, képviselőtére és megvalósítására. Biztos, hogy nekik fel kell vállalniuk azt a plusz feladatot, amivel megkeresik az utat az általuk képviseltek beépítésére az iskolai egészségnevelési programba.

Befejezésül azt kíséreltem meg összefoglalni, hogy melyek lehetnek ezek az utak, lehetőségek, mellyel ehhez a munkához segítséget adhatok.

Hol lehet helye a családi életre nevelésnek, hol illeszkednek a gondolatok?

- Az iskolai egészségfejlesztési programban, a küldetéstudat megfogalmazásánál
- Az iskolai egészségnevelési programban
- Tanórán belüli foglalkozásokon
- Tanórán kívüli foglalkozásokon
- Személyiségfejlesztés

Kapcsolatépítés lehetőségei, megközelíthető pontok (kapuk az iskolai szintérbe lépéshez):

- **Iskolai lehetőségek:**
 - „egészségtan tanár” alkalmazása
 - egészségfejlesztési koordinátor szükségessége
 - stratégiai tervkészítéshez segítségnyújtás
- **Iskola-egészségügyi szolgálat**
- **ÁNTSZ egészségfejlesztési osztálya**
- **Szülők**
- **Önkormányzatok**

Összefoglalómban Németh Lászlót idézném, aki példaképül szolgálhat mindazoknak, akik iskolaorvosi tevékenységet végeznek bármilyen szakágban.

Idézet Németh László iskolaorvosi feljegyzéseiből

Akikért teszünk:

GYEREKEK, BONTAKOZÓ EMBEREK

Mi van a kezünkben?

A FEJLŐDÉS

A szellem földrengéssel fejlődik: belerobban egy eszme, föllángol egy szenvedély, s amikor a földrengésnek vége: az egész táj jellege megváltozik.

Szakirodalom

- Egészség Évtizedének Johan Béla Nemzeti Programja. Magyar Közlöny 2003/38.
Buda B.: Mentálhigiéne. ANIMULA Kiadó, Budapest, 1994.
Bíró Gy. – Lindner K.: Tápanyagtáblázat. Táplálkozásban és tápanyagösszetétel.
Medicina Kiadó, Budapest, 1999.
Rácz J.: Prevenciós programok értékelése. ISM, Budapest, 2001.
Jelentés a magyarországi droghelyzetről. GYISM, Budapest, 2001.
Droginfó pedagógusoknak. Sziget Droginformációs Alapítvány, Budapest, 1999.
Patai K.: Szenvedélybetegségek. Glaxo és Zsiráf Kft, Veszprém, 1994.
Naidao J. – Wills J.: Egészségmegőrzés gyakorlati alapok. Medicina Kiadó,
Budapest, 1999.
Jávör É. (szerk.): Drogcsapda Paginárium, Budapest, 2001.
Székely L.: Egészségnevelés. „Utak a mához”. Pápai Páriz Egyesület, Budapest, 1997.
Bizonyítékok az Egészségfejlesztés hatékonyságára. A népegészségügy kialakítása az
új Európában. I–II. rész. Országos Egészségügyi Információs Intézet és Könyvtár,
Medinfo, Budapest, 2001.
Lőrinczi J. – Nyilas L.: Ifjúság és egészségkárosító szokások.
Dohányzás, alkohol és kábítószerfogyasztás a kiskunhalasi 10–18 évesek körében.
GYISM, Budapest, 2002.
Szilágyi T.: Eljátszott bizalom. A belső dohányipari dokumentumok tanulságai.
Egészségünkért a XXI. században Alapítvány, Budapest, 2001.
Gati F.: Gyermekvédelem az iskolában. Tankönyvkiadó, Budapest, 1982.
Bayer I.: A kábítószer. Gondolat Kiadó, Budapest, 1989.
Bágyoni A.: Szenvedélyek rabságában. Medicina Kiadó, Budapest, 1982.
Kapitány Á. – Kapitány G.: Rejtjelek. Szorobán Kiadó, Budapest, 1993.
Tóth J.: A mozgásszervek védelme gyermekkorban.
White Golden Book Kft, Budapest, 2000.
Gliedné Farkas K.: Testnevelési játékok gyűjteménye.
Kecskeméti Főiskola Tanítóképző Főiskolai Kar, Kecskemét, 1991.

- Barabás A. – Pantó E.: The Hungarian National Growth Study. Humanbiol Kiadó Budapest, 1991.
- Fehérné Mérey I.: Se többet, se kevesebbet. Hungarofit: Mérd magad. Útmutató Tanácsadó és Kiadó Kft., Budapest, 1990.
- Fehérné Mérey I.: Mozgás és egészség. Útmutató Tanácsadó és Kiadó Kft., Budapest, 1990.
- Barabás A.: A fizikai fittség mérésének európai tesztje. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 1993.
- Somhegyi A. – Gardi Zs.: Tartáskorrekció. Magyar Gerincgyógyászati Társaság, Budapest, 1996.
- Aszmann A.: Egészségvédelem az oktatásban. Anonymus Kiadó, Budapest, 2000.
- Seregélyi J. – Várkonyi Á.: Gyermek- és ifjúsághigiéné. Semmelweis Egyetem, Budapest, 2000.
- Aszmann A.: Iskolaegészségügy. Anonymus Kiadó, Budapest, 1998.
- Bagdy E.: A klinikai pszichológiai szakmai kollégium állásfoglalása a mentálhigiéné, a segítő szakmák és a klinikai pszichológia viszonyának kérdésében. Kossuth Lajos Tudományegyetem, Debrecen, 1996.
- Ewles L. – Simnett I.: Egészségfejlesztés. Medicina Kiadó Budapest, 1999.
- Kulcsár Zs.: Egészségpszichológia. Eötvös Kiadó, Budapest, 1998.

Odor Andrea

országos vezető védőnő, Budapest

Védőnői és orvosi alapfeladatok megosztása a megelőző ellátásban

Az egészséges embernek legalább annyi törődésre van szüksége, hogy egészséges maradjon, mint a betegnek, hogy meggyógyuljon, illetve állapota javuljon.

A megelőzés multidiszciplináris és multiszektoriális együttműködést igényel. Mindenkinnek és minden szakterületnek a feladata.

A védőnői, az orvosi és más szakemberek tevékenysége egymást kiegészíti.

A társadalmi fejlődés trendjei

Az eredményes megelőző ellátás biztosításához szükséges figyelembe venni a társadalomban végbemenő változásokat. Adaptálódni kell a társadalmi fejlődés trendjeinek megfelelően. Ezek a védőnői szerepben, illetve a védőnői ellátásban is változásokat, változtatásokat igényelnek és idéznek elő. Naisbett 1982-ben írta le a társadalmi fejlődés főbb trendjeit, mely magában foglalja az egészségügyi ellátásban is szükségszerűen bekövetkező változásokat is, például az alábbiakat:

- a rövid távú célok helyett a hosszú távú célok kerülnek előtérbe,
- a centralizáció helyébe fokozatosan a decentralizáció lép,
- az intézményes segítség helyett az ön-gondoskodás ösztönzése, támogatása kerül előtérbe,
- a kész megoldások ajánlása helyett, a választási lehetőségek előnybe részesítése kell, hogy kerüljön,
- az alá-fölrendeltség helyett, a kapcsolatrendszerek (team, partneri kapcsolat) kialakítása szükséges, nemcsak a gondozásban közreműködő szakemberekkel és civil szervezetekkel, hanem a gondozott személlyel és családjával egyaránt.

A szükségleten alapuló védőnői gondozás jelentősége

Ma már számos lehetőség adódik az ismeretek megszerzéséhez. Sokféle szolgáltatás közül választhatnak a gondozottak szükségletük, igényük kielégítésére. A védőnői ellátás igénybevételét a jövőben jelentős mértékben befolyásolja, hogy a gondozott személy, a család a szükségleteinek (igényeinek) megfelelő ellátást kap-e, hogy a védőnő milyen módon végzi a gondozást, illetve, hogy milyen mértékben elégedett a gondozott személy a védőnővel. Ebben a folyamatban egyre inkább fokozott hangsúllyal jelenik meg, hogy sikerül-e a védőnőnek őszinte, bizalomra épülő kapcsolatot kialakítania gondozott személlyel és családdal.

A színvonalasabb védőnői ellátáshoz és a gondozott személy (család) elégedettségéhez szükséges holisztikus megközelítéssel kell megvalósítani a szükséglet szerinti ellátást és gondozást, mert ez készíteti az embereket cselekvésre, változásra és

az önmagukért való aktív közreműködésre a gondozási folyamatban. Ehhez azonban fontos ismerni és felismerni a különböző típusú szükségleteket. A szakember, így például a védőnő által meghatározott szükségleteket normatív szükségletnek nevezzük. A szubjektív szükséglet a gondozott személy hiányérzete, amely megfogalmazásra még nem került, míg a kinyilvánított szükségletről akkor beszélünk, amikor verbálisan vagy non-verbálisan már kifejezésre kerül a szükséglet. Az összehasonlításon alapuló szükséglet során a gondozott személy önmaga ellátását hasonlítja olyan személyhez, aki tőle eltérő módon részesült ellátásban.

A szükségletek meghatározása egy szisztematikus információgyűjtő folyamat, mely kiterjed a gondozott személy egészségi állapotát meghatározó testi, lelki, érzelmi, spirituális, szociális, tényezőkre, a családra, a helyi közösségre, de ide tartoznak a védőnői ellátás során megvalósítandó feladatok és kötelezettségek is. A szükségleten alapuló ellátás feltétele, hogy a különböző szükségletek összehangolásával, a gondozott személlyel együtt határozzuk meg a célokat, készítsük el a gondozási tervet és annak megvalósításához szükséges feladatokat, a segítség, támogatás formáit. Fontos értékelni, hogy mit sikerült megvalósítani, mit nem és miért, illetve van-e lehetőség más módon a célt elérni.

Feladatmegosztás a megelőző ellátásban

A magyar lakosság egészségi állapotának, az ifjúság egészségmagatartásának kedvezőtlen tendenciája, a családon belüli erőszak, a gyermekbántalmazás növekvő eseteinek „napvilágra” kerülése különösen szükségessé tette a megelőző ellátás (prevenció) átgondolását és fejlesztését.

A magasabb színvonalú prevenció (primer, szekunder, terciér) végzéséhez, az ellátás hiányosságainak csökkentéséhez feladatmegosztásra van szükség.

A feladatmegosztást sürgető tényezők

- a magyar lakosság egészségi állapotának helyzete, az egészségtudatos magatartás hiánya, prevenció hiányosságai különösen a primer és a terciér,
- az alapellátás funkciózavarai (szerep, kompetencia, felelősség),
- „A nő, anya, 0–18-éves gyermek – egészségügyi ellátásban a prevenció egységes elveinek, meghatározása, bevezetése” (Népegészségügyi Program: Egészséget támogató társadalmi környezet – egészséges ifjúság),
- a védőnői ellátás helyének, szerepének, jövőképeinek meghatározása,
- a védőnői ellátás minőségbiztosítása kidolgozásának szükségessége,
- a védőnői ellátás szakfelügyelete szempontjai kidolgozásának szükségessége,
- a Népegészségügyi Programban való eredményesebb védőnői közreműködés.

A feladatmegosztás alapelvei

- a prevenciót végző személy törekedjen az esélyegyenlőségen, a szükségleten (kor, élethelyzet, kulturális háttér, egészségi állapot, stb.) alapuló, preventív ellátás megvalósítására,
- a prevenció minden szintje – a primer, a szekunder és a terciér – az ellátásban és az egészségnevelő tevékenységben egyaránt megfelelő hangsúlyt kapjon,
- az alapfeladat és felelősség egyértelműen kerüljön meghatározásra,

- minden szakember a tudomány állásának, képzettségének és gyakorlatának megfelelően működjön közre a megelőzésben, maximálisan kihasználva a képzettségben rejlő lehetőségeket,
- megvalósuljon a prevenció minden szintjén a szakemberek közötti kölcsönös kommunikáció, érdemi partneri együttműködés.

Feladatmegosztás alapja – a primer, a szekunder és a terciér prevenció

A prevenciónak számos megközelítése létezik. Az egyre inkább teret hódító ún. egészségfejlesztés (health promotion), új fogalmakat, szemléletet és módszereket, a hagyományostól eltérő magatartást igényel. Az egészségfejlesztés az a folyamat, amely módot ad az embereknek egészségük fokozott kézbentartására és tökéletesítésére. Az egészségfejlesztés az egészséghez kötődik, az egészséget támogató rendszerek fejlesztésére irányul, cselekvően hat és a helyi közösség, az egyének hatékony aktivizálására törekszik.

A primer prevenció az egészség megőrzésére, fejlesztésére, a szekunder prevenció a betegségek korai felismerésére, a terciér prevenció a tartós betegségben szenvedők életminősége romlásának csökkentésére, javítására irányul.

A primer prevenció a védőnő önállóan végzendő alapfeladata

A primer prevenció a védőnő önállóan végzendő alapfeladata és felelőssége. Ide tartozó területek többek között az egészséges táplálkozás, a mindennapos testmozgás, a személyi higiéné, a lelki egyensúly megteremtése, az egészséges és biztonságos környezet kialakítása, a járványügyi és élelmiszerbiztonság megvalósítása, a harmonikus párkapcsolat és családi élet kialakítása, fenntartása, a családtervezési módszerek alkalmazása, az egyén megküzdő képességeinek fejlesztése (stressz-, probléma- és konfliktuskezelés).

A primer prevención belül a „primer egészségnevelés” is a védőnő önállóan végzendő alapfeladata. Az eredményességéhez elengedhetetlen, hogy a védőnő és az orvos a preventív ellátást azonos szakmai elvek alapján és gyakorlat szerint végezze. Szükséges, hogy az orvos támogassa, ösztönözze a védőnői ellátás igénybevételét, segítse a gondozott személy és család együttműködésének megnyerését az egészségesebb életvezetésben.

A szekunder és terciér prevencióban a védőnő részben lát el önállóan feladatokat

A szekunder prevenció során a védőnő az anamnézis megismerésével, megfigyeléssel, észleléssel, nyomon követéssel, vizsgálatok, szűrővizsgálatok végzésével közreműködik a rizikótényezők, az elváltozások, betegségek korai felismerésében. Jelző rendszerként működve a megfelelő szakembernek jelez, illetve hozzá irányítja a gondozott személyt (szülőt). Az ellátást végző orvos útmutatásainak megfelelően segíti, támogatja a gyógykezelés eredményességét.

A terciér prevenció során a védőnő a tartós megbetegedésben szenvedők életminőségének javítása, idő előtti halálozás megelőzése érdekében segíti a kialakult állapot és helyzet szükségszerű elfogadását. Támogatást nyújt a családi élet egyensúlyának megtartásában, szükség esetén újra alakításában, illetve a társadalmi integrációban. Közreműködik az egyén (család, stb.) meggyőzésében a gyógykezelés, az illetékes szakember útmutatásainak betartatása, az együttműködésben való aktív

részvétel érdekében. Alapvető otthon-ápolási ismereteket nyújt és megtanítja alkalmazásuk módját. Az ellátást végző orvos útmutatásainak megfelelően segíti, támogatja a gyógykezelés eredményességét.

A szekunder és a terciér egészségnevelés már orvosi feladat. Az előbbi a megbetegedett ember egészségi állapotának visszanyerésére összpontosít, a még visszafordítható folyamatban. Az utóbbi célja az egészségi állapot javítása, az állapotromlás megelőzése, a szükségtelen nehézségek, korlátozások és komplikációk elkerülésére irányul. Megegyezés, kölcsönös együttműködés esetén a védőnő is – kompetencia körén belül – jelentős segítséget nyújthat, különösen a tájékoztatásban.

Kölcsönös, érdemi együttműködés

A megfelelő megelőző-gyógyító ellátásban elengedhetetlen a család, az őket gondozó szakemberek és civil szervezetek közötti partneri, érdemi együttműködés fenntartása, illetve kialakítása. Ehhez szükséges, hogy a kapcsolatok elfogadáson, tiszteleten, empátián alapuljanak, teret adjanak, bíztassanak az őszinte, félelemmentes konzultációnak és véleményalkotásnak, kölcsönösnek (oda-vissza), személyesek, megfelelő gyakoriságúak legyenek (legalább havi rendszerességgel).

Konszenzus a feladatmegosztásban

A védőnői és orvosi feladatok megosztás-koncepciójának véleményezése széles körben megtörtént. A koncepció az alábbi intézmények javaslatait és véleményét tartalmazza:

- a Védőnői Szakmai Kollégium,
- a Szülészeti és Nőgyógyászati Szakmai Kollégium,
- a Csecsemő- és Gyermekgyógyászati Szakmai Kollégium,
- az Országos Alapellátási Intézet,
- az Országos Szülészeti és Nőgyógyászati Intézet,
- az Országos Egészségfejlesztési Központ/Országos Gyermkegészségügyi Intézet,
- a SE Egészségügyi Főiskolai Kar,
- a Magyar Védőnők Egyesülete,
- a Házi Gyermekorvosok Országos Egyesülete,
- a Fodor József Iskola-egészségügyi Társaság,
- az ÁNTSZ (Országos Tisztifőorvosi Hivatal, vezető védőnők).

A védőnők alapfeladatainak megjelentetése kiadvány formájában

Közel 4 éves konszenzusteremtő folyamat után a védőnői és orvosi feladatok megosztásának alapjait, valamint a védőnő alapfeladatait foglalja össze „**A védőnő preventív alapfeladatai, kötelezettsége és felelőssége a megelőző ellátásban**” című kiadvány, mely 2004-ben közel 6000 példányban jelent meg.

A kiadvány bemutatása

A kiadvány bemutatására az Országos Tisztifőorvosi Hivatalban (OTH), 2004. május 11-én került sor „**Együttműködés a nő, az anya, a csecsemő, a gyermek, az ifjúság és a család egészségügyi ellátásában**” címmel, az alábbi intézmények vezető szakemberei körében:

- ESZCSM Gyógyító és Ápolási Főosztály,
- ÁNTSZ (megyei/fővárosi tisztifőorvosok, szakfelügyelő főorvosok-gyermekgyógyász, szülész-nőgyógyász, iskola-egészségügyi- és vezető védőnők),
- Országos Intézetek főigazgatói (OSZNI, OALI, OGYEI, OEFI),
- Kollégiumok elnökei (védőnői, szülészeti és nőgyógyászati, csecsemő és gyermekgyógyászati),
- Egészségügyi Főiskolák Védőnőképzőinek vezetői,
- Magyar Védőnők Egyesületének elnöke és vezetőségi tagjai,
- Fodor József Iskola-egészségügyi Társaság elnöke,
- Országos Alapellátási Intézet házi gyermekorvosi, gyermeket ellátó háziorvosi, ápolói, védőnői szaktanácsadói,
- OTH érintett vezető szakemberei.

Összefoglalás:

Az alapfeladatok összeállításával meghatározásra került, hogy a védőnői ellátásnak (ismeret, készség, jártasság) a megelőző ellátáson belül, hol kell fokozott hangsúlyt kapnia, annak érdekében, hogy a védőnők magabiztosabban, eredményesebben működjenek közre a lakosság egészségi állapotának javításában, a Népegészségügyi Program megvalósításában az ellátott személyek (családok és szakemberek) nagyobb megelégedésére.

A prevenció védőnői és orvosi feladatainak megosztásával feladatorientáltan fejleszthető a munkaköri leírás, a körzetek kialakítása, a képzés, továbbképzés, az adatszolgáltatás, a tevékenység dokumentációja, a finanszírozás. Szabályozhatók, meghatározhatók a kölcsönös együttműködés formái, csökkenthető a felelősség hárítás, a felesleges párhuzamosság, az esetleges versengés, ezáltal javulhat az orvos-védőnő és egyéb szakterületek kommunikációja, együttműködése. Az alapfeladatok meghatározása alapul szolgál a standardok, indikátorok fejlesztéséhez, a szakfelügyeleti szempontrendszer összeállításához az ellátás minőségének fejlesztéséhez.

Szakirodalom

Ewles L – Simnett I.: Egészségfejlesztés. Gyakorlati útmutató.

Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 1999, 29–30.

Naidoo J. – Wills J.: Egészségmegőrzés. Gyakorlati alapok.

Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 1999, 213–219.

Makara P. Az egészségmegőrzésről. Nővér 7 (1994), 25–27.

Naisbett J.: Megatrends. Warner Books, Inc. New York, 1982, 67–68.

III. A családi életre nevelés gyakorlata

Kőszegi Ágnes

mentálhigiénés szakember, Budapest

Játékgyűjtemény

A Magyar Értelmező Kéziszótár a játék szónak 13-féle jelentését írja le.

1. Gyermekeknek időtöltésül, szórakozásképp végzett szabad tevékenysége.
Önfeledt, könnyű feladat.
2. Szabályok szerint végzett csoportos, ügyességi, elmemozdító játék.
Pl. fogócska, kártya, sakk...stb.
3. Sport: labdával, golyóval, koronggal végzett szabályok szerint üzik. Pl. tenisz.
4. Színészek színpadi játéka.
5. Hangszer.
6. Képzlet, szerelmi játék (valaminek mulattatóan, gyönyörködtetően vagy meglepően alakuló játéka).
7. Ritmikus, harmonikus, tetszetős mozgás, pl. habok, színek.
8. A felnőtt világban használt tárgyak kicsinyített mása. Pl. asztalka, baba, bolt, stb.

A játék célja nem kitűzött célok elérése, hanem önmagunk játékba hozása.

A játék mégsem fölösleges, mégsem célszerűtlen.

A játék annak az energia feleslegnek a levezetése, amely az élőlényt feszült, túlstimulált állapotban tartja.

A fiatal élőlény azért játszik, mert ezáltal későbbi, felnőtt létéhez fontos tevékenységeket gyakorol.

A játék legfőbb szerepe nem annyira a gyakorlásban, hanem a különféle helyzetekhez való rugalmas alkalmazkodásban jelölhető meg.

Piaget munkássága (fejlődés)

„Két világ elmélet”

Egyik a gyermeki ábrándok, a képzeletszülte, kielégítetlen vágyak világa, melyben az örömeelv uralkodik. Másik a felnőttek valóságelv vezérelte, reális, racionális világa. Piaget szerint a gyermek számára egyetlen világ létezik, a vágyak világa, csak később, a külvilág nyomására alakul ki a két világ: az egyik a játék, a másik a valóság területe.

A játék szemben áll a felnőttek reális világával.

Piaget alaptétele, hogy a gyermek értelmi fejlődése egyenes vonalban, ugrások nélkül halad az egyszerű reflexektől az érett, logikus gondolkodásig.

Játék és érzelem

Freud munkájában a játék és érzelem összefüggéseire derül fény. Pl. A kisfiú egy orsóval játszik, melyet a szoba különféle zugaiba hajít el, o-o-o hangok kíséretében, majd az orsóra tekert madzaggal visszahúzza azt, és szóval, örömmel üdvözl. Ezt a játékot vég nélkül képes játszani. A gyerek azonnali kielégülésre törekvő vágyképzetése, a reális külvilág lemondásra, ütközése, konfliktusa.

A gyermek lemond az ösztön kielégülés tárgyáról, és ellenvetés nélkül eltűri anyja távozását. Játékkal kárpótolja magát, és újrátámassza a traumatikus eseményt. O-o-o el, visszahúzás, hogy itt van.

A játék tehát előképe a konstruktív megoldásnak, a gyermek maga idézi fel a traumatizáló helyzetet szimbolikus formában.

Elszenvedett sérelmeit kivetíti a játéktárgyba, s megtorolja azokat. Egyúttal a passzívan elszenvedett traumát aktívba fordítva, többé már nem kiszolgáltatott a frusztrált érzésnek, nem traumatikus élmény uralkodik felette, hanem ő az élményen.

Játékok

Ismerkedő:

- 3 papír, amire más írja a választ
- Ági Árvácskaültető Álomországából
- Tevékenység elmutogatása, kimerevítése
- Péter-Pál
- Mi közös bennünk
- Keress valakit, akinek...
- Tárgy beadása, akiét kihúszom, az mutatkozik be
- A, B, C kezdőbetűvel írd le rögtön, ami eszedbe jut
- Ritmusra csettintés jobb majd bal kézzel, jobbra mondja a saját nevét, balra a szomszédját
- Önéletrajz

Más:

- Közös rajz
- Szemkontaktusos helycserélős
- Családi perpatvar
- Fekete-fehér
- Elölről-hátulról (katapult)-ál-összetett szavak
- Háttal ülőnek elmagyarázni a rajzot
- Japán foci
- Adok neked egy...(kutya-macska)
- Kéznyomós pénzfeldobás
- Kacsintós gyilkos
- Elnök-titkár
- Közös mese – adj hozzá egy mondatot
- Lexikonos – írd meg meghatározást egy szóhoz, találd ki melyik az igazi
- Mi változott? 3 dolog
- Most mutasd meg! – film, könyv, színdarab
- Mi lenne, ha...
- Pénz asztalra csapása
- Hirdetésírás
- 3 labda különböző úton, azonos sorrendbe érkezzen vissza

- Steve labdája
- Szinkronizálás
- Alibi
- Érzések mutogatása + érzés a homlokon
- Fejet a hashoz, térdet a térdhez
- Utánozd a mozdulatait, mint egy tükör
- Láthatatlan karmester
- Asszociációs-mellé ülős
- Mozdulatsor postás
- Kapus játék
- Gyere be a körbe
- Bogozódás
- Rózsakertek őrzője
- Tíz ember kerüljön a listára
- Kit dobjunk ki a hajóból?
- Nevettetés (2 percen belül)
- Találd ki, ki csapott a kezedre!
- Egy szóval egy történet eljátszása
- Labda a hashoz
- Amerikából jöttem

Bizalom:

- Körbe egymás ölébe ülés
- Harang
- Vakvezetés
- Széken állás (születési dátum szerint)
- Kígyó leghátsó szeme nyitva
- Fej fölé emelés
- Sorfal közt elfutás

STABILITÁS

Páros számú csoport kört alkot. Kiosztják A és B szerepeket a következőképpen: Megfogják egymás kezét és kifeszítik a kört. Vezényszóra A-k a kör közepe felé dőlnek, B-k kifelé, így egyensúlyozva egymást! Jól érezhető, hogy egyetlen láncszem helytelen „működése” esetében az egész lánc felbomlik. Az egyensúly a kölcsönös kontrollon, egymás állandó figyelésén múlik.

LABDA DOBÁLÁSA KÖRBEN (figyelem játék)

3–4 féle színű labda dobálása körben. Minden labda más útvonalat járjon be. Fontos megjegyezni, hogy kitől kaptad, és kinek dobtad.

LABDA A HASHOZ

Fogócska játék labdával. Mindenki hátul összekulcsolja a kezét és saját hasát nem védheti. A fogónak az a célja, hogy megérintse valakinek a hasát a labdával. Csak más hasát védheted előlről vagy hátulról. Kijelölt területen folyik a játék.

CSOPORT JÁTÉK

A csoport két csapatra oszlik. A két csapat két párhuzamos sorba áll be, kézen fogva, egymásnak háttal. Csak a két első ember fordul egymással szembe, a két sor között álló játékvezető felé. A sor másik végén egy székek áll, egyforma távolságra a két csapat utolsó emberétől, rajta egy könnyen felkapható kis tárgy (labda). A játékvezető a sor elején feldob egy pénzérmét, amit csak a két első ember lát. Ha írást dob, nem történik semmi. Ha fej, akkor az első megpróbálja a mellettük álló kezét, és így végig fut a jel a soron. Ha az utolsó kezét is megpróbálták, felkaphatja a tárgyat a székről. Ilyenkor a gyorsabb csapat utolsó embere a sor elejére jön. Ha valamelyik csapat elrontja, pl. írásnál indít, akkor az első ember megy hátra utolsónak. Az a csapat győz, amelyik először áll vissza az eredeti sorrendjébe.

LABIRINTUSFOGÓ

Az emberek 5x5-ös (vagy létszámtól függően valami hasonló) téglalap formátumban helyezkednek el. Mindenki igazodjon a vele egy sorban és egy oszlopban állókhoz úgy, hogy vízszintesen oldalra kitért keze szomszédjával éppen összeérjen. Kiindulási helyzetben az egy sorban lévők kezei érjenek össze. A játékvezető kijelöl egy fogót és egy üldözöttet, akik csak az éppen szabadon lévő folyosókon mozoghatnak. Ha a játékvezető tapsol, a háló tagjai nyújtva tartott kézzel jobbra egy negyed fordulatot tesznek, megváltoztatva ezzel a folyosók helyzetét. A fogónak el kell kapnia a társát, ő pedig igyekezzon menekülni a fogó elől.

GYÜMÖLCSÖS

5 személy segíti a játékvezetőt a játék lebonyolításában, akiket a tábor 5 különböző pontjára állítunk. Mindegyiknek valamilyen gyümölcsjelet adunk. A versenyző csapatoknak egy-egy papírra felrajzoljuk sorban az 5 gyümölcsöt. A csoportoknak meg kell találniuk az öt embert és sorban aláírni a papírjukat. Az állomásokon lévők csak akkor írhatják alá a papírokat, ha az ő gyümölcsük a soron következő az előttük lévő csapat papírján, és a csapat minden tagja jelen van az állomáson. Ha nem ő a következő a lapon, vagy nincs jelen a teljes csapat, nem írhatja alá, sőt azt sem árulhatja el, hogy ő melyik gyümölcs.

Szituációk megbeszélésre

A barátod félórát késik a veled való találkozásról, és elfelejtkezik arról, hogy aznap van a születésnapod. Mit csinálsz? Mit érzel?

A vőlegényeddel már tervezitek az esküvőtöket, amikor ő váratlan baleset következtében tolószékre kerül. Mit csinálsz? Mit érzel?

Egyik tanárod következetesen szívat. Egyik diák gyűlésen lehetőség van rá, hogy elmond az igazgatónak is ezt. Tudod, hogy a tanárodat semmiképp nem fogják kirúgni, mert a minisztériumban vannak kapcsolatai. Mit csinálsz? Mit érzel?

Az utcán egyedül mész este haza. Közben észreveszed, hogy valaki régóta követ. Haza csak egy sötét, kihalt utcán jutsz, ahol nem nagyon járnak emberek. Mit csinálsz? Mit érzel?

Barátnődnek egy fotóalbumot adsz ajándékba. Pár év múlva ugyanezt kapod vissza tőle születésnapodra. Mit csinálsz? Mit érzel?

Talpig fehérben várod az esküvőtökre a férj. Jelöltedet, amikor ő rövid nadrágban megérkezik, és közli, hogy ezt a házasságot még korainak érzi. Mit csinálsz? Mit érzel?

A barátod felhív, hogy mégsem ér rá veled találkozni. A buszról később meglátod őt, ahogy egy másik lánnyal sétál. Mit csinálsz? Mit érzel?

A villamoson utazol. Veled szemben egy lány váratlanul sírva fakad. Mit csinálsz? Mit érzel?

A barátoddal moziba mentek. Épp valami fontosat akarsz neki mondani, amikor ő feltűnően rajta felejt a szemét a melletted álló miniszoknyás lányon. Mit csinálsz? Mit érzel?

A legjobb barátnőd barátját, akivel te is jóban vagy, együtt látod egy másik lánnyal kézenfogva. Mit csinálsz? Mit érzel?

A barátoddal együtt töltitek az éjszakát. Ő nagyon feldobott, te viszont nem érezted olyan jól magad. Rákérdez, hogy neked milyen volt. Mit csinálsz? Mit érzel?

A barátod otthagy egy másik lány miatt. Egy hónappal később csöngetnek. Ő áll az ajtóban egy rózsákkal, és azt mondja, hogy élete legnagyobb baklövését követte el, amikor téged otthagyt. Mit csinálsz? Mit érzel?

Az orvosi vizsgálat kimutatja, hogy babát vársz. Boldogan mész a hírrel, viszont a párod egyáltalán nem örül ennek. Mit csinálsz? Mit érzel?

A boltban meglátsz egy rosszul öltözött idős nénit, aki elemel két kiflit. Mit csinálsz? Mit érzel?

A metróban látod, ahogy egy férfi kiemeli egy hölgy táskájából a pénztárcáját. Mit csinálsz? Mit érzel?

Az utcán odajön hozzád egy fiatal srác, aki pénzt kér, hogy hazautazhasson. Mit csinálsz? Mit érzel?

Osztálytársad lemásolja rólad a házi feladatot. Amikor tanár ezt kéri, akkor ő elsőnek jelentkezik. A tanár megdicséri, ötöst ad neki. Mit csinálsz? Mit érzel?

A nyáron sikerült sok pénzt összedolgoznod. Így elutazhatsz oda, ahová már olyan rég vágytál. Már készülsz befizetni a pénzt, amikor barátod kölcsönkéri ezt a pénzt a testvére műtétéhez. Tudod, hogy mivel ők nagyon szegények nem biztos, hogy vissza tudják ezt fizetni. Mit csinálsz? Mit érzel?

Felkérnek egy reklámba, hogy fehérneműket reklámozz. Nagyon sok pénzt ajánlanak. Mit csinálsz? Mit érzel?

Férjed egyéves munkát kap külföldön. Neked is jólmenő munkád van. Tudod, hogyha a férjeddal tartasz, akkor fel kell adnod a munkád. Mit csinálsz? Mit érzel?

Évek óta először van lehetőség, hogy este kimozdulj, és el tudj menni a férjeddal szórakozni. Már indulásra készen álltok, a gyerekek is csendben alszanak, amikor a lány, aki a gyerekekre vigyázna telefonál, hogy mégsem tud eljönni. Mit csinálsz? Mit érzel?

Fáradtan érsz haza a munkából. Meg kéred a férjedet, hogy mivel ma nem érzed túl jól magad menjen kivételesen ő a gyerekekért. Ő viszont közli, hogy ma délutánra már megvette a jegyet a foci meccsre. Mit csinálsz? Mit érzel?

Legkisebb gyermeked megbetegszik. Amikor betelefonálsz a munkahelyedre közlik veled, hogyha ma nem tudsz bemenni, az végzetes veszteséget okozhat a cégnek. Mit csinálsz? Mit érzel?

Ajánlatot kapsz két cégtől. Az egyik kedvezően fizet, de nem szívesen végeznéd az ottlévő munkát. A másik viszont neked megfelelő lenne, de jóval kevesebb pénzért. Mit csinálsz? Mit érzel?

A leárazáson egy csodaszép ruhát látsz meg. Évek óta nem tudtál magadra pénzt költeni. Most is az élelmiszerre félretett pénzből kéne ezt kivenned, Mit csinálsz? Mit érzel?

Gyermeked egy nap hazajön az iskolából, és bemutatja a barátját, akinek zöld a haja, és fülbevalót, orrkarikát hord. Mit csinálsz? Mit érzel?

15 éves gyereked közli, hogy nyáron a barátaival megy sátorozni. Amikor megkérded, hogy pontosan hova mennek, akkor nem tud válaszolni.

Lányod egyik este elmegy a barátnőjéhez. Amikor felhívod őt ott este, hogy átadj neki egy üzenetet, akkor a másik édesanya azt mondja, hogy a lánya már egy hete elutazott. Mit csinálsz? Mit érzel?

Komáromi Mária

hittanár, pedagógiai szaktanácsadó, CSEN tanácsadó, Budapest

Családi életre nevelés – meghívás az értelmes, boldog életre

Apáink, nagyapáink korában, ha Pistike almát lopott a faluvégen, s ezt Jóska bácsi meglátta, egy pofont adott a gyereknek, s az ügy el volt intézve. S mikor mindezt este a kisfiú bevallotta az apjának, megkapta a pofon párját, hogy becsületes ember váljék belőle. István később mindezt egészen természetesnek találta és megköszönte, mert tudta, hogy mindez féltésből, szeretetből történt.

Nem háborodott fel senki, nem emlegetett személyiségi jogokat, a falunak, közösségnek egységes volt erkölcsről, nevelésről és jogokról a felfogása.

Természetes, hogy mi ezzel a példával nem a testi fenyítést propagáljuk, hanem a szülői és társadalmi nevelés felelősségét átérző, és a szeretetről, nevelésről egészen-ségesebben gondolkodó közösségről szövelünk.

Valaha a család közegében tapasztaltuk meg a lehetőségeinket, korlátainkat; ott tanultuk meg, hogy mire érzékeny a mi lelkünk, s mire a másik emberé; ott szoktuk meg a viselkedési szabályokat; ott nyertünk tapasztalatot az ember és a közösség természetes működéséről. A család pedig szervesen illeszkedett a nagyobb közösség, a falu és nemzet egységes értékrendszerébe. Bárhová vetette a sors a fiatalembert, a lopást mindenhol lopásnak, a hazugságot hazugságnak minősítették. A bűnt tiltották, az erényt pedig felmagasztalták akkor is, ha az emberek bűnöket is elkövettek és erényeik is voltak.

Ma is minden gyermeknek joga lenne egy ilyen egységes és viszonylag nyugodt világhoz, de sajnos megfosztották őket ettől.

Ma sok gyereknek az sem egyértelmű, hány apukája van tulajdonképpen, és hogy ki szereti őt valódi anyjaként? Sokan élnek kulcsos gyerekként, vagy a hűtőre tűzött cédulák által, vagy mobilon keresztül „nevelve”.

Nincs tapasztalatuk az emberi közösség jó működéséről, nincs alkalmuk megismerni önmagukat – sodródni, s gyakran a virtuális világba, elszigetelt kapcsolatokba, esetleg a drogba menekülni.

Az iskolák padjaiban tucatszámra ülnek ilyen gyerekek és fiatalok, akikkel azután sem a tanárok, sem a szülők nem tudnak mit kezdeni. Egymást okolják a kudarcokért, szövetségesekből ellenségekké válva.

Sok országban fölismerték már azt, hogy a helyzet több mint kétségbeejtő. Most már a jövőnk, a megmaradásunk forog kockán – s ez egyképpen érvényes Európára és Amerikára is.

De szükségszerű-e, hogy tehetetlen fogyasztóként vergődjünk ebben a világban? Szükségszerű-e, hogy a karrieresinálók diktálta farkastörvények áldozatai legyünk a gyermekeinkkel együtt? Megmenthetők vagyunk-e még, lehetünk-e még boldogok?

A Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola Családpedagógiai Intézetének (SACSI) munkatársai olyan emberek, akik hisznek a gyógyulás lehetőségében, és akik tudatosan keresik a korszerű terápiát. A fentiek felismerve dolgozták ki módszerüket, az úgynevezett családi életre nevelés módszerét.

Szakemberként azt is tudják/tudjuk azonban, hogy a gyerekek direktívákkal és okos előadásokkal nemigen nyerhetők meg. Gyakran a felnőtteket is jobban

elgondolkoztatja egy-egy közös játéktapasztalat, vagy az önismeretet segítő beszélgetés, játék, interaktív foglalkozás.

Éppen ezért a családi életre nevelés tanfolyamain, a pedagógiagyakorlat abban kíván segíteni, hogy a hallgatók segédanyagot és tapasztalatot kapjanak a beszélgetés illetve a játékok vezetéséből. A következő fejezetben a foglalkozásokhoz, a játék- és beszélgetésvezetéshez kívánunk segítséget nyújtani.

Fegyelem – önfegyelem – fegyelmezés

Nagyon fontos azt tudnunk, és észben tartanunk, hogy a megjelenésünkkel és metakommunikációnkkal mélyebben nevelünk, mint a szavainkkal! Nem mindegy hát, hogy milyenek vagyunk, hogyan viselkedünk!

Alapszabályok a foglalkozások sikeres megtartásához:

1. Világos – érthető és jól kommunikált szabályok!
2. Következetesség! *(a szabályok mindig érvényesek, csak a nagyobb szeretet miatt lehet változtatni azokon)*
3. A tevékenységeknek legyen kezdete és lezárása, s ezt a gyerekek számára határozott megfogalmazással tegyük félreérthetlenné!
4. Elsősorban **a tanár legyen összeszedett és fegyelmezett:**
 - pontos óra, illetve programkezdés és befejezés;
 - készüljön az órájára, a foglalkozásra;
 - legyenek egyszerűek és világosak az elvárásai;
 - mindig tegye egyértelművé, hogy melyik téma lehet vita tárgya, és melyik nem;
 - fegyelmezés általában legyen személyre szabott, de néha szükséges a kollektív büntetés is, hogy a negatív viselkedést ne tegyük vonzóvá.
5. A gyerekekben **fokozatosan fejleszteni** kell a tudatos jóra törekvést, tudni kell azonban, hogy előbb tudatosul bennük a jó értéke, s csak később válik a jó szokássá, vagyis erénnyé.
6. **Egy fontos alapszabály: Vannak eleve, vagyis erkölcsileg rossz, ezért minden esetben tiltott cselekedetek** életkortól és helyzettől függetlenül! *(pl. lopás, hazugság, megalázó gúnyolódás, rágalmozás, káromkodás, csúnya beszéd, bosszúállás, szándékos károkozás, stb.)*

De vannak, amik csak az adott helyzetben, vagy életkorban tilosak! (pl. táborban csak magamnak vásárolni édességet, magnót, walkmant vagy mobil telefont hozni osztálykirándulásra, fára mászni, ha 120-an vagyunk, szeszes italt inni gyerekeknek, gimnazistáknak se' pl. osztálykiránduláson)

A fegyelemhez vezető 10 lépés

Ha fegyelmezési problémáim vannak, a következőket érdemes végig gondolni:

1. Vajon mit követtem el *én*, ami kiváltotta a problémát? (*Határozatlanság? Következtelenség? Félreérthetőség? Türelmetlenség? Figyelmetlenség? Az empátia hiánya? Feszültségemet rosszul kezeltem?*)
2. Mit kell tennem ezután? (*A probléma hogyan oldható meg reálisan?*)
3. Mit tett a gyerek és miért?
Megkérdezem a gyerektől (gyerekektől): most mit csinálsz, és miért, illetve mit tettél, és miért? (*A kérdés őszintén kíváncsi, nem feltétlenül elítélő! Gyakran nem gonosz a szándék, csak meggondolatlan a gyerek/fiatal, és ostoba vagy káros a cselekedet.*)
4. Cselekedetedből mi következik, mi az eredménye most, illetve mi lehet belőle?
5. Viselkedéseddel megsértesz-e valamilyen szabályt? Melyik az?
6. Van-e elképzelésed, hogy **hogyan** javíthatod ki a hibát? (*Konkrétan! A „jó leszek”, nem megfelelő válasz!*)
7. Ha a probléma ismétlődő, akkor válasszuk el a többiektől, de az elkülönítéssel nem kell megszégyeníteni, hanem határozottan adjuk tudtára: ez egy lehetőség arra, hogy végiggondolja a hibáját, lehiggadjon és javulási „stratégiát dolgozzon ki” magában.
8. Ha állandósul a fegyelmezési probléma, akkor a gyereknek a tanár jelenlétében kell beszámolnia szüleinek a történetekről.
9. Ezután közösen készítik el az új megoldási tervet (*gyerek + szülő + tanár*)
10. Ha minden erőfeszítésünk eredménytelen, a gyereket a többiek érdekében el kell tanácsolni az iskolából.

Mit várnak a gyerekek a tanártól? (13 évesek fogalmazták meg egy iskolában – a felsorolás hosszabb, ennyi azonban nekünk is fontos)

1. Becsöngetéstől kicsöngetésig tartsa az órát!
(*A tanár pontossága neveli pontosságát a tanulót!*)
2. Készüljön az óráira! (*Összeszedettségünk is nevel, s a felkészült tanár pergőbb, érdekesebb órát tud tartani – ami sok fegyelmezési problémát eleve kizár!*)
3. Legyen határozott véleményeiben, döntéseiben, viselkedésében és értékrendjében!
(*„Jobban szeretjük a fafejű, de kiszámítható tanárt, mint a határozatlan ingadozót, akinél sosem lehet tudni, hogy merre, hány óra” – mondták*)
4. Minden nap (!) mosolyogjon!
5. Ne csapkodjon és ne üvöltösson! (*„Persze, ha „10 évben” egyszer csap az asztalra, vagy egyszer ordít egyet, arra odafigyelünk!”*)

Most következzenek a JÁTÉKOK – a gyakorlatok:

1. Repülő játék: háború tör ki, repülővel lehet menekülni, s 5 tárgyat lehet magaddal vinni (személyt nem). Az üzemanyag fogy, egyet ki kell dobni, megint egyet és így tovább. Végül csak 1 dolog maradhat. Melyik lesz az?

2. Ég a ház, mely tárgyakat vinnéd magaddal?

3. Koncentrikus köröket kell rajzoltatni. Ki – ki helyezze el benne az embereket, illetve „kedvességi”, „közelállási” helyzetüktől függően: (nem személynevekkel!) – apa, anya, nagypapa, nagymama, testvérek, tanárok, barát/barátnő, akivel járok, barátok/barátnők, haverok, *kutya ill. kedvenc állat*, főnök, politikusok, szomszédok, stb.

4. Activity – a játék leírása: Kiscsoportokra osztjuk a résztvevőket. Minden csoport választ egy játékost. Ő húz egy fogalmat, és ő fog rajzolni is – csoportjának többi tagja megpróbálja kitalálni a fogalmat. Mehet időre is. **Eszközök:** tábla + kréta, vagy csomagolópapírok és néhány vastag filctoll.

Fogalmak a húzható cédulákon: megbocsátás, csapatmunka, házimunka, összejáték, veszekedés, válás, figyelmesség, nagylelkűség...

Lehet ellentétpárokat is ábrázoltatni: harag – megbocsátás;

önzés – csapatmunka; összejáték – széthúzás; veszekedés – megbeszélés;

válás – együttműködés; figyelmetlenség – figyelmesség;

FONTOS! *A játék soha ne legyen öncélú, mindig a játékot követő megbeszélés a fontosabb!*

5. Befejezetlen történetek:

FELADAT: írásban befejeztetni, vagy szituációs játékként eljátszatni (ez utóbbi a nehezebb, felületesebb, de élményt adó is) – azután megbeszélni, beszélgetni a befejezési megoldásokról.

VIGYÁZAT! Soha ne minősítsük a véleményeket, de mutassunk rá, hogy melyik megoldásnak mik a várható következményei!

„A” TÖRTÉNET: A szülők 16 éves lányukat/fiukat minden nap a TV előtt találják, mikor munkahelyükről megérkeznek s rájönnek lassan, hogy gyermekük függő lett, megnézi az összes szappanoperát, vígjátékot, krimi, meccset, amit csak lehet. Tanulni nem akar, pöröl, csapkod és/vagy duzzog, ha szülei lezárják a készüléket. Egyre kevésbé lehet vele beszélgetni. A házimunkát utálja és elvégzését „racion alulinak” ítéli, a vendégeket legszívesebben kidobná, főleg, mert közben nem tévézhet... *(érdemes a történetet a csoportban lévő gyerekek/fiatalok életkora szerint alakítani!)*

„B” TÖRTÉNET: A szülők úgy érzik, hogy Pistire/Évire nagyon rossz hatással van osztálytársa és jó barátja Karcsi/Kati, mert mindig hirtelen és gyanús módon hallgatnak el, ha valamelyik szülő belép a szobába. Gyermekük újabban gyakran késik otthonról, és nem tud elfogadható magyarázatot adni erre. Az iskolából is egyre több panasz érkezik...

6. Szituációk eljátszásra 1.:

FELADAT: lehetőleg 4–5 fős csapatokat alkotunk véletlenszerűen, vagy valamilyen szempont szerint. A csapatok a cédulákra írt szituációkból húznak, s néhány perc felkészülés után eljátszzák a jelenetet. Előre tisztázni kell, hogy beszélhetnek-e játék közben, vagy pantomim formában adják elő, esetleg csak egyetlen szó különböző hangsúllyal történő ismételtetésével.

A játékidőt is jó előre tisztázni: általában 2' elég a játékra. Tisztázandó még, hogy használhatnak-e kellékeket vagy nem?

Karácsony este – legyen benne apa, anya, testvér, nagyszülő is;

Házassági évforduló – szereplők lehetnek csak a férj és feleség, vagy még a családtagok is;

Születésnap – névnap

Nemzeti ünnep otthon, iskolában;

Temetés

Házibuli vagy gyerekzsúr (életkortól függően);

Álláskeresés – munkát kereső és munkaadó közötti interjú;

A munkát kereső ki akarja fejezni, hogy fontos neki ez az állás és alkalmas is a feladatra.

Vásárlás – vásárló és eladó viselkedése;

Tanítás – tanár és diák viselkedése;

Találka – fiú és lány *randevú*zik, és ki akarják fejezni, hogy fontos nekik a másik személy és a kapcsolat;

Szituációk eljátszásra 2.:

1. Anya és lánya az Auchan áruházban vásárolnak. Az édesanya sietne, arra számít, hogy a lánya segít majd összeszedni az élelmiszereket. A lány azonban már a hatodik nadrágot próbálja fel...
2. Apa és fia autót szeretnek, pontosabban, szeretnének. Az édesapa szeretné, ha a fiú kitakarítaná a kocsit. A srácnak ehhez persze semmi kedve sincs...
3. A szülők házassági évfordulójára készülnek a gyerekek. Milyen ajándékkal? Milyen ünnepeléssel? Hogyan szereznek örömet a szüleiknek?...
4. Egy hónap múlva ballagnak a nyolcadikosok. A hetedikesek feladata a... Valamilyen jó tréfát is ki akarnak eszelni, amivel emlékeztetéssé teszik ezt a napot...

7. Beszélgetési témák, befejezetlen történetek: (lehet ezekből „Ön dönt” – játékhoz is történeteket kreálni! Az „Ön dönt” játék mintáját lásd Svajcsikné Pál Bernadett gyakorlatai közt.)

1. A család az idős nagyszülőket készül meglátogatni. A kicsik lelkesek, a 13 éves fiú (ő a legidősebb gyerek) azonban fanyalog, kifogásokat keres, végül keményen ellenáll, mert a haverokkal szeretne bulizni. Nem érti, hogy miért ne lehetne nélküle is meglátogatni „az öregeket”...
2. A szülők nagyon régen látott barátait várják vacsorára, akiket a gyerekek nem ismernek, de a szülőknek érezhetően sokat jelent a vendégek személye és véleménye. A kamaszlánynak iszonyú rendetlen a szobája, s rászólnak, hogy csináljon rendet, sőt takarítsa is ki a szobát. A lány farizeusinak bélyegzi ezt a magatartást, „mit játszunk itt színházat a vendégeknek?” felkiáltással, s hozzáteszi még: „én őszinte vagyok, nem szégyellem a szobámat, különben is tök jó így” – „ha nektek nem tetszik, ne mutogassátok!”...
3. A szituáció az előbbi: a szülők nagyon régen látott barátait várják vacsorára, akiket a gyerekek nem ismernek, de a szülőknek érezhetően sokat jelent a vendégek személye és véleménye. Elkezdődik a vacsora, kicsit feszélyezett a hangulat, a gyerekek eleinte „viselkednek”, aztán kuncognak, s fokozatosan megvadulnak. Egymást rugdossák az asztal alatt, „cikizni” kezdik egymást, kezelhetetlenekké válnak. Nagyon kínos a helyzet...
4. Szombat, anya és 14 éves lánya egy áruházban: az előbbinek a vágya, elvégezni a heti nagy bevásárlást, és gyorsan hazamenni, mert még takarítani kell és vasalni is – szeretné, ha a lánya segítene, de őt jobban érdeklik a ruhák. Eltűnik, és hosszasan válogat, majd visszasjön a mamáért. No nem segíteni, hanem: nézze meg, melyik illik jobban neki...
5. Kata (Éva? Klári? Gabi?) tegnap lett nagykorú. Ma az édesanyja elé áll és közli, hogy szeretné, ha barátja este náluk aludhatna, természetesen az ő szobájában. A mama „kiakad” – Kata nem érti, hogy ebben mi a rossz, hiszen már ½ éve együtt járnak és különben is, „nem fognak semmit csinálni”!...
6. Nagyon elfoglalt szülők, keveset vannak otthon, 12 éves kislányukat minden nap a TV előtt találják, s rájönnek lassan, hogy függő lett, megnézi az összes szappanoperát, amit csak lehet. Tanulni nem akar, pöröl vagy duzzog, ha lezárják a készüléket. Egyre kevésbé lehet vele beszélgetni. A házimunkát utálja, hiszen közben nem tévézhet. Mi a megoldás?...

FONTOS! Mindig a lehetséges és értelmes megoldást keressük közösen, beszélgetve, vitatkozva...nem minősítjük egymást, de egy – egy megoldás fonákjára vagy lehetséges következményeire rámutathatunk: „szerintem ebből az lesz, hogy...”; „szerintem erre úgy fog reagálni, hogy...”; „én azt tenném ebben a helyzetben, hogy...”

8. Ünnepek eljátszása:

SZÜLETÉSNAP

KARÁCSONY

MÁRCIUS 15.

OKTÓBER 23.

TEMETÉS

A modern embernek újra kell tanulnia az ünneplés művészetét. Az alábbi szituációs játékok ebben segítenek. Fontos előre megbeszélni, hogy a csoportok pantomim játékot játszanak-e, vagy beszélhetnek-e (mindegyiknek megvan az előnye!). Keressék meg először az ünnep belső tartalmát!

Születésnap: a személy, az élet ünnepe. Arról üzen az ünnepeltnek, hogy örülnek a létének! „Szeretlek, mert vagy, akarom, hogy legyél!”

Karácsony: A MEGTESTESÜLÉS és Krisztus születésének! ünnepe, elsősorban nem családi ünnep, nem a gyerekek ajnározásának ünnepe, nem kereskedelmi ünnep...a materiális, „kis” ajándékok a Legnagyobbak ajándék voltát segítenek fölfogni!

Március 15. és október 23. a magyar nemzet ünnepe, a vértelen forradalomé, a szabadság szeretetété...

A temetés is lehet ünnep (keresztény hit szerint egyértelműen az!) – az örök életnek az ünnepe! De ezzel kapcsolatban zavarba szoktak jönni, azt hiszik véletlenül került a „cetli” a többi ünnep közé... A cél éppen az elgondolkodtatás, az ünnep tartalmának megértése és sajátos jelképeinek megtalálása.

9. ÉRZELMEK kifejezése:

Arc – játék 1.:

Fontos, hogy észrevegyük a másik ember arckifejezésében az érzelmeket akkor is, ha azokat durvábban, akkor is, ha finomabban fejezi ki, hiszen gyakori félreértések és sértődések forrása, hogy a másiktól elvárjuk, „rezonáljon ránk” – miközben mi esetleg érzéketlenek vagyunk jelzései iránt.

Metakommunikációs játékunk a „vevőkészülékünk” finomítására szolgál.

A játék menete:

1. a játékosokat két csapatra osztjuk („A” és „B” csapat)
2. körbe ülünk, hogy mindenki láthassa a másik arcát (az egyik csapat az egyik félkört, a másik a másikat alkotja)
3. a kártyákból két azonos tartalmú paklit készítünk elő
4. az egyik pakli kártyáit összekeverve, húznak azokból az „A” csapat játékosai, (most a fele társaság kezében van egy-egy kártya) – majd gondolatban „megcsinálják” az arcukat
5. közben a „B” csapat tagjai is húznak egy-egy kártyát a másik pakliból, megnézik, de egyelőre nem mutatják meg senkinek

6. az „A” csapat tagjai megpróbálnak a kártya szerinti arccal nézni 10 – 20 másodpercig társaikra, mikor már újra körben ül mindenki és csak az éppen arc-bemutató játékosra néz. A „B” csapat játékosai közben megkísérlik felfedezni a „párjukat”, majd a játékvezető jelére a „B” játékosok sorban felállnak, és határozott léptekkel ahhoz az „A”-hoz mennek, akiről úgy gondolják, hogy velük azonos kártyát tart a kezében.

FIGYELEM! Csak 1 próbálkozás van! A menet végén összeszámolják a találatokat (találat, ha pl. két „értetlenség” vagy két „öröm” kártya találkozik).

7. **2. menet:** összeszedjük és megkeverjük a kártyákat (külön a két paklit), majd kiosztjuk a „B” csapatnak és eljátsszuk a játékot, mint fenn...
8. azok a győztesek, akik mindkét menetben összetalálkoztak a párjukkal. Ők nagy tapsot kapnak.

FONTOS: beszélgetni a játék után,

- hogy kihez állt közel a szerepe és miért, illetve kitől volt nagyon idegen és miért?
- milyen testi jelekből lehet következtetni a lelkiállapotról?
(pl: összeszűkültek szemek – gyűlölet;
a szék legszélére ül és riadtan néz a szemedbe a bizonytalan,
szorongó...)

Úgy is játszható a játék, hogy nyitott mondatokat is írunk a kártyákra, amiket be is kell fejeznie az érzelmet eljátszónak. Így könnyebb a játék. Például:

Düh – „Már megint a számítógép előtt találtalak, mert...”

Boldogság – „Képzeld, ma is találkoztunk, talán...”

Értetlenség – „Hogyan gondolhatod ezt, pedig...”

Ijedtség – „Mikor megszólalt a telefon...”

Kétkedés – „Sikerülhet vajon...” stb.

Ennél a variációnál jó, ha megkérjük a játékosokat, hogy legyen nagyon konkrét a mondat befejezése, amiből a kapcsolatra is, a történetre is lehet következtetni!

harag	öröm
szomorúság	düh
ijedtség	boldogság
kétkedés	értetlenség
kérés	bocsánatkérés
ábrándozás	céltudatosság

elutasítás	befogadás
gyűlölködő	megbocsátás
szerelmes arc	főlényes
alázatos	pökhendi

Arc – játék 2.:

Önismereti gyakorlataink fontos eleme az emberrel való foglalkozás, az elemzések. Nem csak a szem, de az arc is a lélek tükre, bensőnk kifejezője.

„Harminc éves koron túl mindenki önmaga felelős az arcáért” – mondta Claudel, a nagy francia író.

Ezért sokat „játszunk” az arc vizsgálatával:

Például:

1. Néhány szép, színes arcképet helyezünk a táblára – magazinokból, albumokból kivágva, másolva, vidám színű fénymásolópapírokra ragasztva. Fontos, hogy szép és megnyerő, tiszta arcú emberek legyenek, mindenféle életkorúak és társadalmi helyzetűek. (Néhány magyar történelmi arcot is „belophatunk” így.) A táblára kissé rendezetlenül, körben helyezzük el ezeket, középen egy lukat hagyva.
- 1.1 Feladat: találjanak ki az arcokhoz illő életsorsokat, élethelyzeteket, fogalmazzák meg, hogy miért lehet szép egy emberi arc.
- 1.2 Az én sorozatom fontos képe egy Down-kóros, mosolygós gyerek arc. Személyes érzéseimről beszélek vele kapcsolatban, és felolvasom az alábbi, mellékelt történetet.
- 1.3 Arról beszélgetünk a történet kapcsán, hogy ki tekinthető értékes embernek, és milyen szempontok alapján döntjük ezt el? Megállapítjuk, hogy az emberi élet önérték, hogy az erkölcsi minőség a fontosabb, és nem az érvényesülési mutatók.
- 1.4 A foglalkozás végén, vagy egy megfelelő pillanatban az arcképek közé helyezek egy negatív üzenetű arcot. (Én Majkát, a Való Világ 2. egyik showman-jét szoktam, akit sokan ismernek, mert a kereskedelmi TV-k „sztár”-ja lett.)
- 1.5 Mit kell tennünk ahhoz, hogy az arcunk pozitív illetve negatív üzenetet hordozzon? – tesszük föl a kérdést, amit gyűjtőmunka és beszélgetés követhet.

10. Történet: Néhány éve történt, a Seattle-i paraolimpiai játékokon:

Kilenc, testileg vagy szellemileg sérült versenyző állt fel a 100 m-es futás rajtvonalánál. A pisztolylövésre mindnyájan nekilódultak, ha nem is éppen vágtaban, de mindenképpen azzal a szándékkal, hogy végigfussák a döntőt, és nyerjenek. Mindnyájan, pontosabban egy fiút kivéve, aki megbotlott az aszfalton, néhányat bukfencezett, majd sírni kezdett. A többiek meghallották a fiú sírását. Lelassítottak és hátranéztek. Aztán mindannyian megfordultak és visszamentek. Mindannyian...

Egy Down-kóros lány lehajolt, megpuszilta a fiút, és így szólt hozzá: „Ettől majd elmúlik.” Aztán mind a kilencen, kart-karba öltve a célvonalig sétáltak.

A stadionban mindenki fölállt, percekig tartott az éljenzés. Akik ott voltak, azóta is mesélik ezt a történetet. Mert a lelkünk mélyén tudjuk, nem az a legfontosabb az életben, hogy mi magunk nyerjünk.

Ami igazán fontos, az az, hogy segítsünk másoknak is nyerni, még akkor is, ha ehhez le kell lassítanunk, és irányt kell változtatnunk.

Önismereti teszt

1. Milyen emberekhez = egyéniségekhez vonzódok ösztönösen? Milyen tulajdonságaik vannak?

⇒
⇒
⇒
⇒
⇒

2. Milyen embereket fogadok el legnehezebben? Milyen ellenszenves tulajdonságaik vannak?

⇒
⇒
⇒

3. Hogyan szoktam viselkedni,

⇒ ha ideges vagyok?

⇒ ha fáradt vagyok?

⇒ váratlan helyzetekben?

4. Elvárásaim másokkal szemben:

4.1 – apám legyen:

4.2 – anyám legyen:

4.3 – fiútestvérem (ha van) legyen:

4.4 – lánytestvérem (ha van) legyen:

4.5 – osztályfőnököm legyen:

4.6 – barátom/barátnőm legyen:

4.7 – szerelmem legyen:

5. A fent felsorolt tulajdonságok közül melyik van meg bennem is?

Önismeret – 1. feladatlap

Szívesen lennék.....

Miért?-----

Soha nem lennék.....

Miért -----

Önismeret – 2. feladatlap

1. Nagyon meg volnék elégedve, ha.....
2. Arra vágyom, hogy.....
3. Nekem az a legfontosabb, hogy.....
4. El sem tudom képzelni az életemet anélkül, hogy.....
5. Azt akarom.....
6. Jó lenne.....
7. Örülnék.....
8. Elhatároztam, hogy.....
9. Meg fogom valósítani.....
10. Megpróbálom.....
11. Nem sajnálnék semmit.....
12. Legnagyobb, legmélyebb igényem.....
13. Szeretném, ha képes lennék.....
14. Az volna a legnagyobb jutalom.....
15. Az életben a legfontosabbnak érzem.....
16. Minden tőlem telhetőt megteszek.....
17. Az a kívánságom.....
18. Célom az, hogy.....

Felsőtagozatosoknak – gimnazistáknak

az „ISMERKEDÉS, BELESZERELMESEDÉS” témához:

1. Az „Írányíts szemmel” című játékot javasoljuk:

Kimegy egy játékos, a többiek pedig megegyeznek egy cselekvéssorban, amit majd elvégeztetnek a visszajövő játékoskal, mégpedig kizárólag szemkontaktussal illetve arcjátékkal. Az irányított játékos elkezd valamilyen tetszés szerinti cselekvéssort, a többiek pedig szemükkel és mosolygós illetve morcos arckifejezéssel jelzik, hogy azt teszi-e, amit kell?

Figyelem! A játék nem könnyű, komoly koncentrációt és együttműködést igényel. A megbeszélés kérdéseit is e szerint lehet kitalálni.

Pl. Mostanában mi az, amire legnehezebb figyelned a családban illetve a kapcsolataidban?

Mit szeretnél, ha a „szerelmed” (vagyis a kiszemelt „áldozat”) észrevenne rajtad? Miért?

Mit nem szeretnél, ha észrevenne? Miért?

Mikor különösen nehéz a szüleid tekintetét elviselned? Mit szeretnél, ha nem vennének észre rajtad a szüleid? Mit nem vesznek észre vajon és miért, szerinted? Ők mit szeretnének, hogy te észrevegyél? Stb.

2. Szituációs játékok:

A helyzeteket 1–1 papírra (előre) felírjuk, s az első négyet csoportosan játszadjuk el, az utolsó kettő az egyéni kibontakozás lehetősége. Természetesen közösen véleményezzük a megoldásokat!

2.1 Házibuliban vagytok, egyikőtöknek **nagyon megtetszik egy lány**, akit eddig még sosem látott...

Hogyan hívja fel magára a figyelmet, hogyan ismerkedik? Cselek? Trükkök? Szavak?

2.2 Házibuliban vagytok, egyikőtöknek **nagyon megtetszik egy fiú**, akit eddig még sosem látott...

Hogyan hívja fel magára a figyelmet, hogyan ismerkedik? Cselek? Trükkök? Szavak?

2.3 Iskolában vagytok, egyikőtöknek **nagyon megtetszik egy lány**, akit eddig még sosem látott...

Hogyan hívja fel magára a figyelmet, hogyan ismerkedik? Cselek? Trükkök? Szavak?

2.4 Iskolában vagytok, egyikőtöknek **nagyon megtetszik egy fiú**, akit eddig még sosem látott...

Hogyan hívja fel magára a figyelmet, hogyan ismerkedik? Cselek? Trükkök? Szavak?

2.5 Utcán, vagy ahol **nagyon megtetszik egy lány**, akivel rendszeresen találkozol s akit eddig még nem volt módod megismerni...

Hogyan hívod fel magadra a figyelmét? Cselek? Trükkök? Szavak?

2.6 Utcán vagy, ahol **nagyon megtetszik egy fiú**, akivel rendszeresen találkozol s akit eddig még nem volt módod megismerni...

Hogyan hívod fel magadra a figyelmét? Cselek? Trükkök? Szavak?

3. Az álmok – álmodozások tudatosítása:

A játék lebonyolítása: Minden játékos (név nélkül! csak nemét jelölve a papír sarkán, pl. ♀ ♀ így) elkészít egy listát – külső-belső tulajdonságokkal a leendő párjáról, először a „vágy-álmát” majd egy másik listán a „rém-álmát” fogalmazva meg.

Ezeket összegyűjtve, összekeverve felolvassuk, és egy-egy összesített listát készítünk nagy csomagolópapírokra, hogy mindenki láthassa. A 3. fázis, azaz a 3.3 pont is nagyon fontos, hiszen azzal a ténnyel szembesít, hogy „kettőn áll a vásár”, vagyis nem mindegy, hogy én mit viszek a kapcsolatba, a szerelembé! Érdekes fázisonként játszani és megbeszélni, s mindig meglepetésként, fokozásként illetve elmélyítésként tartogatni és alkalmazni a következő pontot.

3.1. „A bombanő” = vágy álmom „**A tökéletes feleség**”

„**A superman**” = vágy álmom „**A mintaférj**”

3.2 „A buta liba” = rém-álmom

„**Az izom agy**”, avagy a „**gőgös gúnár**” = rém-álmom

3.3 „Tükröm-tükröm, mondd meg nékem”...ezek közül melyik van meg bennem?

GYAKORLATOK AZ EMBER MEGISMERÉSÉHEZ

AZ EMBER JELLEMZŐI:

A Római Birodalom bukása előtt (Nero felgyújtja Rómát, Caligula lovát szenátorra választják, a gazdagok és műveltek orgiáin lúdtollal csiklandozzák a torkukat – hogy még tudjanak enni, mikor teljesen, fáj vagy „fel van dobva” és ezeket érzi is – nem csak egy testépítésre ítélt hústömeg).

Teste is van, ezért arra vigyáz, azt nem rongálja, hanem táplálja, erősíti étellel-itallal, sporttal, kirándulással, elfogadottá, sőt sikké válik az egyműiek közötti szexuális kapcsolat...) **sokan nem látták előre a bukást, de sokan sejtették, törvényszerűen bekövetkezőnek ítélték és nem hitték, hogy 2000 év múlva emberképről, jövőképről beszélünk itt...**

Mi az ember? Ki az ember?

Lakos? Szavazó? Fogyasztó? Állat? Abszolút szabad individuum – elszámolási kötelezettség nélkül?

Az ember jellemzői, az ember méltóságának alapja, hogy van:

1. **Értelme**, ezért nem az érzelmei irányítják csupán.
2. **Lelke**, ezért figyelni tud a világra, a természetet, az ember szépségeire, és azokban fel tudja fedezni a magasabb rendűt.
3. Lelke is van (pszichéje), ami néha érthetetlenül, máskor megmagyarázhatóan működik, kellő időben pihenéssel.
4. **Szabad akarata van, képes dönteni.**
5. **Az ember képes megbocsátani irracionálisan is! És képes bocsánatot is kérni,** mert vannak emberi szavai és gesztusai ehhez.
6. Az egészséges ember **képes beszélni**, vannak szavai, és ezek tisztaságára vigyáz – azt mondja ki, amit **akar**, és nem azt, amit **tud**!
7. **Érzelmeit nem szégyelli**, de értelmének kontrollja alatt tartja azokat.
8. **Lelke és teste harmóniában van, „összedolgozik”,** és egyik sem akar uralkodni a másik felett.
9. **Az ép, egészséges ember nem akar uralkodni mások felett,** de vállalja, ha vezetői kvalitásokat kapott. Akár egészen magas vezetői beosztását is – csupán szolgálatnak, időlegesnek és relatívnak éli meg.
10. Az ép, egészséges ember nem szolgálalkú, de elfogadja mások tehetségéből, emberségéből adódó tekintélyét.
11. **Az ép, egészséges ember boldog, mert helyén van a világban, otthon van a bőrében, szerető és szeretett személy egyszerre.**
12. **Családi életre alkalmas, vannak gyökerei, hazája, jövője...**

Az ember jellemzői, az ember méltósága a Biblia megközelítésében:

Istenképiség, vagyis az embernek van:

1. **Szabad akarata.**
2. **Értelme**, ezért nem az érzelmei irányítják csupán.
3. **Lelke**, ezért figyelni tud a természet szépségeire, és azokban Isten „lábnyomait” veszi észre...
4. Lelke is van, tehát nem csak egy testépítésre ítélt hústömeg.
5. **Szíve van**, ami a Biblia szerint nem az érzelem, hanem az ÉRTÉKREND központja!
6. **Teste** is van, ezért arra vigyáz, azt nem rongálja, hanem táplálja, erősíti étellel-itallal, sporttal, kirándulással, kellő időben pihenéssel.
7. **Az ember képes megbocsátani, mint Isten! És képes bocsánatot is kérni**, mert vannak emberi szavai és gesztusai ehhez.
8. Az egészséges ember **képes beszélni**, vannak szavai, és ezek tisztaságára vigyáz.
9. **Érzelmét nem szégyelli**, de értelmének kontrollja alatt tartja azokat.
10. **Lelke és teste harmóniában van**, „összedolgozik”, és egyik sem akar uralkodni a másik felett.
11. **Az ép, egészséges „istenképű ember” nem akar uralkodni mások felett.**
12. **Az ép, egészséges „istenképű ember” boldog ember, mert helyén van a világban, otthon van a bőrében, szerető és szeretett személy egyszerre.**

A győztes és a vesztes ember

A győztesnek: mindig van egy terve,
A vesztesnek: mindig van egy kifogása.

A győztes: „Engedd, hogy segítsek Neked!”
A vesztes: „Nem az én feladatom!”

A győztes: minden problémára talál megoldást,
A vesztes: minden megoldásban talál problémát.

A győztes: összehasonlítja teljesítményét a céljaival.
A vesztes: összehasonlítja teljesítményét a másikkal.

A győztes: „Ez nehéz, de nem lehetetlen.”
A vesztes: „Ez lehetséges, de túl nehéz.”

A győztes: mindig egy része a válasznak,
A vesztes: mindig egy része a kérdésnek...

Játékjavaslat:

– **A győztes és a vesztes ember** című vershez: nagyobb formátumban ki kell nyomtatni csak az „eredményhez vezető utat”, vagyis a kettőspont utáni sorokat (pl. minden problémára talál megoldást). Csak ezek közül a sorok közül húzhatnak a csoport tagjai. A táblára nagy betűkkel felírjuk: A GYŐZTES EMBER / A VESZTES EMBER, és az a feladat, hogy saját véleményük szerint helyezték el a náluk lévő cetlit. A véleményüket indokolni is kell természetesen!

Nagyon jó beszélgetés kerekedik ebből. A végén odaadhatjuk az eredeti verset.

Mondják, az ember születése pillanatától halálra ítélt lény. A keresztény vallás hirdeti, hogy az ember meghívást kapott az örök életre, a boldogságra, az üdvösségre. A keleti vallások a lélekvándorlás tanát vallják. Ma ez Európában is divatos téma. Alább egy gondolatsor és foglalkozás-javaslat ezzel kapcsolatban, keresztény megközelítésben:

„LÉLEKVÁNDORLÁS”

EMPÁTIA

Az élet egyes szakaszaiban a „halál-élmény” megtapasztalása

Ma divat a lélekvándorlásban hinni, ezért is érdemes ezt a gondolatsort végig gondolatni, mert ez az emberi lélek vándorlása egy földi életen belül!

Fejleszti az empátiát.

Az emberi élet folyamatos újjászületés,

az emberi élet folyamatos „meghalás” is, ami gyakran a regresszió vágyát ébreszti fel és fájdalommal jár (*regresszió: a megelőző fejlődési szakaszba való visszatérés vágya, esetleg eseménye*)

Mit élünk meg az egyes életszakaszokban? (a halál élmény megtapasztalása)

- Csecsemőkori mindenhatóság (omnipotencia fantáziája) „halála”,
 - az első döbbenet: *„az egész világ hozzám igazodott eddig, ha sírtam, ha nevettem, velem foglalkoztak, mindenért mosolyt és dicséretet kaptam, most meg kikapok, ha bepisílek”*
- a szülők teljes birtoklásának halála:
 - *„édesanyám teljesen az enyém volt, szinte összenőve éltünk, leste minden mozdulatomat, édesapám is mindennek örült, amit tettem, most meg kiderül, hogy testvéreim is vannak, barátai is...”*
- a gyerekkori függőség halála:
 - *„eddig mindent megkaptam, nem kellett megharcolni a létért, védtek engem, döntöttek helyettem, most meg felelősségről beszélnek, elvárják, hogy döntsek, folytonosan kötelességeket emlegetnek*
- a szülőkről alkotott téveszmék halála:
 - *„nemrég apám még erős volt, hős, ma már látom, hogy egy pipogya alak, anyám nem is olyan kedves, szép és megértő, a szüleim esendő, bűnös emberek, mint bárki, legjobb lenne az ajtót rájuk vágni és elmenni...minél messzebbre”*
- a kamaszkor korlátlan lehetőségeinek halála, a fantázia halála:

- „nemrég még azt hittem, bármi lehet belőlem: filmsztár, világbajnok, agykutató vagy miniszterelnök, és nincsenek korlátaim, ma már tudom, hogy egy közepes képességű átlagember vagyok”
- az el nem köteleződés szabadságának halála:
 - „nemrég még úgy éreztem, hogy még bárki lehet a párom, válogathatok kedvemre és nincs elszámoltatás, most pedig le kell mondanom minden más kapcsolatról, és felelősségről beszélnek nekem”
- a fiatalság agilitásának halála:
 - „fiatal felnőttként megteszem, megalkotom, megreformálom, jobban csinálom, megalapozom az egzisztenciámat és a családomét, mert van erőm” ez a múlté, mert érzem, fogy az erőm és már soha nem lesz annyi”
 - a fiatalság nemi képességei gyengülnek, elhalnak – és a halhatatlanság képzete is meghal,
 - „pedig eddig úgy éreztem, hogy meghalni csak más szokott, én halhatatlan vagyok, messze van ez a probléma”
- a gyermekünk fölötti hatalom képzete is elmúlt, hiszen
 - „gyermekeim felnőttek és maguk szervezik az életüket, néha meghallgatnak, de a döntéseiket maguk hozzák... lehet, hogy nem vagyok nélkülözhetetlen?”
- az egészségesség önállósága is elveszett:
 - „újra mások gondoskodnak rólam, már etetnek, mint csecsemő koromban, esetleg pelenkáznak is, de kicsoda különbség, az élet mögöttem van, teher lettem és nem ígéret!”
- az élet,
 - „a levegőm – elfogyott, meghalok”

Beszélgetés:

Érdemes egy táblára kiírni a fenti helyzeteket röviden, és aztán, pl. pirossal mellétnni az adott életszakaszra jellemző pozitívumot is, az új életlehetőséget!

Ehhez ad ötleteket az alábbi gondolatsor:

- **omnipotencia „halála”** – de már tudok járni, és talán beszélni is!
- **a gyerekkori függőség halála** – viszont néha sikerül azt lerajzolnom, amit elképzeltem, és nicsak, furulyázni is megtanulok lassan, számolni, írni is!... és eldönthetem, hogy ki a barátom!
- **a szülőkről alkotott téveszmék halála** – hát... ez tényleg ciki, de legalább kiderült, hogy ők is tudnak hibázni, tulajdonképpen közelebb kerültek...
- **a kamaszkor korlátlan lehetőségeinek halála**, a fantázia halála – hát... ha filmsztár nem is, azért jó szakember még igen, meg jó családapa, családanya
- **az el nem köteleződés szabadságának halála** – az igaz, hogyha egyhez hozzákötöm az életemet, akkor a többi kb. 3 milliárdról le kell mondanom, de ebbe az egybe olyan szerelmes vagyok, mint az ágyú!
- **a fiatalság agilitásának halála**, mert érzem, fogy az erőm és már soha nem lesz annyi – viszont valahogy lehiggadtam. Igaz, hogy talán mélyebben fájnak bizonyos események, de sokkal kevesebb dologtól pöccenek be, nem töröm össze naponta a fejemet...mintha megértőbb lennék...a tekintélyem is megvan már, „tényező lettem”, akivel számolnak...ezt a házat én építettem...

– **a fiatalság nemi képességei gyengülnek, elhalnak** – és a halhatatlanság képzete is meghal – *ez bizony nagyon nehéz, de van benne valami hallatlanul izgalmas, amiről a fiataloknak fogalmuk sincs! Valahogy „belülről” kezdem látni a dolgokat, és mintha befelé tágnálnék...*

– **a gyermekünk fölötti hatalom képzete is elmúlt**, hiszen – *de olyan jó látni, hogy sok mindent hasonlóan csinálnak és megállják a helyüket, s az unokák! ...hát ez egészen sajátos kapcsolat...– és minden vizsgájuk előtt fölhívják, hogy imádkozzak értük, FONTOS VAGYOK! SZÁMÍTANAK RAM! A gyerekeim is, hiszen örülnek, ha olykor föllélegezhetnek, mert nálam vannak az unokák...*

– **az egészségesség önállósága is elveszett** – *ez a legnehezebb...ezt elfogadni...de közben annyi mindenről kiderül, hogy nélküle is lehet élni!... és minden nap ajándék, még így is...vagy talán így igazán?... megfordult a kocka, a gyerekeim lett a felnőtt, én a gyerek...de jó, hogy nem akartam tökéletesnek látszani!... lassan-lassan elengedek mindent, már az se fontos, hogy dél van-e, vagy este... de jó, ha meglátogatnak!... de azért ne maradjanak sokáig, mert fáradt vagyok...*

– az élet, – elfogy – **először** jeges rémület, sötét – *aztán fény és könnyű repülés...*

– **SZABAD VAGYOK!**

A témához film javaslat: **ÉLETEM** című **amerikai film**, Nicole Kidman és Michel Keaton főszereplésével.

A főhős egy sikeres és kíméletlen üzletember, akinek gyönyörű fiatal felesége első gyermeküket várja. A férfi tele van a szülei és a világ elleni haraggal, gyűlölettel (mert a világ ellenség, amit le kell győzni, csak akkor nem leszünk „lúzerek” = szánandó vesztesek) – szembesülnie kell a ténnyel, hogy gyors lefolyású rákban szenved. A betegség és a felesége szeretete által emberi emberré válik, igazi apjává a gyermekének és igazi férjévé a feleségének. **A halála egy csodálatos szabadulás története.**

JOGOK ÉS KÖTELESSÉGEK

Manapság igen sok szó esik a jogokról, már a gyerekek is „tisztában vannak” a jogaikkal és azzal, hogy mihez van és mihez nincs joga a tanárnak, a szülőnek, a főnöknek... arról azonban ritkán világosodunk meg és világosítunk fel, hogy a jogok csak kötelességekkel együtt működnek egy egészséges társadalomban. A következő játékok és beszélgetések ennek tudatosításában segítenek:

Indító játék: játsszák el egy-egy **közösség** jellemzőjét csoportokban.

Játék levezetése: kiscsoportokra osztjuk a társaságot, és a csoportok húznak egy-egy „cetlit”. A cetlikre egy-egy embercsoport megnevezése van írva, pl. **csürhe, banda, tömeg, munkacsoport, focicsapat, család, hittancsoport, legjobb barátok, egyén...** lehet még bővíteni, vagy szűkíteni a csoport létszámától függően! *Néhány perc alatt találjanak ki egy történetet, és azt játsszák el, az adott közösségre jellemző módon. Az előadási idő max. 1’, a többi csoportnak kell kitalálnia, hogy mit húzott az előadó csoport! Megbeszéljük, melyik nevezhető közösségnek és miért?*

Figyelem! Az „én” cetlire változtatatosan reagálnak! Vagy odajönnek, hogy ez véletlenül került a többi közé, mert az én nem közösség. Nagyon jó, beszéljük meg, hogy miért?

Vagy ügyesen eljátsszák a magára zárult individuumot.

A végén érdemes felolvasni a mellékelt írást, amit egy 13 éves fiú írt etika házi feladatként.

Beszélgetés az alábbiakról:

1. **A családban** – gyerekek – szülők – nagyszülők – unokatestvérek – a család barátai
2. **A plébánián** – hívek – szolgálattevők – papok
3. **A nemzetben** – polgárok – írók – újságírók – TV-sek és filmesek – politikusok – miniszterek
4. **Az iskolában** – tanuló – tanár – technikai dolgozók
5. **A barátságban** – Mit vársz a barátodtól? – Mit adsz neki? – Mihez van joga a barátodnak veled szemben? – Van kötelessége is? – Mi az?
 - Ezeknek a közösségeknek milyen a hierarchiája? Miért? Szükséges-e, hogy legyen?
 - Mi a közösségben elfoglalt helyzetünk, és a jogok illetve kötelességek közötti összefüggés?

csürhe	banda
tömeg	munkacsoport
focicsapat	család
hittancsoport	legjobb barátok
én	plébánia
osztály	iskola
színész társulat	kommandósok
társasutazás tagjai	énekkar
zarándokok	társasház lakói
állami lakások bérlői	„rock”-koncert résztvevői

Egy 13 éves fiú írása:

„Egy napom 20 év múlva”

Hatkor ébredek, de nem Magyarországon, hanem Svéd-, vagy Olaszországban, ahol az Electronic Arts üzemei vannak. Fél nyolckor már benn az irodában egy újabb számítógépes játékon kezdek dolgozni. 12.30-kor lemegyek a büfébe harapni valamit, amint felballagok a büféből, rögtön egy papír fogad az asztalon, egy papír fogad. Mai teendőid: 4.30-ig folytasd a játékot, amit elkezdted, 4.35-kor gyere le a főnökhöz, 5.00-kor hazamehetsz, de kapsz egy CD-t. Teszteld a játékot!!!

HOLNAP NEM KELL BEJÖNNÖD!!!

Pont jó! Hó vége van, biztos azért hív a főnök, hogy odaadja a fizetésem: 3900 €.

Mint pár óra múlva kiderül, igen azért.

Végre otthon. Ránézek a CD-re. A játék neve Fifa 2025. Két órát játszom vele, vacsorát készítek, picit TV-zek, fürdök, és már alszom is.”

A fenti történet ellentétéként felolvashatjuk az „Arc-játék 2.”-höz tartozó történetet a Down-kóros lányról. Ki a foggyatékos és kihez képest? Jó beszélgetési téma a két történet kapcsán.

ERÉNYEK (az erények szokássá váló jócselekedetek) – az emberi közösségek jó működését segítik.

TUDOK:

1. ünnepelni
2. dönteni
3. örülni
4. együttérezni
5. barátságos lenni
6. barátságot kötni
7. barátot megtartani
8. észrevétlenül segíteni
9. saját vágyaimról lemondani
10. nehézséget elfogadni
11. hibák után újra kezdeni
12. dicsérni
13. megköszönni
14. bocsánatot kérni
15. megbocsátani
16. gondoskodni (*ételt készíteni, asztalt teríteni, rendet rakni stb.*)
17. odafigyelni másra
18. indulataim fölött uralkodni
19. tartósan felelősséget vállalni
20. bízni
21. hinni
22. remélni
23. szeretni

MEREK:

1. egyszerű és átlátható lenni
2. tapintatosan őszinte lenni
3. egyértelműen beszélni és cselekedni
4. igazat mondani
5. szeretetet kimutatni
6. vállalni az érzelmeimet
7. véleményt nyilvánítani
8. vitatkozni (*A vita nem veszekedés! A vita eszme-, gondolatcsere, a veszekedés személyeskedés, a másik szándékos megbántása!*)

**Az irodalom is nagy segítségünkre van a foglalkozásokon,
meg lehet beszélni a meséket, verseket:**

A négy gyertya

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer négy gyertya.
Olyan nagy volt a csend körülöttük, hogy tisztán lehetett
érteni, amit egymással beszélgettek.



Azt mondta az első: én vagyok a béke!

De az emberek nem képesek életben tartani. Azt hiszem,
el fogok aludni... Néhány pillanat múlva már csak egy
vékonyan füstölő kanóc emlékeztetett a hajdan fényesen
tündöklő lángra.



A második azt mondta: én vagyok a hit!

Sajnos az emberek fölöslegesnek tartanak.
Nincs értelme tovább égnem... A következő pillanatban
egy enyhe fuvallat kioltotta a lángot.



Szomorúan szólt a harmadik gyertya: én a szeretet vagyok!

Nincs már erőm tovább égni. Az emberek nem törődnek velem,
nem értik, hogy milyen nagy szükségük van rám...
ezzel ki is aludt.

Hirtelen belépett egy gyermek. Mikor meglátta a három kialudt
gyertyát, felkiáltott: – De hát mi történt? Hiszen nektek égnetek
kellene örökké! Elkeseredésében hirtelen sírva fakadt.

Ekkor csendesen megszólalt a negyedik gyertya:
*Ne félj! Amíg nekem van lángom, újra meg tudják gyújtani
a többi gyertyát. Én vagyok a remény!* 
A gyermek szeme felragyogott. Megragadta a még égő gyertyát,
és lángjáról új életre keltette a többit.



A rátermett királyfi

Egyszer volt, hol nem volt, az Óperenciás tengeren is túl, de azért az Üveghegyeken még innen, volt egy öreg király s annak egy csodaszép, tejfel – mézzel folyó országa, meg három fia.

Egy jó ideje érezte már az öreg király – mert nem volt bölcsesség híján – hogy napjai lassan betelnek, s neki menni kell, hívja az Örökkévaló... Igen ám, de nagy volt az ő gondja! El kellett döntenie, melyik fiának engedi az országot? Mert nagy bölcsesség kell ám annak vezetéséhez! Különösen, ha tejfel-mézzel folyó!...

Hm. Hogyan is tegye próbára a fiait?

Magához hívatta őket, és ünnepélyesen kihirdette: az lesz az utódom a trónon, aki a legügyesebben gondolkodik, gazdálkodik, cselekszik! Mindegyikük kap egy teljes napot éjféltől éjfélig, az alatt a királyi tróntermet meg kell töltenie egészen. Hogy mivel, hogyan és mennyi pénzből, hány szolgálával, az legyen a ti gondotok. Egy nap és nem több. Megértettétek?

No, ha úgy kell lennie, hát legyen!

A legidősebb fiú törni kezdte erősen a fejét, mivel lehetne egy nap alatt megtölteni azt az irdatlan nagy termet? Aztán szolgálakat fogadott, jó fizetséget ígért s azok elkezdtek szappanhabot verni, sokat. Hogy majd az megtölti a termet. Igen ám, de ez csak addig volt jó, amíg verték, mert mihelyt abbahagyták, elolvadt... s elfolyt...

Elégedetlen csóválta fejét az öreg király.

Hát, mit csinált a második? Tanult bátyja kudarcából és maradandó, könnyű anyagot választott. Aztán szolgálakat fogadott, jó fizetséget ígért s azok elkezdtek szénát hordani a trónterembe, sokat. Hogy majd az megtölti. Úgy is lett. Verejtékeztek a szolgálak, prüszköltek is a portól derekasan, de éppen készen lettek, mire kellett.

Mégis, az öreg király csak a fejét csóválta elégedetlen. Hát hogyne, mikor ő már be se' fért a trónterembe!

A harmadik fiú egész álló nap, a barátaival s a szolgálakkal beszélgetett – közben a munka végét is megfogta erősen –, de pénzes zacskóját nem igen bántotta. Azután, mikor már jól bealkonyodott, egy nagy gyertyát vitt a sötét trónterembe s az egyszeriben megtelt fénnel. Barátainak egy része pedig énekelni kezdett és a terem tele lett dallal egészen. Más barátai mindenkit meghívtak egy nagy, közös játékra a trónterembe s az egyszeriben megtelt étellel, kacagással, emberrel, reménnyel. A szolgálak is előkerültek, s mert szerették a legkisebb királyfit, hát kiderült: finom étkeket készítettek mindenkinek.

Az öreg király pedig mosolyogva és könnyes szemmel ült trónusán s érezte – mert nem volt bölcsesség híján – hogy napjai most már végképpen beteltek s tudta azt is, hogy fiai közül melyiknek engedi át az országot.

Ady Endre: Szeretném, ha szeretnének

Sem utódja, sem boldog őse,
sem rokona, sem ismerőse
Nem vagyok senkinek,
Nem vagyok senkinek.

Vagyok, mint minden ember: fenség,
Észak-fok, titok, idegenség,
Lidérces messze fény,
Lidérces messze fény.

De jaj, nem tudok így maradni,
Szeretném magam megmutatni,
Hogy látva lássanak
Hogy látva lássanak

Ezért minden: önkínzás, ének:
Szeretném, hogyha szeretnének
S lennék valakié,
Lennék valakié.

Álmom: az Isten

Batyum: a legsúlyosabb Nincsen,
Utam: a nagy Nihil, a Semmi,
A sorsom: menni, menni, menni,
S az álmom: az Isten.

Vele szeretnék találkozni,
Az álmommal, nagy, bolond hitben
S csak ennyit szólni: Isten, Isten,
S újból imádkozni.

Nem bírom már harcom vitézül,
Megtelek Isten-szerelemmel:
Szeret kibékülni az ember,
Mikor halni készül.

Bruno Ferrero: Mondjuk meg, de hogyan?

Távol-Kelet királya Al-Rashid egy jóst kéretett magához és felszólította, fejtse meg az álmát:

Azt álmodtam, hogy fogaim – egyik a másik után – kihullottak. Mit gondolsz, mit jelent, mit jelent ez?

- Uram, ez nem jó jel. Azt jelenti, hogy rokonaid hamarabb meghalnak mint te, és magadra maradsz – mondta az álomfejtő.

A király elszomorodott és dühös is lett. Elzavarta a jóst, és másikat hívott helyette:

- Uram, ez egy szép álom. Az álom azt jelenti, hogy hosszú életed lesz és túléled rokonaidat, tovább élsz, mint bármelyik közülük.

A király elégedetten így szól:

- Micsoda szép álom! – és megjutalmazta a jóst. Azután elgondolkozott, magához hívatta az elsőt és bocsánatot kért tőle, mert rájött, hogy tulajdonképpen az első is ugyanúgy fejtette meg az álmot, mint a második, csak másképp fogalmazott.

A kellemetlen igazságot is meg lehet mondani udvarias formában.

Az udvariasság a szív értelme.

Kosztolányi Dezső

Akarsz-e játszani?

A játszótársam, mondd akarsz-e lenni,
akarsz-e mindig-mindig játszani,
akarsz-e együtt a sötétbe menni,
gyerekszívvél fontosnak látszani,
nagy komolyan az asztalfőre ülni,
borból-vízből mértékkel tölteni,
gyöngyöt dobálni, semminek örülni,
sóhajtvá rossz ruhákat öltetni?

Akarsz-e játszani mindent, mi élet,
Havas telet és hosszú-hosszú őszt,
Lehet-e némán téát inni véled
Rubin-téát és sárga páragőzt?

Akarsz-e teljes, tiszta szívvel élni,
Hallgatni hosszan, néha-néha félni,
Hogy a körúton járkál a november,
Ez utcaseprő, szegény, beteg ember,
Ki fűtűrész az ablakunk alatt?

Akarsz-e játszani kígyót, madarat,
Hosszú utazást, vonatot, hajót,
Karácsonyt, álmot, mindenféle jót?

Akarsz-e játszani boldog szeretőt,
Színlelni sírást, cifra temetőt?

Akarsz-e élni, élni mindörökkön,
Játékban élni, mely valóra vált?

Virágok között feküdni lenn a földön
S akarsz, akarsz-e játszani halált?

Petőfi Sándor: Ha férfi vagy, légy férfi...

Ha férfi vagy, légy férfi,
Ne hitvány, gyöngé báb,
Mint kény s kedv szerint lök
A sors idebb - odább.
Félénk eb a sors, csak csahol;
A bátraktól szalad,
Kik szembeszállnak vele...
Azért ne hagyd magad!

...
Ha férfi vagy, légy férfi,
Legyen elved, hited,
És ezt kimondd, ha mindjárt
véreddel fizeted.
Százszorta inkább éltedet
tagadd meg, mint magad;
Hadd vesszen el az élet, ha
a becsület marad.

Ha férfi vagy, légy férfi,
Függetlenségedet
A nagyvilág kincséért
Áruba ne ereszd.
Vesd meg, kik egy jobb falatért
Eladják magokat...

...
Ha férfi vagy, légy férfi,
Erős, bátor, szilárd,
Akkor hidd, hogy sem ember
Sem sors könnyen nem árt.
Légy tölgyfa, mit a fergeteg
Ki képes dönteni,
De méltóságos derekát
Meg nem görbítheti.

A sztár, a hős és a szent

Ki ne álmodozott volna már arról, hogy híres lesz, nagy sztár, akit ezrek ünnepelek, s irigyelnek? Igen ám, de **hogyan születik a sztár?**

Valaki híres akar lenni, valaki mások fölé kerekedni, kitűnni akar. Jó esetben tehetséges, de ez korántsem elég, mert a sztárt „csinálják”... igazítják a közönségigényhez, amit előbb szintén „megcsináltak”. A sztár akkor igazi, ha jó pénzért eladható, ha sokan rajonganak érte, ha sokan fizetnek érte, ha sokan élhetnek jól a népszerűségéből, ha jó üzlet. A sztár szinte már nem is ember, hisz fény és csillogás közepette jelenik meg, gyakran hosszú lépcsősoron mintegy a fényből

„alászállva”. Érkezését nem is lehet természetes hangon bejelenteni: a műsorközlő hangját is „megcsinálják” tehát, hogy fokozzák a hatást. Gyakran tömjént idéző füst és diadalmas zene is kíséri a sztár érkezését... aki lassan maga is elhiszi, hogy már szinte nem is ember, hogy rá nem vonatkoznak a biológiai és lelki élet törvényei, s az erkölcsi szabályok, hogy ő az a kivétel, akinek mindent szabad. A sztár mindig önnön hírnevének rabszolgájaként, mások kénye kedve szerint cselekszik.

Addig él, míg beszélnek róla. Bármilyen áron. **A sztár: a pillanaté, perc emberke, aki nagynak képzei magát.**

A hős egyszerű emberként élt az egyszerűek között. Ragyogóan tehetséges, vagy középszerű. Megpróbálja jól tenni a dolgát ott, ahol éppen van. Lehet, hogy következetesen az erkölcs törvényei szerint él, becsületes és megvesztegethetetlen, megvásárolhatatlan. De az is lehet, hogy nem ilyen. Lehet, hogy él, ahogyan tud csendben, szólni nem mer, esetleg még ügyeskedik is egy kicsit itt-ott ... aztán történik valami. Megmozdul alatta a föld, megindul a történelem... felvonulásra hívják, mások óvják: ne menjen, baj lehet... s ő mégis megy. Miért? Talán nagyon is tudatosan, talán csak kíváncsiságból... aztán a felvonulásból tüntetés lesz... a Nemzeti Múzeum előtt vagy a Kossuth téren... valamikor, valahol... s az egyszerű ember, a középszerű, vagy a ragyogóan tehetséges és szép reményű – rádöbben, hogy döntenie kell melyik oldalra áll. S akkor megérzi, hogy hol van az Igazság, és mindent egy lapra feltéve a Jót választja. Nem mérlegeli, hogy hasznos-e ez neki személy szerint. Az Ügy mellé áll és cselekszik... fél, de a félelmét legyőzi a lelkesedés... megérzi, hogy történelmet csinál és egyéni, pillanatnyi érdekei fölé emelkedik szabadon.

Azután vértanú lesz vagy ünnepelt, akit tapssal köszöntenek... nem ritkán vértanú, majd ünnepelt, akinek az emléktábláját megkoszorúzzák... a hőst többnyire a hálás utókor ünnepli, amelynek a boldogulásáért cselekedett. **A hős a történelem embere.**

A szent megtanulja szeretni az életet, önmagát és szabadon, számolatlanul, kincsként adja pillanatait, napjait és életét másoknak. A szent tudja, hogy mindent Istentől kap, s túlsorduló edényként juttat Isten bőségéből minden nála kopogtatónak. Nem érdemeikért, és nem azért mert ez hasznos befektetés. A szent ugyanakkor realista is... ismeri saját bűneit, hitlenségeit, amiket talán a többiek nem is látnak; ismeri gyengeségeit és saját kísértéseit... s ezért irgalmas, mint Isten. A szent realista... tudja a Sátán létezését, észleli az irracionális gonoszság jelenlétét is, és kérlelhetetlenül leleplezi elsősorban önmagában, de ha szükséges, akkor a történelmi pillanatban is. S akkor a szent hőssé válik. Fél, de a félelmét legyőzi a hit, életén átragyog Isten Igazsága és irgalmas szeretete. A szent kísértést szenved, de tudja, hogy ki az, aki képes legyőzni a gonoszt és Hozzá fordul segítségért... A szent gyenge ember, de átragyog rajta Isten cselekvő, teremtő ereje. A szent az adott pillanatban biztos kézzel cselekszik, de sohasem a pillanatnak, mert **a szent az örökkévalóság embere.**

„Szent az, akinek láttán többé nem kételkedik az ember, hogy van-e Isten?”

(Bíró László püspök)

A sztárokat gyorsan felejtjük, a hősökre sokáig emlékezünk, őket sokáig ünnepeljük, és példájukból erőt merítünk. **A szentekkel pedig együtt élünk,** velük személyes barátságot köthetünk, őket megszólíthatjuk, tőlük segítséget kérhetünk, **velük ünnepelhetjük Isten létét és jelenlétét, most és mindörökké.**

Vannak perc embereink, hőseink és szentjeink.

Vajon akik miránk tekintenek, kit látnak? Egy sikerességben, gazdasági mutatókban, statisztikában gondolkozó embert, aki keresztény szóhasználatról beszél, és vallásos életet él? **Vagy ha ránk tekintenek az emberek, nem kételkednek többé Isten létezésében?**

**„OKOSSÁGOK” John Powell: Miért félek a szeretettől?
(Szorongások és a közöny leküzdése c. könyvéből.)**

1. A Teremtés könyve elmondja, hogy Isten önmaga képére és hasonlatosságára teremtett minket, de örök kísértésünk, hogy ezt megfordítsuk: Istent alakítsuk a mi emberi képünkre és hasonlatosságunkra.
2. Mindegyikünk személyiség: páratlanul egyedülálló.
3. Életünket azok formálják, akik szeretnek bennünket – és azok, akik megtagadják tőlünk szeretetüket.
4. Vigyázat, törékeny!!! Emberi lény!
5. Ne építs falakat, amíg nem tudod, hogy mi az, ami bent marad, és mi az, ami kint reked.
6. A legfőbb dolog az életben, hogy ne féljünk embernek lenni. (Pablo Casals)
7. Amikor elfojtod azokat a dolgokat, amelyekkel nem akarsz együtt élni, nem oldod meg igazán a problémát; mert azt nem holtan hanem élve temeted el. Benned fog élni és hatni.
8. **A szeretet lényege: kapcsolat.**
9. **Nem elég lenni – válni kell valamivé. (Paul Klee)**
10. A legtöbb felnőtt sohasem nő fel.
11. Nem az az igazi probléma, hogy Isten halott, hanem az, hogy nekünk kellene Isten szimbólumává lennünk, különösen a fiatalok számára. Isten halott bennünk, mert nem értjük Őt.
12. A legtöbb ember néma kétségbeesésben éli le életét. Szeress, mi másnak van értelme? (C.C. Cumminas)
13. **Lehetünk vallásosak pusztán azért is, hogy lelkünk megnyugodjon. Így Istenből gigantikus Bayer aszpirint csinálunk... Vedd Istent háromszor naponta, és nem lesznek fájdalmaid.**
14. Úgy érzem, az élet legmélyebb értelme: gondját viselhetjük másoknak. (Pablo Casals)
15. Isten nem azért alkot, hogy szerezzen valamit, hanem hogy adjon valamit... hogy megossza önmagát.

„Mert erős a szerelem, mint a halál.” (Én 8,6)

„A szerelem legyőzi a halált – de egy rossz szokás legyőzheti a szerelmet!”

„Bajban ismerszik meg a jó barát – és a szerelem minősége is.”

AFORIZMÁK

feliratokként felhasználható mondatok, idézetek egy-egy foglalkozáshoz

Kosztolányi

„A játszótársam, mondd akarsz-e lenni?
Akarsz-e játszani mindent, mi élet?”

Kurdi Imre

„Nem a csend van két szó között,
Hanem a szó van két csend között.
Szólni nem az tud, ki szólni tud,
Szólni az tud, ki hallgatni tud.”

Komáromi Mária

„A gyermeknek anyára,
a családnak otthonra,
a nemzetnek hazára,
az életnek folytatásra
van szüksége.”

Áprily Lajos

„Csodállak ezer szemmel,
ezerszemű szerelemmel,
de te mind az ezer szemmel
megmaradtál rejtelemmel.”

József Attila: A Dunánál

„Anyám szájából édes volt az étel,
apám szájából szép volt az igaz...”

„...rendezni végre közös dolgainkat,
ez a mi munkánk és nem is kevés.”

Jókai Anna után – Komáromi Mária

„Jólétben vegetálni, vagy Jó Létben élni – ez a kérdés, válasszatok!”

Esti „szertartások”

Tapasztalatunk szerint nagyon fontos az, hogy néhány szertartás-mintát is adjunk azok számára, akik azt szívesen felhasználnák. Az alábbi ima-minták mind megvalósult közösségi imák, egy-egy vidéki tanfolyamunk estéit gazdagították:

I. 2003. november 21. – Esti liturgia Kecskeméten

Téma: az EMPÁTIA

A lázadó kamasz-ember kétségbeesett én-keresése, az empátikus Atya szeretete és az empátia nélküli testvér gyötrelme.

Lk 15,11–32 A tékozló fiú példabeszéde – felolvasni

Elmélkedés: Az empátikus Atya szeretete apai – anyai = Isten-i szeretet

Lk 15,11–32 (A tékozló fiú példabeszédéből)

„szétosztotta köztük vagyonát” = az atya az egyiket engedte elmenni, a másikat engedte ott maradni, kinek mire volt szüksége...

„apja már messziről meglátta” = mert nagyon várta, nagyon vágyott rá., mert szerette... feltétel nélkül szerette.

„Megesett rajta a szíve” = átérezte, hogy mit szenvedhetett...

„Eléje sietett” = mert az utolsó néhány lépés a legnehezebb a bűnbánónak...

„nyakába borult” = mint kicsi gyerek korában, átölelte, testével védelmezte, hogy ne legyen egyedül a szégyenével...

„megcsókolta” = a legbensőségesebb köszöntéssel fogadta vissza szeretetébe

„odaszólt a szolgáknak” – vagyis gondoskodott róla...

Majd örömhírt hirdetett: „hozzátok hamar a legdrágább ruhát és adjátok rá. Az ujjára húzzatok gyűrűt, és a lábára sarut. Vezessétek elő a hízlalt borjút és vágjátok le. Együnk és vigadjunk, mert ez az *én fiam* halott volt, és életre kelt; elveszett és megkerült.”

„az én fiam” – teljesen vállalja a fiát, minden tagadása és tökéletlensége ellenére... milyen sok fiú vágyik arra, hogy ezt a kijelentést hallja az apjától!

„az apa kijött és kérlelte...” „Fiam, te mindig itt vagy velem, mindenem a tiéd...”

SZERETLEK.

SZERETLEK MERT VAGY, ÉS AKAROM, HOGY LEGYÉL!

II. 2004. november 5. – Esti liturgia Kalocsán

**Téma: AZ EGYÜTT IMÁDKOZÓ CSALÁD Szent Imre ünnepén,
Mindenszentek és halottak napja közelében**

Szentírás: Lk 15,11–24 – A tékozló fiú

Helyszín: Kápolna

„Installáció”: fehér és zöld selyem elrendezve a térdeplőn és a feszületen, sok égő mécses, egy nagy gyertya kiemelt helyen, nyitva a Szentírás... az „oltár felé” mintegy eldobva, elvesztve egy szürke (selyem) „ruha” és egy üres tarisznya...

Bevezető gondolatok:

1. családi ima Komáromiéknál, mikor még a gyerekeink gyerekek voltak – ebbe vonjuk be most alkalmi, kalocsai és kárpátaljai családunkat... (én, az anya mondom ezt)

Ima, I. rész:

2. **Szentírás: Lk 15,11–24 – A tékozló fiú** (János, az apa olvassa, mint az ecclesiola „papja”)
3. Az Egyház ma Szent Imre herceget állítja példaképül nekünk... Ő nem a tékozló fiú... de azok, akikhez küldetésünk van, a kamasz fiatalok, gyakran el akarják dobni a tőlünk kapott „öltözetet”, szokásokat és elvárásokat, sokszor eldobják a tőlünk kapott „tarisznyát”, amit pedig oly gondosan igyekeztünk életreszóló kincsekkel telerakni... de a kamaszokban egy, a halálhoz hasonló folyamat zajlik: „meghal” bennük a gyermek, lezuhan a piedesztálról a szülő (még ha ott volt is), kezd tudatosulni, hogy nem korlátlanok a lehetőségek, és nem lehet belőlük bármi... meghalnak bizonyos illúziók...
4. ...ilyenkor nekünk kell „atyaként” lesni, várni a visszatérésükben, hinni a „feltámadásban”... mert mi már sok kamaszkort átéltünk, de legalább a saját kamaszkorunkból győztesen és gazdagodva kerültünk ki (?)...

Ima, II. rész:

5. Most azokat kérem, akik előre elfogadtak 1-1 gyújtatlan mécses, hogy szólítsanak meg 1-1 szentet... gondolatban fogják meg a kezét, kérjenek hitének és szeretetének fényéből (meggyújtva majd mécsesüket) és közbenjárását kérve imádkozzanak hangosan a rájukbízottakért... Ahogyan nekünk „embereink” a szentek, úgy legyünk képesek emberei lenni a ránbízottaknak!
6. Egyéni imák...taizei énekek...

Az Egyház áldása: Végezetül mindehhez kérjük az Egyház áldását
(Dr. Bábel Balázs érsektől kaptuk az áldást)

III. 2005. január 14. – Esti elmélkedés – ima Kalocsán

Téma: A KENYÉR – saját életünk

Kellékek:

- Szentírás
- Liszt
- Szőttes + korondi gyertyatartó + gyertya + öngyújtó
- Mécsesek
- Papírszívek
- Tollak a résztvevőknél

Liturgia:

1. Néhány mondatos elmélkedés arról, hogy a Család = szülők és gyerekek együttes életközössége.

A gyerekek számára a legnagyobb ajándék a szerelmes szülő(k). Erőtér és táplálék számukra a szülők egymás iránt érzett szerelme, amit nagyon fontos ápolniuk!

Most az elmélkedésvezető felolvassa Shakespeare: 75. szonettjét, mint imát...

AZ VAGY NEKEM, MINT TESTNEK A KENYÉR...

Ima – cselekedet:

Minden résztvevőnek kiosztunk előre kivágott papír szíveket, és azt kérjük, hogy: a szívre írjanak néhány olyan értéket, értékes emberi tulajdonságot, ami a párkapcsolatban, illetve a közösségi életben úgy kell minden embernek, mint egy falat kenyér.

Aki készen van, az helyezze a szőttesre a feszület köré a szívét:

Elméldkedésvezető:

Most MAGASABB SZINTRE EMELJÜK EZEKET ÉS ÖNMAGUNKAT is.

Szentírás: Mt 14, 1 – A csodálatos kenyérszaporítás

Elméldkedés – személyes megszólítás = ima

Krisztus bizalma az Atyában... az apostolokban...

Krisztus áldása a kenyéren és a fiú ajándékán...

Az apostolok bizalma Jézusban...

Nekünk is csak 2 kenyérünk és 5 halunk van = semmi ez ennyi embernek...

= semmi az erőnk a Feladathoz, a Küldetéshez, de indulunk... Mi is azt érezzük sokszor, hogy ez örűtsé, nincs erőnk.

Komáromi Mária

Családi életre nevelés tanmenetek

9 x 90 perces vagy 18 x 45 perces foglalkozás keretében

Oktatási cél: Az ember és a közösségi élet működésének megismerése.

A családi élet „technikája” – hétköznapi és ünnepi életünk helyes szervezése.

Nevelési cél: Boldogabb, összetartó családokért helyes önnevelésre és ön-ajándékozó közösségi-emberre formálódásra segíteni a gyerekeket és rajtuk keresztül a szüleiket is.

Megjegyzés: A gyerekek 9–10 éves korukban válnak a tudatos, illetve tudatossá váló életvezetésre reflektálásra alkalmassá. Ezért a Családi életre nevelés programjának talán a legideálisabb célcsoportja az alsó tagozatos korosztály. Nem elképzelhetetlen azonban, hogy felső tagozatosoknak, esetleg középiskolásoknak vagy egy-egy szülőkkal közös kiránduló napon vezettük az alábbi foglalkozásokat.

Természetes, hogy ez utóbbi kívánja a legnagyobb szervezést és ügyességet.

1. foglalkozás témája: Ki az ember? Mitől és meddig ember valaki?

Eszközök: 1 db tábla + 1 db kartonból készített bábu, külön mozgatható végtagokkal, illetve fejjel, „aggyal”, „szívvel”, szemekkel, szájjal, fülekkel + ragasztószalag vagy mágnes az applikáláshoz.

Bemutakozás

Foglalkozásvezető bemutatkozása és családjának rövid bemutatása fényképekkel

A gyerekek játékos „bemutakozása”:

Álljanak fel azok, akik nyáron születtek, télen, stb... vagy kijelöljük a terem négy sarkát: ide azok álljanak, akik szeretnek focizni, oda azok, akiknek van kedvenc ételük, amoda akiknek van otthon háziállatuk, stb...

Két perces interjú lebonyolítása:

Lehetőleg körben ülünk, és kártyákat lehet húzni:

- két-két azonos számú kártyát húzó gyerek lesz egy pár, vagy
- fele annyi képecskét készítünk, mint ahány gyerek van az osztályban s ezeket kettévágva összekeverjük, s ezek párosításával találunk egymásra a párok.

Utána kb. két percig interjút készítenek egymással, majd visszaülünk a helyünkre. Ekkor az egyik pár (pl. Pisti és Kati) elkezd a bemutatkozást így: Kati Pisti háta mögé áll, vállára teszi a kezét és mondja: Pisti vagyok,... , s folytatja egyes szám első személyben, de valójában Pistit mutatja be (vagyis belebújik a bőrébe), aztán cserélnek: Pisti áll Kati háta mögé, és vállára téve a kezét közli, hogy Kati vagyok, ...stb.

Az előkészítésnél érdemes hangsúlyozni, hogy két „segédeszközt” használhatnak az interjúhoz, a jó kérdéseiket, és a fejüket, ugyanis jegyzetelni nem lehet!

A játék célja nyilvánvalóan nem az információszerzés, hanem a hangulat oldása, nevetés, az empátia növelése és az egymásra figyelés elősegítése

A vezérjáték lebonyolítása:

- 1.1 **A teljes bábut helyezzük** a táblára, majd fokozatosan elveszünk belőle 1-1 részt, pl. a lábait, majd a kezeit, stb., s mindig megbeszéljük, hogy még ember-e? Miért? Meddig képes még az életre? (Az emberi élet tiszteletére, s a „fogatékosok” tiszteletére nevelés!)
- 1.2 **Játék a szavakkal:** elveszük a bábu **fejét** – Mit jelent, hogy valahol fejtelenség uralkodik? Mit jelent: családfő? (édesapa szerepe, feladata, méltósága)
Mit csinál az a srác, vagy lány akkor, ha egy buliban elveszti a fejét? Miről lehet ezt megismerni, és mi történhet vele? (berúgás, szex, kábítószer, kihasználhatják mások... vagy „csak” egyszerűen nevetségessé válik, amit később nagyon fog szégyellni)
- 1.3 **Elvesszük** a szívet. Kire mondjuk, hogy szívtelen? Miért? Ki a családban a „szív”? (édesanya szerepe, feladata, méltósága)
- 1.4 **Fölcsereljük** a szívet és az agyat: mit csinál az az ember, akit csak az érzelmei és az ösztönei, pillanatnyi kívánságai irányítanak, illetve aki számító, önző?
A családi életben hol jelentkezhet ez veszélyként? DE: A szív – a Biblia szóhasználatában – elsősorban nem az érzelem, hanem az értékrend központja: „Ahol a kincsöd, ott van a szíved is.”
Beszélgetés a helves értékrendről.
- 1.5 Az emberi lét láthatatlan, de jól érzékelhető része és csodája: **a lélek.**
Mit jelent: „A szem, a lélek tükre? ” Létrejöhett-e mindez, illetve az ember magától. (Hálaadás a Teremtő Istennek, ha vallásos iskolában vagyunk.)

Figyelem! 13–15 évesekkel is lehet a beszélgetést hasonló módszerrel vezetni, megfelelő bevezetéssel, kellő humorral. Náluk van egy fontos plusz fázis: az „agyat” egy pillanatra az ágyék helyére tenni. (Kissé meglepi őket, ezt nem várták volna, de nagyon jó gondolatsort és beszélgetést lehet így elindítani a szexualitás szerepéről, helyéről az emberi életben.)

2. foglalkozás témája: Az élet értéke és szépsége a magzati kortól a késő öregkorig

Eszközök: Képsorozat a magzati élet fázisairól (Fénykép album – svéd kiadvány, vagy a Magzatvédő Társaság ilyen kiadványa) illetve fényképek öreg emberekről, a gyerekek családtagjairól, saját csecsemőkorukról és szüleikről, nagyszüleikről. Feltétlenül legyen néhány kép nagycsaládokról is.

Kép olyan híres emberekről, akik nagycsaládban nőttek fel, vagy sok gyerekük volt – pl. Johann S. Bach (20 gyereke volt), Beethoven (9. gyerek volt)

Arany János (11. gyerek), Batthány-Strattman László (13 gyereke volt), stb.

A vezérjáték lebonyolítása és beszélgetés:

2.1 **A fényképek közös megcsodálása,** beszélgetés arról, hogy melyik életkornak mik a szépségei, és mik a nehézségei, illetve melyik életkorban mit ad a család közösségének az egyén? (Az is ajándék, ha gondoskodhatunk valakiről!)

2.2 Ha ez megvalósítható, akkor egy szép **tabló elkészítése közösen.**

2.3 Lehet előre gyűjtőmunkát kiadni, hogy hozzanak képeket aranyos csecsemőkről, saját családjukról, gyerekkorukról, szép (!) öregekről (aztán megbeszélni, hogy miért

lehet szép egy öregember), és abból készítsenek tablót, ami – ha lehet – maradjon az osztályban hetekig.

Természetesen az ideális az lenne, ha *saját többgenerációs családjukról* tudnának tablót készíteni, s beszélgetés közben rájönni, ki-miért fontos tagja a családnak. Fontosság, s nem hasznossági elv alapján!

3. foglalkozás témája: Milyen vagyok én? Milyen a másik ember?

Önismeret és emberi kapcsolatok építése

Eszközök: Papírok, ceruzák, 1db szép selyemszalag kb. 80 cm hosszú, és 1 db zsebtükör minden gyereknél

Lebonyolítás:

- 3.1 A zsebtükörben mindenki megvizsgálja a saját arcát, azután leírja a külső tulajdonságait (kék szem, barna haj, szeplős arc, hosszú, hegyes orr) ki lehet bővíteni: magasnak mondanak, kövér vagy sovány vagyok, stb.
- 3.2 Most leírja, hogy milyen lelki tulajdonságai vannak – konkrét ötleteket adjunk! Pl. türelmes/türelmetlen, hangos beszédű/halk szavú, szívesen szerepelek mások előtt/szégyenlős vagyok, gyakran vidám, nevetős/kicsit szomorkás, tréfálkozó komoly, kitartó a tanulásban/nem szeretek sokat foglalkozni vele, szívesen végzek házimunkát/csak sok felszólítás után, stb.
- 3.3 A csoporttal közösen megbeszéljük, hogy a többiek is ilyennek ismerik-e az éppen „tárgyalt” gyereket. Erre természetesen csak 10–15 fős csoport esetén van lehetőség. Lehetséges és nagyon hasznos megoldás az is, ha elkérjük a lapokat-önjellemezéseket és egy személyes levélben leírjuk, hogy mit látunk mi is hasonlóképpen és mit másként. Fontos, hogy ez ne „felülről jövő kinyilatkoztatás” legyen, hanem egy másik ember nézőpontja!
- 3.4 Játék: 1-1 gyereket középre állítva, „átkötjük” a selyemszalaggal, mint egy ajándékot, majd egy társa „kibontja” és megkeresi benne az ajándékot, aminek örülni lehet. Cél, hogy egymás jó tulajdonságait, értékeit fölfedezzék! Kissé folytatása is az előző foglalkozás: „Ki miért fontos a családban?” játékának.

A végén fölhívjuk arra a figyelmet, hogy nagyon fontos az emberi-családi-közösségi kapcsolatokban a jóindulat, és a másik ember értékeinek fölfedezése, s a s az én értékeim is fontosak a közösségnek.

A következő foglalkozásig a családtagjaink jó tulajdonságait keressük és fogalmazzuk meg!

4. foglalkozás témája: Emberi kapcsolatok → kommunikáció-metakommunikáció

Eszközök: Rajzlapok, színes ceruzák, a Szív-Szentjánosbogár Mozgalom Játékoskönyve

Lebonyolítás:

- 4.1 Érzéseink játékban: 3 fős csapatokat alakítunk, mindegyik csapat húz „egy érzést” kis papíron a játékvezetőtől, pl. *félelem, öröm, gyűlölet, irigység*, stb. Azt követően a játékosok megbeszélnek egy helyzetet, ami azt az érzelmet kiváltja, majd kitalálnak hozzá egy jelenetet, s azt 2 percben eljátsszák. Utána megbeszéljük a helyzeteket.
- 4.2 Érzelmek rajzban kifejezve: Minden csapat kap egy előre megrajzolt álarcot, de a rajzon kihagytuk a szemöldökök és a száj helyét. Ezeket úgy kell berajzolni, hogy az általuk kitalált érzelmet fejezze ki. Utána egy másik csapat játssza el a rajzról „leolvasott” érzelmet. Egyezik-e a rajzoló csapat elképzelésével? A megbeszélésben térjünk ki a mimika, illetve a szavak nélküli kommunikáció fontosságára, s arra, hogy érzelmeink érzelmeket váltanak ki!
- 4.3 Érzelmek bemutatása : A játékvezető mond egy egyszerű mondatot: pl. „Ági bátyja velünk jön”, amit a játékosok különféle érzelmi hangszínnel ismételnék meg (haraggal, örömmel, kételkedve, kellenetlenül, szomorúan stb.) Azután a vezető megkérdezi a csoportot, van-e lehetőségünk arra, hogy a másik ember lelkiállapotát át tudjuk érezni akkor is, ha az nem mond el róla semmit? Majd indítványozza:
Játsszuk el! Ezekre a kártyákra egy-egy érzelmi állapot van felírva.
Pl. harag, öröm, szomorúság, düh, ijedtség, stb.
Ki szeretne beszéd nélkül kimutatni egy bizonyos érzelmet?
Az önként jelentkezők húznak egy kártyát, s amikor ez megtörtént, egyikük kimegy, és úgy jön vissza, hogy az arcán már látszik a kifejezés, mintha ott kinn érte volna valami, meglepően megváltozott. A többiek feladata kitalálni, hogy mi lehet az az érzés, ami kiült a társuk arcára. Játék után beszéljük meg, hogy mire jó ez a kifejezési gyakorlat.

Figyelem! Ennyi játék és azok megbeszélése nem fér bele 45 percbe, vagy több alkalommal játsszuk, vagy válasszunk. Nagyon fontos a megbeszélés, hiszen a játék a tudatosításra szolgál!

Következő alkalomig figyelje a családtagjai érzelmeit és igyekezzék örömet varázsolni az arcukra!

5. foglalkozás témája: A Lélek gümölcse pedig: a szeretet, öröm, békesség, türelem, kedvesség, jóság, hűség, szelídség, önmegtartóztatás (mértékletesség). Gal 5,25 **Milyennek álmódott meg minket Isten?**

Eszközök: néhány rövid történet, mese a fentiekről + applikációs-rajz egy szőlőfűtről a tőkén. A szemek mindegyikére ráírva egy-egy a fenti 'gümölcs' részek közül. A szemeket le is lehet venni.

Lebonyolítás: beszélgetés arról, hogy milyen helyzetekben könnyű, s mikor nehéz ezeket megvalósítani otthon? Hogyan lehet ezeket az erényeket gyakorolni? Élhet-e egy-egy szem magában, vagy a fűrt a tőke nélkül? Miért nem?

Esetleg játszani is lehet: egy-egy szem húzásával, amit annak kell megmagyaráznia, aki húzta.

A következő foglalkozásig gyakorolja azt az erényt, amelyik a legnehezebben megy.

Mindig az alkotó ismeri legjobban a „működési elvet”!

Gyerekekkel találtuk ki a folytatást, az ő ötletükre: papírból „hernyókat” vágtam ki, és azokra a pusztító tulajdonságokat szedték össze. Egy tulajdonság vagy cselekedet – egy hernyó! Ezeket ők diktálják, de én írom a hernyókra, így könnyebben kézben lehet tartani a témát, és bennük a jót erősítem!

Ők folytatták: hogyan lehet a gyümölcs egészségére vigyázni (permetezéssel)? Tehát hirtelen flakonformát vágtam ki, melyből jön a permet, s arra ilyeneket írtunk: „észrevenni”, „megbánni”, „jóvátenni” (katolikus gyerekeknél itt lehet a szentgyónásra utalni)...

Történet-minta, pl. a jóságról: A három gyermek

Három szomszédasszony együtt szokott menni a kútra. A forrás melletti kőpadon egy ősz, idős bácsika üldögélt. Az asszonyok beszélgetését hallgatta, akik gyermekeiket dicsérték.

- *Az én fiam – mondta az első – olyan gyors és ügyes, hogy senki sem léphet a nyomdokába. Hihetetlen büvészmutatványokra képes! Az egész falu őt csodálja...*
- *Az enyém meg – állította a második – úgy énekel, hogy a pacsirta is elbújhat mellette!*
- *A harmadik csak hallgatott. –Hát te, mit tudsz mondani a fiadról? – kérdezték.*
- *Nem tudom mit mondhatnék róla. – válaszolta az édesanya. – Nagyon jó fiú, de nincsenek különleges képességei.*

Az asszonyok megtöltötték a kannáikat vízzel, és hazafelé indultak. Az öregember egy darabig követte őket az úton. A három anya a kannák súlya miatt pihenőt tartott.

Három fiatal közeledett feléjük.

Az első: úgy szaltózott, mintha gumiból lett volna, és akrobatához illő ügyességgel vetett cigánykereket. Csodálattal nézték az ügyes fiú mutatványát.

A második fiú gyönyörű dalba kezdett. Hangja úgy csengett, mintha tényleg pacsirta lenne.

Az asszonyok őt is megcsodálták, és úgy néztek rá, mint egy angyalra.

A harmadik fiú odasietett anyjához, elvette tőle a nehéz kannát és egész úton mellette haladt, s beszélgettek.

Az asszonyok az öreghez fordultak és megkérdezték, mit szól a gyermekeikhez.

- *A gyermekekhez? – mondta az öreg. Csak egyet láttam.*

(„Gyümölcsseikről ismeritek fel őket.” Mt 7,16)

További történetek: György Attila – A szeretet parancsai című könyvéből (Szt. István Társulat, Bp. 1981.)

Bruno Ferrero könyvecskéi (Don Bosco Kiadó, Bp.)

György Attila: A kővé vált kenyér (Ecclesia, 1993.)

6. foglalkozás témája: Fegyelem → önfegyelem → választás → döntés

Eszközök: fotók sportolókról, zenészekről illetve rock koncert közönségéről...+ a Szív Játékoskönyvből pl. A csend törékeny (29. old.) című játék

Lebonyolítás: Játék, amelyhez kell egy külső szabály és nagy önfegyelem is (A csend törékeny című játék). A játékosok csukott szemmel ülnek – esetleg lefekszenek a padlóra. A játékvezető azt kéri, hogy teljes csöndben maradjanak, és ne kommunikáljanak egymással. Merüljenek el a csöndben, ízleljék meg, hallgassák meg, milyen a csend. Majd minden játékos képzeljen el valamilyen kiáltást, üvöltést, esetleg egy állat hangját, amelyet szeretne hallatni, és amellyel megzavarná a csendet. Aztán a vezető figyelmezteti a játékosokat, hogy egy-egy embert meg fog érinteni, s akit meg érintett az hallassa azt a kiáltást, üvöltést vagy állathangot, amit előzőleg elképzelt, majd hirtelen csendesedjen el. A játékvezető addig várjon a következő játékos megérintésével, amíg tökéletes nem lett a csend. A játékot megbeszélés követi: Melyik szabályt volt a legnehezebb betartani? Kellett-e a játékvezetőnek fegyelmeznie? Mihez kellett a legnagyobb önfegyelem?...

Hideg-meleg (keresős) játék: Közismert játék. Egy gyerek kimegy a teremből, a többiek eldugnak egy tárgyat, majd a visszajövő játékos keresni kezdi a többiek irányításával (ha messze van: hideg; ha közeledik: langyos; ha egészen közel jár: forró...) A játék után megbeszéljük, hogy milyen **döntéseket** kellett hozni a résztvevőknek ahhoz, hogy a játékot mindenki élvezze? Pl. Az elrejtésnél sokuknak le kellett mondani az egyéni ötletükről! El kellett dönteni, hogy becsületesen játszanak, és nem csapják be a társukat megtévesztő jelzésekkel stb.

Beszélgetés arról, hogy a családban milyen játékszabályokat kell betartani és milyen hétköznapi döntéseket kell hozni ahhoz, hogy a „játékot”, a közös életet mindenki élvezze?

Felső tagozatosokkal az előbbi játék helyett az „Írányíts szemmel” című játékot javasoljuk: kimegy egy játékos, a többiek pedig megegyeznek egy cselekvéssorban, amit majd elvégeztetnek a visszajövő játékoskal, mégpedig kizárólag szemkontaktussal, illetve arcjátékkal. Az irányított játékos elkezd valamilyen tetszés szerinti cselekvés-sort, a többiek pedig szemükkel és mosolygós, illetve morcos arckifejezéssel jelzik, hogy azt teszi-e, amit kell?

Figyelem! A játék nem könnyű, komoly koncentrációt és együttműködést igényel! A megbeszélés kérdéseit is e szerint lehet kitalálni Pl. Mostanában mi az, amire legnehezebb figyelned a családban? Mikor különösen nehéz a szüleid irányítását elviselned? Mit szeretnél, ha nem vennének észre rajtad a szüleid? Mit nem vesznek észre vajon és miért, szerinted? Ők mit szeretnék, hogy te észrevegyél rajtuk, illetve a saját viselkedésben? Stb. A válaszokat mindig meg kell indokolniuk!

7. foglalkozás témája: Illik, nem illik, miért?

Eszközök: tesztlapok + szituációs játékhöz kis „kártyák”

Diószeginé Nanszák Tímea: Illemteszt című könyvéből tesztek, és

Montágh Imre: Mondjam, vagy mutassam című könyvéből fénymásolt képek és kérdések + kis cédulákra írt szituációk.

Lebonyolítás:

1. Játék – A gyerekeket 3–4 fős csoportokra osztjuk, majd a csoportok húznak 1-1 kis „szituációs cetlit”, amelyre a következőket írtuk: pl. vásárlás egy boltban; új osztályba kerülés; barátok beszélgetése; játszótéren vagy a mamáddal és a testvéreiddel; iskolai ünnepély; születésnap a családban; esküvő; a nagymama születésnapját ünnepli a család; Karácsony este ünnepel a család; testvéred eltörte a kedvenc játékosodat...

3 perc alatt felosztják a szerepeket, azután 2 percben eljátszák úgy a szituációt, hogy a többiek kitalálják, milyen helyzetről van szó?

A játékot mindig megbeszélés követi:

Melyik szereplő hogyan viselkedett, és miért? Illően, vagy nem? Miért? Lehetett volna másképp is reagálni az adott helyzetben? Hogyan? Miért?

Fontos, hogy ne erkölcsi ítéleteket hozzunk, hiszen a gyerekek az otthoni és ismerősi minták alapján játszanak. Inkább arra vezessük rá őket, hogy milyen viselkedésnek milyen következményei lehetnek, illetve milyen helyen és helyzetben, mit illik tenni, hogy ne értsék félre a szándékaimat és miért?

Ha van idő megbeszélni az öltözködést és a terítést, az ajándék kérdését is, az nagyon jó!

2. Tesztek az Illemteszt c. könyvből. Javasolt témák: Köszönés (20. o.)

Ismerkedés, társalgás, beszélgetés (34. o.) Étkezés (44.o.) Viselkedés szórakozás és művelődés közben (105–125.o.) Vendégség, ajándékozás, ünnepek (130. 138. 146.o.) Viselkedés utazás közben, illetve iskolában, vagy amikor beteget látogatunk (155–159.o.; 194. és 202.o.)

Figyelem! A későbbiekben mellékletként a fent említett könyvből tesztek is adhatunk, ha erre igény van.

8. foglalkozás témája: A családi élet csapatmunka! Jókedvűen könnyebb!

Eszközök: rajzlapok és festék, vagy színes ceruzák, esetleg (nagyon jó, ha mód van rá) terítéshez szükséges dolgok pl. tányérok, kanalak...stb, poharak... + egy stopper óra

Lebonyolítás:

1. a gyerekek csapatokban versenyeznek, melyik csapat tud 10 perc alatt több, felismerhető háztartási eszközt rajzolni. Ezeknek a rendeltetését és használati módját utána ismertetnie kell egy csapattagnak.

Felsőöknél: 3 perc alatt kell leírni az eszközök nevét, s utána szintén ismertetni, hogy mire való.

2. A következő menetben 2 perc alatt szét kell válogatni, hogy melyiket ki szokta, vagy kinek „kell” használni a családban. Utána a válogatást indokolni kell!

3. (csak akkor, ha terítéshez vannak eszközeink) Egy teljesen csupasz asztalt hány perc vagy másodperc alatt tud megteríteni: egy gyerek a csapatból, és mennyi idő alatt képes rá az egész csapat? Lehet a csapatmunkánál előzetes „szereposztást” csinálni. (most kell a stopper)

4. Megbeszélés: hogyan könnyebb a család élete: ha mindenkinek van saját munkaterülete és felelőssége, vagy ha csak a szülők dolgoznak? Melyik esetben jut több idő beszélgetésre, közös játékra, kirándulásra, élményekre?

A gyerekek családjában milyen szokások vannak? Ők mit tehetnének, ha javítani kellene?

9. foglalkozás témája : Nagyobb családunk, a nemzetünk

Eszközök: Albumok Magyarország tájairól, kastélyairól, népviseletéről-népszokásairól. Video film vagy dia képek a fenti témában, ellenpontnak néhány képsor afrikai törzsekről, illetve pl. skót népviseletű emberekről... Jó, ha megfelelő zenei anyag is van ezekhez. Ezen felül jó, ha arról a kerületről, illetve annak történelmi nevezetességeiről is tudunk kép és szöveg anyagot találni, ahol az adott iskola található, és ezekről is beszélgetünk.

Lebonyolítás:

Képnézegetés, beszélgetés, esetleg vetítés

1. „Ki mit tud?” játék: pl. ki tud több népdalt elénekelni, vagy dúdolás után felismerni? Ki tud több híres magyart megnevezni? (Mit csináltak?) Ki tud több megyét, illetve tájat, hegységet megnevezni? Ki tud elmesélni egy magyar népmesét?
2. Írjanak egy mesét: Én vagyok a legkisebb királyfi, (vagy jó tündér), aki nagy veszedelemből menti meg Magyarországot.

Célunk, hogy tekintse magáénak a magyarságot, tudja ajándékként szeretni a hazáját, sőt legyen büszke magyarságára. Tudja, hogy a magyarok nagyon sokat tettek az emberiség fejlődéséért. Ismerje meg lakóhelye rövid történetét, és lehetőleg szomszédait is. Lehetőleg válasszon példaképet a nagy magyarok között.

Utólagos megjegyzések a tanmenethez:

Természetesen az anyag bővíthető és csiszolható még, a függelék is később készül el (mesék, történetek, rajzok és tesztlapok...), 1-1 foglalkozás anyaga pedig 90 perc alatt valósítható meg kényelmesen.

A vezető fantáziáján és ügyességén is sok múlik.

Természetesen a befejezésnek fontos része kell legyen a gyerekek visszajelzése! Ezt nagyon jó, ha az osztályfőnökkel együttműködve tudjuk megíratni, pl. a gyerekek írjanak egy levelet nekünk a véleményükkel (névvel, vagy név nélkül) – ezekből nagyon sokat tanulhatunk!

Szakirodalom

- Ferrero B.: Csak történetek; Más történetek; Szép és új történetek; Hasonlatok és történetek; Jóknak szóló történetek. Don Bosco Kiadó, Budapest, 2000.
- Leszkay A.: Moha bácsi meséi. Accipe–Tradere Budapest, 1994.
- Diószeginé Nanszák T. – Zsákay E.: Illemeszt. Tóth Könyvkereskedés és Kiadó Kft., Debrecen, 1999.
- Montágh I.: Mondjam vagy mutassam? Móra Könyvkiadó, Budapest, 1985.
- Esztergom–Budapesti Főegyházmegye Hitoktatási Felügyelősége: „Hogy életük legyen...” Kateketikai segédanyag. 5. kötet: Családok. Márton Áron Kiadó, Budapest, 2000.
- Porter E. H.: Az élet játéka, Szent István Társulat, Budapest, 1994.
- Nemeshegyi P. SJ: Ermi furulyája. Korda Kiadó, Kecskemét, 1995.
- Saint–Exupery A.: A Kis Herceg Móra, Budapest, 2005.
- György A.: Történetek a szeretetről. SzentGellért Kiadó, Budapest, 2000.
- Lelki egészségtan sorozat: Én és a világ; Értelmes élet; A jellem értékei és hibái. Honffy Kiadó, Budapest, 1991.
- Bácskai J.: Magán-élet-tan. Matura Tankönyv, Klett Kiadó, 1998.
- Tereza Worowska és munkatársai: Játékoskönyv. A SZÍV Szentjánosbogár mozgalom játéka. Manréza, Dobogókő, 2000.

Gyakorlatok

Ismerkedés

1. Bemutatkozás egymás nevében

A résztvevőket párokra osztjuk, és kb. öt percet adunk arra, hogy egymásról néhány kérdésben információkat szerezzenek. (Pl.: Mi a neve? Honnan érkezett? Mit tart a legfontosabbnak közölni önmagáról? Honnan értesült a tanfolyamról? Mit vár tőle?)

Ezután egymás nevében (egyes szám első személyben) kell bemutatkozniuk.

(A feladat során a párok tagjai egymásra többnyire nagyobb figyelmet szentelnek, mint magukra. Ez érdekes tapasztalatokra vezethet. A helyzet némi humort is lehetővé tesz: Igen mulatságos, ha pl. egy ifjú nagymamaként mutatkozik be, stb...)

2. Miben egyezünk? Miben különbözünk?

A résztvevőket hármas csoportokba osztjuk, és adunk nekik egy-egy lapot. Ennek közepén egy kör, és abból kiindulva három vonal van oly módon rajzolva, hogy a körön kívüli területet három részre ossza.

A körbe az úgynevezett közös tulajdonságokat – külsőt és belsőt egyaránt – kell beírni. (Közösnek számít, ha már két tagra jellemző.) Egy-egy körön kívüli területre kell írni azokat a tulajdonságokat, amelyek egyediek, csak egyvalakire jellemzők. (Pl.: ha ketten barna hajúak, egyikük pedig szőke, akkor a körbe a *barna*, a harmadik személynek megfelelő körön kívüli területre pedig a *szőke* szó kerül.

Kb. öt percet adunk, hogy keressenek minél több közös és egyedi, külső illetve belső tulajdonságot.

Az idő letelte után a következő kérdéseket tegyük fel:

- Ki illetve kik írtak a lapra, és miért épp ő illetve ők?
- A közös tulajdonságok közül külsőt vagy belsőt volt-e könnyebb találni?
- Különbséget melyiknél volt könnyebb felfedezni?
- Találtak-e olyan tulajdonságot, amelyikről nem is gondoltatok volna, hogy egyedi, vagy hogy éppen közös?
- Kire figyeltek inkább: magukra vagy a másokra?

3. „Szólj helyettem kis... (pl.: kavics)!”

(Természetesen nem csak kavicsot választhatunk, hanem bármi mást is, ami kellő számban és formagazdagságban áll rendelkezésünkre, pl.: képecskék vagy termések, stb.)

Legalább kétszer annyi kavicsot tegyünk egy tálcára, mint ahányan vagyunk. Mindenki válasszon ki egyet a kövek közül! Ezután többféleképpen is kezdeményezhetjük a beszélgetést:

- A. Tegyük fel a körkérdést: Miért pont ezt választottad? Hasonlít-e valamiben rád? (Egymásról kapunk információkat.)

- B. Egy valaki kövecskéjéről mond mindenki véleményét. Pl.: Miért illik ahhoz, aki választotta? (Mások egy valakiről alkotott elképzeléseibe nyerhetünk betekintést)
- C. A későbbiek során is remekül felhasználhatjuk a kavicsokat, pl. a következő játékbán: Ülünk körbe, és a középben lévő kis térbe (lehet asztalon, de akár a földön is) mindenki helyezze el a kövecskéjét, lehetőleg úgy, ahogy a csoportban érzi a helyét. Nyilván az elsőnek kicsit nehezebb, mert még nincs viszonyítási alapjuk, de nyugtassuk meg őket, hogy lehet majd korrigálni, ha már mindenki lerakta. Mondjuk is, hogy most mindenki igazíthat a saját követ, ha akar.
- Ezután adjunk lehetőséget arra, hogy aki akarja, az elmozdíthassa valaki másnak a kavicsát.
 - Most újból lehessen a saját követet át- illetve visszahelyezni, ha valaki úgy látja jónak.

Ha mindenki végzett, akkor a következő kérdéseket beszélhetjük meg:

- Ki helyezte át másnak a kavicsát? Miért?
- Kinek helyezték át a kövecskéjét? Milyen érzés volt? Miért?
- Miért hagyta úgy, vagy épp miért helyezte vissza?
- Te miért pont oda helyezted? (Különösen a szélsőségekre figyeljünk!)

Ebből értékes információkat kaphatunk mi is és a gyerekek/fiatalok is arról, hogy ki hol helyezkedhet el pillanatnyilag a csoportban. Ha valaki csak egyszer-egyszer kerül szélre, az még nem baj, de ha tartósan, akkor feltehetően segítségre szorul.

„Ön dönt” játék:

Remek lehetőséget nyújt a fiataloknak, hogy képzeletben komoly döntéseket tudjanak hozni, igaz tét nélkül. Éppen ezért fel kell hívni a figyelmüket, hogy az azért más, amikor a „saját bőrükre” megy, ugyanakkor mégis segít a döntések tudatosabbá tételében.

A játék menete:

A helyszínt úgy készítjük elő, hogy két jól elkülöníthető oldalra osztjuk. Az egyiket elnevezzük IGEN oldalnak, a másikat NEM oldalnak.

A játékban egy történetet kezdünk el mesélni, amit egy-egy fordulópontonál megszakítunk, hogy a fiatalok elmondhassák, hogyan döntenének az adott szereplő helyében. A kérdést mindig úgy kell feltenni akkor, hogy IGEN-nel vagy NEM-mel lehessen rá válaszolni. Ez alapján az IGEN vagy a NEM oldalra kell ülniük/állniuk. Természetesen indokolniuk is kell, hogy miért ezt az oldalt választották.

Bármilyen, az életből vett történetet használhatunk attól függően, hogy mire szeretnénk a fiatalokat segíteni. Példának egy párválasztással kapcsolatos eset:

Ádám a legjobb barátom. Beleszeretett egy lányba, Ildibe. Már több mint két éve járnak együtt, hamarosan össze is házasodnak. Kezdetben nem értettem, miért éppen őt választotta Ádám. Helyes, kedves lány, de valami nekem nem tetszett benne. Arra gondoltam, biztosan csak más az ízlésünk, de lehet, hogy azért nehezteltem Ildire, mert Ádám sokkal több időt tölt azóta vele, mint velem, a legjobb barátjával. Később persze megkedveltem őt. Engem kértek meg, hogy legyek Ádám tanúja.

Tegnap, két héttel az esküvőjük előtt azonban történt valami. Ahogy a buszon utaztam, egyszer csak megláttam Ildit egy idegen fickóval a parkban. Egy más mellett ültek egy padon, és a pasas átölelte, és mintha meg is csókolta volna. Ááá..., biztosan csak képzelődöm gondoltam, nem jól láttam, hiszen mindjárt itt az esküvő. Ildi nem tehet ilyet! De mi van, ha mégis? Biztos, hogy őt láttam, megismerem a kabátját, táskáját, mindig ezt hordja. El kellene mondanom Ádámnak! De mit fog szólni? Hinni fog nekem? Éppen én okozzak ekkora fájdalmat a legjobb barátomnak? Elmondjam neki, amit láttam, vagy hallgassak?

IGEN

NEM

- *Ha valaki szerelmes lesz, feltétlenül megváltoznak baráti és egyéb kapcsolatai is?*
- *Van-e jogom beleszólni mások életébe, vagy ez csak a kettőjük dolga?*

Gondoltam, előbb Ildivel beszélem meg a dolgot. Felmentem hozzá este és elmondtam, hogy mit láttam a buszból. Zavarba jött és magyarázkodni kezdett. Azt mondta, félreértem a helyzetet, egy régi barátjával találkozott, akivel még Ádám előtt járt. Most az a fiú hallott közlegő esküvőjükről, és mindenáron beszélni szeretett volna vele még egyszer, hogy elbúcsúzzon. Különben sem történt köztük semmi egy baráti ölelésen és egy búcsúcsókon kívül. Végül Ildi arra kért, hogy ne említsem ezt Ádámnak, ő nem akar erről beszélni vele.

Hazamentem, de nem tudtam elaludni. Egyre Ádámról és a barátságunkra gondoltam. Az járt a fejemben, hogyan lehetek én tanúja az ő életre szóló szent szövetségkötésüknek, ha elhallgatom, amit tudok.

Nyugtalanul aludtam és reggel korán felébredtem. Feltétlenül beszélnem kellett valakivel. Elmenjek Ádámhoz és mondjak el mindent?

IGEN

NEM

- *Lehetnek-e az embernek titkai a házastársa előtt? Ha igen, milyen jellegű?*
- *Helyes-e, érthető-e, hogy Ildi engedett volt udvarlójának és találkozott vele?*
- *Mi a szerepe egy esküvői tanúnak?*

Végül ismét Ildiék háza felé vettem az utam. Meg akartam kérni, hogy mondja el mégis régi barátjával való találkozását Ádámnak. Ha nincs jelentősége a dolognak, akkor miért is hallgatná el jövődöbelije elől. Ahogy a sarkon befordultam, meghűlt bennem a vér. A tegnapi fickó lépett ki Ildiék kapuján. Percekig csak álltam és nem tudtam, mit tegyek. Van még valami értelme, hogy felmenjek Ildihez?

IGEN

NEM

- *Milyen érzések, indulatok lehettek a történet elbeszélőjében, amint meglátta a fiút?*

Ildi meglátott, az arcán ijedség tükrözödött, majd odasietett hozzám. Megkérdezte, hogy mit láttam, majd fenyegetőzni kezdett:

– Ha szólni mersz Ádámnak, akkor azt fogom mondani, hogy te akarsz lecsapni a kezéről, és csak azért mondasz neki ilyeneket. Most mit tegyek? Kinek fog hinni a barátom? Olyan nagyon szerelmes. Beszéljek végre Ádámmal?

- *Mikor szereti valaki igazán a barátját?*
- *Te mit várnál el a barátodtól hasonló helyzetben?*

Most már Ádámhoz mentem. Lesz, ami lesz, muszáj lebeszélnem erről a kapcsolatról, még mielőtt túl késő lenne. Lehet, hogy nem fog hinni nekem, lehet, hogy elveszítem a barátomat, ha felvállalom ezt a kellemetlen szerepet, de ha nem teszem, egy életre boldogtalan lehet. MIATTAM!

- *Lehet-e egy baráttal kellemetlen dolgokról beszélgetni? Olyasmiről, amiben esetleg ő tévedett. A barátoknak mindig igazat kell mondani?*
- *A történet folytatását rátok bízánk. Játsszátok el a két barát beszélgetését és a történet lehetséges befejezését!*

Szituációs játékok:

Utazás:

Egy képzeletbeli utazásra invitáljuk a résztvevőket. A játék igyekszik azzal a ténnyel is megbarátkoztatni a fiatalokat, hogy az életben adódhatnak olyan helyzetek, amelyek képességeinktől, ügyességüinktől és akaratunktól függetlenül megtörténnek. Tenni nem tudunk ellene, de meg kell tanulnunk elviselni a kudarccokat. Sőt ennél még jobb, ha sikerül megtalálni a megfelelő hozzáállást. Ehhez segít a következő játék:

Úgy osszuk kisebb csoportokra a társaságot, hogy egy-egy képzeletbeli autóban vagy mikrobuszban kell helyet foglalniuk. Így indulnak úti céljuk felé.

Három lehetőség közül kell választaniuk:

- Az egyik csoport a hegyekbe utazik.
- A másik a Balatonhoz.
- A harmadik moziba megy.

Minden csapatnak kell választania egy vezetőt – ő ül a volán mögött – aki végső soron a döntésekért felelős. Tanácsot persze mindenki adhat, de hogy az autó merre, és hogyan közlekedik, az a sofőrön múlik, ugyan úgy, mint az életben.

Ezután megkezdődik az utazás.

A HEGYEKBE INDULÓKNAK

Egy barátotok hívott meg benneteket, hogy a hétvégét nála töltsétek a hegyekben varázslatos környezetben. A születésnap buliját is ekkor rendezi, ezért időre kell érkeznetek.

1. állomás:

Egy ideig földúton kell haladnotok. Egy helyen hatalmas sártenger keresztezi az utat. Két lehetőség közül választhatatok:

Megfordultok és egy másik utat választotok.	Áthajtotok a pocsolyán.
Szerencsétek volt a másik út jól járható	Beleragadtok a kátyúba, meg kell várnotok a segítséget.
MEHETTEK	MARADTOK

2. állomás

Most egy nyugalmas szakasz következik, és a vezetés kissé unalmassá válik. Az út itt jó minőségű. A társaság arra biztat, hogy próbáld ki, milyen gyorsan tud menni az autó. Két lehetőség közül választhat a vezető:

Elfogadod a kihívást.	Nem akarsz kockáztatni.
Nagyon gyorsan tudtatok haladni. KÉT ÁLOMÁSNYIT MEHETTEK	Baj nélkül juttok tovább. MEHETTEK

3. állomás

Az út egyre kanyargósabbá és meredekebbé válik.

Most nincs döntési lehetőség, csak vaktában lehet választani A vagy B variáció között:

A	B
Rosszul leszel, kénytelen vagy megállni. MARADTOK	Letekered az ablakot, élvezitek a hűs szellőt. MEHETTEK

4. állomás

Az út felénél defektet kaptok.

Most megint csak A vagy B közül lehet választani:

A	B
Előveszitek a pótkereket; gyorsan kicseréletek. MEHETTEK	Nincs nálatok pótkerék; vennetek kell. VISSZA KELL MENNETEK 1 ÁLLOMÁST

5. állomás

A defekt miatt jócskán késésben vagytok.

Két lehetőség közül választhattok:

Nem idegesítet magad, és továbbra is szabályosan haladsz tovább.	Felgyorsítasz és igyekszel levágni a kanyarokat.
Baj nélkül megérkeztek; barátotok megérti a késést. CÉLBA ÉRTETEK!	Észreveszi egy rendőr. Megállít, és a rendőrsre visz benneteket. MA MÁR NEM BULIZTOK!

A BALATONHOZ UTAZÓKNAK

Elhatározzátok, hogy a hétvégét a Balatonnál töltitek, és elindultok az autóval.

1. állomás:

Már a városból kifelé menet hatalmas dugó állja utatokat egy koccanás miatt.

Két lehetőség közül választhattok:

Kerestek egy másik utat.	Dudálsz, hogy menjenek már arrébb vitatkozni az összekoccanók.
Ügyesen kikerülted a torlódást, és jó tempóban haladhatsz. MEHETTEK	Jól összeveszel a koccanókkal, és még igazoltatnak is. MARADTOK

2. állomás

Az út mellett megláttok egy sérült kiskutyát. A lába sérült meg szegénykének. Két lehetőség közül választhattok:

Siettek tovább. Különben sem ismeritek a jószágot.	Megálltok segíteni.
Az előtted haladó autó viszont hirtelen megáll, hogy segítsen az állaton; összeütköztek.	Hamar sikerül ellátni a kis állatot.
MARADTOK	MEHETTEK

3. állomás

Már félúton jártok, amikor cseperegni kezd az eső. Két lehetőség közül választhattok:

Lassítottok, és óvatosabban haladtok tovább.	Nem törődtek vele, hisz alig csepereg.
Baj nélkül juttok tovább.	Megcsúsztok a „taknyos” úton, de szerencsére a szembe jövő jármű ki tud térni, így igen gyorsan haladtatok.
MEHETTEK	2-ŐT MEHETTEK ELŐRE

4. állomás

Az üzemanyagjelző szerint a benzin nem lesz elég arra, hogy vissza is tudjatok majd jönni. Az autóban vita támad, hogy mikor tankoljatok. Két lehetőség közül választhattok:

Az első kútnál megálltok tankolni.	A tankolást a visszaútra hagyjátok.
Hamar végeztek a tankolással.	Az üzemanyag odáig sem tart ki; tolhatjátok a kocsit a legközelebbi benzinkútig.
MEHETTEK	MARADTOK

5. állomás

Meglátjátok a Balatont, és úgy belefeledkeztek a látványba, hogy nekimentek egy parkoló autónak. Két lehetőség közül választhattok:

Megpróbáltok gyorsan eltűnni a helyszínről.	A sérült jármű szélvédőjén hagytok egy betétlapot.
Egy rendőr észrevette, aki valamivel messzebb állt az út szélén, és most megállít benneteket.	Te is örülnél, ha hasonló helyzetben így tennének veled is.
MARADTOK	CÉLBA ÉRTETEK!
A MOZIBA INDULÓKNAK	

Egy jó filmre kaptatok jegyet, de a mozi elég messze van, így autóval mentek.

1. állomás:

Félútig problémamentesen haladtok, de egy kicsit lassabban, mint ahogy gondoltátok. Egy helyen STOP táblához értek. Se közel, se távol sehol senki. Két lehetőség közül választhattok:

Megállsz, hisz a tábla ezt jelzi.	Gyorsan áthajtasz, hisz úgy sincs ott senki.
Jól tetted, az utat kamera figyeli.	Az utat kamera figyeli. Már jön is egy rendőrautó szirénázva és leállítanak benneteket.
MEHETTEK	MARADTOK

2. állomás

A belvárosban véletlenül rossz irányba fordultok.

Két lehetőség közül választhattok:

Megkerülitek a háztömböt és így fordultok vissza a helyes útra.	Fékeztek és megpróbáltok visszatolni a jó útra.
Remekül sikerült.	Nekitolatsz a mögöttes jövő gépkocsinak.
MEHETTEK	MARADTOK

3. állomás

Sajnos mégis eltévedtetek, és mindenki mást mond a helyes útirányt illetően.

Két lehetőség közül választhattok:

Megálltok kérdezősködni.	Félrehúzódtok egy mellékutcába megnézni a térképet.
Jól útbaigazítanak benneteket.	Nehezen igazodtok el a térképpel, mert az utcatáblákat nem lehet elolvasni még ott sem, ahol éppen kint vannak.
MEHETTEK	MARADTOK

4. állomás

Közben irtózatosan megszomjazzatok, mert a vacsora nagyon sós volt. Megálltok egy presszónál inni valamit, de csak szeszes italt szolgáltatnak ki.

Két lehetőség közül választhat a sofőr:

Inkább szomjajzol.	Csak olyan keveset iszol, hogy az nem árthat.
Baj nélkül juttok tovább.	Rosszul ítélted meg a mennyiséget. – Kisebбекnél: Súlyos balesetet szenvedtetek; kórházban kötöttek ki. – Nagybакnál: Halálos közúti balesetet szenvedtetek.
MEHETTEK	KIESTETEK

Azoknak, akik eljutottak idáig:

5. állomás

A mozihoz vezető utat útépités miatt lezárták.

Most nincs döntési lehetőség, csak vaktában lehet választani A vagy B variáció között:

A	B
Össze-vissza próbáltok kerülőutakat találni, de mire sikerül odavergődni az előadás rég elkezdődött: nem mehettek be.	Gyalog szaladva még éppen sikerül a kezdésre odaérnetek.
KIESTETEK!	CÉLBA ÉRTETEK!

Arról érdemes kérdezni a fiatalokat, hogy

- Igazságosnak érezték-e a játékot? Miért?
- Az életben tapasztaltak-e már hasonlót? Mit?
- Mit éreztek egyik vagy másik helyzetben? Miért?

Nehéz helyzetben a család

Csoportokra osztjuk a társaságot, és minden csapat kap egy szituációt. (Ld. később.)

A fiatalokat arra kérjük, hogy képzeljék bele magukat a kapott helyzetbe és próbáljanak megoldás(oka)t találni. Majd játsszák el a történetet a többi csoportnak is.

Lehetséges szituációk:

1. Vacsorához készülődik a családotok. Váratlanul beállít egy vidéki rokon, aki eléggé szabados életű (beszédében is). Érződik rajta, hogy alkoholt fogyasztott, elég sokat. Orvosi kivizsgálásra érkezett a városba, így szeretne néhány napig nálatok maradni.

– Hogyan lehet megoldani a helyzetet?

2. A nagylány, aki idáig jól tanult, kedves és megbízható volt, „halálosan” szerelmes lett. A fiún kívül már senki és semmi nem érdekli. Most is későn érkezik haza. A szülők már nagyon aggódtak érte, de őt ez sem érdekli; órákig búcsúzik a kapuban a barátjától.

– Hogyan lehet megoldani a helyzetet?

3. A családfő utcára került, mert váratlanul létszámleépítés történt a vállalatnál. Őt eredetileg nem akarták elbocsátani, de azért, mert kiállt a beosztottjai mellett, és még a tüntetésen is részt vett, mégis elküldték. Teljesen kikelve magából érkezik haza.

– Hogyan lehet megoldani a helyzetet?

A csoporttól függően többféleképpen is feldolgozhatjuk:

A.) Lehet a fiatalokra bízni, hogy miként dolgozzák fel a szituációt.

B.) Azt kérjük, hogy rossz és jó megoldást is adjanak elő.

C.) Kiosztunk a szerepekhez megformálandó személyiségeket, pl.: szigorú apa vagy anya, „mindent elhisz” nagymama, jó testvér és undok testvér, stb.

D.) A szereplőknek nem szöveget kell mondaniuk, hanem csak egy „kulcsszót” ismételve (1-nél pl.: „vendég”, 2-nál: „szerelem”, 3-nál: „munka”) hangsúllyal és gesztusokkal fejezzék ki magukat.

A végén mind az előadókat, mind a nézőket meg kell kérdezni, hogy mit gondoltak, mit éreztek a szituációval, a megoldásokkal és az egyes szereplőkkel kapcsolatban.

Svajcsikné Pál Bernadett

Családi életre nevelés tanmenetek

5. osztály

A csodálatos élővilág

Miben különbözik az élő az élettelenről?

Milyen élőlények népesítik be a földet?

Egysejtűek – többsejtűek: növény,
állat,
ember

Élet különböző szinteken

Egy sejt élete

Sejtek együttműködése

Szervek kialakulása, feladata, működése

Bonyolult szervezetek

Természetvédelem

Mit jelent számunkra a természet?

Miért kell védenünk?

Mit tehetsz te a természet védelmében?

Mitől különleges az ember?

Mindenki egyedi és megismételhetetlen

Életed ajándék Istentől → milyen ajándék vagy?

Mitől értékes egy ajándék? → a benne lévő szeretettől

Minden ember ajándék (a külső csak „csomagolás”)

Így kezdődött az életed:

Nem véletlenül születél → Isten és szüleid szeretet hívott életre

Fontos feladatod van → meg kell keresned a hivatásod!

(A hivatás itt tágabb értelmezésben.)

Hivatás

A család: Mi a család feladata?

Mit kapsz szüleidtől?

Te milyen szülő szeretnél lenni?

Az egészen Istennek szentelt élet: papok élete, feladata
a szerzetesi élet szépsége

Mi tetszik neked ezekben a hivatásokban?

Mire vigyázzunk a nyáron?

Milyen veszélyek leselkedhetnek ránk?

Bátorság vagy vakmerőség

Egészséges életmód

Törődj a lelkeddel is!

6. osztály

A természet törvényei

Fizikai törvényszerűségek: pl. erők egymásra hatása, szabadesés, stb.

A természetben működő törvények: rendszert alkotnak
egymásra épülnek

Ember és a természet

Milyen természeti törvényeknek van alávetve az ember?

Szabad-e beavatkozni a természetbe? Hogyan?

Mi történik, ha a természeti törvényeket figyelmen kívül hagyjuk?
(Árvizek, savas eső, ózonlyuk, stb.)

Fejlődés a természetben: EVOLUCIO

Az élet kialakulása

A fejlődés iránya

Az ember fejlődése: testi,
értelmi,
érzelmi,
LELKI

Az élet csodája

Mit nevezünk életnek?

Mik az élet legfőbb jellemzői?

Mitől különleges az emberi élet?

Hogyan él az ember?

Az ember, mint társas lény

A család: Mi jó a családotban?

Min szeretnél változtatni?

Másokért is felelősek vagyunk

Tágabb családunk: haza,
nemzet,
emberiség

Civilizáció

Mit nevezünk civilizációnak?

Milyen előnyei vannak?

Mik a civilizáció veszélyei?

Testi – lelki egészségünk

Mi ártalmas testi egészségemre?

Mi mérgezhetsz lelkemet?

Mire vigyázzunk a nyáron?

Melyek a nyár veszélyforrásai?

Hogyan lehet megelőzni, kikerülni ezeket?

Mielőtt bármibe belefognál gondold át: Jézus örülne-e neki?

7. osztály

Mi az ember?

Isten teremtménye: „Saját képére és hasonlatosságára teremtette”

→ Miben vagyunk Isten képmásai?

Test és lélek

Férfi és nő → Társak, egymás kiegészítői.

→ Egyenjogúak, nem pedig azonosak.

Boldogságra teremtette

BOLDOGSÁG: Akkor érhetjük el, ha Isten akaratához tudjuk rendezni életünket.

Tudatosan kell rendeznünk vágyainkat, igényeinket mind

(T) testi, (É) értelmi, (L) lelki szinten.

Létfenntartáshoz szükséges:

Táplálkozás: T: – energia hiány

É: – kíváncsiság a hajtóerő

L: – szeretetvágy

A helyes arányt megmutató erény: **MÉRTÉKLETESÉG**

Szerzés (birtoklás): T: – tulajdon

É: – tudás

L: – lelki kincsek

Erény: **RÁHAGYATKOZÁS** (bizalom az Úrban)

Tevékenység: T: – fizikai tevékenység

É: – szellemi tevékenység

L: – ima

Erény: **SZORGALOM**

Társadalmi hatású:

Érvényesülés: T: – sport

É: – szakmaválasztás

L: – hivatás

Erény: **ALÁZAT** (Tudom ki vagyok, mi a feladatom.)

Társulás: T: – véletlen csoport – pl.: busz, bolt, stb.

É: – ideiglenes közös cél – pl.: team, munkacsoport

L: – közösség, Egyház

Erény: **KÖLCSÖNÖSSÉG**

Védekezés: T: – fizikai támadás

É: – szellemi támadás (butítás, ideológiák) ellen

L: – lelki támadás (spiritualizmus, szekták)

Erény: **SZELÍDSÉG**

Fajfenntartás:Életadás:

T: – biológiai léttovábbadás

É: – szellemi adás (tudomány kultúra)

L: – Evangéliumra vezetés

Erény: TISZTASÁG

Az adásra Isten végtelen szeretete nyomán vagyunk rendelve.

Ehhez szeretetre, társra, otthonra van szükség.

A teremtésben lehetünk Isten munkatársai

→ Rendezni kell ezt a hatalmas erőt!

Nem szabad kiragadni a szeretetből!

Mire vigyázzunk a nyáron?

Milyen kísértésekkel kell majd szembenéznünk?

Hogyan vigyázhatunk testi-lelki tisztaságunkra?

8. osztály, illetve gimnazisták számára

Kapcsolataink:

Családi kapcsolataink

Hogyan tekintettünk kiskorunkban szüleinkre?
Miben változott meg kapcsolatunk?
Testvéreinkkel – unokatestvéreinkkel, hogyan alakult a kapcsolatunk?
Mi okozta a változást?

Barátságok

Hogyan alakul ki egy barátság?
Milyen tulajdonságokat várok el a legjobb barátomtól?
A legjobb barátom tőlem is joggal várhatja el ugyanezt!
Ki az, aki mindig mindenben meg tud felelni ezeknek az elvárásoknak?
Mitől szakad meg egy barátság?

Párkapcsolatok

Ismerkedés: Hogyan kell beszélni egymással?
Tisztelni a másikat

Együttjárás: Megvizsgálni, építő-e az együttléteket!
Mivel gazdagítjátok egymást?
Felfedezni egymás értékeit

Jegyesség: Szeretetkapcsolatok rendezése:
Tudtok-e hűségesek lenni?
A másik családját is választom vele együtt.
(Após – anyós komplexusok)
Anyagiak:
„Az Adidas szerelést választottam, vagy azt,
aki benne van?”
Mennyire meghatározó az anyagi helyzet?

Akarat:
Szabad akaratunk személyiségünk fontos része,
ezért nem szabad azt csorbítani. (Papucs férj vagy
házirobot feleség.)
A közös akarat kialakítását kell megtanulni:
hogyan akarjuk csinálni együtt.

Házasság: Teljes és feltétel nélküli elkötelezettség → felbonthatatlan.
A házasság szent és szentség.

A család: Teljes egység.
Szeretetközösség.

Az emberi élet értéke

Mennyit ér az emberi élet?

Egy ember életét – a gyermekedét – rád bízta a Jóisten. Vigyázz rá!

Miért nagyobb bűn az abortusz, mint más gyilkosságok?

Felelősségteljes szeretet

A VI. parancsolat

NÉT betegségek

Az Egyház tanítása a fogamzásgátlásról

Egyházunk ANYA – ezért félt, óv bennünket, és nem sajnál tőlünk
valamit.

Az igazi szeretet a másik javát akarja.

Az élet továbbadása

Várandósság – más állapot

Anyának – apának lenni

Családtervezés: Ahogyan nem szabad terveznünk

Ahogyan az Egyházunk tanítja

Már most eldől, milyen szülő leszel!

Nem mindegy, hogy mit teszel magaddal

Hogyan készülsz a házasságra

A tisztaság értéke

Káros szenvedélyek

Alkohol

Dohányzás

Drog

Másság

Mindig az embert kell tisztelni

→ ezért tudom elfogadni másságát is, de nem azt tisztelem!

Más vallások

→ vallásszabadság és a szekták

Más beállítottság: diktatúra, liberalizmus, ateizmus, stb.

→ a szabadság nem szabadosság!

Az élet buktatói

Milyen nehézségekre kell felkészülnünk?

Hogyan tudunk helytállni?

Mennyire ismered önmagad?

Kinek a segítségére számíthatunk?

Mit jelent az, hogy segíts magadon és az Isten is megsegít?

Milyen céljaid vannak? Rövidtávra?

Hosszútávra?

Végső célod?

Svajcsikné Pál Bernadett

Családi életre nevelés óravázlatok

A CSODÁLATOS ÉLŐVILÁG

5. osztály 1. téma

Mutassunk a gyerekeknek egy (esetleg több) olyan fényképet vagy diaképet, amelyen **élő és élettelen** dolgok egyaránt láthatók. (Ábrázolhat tájat, kertet, stb., a lényeg, hogy minkét kategóriából többféle is látható legyen: pl. kő, víz, felhő, nap, híd, stb., illetve növények, állatok, emberek.)

Kérjük meg a gyerekeket, hogy sorolják fel, mi mindent látnak a képen. Mi pedig jegyezzük fel ezeket a táblára, úgy hogy egyik oldalra az életteleneket, a másik oldalra pedig az élőket írjuk. Ekkor még ne mondjuk meg, hogy mi alapján kerültek az egyik vagy másik helyre. Ezt nekik kell majd kitalálniuk. Ha sikerült rájönniük, kérjünk meg valakit, hogy csupa nagybetűvel írja fel a megfelelő helyre:

ÉLŐ

ÉLETTELEN

Töröljük le a táblának azt a felét, ahol az élettelen dolgok szerepeltek, majd próbáljuk meg a gyerekekkel az élőlényeket besorolni pl. a következő módszerrel: zöld krétával húzzuk alá a növényeket jelentő szavakat (pl.: fenyő, virág, nád, stb.), és engedjük, hogy a tanulók találják ki, miért pont ezeket jelöltük meg. A többit sorolják be ők az állatok és az emberek kategóriájába.

Ezután kérdezzük meg a gyerekektől, hogy **mit tud minden élő** – akár növény, akár állat vagy éppen ember – amit az élettelen nem. (Itt megemlíthetjük – az osztály érdeklődési és tudásszintjétől függően –, hogy az élőlények között vannak egysejtűek is, csak ezeket szabad szemmel nem lehet látni.) Az élőkre jellemző helyes válaszokat címszavakban egymás alá jegyezzük fel úgy, hogy legyen még hely a hozzájuk tartozó meghatározások beírására.

MOZGÁS

FEJLŐDÉS

(NÖVEKEDÉS)

ANYAGCSERE

(TÁPLÁLKOZÁS, LÉGZÉS)

ÉRZÉKELÉS

SZAPORODÁS

Most nézzük meg, hogy ezek hogyan mutatkoznak a növényeknél, az állatoknál illetve az embernél.

A MOZGÁS megbeszélésénél egy játékot is alkalmazhatunk:

Válasszunk ki három jelentkezőt és papíron előre leírva, vagy a fülükbe súgva adjuk ki a feladatot.

1. Te egy virág vagy. Kibújsz a földből, növekszel, kinyitod a szirmaidat és a fény felé fordulsz.
2. Te egy kis békát játszol, aki sütkérezik a napon, körülnéz, majd a „tóhoz” ugrál és elúszik.

3. Te egy gyereket alakítasz, aki tanul, nézegeti a könyvét, ír a füzetébe, majd feláll egy kicsit mozogni (tornázni), utána játszani kezd. Csak mozdulatokkal szabad előadniuk, hisz a mozgásról akarunk beszélni.

A többieknek ki kell találni, hogy mit láttak. Végül megbeszéljük, hogy miben különbözött a növényi és az állati mozgás, illetve az emberé melyikhez hasonlít jobban. Az összegzetteteket írjuk is fel a MOZGÁS szóhoz. (A növény nem tudja elhagyni a helyét, csak a helyzetét tudja változtatni, nem úgy, mint az állatok és az emberek.)

Azt is megkérdezhetjük:

Vajon miért az állati mozgáshoz hasonlít jobban a miénk? → (Testünk az állatvilágból fejlődött.) Miben tér el mégis? → (Tudatos cselekedetek.)

(Nekem kb. ennyi szokott beleférni egy órába. Arra ügyelni kell, hogy ne maradjon befejezetlenül feladat, valamint az elhangzottak összefoglalására is feltétlenül időt kell hagyni.)

Figyeljünk az időbeosztásra!

5. osztály 1. téma folytatása

Ha maradt még időnk, illetve erre a témára tudunk esetleg még egy órát szánni, akkor a következő módon is folytathatjuk:

A FEJLŐDÉS megbeszéléséhez tegyünk egymás mellé képeket (lehet rajz is) a következőkről:

Mag, csíra, kifejlett növény,

Tojás, kiscsibe, tyúk,

Petesejt (lehetőleg az ovuláció előtt közvetlenül, mert ekkor nagyon hasonlít egy tojáshoz), csecsemő, gyermek, felnőtt ember.

Lehetőleg a gyerekek mondják el, mit látnak. Mi inkább csak kérdésekkel segítsünk, illetve ha szükséges, pontosítsuk az elhangzottakat.

Itt megkérdezhetjük, hogy tudják-e, miért hívjuk a növényeket **növénynek**? → Mert egész életében növekszik.

Az állatoknál és az embereknél ez nem így van, de fejlődni akkor is fejlődnek, ha már nem növekednek.

Az ANYAGCSERE tárgyalása előtt kérjük meg a gyerekeket, hogy a padszomszédok üljenek **egymás helyére**. Kérdezzük meg tőlük, hogy mit csináltak most? → Helyet **cseréltek**.

Kérdezzük meg, tudnak-e róla, hogy bár többnyire tudomást sem veszünk róla, de valamit folyton csereberélünk: → Oxigén (friss levegő) → Széndioxid (elhasznált levegő)

A növények egy különleges cserére is képesek. → Meg tudják fordítani ⇒ Oxigént termelnek! Ennek köszönheti az állatvilág és az emberek az életüket! De táplálékforrást is jelentenek, és az állatok is lehetnek egymás táplálékai: TÁPLÁLÉKLÁNC. Ezért kell nagyon vigyázni minden élőlényre!

Az ÉRZÉKELÉS-nél jó, ha van nálunk néhány szemléltető eszköz: pl. zseblámpa, tű, csengő, egy citrom vagy narancs. A gyerekeket osszuk 3-4 csoportra, s kérjük meg, hogy írják össze, ezekről a tárgyakról mit érzékelnének, ha ők most mondjuk az 1. csoportban: növények, 2. csoportban: halak, a 3. csoportban: madarak vagy emlősök,

pl. vakondok lennének. Az ember érzékelése a növényekéhez vagy az állatokéhoz hasonlít-e jobban?

A SZAPRODÁS megbeszéléséhez feltétlenül vigyünk magunkkal többféle körtét és almát, vagy kérjük meg a gyerekeket, hogy erre az alkalomra mindenki hozzon magával egyet-egyet. Kérjük meg őket, hogy vágják fel a gyümölcsöket. Nézzék meg a magokat, hasonlítsák őket össze. Mi lesz belőlük, ha elültetjük? Keressünk olyan alma és olyan körtemagot, amelyek nagyon hasonlítanak egymásra és keverjük össze, hogy ne lehessen már eldönteni melyik, melyik gyümölcsből való.

Kérdezzük meg tőlük, hogy ha mi nem is tudjuk megkülönböztetni őket, előfordulhat-e, hogy a magok eltévesztik, mivé is kell majd fejlődniük? – Persze, hogy nem, de ezt nem a formája határozza meg. Hát akkor mi? → Egy szemmel nem látható „program”, ami a magban van.

Most rajzoljunk le egy tojást. Kérdezzük meg, hogy van-e ebben is egy olyan „program”, ami meghatározza, hogy mi lesz belőle? Mi minden fejlődhet ki tojásból? → Tyúk, kacs, liba, esetleg hüllő, stb. Akkor mondhatjuk erre is, hogy olyan, mint egy „mag”. Az embernél is használjuk azt a szót, hogy **magzat**. Vajon miért mondjuk rá? → Mert tulajdonképpen ő is egy „magocskából” fejlődött ki, csak ezt a magocskát, a különböző élőlényeknél különbözőképpen nevezzük: mag, pete, tojás, stb.

Végezetül kérdezzük meg a gyerekektől, észre vették-e, milyen csodái vannak az életnek?

Ha van időnk, inkább őket beszéltessek, mi csak összegezzünk. Ezt viszont sose hagyjuk el!

ÉLET KÜLÖNBÖZŐ SZINTEKEN

5. osztály 2. téma

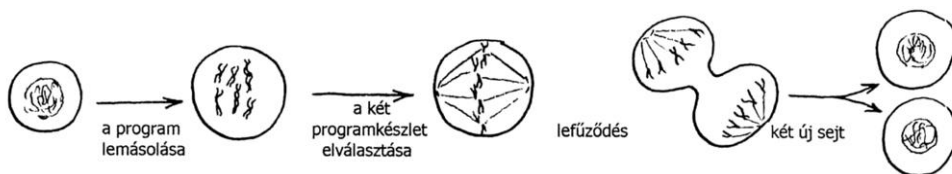
Rövid emlékeztetés: Kérdezzük meg a tanulókat, hogy számukra mi volt a legérdekesebb, esetleg a legmeglepőbb az előző alkalommal. (Ilyenkor szükséges lehet némi korrekció; a gyerekek nem mindig úgy, és azt jegyzi meg az előadásokból, ami a legfontosabb. Ezen ne lepődjünk meg. Ha kell igazítsuk ki, és a helyes választ ismételtessek meg, esetleg írássuk le. Értékeljük és örülünk mindannak, ami viszont jól ragadt meg emlékezetükben.) Mindenképpen térjünk ki arra, hogy bármekkora is egy élőlény, élete egyetlen sejtől indult ki.

A mai téma: Kérdezzük meg a diákokat, hogy mekkora az a legnagyobb szám, amit le tudnak írni, és meg is tudnak nevezni. A legnagyobbat írja fel a táblára az, aki mondta, vagy akit ő megbíz vele. (Nem mindenki szeret egyformán szerepelni; ebben amennyire lehet, legyünk tapintatosak.) Beszélgessünk arról, hogy mit lehet venni:

1 000 000 (egymillió) forintért, majd 10, vagy 100 millióért, végül 1 milliárd = 1 000 millióért. Látni fogjuk, hogy ekkora gyerekeknek még nincs igazán fogalmuk a pénz értékéről. Ha nem ilyen nagyságrendű szám került a táblára, akkor kérdezzük meg: tudjátok-e mekkora szám a billió? (1 000 milliárd = 1 000 000 millió) → Gondolnátok-e, hogy egy ember kb. 5 billió sejtől áll?

Minden szabad szemmel jól látható növénynek és állatnak a testét **sejtek tömege** alkotja. Ez a sok sejt pedig mind-mind egyetlen sejtől alakult ki. Mindjárt azt is megláthatjátok, hogy hogyan:

Most mutassunk egy diasorozatot vagy táblaképet egy sejtosztódásról, annak fázisairól.



A sejtosztódás egyszerűsített sémája

(Nem kell még túlságosan belemélyedni a biológiai tanulmányokba.) Elég azt megmutatni, hogy az osztódó sejt először megduplázza leglényesebb alkotórészeit. Számunkra ebből a legérdekesebbek most az úgynevezett **kromoszómák**, amelyek – mint a számítógépben a **programok** – tartalmazzák mindazokat a **legfontosabb információkat**, amelyek meghatározzák, hogy milyennek kell lennie, illetve hogyan kell majd működnie. Vagyis a sejt mielőtt osztódna, lemásolja teljes „programkészletét”, hogy mind a két sejtnek egyformán meglegyen. Egyetlen sejtbe belefér egy teljes élőlény kialakítására vonatkozó összes program, legyen az giliszta, hal, gyöngyvirág, elefánt vagy akár ember. Így növekszünk mi magunk is, amíg fel nem nővünk, illetve így pótoljuk azután is az elhaló sejtjeink többségét.

Persze, ha megnézel egy szabad szemmel is látható élőlényt, már első pillantásra feltűnik, hogy *nem állhat egyforma sejtekből*. Ez így is van. Bár minden sejtben az egész élőlényre vonatkozó összes program megtalálható, de nem használja, nem is használhatja egyszerre mindet. Hasonlóan, mint a számítógépen: akárhány programja is van, nem használható egyszerre bármennyi, mert el sem indul egy bizonyos mennyiség után, vagy ha elindul is „lefagy”, illetve vannak olyanok is, amelyek egyidejűleg nem is használhatók.

Az egyes sejtek helyét és feladatát „programjának” működő részei határozzák meg. Ezáltal – szakkifejezéssel mondván – **specializálódnak**, vagyis alakulnak olyan sokfélévé egy élőlényen belül is. Így jönnek létre a testet felépítő szervek, szövetek: pl. a vér áramoltatására a szív; a test külső védelmére a bőr, stb. Mondassunk a gyerekekkel még néhány példát! → Utalhatunk az előző órára: mozgás, anyagszerve.

Az egyes szervek szervrendszerekké kapcsolódnak össze, így alkotva az egész élő SZERVEZET-et. Ennek az egésznek az összehangolt működését pedig az idegrendszer végzi.

5. osztály 2. téma folytatása

A leépülés ugyan ezekben a fokozatokban megy végbe csak fordítva. Ha egy élőlény elpusztul, vagy egy ember meghal, akkor ez első lépésben a szervezet összehangolt működésének megszűnését jelenti, de egyes szervei, szövetei megfelelő körülmények között még hosszú ideig működhetnek, illetve működőképesek. Ez teszi lehetővé például a szervátültetéseket. Kérdezzük meg a tanulókat: Hallottatok már erről valamit? Két-három diákot szólítsunk fel a jelentkezők közül. (Többet nem érdemes, mert nem viszi előre mondanivalónkat, de a gyerek fantáziáját könnyen az extrém esetek felé sodorhatja. Azt is mondjuk meg előre, hány hozzászólást hallgatunk meg, hogy ne okozunk csalódást.) Ha nem hoznak fel példát, akkor röviden beszélhetünk

arról, hogy egy balesetben meghalt ember szívével, májával vagy esetleg veséjével egy másik ember tovább élhet, és így legalább az ő életét meg lehet menteni.

Ha túl hosszú idő telik el – ez egyébként szervenként különböző – akkor az egyes szervek is működésképtelenné válnak = elhalnak (ez a második fokozat), de egyes sejtei még ekkor is tovább élnek. Megfelelő körülmények között egyes sejtek évekig, évtizedekig, sőt évszázadokig is életképesek maradhatnak. Az élőlény akkor pusztul el teljesen, ha sejtei is teljesen leálltak.

(Itt a gyerekek felvethetik a klónozás kérdését is. Ha van időnk, akkor beszélhetünk róla: mondjuk meg, hogy igazuk van, a téma valóban ideillik, hisz mint már beszéltünk róla, minden sejt magában hordozza az összes információt, csak nem használja mindegyiket. Ha viszont „rá tudjuk venni”, hogy „levetkőzze gátlásait”, vagyis működőképesse tegye a specializációja során „kikapcsolt” programjait, akkor – elvileg, illetve néhány állat- és növényfaj esetében a gyakorlatban is – az egész élőlény újra felépíthető. Ha kevés az idő, akkor kérjük meg őket, hogy majd egy másik alkalommal beszélgethessünk erről.)

Összefoglalva: Mint láhattuk az élet több szinten valósul meg:

A legalapvetőbb szint a **sejt** élete.

Ezt követi az egyes **szervek** szintje. (Pl.: tüdő, máj, vese, stb.)

Ezek a következő szinten **szervrendszer**re kapcsolódnak össze. (Pl.: emésztő szervrendszer: gyomor, bél, máj, stb. összehangolt működése.)

A legmagasabb szervezetségi, így a bonyolultabb szint az élőlény egész **szervezete**.

(Az összefoglalást amennyire csak lehet a gyerekek bevonásával végezzük!)

Elgondolkodtató kérdésnek feltehetjük a következőket:

1. Ha az élet összes szintjét figyelembe vesszük, vajon meddig élhetünk?
2. Mennyire miénk mindaz, amink van (kezünk, lábunk, szemünk, szívünk, stb.)?
3. Mitől vagyok én, én?

Ha maradt még időnk, az első és a második kérdést még az órán megbeszélhetjük.

A harmadikat adjuk otthoni írásos feladatnak! Mondjuk meg előre, hogy ennek ebben az évben a 4. témánál lesz igazán jelentősége, de az elkövetkezendő években is szeretnénk majd többször elővenni. Nem kell hosszú fogalmazás. Inkább legyen átgondolt és jól olvasható, hisz többször használjuk majd. Írják külön oldalra és hagyjanak helyet az esetleges későbbi kiegészítéseknek is.

TERMÉSZETVÉDELEM

5. osztály 3. téma

Rövid emlékeztető: Kérdezzük meg, hogy kik készítették el az írásbeli feladatot. Dicsérjük meg őket. Azokat, akik pedig elfelejtették, kérjük meg, hogy hagyjanak ki helyet és a következő alkalomra írják meg. Biztassuk őket, hogy *róluk* van szó, *ők* a fontosak és *nekik* fontos ez.

A gyerekek segítségével gyorsan elevenítsük fel az élet különböző szintjeit.

Téma: Írjuk fel a táblára:

TERMÉSZET

Beszéljük meg, mi tartozik ebbe a fogalomkörbe: hegyek, völgyek, barlangok, források, erdők, növények állatok, stb. Ezeket írjuk vagy írassuk fel a táblára a címszó alá.

Kérdezzük meg: Tudjátok-e, mi kellett hozzá, hogy ez így kialakuljon? Szinte biztos, hogy lesz olyan gyerek, aki hallott már az ősrobbanásról, az ún. „big bang”-ről. (Ha van kedvünk, akkor megemlíthetjük, hogy ez csak egy a számtalan világkeletkezési elméletek közül, de az ún. ős-köd elméletén kívül ennek van a legtöbb tudományosan is alátámasztott bizonyítéka.)

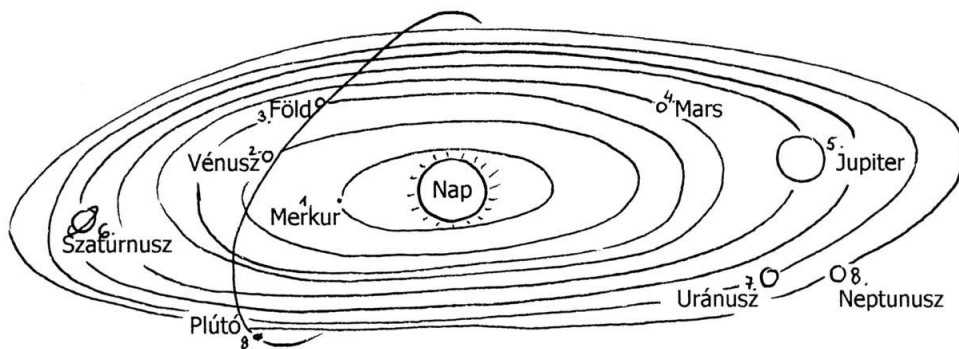
Induljunk ki akkor az ősrobbanásból! Mi is volt ez a „big bang”? Hogyan jött létre az **anyag**? A tudományos feltevések szerint: összesűrűsödött hatalmas **energiából**. Töröljük le ami idáig a táblán volt és írjuk fel:

$E \rightarrow A +$ „maradék” energiák, pl.: hő, fény, mozgás, stb.
(Energia) (Anyag)

Persze ez az elmélet még nem mondja meg, hogy az a hatalmas energia, amiből az anyag keletkezett az honnan lett? ← De a hívő ember számára a BIBLIA igen: Ter 1,1–5. Nem katolikus iskolában e legutóbbit nem biztos, hogy kell említenünk. Lehet, hogy az is elég, ha az energia létrejöttének kérdésével „elültetjük a bogarat a fülükbe”.

Akkor most lépünk tovább: (Közben töröljük le a táblát!)

Nézzük meg a mi Naprendszerünket! Jó, ha van egy sematikus dia- vagy táblakép, de, ha nincs, akkor mi magunk is felrajzolhatjuk:



Kérdezzük meg: Mit gondoltok, naprendszerünkben miért csak a Földön alakulhatott ki az élet?

Mire is van szükség az élethez?

Segítségként visszalapozhattok az 1. témához.

(Válasz: megfelelő **légkörre**, folyadék halmazállapotú **vízre**, **tápanyagra**, a **Nap energiájára**, mint legfontosabbakra.)

Emlékszel a táplálékláncre (1. téma)?

Az élőlényeknek azért van szükségük a táplálkozásra, mert ebből nyerik életük fenntartásához az **energiát** (E). A **növények** a Nap energiáját használják, építik be a

többi élőlény számára is hasznosítható anyagokba; ez adja az un. tápértéküket. DE nem mindegy ám, hogy mekkora az az E (energia)! → A túl nagy E éget, pusztít, a túl kicsi nem ad elég erőforrást.

Ebből az is következik, hogy nem mindegy ám, hogy milyen távolságra vagyunk a Naptól, milyen vastag a légkörünk védőburka!!!

5. osztály 3. téma folytatása

Tudományos kutatások eredményeként tudjuk:

- Földünk pont megfelelő távolságra van a Naptól. (Véletlen?)
- Pont megfelelő anyagok alkotják, és pont megfelelő arányban. (Véletlen?)
- A légkör és a hőmérséklet mindig pont úgy változott meg, hogy mindig a megfelelő, egyre bonyolultabb és bonyolultabb un. szerves anyagok jöhessenek létre. (Véletlen?)
- Azután pedig, mindig pont úgy alakult minden, hogy egyre magasabb szintre juthasson el a kialakult élet. Pl.: amikor kialakultak a növények, azok annyi oxigént tudtak termelni, hogy lehetővé vált az állatvilág kialakulása. (Véletlen?)
- És akkor ennél még sokkal több és összetettebb „véletlenekre” volt szükség az élet kialakulásához!
- **Lehet ennyi „véletlen” véletlen?**

Azt hiszem, legfeljebb csak úgy, hogy mi nem véltük volna.

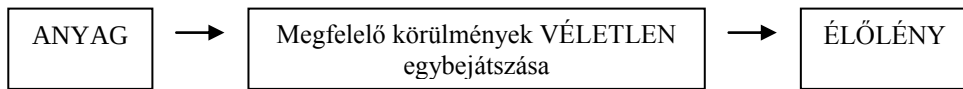
(Itt – különösen a katolikus iskolákban – érdemes megtenni a következő kitérőt.)

Gondoljuk csak végig!

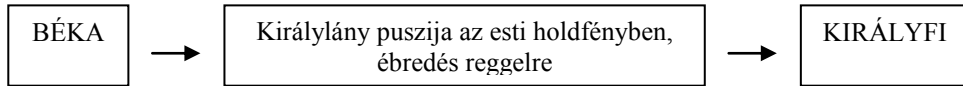
- Elképzelhető-e, hogy egy hegyről (rajzoljuk is!) leválik, és a völgybe gördül egy nagyjából szabályos kocka vagy téglatest alakú szikladarab? → Végül is elképzelhető.
- És az elképzelhető-e, hogy ez ismét megtörténik, és ez az újabb darab pont az előző mellé, netán épp a tetejére kerül? → Még ez is elképzelhető.
- És hogy ez még többször megismétlődjön? → Már nehezebben, de még ez is lehetséges.
- Na és hogy így felépüljön egy ház? → ... ?
- Miért? (Ha valaki akadémikuskodna, akkor kérjük meg, hogy építőkövekből gurítson már össze egy házikót. Felhívva arra is a figyelmét, hogy itt sem a gurítás, sem az építőelemek alakja nem véletlen, mégsem fog sikerülni az effajta építkezés.)

Egy élőlény felépítése – még a legegyszerűbbé is – sokkal, de sokkal bonyolultabb, mint egy ház felépítése. El tudod képzelni, hogy csak úgy véletlenül menjen végbe?

Leegyszerűsítve valahogy így:



Ez nagyon emlékeztet a következő képletre:

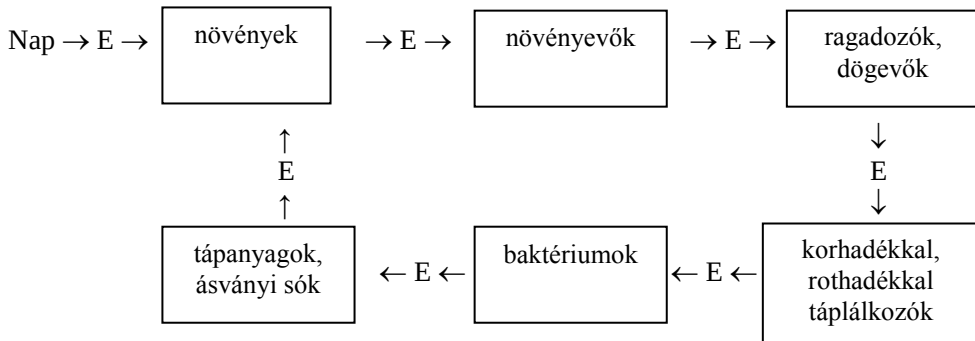


(Mese hasonlat: Pálhegyi Ferenc nyomán)

De visszatérve a témánkhoz:

Láthatjuk, hogy a Földünkön kialakult élet mennyire egymásra épült, egymással szoros kapcsolatban lévő „láncszemekből” áll. Vegyük például az előbb tárgyalt energiát (E)

Töröljük le a táblát és a következőket írjuk fel:



Kérdezzük meg:

- Mi történik, ha ezt a láncot valahol megszakítjuk? Minden elpusztulhat.
- Miért baj, ha növényeket, állatokat pusztítunk ki, szennyezzük a légkört, a talajt, a vizeket?

(Nem csak energia, hanem számos más létfontosságú láncolat is van, pl.: a víz körforgása.)

5. osztály 3. téma folytatása (2)

Ha van elég időnk, kérjük meg a tanulókat, hogy a padszomszédjaikkal – ideértve az előttük vagy mögöttük ülőket is – alakítsanak négyes (ahol kevesebben vannak hármass) csoportokat. (Ne engedjük, hogy máshová átüljenek, kivéve, ha így egyedül maradna valaki, de az ő helyét is mi jelöljük ki! Az esetleges zúgolódások megelőzésére megemlíthetjük, hogy már egy kicsit ez is felkészülés az ÉLET-re, hisz majdani munkahelyünkön sem csak a legjobb barátainkkal kell majd együttműködni.)

A csoportok kapjanak 5 percet arra, hogy megbeszéljék, majd néhány szóval leírják, mit jelent számukra a természet. A jó megfogalmazásokat dicsérjük meg!

Ha nincs rá időnk, akkor kérjük meg, hogy otthon gondolkodjanak el rajta, a következő kérdésre pedig mindenképpen írásban válaszoljanak, vagy készítsenek plakátot:

– Mit tehetek a természet védelmében?

MITŐL KÜLÖNLEGES AZ EMBER?

5. osztály 4. téma

Rövid visszatekintés: Kérdezzük meg, hogy van-e valaki, aki felolvasná, mit írt az előző alkalommal feladott kérdésre. (Csak egy valakit hallgassunk meg!) Majd kérjük el a plakátokat, röviden értékeljük és próbáljunk valami helyet keresni – kérni az osztályfőnöktől –, ahová majd az óra végeztével kitehetik a gyerekek.

Ezután lapozzanak arra a kérdésre adott válaszukhoz, hogy:

Mitől vagyok én, én?

Magukban olvassák el, majd állítsák vissza füzetüket a jelenlegi téma írásához.

Téma: Kezdhetjük a következő szemléltetéssel: Állítsunk fel egymás mellé két diákot, akik hasonlítanak egymáshoz, de biztosan nem testvérek, és kérdezzük meg:

– Mit gondoltok, haza mehetnének-e ők egymás helyett úgy, hogy a szüleik ne vennék észre a cserét? (Természetesen nem.)

– Miért nem?

– Miben különböznek ők egymástól?

(A gyerekek főleg külső tulajdonságokat fognak említeni majd. Ez nem baj, sőt később még jól is jöhet.) A két tanuló írja fel a táblára a nevét; egyik a jobb-, másik a baloldalra, alá pedig azokat az egymástól különböző tulajdonságaikat, amelyeket társaik két perc alatt fel tudnak sorolni róluk. Előre közöljük a feladatra megszabott időt! (A diákok általában mindent írnak le a füzetükbe, ami a táblára kerül, most viszont mondjuk meg, hogy ezt nem kell jegyezniük.)

Ezután tudakoljuk meg, hogy láttak-e már ikreket, olyanokat, akik szinte teljesen egyformák. Valószínűleg láttak, de azért nem baj, ha van nálunk egy ilyen diakép vagy fotó. Majd kérdezzük meg:

– Mit gondoltok, ha az egyiket valami baj érné, vigasztalná az édesanyját, hogy van még egy másik gyereke, aki pont ugyan olyan? (Persze, hogy nem.)

– Vajon miért nem?

Nemcsak külső tulajdonságainkban különbözünk, sőt a legfontosabb különbségek éppen nem a megjelenésünkben rejteznek. (Egyébként még ezek az ikrek is hordoznak külső különbségeket is: pl. az ujjlenyomatuk egészen más.) Vagyis nyugodtan elmondhatjuk, hogy minden ember: te is, te is, ... te is (itt mutogassunk egy-egy gyerekre) olyan különleges vagy, hogy **nincs belőled több az egész világon!** Soha nem volt még, és nem is lesz még egy olyan ember, mint amilyen te vagy. És amiből csak egyetlen egy van az egész világmindenségben, az **felbecsülhetetlenül nagy érték**, és ezt az értéket nem a külsőd, a képességeid, vagy a tudásod határozza meg. Ne becsüld hát le magad!

Az ELET egy **ajándék**: nagy lehetőség arra, hogy boldog légy és másokat is boldoggá tégy.

Hogy hogyan sikerül majd boldogulnod, az nagymértékben függ attól, hogy mennyire becsüled ezt az ajándékot, hogyan bánsz vele. A külsőd csak „csomagolás”, az igazi értéket belül hordozod. Aki csak a külsőt nézi, az megérdemli, hogy csak csomagolópapírt kapjon karácsonyra.

Ha már így szóba került az ajándék, beszéljünk róla kicsit részletesebben! Rajzoljunk fel a táblára egy ajándékcsomagot, és kérdezzük meg:

– Szerintetek milyen a jó ajándék?

A válaszokat röviden írjuk az ajándékcsomag rajz köré. A gyerekek többnyire előbb-utóbb maguktól rá szoktak jönni, hogy *az ajándékot a szeretet teszi értékessé*. Ebből könnyen következtethetünk már:

Életem ajándék $\Rightarrow$ én magam is ajándék vagyok $\Rightarrow$ akkor vagyok igazán értékes ajándék, ha van bennem szeretet

Személyes élményként el szoktam mesélni, hogy leányaim egy évig Skóciában tanultak. Amikor hazahoztuk őket, mennyi – számomra teljesen felesleges, szemétnak tűnő – dolgot csomagoltak össze pl.: üres nylonzacskó, lyukas lufi, stb. De a kérdésekre, hogy ez minek, nagyon meggyőző válaszokat mondtak: ebben Ayonától kaptam egy csokit; a lufi azért kell, mert Anapati hozta játszani, és nem tudom, mikor láthatom őt újra. Sorra mindegyik első pillantásra vacakságnak látszó dologról kiderült, hogy valójában igen értékes.

– Mitől váltak értékké? $\rightarrow$ Attól, aki adta = az *ajándékozótól*.

5. osztály 4. téma folytatása

Katolikus iskolában fontos megemlíteni, hogy az élet ajándékozója **Isten**, aki maga a **Szeretet**. Egy hatalmas „ kozmikus laboratóriumot”, a világmindenséget hozta létre, csak azért, hogy mi lehessünk, hogy megajándékozhasson minket az étellel.

Erre a diákok megkérdézhetik, és többnyire meg is kérdezik, hogy akkor miért van olyan sok szenvedés és boldogtalanság? Ötödikes gyerek számára ezt elég nehéz elmagyarázni. Megvilágításként a következő hasonlatot lehet elmondani:

Van mondjuk két kiskutyád, nagyon aranyosak. A barátod is már nagyon régóta szeretetett volna egy ilyen kedves állatot. Mert szereted a barátodat, az egyik kutyust neki ajándékozod. Ha neki adtad, most már az övé. Nem veheted vissza! Még akkor sem, ha rosszul bánik vele: rugdossa vagy éhezeti. Ugye milyen szomorú lennél?

Istentől mi ennél sokkal értékesebb ajándékot kaptunk, mégis sokszor így bánunk vele.

Otthoni feladatként a tanulók egészítsék ki a „Mitől vagyok én, én? Kérdésre adott válaszukat az órán elhangzottak alapján, illetve a következő órára hozzanak magukról kisbabakori képet.

ÍGY KEZDŐDÖTT AZ ÉLETED

5. osztály 5. téma

Rövid emlékeztetés: Például a következő kérdésekkel:

- Mi biztosítja, hogy az élet, és annak sokféle formája fennmaradjon?
 - Miből tudja egy pete, tojás, mag, stb., hogy neki mivé kell fejlődnie?
- Mondjuk a gyerekeknek, hogy nyugodtan lapozgassanak a füzetükben!

Téma: Vegyék elő a kisbabakori képüket, amit magukkal hoztak, és tegyék fel a következő kérdéseket:

- Kinél van egészen kicsi, csecsemőkori kép?
- Mit gondolsz, ha elvesznél, és ez alapján akarna megkeresni mondjuk a rendőrség, könnyű lenne a rendőrök dolga? (Ugye nem.)
- Miért? (Persze egészen másként néztél ki, de azért tagadhatatlanul te voltál.)

Itt el szoktam mesélni a következő esetemet:

Az egész családdal külföldre szerettünk volna utazni, és természetesen *3 hónapos* kislányomat sem szerettem volna itthon hagyni. Ezért bementem az ügyfélszolgálati irodába, hogy megkérdezzem, ennek mi a módja. A hölgy elmondta, hogy neki is külön útlevelet kell készíttetni, és ehhez többek között szükséges egy *1 évnél* nem régebbi fénykép a gyermekről. Mire én tréfásan előkaptam a várandósságom 6. hónapjában készült ultrahangos méhen belüli felvételt a babáról, és megkérdeztem, hogy akkor ez jó-e. Az ügyintézőnő nem igazán értékelte a humoromat, pedig a kép tökéletesen megfelelt az általa támasztott követelményeknek: *1 évnél* nem volt régebbi. Igaz, ez alapján szinte lehetetlen lett volna megállapítani személyazonosságát, hisz akkor még nagyon másként nézett ki.

- Van, aki már beszélgetett arról a szüleivel, hogy milyen volt az, amikor őt várták?
- Milyen volt, amikor megszületett?
- Milyen kisbaba volt?

Most ne hallgassuk meg a gyerekeket, hanem köszönjük meg a jelentkezésüket, és örüljünk annak, ha sokan jelentkeztek. A többieket pedig biztassuk, hogy kérdezzessék szüleiket. (Ebben a szülők tudják a legnagyobb élményt nyújtani gyermekeiknek, és remek alkalmat is kínál a családnak egy bizalmas és szeretetteljes beszélgetésre.)

Mielőtt belevágnánk a fő témába érdemes megkérdezni:

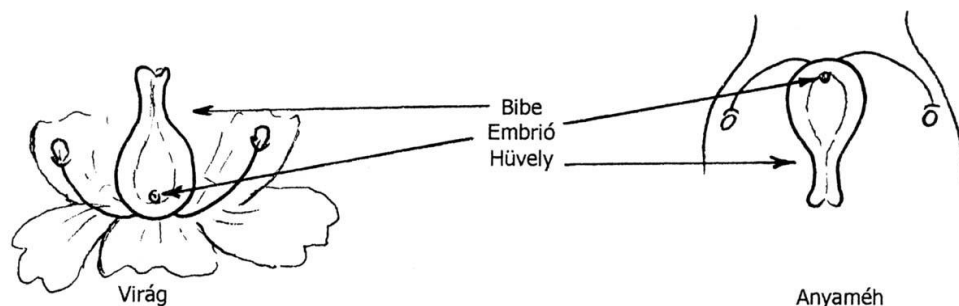
- Mit gondoltok, mikor kell elkezdeni felkészülni arra, hogy majd egyszer édesanyák vagy édesapák lesztek?

Ne fűzzünk semmihez megjegyzést! Lehetőleg szemrebbenés nélkül írjunk fel minden számot, amit a tanulók mondanak. (Igen tanulságos lesz.) Aztán áruljuk el a nagy titkot: **Már most**, mert sok minden, amit magaddal teszel, meghatározza a fejlődésedet, azt, hogy milyen felnőtt $\Rightarrow$ milyen szülő leszel. $\rightarrow$ Gondold végig: Mi van, ha nem táplálkozol megfelelően, vagy ha nem vigyázol az egészségedre, stb.?

Ezután több lehetőség közül is választhatunk; nekem két ajánlatom van:

1. Az emberi élet fejlődését a méhen belül fényképek vagy diaképek segítségével lépésről-lépésre végigvesszük. Mi csak röviden elmondjuk, hogy mit ábrázol a kép, majd hagyjuk, hogy a tanulók hozzászóljanak, kérdezzenek. Ehhez viszonylag alaposabb biológiai ismeretek szükségesek, de megéri a mélyebb tanulmányozást, mert a gyerekeket rendkívül érdekli.

A megfelelő képek kapcsán beszéljünk a menstruációról is, hisz a kislányoknak hamarosan ezzel a problémával is szembe kell nézniük, ha éppen már meg nem történt ez az esemény. Nagyon jó kiindulási alapot nyújthat egy virág és az anyaméh vázlatos rajzának összehasonlítása.



5. osztály 5. téma folytatása

(Előfordul, hogy a diákok kérdéseikben illetlen szavakat használnak. Ezen nem szabad fennakadni. Ha azért teszi, mert nem ismer más szót az adott dologra, akkor kedvesen segítsünk neki a szalonképes megfogalmazásban. Ha viszont érezhetően provokálni akar – ez főleg fiúknál fordul elő –, akkor mondjuk azt, hogy szívesen válaszolunk a kérdésére, ha azt megfelelő módon teszi fel.)

2. Meghallgatjuk a „Mama kérlek ” című számot Koncz Zsuzsa előadásában, majd kiosztjuk mindenkinek a szövegét, és mondatról-mondatra végigelemezzük. A kérdésekre válaszoljunk, de adjunk biztatást, hogy írják le, és otthon is tegyék fel ezeket a kérdéseket, (ha lehet).

Végezetül hallgassuk meg még egyszer a számot.

(Szöveg a mellékletben.)

Katolikus iskolában a következőkre feltétlenül térjünk ki!

Tegyük fel a kérdést:

- Mit gondolsz minek köszönhető, hogy te ilyen vagy, amilyen vagy?
- Kire hasonlítasz legjobban a családból? Édesapádra? Édesanyádra? Stb.

Ne szólítsunk fel senkit, hanem kérjük, hogy kézfeltartással jelezzék felsorolás közben a hasonlóságot.

– Emlékszel, mit mondtunk arról a programról, ami meghatározza, hogy milyenné kell fejlődünk?

Ennek egyik felét édesapádtól, másik felét édesanyádtól kaptad; ők pedig nagyszüleidtől, és így tovább. Mindezek meghatározzák a külsődet, az un. alaptermészetedet, képességeidet. De nem csak családtagjaidra hasonlítasz, mert nem csak tested van. Van valamid, amit nem szüleidtől kaptál: ez a **lelked**. Ahogy a Teremtéstörténetben olvashatjuk: „*Isten megteremtette az embert saját képére...*”

Hogy miben is hasonlítunk Istenre, arról később még sokat fogunk beszélni. Most azt jó megjegyeznünk, hogy **Istennek különleges ajándékai vagyunk** ⇒ Nem véletlenül születtünk, hanem Isten ajándékeként, az **Ő és szüleink szeretete által**.

Otthoni feladatként kérjük meg, hogy rajzolják le azt a pillanatot, amikor az egész család (ahányan pillanatnyilag alkotják) együtt van, és jól érzik magukat. (Egy szülővel is nagyon jól érezheti magát valaki.)

HIVATÁS

5. osztály 6. téma

Rövid visszatekintés: Egészen különlegesek vagyunk, mert nincs belőlünk több; nem volt, és soha nem is lesz még egy ilyen ember. Életünk ajándék, mi magunk is ajándékok vagyunk.

Téma: Mondjunk el egy mesét, pl. „darabka” történetét. (Bruno Ferrero: Tizenhét magvas történet 15. mese (119–123. oldal). Egy elveszett puzzle darab viszontagságairól szól. Érzí, hogy tartozik valahová. Igyekszik több helyre is beilleszkedni, de csak egy olyan hely van, ahová való, és a rajta lévő minta is itt nyer csak értelmet. (A meséhez tartozó kerettörténetet ne adjuk elő, mert mi mást szeretnénk kihozni belőle!)

Néhány kérdéssel segítsünk a gyerekeknek eljutni a következő meglátásra:

→ Csak úgy volt értelme annak, hogy ilyen az alakja és a mintája, hogy arra a helyre került, ahová való.

Pl. ilyenekkel:

- Kik segítettek darabkának?
 - Kik akartak jót és kik rosszat neki?
 - Miért nem tetszett neki az üvegszilánkok társasága, pedig örömmel befogadták?
- (Lehetőleg a gyerekek mondják ki a következtetéseket, mi csak összegezzük, esetleg pontosítsunk!)

Folytatásként: Mi is csak akkor lehetünk boldogok, ha megtaláljuk azt a **helyet**, azt a **feladatot**, amit csak mi tudunk igazán jól megcsinálni.

Katolikus iskolában mondjuk úgy, hogy amire Isten teremett, hívott minket. Ő a legjobbat „álmodta meg” nekünk, ahol igazán boldogok lehetünk, feltéve, ha megtaláljuk és elfogadjuk. Csak **hív** és nem kényszerít: nem kötelező elfogadnunk, de ha nem fogadjuk el, nem is lehetünk igazán boldogok.

Ha nem találjuk meg a **hívatásunkat**, esetleg lehetünk gazdagok vagy sikeresek, netán igen nagy hatalommal rendelkezhetünk, mégis valamilyen szinten **„selejteket”** leszünk. → Hasonlóan, mint az a hifitorony, amelyik nagyon szép, elegáns kivitelű, csillog-villog, csak éppen nem szól; pont arra nem jó, amire készítették. Szobadísznek vagy virágtartónak használhatják ugyan, na de nem ezért alkották; akkor pedig selejt. **TE ne legyél „selejt”!** Nem a pénz, a siker vagy a hatalom tesz boldoggá.

Kérjük meg a diákokat, hogy nézzék meg a családi együttlétről alkotott rajzaikat. Mondjuk, hogy csukják be a szemüket, képzeletben idézzék fel ezt az eseményt. (A gyerekek arcáról ilyenkor sok mindent leolvashatunk úgy, hogy ők észre sem veszik. Figyeljünk arra, ha valaki feltűnően szomorú, mert ott lehet, hogy valami baj van otthon. Vele, ha lehet, majd külön beszélgessünk el.) Miután felszólítottuk őket, hogy nyissák ki a szemüket, kérdezzük meg:

- Mitől volt értékes ez az együttlét?
- Miért érezted ekkor olyan jól magad?

A kapcsolatra és a szeretetre vonatkozó válaszaikat röviden írjuk fel a táblára is!

Majd beszéljessünk arról, hogy kinek mi a feladata a családban:

– Mit kapunk a családtól?

– Mit adunk/adhatunk mi a családunknak?

Ezekből mindenki az órá illetve családjára vonatkozókat írja le a füzetébe. (Erre külön hívjuk fel a figyelmet, mert amit nem írunk a táblára, azt többnyire nekik sem kell rögzíteni.) A lejegyzettek alapján írjanak 5–10 perc alatt egy pár mondatos köszönőlevelet szüleiknek, amit otthon majd megmutathatnak. (Az időt előre adjuk meg, szükség esetén – ha még sokan írnának – 1–2 perccel meghosszabbíthatjuk. Aki hamarabb kész van, színezéssel, rajzzal díszítse ki. A határidő lejártával mondjuk, hogy óra után vagy otthon majd befejezhetik.)

Otthoni feladatként írják vagy rajzolják le, mik szeretnének lenni felnőtt korukban. Ha valakinek elképzelése sincs róla, akkor arról írjon vagy rajzoljon, amit a legjobban szeret csinálni. Ez esetleg segíthet a későbbiekben.

5. osztály 6. téma folytatása

Katolikus iskolában a papok, szerzetesek, illetve szerzetesnők életéről is feltétlenül kell beszélnünk. Ezen az órán csak kérdezzük meg tőlük:

– Van apáca, pap vagy szerzetes ismerősötök?

– Mit hallottatok az ő hivatásukról?

Az esetleges tévedéseket igazítsuk ki, ha filmbeli történetekkel hozakodnak elő (nem a dokumentumfilmekre gondolok), akkor mondjuk, hogy most nem a képzelet szüleményeiről, hanem a valóságról szeretnénk beszélni.

A következő alkalomra pedig lehetőleg hívjunk meg egy derűs, vidám szerzetesnőt vagy novíciát, illetve „jó fej” papot vagy kispapot. Ők maguk beszéljenek majd életükről, illetve arról, hogy hogyan is jutottak erre a döntésre. A tanulók kérdéseket tehessenek majd fel nekik, és egy kicsit játsszanak majd a társasággal. Ezt előre ígérjük meg a gyerekeknek. Fontos, hogy emberközelivé váljon számukra ez az **Istennek szentelt élet** is. A mi feladatunk, hogy a különböző utakat, lehetőségeket megmutassuk a diákoknak, hogy ezek ismeretében majd szabadon dönthessenek.

A katolikus iskolákban ez lesz a 7. téma.

Ha a gyerekek eleinte nem kérdeznek semmit, akkor mi tegyünk fel néhány kérdést a vendégnek.

Az óra végén játszunk olyan játékot, amelyik valamilyen módon kapcsolódik a papi illetve szerzetesi élethez. Pl. „Játék a betűkkel”, vagy a „Mindent vagy semmit” játékok alapján, nemcsak egyéni versenyzők, hanem 4–5 fős csoportok mérkőznek egymással.

Otthoni feladatként azt írják le a füzetükbe, hogy mi tetszett nekik legjobban a meghívott vendég életéből.

MIRE VIGYÁZZUNK A NYÁRON?

5. osztály 7. téma

(Katolikus iskolákban a 8. téma)

Beszéljünk arról, hogy miért jó a nyár, hogyan lehet jól eltölteni az időt, pl. a következő módon: mutassunk képeket vagy diákat

1. Egy szép tóról vagy folyóról esetleg fürdőzésről. Majd írjuk fel a táblára:

VÍZ

Ezután kérdezzük meg a gyerekeket, hogy a víz milyen örömeket, illetve milyen veszélyeket rejt magában. Egy-egy szóval írjuk is alá; egyik oldalra az örömeket másikra pedig a veszélyeket.

(pl.: úszás, felfrissülés, csónakázás, stb. – görcs, fertőzés, vihar, fulladás, stb.)

2. Mindenféle ételről, italról, vagy egy együtt étkező társaságról. Most írjuk az előző alá:

TÁPLÁLKOZÁS

(pl.: üdít, energiát ad, finom, stb. – mérgezés, gyomorrontás, elhízás, stb.)
Itt is írjuk a benne rejlő örömeket illetve veszélyeket.

3. Verőfényben játszadozó vagy napozó gyerekekről. Írjuk a táblára az előzőkhöz hasonlóan:

NAP

(pl.: pattanások csökkenése, D vitamin, stb. – napszúrás, leégés, bőrrák, stb.)
Az előzőhöz hasonló módon járunk el.

4. Hegymászókat ábrázoló kép:

HEGY

(jó levegő, szép kilátás, sport, stb. – sérülések, eltévedés, lezuhanás)

5. Egy csapat gyerek együtt:

TÁRSASÁG

(közös játékok: pl. foci, röplabda, beszélgetések – vakmerőségek, rossz heccek, bűnözés)

6. Táncoló fiatalok:

SZÓRAKOZÁS

(jó hangulat, kellemes együttlét, tánc – túlzott kifáradás, káros szenvedélyek: ital, cigaretta)

Katolikus iskolában arról is beszéljünk, hogy a lelkünkre is kell vigyáznunk:

bűn, szekták.

– Mit tegyünk, ha bűnt követtünk el?

– Mit nevezünk szektának? Miért veszélyesek?

Mint ahogy a szólásszabadság is azt jelenti, hogy elmondhatom a véleményem, de nem azt, hogy bármit hazudhatok; úgy a vallásszabadság sem azt jelenti, hogy a hitre illetve

vallásra hivatkozva bárkit félre vezethetek. Utcai „térítőkkal” ne álljatok szóba, és úgy általában az idegenekkel sem, és ne fogadjatok el semmit. Még egy szép színes, rajzokkal teli újságot vagy könyvet sem. Ne hagyd magad az orrodnál fogva vezetni!

Ezután, kérjük meg a diákokat, hogy alakítsanak 4–5 fős csapatokat. (Most nyugodtan megengedhetjük, hogy mindenki a barátaival legyen együtt, de hívjuk fel a figyelmet, hogy aki rendetlenkedik, azt elültetjük egy másik csapathoz. Elképzelhető, hogy lesz, aki kipróbálja. Ekkor olyan társasághoz tegyük, amelyik nem igazán tetszik neki, de azt is tegyük hozzá, hogy amennyiben tud normálisan viselkedni, néhány perc múlva visszaülhet az előző helyére.) Ha kell, rendezzük át a termet!

A csapatoknak osszunk ki nagy rajzlapokat vagy un. fehér csomagolópapírt – ha kell egy társaság akár két-három lapot is kaphat – és zsírkretákat vagy filceket. A feladatuk az lesz, hogy készítsenek **plakátot** arról a témáról, amit majd húznak. (Előzőleg készítsünk hat kis cédulákat, amelyekre a táblán lévő 6 szó valamelyike szerepel. Természetesen mindegyiken más.) Készíthetnek egyetlen nagy plakátot közösen a csoporttagok, vagy rajzolhatnak sorozatot, esetleg képregényt. Mondjuk meg, hogy a plakátokból **kiállítást** szervezünk, hogy az iskolában mindenkinek felhívjuk a figyelmét, **mire kell vigyázni a nyáron**.

Csengetésig dolgozhatnak; kb. 5 percenként figyelmeztessünk az időre. Járjunk körbe, dicsérjük a jó ötleteket, esetleg egy-egy pillanatra felmutathatjuk a többieknek is.

(Ha valaki időtlenségeket kezd rajzolni, azonnal állítsuk le, és adjunk neki másik papírt, hogy kezdjen el egy újat. Valamint hívjuk fel szíves figyelmét, hogy szülei és tanárai is látni fogják, amit elkészített, hisz ki fogjuk állítani a képeket.)

5. osztály 7. (8.) téma folytatása

Az óra végén minden csoport mutassa fel a plakátját. Minden jó ötletet, megoldást dicsérjük meg. Nem a rajz szépsége a legfontosabb, hanem a mondanivalója, kifejező ereje. Lehetőleg már előre beszéljük meg az igazgatóval és az osztályfőnökkel a kiállítás helyszínét, hogy az óra után a gyerekek maguk tehessék ki, amit alkottak.

Kívánjunk szép nyarat, jó pihenést és tartalmas időtöltést a gyerekeknek. Említsük meg, hogy ősszel újra találkozunk, és ha lehet a füzetükbe a legnagyobb élményeiket, írják vagy rajzolják le. Fotókat is készíthetnek.

Az igazgatónak köszönjük meg a támogatást és a lehetőséget, az osztályfőnöknek pedig a segítséget és az együttműködést. Legfőképpen pedig **legyünk hálásak Istennek**.

Buczkóné Reguly Krisztina

biológus, Budapest

Szexuális felvilágosítás tanterv és óravázlatok

(7.–8.–9. osztályok részére, négy alkalomra)

Tartalom:

Első alkalom: Önismeret, serdülőkor (koedukált)

- Bemutakozás
- A serdülőkorról az jut az eszembe...
- Önismereti alapok
- A kamaszkor nagy feladata

Második alkalom: A nemi identitás, az igazi férfi és igazi nő (koedukált)

- „Saját képmására, férfinek és nőnek teremtetten őket”
- Mikor dől el, hogy férfiak vagy nők leszünk-e?
- Elsődleges és másodlagos nemi jellegek
- Igazi férfi és igazi nő
- „Férfi agy” és „női agy”
- Milyen az ideális férfi és nő, és miért jó/rossz, ha van ideálunk?
- Kérdések írásban, névtelenül

Harmadik alkalom: A nemi szervek működése, serdülőkori változások (osztott)

- A külső és belső, férfi és női nemi szervek felépítése és működése
- A termékenység ajándék
- Serdülőkori változások, problémák
- Az életadó szerelem
- A magzati élet, magzatvédelem
- Megelőzés, „védekezés”
- Az idekapcsolódó kérdések megválaszolása

Negyedik alkalom: Szerelem, szexuális kapcsolat (koedukált)

- Mi a szerelem?
- Párkapcsolatok
- Mi a szexuális kapcsolat helye és célja?
- Mit sugall a mai világ? Nehézségek, csapdák
- Biológiai, szellemi-lelki, társadalmi érés közötti szakadék
- Miért létesítenek a fiatalok olyan korán szexuális kapcsolatot?
- „Miért várj?”

Buczkóné Reguly Krisztina

Szexuális felvilágosítás (óravázlatok, ötletek)

Megjegyzés az óravázlatokhoz:

Az idők folyamán az óravázlatokba beleírtam, az újabb ötleteket, tapasztalatokat. Így bizony előfordulhat, hogy nem fér bele a rendelkezésre álló 2x45 percre. Mivel azonban a cél nem az volt, hogy egy az egyben átvehető óravázlatokat adjunk, hanem sokkal inkább olyan ötleteket, amiket mindenki a saját arcához / idejéhez / lehetőségeihez / és az adott helyzethez igazíthat, így meghagytam minden fontosabb gondolatot, elméletet, és játékot az óra leírásokban, abban a reményben, hogy mindenki megtalálja benne a számára hasznos információt.

Az oktatás-nevelés formája: A felvilágosító órákat négy alkalommal, dupla órában, vagyis kétszer 45 percben tartjuk, mivel a téma intim, bizalmas légkört kíván, amit 45 percben nehéz elérni. A négy alkalmat minimálisan szükségesnek tartjuk ahhoz, hogy a gyakorlati tudnivalókon kívül **átadhassuk azt a szemléletet is, amit képviselünk, és amit a felvilágosító órák kapcsán is a legfontosabbnak tartunk.** Fontos, hogy a felvilágosító órák **őszinte, nyílt, tabuk nélküli szellemben történjenek, ahol az ifjúságnak lehetősége van megismerkedni a veszélyt jelentő helyzetekkel is, és azok elhárításának lehetőségeivel is.**

A harmadik alkalom kivételével, a téma alkalmas arra, hogy koedukált osztályközösségben tartsuk meg az órákat, hiszen az is fontos, hogy a fiatalok hallják egymás véleményét a különböző érintett témákban. A harmadik alkalommal nemek szerint osztott csoportban dolgozunk, mivel így nyugodtabb légkört lehet létrehozni a „kényesebb” témákhoz.

Első alkalom: Önismeret, serdülőkör

Eszközök: Tábla, kréta, papír, teszt, megoldó kulcs, mese

1. Bemutakozás: Ki vagyok én, és miért is jöttem?

Bemutakozás néhány szóval, esetleg fényképpel.

2. Ismerkedjünk:

– A serdülőkör egyik jellemzője, amennyire emlékszem, illetve tapasztalom, a gyakori kedélyállapot-változás, a gyakori teljes lehangoltság, aztán a „bőrünkbe bele nem férünk” fajta, lelkesedés. Ezen állapot jellemzésére van egy játék, ami jó alkalom az ismerkedéshez is.

Alapja egy mese: Lázár Ervin: Berzsián és Dideki c. meséje

Bemutakozó játék: – Hogy hívnak? Hogy vagy?

Hogy hívnának, jókedvedben / rosszkedvedben, ha állat / növény / tárgy / szín lennél?

Pl.: Én, ha jó kedvem van, mókus lennék, ha rossz süni; ha növény lennék, jó kedvemben friss fű, rossz kedvemben kóró lennék; ha tárgy jó kedvemben labda lennék, rossz kedvemben felmosórongy; ha szín jó kedvemben kék, rossz kedvemben lila.

Megjegyzendő a játék kapcsán: A humor fontos ahhoz, hogy a citromból limonádé legyen! (A humor a cukor a limonádéhoz.) Ezt mindig észben kell tartani, amikor éppen lila a kedvünk.

3. Beszélgetés:

A serdülőkorról az jut az eszembe, hogy.....(folytasd!)

Kérjük meg a fiatalokat, hogy folytassák a mondatot. A fogalmakat gyűjtsük össze a táblára.

- Az összegyűjtött fogalmak alapján elindulva, fogalmazzuk meg a kamaszkor jellemzőit, a külső-belső változásokat (a külsőket egyelőre érintőlegesen, később részletesen is), a problémákat, amivel **nincsenek egyedül**.
- Egy cipőben járnak, hasonló problémákkal, éppen ezért TISZTELJÉK egymás „ragyáit”, pontosabban egymás problémáit!
- A család szerepe, segítő keze, vagy éppen értetlensége. Konfliktusok. Az empátia fogalma, és segítő szerepe a konfliktusok megoldásában.
- Az egyik igen hatásos konfliktuskezelés: a bocsánatkérés/megbocsátás fontos, MINDKÉT fél részéről. Egy őszinte bocsánatkérés / és kapás, csodákat művelhet.

4. Önismeret

- Véletlenül születtem pont én???

(A fogantatásom pillanatában kb. 1:350 millióhoz volt az esélyem. Kb. ennyi hímivarsejt indult versenybe ebben a pillanatban a petesejt „kegyeiért”.)

Szüleim észrevették volna, ha nem pont én születek meg?...)

- Azért valaki észrevette volna:

„Így szólt hozzám az Úr: Mielőtt megalkottalak anyád méhében, már ismertelek, mielőtt megszületted volna, fölszenteltelek” (Jer 1,4–5)

Isten szeretete hívott életre minket.

Mindenkinek személyre szabott küldetése van ezen a földön.

Minden ember egyszeri, és megismételhetetlen, **óriási érték**. Amilyen nem volt és nem is lesz az emberiség történetében. (genetika, ikrek, ujjlenyomat stb.)

De ez egyben feladat, és felelősség is, hogy kifürkésszük, miért is teremtett minket Isten erre a világra. Mi a hivatásunk, és hogyan tudjuk ezt beteljesíteni.

– Tehát értékes vagy, szeresd önmagadat!

A kamaszkor egyik legnagyobb problémája az, hogy nehezen tudják a serdülőkorban lévő fiatalok elfogadni magukat, és mind azt a változást, amin keresztül mennek. Azt is érzik sokszor (okkal, vagy ok nélkül), hogy senki sem fogadja el, és senki sem szereti őket.

Ez persze nem igaz, DE ahhoz, hogy elhiggyék, hogy mások is szeretik, és elfogadják őket, először is el kell fogadni saját magukat, és meg kell tanulniuk szeretni önmagukat.

– Ahhoz, hogy elfogadhasd, szerethesd magadat, ISMERNED KELL ÖNMAGADAT. Ismerd meg az erényeidet, képességeidet, hibáidat, korlátaidat.

Mi határozza meg a személyiségünket:

– **Öröklött tulajdonságaink** (testi, lelki, szellemi) (2. melléklet 1. ábra)

– Ahhoz, hogy megismerjük önmagunkat, hosszú, és göröngyös úton kell végig menni, de érdemes nekivágni! Az első lépés **szembenézni önmagunkkal**. A második **leltárt készíteni** a jó és rossz tulajdonságainkról, a képességeinkről, erényeinkről,

gyengeségeinkről, korlátainkról. Azt felmérni, mi az, amit ezekből el kell fogadni, és mi az, amin képes vagyok változtatni nagyon nehéz feladat. Felismerni azokat a dolgokat, amiket meg kell tanulnunk elfogadni, és vele élni, sokszor sokkal nehezebb, mint egy-egy rossz tulajdonságunkon változtatni. Serdülőkorban például nagyon nehéz elfogadni mind azt a változást, amin a tested és a lelked keresztül megy. Talán, ha látod a célt, hogy mindez, miért játszódik le benned, könnyebben el tudod majd fogadni, sőt büszke is lehetsz rá! Persze akad jócskán olyan gyengeségünk, amin tudunk változtatni, csak elhatározás és akarat kérdése.

Feladat: Vegyél otthon egy tükröt magad elé, és készíts leltárt magadról! Aminek örülsz, amit nehéz elfogadni, amire büszke vagy, amit szégyellsz, amit meg akarsz változtatni, amit meg kell tanulnod elfogadni, ami szeretni való benned, amit nem lehet elviselni, stb. (testit, lelkít, szellemít) Írd is le magadnak! Tedd el, és később újra írd le ugyanezekre a kérdésekre a választ. Nézd meg, miben tudtál előbbre lépni, és mihez kell még több kitérés.

- **A környezet hatása a személyiség alakulására:**

Milyen környezeti hatások befolyásolják a személyiség alakulását? (2.melléklet 2.ábra) (család, szűkebb környezetem, tágabb környezetem, a világ)

A család szerepe a személyiség kialakulásában meghatározó. (Néhány gondolattal gyűjtsük össze, miben, és miért?)

A világ hatása. A család védő, szűrő szerepe. Mindent azonban nem tud kiszűrni, ezért annyira fontos, a megfelelő értékrend átadásával, a biztos háttér biztosításával, a szeretet és elfogadás erejével kialakítani a fiatalokban **az immunitást**, a védekezőképességet, a világ káros hatásai ellen.

Hogyan hat az akaratom, személyiségem alakulására (életem alakulására)

(2.melléklet 3.ábra)

– Szembenézni, változtatni!

Játékos teszt (Aminek alapján „megállapíthatják” a fiatalok, hogy milyen vérmérsékleti jellemzővel rendelkeznek.)

- Vérmérsékleti teszt (3. melléklet) kiadása, és megoldása
- A megoldó kulcs kiosztása, a négy vérmérsékleti típus jellemzése (4.melléklet)
- Megjegyzés a teszthez:
- Fontos hangsúlyozni, hogy ők még alakulóban lévő személyiségek, ez az eredmény, jelzés értékű.
- Azt is tisztázni kell, hogy egy ember általában legalább két személyiség típus jezeit hordozza.
- Miért jó a személyiség típusok jellemzőivel, értékeivel és hiányosságaival tisztában lenni? Van, ami fejleszthető, javítható, amit érdemes tovább tökéletesíteni, és van, amit el kell fogadni.
- Segíthet, ha mások vérmérsékleti jellemzőivel is tisztában vagyunk. (barátom, párom, főnököm, stb.)

5. Összefoglalás

Mi a kamaszkor végső, nagy feladata?

Végig menni a göröngyös, veszélyekkel, izgalmakkal, kalandokkal, sikerekkel és kudarcokkal teli útszakaszon, (Ne felejtsek becsatolni a biztonsági övet!), és az út végére felnőtté válni.

Mind eközben nem szabad elfelejteni, hogy ami megtörtént, az megtörtént. Az idő nem áll meg, és csak előre halad. Nem lehet „visszacsinálni”, és meg nem történtté tenni a dolgokat. Meg lehet próbálni, jóvátenni, megbánni, esetleg újra próbálni, de meg nem történtté tenni, nem. **EZÉRT fontos**, hogy cselekedeteink előtt, ha csak egy mód van rá, gondolkodjunk, mérlegeljünk, helyes-e amire készülünk. Válaszainkban, pedig legyen benne:

- az értékrendünk, hitünk
- az őszinteség, becsületesség, mert kihez lennénk őszinték, ha még magunkhoz sem,
- a felelősség magunkért és másokért.

Ha döntéseinkben mindez benne van, akkor KÖSZÖNTÜNK A FELNÖTTKORBAN!

Kérdés: Ez minden felnőttre igaz? NEM

Sok a testben felnőtt, DE lélekben, gondolkodásában, felelősségérzetében, érzelmi világában gyermek ember. Nagyon sok felnőttkori probléma vezethető vissza erre. De a mi célunk éppen az, hogy abban segítsünk, hogy ők testben és lélekben egyaránt igazi felnőtté váljanak.

Útravaló:

„Istenem adj türelmet, hogy elfogadhassam azt, amit megváltoztatni nem tudok!

Adj bátorságot, hogy megváltoztathassam, amit meg lehet változtatni!

És adj bölcsességet, hogy mindig meg tudjam különböztetni az egyiket, a másiktól”
(Korán)

„Aki másokat ismer: okos.

Aki önmagát ismeri: bölcs.

Aki másokat legyőz: bátor.

Aki önmagát legyőzi: hős.”

(kínai mondás)

Második alkalom: A nemi identitás (Az igazi férfi – igazi nő)

(Bemutató óra, előadás)

(Lásd külön az előadásoknál)

Az óra végén alkalmat adunk arra, hogy névtelenül, írásban kérdezzenek bármit, illetve az észrevételeiket megtegyék. Ezt lehet az óra végén, vagy az osztályfőnök is összeszedheti később, vagy ha az első alkalommal már kérjük, hogy írják össze, akkor a második alkalommal összegyűjthetjük mi magunk. A kérdésekre a harmadik s negyedik óra keretén belül válaszolunk, részben beépítve az anyagba, részben, ha kell külön.

Harmadik alkalom: A nemi szervek felépítése, működése, serdülőkori változások

Eszközök:

Színes papíron a férfi és női, külső és belső nemi szervek puzzle darabokra vágott ábrája.

A nemi szervek részeinek anatómiai megnevezése, kis cédulákra írva.

Szemléltető ábrák a férfi és női, külső és belső nemi szervekről.

Az idetartozó kérdések

Az „élet csodája” című film

Az óra célja: A biológiai, anatómiai, élettani, egészségügyi ismeretek átadása. A szexuális kapcsolat „lelkéről” a következő alkalommal beszélgetünk.

Az óra menete: 2x45 perc, nem koedukált, a szünet az óra menetétől függően, a téma részletessége az előzőleg feltett kérdések függvényében, illetve az órán felmerülő kérdések függvényében.

Csoport feladat:

Ez a feladat a bevezetője a tényleges szexuális felvilágosításnak.

- Egy hasonlattal élve, ahhoz hogy a mobiltelefont használni tudjuk, először meg kell ismerjük, melyik gomb mit jelent és mi a funkciója. Ahhoz, hogy a felnőtté válás útján elindulva férfivé és nővé váljunk, az is hozzátartozik, hogy megismerjük a saját és a másik nem testének a felépítését és működését.

Véletlenszerű húzással a színes puzzle darabokból, alakítsunk két csoportot színek szerint. Kérjük meg őket, hogy egyelőre ne fordítsák meg a puzzle darabokat.

Ha megalakultak a csoportok, akkor kérjük meg, hogy most fordítsák meg a puzzle darabokat és az összekeveredett darabokból, állítsák össze a női vagy férfi nemi szervet ábrázoló képet. Ha ez megvan, osszuk szét a különböző alkotórészek neveit kis cédulákra írva, és ezek segítségével nevezzék meg azokat. A táblára feltéve egy-egy egész képet, megnevezve a részeket, ellenőrizzük a feladatot. Aki több találatot ért el az a győztes csapat.

A feladat megbeszélése, az elméleti rész ismertetése, közben a felmerült kérdésekre is választ adunk:

- Beszéljünk az egyes szervek részletesebb felépítéséről, működéséről (Az anatómiai, élettani, egészségügyi ismeretek átadása.)

Néhány gondolat, amit érdemes megemlíteni:

- A termékenység ajándék. A termékenységi tünetek. A menstruáció, a „fehérfolyás”, illetve a magömlés. (Attól függő részletességgel, hogy fiúknak, vagy lányoknak beszélünk) Tampon, kontra, betétkérdés. (A fiúknak is mutassuk meg milyen is egy ilyen betét.)

Fontos, hogy mind a menstruáció, mind a magömlés kapcsán beszéljünk arról, hogy ez egyrészt **természetes folyamat**, másrészt **csoda**, ami arról szól, hogy biológiai értelemben férfivé és nővé értek, és magában hordozza annak ígétét, hogy egyszer édesapák vagy édesanyák lehetnek.

- A serdülőkori sajátosságokról, testi, lelki változásokról.

- A serdülőkori problémákról, nehézségekről (nehéz néha elfogadni).

- Az ápoltság, a tisztaság fontosságáról. (Átvitt értelemben is.)

A tisztaság kapcsán a férfiak felelősségéről a fityma alatti rész és a makk tisztán tartásáról (méhnyak rákkal való kapcsolat).

- A kötelező tapintatról és tiszteletről egymás iránt: pl.: nem csenem el és lobogtatom szegény osztálytársnőm intim betétjét, vagy ha véletlenül előkerül, nem teszek rá „szellemes” megjegyzést, nem cikizem a pattanásai miatt egyik felet sem, stb. stb.

- A szexuális együttlét, maga az aktus biológiai jellemzése kérdések szintjének megfelelő részletességgel.
- Az életadó szerelem
- A fogantatás: az új élet kezdete
- Az élet csodája. A magzati élet.
- Életvédelem, magzatvédelem. Az abortusz kérdése
- A SZTB-ek, az AIDS
- Megelőzés; „Védekezés” (Mi ellen is??...)
- Fogamzásgátlás (mesterséges, természetes, családtervezés, TCST,)
- Válaszoljunk a maradék feltett kérdésekre.
- Kérdezzük meg, van-e valami kérdésük, vagy valami, amit nem értettek, vagy esetleg nem kaptak választ.
- Nézzük meg „Az élet csodája” című filmet.

Negyedik alkalom: Szerelem, szexuális kapcsolat

A foglalkozás menete: Koedukált, vagy bontott óra, 2x45 perc

Eszközök: tábla, kréta,
két papír szív, kapcsológép,
egyforma üres papírlapok
levelek (lásd: melléklet)

A foglalkozás menete:

1. Beszélgetés

Mi a szerelem?

- A kiinduláshoz tisztáznunk kell néhány fogalmat, ami gyakran összekeveredik a mai világunkban:

(Ismerik-e a szex szó jelentését, ami nem az, ami a mindennapi szóhasználatunkban él: SZEX=NEM)

(Pl.: ha angol nyelvű kérdőívet, hivatalos papírt töltünk ki, akkor a „sex” rubrikában nem a nemi életünkre kíváncsiak, csak a nemünkre.)

Eljátszhatunk a magyar nyelv adta lehetőséggel:

- Gyűjtsünk összetett szavakat a szex szóval:

szexújság	újság
szex-shop	= „nem” shop
szex-show	show
szex-bomba	bomba

Ti.: mondjunk nemet rá. Nem a szexuális életre, arra majd a megfelelő időben és helyen igent mondunk.)

Tehát mi a szerelem?

SZERELEM = SZEXUÁLIS KAPCSOLAT?

- Javítsuk ki a feliratot:

SZERELEM ≠ SZEXUÁLIS KAPCSOLAT!!

A szerelem fajtái

Rengeteg megjelenési formája alakja, mélysége, magassága

Regények, versek, filmek, festmények

- (Plátói szerelem, álmodozó szerelem (egy elképzelt, vagy egy „ismeretlen ismerősbe”, belezúgni valakibe, megszeretni, beleszerelmesedni, vonzódás, járás, párkapcsolat, elkötelezett szerelem, érett szerelem)

- Részletek fiatalok által írt, a szerelemről szóló, tanácskérő leveleiből

(5. melléklet). (Használhatunk verseket, film részleteket, bármit, ami a szerelemről szól.)

2. Mi kell egy igazán jó férfi – nő kapcsolathoz?

- **Kapcsolat játék:** A tanulók álljanak párba, először normális beszélgető távolságba, majd szorosan álljanak, hogy a lábuk összeérjen, majd az egyik térdel a másik elé és fordítva, végül háttal álljanak egymásnak, közben az adott témáról beszélgetnek.

- **Témák:** Ki a legjobb barátod? Minek örültél mostanában? Mit szeretsz csinálni szabad idődben? Milyen filmet láttál, milyen könyvet olvastál mostanában?

- Beszéljük meg, ki hogyan érezte magát a különböző szituációkban, mi zavarta, mi tetszett. (Milyen emberi kapcsolatokról szóló szituációval lehet a különböző testhelyzeteket helyettesíteni? Lásd alábbi feladat!)

3. Milyen kapcsolatról beszélhetünk férfi – nő között?

I. Barátság(?)

Mi jellemez egy igazán jó barátságot?

- hűség
- megbízhatóság
- őszinteség, önmagam adása
- a másik elfogadása
- önzetlenség
- megbocsátás
- bocsánatkérés
- megértés
- tisztelet
- felelősségérzet
- őszinte, jó kommunikáció
- áldozatkészség
- közös értékrend, meggyőződés
- közös érdeklődés
- humorérzék
- nagylelkűség
- rugalmasság
- meghallgatás képessége
- fontos a véleménye, akkor is, ha az éppen engem kritizál
- fontos neki a véleményem, akkor is, ha őt kritizálom

Megállapíthatjuk, hogy ezek az erények, az igaz szerelmet is jellemzik!

ÁLBARÁTSÁG (álszerelem) ismérvei:

- Saját érdekében kihasználja a másikat (kényelmes, hasznom van belőle) (TÉRDELTET)
- Nyomást gyakorol a másikra, hogy az engedjen az elveiből (ha igazán szeretsz...) (TÉRDELTET)
- A másik kedvéért részben feladja az elveit (Befolyásolható, nem vitázik, nem kritizál, nem számít, mit gondol, érez, hisz, csak szeressék) TÉRDEL
- Nem önmagát adja, mert azt hiszi, így jobban elfogadják (Nem is őt szereti!!) (TÉRDEL/HÁTTAL)
- Nem bízik a társában (Megbízhatóság alap, ha okkal nem bízik, meneküljön, ha ok nélkül, menekülj) (HÁTTAL?)
- Nem vállal elkötelezettséget a másik iránt (Nem hű.) (HÁTTAL)
- Nem tartja meg az adott szavát (Megbízhatóság!!) (HÁTTAL)
- Jó külső, népszerűség, büszke lehetek rá, hogy a barátom (TÉRDELTET/TÉRDEL/HÁTTAL)
- Mindegy, csak ne legyek egyedül (TÉRDEL/TÉRDELTET)

Mikor „romlik” el egy fiú–lány barátság?

- Csapda (Nem próba pálya, vagyis nem arra való, hogy a nőiességet, vagy a férfi vonzerőmet próbálgassam, teszteljem).
- Már nem „csak” a barátomat látom benne, hanem a nőt, vagy a férfit is...(Viszonzott: szabad út, viszonzatlan: nehézségek, túl kell élni)
- Ezek a feltételek, nem csak az igaz barátságra és álbarátságra igazak, hanem, az igazi szerelemre és a nem igazi szerelemre is igazak!

II. Laza kapcsolat,

- Lényege ismerkedés, próbálkozás (társaságban, barátokkal együtt, közös randik, elkötelezettség nélkül, nem kizárólagos, „többes” randi, vagyis többen egyszerre csinálnak programot).
- Magam megismerése ilyen szituációban, „szárnypróbálgatások”
- Az idővel átalakulhat „járássá”, vagy barátsággá, vagy vége lesz

III. Járás:

- Egy bizonyos szinten elkötelezett,
- Kizárólagos kapcsolat és ez az elkötelezettség idővel vagy nő, esetleg jegyesség, vagy házasság lesz belőle, vagy elhal
- Szerepe: öröm, jó veled,
- Ismerjük meg jobban egymást,
- Kifürkészni „összepasszolunk-e”,
- Próbátételek,
- Idő, (Kisherceg)
- SZÁMOT VETNI, ELFOGADNI,
- Nem szerepet játszani, nem mindenáron megfelelni (*Oltári nő* c. film részlet),
- Nem azt gondolni, majd megváltozik, majd megváltoztatom.
- Ha a Házasság felé evezünk már (jegyesség), akkor ez az utolsó lehetőség, hogy szembenézzek mi az, amivel együtt tudok élni, és mi az, amivel nem!!!

- Azt is fontos tudni, hogy a másik, el tud –e fogadni engem „szőröstül-bőröstül”! Ha nem kiszállni időben! Később nincs reklamáció! A házasság nem javító-nevelő intézmény!

Csapdák és nehézségek:

- Le/kimaradok valamiből??? **IDŐ VAN!!!** (Csak azért ne udvarolj, járj valakivel, mert a többiek „mind” ezt csinálják.)
- A szerelmünk, érzéseink testi kifejezése, harmóniában, szinkronban legyenek a lelki kötődésünkkel, elköteleződésünkkel, érzelmeinkkel. Vagyis felelősség magam és a másik iránt (Az elköteleződés szintjei, „Mit jelent egy csók?” kérdések, vissza fogunk térni még a szexuális kapcsolat témájánál)
- Megpróbálni tisztán látni a nagy rózsaszín köd ellenére(erre jók a km kövek (lásd: ideális), amik segítik a tájékozódást)
- Megmaradni önmagunknak, nem minden áron tetszeni, **(rákényszeríteni valakire valamit, vagy szerepet játszani BŰN magad és a másik ellen)**
- Meg kell tanulni, feldolgozni a csalódást
- A szeretet, szerelem három fajtája: Szeretlek, ha... Szeretlek, mert... Szeretlek.
- Az igazi szerelem alappillérei: kegyelem, elköteleződés, elfogadás.

IV. Házasság: Biológusként a szimbiózis kifejezést tartom a legtalálóbbnak a házasságra, amikor két önálló egyed – a valóságban még azonos törzsbe sem kell tartozniuk – úgy élnek együtt, hogy egymásra vannak utalva, a másik nélkül életképtelenek, segítik, és kiegészítik egymást, ugyanakkor megőrzik az önállóságukat. A házasság: egy nő és egy férfi egész életre szóló szent szövetsége, melyet Isten, az egyház és a társadalom színe előtt kötnek meg.

Egy életre való elköteleződés,

- a másik teljes elfogadása, cserébe hogy én is „valódi” lehetek,
- kitartás örömben és bajban, egészségben és betegségben, holtomiglan-holtodiglan,
- testi-lelki egység,
- amiben, azonban én-én lehetek, és te –te lehetsz,
- a legnagyobb szabadság lehetősége...hiszen ismerlek, és elfogadlak, ismersz- és elfogadsz.

„Isten engem úgy segítjen”

V. Együttélés – Próbaházasság (Két lakatlan szigetet rajzoljuk fel, az egyik öblébe, azonban rajzoljunk oda egy mentőcsónakot))

Egy lakatlan szigetre kerülve egy pár, ha tudja, hogy egész életüket ott kell leélni, akkor úgy osztják be a tartalékaikat, úgy rendezkednek be, hogy a jövőre is gondolnak (nem csak felélik a készleteket), és a konfliktusaikat is igyekeznek minden áron megoldani

Ha úgy kerülnek a szigetre, hogy egy öbölben ott a feltankolt motorcsónak, és bármikor, amikor elégük van, elmehetnek, akkor nem törődnek a jövővel, felélik a tartalékokat, és ha konfliktusba kerülnek, ha túl sok energiát, lemondást igényelne a megoldása, felveszik a nyúlcipőt. Egy együtt élésben, próbaházasságban, csak a próbaházasságot lehet kipróbálni, a házasságot nem. Hiszen pont az hiányzik belőle, ami a házasságot, házassággá teszi.

4. Szerelem – szexualitás

Alaptétel:

TEST ÉS LÉLEK EGYSÉG

Amit a testemmel teszek/tesznek, az megérinti a lelkemet is (lásd: érintés, kapcsolat játék)

Amit a lelkemmel teszek/tesznek az a testemet is, megérinti (lásd: Pszichoszomatikus betegségek)

Azonban lelki igényeimet nem elégíthetem ki testi úton, ahogy a testi igényeimet sem lelki úton.

MI A SZEXUÁLIS KAPCSOLAT CÉLJA?

- Kifejezi két ember teljes szeretetegységét, egymáshoz tartozását. **A legnagyobb ajándék, a teljes testi és lelki átadása magamnak, elfogadása a másinak.**

- Az örömszerzés
- A gyermekvállalás
- Ez a három megbonthatatlan egységet képez

Mi a helyzet a mai fiatalokkal.(Adatok 2002-ből Magyarországról)

- 15 évesek 33%-ának
- 17 évesek 56%-ának volt már szexuális kapcsolata
- 15 éves fiúk 44%-ának volt már szexuális kapcsolata. Ez EU összehasonlításban, nagyon magas, és a védekezők száma pedig kevesebb, mint 60% volt, ez a legalacsonyabb volt a felmérésben.

Amerikai adatok, a „Miért várj?” című, könyvből:

- A 12 éves korban randevúzni kezdő lányok 91%-a az érettségi előtt él szexuális életet
- 15 évesen randizni kezdők 40%-a
- 16 évesek 20%-a

Ezek az adatok is azt bizonyítják, hogy van idő, és nincs hova rohanni. NEM BAJ, HA EZ AZ EGÉSZ MÉG NEM FOGLALKOZTATJA ŐKET! Azt tudni kell, hogy mi van a világban körülöttük, de NE EZ BEFOLYÁSOLJON!!

- Minél érettebb valaki lelkileg, szellemileg, annál inkább **felelősen tud dönteni** az élet fontos dolgaiban. Tehát ismerkedni, barátkozni jó. De nem kell rögtön „jární”, utánozni a „nagyokat”, csak azért mert milyen ciki, hogy én nem járok senkivel, vagy, mert én még nem csókolóztam, vagy nem voltam szerelmes, stb., stb. ne adj’Isten, nem feküdtem még le senkivel...

- Vagyis minden olyan kérdés, ami úgy kezdődik, mikorra kell, vagy mikor kell, értelmetlen kérdés. **IDŐ VAN!!** Ne tessék sürgetni, arról nem is beszélve a szerelemben ilyen vonatkozásban, nincs KELL!!

- **NEHÉZSÉGEK:** Testi érés felgyorsulása / ma 12–13 év / ugyanakkor a szellemi-lelki érés, valamint az önállósodás kitolódása.

- Régebben, pl. Széchenyi István korában, a testi érés kb. a 16 éves kor körül következett be, és ez egybeesett az önállósodás folyamatával is. Ő 17 évesen már katonatiszt volt. Arany János ilyen idősen túl volt a tanulmányain, a vándoréveken, és letelepedett falujában, mint tanító.

- 1870-ben a testi érettség átlagos életkora 16.5 év, ma 12.5
- 1870-ben az átlagos házassági életkor 18 év volt, ma 22.8

- 1870-ben a serdülőkor és a házasság között két év különbség volt. Ma kb. 10 év!!!!
- Ma egy 12–13 éves ifjú, vagy leány még bőven benn ül az iskolapadban, és optimális esetben ott is marad 22–25 éves koráig, és teljes mértékben függ a családjától, nem önálló (társadalmi érés). A lelki-szellemi érés is kitolódott, amikor érett felnőtt személyiségről beszélhetünk, persze embere válogatja, de átlagban, kb. a 20 éves korra tehető. Tehát szakadék tátong, még hozzá óriási szakadék a biológiai érés és a szellemi-testi, valamint a társadalmi érés között.
- Ez nem azt jelenti, hogy éretlenül, és az optimális feltételek nélkül kellene fejést ugranunk a testi élvezetekbe, párkapcsolatba, vagy házasságba.
- Csupán azt, hogy valóban nehezebb helyzetben vagyunk, és ehhez még hozzájárul a világ, a média folyamatos, és erőszakos hatása.
- DE ne feledjük! Nem ők fizetik meg az árát!!!

Miért létesítenek a mai fiatalok olyan korán szexuális kapcsolatot?

Mit keresnek, és helyette mit találnak?

Csoport munka:

Osszuk csoportokra a tanulókat, mindegyik csoportnak adjunk oda egy levelet! (6. melléklet) Kérjük meg őket, hogy olvassák el, és beszéljék meg a tanulságait. Majd olvassák fel az osztálynak, mondják el a véleményüket róla, végül beszélje meg az egész osztály a felmerülő kérdéseket.

1. levél:

Csináldom, mert mindenki ezt csinálja, mert erről szól az egész világ, mert kíváncsi vagyok, miért ne, ez ösztön.

- MIT sugall a mai világ?
- A szexualitás élvezeti cikk. **Használd, élvezd, dobd el, vegyél másikat!**
„A tizenévesek a világ sugallatából, azt a következtetést vonják le, hogy mindenki más ezt csinálja, és ők sem akarnak kimaradni ebből. Úgy érzik, hogyha ők is azt teszik, amit a többiek, megfelelnek a mércének, és nem maradnak magukra”
- Ez a sugallat, ami a világból, a médiából, „valóság show-ból” eljut hozzánk nap, mint nap, az, az igazi szeretetkapcsolaton kívüli, csupán a testiséget előtérbe helyező szexuális kapcsolat.
- És mivel **test és lélek egységet képez**, amit a testeddel teszel, az a lelkedre is hat. **Nem létezik következmények nélküli, szabad szex**, mert mind ez a lelkedre is hat, és kiüresedéshez, meghasonláshoz vezet, mert ez nem a valódi szerelem, összetartozás csodálatos érzését adja, csupán a teljes lemeztelenedésért, kiszolgáltatottságért cserébe, pillanatnyi élvezetet. És utána a nagy ürességet.
- Az érzelem és értelem nélküli szexualitás az állatvilágban is jelen van, ezt nevezik: **PÁRZÁSNAK**. Ez egy ösztönök által irányított, az állatok génállományába leírt, zárt genetikai kód alapján működő viselkedéssor, aminek a célja a szaporodás.
Mi ennél sokkal többek vagyunk, gondolkodó, érző lények, akiknek a legfőbb irányítója, nem az ösztöneink, hanem az azt is kontrollálni tudó TUDATUNK.
Ha csak az ösztöneink irányítanának, akkor nem lennénk semmivel sem többek, mint az állatok, sőt a csak az ösztönei által vezérelt ember, sokkal negatívabban tud viselkedni, mint az állat.

- Azt is jó tudni, hogy azok, akik nagyon sokat beszélnek a szexualitásról, és minden második szavuk kétértelmű megjegyzés, vagy szexuális kitétel, disznó vicc, azok nagyon infantilis fokon élnek meg a szexualitást is, és feltehetően a szerelmet is.

2 levél:

Mert elvárja tőlem a párom, mert különben ott hagyna?

- Ez a SZERETET.??????

- Mi az értéke, az így kikényszerített „szerelemnek”? Lehet büszke erre egy igazi férfi, vagy nő az e fajta kikényszerített „szerelemre”, bizonyosságra?

- Ki szeret igazán? Aki rákényszeríti (vagy, hagyja, hogy rákényszerítsék), hogy a szerelem nevében, testi vágyait kielégítsék, ugyanakkor figyelmen kívül hagyja a másik (vagy, a saját, akár közös) félelmeit?

- Lehet-e igazán, mindent odaadva szeretni, miközben rettegek a „terhességtől”, „terhesség” által kikényszerített házasságtól, az esetleges betegségektől, a kötöttségektől, és mind arra, amire még nem készültem fel?

- Aki nem mer, vagy nem tud elköteleződni, nem tud, vagy nem akar elfogadni, szeretni.(és pont), aki nem tudja tehát, elfogadni a „NEM” válaszomat, az alkalmas-e, vagy méltó-e arra, hogy megosszam vele „mindenem”?

„Aki képes jobban szeretni Kedvesét, mint amennyire megkívánja, még akkor is, ha úgy odavan érte, hogy annál jobban már nem is kell,” az szeret igazán!(Spelhózní)

3.levél:

Mert szeretetre, intimitásra, elfogadásra vágnak, és azt hiszik, ez által megkaphatják!

A fiatalok nagy többsége, valójában bensőséges, szeretet teli kapcsolatot keres. Az intimitást, ami nem más (egy tizenéves megfogalmazásában) mint „egy olyan kapcsolat, ahol az ember nyugodtan lehet valódi”, vagyis elfogadják és szeretik őt olyannak amilyen, és ez, az, amit összetévesztenek a szexszel. Ki vannak éhezve a szeretetre, és ahelyett, hogy ezt a lelki hiányérzetüket gyógyítanák, helyett a testi síkon próbálják „pótszerekkel” kielégíteni ezt a szeretet éhséget. DE EZ ÍGY NEM MŰKÖDIK!

Minél inkább próbálkozik valaki, a testén keresztül megszerezni a bensőséges szeretetet, egyik kapcsolatból a másikba menekülve, és tovább keresve, annál inkább kiégett, elkeseredett lesz, mert nem fogja azt, ezen az úton megtalálni.

4.levél:

Mert úgy hiszik, hogy ettől jobb lesz a kapcsolatuk.

Azokban a kapcsolatokban, ahol bekövetkezik a szexuális együttlét, ott attól a pillanattól akaratlanul is a középpontba kerül attól fogva, és a pár gondolatai és tettei a körül járnak, hogyan lehetnének újra egymáséi. Egyre kevesebb idő és energia jut arra, hogy további erőfeszítéseket tegyenek, hogy jobban megismerhessék egymást. Lényeges dolgok elsikkadnak, megmerevedik a kapcsolat.

SZEMLELTETÉS:

(Két papír szív ismerkedik, szabadon közelít, távolodik, szabadon ismerkedik, majd kapcsolatokkal jól összekapcsoljuk (ez jelképezi a szoros kapcsolatot, a szexuális kapcsolatot) a két szívet, ami mutatja, hogy egyrészt megrekeszti az ismerkedési folyamatot, másrészt a szakítást is megnehezíti, harmadrészt, ha mégis létrejön a szakítás, akkor mély sebeket hagy.)

Megtalálták ezekben a kapcsolatokban a fiatalok azt, amit kerestek?

MIÉRT NEM?

- Mert nem vállalták önmagukat, hanem valami hamis elvárás szerint éltek, cselekedtek.
- Mert nem a teljes elfogadásról, nem a szeretet és .(pont)-ról szóltak ezek a kapcsolatok.
- Mert a kapcsolatukból hiányzott az egy életre szóló elköteleződés biztonsága, ami segít abban, hogy önmagunkat és a másikat vállaljuk és elfogadjuk olyannak amilyen, szőröstül-bőröstül.
- Mert a lelki igényüket testi úton igyekeztek kielégíteni, vagyis az igazi intimitás helyett (ahol „valódi” lehetsz), csak a testi intimitásig jutottak, és bár így lehet, hogy eljutottak a testi vágyaik kielégítéséig, de a lelki kielégüléshez nem.

Tehát, ezekben a kapcsolatokban a fiatalok nem arra használják a szexuális kapcsolatot, amire az van, vagy ha úgy tetszik amilyen célból, azt kaptuk. Amit ők kerestek benne, ezen az úton nem tudták megtalálni.

Eddig tudatosan kerültem azt, hogy Istenre és az ő törvényeire hivatkozzak. Mert szerettem volna, ha nem azt látjátok, hogy Isten ugyan ajándékba odaadta nekünk ezt a csodálatos kapcsolatot, de aztán a törvényeivel jól elzárta előlünk, hogy ne élhessünk vele.

Szeretném, ha azt látnátok, hogy ezek a törvények nem elvenni akarnak tőlünk valami nagyszerű érzést, hanem szeretnének **megvédeni** minket attól, hogy HELYTELENÜL HASZNÁLVA, olyan csapdákba essünk, (olyanokba, mint amilyenekbe ezek a fiatalok estek) ahol, akár egy életre, maradandóan sérülhetünk, vagy okozhatunk sérüléseket másokban.

Ajándékba kaptuk a szexualitást, hogy éljünk, de ne visszaéljünk vele.

- Eddig nem beszéltünk olyan súlyos kockázati tényezőkről, mint, a nemi **úton terjedő betegségek** (SZTB,AIDS) illetve a nem kívánt „terhesség”(amit normális helyzetben áldott állapotnak, várandósságnak hívunk!), de a végső leltárnál ezeket sem szabad elfelejteni. (Hiszen milyen szeretet kapcsolat az, amiben félni kell az ilyen következményektől?)

ALÁÍRÁS GYÜJTŐ JÁTÉK (Annyi egyforma üres lapot osztunk ki, ahányan vannak. Az egyik sarkában egy nagyon kicsi pont. Kérjük meg őket, gyűjtsenek három autogramot egymástól, fiúk a lányoktól, lányok a fiúktól. Ha mindenkinek megvan, üljenek le. Kérjük meg, hogy álljon fel az a tanuló, akinek a jel van a papírja sarkában, aztán azok, akiknek tőle van aláírása, aztán azok, akiknek a már állóktól, és így tovább. Így terjednek a SZTB-ek. Elég egy fertőzött a sor elején, az is megfertőződik, aki nem is ismeri, de áttételesen eljut hozzá a kór! Tehát, az nem érvelés, hogy én csak megbízható partnerrel élek szexuális életet.)

VÉGÜL IS, AKKOR HOL A HELYE A SZEXUÁLIS KAPCSOLATNAK?

A szexuális kapcsolat helye, meggyőződésünk szerint olyan kapcsolatban van, ahol működik a feltétel nélküli elfogadása a másinak, jelen van az egy életre szóló elkötelezettség biztonsága, és az a tudat, hogyha megtörténik az élet csodája és jelentkezik egy új Élet, (márpedig ez a lehetőség minden szexuális kapcsolatban benne rejlik, mert 100%-os védekezési mód nem létezik) akkor örömmel fogadhassák.

És ez a kapcsolat a házasság.

Összegzés:

Az idő nem áll meg, és csak előre halad. Nem lehet „visszacsinálni”, és meg nem történtté tenni a dolgokat.

Meg lehet próbálni, jóvátenni, megbánni, újra kezdeni (ha van rá mód), de meg nem történtté tenni, nem.

EZÉRT fontos, hogy cselekedeteink **előtt**, ha csak egy mód van rá, gondolkodjunk, mérlegeljünk, helyes-e amire készülünk. Válaszainkban, pedig legyen benne:

- az értékrendünk, hitünk,
- az őszinteség, becsületesség, mert kihez lennénk őszinték, ha még magunkhoz sem,
- a felelősség magunkért és másokért.

Útravaló szerelmeseknek: „Aki képes jobban szeretni Kedvesét, mint amennyire megkívánja, még akkor is, ha úgy odavan érte, hogy annál jobban már nem is kell, „az szeret igazán!”

Melléklet:

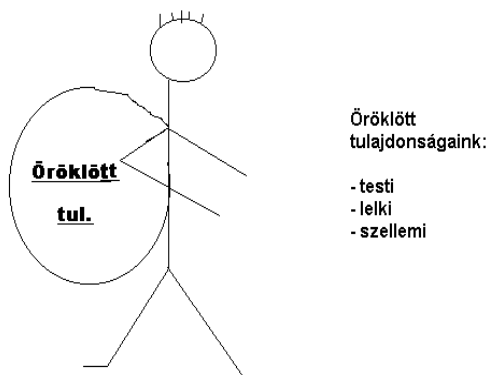
1. melléklet: Lázár Ervin: Berzsián és Dideki (részlet)

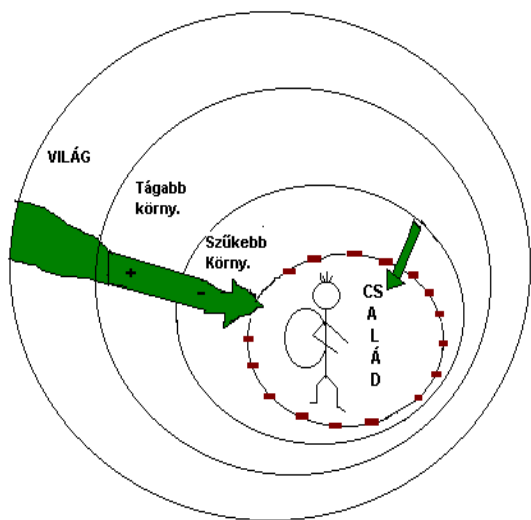
Berzsián, a költő utálta a rosszkedvet. A mások rosszkedvét is, de a sajátját kiváltképp. Most éppen kiváltképp utálkozott. Mert olyan szomorú volt, mint egy Lyukas serpenyő...

– A lyukas serpenyő szomorúságból lassan belesüllyedek a hervadt dália állapotba...– gondolta.

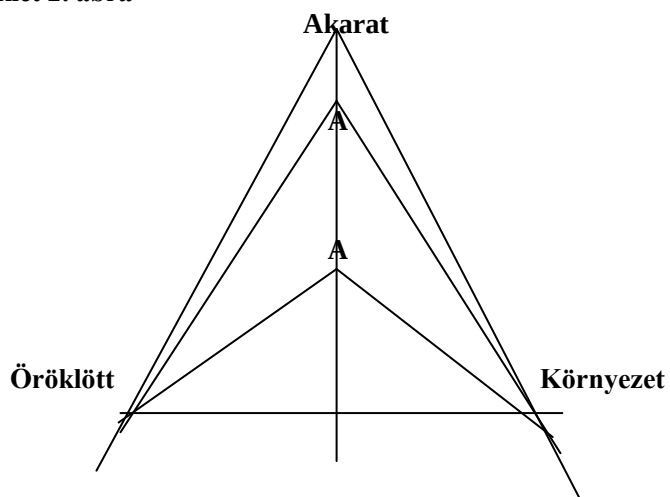
– Ne tovább! – kiáltotta, mert jól tudta, hogy a hervadt dália állapot után csak az elázott zászló következhet, majd a vízzel telt szarvas nyom szomorúsága következik. Azokból pedig napokig nem lehet kikászálódni.”

2. melléklet 1. ábra





2. melléklet 2. ábra



2. melléklet 3. ábra

3. melléklet: Vérmérsékleti teszt

- | | | |
|----|-----|--|
| SZ | 1. | Az emberek azt mondják, hogy nagyon barátságos vagyok |
| M | 2. | Kevés barátom van, de azok nagyon közeliek |
| K | 3. | Született vezéregénység vagyok |
| F | 4. | Fukar vagyok |
| SZ | 5. | Örülök az életnek |
| M | 6. | Tökéletességre törekszem |
| M | 7. | Szesélyes vagyok |
| M | 8. | Könnyen kritizálom az embereket |
| K | 9. | Könnyen felcsattanok, felkapom a vizet |
| F | 10. | Nehezen hozok döntést |
| F | 11. | Lazán veszem a dolgokat |
| SZ | 12. | Hajlok a túlzásokra |
| SZ | 13. | Nem vagyok túl megbízható |
| M | 14. | Nagy az önfegyelmem |
| K | 15. | Gyakran rideg és közönyös vagyok |
| K | 16. | Határozott vagyok |
| F | 17. | Jó a humorérzésem |
| F | 18. | Hajlamos vagyok a lustaságra |
| SZ | 19. | Szétszórt vagyok |
| F | 20. | Hajlamos vagyok arra, hogy kívülállóként szemléljem az eseményeket |
| K | 21. | Nehezen bocsátok meg |
| K | 22. | Nagyon tevékeny vagyok |
| SZ | 23. | Néha túl hangosan beszélek |
| M | 24. | Hajlamos vagyok arra, hogy pesszimista és negatív legyek |
| F | 25. | Nem vagyok energikus |
| F | 26. | Nagy türelmem van |
| SZ | 27. | Szeretek beszélni |
| M | 28. | Nem szeretem a társas összejöveteleket |
| SZ | 29. | Lelkes vagyok |
| K | 30. | Az emberek azt mondják rólam, hogy bátor vagyok |
| K | 31. | Mindenről van véleményem |
| F | 32. | Sok alvásra van szükségem |
| K | 33. | Hajlamos vagyok a zsarnokoskodásra |
| M | 34. | Nehezen barátkozom |
| M | 35. | Nagyon érdekel a zene, a művészet |
| SZ | 36. | Majdnem mindenkit szeretek |
| K | 37. | Nagyon magabiztos vagyok |
| M | 38. | Gyakran gondolom, hogy az emberek ellenem vannak |
| SZ | 39. | Adakozó vagyok |
| F | 40. | Gyakran érzem fáradtnak magamat |

Sz:..... K:..... M:..... F:.....

Az első benyomásod alapján dönts! Ha igaz az állítás rád, karikázd be a betűjelet az állítás előtt. A végén számold össze a négyféle betűjelből hány találatod volt. Nézd meg, te milyen vérmérsékletű ember vagy!

4. melléklet: A teszt megoldó kulcsa:

M= Melankolikus:

A szó jelentése mélabús, töprengő, szomorú. Mára inkább a töprengő jelentését használjuk. Jellemzője a befelé fordulás, a gondosság, a komolyság. Szeretnek egyedül lenni, kedvelik a csendet. Az érzelmeik irányítják őket. Vagy nagyon boldogok, vagy nagyon bánatosak. Nem rámenősek, másoktól várják a kezdeményezést.

Erősségei:

- éleslátás
- érzékenység
- lelkiismeretesség
- precízesség, pedánság
- erős önfegyelem
- jó kommunikációs készség

Gyengeségei:

- gyakran rosszkedvű
- hajlamos elszigetelődni
- mintaképe a tökéletesség
- önfeláldozó
- engedelkeny
- sértődékeny, gyanakvó

F= Flegmatikus:

Nyugodt, higgadt, és gyakran látszik egykedvűnek. Nehéz őt motiválni, cselekvésre buzdítani. Jó a humora, emellett nyugodt a természete.

Erősségei:

- diplomatikus
- könnyed
- rokonszenves
- jól szervezi meg a dolgait
- gyakorlatias
- jó a humora
- könnyen alakít ki kapcsolatokat

Gyengeségei:

- nehezen motiválható
- lusta
- fásult
- önző
- nehezen tud dönteni
- hanyag

SZ= Szangvinikus:

Jókedvű, magabiztos és optimista ember. A közösségek, bulik hangadója. Lelkes, hangos, vidám ember.

Erősségei:

- reményt, örömet sugároz
- optimista
- sokat beszél
- lelkes, élénk
- együtt érző
- erős az alkotókészsége

Gyengeségei:

- túl sokat beszél, olykor belevág más szavába
- hajlamos a fegyelmezetlenségre
- szétszórt
- olykor megbízhatatlan
- sokszor túloz

K= Kolerikus:

Hirtelen haragú, robbanékony, ugyanakkor általában igen felkészült és fegyelmezett, általában jó vezetők. Bajban megőrzik a józanságukat.

Erősségei:

- határozott
- magabiztos
- bátor
- tevékeny
- vezetőnek való
- ami a szívéen, az a száján
- megbízható
- felelősséget vállaló

Gyengeségei:

- ingerlékeny
- hirtelen haragú
- néha játssza a főnököt
- olykor kihasználja a társait
- érzelmei nem befolyásolják

5. melléklet: LEVELEK a szerelem témához

1. Gyakran leszek szerelmes. Ne kérdezze, milyen nagyon. Éjszakákon át nem tudok aludni. Folyton csak őrá gondolok, róla és a közös jövőnkről álmodozva. Persze szegény srácnak minderről fogalma sincs, mert az érzelmeimet sohasem fedném fel előtte.

Azután néhány nap múlva rádöbbenek a valóságra, az álomnak vége, érzéseim teljesen megváltoznak. Kis híján gyűlölni kezdem őt. Azt hiszem, ennek az az oka, hogy míg ez a fiú álmaimban mindent megtesz, amit csak akarok, a valóságban észre sem vesz engem. Hogyan is vehetne, amikor épp, hogy csak látásból ismer.

Miután túl vagyok egy ilyen élményen, valahogy csalódottnak érzem magam. Ez már sok-sok fiúval kapcsolatban megtörtént velem. Kérem, mondja meg, amilyen hamar csak tudja, hogyan kerülhetem el, hogy ez a hiba megismétlődjön...

2. Múlt héten találkoztam egy nagyon jóképű fiúval. Ő is igen csinosnak tart engem. Sétáltunk egyet, és a séta után megcsókolt. Nagyon jól tud csókolózni, úgyhogy egy darabig csókolóztunk. Nem tudom, jól tettem-e, hogy ilyen hamar megcsókoltam – lehet, hogy sok lánnyal szokott csókolózni. Mégis alig várom, hogy újra találkozzunk. Mit gondolsz, szerelmes vagyok?

3. Három éve jó barátságban vagyunk Rózsival. Mindenféléről szoktunk beszélgetni, és tudjuk, megbízhatunk egymásban. Rózi nemrég másik városba költözött, ezért mostanában nem találkozunk olyan gyakran, mint korábban. Hiányzik nekem, és mindig összegyűjtök egy csomó mindent, hogy a következő találkozásnál elmondjam neki. Remélem, hogy a kapcsolatunk még jobban elmélyülhet. Tudod, lehet, hogy szerelmes vagyok Rózsiba. Mi a véleményed?

4. Amikor elmentem egy virágüzlet előtt, és láttam a kirakatban a sötétvörös rózsákat, elképzeltem, milyen lesz az, ha majd egy napon valaki szerelme jeléül nekem ilyen rózsákat hoz.

De vége az álomnak! Ő annyira más volt.

Rémesen értelmes, és józan volt. Nála minden értelem és akarat volt. Ostobának és szentimentálisnak nevezett, ha jobban bíztam a megérzéseimben, mint az ő érveiben, és elgondolásaiban.

„Uram, csak őt ne! Kérlek, ő nem az az ember, akit elképzeltem.” Imádkoztam.

Aztán, később, mintegy félév múlva, lassanként derengeni kezdett bennem egy, s más. Kezdtém rájönni, ha egy fiatalember a barátnőjének olyan könyvet ajándékoz, amely őt-magát érdekli, akkor szándéka talán komolyabb, mint annak, aki rózsákat hoz.

Ez a könyv azt mondja, „Szeretnék megosztani veled valamit, ami engem rendkívüli módon foglalkoztat. Szeretnék tartós helyet adni neked az életemben.

És lassan megtanultam a szerelem első leckéjét:

Néha fel kell tudni adnunk az álmainkat, mert azok útjában állhatnak a boldogságunknak!

6. melléklet: LEVELEK a szexualitás témához:

Világ sugallata

15 éves voltam, Ő 17. Egy iskolába jártunk. Nagyon tetszett már régóta. Egy délután megkérdezte, volna-e kedvem találkozni vele, szeretne jobban megismerni.

Aznap este moziba mentünk. Egy nagyon szép szerelmes filmet láttunk, ami egy fiatal fiúról és lányról szólt, akik megtetszettek egymásnak. Arra vágytak, hogy szeressenek, és hogy szeretve legyenek, így a tenger zúgása mellett levetkőztek, és egymáséi lettek. Gyönyörű zene, happy end.

A mozi után elindultunk haza, és a parkban megcsókolt. Azt mondta szeret, és én is így éreztem. Gondolatainkban ott élt még a film. Olyan egyszerűnek látszott minden, és olyan magától értetődött, hogy az övé lettem.

Egy hét múlva elhagyott, mondván, hogy könnyűvérű vagyok, és különben is, nem is ismer. Mit rontottam el?

Mert, különben, elhagyna.

18 éves voltam, és még szűz. Azt gondoltam, meggyőződéseim szerint, várok a szexuális kapcsolattal a házasságig. Nagyon szerelmes voltam, vagy legalább is azt hittem az vagyok, egy jóképű egyetemistába. Már fél éve jártunk, és Ő sokszor megjegyezte, hogy még nem járt soha senkivel, aki ennyiszer mondott volna nemet neki, mint én. Biztosított róla, hogy nagyon szeret, de ő szex nélkül nem tud élni. Ezért, ha kell, ő tud még várni, de ha hamarosan nem fekszem le vele, más után kell nézzen.

Megingott a határozottságom, féltem, hogy másnál fog „vigaszt” keresni, ezért elhatároztam, hogy bebizonyítom neki, mennyire szeretem. Engedtem a nyomásnak, mert nem akartam elveszíteni, s mert igent mondani könnyebb volt, mint nemet, és mindig magyarázkodni.

Két hónap múlva szakítottunk, és én szomorú és üres voltam, úgy éreztem, becsaptak. Én azt hittem, Ő életem szerelme, de én neki csak egy szerelem voltam a sok közül. Ma már nagyon bánom, hogy hagytam magam befolyásolni, és ezen túl semmilyen „szerelemmel teli” zsarolásnak nem fogok bedőlni.

Intimitás

Serdülő koromban nagyon vágytam arra, hogy szeressenek és elfogadjanak. Mindent megtettem azért, hogy népszerű legyek, és mindennél fontosabb volt, hogy szeretve legyek. Rettegtem a visszautasítástól, vagy attól, hogy megmutassam a valódi énem, hátha nem tetszene az, amit látnak.

Így soha sem tudtam, hogy engem szeretnek, vagy azt, akit mutatok magamból.

16 évesen szerelmes lettem, és mindent elkövettem, hogy megfeleljek az elvárásainak. Még a chilit is örömmel megettem, hiába égette a számat, de az volt az ő kedvenc étele, hát nyeltem. Természetesen az övé lettem, hisz jó volt hogy ölelt, simogatott, és addig is úgy éreztem, szeret. Mégis éjszakánként a sötét szobában bámultam a plafont és bőgtem.

Mert valahol mélyen arra vágytam, hogy levehessem az álarcot, hogy megosszam vele a félelmeimet, a szorongásaimat, a gondolataimat, de nem mertem vele mást megosztani, csak a testemet, mert féltem hogy el fog utasítani.

Rettegtem, hogy el ne veszítsem őt, és közben elveszítettem önmagam.

Jobb lesz

Szerettük egymás. Több mint fél éve jártunk. Sok mindent tudtunk már egymásról, és azt gondoltuk, a szex csak segíthet, hogy még többet megtudjunk, és még jobb legyen a kapcsolatunk. Így egymáséi lettünk. Ettől kezdve minden alkalommal lestük, és kerestük az alkalmat, hogy újra együtt lehessünk. A következő hat hónapban a szex került a kapcsolatunk középpontjába. Ahelyett, hogy beszélgettünk volna, programokat csináltunk volna, ismerkedtünk volna egymás családjával, barátaival, ehelyett bezárkóztunk, és csak magunkkal voltunk elfoglalva. Ugyanakkor megjelentek az első viharfelhők is, a harag, a türelmetlenség, a féltékenykedés, az önzés képében. S ahelyett, hogy ezeket a problémákat megbeszéltük volna, veszekedtünk, aztán gyorsan ágyba bújtunk, és kibékültünk, a problémát, pedig az ágy alá söpörtük. Végül már nem is volt miről beszélgetnünk.

Szétváltunk.

Szakirodalom

A CSÉN továbbképzés anyaga

Boldogabb családokért iskolai program. Kecskemét–Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület, Kecskemét, 2003.

Campbell R.: Nehéz évek. Harmat, Budapest, 2001.

Csaba Gy.: Nőtlen embriók – Özvegy asszonyok. Az ember nemi arányai. Természet Világa 132. évfolyam, 7. szám, 2001. július.

Dobson J.: Felkészülés a serdülőkorra. Új Remény Alapítvány, 2002.

Dobson J.: Segítség, kamasz lett a gyermekem! Szakavatott tanácsok Amerika egyik legkiválóbb családgyógyászától. Keresztény Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest, 2000.

Eisler O.: Mindennapi memóriánk. Saxum Budapest, 2002

FÉK tanári kézikönyv. Timóteus Társaság, Budapest, 2002.

Ferrero B.: Gyermekeink és a televízió Don Bosco Kiadó, Budapest, 2000.

Gyöngyi A.: Az agy neme

Hallesby O.: Személyiség típusok. Harmat, Budapest, 1993.

ISM által kiadott felvilágosító kiadvány (2002)

Kimura D.: Női agy, férfi agy. Kairosz, Budapest, 2003.

Lukács L.: Önismeret, jellemformálás, önnevelés (előadás)

McDowell J és Day D.: Miért várj? Timóteus Társaság Alapítvány, Fiatalok az Élet Küszöbén (FÉK) szolgálata, 1995.

Nagy Zs.: A férfi és a női agy titkai

Parson R.: A hatvan perces apa

Pease A. – Pease B.: Miért nem képesek többfelé figyelni a férfiak, és miért nem tudnak eligazodni a térképen a nők? Fiesta, 2000.

Ranschburg J.: Egymást keresik. Saxum, Budapest, 2003.

Szendi G.: Az asztma és az agy. Élet és tudomány 2000. okt. 27. 55(43), 1356-1358.

Szentmártoni M.: A fiatalok világa. Róma, 1985.

Trobisch W.: Kettesben? Szerelemről és házasságról Primo, Budapest, 1992.

Varga P.: Spielhózní. Zászlónk Stúdió, Budapest, 2002.

Vekerdy T.: Kamaszkor körül, Holnap, Budapest, 1999.

Vekerdy T.: Kicsikről, nagyoknak 2. Park, Budapest, 1999.

**Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes, Déri Éva,
Jánosyné Bánszky Zsuzsanna, Siposné Hajdú Margit**
orvos, biológus és pedagógusok; CSÉN-tanácsadók, Kecskemét

**Az egészséges életmódra- és családi életre nevelés lehetőségei az iskolában
Családi életre nevelés órák – „család-órák” az iskolában**

Kecskemét – Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület (SZÉK) rövid bemutatkozása

Kecskemét mintegy 110 ezer fős lakosságának közel harmada – 37 ezer ember – él a város legkiterjedtebb lakótelepén: a Széchenyivárosban, panelházakban. Itt az iskolákon, a kisméretű könyvtáron és a Planetáriumon kívül semmilyen más közösségi létesítmény sem épült. Az 1994-ben alapított Szentcsalád Plébánia felvállalta, hogy önkéntes munkatársakkal megpróbál közösséget formálni, és enyhíteni a lakótelep szociális gondjain. Közel száz fiatal és fiatal felnőtt kezdte látogatni a lakótelep szélén épült kórházakat, szociális otthont és fogyatékos gyerekek intézetét, valamint széleskörű segítség indult a nagycsaládosokért.

A Szentcsalád Plébánia hívő közössége – egyetértésben az egyházi és a városi vezetéssel – elhatározta, hogy Templomot és Közösségi Házat épít, amelyet nemcsak katolikusok, hanem a lakótelepen élők is használhatnak közösségépítő, szociális, művelődési célokra.

Látva a Plébánia próbálkozásait, megkerestek bennünket a városért és a lakótelepért különös felelősséget érző, közéletben tapasztaltabb barátaink, hogy fogjunk össze, s dolgozzunk együtt a lakótelep családjaiért. Ezt a törekvést támogatva alapították meg különböző világnézetű közéleti személyiségek, parlamenti és városi képviselők 1997-ben a Kecskemét–Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesületet (SZÉK). A lakótelep közismerten elidegenedett világában született meg közösségünk olyan emberekből, akik örülnek és segítenek egymásnak, akik megosztják gondolataikat és életüket egymással. Az Egyesületnek 112 tagja van. 1998. január 1-től közhasznú, 2001. július 27-től kiemelten közhasznú minősítésű az Egyesületünk.

Az Egyesület céljai a 2004 áprilisában módosított Alapszabály alapján

a) Helyi szinten (Kecskeméten):

1. A Kecskeméten, s elsősorban annak széchenyivárosi városrészében élő emberek,
 - közösségi életük és társadalmi kapcsolataik,
 - szabadidejük eltöltésének, kulturálódásuk,
 - hitéleti lehetőségeik,
 - családi és egyéni életük,minél teljesebb, jobb megszervezése, és az ehhez szükséges feltételek megteremtésének elősegítése.
2. A Kecskemét–Széchenyivárosi Szentcsalád Templom és Közösségi Ház építésének, valamint a köré szerveződő közösségi élet beindításának, szervezésének, folyamatos működésének szellemi, lelki és anyagi támogatása.
3. A szociálisan megnehezült életsorsú, abból önmaguk erejéből kiemelkedni képtelen emberek és családok megsegítése, támogatása.

b) Regionális, illetve országos szinten

1. Elsősorban a gyermekek, a fiatalok (pályakezdők), a családok, s más csoportok önkéntesen, nemes emberi és egyetemleges társadalmi célok megvalósítása érdekében, közös cselekvésre szerveződő, új közösségi formák kialakítását célzó tevékenységének ösztönzése, támogatása.

2. A gyermekek és fiatalok, fiatal felnőttek jobb társadalmi beilleszkedésének, a beilleszkedési zavarok leküzdésének segítése; ezen csoportok védelme, *különös tekintettel a családi életre és az egészséges életmódra nevelésre (családpedagógia, családi életre nevelés, úgynevezett „család-órák”, szexuális úton terjedő betegségek – SZTB-k – és a művi abortuszok megelőzése, a káros szenvedélyek prevenciója)*

3. Az előző (2. pontban) meghatározott célok megvalósítása érdekében részvétel a különböző – oktatás, egészségnevelés, egészségügy, gyermek- és ifjúságvédelem, családvédelem, pszichológia, családi életre nevelés, családpedagógia, stb. – területein dolgozó szakemberek összefogásában, továbbképzésében, a kölcsönös szakmai konzultáció megvalósításában, hogy a felnövekvő nemzedéknek nagyobb esélye legyen a kiegyensúlyozott házasságra és a boldog családi életre.

4. A fenti célokkal is összefüggésben, az emberi, állampolgári jogok védelme, a környezet- és településvédelem, valamint a kulturális örökség megóvása.

A SZÉK családmunkacsoportjának rövid története és tagjai (2005.)

Az 1990-ben Kecskeméten megkezdett ismeretterjesztő munka képezi alapját annak a családi életre nevelő programnak, mely a Kecskemét–Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület (SZÉK) megalakulása – 1997. szeptember – után és a pályázati lehetőségek megnövekedésével ölthetett hivatalosabb formát. A tüneti-hőmérőzéssel **természetes családtervezési módszer** megismertetésére, és a szokványostól eltérő iskolai **felvilágosító órák** megtartására kértek föl egyre több iskolában és osztálynál bennünket. Ezáltal tágult látókörünk, sok lehetőségünk adódott így, hogy közelebb kerüljünk a fiatalokhoz, és az őket foglalkoztató kérdésekhez, problémákhoz. Egyre inkább megismerhettük ugyanakkor az ifjúsággal foglalkozó szakemberek viszonyulását a fiatalokhoz, nevelőmunkájuk során felmerülő nehézségeiket. 1999. szeptemberétől kezdődött **családi életre neveléssel** kapcsolatos munkánk programmá szervezése, melynek a Magyar Katolikus Püspöki Kar '99 karácsonyán megjelent „A boldogabb családokért!” című körlevele alapján a **„Boldogabb családokért” családi életre nevelő program** nevet adtuk. 2000 tavaszán adtuk be első sikeres pályázatunkat (KOMA), s ez egybeesik azzal, hogy családmunkacsoporttá bővültünk. Kilenc éven át teljesen önkéntesen, pénzügyi ellenszolgáltatás nélkül végeztük munkánkat. A pályázati támogatás ezért jelentett különös örömet és elismerést számunkra. Még ez év őszén az ISM-hez benyújtott pályázatunk is nyert. A Szociális és Családügyi Minisztérium 2001-ben és 2002-ben kiírt pályázatait rendkívül fontos állomást jelentettek számunkra. Nyertes pályázataink (17 db) munkacsoportunk eredményesebb működését mozdították elő.

A Sapiientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola (Budapest) 2001 őszén megalakuló Családpedagógiai Intézetének (SACSI) indulásától kezdve munkatársai vagyunk. Az Intézet lehetőséget biztosít családmunkacsoportunk családi életre neveléssel (CSÉN) kapcsolatos munkájának még szélesebb körben való elterjedéséhez. A fiatalokkal

foglalkozó szakemberek számára szervezett országos CSÉN-tanfolyamokon keresztül így megszokszorozódik a család-órák lehetősége.

Családi életre felkészítő programunkkal már sokfelé jártunk 1990 és 2004 között. Kecskeméten 8 általános iskolában, 5 gimnáziumban, 2 szakközépiskolában és 3 kollégiumban tartottunk már eseti vagy rendszeres program keretében foglalkozásokat. Magyarország területén ezen kívül tartottunk órákat Bácsalmáson, Budapesten, Bicskén, Jánoshalmán, Katymáron, Kecelen, Kelebián, Kiskunhalason, Szegeden, Szolnokon, Szombathelyen, Sződligeten, Újszentivánon, Tiszakécskén, Zánkán. Kárpátalján Beregszászon helyi pedagógusok közreműködésével két középiskolában indítottuk el programunkat: Beregszászi Bethlen Gábor Magyar Gimnázium és Kossuth Lajos Szakközépiskola Beregszász; s Ungváron a Szent Gellért Római Katolikus Kollégiumban tartottunk főiskolás és egyetemista diákok számára egész hétvégén át tartó foglalkozásokat. Ezek az alkalmak, találkozások van amikor csak a diákokkal, van amikor a pedagógusokkal, van hogy a szülőkkel történtek, illetve ennek variációi fordultak elő. A néhány órás előadástól kezdve a fél- vagy kétnapos csoportmunkán át, a több évre szóló átgondoltan felépített programig széles spektrumú a tevékenységünk.

Egy osztályhoz, csoporthoz család-órát tartani többen megyünk: legalább ketten, ha tehetjük hárman. Az iskolákban ugyanis nagyon sokszor találjuk szembe magunkat 30 fő körüli, vagy a fölötti létszámmal. Ilyenkor mély beszélgetésre csakis kiscsoportban nyílik lehetőség. Természetesen együtt is kiállunk a gyerekek elé órát tartani.

Családmunkacsoportunk tagjai:

Bollerné Kiss Márta	<i>pedagógus</i>
Csanda Jánosné (Irénke)	<i>adminisztrátor</i>
Déri Éva	<i>biológus</i>
Győri Istvánné (Gitka)	<i>kertész-mérnök</i>
Hortobágyi Tibor	<i>agrármérnök</i>
Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes	<i>orvos, szakmai felelős</i>
Jánosy László	<i>programozó matematikus</i>
Jánosné Bánszky Zsuzsanna	<i>pedagógus</i>
Jobbágy Mihályné (Zsuzsa)	<i>védőnő</i>
Pap György	<i>pedagógus</i>
Pappné Borzaváry Krisztina	<i>logopédus</i>
Patvarosné Szeverényi Klára	<i>pedagógus</i>
Sápi-Szabó Ildikó	<i>pedagógus</i>
Sípos Istvánné (Mónika)	<i>erdőmérnök</i>
Síposné Hajdú Margit	<i>pedagógus</i>
Subicz Zsolt	<i>számítástechnikai munkatárs</i>
Tóthné Tomán Gyöngyvér	<i>gyógyypedagógus</i>
Velkey Zoltánné (Edit)	<i>pedagógus</i>

Munkánk során kapcsolatba kerültünk 3–12-es korosztályú diákokkal, ezen felül egyetemistákkal, házasság előtt álló fiatalokkal, valamint az iskolai programban résztvevő diákok szüleivel. Az iskolák között egyaránt előfordul egyházi és önkormányzati iskola is, körülbelül fele-fele arányban. A család-órák tapasztalata alapján elmondhatjuk, az önkormányzati iskolákban is nagy nyitottsággal fogadják

’szigorúbb’ nézeteinket, természetesen nem mondunk itt sem mást, sem másként, mint az egyházi iskolákban.

Fontos megjegyeznünk, hogy mi keresztény értékrendet képviselünk, de úgy gondoljuk, anyagunk világnézeti hovatartozástól függetlenül hasznos segítség lehet bárki számára. Itt és család-óráinkon is igyekszünk mindenki által elfogadható nyelvezetet használni. Úgy próbáljuk éppen ezért megfogalmazni mondanivalónkat, hogy mindenki számára érthető legyen, s ebbe mégis egyértelműen kifejezni, hogy számunkra:

- mit jelent a házasság;
- miért érték a család;
- az emberi élet a fogamzás pillanatában kezdődik, s innentől kezdve a természetes halálig értékes, és védendő.

Célcsoportok:

- **diákok**
 - **szülők**
 - **pedagógusok**
1. Diákoknak havonta 1 osztályfőnöki óra keretében tartott foglalkozás.
 2. Szülőknek 2 havonta 2 óra (összevontan) szülői foglalkozás.
 3. Családlátogatás – igény és megbeszélés szerint.
 4. Az osztályfőnökök vagy a diákoknak tartott foglalkozásokon, vagy a szülői foglalkozásokon, illetve mindkettőn vehetnek részt.
 5. Család-óra előkészítő és értékelő tanári konzultáció

A diákok és szüleik ugyanazt az anyagot hallhatják tőlünk az órai illetve a szülői foglalkozásokon. Nem titkolt szándékunk, hogy ez is segítheti őket a szülő-gyermek párbeszéd kialakításában, illetve mélyítésében. Igényeljük, hogy a pedagógusok bent legyenek az óráinkon. Korábbi éveinkben, ha egy osztályfőnök megkérdezte, bent legyen-e az óránkon, azt válaszoltuk, hogy ahogy gondolja. Legtöbb tanár erre azt válaszolta, inkább nem jön be, nehogy zavarja az órát. Arra gondoltak, hogy diákjaik nem mernek föltenni majd bizonyos kérdéseket, zavarban lesznek az ő jelenlétükben, kevésbé nyílnak meg. Mi azonban az évek alatt arra jutottunk, hogy nagyon hasznos, ha a tanár részt vesz az óráinkon, hallja, hogy mi miről és hogyan beszélünk. Így nagyobb esélye van annak, hogy ők majd folytatják az általunk megkezdett, felvetett témákat. Hiszen mi eljövünk az osztályból, s ők maradnak ott egymás számára. Ha csak a mi „fantasztikus” óráinkon nyílnak meg a gyerekek, nem azt mondjuk, hogy haszontalan, de túl sokat nem lépünk előre. Mi azt szeretnénk, ha a pedagógus-diák kommunikáció javulna, erősödne, s így a mi jelenlétünk csak segítő szerep lenne.

Kidolgoztunk egy középiskolásoknak szóló **4 éves tematikát (9–12. osztály)**, ahol havonta 1 alkalommal találkoztunk a fiatalokkal és szüleikkel.

**4 éves programunk témakörei
9–12-es évfolyam részére:**

1999/2000. tanév

9. osztály

1. Bemutató óra: Bevezetés a családi életre való felkészülésre
2. Az ember kétneműsége
 - a nemek kialakulása
3. A serdülőkori lelki és biológiai változások
- 4–5. A nemi-érés I.
 - a lányok serdülőkorának fontosabb szakaszai
 - a női külső és belső nemi szervek
6. A nemi-érés II.
 - a fiúk serdülőkorának fontosabb szakaszai
 - a férfi külső és belső nemi szervek
7. A női ciklus történéseivel való ismerkedés
 - a menstruáció
8. A megtermékenyítés csodája
- 9–10. Termékenységi tünetek
 - a. alaphőmérséklet
méhnyaknyák megfigyelése
méhnyak megfigyelése
 - b. a termékenységtudat kialakítása

2000/2001. tanév

10. osztály

1. Visszatekintés, az évünk közös megtervezése
- 2–3. Önismeret, a személyiség típusok
- 4–5. Mesterséges családtervezés
- 6–7. Természetes családtervezés
 - ismerkedés a különböző természetes módszerekkel
 - ciklusmegfigyelés, értékelés
- 8–9. Magzati élet és abortusz
10. A nőgyógyászati vizsgálat,
mi történik az andrológusnál.

2001/2002. tanév

11. osztály

- 1–2. Felelős párkapcsolat – AIDS megelőzés?
Hozz jó döntéseket
- 3–4. Barátság, szerelem, párválasztás
Felelős szexualitás

5. Ajándékozás
Ünnepek és hétköznapiak
A házasság ajándékai
- 6–7. Kommunikáció és konfliktusmegoldás
Generációs problémák
Párkapcsolati helyzetek, féltékenység
- 8–9. Udvarlás és házasság, régen és ma
A megismerkedés kultúrája
Az elfogadó szeretet
Szakítás, válás
- 10–11. Időskori szerelem, elmúlás

2002/2003. tanév

12. osztály

- 1-2. A családi élet
Családok a nagyvilágból
Kommunikáció a házasságban
- 3–8. Szerelem és együttjárás
Miért várj? A szüzesség érték?
Mindezekről férfi szemmel is.
Házastársi kapcsolat
Családalapítás
Gyermekvárás, szülés, szoptatás
Karrier vagy család?
9. Négy éves programunk záró alkalma
Közös filmnézés, Összegzés

Végigvittünk az egyik általános iskola három 7. osztályával egy kétéves periódust.

2 éves programunk témakörei

7–8-os évfolyam részére:

2000/2001. tanév

7. osztály

1. Ismerkedés, bemutatkozás
- az együttműködés megalapozása
- ismerkedés a programmal
Milyennek képzeld el jövődöd családodat? – otthoni fogalmazás készítése
2. A család, az egészséges családok jellemzői
- ajándékozás, elköteleződés, kommunikáció
3. Kapcsolatom önmagammal, a barátaimmal
- barátság kialakítása, fenntartása
- hogyan kezeljük a konfliktusokat
- elfogadás – a másik nem tisztelete
4. Az ember kétneműsége
Biológiai érés a serdülőkorban
lányok
fiúk

5. A serdülőkor szépségei és nehézségei
6. A női ciklus történéseivel való ismerkedés
 - az ovuláció
 - a menstruáció
 - a termékenység tünetek
7. A szaporodás
 - a megtermékenyítés csodája
 - a magzati élet
 - a szülés
8. Egészséges életmód, testápolás, testedzés
9. Barátság, szerelem, házasság
 - megismerkedés
 - együttjárás
 - házasság, szerepek a családban
10. Felelősség a szexuális kapcsolatban
 - szépsége
 - egészséges kommunikáció
 - szüzesség, második szüzesség
 - Miért várj?

2001/2002. tanév

8. osztály

1. A családtervezés
 - fogalma
 - tágabb értelmezése
2. Kapcsolatom a jellememmel és az értékrendemmel
 - mi a jellem és az értékek szerepe az életünkben?
 - mit jelent felelős módon élni?
3. A családtervezés szűkebb értelmezése I.
 - a mesterséges módszerek közös jellemzői
 - a mesterséges módszerek fajtái, hatásmechanizmusuk
4. A családtervezés szűkebb értelmezése II.
 - a természetes családtervezés lényege
 - a természetes családtervezés formái
 - a tüneti-hőmérőzéses módszer
5. A gyermek helye a családban
 - a nagycsaládosok megítélése
 - abortusz
6. A család válsága napjainkban
 - mi lehet a megoldás?
7. A szexuális úton terjedő betegségek (SZTB-k)
AIDS
8. Kommunikáció a szexualitással, nemiséggel kapcsolatban
a családban
a társadalomban
9. Felkészülés a szülői szerepre
10. Hozz jó döntéseket!
 - jövőképünk
 - a tervezés

Igényünk jelentkezett ugyanakkor arra is, hogy hosszútávon követhessünk végig egy osztályt. Így kezdtünk egy olyan **4-es osztállyal** foglalkozni, akiket érettségiig szeretnénk végigkísérni.

**9 éves programunk
4–12. osztály**

**2001/2002. tanév
4. osztály**

1. Bemutakozás, ismerkedés egymással és a programmal
2. Beszélgetés a családról. Mi lennél, ha ...?
3. Családom bemutatása
4. Áldozat és ajándék
5. Mézeskalácssütés – készülődés karácsonyra
6. Emberi kapcsolatok – kommunikáció-metakommunikáció
7. Konfliktushelyzetek megoldása
8. Értérend. Hogyan ismerhetjük fel valódi értékeinket?
9. Értékes vagyok?
10. Összegzés, visszatekintés

Készítettünk egy tervet **5–12. osztályosok** számára úgy, hogy évente 4 alkalommal mentünk a különböző évfolyamokhoz. Ezt úgy építettük fel, hogy bizonyos témakörök az évek múlásával visszatérnek, és egy mélyebb szinten kerülnek újra feldolgozásra. Természetesen ez úgy adja ki a kerek egészet, ha valaki elkezdi ötödikben, és végigvisz egy osztályt tizenkettedikig. Nekünk erre még nem volt lehetőségünk, de ugyanazon iskolán belül egy év alatt minden évfolyammal találkoztunk a program keretében. A témakörök olyan tágak, hogy szét lehet bontani több alkalomra, ha valakinek módjában áll többször találkoznia egy-egy osztállyal. Egyébként az évi négy alkalom nagyon kevésnek bizonyult a fiatalokkal való kapcsolatfelvételhez, de reméljük, hogy néhány diákban még ez a néhány óránk is maradandó élményt hagyott, ahogy számunkra is emlékeztetésekre ezek az órák. Nagyon sokat gazdagodtunk azáltal, hogy egyidőben tapasztalhattuk meg a korosztályok közötti különbségeket.

6–12. osztály – Szülő indítványozta az osztályfőnöknek a család-órák kérését.

3–8. osztály – A tanítónő kezdeményezésére indítottuk. Ők a legfiatalabbak, akikkel eddig foglalkoztunk.

„Tanárok a diákokért” programunk

A pedagógusok részéről felénk irányuló kérések alapján továbbgondoltuk programunkat. Így bővült iskolai munkánk a „Tanárok a diákokért” programmal. Ennek során együttműködésre hívjuk azokat a pedagógusokat, akik a tantárgyi kötelezettségeken túl tudnak és mernek időt szánni a fiatalok családi életre való felkészítésére. A program eredményessége nagyrészt a pedagógusok kiválasztásán múlik: *sikerül-e olyan nevelőket találni, akik a program megvalósítását magukénak érzik, hiteles emberek és akarnak együtt gondolkodni, s együtt dolgozni annak érdekében, hogy diákjaik boldog családi életet alapítsanak és éljenek.*

Egyes osztályoknál segítőként vagyunk jelen: esetleg mi nem is találkozunk az osztállyal, csak az órák előtt átbeszéljük az anyagot az osztályfőnökkel, s óra után – a tapasztalatokat megbeszélve – együtt értékelünk. A pedagógusoknak maximális lehetőségeik vannak saját ötleteik, tapasztalataik és módszereik beépítésére. Mi tulajdonképpen tanácsadóként vagyunk jelen, elérhető segítséget jelentünk számukra – nem is csak havonta egy-két alkalommal – a szükségleteiknek megfelelően.

A pedagógusoknak tartott havi konzultációk alkalmával:

- a családi életre nevelés területén szerzett sok éves tapasztalatainkat adjuk át;
- a pedagógusok mindezeket igényeik szerint ötvözik saját módszereikkel, ötleteikkel, tapasztalataikkal; kéri a javaslatainkat, véleményünket, bátorításunkat; majd elmondják az így előkészített és megtartott órák eredményét;
- tanterv-javaslatot adunk különböző korosztályok számára;
- tananyagot adunk át – fénymásolt anyag formájában;
- szakirodalom ajánlással is segítjük a munkát.

A következő ajánlásokat tesszük:

- a pedagógusok saját osztályuk számára az osztályfőnöki órák tantervébe építik be a családi életre nevelést;
- felkérésre más osztályoknál tartanak ilyen témájú órákat;
- saját szaktantárgyukba építik be a családi életre nevelést, pl.:

Véleményünk szerint az iskolai családi életre nevelés szinte bármely szaktantárgy oktatása során megvalósulhat:

– Magyar órák kiválóan alkalmasak a családi témájú olvasmányok, szerelmes versek elemzésére. Ezeken keresztül a pedagógus erkölcsi meggyőződése közvetítődik.

– Nyelvi órák is alkalmasak a családi életre nevelésre. Ugyanis így általában kiscsoportban történik az oktatás. Lehet a családról, a szabadidő eltöltéséről sokat beszélgetni, a legváltozatosabb témákkal kapcsolatban véleményt kifejteni – természetesen idegen nyelven. Mindez a pedagógus számára kitűnő lehetőség diákjai mélyebb megismerésére, s a szemléletformálásra.

– A biológia tanár saját tantárgyának embertannal foglalkozó részét úgy közvetítheti a diákok felé, hogy azt érezhessék, róluk van szó, érintettek, s nem egy tantárgyat tanulnak csupán. Rendkívül fontos, hogy a pedagógus az intim témákat is föl vállalja, mert így lehet igazán segítségére ennek a korosztálynak.

– Egyéb tantárgyak esetén hasonló ötletek kivitelezése történhet. A legfontosabb a pedagógus nyitottsága, őszintesége, és az a készsége, hogy önmagát is megnyitja a fiatalok előtt.

„Boldogabb családokért” családi életre nevelés programunk tartalma

- A helyes önismeret és önértékelés. A személyiség típusok szerepe, személyiségfejlesztés.
- Barátság, szerelem, párválasztás. A szüzesség, az önuralom és lemondás értéke.
- A serdülőkor sajátosságai, a lelki és biológiai változások szépségei és gondjai.
- A női ciklus, a termékenység tünetek megismerése. A termékenység-tudat és egészség-tudat kialakítása.
- Szeretet-típusok: „szeretlek, ha”; „szeretlek, mert”; „szeretlek, pont”. Az igazi szeretet.
- Szeretet-nyelvek: elismerő szavak, minőségi idő, ajándékozás, szívességek, testi érintés.
- Értékközvetítő példaképek szerepe a kiegyensúlyozott, harmonikus családi élet kialakításában.
- Kommunikációs készség fejlesztése, konfliktushelyzetek megfelelő kezelése. A konfliktusmegoldásban, vagy – ha a konfliktus megoldhatatlan – abban lehet segíteni, hogy elviseljék, tudjanak vele együtt élni. Fontos az a szemlélet, hogy a konfliktusok nemcsak rombolhatnak, közös megoldásuk építőleg hathat a személyiségfejlődésre és a házastársi kapcsolatra.
- A szexuális kapcsolat „célja” és szépsége. Felelős szexualitásról érthető és őszinte felvilágosítás, és az arról való kommunikáció elősegítése. A szexualitás helye egy kölcsönösen hűséges, élethosszig tartó kapcsolatban van, melyet házasságnak nevezünk. A szexualitás az élet egyik legszebb ajándéka, nagy öröm forrása két, egymáshoz szeretetben elkötelezett ember számára. Fontos kiemelni azonban, hogy benne foglaltatik az élet továbbadásának lehetősége is.
- A családtervezés tágabb értelemben egy életmódot jelent. Mindez magában foglalja a lelki ráhangolódást, az egészséges táplálkozást, megfelelő testedzést, káros szenvedélyektől való tartózkodást (AIDS- és drogmegelőzés). A serdülőkorú fiatal ugyanis már úton van leendő családi élete felé.
- Teljeskörű tájékoztatás a családtervezési módszerekről – átgondoltság, tervszerűség és felelősség. Egészséges életkezdet.
- A fogamzás – mint csoda. A megtermékenyítés biológiájával való ismerkedés.
- Az élet tisztelete, életvédelem, magzatvédelem. ***Hisszük és valljuk, hogy a fogamzás pillanatában elindul a megismételhetetlen, egyedi és pótolhatatlan emberi élet.*** Ha valaki ennek tudatában van, nem tervezett fogamzás esetén remélhetőleg nem választja az abortuszt.
- A magzati fejlődés megismerése. Ez hatékony segítség lehet az abortusz-megelőzésben.
- A gyermekét váró édesanya áldott állapotban van, nem pedig terhes.
- Szülés – megismerkedve annak baba-mama-barát formájával is. Ösbizalom.
- Gyermekvállalás – gyermeknevelés. A gyermek – ajándék, férj és feleség kapcsolatának a beteljesedése, gyümölcse. Szülői hivatásra való felkészülés.
- A család, mint érték. A házastársi elköteleződés és hűség. Az egymásért való közös felelősségvállalás, az elfogadás értékrendje.

„Boldogabb családokért” programunk során alkalmazott módszerek

Játékok

A játékok nagyon hasznos összetevői a család-óráknak:

- örömet okoz a játszóknak;
- felszabadít, oldja a hangulatot;
- ráhangol az adott témára;
- segít elmélyülni egy-egy helyzetben;
- rávezethet egy probléma megoldására;
- megkönnyíti az egyéni vélemények kimondását, azok ütköztetését;
- hozzásegít önmagunk és társaink alaposabb megismeréséhez;
- a közösen megélt élmény hozzásegít ahhoz, hogy a foglalkozást tartók és a fiatalok közelebb kerüljenek egymáshoz, stb.

Ahhoz, hogy a játékaink valóban hatásosak legyenek, nagyon fontos a tudatos tervezés.

A tervezéshez pontosan ismernünk kell:

- a saját oktatási és nevelési céljainkat;
- az adott korosztály életkori sajátosságait;
- a konkrét csoport adottságait, érdeklődését és nyitottságát;
- a rendelkezésünkre álló teret és időt.

Mindezek nélkülözhetetlen szempontok ahhoz, hogy maradandó nyomot hagyjunk a résztvevőkben, és életük számára hasznos segítséget nyújtsunk család-óráinkon.

Bemutakozó játékok

A család-óra tartók bemutatkozása:

1. *Szóban szokásos bemutatkozó adatok* magunkról, családukról, a családi életre neveléshez fűződő kapcsolatunkról.
2. *Képes illusztráció családukról* – fényképek, fotóalbum, családi tabló bemutatása, körbeadása; fényképek kivetítése írásvetítővel vagy projektorral.
3. Összekeverjük *az előadókra jellemző egy-egy mondatos írásokat*, majd felváltva felolvasunk belőle. (Mi a foglalkozásunk; hány éves házasságunk; hány gyermekünk van; kedvenc időtöltésünk; ránk jellemző 'látványos' belső tulajdonság; stb.) Ki kell találni, vajon az a személy olvasta-e föl, akire vonatkozik, s ha nem, kire illik szerintük. Nagyon előnyös, hogy így rögtön használni kezdik a neveinket. A végén megkérdezzük, mit is tudtak meg rólunk. Meglepően jól összeszedik a ránk vonatkozó információkat, talán jobban megjegyzi így játékosan, mintha magunk ismertettük volna az információkat magunkról. Ez a játékos bemutatkozás legalább 3 fő esetén működik nagyon jól.
4. *Kirakós játék (puzzle)*:

Három csoportban megkapják a résztvevők a családi képeinket, lejátszunk egy kis ízelítőt a kedvenc zenénkbelől, néhány mondat erejéig megszólalunk. A kedvenc színű papírunkra saját kézzel írt jellemzőinket előre összevágjuk, és a három színt keverve kapja meg egy-egy csoport. Ezután dönteniük kell, hogy a náluk lévő családképhez mely jellemzőket kezdik gyűjteni. A csoportoktól megkérdezzük, melyik színre nincs szükségük, és azt felajánljuk a többiek részére.

A játék vidám hangulatot teremt rögtön az óra elején, s természetesen nem az a lényeg, hogy jó megoldás szülessék, hanem hogy így érdekes, nem szokványos dolgokat tudhatnak meg rólunk. Ilyenkor kiderülhet, milyen pulóvert veszünk föl nagy hidegben; mit teszünk, ha szomorúak vagyunk; mit szeretünk férjünkben a legjobban; minek örülünk a gyermekeinkben a legjobban; milyenek az étkezési szokásaink; mennyire bírjuk a kötöttségeket; stb. A diákok olvassák föl, betűzik ki irományainkat, ami gyakran nem könnyű feladat. Rögtön nagyon aktív résztvevőivé válnak az órának. Ezt követően természetesen a szokványos adatokat is eláruljuk magunkról.

A résztvevők bemutatkozása:

A résztvevőket megkérjük, hogy először álljanak föl azok, akik télen születtek. A foglalkozásvezető egy puha labdát tart a kezében, odadobja az álló személyek közül valakinek, aki megmondja a keresztnévét, majd befejez egy mondatot. Az, hogy a mondat éppen mi, attól függ, mire szeretnénk ráhangolni őket, mivel kapcsolatban vagyunk kíváncsiak a véleményükre. A labdát ezután visszadobja, és leül, s így folytatódik. Majd következik a következő évszak, s a többi (tavasz, nyár, ősz).

Mondatok:

A családban az a jó, hogy...

A családi életre nevelésről azt gondolom, hogy...

A serdülőkorról azt hallottam, hogy ...

A serdülőkorról az jut eszembe, hogy...

A termékenységről azt gondolom, hogy ...

A családtervezésről azt gondolom, hogy ...

Amit mondanak, egyikünk a táblára rögzített A/3-as papírra írja. Nem az a lényeg, hogy olvasható legyen távolról is, hanem hogy így összegyűjtjük egy-egy osztály vagy csoport véleményét, gondolatait. „A szó elszáll, az írás megmarad.”

Mozgalmas bemutatkozás.

– *Álljanak fel azok, akiknek a lába két számmal nagyobbat nőtt az elmúlt év során!*

– *Álljanak fel azok, akik reggel pakolták be a táskájukat!*

– *Álljanak fel azok, akik sosem szoktak sírni!*

– *Álljanak fel azok, akik szemtelenek!*

– *Álljanak fel azok, akik jól kijönnek a testvérükkel!*

– *Álljanak fel azok, akik voltak már szerelmesek!*

– *Álljanak fel azok, akik szoktak hisztizni!*

– *Álljanak fel azok, akiket ma reggel megpuszított valamelyik szülője!*

– *Álljanak fel azok, akik elégedettek a bizonyítványukkal!*

– *Álljanak fel azok, akik naplót írnak!*

– *Álljanak fel azok, akiknek rend van az íróasztalán!*

Mindig felállhat bárki a teljes csapatból, hogy mindenki benne legyen a játékban, de azután csak azok maradjanak állva, akik még nem mondták el a mondatukat.

Térképes bemutatkozás: különösen olyan osztálynál érdekes, ahol sok kollégista van. Magyarország térképet rajzolunk egy nagy csomagolópapírra. Mindenki kap egy kis házat, jelképesen az otthona mását, s egymás után elhelyezik a térképen, megjelölve, hogy honnan érkeztek. Ezen kívül megkérdezzük, hogy mit mutatnának meg nekünk a szülővárosukban, vagy falujukban. Vidámabbá tehető a hangulat, ha azt játsszuk, hogy

egy busz elindul összeszedni az osztályt. Így egy fonalat vezetünk végig, s közben jelöljük az útvonalat is. Pl. a blue tack-kel a térképre rögzített házikő rögzíti egyben a fonalat is.

Tenyérrajz

A résztvevőket megkérjük, hogy rajzolják körbe egyik tenyerüket egy papírra. Bemutakozásként kérhetjük, hogy tenyerükbe írjanak valamit.

Egy 6-os osztályunktól azt kértük, hogy Janikovszky Éva: „Ha én felnőtt volnék” című írásának meghallgatása után gondolkozzon el azon, ő hogyan fejezné be ezt a mondatot, s ezt a mondat befejezést kértük, hogy írják be a tenérrajzukba. Ezeket a tenyereket beragasztottuk egy füzetbe laponként, a füzetet pedig ruhaanyagba bekötöttük. A következő órára – amikor az óra éppen az ünnepről és az ajándékozásról szólt – ajándékként vittük nekik vissza írásaikat, maradandó formában.

Egy 10-es osztályunk bemutatkozása szintén egy tenérrajz volt. Őket arra kértük, hogy azt a mondatot vagy mondatokat írják bele, amit úgymond életük vezérfonalának tekintenek. Ennek megvalósításához egy rádióműsor adta az ötletet „Egy csepp emberség”, melyben különböző híres emberek mondták el, mi az ő életük vezérfonala.

Ritmusjáték

Segít „megérkezni”

Egyikünk „bemutat” egy ritmussort, majd megtanítja a csoportnak. Ha jól megy, kánonban is meg lehet próbálni. Következő alkalommal jöhet a második sor, ami természetesen nehezebb, ezt követő foglalkozáson pedig végül a legnehezebb sor.

Kulcsos játék

Segít elcsöndesedni és egymásra figyelni

A résztvevők körben ülnek, egy valaki középen áll csukott szemmel. A többiek nesztelenül egy kulcsosomót adogatnak körbe. Ha a kör közepén álló játékos meghallja a kulcsok zörgését, akkor odamutat (abba az irányba, ahonnan a zajt hallotta). Ha az irányt eltalálta, a rajtakapott játékosnak, annyi idő alatt, míg a kulcs egyszer körbeér, öt szót kell felsorolnia magadott szempontok szerint. Ha ez nem sikerül a rendelkezésre álló idő alatt, akkor ő kerül a kör közepére.

Szempontok: –5 számodra kedves tárgy

–5 számodra fontos élőlény (ember kivételével)

–5 hozzád közel álló ember

–5 életünket megszépítő fogalom

Például egy olyan 5. osztályban játszottuk, akik elég hangosak és nyüzsgők órán általában. Az empátiakészségük fejlesztésére vittünk nekik gyakorlatot, ezért különösen fontos volt, hogy ráhangolódjanak a közös munkára. Annyira csendben voltak, és olyan óvatosan adták tovább a kulcsot, hogy attól féltünk, nem sikerül a játék. Azért többször is megcsörrent a kulcs és ügyesen felsorolták az 5-5 tárgyat (számítógép, tévé...), élőlényt (nagyamája cicái, szomszéd kutya...), embert (anya, apa, mama, papa, keresztapa). Meglepően fegyelmezettek voltak egész órán, de különösen ennél a játéknál lehetett ezt látni.

Bizalomjátékok

Összehozzák a csoportot, segítenek ráhangolódni az érzékeny témákra

Nagyon jó bevezetője például a „Hullámjáték” (Szentjánosbogár Játékoskönyv) az intim témákat érintő óráinknak. Kört alkotunk, majd menetirányba fordulunk, s az előttünk álló személy vállára tesszük mindkét kezünket. Elindítunk egy „hullámot”, vagyis leguggolunk, majd fölállunk; amikor elkezdjük a fölemelkedést, az előttünk álló már guggol le. Így az érintés révén már közvetítődik, hogy bizalmas dolgokról lesz majd szó; egymásra figyelmet igényel, vagyis segíti az egymásra hangolódást; a köralkotás révén nagyon kifejeződik, hogy csapat vagyunk.

„Ön dönt” játék

Nagyon alkalmas a döntési helyzetek gyakorlására, s annak tisztázására, hogy ki miért gondolkodik így vagy úgy, megismerhetjük a döntési szempontokat, betekintést kaphatunk az egyének gondolatvilágába, nyomon követhetjük a vélemények változását, formálódását, a közös munka eredményét.

Magunk írjuk ezeket a történeteket, melyeket feldolgozunk, s ahhoz igazítjuk a történet, amiről éppen beszélgetni szeretnénk velük. Gyakran valóságalapja is van. Elkezdjük felolvasni, majd megállunk egy-egy döntéshelyezetnél, és megkérjük őket, döntsenek: igen vagy nem mellett döntenének, illetve tartózkodnak. Indoklást is szoktunk kérni, hogy miért úgy döntenének, természetesen csak azoktól, akik szívesen elmondanák. Egyéb kérdéseket is teszünk föl egy-egy megállásnál. Álláspontjukat úgy fejezhetik ki, hogy a teremben kijelöljük előre, melyik az IGEN oldal, melyik a NEM oldal, illetve a tartózkodás helye, s oda kell állniuk. A történet megy tovább, majd újra megállunk, s újabb döntéshelyzet következik. (melléklet)

Képes játékok

– Különböző képeket vágunk ki, például újságokból, vagy egyéb helyekről, és ezeket külön-külön, A/5-ös méretű, keményebb papírra fölragasztjuk. A képek teljesen változatosak lehetnek: ábrázolhatnak egy cipőt; egy erdőrészletet, ahol a fák között beszűrődik a fény; A résztvevők számára kitesszük, válasszanak ezekből aszerint, hogy melyik kép fejezi ki leginkább mostani lelkiállapotukat és miért.

Így például megtudhatjuk:

- hogy valakinek egy cipőről a kollégiumi bezártság jut eszébe és a barátok, mert a kollégiumból csak ritkán mehetnek ki, s ha kimehet, akkor a barátaival találkozhat, velük tölti a szabadidejét;
- egy nagyon szépen berendezett konyháról valakinek a szülei válása jut eszébe, s az, hogy az apukáját régebben nagyon távol érezte magától, s most egyre inkább közelednek egymáshoz;
- egy állami gondozott fiú egy autót választott, s ő számára a zárkózottságát és magányát fejezte ki a kép;
- egy gyönyörű kis fenyőről, melyet belepett a hó, valakinek a ránehezedő terhek, fáradtsága jutott eszébe, s megtudhattuk, mennyire várja az olvadást;

- van aki olyan képet választott, ami épp ellentétes volt akkori érzéseivel – egy madarat választott, aki nagyon szabad –, mert nagyon hiányolta életéből a szabadságot;
- Személyeket ábrázoló képeket vágunk ki újságokból, egyéb helyekről, s ugyancsak külön-külön, A/5-ös méretű, keményebb papírra fölragasztjuk ezeket – a diákok választhatnak a képekből, s ezekkel kapcsolatban kérdéseket teszünk fel egymás után:
 1. A képen látható személy szerinted kivel randevűzött először?
Hány éves korában, hol, milyen körülmények között találkoztak, és hogyan ismerkedtek meg?
Te vagy a képen látható személy, vagyis egyes szám első személyben kell folytatni.
 2. Miért őt választottad?
Külső-, belső tulajdonságok voltak-e fontosabbak számodra?
 3. Szakitottatok. Mi volt a szakítás oka?
A szakítás oka lehetett-e a szex: nem tudatok megegyezni abban, hogy tisztán készültök a házasságra, vagy elkezditek a szexuális életet a házasság előtt?
A szakítás nagyon foglalkoztatja a fiatalokat, ezért elidőzhetünk ennél a kérdésnél. Hogyan lehet szakítani? Van-e szép szakítás? Lehet-e olyan helyzet, amikor kénytelen valaki 'csúnyán' szakítani, mert a másik csak így érti meg? Hogyan lehet valakit elengedni? Lehet-e újrakezdeni a szakítás után? Egyszer, vagy esetleg többször is? Beszélhetünk a féltékenységről is.
- Más kultúrák családképeinek nézegetése – beszélgetés a képek kapcsán a családi életéről, miben más, mint a mi családjaink élete? (pl. egy fotós ismerősünk Indiában járt – tőle kértünk családokról, asszonyokról, férfiakról, gyerekekről készült fényképeket, illetve a National Geografy folyóiratból kerestünk hasonló fotókat) Megkérdeztük a diákoktól, hogy vajon ezek az emberek boldogok-e? Milyen lehet egy hétköznapijuk? Milyenek lehetnek az ünnepeik? Vajon mitől függ, hogy boldog-e egy ember, gyermek, család?
- Egyszerű színes képek, melyen étel, ital, közlekedési eszköz, valamilyen tevékenység, pihenés, szórakozás, táj, természeti jelenség, érzelem ábrázolódik. Használtuk ezt az egészséges életmóddal kapcsolatos óráinkon is, amikor a dohányzásról szóló óránk bevezetéseként néztük meg, hogy a képek kapcsán mi jut eszükbe az egészségről (6. osztály). A kép hogyan hozható összefüggésbe az egészséggel, vagy mire kell vigyázni. Így egy síró kislány képe alapján arról tudtunk beszélgetni, hogy nemcsak fájdalomunkban, hanem örömünkben is sírhatunk. A sírás jót tesz a lelkünknek akkor is, ha valami baj van, mert nem fojtjuk el az érzéseinket. A gyerekek fogalmazták meg, sok testi betegség oka lehet, hogy a lelki fájdalmakat nem sikerül feldolgozni. Azt is bátran megfogalmazták, hogy a fiúknak sem szégyen a sírás. Persze sírni többnyire elvonulva, magunkban szoktunk. Így vezettük be például a káros szenvedélyekről szóló óránkat.
- A figyelmes meghallgatás, az egymásra figyelés, a meghallgatás művészetének gyakorlására a gyerekek között szétosztjuk ugyanezeket a képeket, páronként. Megkérjük őket, hogy egyikük érveljen arról, mi abban a jó, ami a képen látható, a párjuk pedig igyekezzen ellenérveket felsorakoztatni a látott tárggyal, helyzettel, stb. kapcsolatban. Mindezt persze ne egyszerre tegyék, hanem először az egyik fél fog

kezében egy tollat és 1,5 percig sorolhatja az érveit. Ez alatt az idő alatt a társa figyelmesen hallgatja, de nem szólalhat meg, nem kérdezhet bele, nem pontosíthat. A 1,5 perc eltelte után, annak a személynek, aki eddig hallgatott, vissza kell mondania, amit a társától hallott. Ha az elsőként érvelő ugyanazt hallotta vissza, mint amit ő mondott, akkor átadhatja a tollat, és szerepcsere történik. Következhetnek az ellenérvek, majd azokat is visszamondja a hallgató.

Mielőtt szétosztjuk a képeket, egy képet kiválasztunk és bemutatjuk a gyakorlatot, mert nem egyszerű a feladat.

Amikor a gyerekek is végeztek a feladattal, megbeszéljük tapasztalatainkat:

- Melyik helyzetben érezted legjobban magad és miért? – Amikor beszéltél, vagy amikor hallgattál?
- Mi volt könnyebb, meghallgatni, vagy visszamondani a másik gondolatait?
- Melyik volt számodra a feladat legnehezebb része?
- Változott-e a véleményed a beszélgetés után? Sikerült-e meggyőzni egymást?
- Szerinted az emberek hogyan szoktak figyelni egymás mondandójára?
- Milyen tapasztalatotok van arról, hogy az emberek hogyan beszélnek meg a véleménykülönbségeiket?
- Jónak tartanátok-e, ha ilyen figyelmesen hallgatnánk egymást?

Házi feladatnak ezen az órán azt adtuk, hogy jegyezzenek le a következő hetekben minél több olyan valódi helyzetet, amikor vagy ők hallgattak végig türelmesen valakit, vagy őket hallgatta valaki figyelmesen végig!

Előadások

Az előadások nagy részét természetesen mi, a **program szervezői** tartjuk. Egy osztályhoz család-órát tartani többen megyünk: legalább ketten, ha tehetjük hárman. Ez az összeállításunk általában végig megmarad, amíg az osztályt kísérjük. Így várhatjuk a bizalmi légkör kialakulását. Adódott már olyan helyzet azonban, hogy a „hármassunk” egyik tagjával az órákon nem tudtunk egységet képviselni, mivel voltak köztünk nézetkülönbségek, amit nem tudtunk rendezni. Így nem vele folytattuk az órákat, inkább maradtunk ketten. Nagyon fontos, hogy akik kiállnak együtt a fiatalok elé órát tartani, közöttük jó kapcsolat, megértés, kölcsönös elfogadás, bizalom legyen.

Az órák során általában mindannyian kiállunk a gyerekek elé: pl. egyikünk a bevezető játékot vezényli le, a másik fölvezeti az aznapi témát, a harmadik személy saját tapasztalataival egészíti ki a hallottakat, majd valaki összefoglalja az óra leglényegesebb mondanivalóját, ismét más pedig ismerteti a „házi feladatot”. Így cserélgetjük a szerepeket, ami által még dinamikusabb lesz az óránk. Ha új munkatársunk kapcsolódik be a család-órák tartásába, segítség számára, hogy rögtön szerepet kap az órán, de kb. csak 15 percnyi idő lesz rábízva, amit természetesen előtte átbeszélünk a közös felkészülés során.

Így látjuk csapatmunkánk további előnyeit:

- mivel szakmailag mást képviselünk, a válaszadásban kiegészíthetjük egymást, azt is bátran fölállalva, ha valamire éppen nem tudunk válaszolni;
- más-más személyiségek vagyunk, s úgy gondoljuk, az óra színesebb lehet ezáltal is: valamelyikünk stílusa majdcsak elfogadható lesz így a gyerekek számára;

- a fiatalokra az, aki éppen háttérben van, jobban tud figyelni, váratlan helyzetekre, kérdésekre gyorsabban tud reagálni;
- ha egyikünk elkedvetlenedik, másikunk lelkesedése segíthet továbblendíteni a helyzetet;
- úgy érezzük, óráink hatékonyságát az is növeli, hogy minden órára többen készülünk, majd utána együtt értékelünk, függetlenül attól, hogy kik valósítják meg az adott órát;
- kiscsoportban történő beszélgetésre is mód nyílik így, mely a diákok jobb megismerését, őszintébb légkör kialakítását eredményezi.

Munkatársaink különböző személyiségéből fakad, hogy egy-egy személy más-más szakterületre specializálódott, eredeti szakmájából hozott módszerek és szaktudás is más és más. Mindenkit biztatunk, hogy érdeklődési körének megfelelően vegyen részt tanfolyamokon, szakmai programokon, ezáltal is gazdagítva családmunkacsoportunk tudását, módszereit. Van, aki a kommunikáció terén mélyült el jobban; másik munkatársunk a szenvedélybetegségekkel kapcsolatos prevenciós tanfolyamról hozott anyagot, ötleteket; ismét más drámapedagógiát végzett – sok-sok játékot, ötletet köszönhetünk neki – ismét más a Társ-suli vezetőképzőjét végzi. Több munkatársunk vett már részt a Timóteus Társaság „FÉK” Oktatói Szimpóziumán. Az osztályonkénti állandó előadópáros, vagy előadói hármas elvét időnként kiegészíti egy-egy vendégelőadó saját munkatársaink közül. Ha valamelyikünk elmélyül egy adott témakörben, egy-egy jól sikerült óra anyagát több osztályban is bemutatja. Biológus, orvos és védőnő munkatársaink a felvilágosító témájú órákon kapnak kiemelt szerepet.

Lehetőséget biztosítunk a **diákok** számára, sőt nagyon fontosnak tartjuk, hogy bizonyos témakörökből fölkészüljenek, és kiselőadásokat tartsanak. Ily módon is próbáljuk növelni aktivitásukat. Ez a feladat nagyon sikeres volt az egyik osztályunknál, amikor a mesterséges családtervezési formák bemutatásából készültek föl. A velük töltött 4 év során talán ez volt a leghatékonyabb óránk.

Kiscsoportos munka

Az iskolákban nagyon sokszor találjuk szembe magunkat 30 fő körüli, vagy a fölötti létszámmal. Ilyenkor mély beszélgetésre csakis kiscsoportban nyílik lehetőség. Így bátrabban mondják el véleményüket a gyerekek, illetve több idő jut egy személyre, hogy kifejtse nézetét, véleményét. Így még az egyébként csendes diákok is megszólalnak, s a nagyon aktív fiatalok is „nevelhetők” a másik meghallgatására. Mivel egy órát ketten vagy hárman tartunk, így ha kiscsoportban dolgozunk, a létszám csak 8–10 fő. Egy kiscsoportot gyakran ugyanaz a felnőtt vezet az év során, s ez lehetőséget biztosít arra, hogy a fiatalokkal sikerüljön mélyebb kapcsolatot kialakítani. Megható volt számomra, mikor az egy ötödikes osztályunknál a kiscsoportomból az egyik kislány megkérdezte óra végén, hogy sikerült-e már elmondanom a nehézségemet őszintén az egyik munkatársamnak. Előző órán a konfliktushelyzetek megoldásával kapcsolatban játszottunk el szituációkat. Szépen oldották meg a feladatokat, jó hangulat alakult ki, olyannyira, hogy rájuk bízam egy saját nehézségemet: ügyetlen vagyok abban, hogy egyik munkatársammal megbeszéljek egy nehéz helyzetet. Megkértem őket, gondoljanak rám, hogy sikerüljön rászánni magam erre a beszélgetésre. Nagyon meglepődtem, hogy ez a kislány ilyen komolyan vette a

feladatot. Addig sajnos nem jött létre ez a beszélgetés, de a kislány őszinte szurkolása sokat segített abban, hogy mégis megvalósuljon.

A kiscsoport alakításnak alkalmanként más szerveződése is megvalósul, hogy a változatosságot is biztosítsuk. A téma jellegénél fogva szükség lehet a külön fiú – külön lány csoportok alakítására is. Ez különösen a serdülőkori változások megbeszélésénél előnyös. 2003 tavasza óta kapcsolódott be csoportunk munkájába egy „tanító bácsi”. Nagyon hiányzott férfi jelenléte az óráinkról, különös tekintettel arra, mikor a fiús serdülőkori változásokról beszélgettünk. Különös erő van abban, ahogy ő beszél a fiúknak az első szerelemről, udvarlásról, a lányok tiszteletéről, a biológiai változásokról, a pornófilmek káros hatásairól. A lányok is nagyon örülnek, hogy bármilyen bizalmas kérdésüket feltehetik nekünk, felnőtt nőknek, édesanyáknak, szakembereknek. Feltűnően máshogy lehet beszélgetni pl. 6-os korosztály esetén a fiúkkal és a lányokkal, ha külön vannak. Középiskolás korosztálynál is jót tesz néha ez a szétválasztás, de ilyenkor nem ennyire látványos a különbség.

Családtervezési módszerek – oktatócsomagok segítségével, vagy otthon felkészülve csoportos kiselőadás:

- Mutassátok be maximum 4 percen a **módszereket!**
- Legyetek objektívek, mutassátok meg az előnyeit, hátrányait.
- Kinek ajánlanátok, vagy nem ajánlanátok?
- Gondoljátok át a módszerek házastársi kapcsolatra gyakorolt hatásait!

A diákok készülnek föl a családtervezési módszerekből, nem mi tartunk oktató előadást. Ilyenkor maguk csodálkoznak rá a hozott, vagy kiosztott cikkekből, prospektusokból nyert információk valódi tartalmára, lényegére. Úgyesen kiszűrjük, felismerjük a családtervezési módszerek előnyös, illetve hátrányos oldalait. Mi csak mederben tartjuk, korrigáljuk a hozott információkat, és a pontos hatásmechanizmust ismertetjük. Az a tapasztalatunk, hogy mivel az érvek, ellenérvek társaiktól hangzanak el, a fiatalok bátrabban hozzáfűzik véleményüket, kérdésüket és jobban meg is jegyzi a kapott információkat, mintha előadást hallottak volna az adott témában egy szakember, vagy a pedagógus szájából.

A témák beszélgetős földolgozása, helyzetgyakorlatok alkalmazása (melléklet)

A fiatalokkal való találkozások alapján úgy látjuk, legnagyobb szükségük a beszélgetésre van. Főleg arra, hogy meghallgassák őket, kíváncsiak legyenek a felnőttek az őket foglalkoztató dolgokra, megértsék talán furcsának tűnő világukat. A témák beszélgetős földolgozásával, helyzetgyakorlatok alkalmazásával szándékunk az, hogy a kommunikációs képességüket fejlesszük. Ebben sokat segít a különböző szituációk eljátszása, majd megbeszélése. Így konfliktus-megoldási lehetőségeket ismerhetnek meg, gyakorolhatnak be. Szerepelnek itt szülőktől buliba való elkéredzkedések; késői hazaérkezések; féltékenységi jelenetek; szakítás; mosatlan edények felhalmozódásakor a férj hazaérkezése; baráttól kölcsönkért bicikli összetörése és annak következményei; nagymama 80. születésnapjára készített rajz kistestvér általi összefirkálása; a gyermek téli hidegben nem akar sapkát hordani; cigarettázásra vagy alkoholfogyasztásra történő csábítás és „nem”-et mondás; otthon maradt házi feladat következtében kibontakozó helyzet megoldása, stb.

Rajzszög-jelenet a személyiségtípusoknál: a személyiségtípusok temperamentum szerinti megkülönböztetését segíti elmélyíteni, ha az előadók – esetleg fölváltva –

bemutatják, egyik-másik típus hogyan reagál például arra a helyzetre, ha beleül egy rajzsztögbé. Nagyon szemléletes gyakorlat, s jó hangulatot teremt. A diákokat is megkérhetjük, hogy ök játsszák el a jelenetet a négy személyiségtípus esetén.

„A riporter dilemmája” címmel a mellékletben található a személyiségtípusok elmélyítéséhez egy másik fajta feldolgozás.

Személyes történeteink, házaspárok tapasztalatai

Általában nem szerkesztjük bele az órába előre a személyes életünk odaillő történeteit. Csak nyitottak vagyunk arra, hogyha a fiatalok szemei azt üzenik nekünk, hogy bizalommal mondhatjuk, akkor készen állunk eddigi életünk szép vagy éppen nagyon nehéz időszakait megosztani velük.

Volt olyan osztályunk, ahol ezt kezdetben színészkedésnek vették. Azt mondták, az nem lehet, hogy ennyire őszintén mesélünk nekik. Elég nehéz volt velük így folytatni, de nem bántuk meg, hogy osztályfőnökük biztatására mégis kitartottunk. A 3. és 4. velük töltött évben már csak így tudták elképzelni az órákat, s már ök kérdeztek bennünket. Egy másik osztály ugyanakkor már az első alkalommal szívesen vette bizalmunkat, személyes történeteinket. Különös kihívás olyan osztályban órát tartanunk, ahova a gyermekeink járnak. A családi életünkről beszélni úgy, mikor a sorokban ott ülnek a gyermekeink, fantasztikus dolog, persze lehet kényelmetlen is. Volt már olyan helyzetünk, hogy az édesanya életéből olyan dolgot szeretett volna elmesélni, ami nem volt kényelmes. Elvett egy négyszínű tollat a padtársától, mert az övé elveszett. A fiú rákérdezett, hogy nem vette-e el véletlenül a tollát, mire ö nemmel válaszolt. Ez talán egy egyszerű történetnek is tűnhet. A nehézségét az adja, hogy a fiú nem sokkal később meghalt, mert egy komoly betegsége lett. S ez az édesanya már soha nem tudja megmondani volt padtársának, hogy mégis elvette a tollát. Ezt a történetet a munkatársunk olyan osztálynál mondta volna el, ahol lopássorozat elkövetőjét szerették volna kideríteni úgy, hogy az a valaki bevallja.

Lelkinap keretében tartott foglalkozásainkon visszaemlékeztünk, milyenek voltunk 17 évesen. Milyen zenét szerettünk, mit olvastunk, milyen filmet néztünk, hogyan viselkedtünk, mi foglalkoztatott bennünket, voltunk-e szerelmesek és hogyan. Ennek a világnak a felidézésére kivettünk a könyvtárból néhány évfolyamnyi Ifjúsági Magazint még a mi fiatal korunkból. 3–4 fős kiscsoportok alakultak, így választottak egy-egy régi újságcikket, felolvastak belőle egy-egy olyan mondatot, ami az akkori ifjúság gondolkodását, problémáit jellemezte. Beszéltünk arról, miben hasonlítanak ök ezekre a fiatalokra, miben különböznek, milyen volt akkor a divat, stb. Majd körbeadtunk egy ’időgépet’ – egy karórát – és ki-ki elmondta, hogy milyen helyzetben, milyen állapotában szeretné meglesni fiatalon a szüleit és miért. Ugyanezt fordítva is eljátszottuk – ök beszéltek mostani önmagukról kb 20 év múlva egy osztálytalálkozóra készülve. Ilyen hosszadalmas bevezetés után jutottunk el a családi életünkig, majd a családtervezésig. Úgy érzem, saját személyes vallomásaink fiataikorunkról, az alkalmazott játékok során az összecsiszolódásunk, összehangolódásunk megalapozta azt a bizalmas légkört, melyben aztán megfogalmazták a legbizalmasabb kérdéseiket, kételyeiket.

Írásos munkák

Otthoni fogalmazások készítése (név nélkül), megbeszélése, elemzése. Pl. „Milyennek képzeled el jövődöd családot?” – Gyakran kérjük ezt bemutatkozásként előre egy osztálytól. Nagyon jó képet kaphatunk így előre róluk. „Hogyan képzelem el jövődöd családot?” Az egyik 10-es osztálynál második év elején írtuk meg ezt a fogalmazást. A korábbi órákra jellemző flegma viselkedésükhöz képest meglepően szép írások születtek, reménykeltő és biztató lett számunkra a további közös munka; „Mit tartogat számomra a jövő?” Az ilyen jellegű feladatok hozzásegíthetik a diákokat ahhoz, hogy olyan témákban mélyüljenek el, amiről inkább még nem gondolkoznának.

Kérdések

Ha nem tudják fölállalni a diákok, hogy mások előtt tegyenek föl egy-egy kérdést, akkor írásban, akár név nélkül is megtehetik. Leggyakrabban a felvilágosító órák előtt kapunk ilyen kérdéseket.

Mi is teszünk föl olyan kérdéseket, melyre írásban, név nélkül kérjük a választ. Alkalmanként önként jelentkezőket kérünk, akik szívesen fölállalják, hogy mit írtak, s meghallgatjuk őket. Pl. Mi az ajándék? Milyen értékes tulajdonságaid vannak? (Megdöbbenő, amennyire nincsenek tisztában azzal, hogy értékesek, s alig sikerül összeszedni néhány értékes tulajdonságot. Néha ezek közé a válaszok közé olyan is belekeveredik, hogy szép a házunk van, vagy van egy kutyám. Mi az a legfontosabb dolog / mi az a három legfontosabb dolog, ami eszedbe jut a családról? Hasznos lehet az írásban föltett kérdés a különösen érzékeny témák esetében, mert feltételezésünk szerint nem mernék egymás előtt elmondani véleményüket; számunkra viszont nagyon értékes lehet válaszuk, ez alakítja következő óráinkat: pl. Milyen érzéseket kelt benned az első nőgyógyászati vizsgálat gondolata?, Milyen érzés van benned a menstruációval kapcsolatban?. Van három kérdésünk, amit szinte minden osztályunknál, csoportunknál fölteszünk:

Mi a szerelem? Mit jelent számodra a termékenység? Mit jelent számodra a szüzesség? E három kérdés segítségével képet kaphatunk érzésvilágukról; biológiai szemléletükről és a gyermekhez fűződő viszonyukról; erkölcsi álláspontjukról, vagyis egyszerre érzelmi, biológiai és erkölcsi síkot érintünk. Válaszaikat következő óráink megtervezésénél komolyan figyelembe vesszük.

Örömmel tapasztaltuk, hogy mikor ezeket a kérdéseket az órákon föl dolgoztuk, szünetben, folyosón olyan szavakat hallottunk szállingózni a levegőben, melyek intim szférát érintettek, de kultúráltnak használták ezeket. Reméljük, a helyes és egészséges nyelvezet kialakításához osztályainknál hozzájárulhattunk.

Óráinkkal kapcsolatos véleményüket is szoktuk kérni: Mi a véleményed a foglalkozásokról? Véleményüket megfontoljuk, figyelembe vesszük, segít formálni programunkat.

Önértékelési, helyzetértékelési tesztek.

Személyiségtípus teszt a Timóteus Társaság „Fiatalok az Élet Küszöbén” című Tanári kézikönyvéből.

A teszt megoldását megelőzően megbeszéljük részletesen, hogy mindannyian nagyon különbözőek vagyunk, de nincs jó vagy rossz személyiségtípus. Minden személyiségtípusnak vannak erősségei és gyengeségei. Azért hasznos, ha ismerjük önmagunk, mert így jobban megérthetjük, bizonyos helyzetekben miért viselkedünk

így, vagy úgy. Ha tudjuk, hogy mik az erősségeink, akkor azokat a tulajdonságainkat könnyebben fejleszthetjük, s ha ismerjük a gyengeségeinket is, akkor azokon könnyebben javíthatunk.

Vélemények megfogalmazása (melléklet)

Így az egész csoport véleményét megismerhetjük, nemcsak a hangadókét, például egy felolvasott történettel, vagy egy filmmel kapcsolatban. Nagyon hasznos lehet, ha munkánkról kérjük például időnként, vagy búcsúzásként a véleményüket. A szülőket és a pedagógusokat is kértük már, hogy család-óráinkkal kapcsolatos meglátásaikat fogalmazzák meg.

Közös tevékenységek

Zenehallgatás: segít elcsöndesedni, ráhangolódni az órára, mélyebb vizekre evezni. Hasznos lehet valamilyen közös tevékenység alatt, pl. ünnepi asztal megterítése; vihetjük ajándékként; így várjuk óra elején őket; a zenét hallgatva mi jut eszükbe; csukják be szemüket, s képzeljék el, hogy most eljuthatnak arra a helyre, ahova már régen vágyódnak, s a végén megkérdezzük, ki mondaná el szívesen, hol járt; bemutatkozásnál a kedvenc zenénk lejátszása; serdülőkorunk kedvenc zenéinek lejátszása; a diákokat kérjük meg, hogy hozzák el kedvenc zenéiket, s majd közösen meghallgatjuk.

Versek, mesék, történetek földolgozása

Lázár Ervin: Manógyár – önismeret, emberi tulajdonságok

Timóteus Társaság FÉK Tanári kézikönyvéből Damón és Püthiasz története – az igaz barátság

Max Lucado: „Értékes vagy” című meséje – helyes önismeret, önértékelés, az „igazi forrás”

„Ajándékok, melyek nem kerülnek pénzbe” című vers – az igazi ajándékozás

Bruno Ferrero történetek – a barátságról, a fejlődésről, a mennyországról és poklóról

Janikovszky Éva: „Ha én felnőtt volnék” – vágyak, álmok, tervek

Janikovszky Éva: „A lemez másik oldala” – felvilágosító témájú óráink elejére vagy végére kerülhet lazításként

Leszkay András: Moha bácsi meséi – öszinteség, lopás

Ünnepi asztal közös megterítése: Ezt olyan nyolcadikos osztályunknál valósítottuk meg, ahol a durvasággal szemben az év elején elég tehetetlenek voltunk. Az osztályfőnöktől megtudtuk, hogy Mikuláskor elég furcsán fogják megajándékozni egymást (kívánság-lista készítése alapján). Ezzel a közös tevékenységgel úgy gondoltuk, sikerül megsejtenni velük az ajándékozás lényegét. Annyira lelkesek voltak és szépen oldották meg a feladatot, hogy nagyon meglepték tanárnőjüket, de még bennünket is.

Egy nagy közös papírra együtt ráírják:

Mik a serdülőkor szépségei és gondjai?

Milyen szerelemre vágnak a lányok? Megírja a fiúcsoporthoz az osztályban.

Milyen szerelemre vágnak a fiúk? Megírja a lánycsoporthoz az osztályban.

Ezután kicserélik papírjaikat a csoportok, s véleményezik: mivel értenek egyet, mivel nem, mivel egészítenék ki. Ez a csoportfoglalkozás olyan osztályunkban is

megmozdította a fiatalokat, ahol alig tudtuk őket szóra bírni. Belelkesültek, vitatkoztak, felélénkültek. Az osztályfőnök is csak nézte, mi történik velük. Nagyon hasznos olyan szempontból is, s igazán ezért szoktuk megírtni, mert így szembesül a két nem azzal, hogy mit is gondol, mit is vár valójában a másik nem a szerelemmel kapcsolatban. Többször nagy félreértések tisztázásának lehettünk tanúi. S annak köszönhetően, hogy megbolydítottuk a témát, szünetben is folytatódott a párbeszéd a nemek között, szerencsére az általunk megütött hangnemben.

Közös rajzkészítés – a négy személyiségtípus megjelenítése ablakrajzok formájában

Közös mézeskalácssütés egyikünk otthonában

„*Bíróági tárgyalás*”, melyben vádlott lehet a 'cigaretta', a 'fogamzásgátló tabletta', vagy valami más.

Az osztály egyik része a vádat képviseli, másik része a védelmet, harmadik csoport a bírói csoport. Indulhat a tárgyalás. Parázs vita alakul ki általában. Érdekes olyan szerepben lenni, amivel nem ért egyet valaki, s a játék miatt mégis amellett kell érvelnie. Megmozgatja a fantáziát, az empátiás és kommunikációs képességet fejleszti. A tárgyalás levezetését nagyon fontos kézben tartanunk. A három csoport véleményét, vagy a bírói döntést írásban, otthoni feladatként is kérhetjük. Így esetleg sikerülhet mélyebben végiggondolni az érveket és a döntést.

„*5 szeretet-nyelv*” – a nyelvtanítás egy sajátos formája

Mondatokat osztunk mindenkinek, melyek egy-egy szeretet kifejezésének helyzetéről szólnak: pl.

Szívésségek: Onnan tudom, hogy édesanyám szeret, mert felvarrja a leszakadt inggombomat, és minden este segít megírni a leckémet, pedig ápolónő és nagyon keményen dolgozik.

Minőségi idő: Múlt héten apuval horgászni mentünk. Szerintem nem túl izgalmas dolog a vízparton üldögelni, de nagyon szeretek apuval lenni.

Testi érintés: Tudom, hogy az edzőm becsül engem. Ha jól szerepelek, mindig megveregeti a vállam, és kezet ráz velem.

Elismerő szavak:

Tavaly sokat hiányoztam a suliból, mert megműtötték a karomat. Tudom, hogy szeretnek az osztálytársaim, mert egész idő alatt bátorítottak, amíg pótolnom kellett az iskolai lemaradásomat. Azt mondták, büszkék rám, amiért minden tölem telhetőt megtettem, és bíztattak, hogy be tudom hozni a lemaradásomat.

Honnan tudom, hogy tetszem Valinak? Amikor évfolyambajnokság volt, minden meccsen ott volt és drukolt nekünk. Sokszor kiabálta az én nevemet, buzdított, a meccs után pedig gratulált nekem a szép játékomért.

Ajándékozás: Zoli tegnap a nagyszünetben meghívott büfébe, mert észrevette, hogy nem hoztam uzsonnát. Csak egy szendvicset kértem, de ő vett nekem egy csokit is. Lehet, hogy tetszem neki?

A mondatainkat annak megfelelően szerkesztjük, hogy a szülő-gyermek kapcsolatba, a barátságba, a közösségformálásba vagy a szerelembe szeretnénk kicsit meglátni a szeretet lényeges elemeit.

A mondatok hangos fölolvása után a fiatalok megpróbálják megfogalmazni, hogy az adott helyzetben hogyan fejeződött ki a szeretet. Így közösen gyűjtjük össze a

szeretet-nyelveket. Egy kör alakú papírba beleírjuk, hogy „Öt szeretet-nyelv”, s ezt a táblára blu tack-kel feltesszük. Majd különböző színű szívekbe az egyes szeretet-nyelvek neveit szintén beírjuk. Amint egyet közösen megfejtünk, egy virágszirmot alkotva felkerül a táblára, így a végén az öt szírom körülveszi az „Öt szeretet-nyelv” feliratot.

Megbeszéljük, hogy a szeretet-nyelvekről miért fontos tudnunk? Hogyan segít bennünket a kommunikációban, a másik megismerésében. Dr. Pálhegyi Ferenc tanár úr előadásában hallottunk először erről a szeretet megközelítésről. Ajánlott egy könyvet: is ezzel kapcsolatban: Gary Chapman „Egymásra hangolva”. Három éve beépítjük ezt az anyagot programunkba.

A fiatalokkal mindig beszélünk a szeretetről olyan vonatkozásban is, hogy lehet-e hazudni a szeretetet, létezik-e 'nem igazi a szeretet' – szeretlek, ha..., szeretlek, mert, ... –, s együtt szedjük össze, mi jellemzi az igazi szeretetet. Az igazi szeretet három alappillére is megnézzük részletesen: kegyelem, elköteleződés és elfogadás. Itt érintjük mélyebben, hogy mi a különbség az együttélés és a házasság között. Megkérjük az osztály egyik felét, arról gyűjtsön érveket, miért jó az együttélés, a másik felét pedig arról, miért jó a házasság. Nagyon izgalmas az érvek ütköztetésének követésével megbeszélni e kettő közötti különbséget. Olyan provokatív kérdést is fel szoktunk tenni, hogy milyen előnyei lehetnek annak, ha valaki nem kezdi el a szexet a házasság előtt. Meglepően pontosan látják ezeket az előnyöket. Bízunk abban, hogy ez a végiggondolás a cselekedeteiket is befolyásolja majd.

Videofilmek vitaindítóként vagy feldolgozásra

Életvédelem, abortusz-megelőzés:

„Az emberi élet a legnagyobb csoda” magzati videó

Forrás Magyar Keresztény Média Alapítvány

7634 Pécs, Vöröskő u. 17., T/Fax: 06-72/256-225

E-mail: forrasal@freemail.hu, www.extra.hu/forrasalapitvany

Barátság, szerelem, őszinteség, titoktartás: *Shrek* (melléklet)

Szerelem:

„Kire hallgatsz?” többszöri megállítással a film megbeszélése: szerelem, együttjárás, nemi betegségek;

Timóteus Társaság Alapítvány, Fiatalok az élet küszöbén

1116 Budapest, Zsurló u. 6., T: 06-1/228-8078

E-mail: fek@timoteus.hu, www.fek.hu

„Egymásért” diákok véleménye, szakemberek elmélkedése a szerelemről, házasságról;

Forrás Magyar Keresztény Média Alapítvány (cím: lásd előbb)

„Válaszúton” többszöri megállítással a film megbeszélése: párválasztás, szakítás;

Forrás Magyar Keresztény Média Alapítvány (cím: lásd előbb)

Filmrészek a szerelemről – a részeket előre elkészített kérdések alapján történő megbeszélése (melléklet)

Szerelem, nem tervezett gyermek:

„*Ki hibázott?*” (SACSI 15 perces film)

Sapientia Családpedagógiai Intézet

1052 Budapest, Piarista köz 1. IV. emelet, 419-es szoba

T: +36-1-486-44-42 Mobil: +36-70-945-13-23 Fax: +36-1-486-44-12

E-mail: csalad@sapientia.hu; honlap: www.sapientia.hu/csalad

Szerelem, lázadás: *Hair*

Személyiségtípusok megbeszéléséhez: „*Micimackó*” filmből részletek

Házasság, konfliktusok a házasságban:

„*Törékeny kincs Boldog házasság*”

Megújulás Csalápterápiás Alapítvány

7621 Pécs, Anna u. 20., T: + 36-72-311-480

Betegség, idős kor, az emberi méltóság:

„*Ki ápolja?*” (SACSI 15 perces film)

Teljes filmek közös megtekintése: *Sabrina, Árnyékország*

Ajándékaink a diákok számára

Zene, furulyázás, mese, vers, ajándékkártyák idézetekkel, saját készítésű ananásztorta, közös mézeskalácssütésre való meghívás

Házi feladat

Nagyon lényegesnek tartjuk, hogy az általában havonta ismétlődő óráinkat összekösse valami otthoni feladat. Ez a következőkre irányulhat:

– Szülőkkel beszélgetsenek el arról, hogy szüleik, amikor annyi idősök voltak, mint ők, mivel foglalkoztak szívesen szabadidejükben; mivel töltötték a vakációt; hogyan kötöttek barátságokat, kik voltak a barátaik. Ez is segítheti azt, hogy a szülők gyerekeikkel elkezdjenek rendszeresen beszélgetni, illetve a szülők egy kicsit visszagondoljanak saját gyermek és ifjú korukra. Így talán könnyebben beleélik magukat gyermekeik jelen érzés- és gondolatvilágába.

– Megkérjük a gyerekeket, hogy a következő találkozásunkig próbáljanak örömet varázsolni ismeretlenek arcára: az utcán, a buszon, a boltban, az uszodában, a színházban, stb. Figyeljék, hogyan reagálnak erre az emberek, illetve bennük milyen érzést kelt mindez. Legközelebb meghallgatjuk őket, hogyan sikerült, ki osztja meg velünk szívesen tapasztalatait. Tehetjük ezt az egész osztály előtt, vagy kiscsoportban.

– Felkészülni egyéni kiselőadásra

– Felkészülni kiscsoportban pl. egy előre kiadott írás véleményezésére (Walter Trobisch: Beteljesületlen vágyakkal együtt élni című könyvéből egy-egy írás egy-egy csoportnak)

– Otthoni fogalmazások elkészítése

– Írjanak kérdéseket nekünk, miről beszélgessünk

– Családrajz készítése

– Hozzanak legközelebbi órára családi fotókat, s így mutassák be családjukat

– Hozzák el legközelebbi órára a 'legértékesebb' vagyis legszeretettebb tárgyukat, s a tárgy nevében mutassák be magukat

Szemléltető eszközeink, jelképeink

- A/3-as vagy A/4-es papírra előre felírt szavak, kifejezések, feladatok, melyek az adott órához kapcsolódnak. (Nagyon gyakran használt eszközeink)
- Szemléltető ábránk, melyen a női ciklus működését, a megtermékenyítés csodáját és a családtervezési módszereinket szoktuk bemutatni. Nagyon szemléletesen követhetők rajta nyomon a lejátszódó folyamatok. Olyan kiképzésű, hogy mágnessel is ráhelyezhetők a külön elkészített kis eszközök, vagy blu tack-kel rakhatók rá.
- Magzati fotók, plakátok
- 11–12 hetes kis magzat mása, lábnyomata (Magzatvédő Társaság)
- Fóliák
- Prospektusok a családtervezési módszerekről
- Szóróanyagok – fénymásolt ábrák, táblázatok, előadás-kivonatok, versek, mesék, stb. A család-óra otthoni felidézését, elmélyítését, a szülőkkel történő megbeszélést könnyíti meg.
- Fényképek
- Piros kivágott szívek – szerelem, együttjárás, szakítás jelképezésére
- Virág – a szex célját és szépségét beszélhetjük meg segítségével
- Becsomagolt tábla csoki – a szüzességről való beszélgetéshez
- „Cigarettagép” – a dohányzás által okozott hatás szemléltetésére

MELLÉKLETEK

„Ön dönt” játék

5. osztály

Itt van ez a kétbalkezes osztálytársam. Rettentően ügyetlen, képtelen megtanulni kötélre mászni. Jókat szórakozunk ezen, amikor tehetetlenül csüng a kötélén, mint egy zsák krumpli. Igazán mókás látvány. Mindenki csúfolja az ügyetlensége miatt – szerintem ő is megszokta már, egyáltalán nem zavarja, csak bambán vigyorog saját magán. Amúgy rendes, mindenkivel kedves, eddig bármit kértem tőle, mindig segített. Gondoltam már rá, hogy esetleg én nem csúfolom a többiekkel együtt. Persze attól tartok, hogy akkor meg engem fognak azzal húzni, hogy biztosan szerelmes vagyok belé. Nekem fontosabb, hogy az osztálytársaim ne tartsanak egészen hülyének. Vagy próbáljam meg mégis visszafogni magam a legközelebbi teszi órán?

IGEN

NEM

- Könnyű vállalni az embernek a véleményét a többiekkel szemben?
- Sikerülhet-e ez a valóságban, ha tényleg mindenki másképp viselkedik?

Következő testnevelés órán nem kapcsolódtam be a röhögőkórusba, amikor ez az osztálytársam ismét megpróbált felkapaszkodni a kötélre. Bosszankodni kezdtem az ügyetlensége miatt, hiszen nem is túl kövér, hogy ne bírná el magát, tudom, hogy jár úszni, tehát nem lehet annyira gyenge sem. Lehet, hogy fél valamitől – egészen megsajnáltam, szinte izgultam érte, hogy bárcsak sikerülne neki egy kicsit feljebb tornáznia magát. Véletlenül kiszaladt a számon: Ne add fel! Nyújtsd ki a lábad! Tarts ki! Egészen elpirultam, ahogy a körülöttem lévő végignézték rajtam. De aztán még néhányan csatlakoztak is hozzám és együtt bíztattuk tovább őt. Arra gondoltam, egy-két teszi óra előtt hamarabb be kellene vele jönnöm segíteni, szerintem meg tudná csinálni. Vagy majdsak segít neki valaki más. Vannak nálam ügyesebb tornászok is. Végül is hogy döntsek, segítek, vagy sem?

IGEN

NEM

- Tapasztaltatok-e már hasonlót, hogy amikor bátran vállaltatok valamit a többséggel szemben, nem bántátok meg, mert akadtak hozzá támogató társak is?

Két alkalom elég volt ahhoz, hogy kicsit el tudjon indulni végre. Tényleg, mintha félne a libegő kötélén. Éppen a következő órán osztályozták a kötélre mászást. Egészen ügyes volt. Majdnem sikerült végigcsinálnia. Még kb. 40 cm hiányzott, amikor hirtelen lenézett és nem tudott továbbmenni. Jól esett, hogy most mindenki drukolt neki. Annak is örültem, hogy segíthettem neki. Végül 4-est kapott. Csalódott voltam, mert aki egyáltalán nem tud felmászni az is legalább egy kettest kap. Szerintem megérdemelne most egy 5-öst, mert tőle ez nagyobb teljesítmény, mint mondjuk tőlem, ha egészen felmászom. Vajon szóvá tegyem ezt a tanárnak?

IGEN

NEM

- Meg mernéd-e mondani hasonló helyzetben egy tanárnak (akkor is, ha nem a saját jegyedről van szó), hogy nem értesz egyet az általa adott osztályzattal?

Magánvéleményem: alapvető emberi gyengeségünk, hogy minden segítő szándékunk ellenére bujkál bennünk egy kis irigység, ami azt súgja, ha egy nálam sokkal gyengébbnek segíték, hogy jó neki az a 4-es is, örülhet annak is, azt azért úgysem szeretném, hogy még végül nálam jobb is legyen a másik. Ezért tetszett nekem, hogy a segítő ebben a történetben többre értékeli osztálytársa teljesítményét a sajátjánál.

Hiába szóltam, nem kapott 5-öst, de ez nem számít, mert óra után odajött hozzám és megköszönte, hogy kiálltam mellette. Aztán az öltözőben az osztály hangadója jól leégetett a többiek előtt. Elkezdett cikizni: „Figyeltétek milyen fontos neki az a kis ügyetlen béka? Biztosan megvan rá az oka, mert tetszik ám neki! Nagyon dühbe gurultam. Legjobb lenne felpofozni, de nem szoktam verekedni, meg amúgy is ő az erősebb. De eszembe jutott valami – láttam, hogy a nyelvtan dolgozat alatt milyen pofátlanul puskázott. Aztán meg milyen nagyra volt vele, hogy 5-öst kapott. Ezzel javított a félévi osztályzatán is. Amilyen szigorúnak ismerem a magyartanárt, biztosan bevágna egy egyest, ha tudná. Vajon szóljak neki? Jó lenne, ha végre észrevenné magát!

IGEN

NEM

– *Jogos-e az indulata?*

– Dönthetünk-e szimpátia, vagy ellenszenv alapján abban, hogy valakit beárujlunk, vagy sem?

Á, nem tettem meg. Nem akartam, mert régebben a barátom volt, de mostanában valahogy egészen megváltozott. Durvának és nagyszájúnak látom. Van, akinek ez tetszik, de nekem egyáltalán nem. Azért beköpní mégsem tudnám. Lehet, hogy négy szemközt megmondom neki, hogy nem tetszik a viselkedése, szerintem megváltozott és én ezt nagyon sajnálom. De mi lesz, ha csak még jobban összeveszünk? Nem tudom érdemes-e beszélnem vele?

IGEN

NEM

– *Könnyű-e ilyen beszélgetést kezdeményezni? Te hogyan kezdenél hozzá?*

– *Jobb hallgatni, inkább fájjon egy kicsit, mert lehet, hogy még rosszabb lesz a helyzet?*

– *Lehet, hogy nem is a másik változott meg, hanem én?*

Meglepte, hogy ilyesmiről akarok beszélni vele. Nem talált szavakat. Négy szemközt egészen másképp viselkedett, mint az osztálytársak körében. Hosszan elbeszélgettünk és kiderült számomra, hogy sokkal értékesebb, mint amilyennek én eddig gondoltam. Örülök, hogy egyszerre két barátot is nyertem, egy kicsit ügyetlent, meg egy kissé nagyszájút...

„Ön dönt” játék

7. osztály

Hétvégén háromnapos cserkészportyára készülünk a barátaimmal. Tök jó lesz végre a szabadban, szülők nélkül, távol az iskolától, az otthoni kötelező házimunkáktól! Hoppá, most jut eszembe, hogy hétfőn matek tz-t írunk! A nyavalyát, ettől függ a félévi osztályzatom, muszáj hétvégén tanulnom. De ha holnap elutazom a többiekkel, ott nem lesz egy percem sem, hogy elővegyem a matekpéldákat, de legalább jól érzem magam. Mit tegyek, utazzam el a többiekkel, vagy sem?

IGEN

NEM

– *Mikor érzed szabadnak magad?*

Fájó szívvel, de itthon maradtam. Anyámék már úgyis ki vannak akadva, hogy mennyit rontottam. Hiába, ez a hetedik osztály már olyan nehéz! Persze az őseimnek könnyű, ők eminensek voltak mindketten. Még az a szerencse, hogy egyedül vagyok itthon, ugyanis az egész család elment nagyieknak segíteni kitakarítani a házat, és csak estére jönnek haza. Na, lássuk azt a matekot! Ááá, mi lenne, ha áthívnám Icát, ő jobb matekos, mint én, tanulhatnánk együtt! Persze, ha idehívom, biztos nemcsak matekozni fogunk, hiszen ő a legjobb barátnőm, de amennyi időt eldumálunk, az megtérül, mert vele együtt gyorsabban végzünk a példákkal. Mégis, vajon most áthívjam, vagy ne?

IGEN

NEM

– *Valóban nehezebb a hetedik?*

– *Szokatok együtt tanulni, együtt készülni valamilyen dolgozatra?*

- Szia Ica! De jó, hogy átjöttél! Segíts már egy kicsit, ezt a néhány példát magyarázd el nekem! Tudod, hogy jól kell megírom a dogámat, mert javítani szeretnék a félévi osztályzatomon. Ha hármasm lesz matekból, a szüleim biztosan megnyúznak. A ceruzás egyeseimről nem is tudnak, amit a házi feladatokra kaptam.
- OK. Ne izgulj, nem nagy cucc! Könnyen meg fogod érteni, csak az a béna tanár nem magyaráz el semmit rendesen. De figyelj csak, egy tök jó filmet adnak a moziban. Egy katasztrófafilm. A globális felmelegedés következményeiről szól. Tutti jó film, és ez is tudomány! A Hollywood Multiplexben fél 12-kor kezdődik a vetítés. Csak délelőtt adják. Még éppen odaérünk. Majd utána visszajövünk és matekozunk, OK?
- Nem is tudom, mit tegyek, tulajdonképpen szívesen mennék, nem árt néha egy kis kikapcsolódás, de mi lesz a matekkal? Most menjek, vagy ne menjek?

IGEN

NEM

– *Csak a tanulást kell mérlegelnie, vagy más is nehezíti a döntést?*

– *Ica valóban a legjobb barátnő?*

– *Könnyű lehetett-e Ica invitálására nemet mondani?*

- Nem, tudod mit, menj csak el, ha ahhoz van kedved. Sankó bátyád biztosan szívesen elmegy veled, még odaérték. Én maradok, nem tudnám úgy élvezni a

filmet, hogy tudom, mennyi feladat vár még rám. Meg aztán, anyáék is, mit szólnának hozzá, hogy a tesóim egész nap dolgoznak, én pedig mozizom. Na, lássuk ezt a matekot... Csak előbb meg kellene nézнем egy pillanatra az e-mail-eimet, hátha valaki írt valami fontosat. Igaz, ha bekapcsolom a gépet, akkor válaszolok is a levelekre, meg egy-két web-oldalt is megnézek. Akkor most bekapcsoljam a gépet, vagy ne?

IGEN

NEM

- *Kinek van számítógépe? És internete?*
- *Mire használjátok?*
- *Mennyi időt töltötök a gép előtt?*
- *Könnyen ki lehet kapcsolni?*

Nem kapcsoltam be, mert jól ismerem magam, tudom, hogy a számítógép elől nem szabadulok el egykönnyen. Inkább megebédelek, mert farkas éhes vagyok. A fenébe, már így elszaladt az idő! 1 óra is elmúlt. Na, iparkodnom kell, mert ötre itthon lesznek az őseim. Hú, de elálmosodtam ettől az ebéd-től, hallgatók egy kis zenét. Jó lenne egy óracska lustálkodni, aztán egész délután tanulok. Itt hagyom a tányérom is, nem érek rá elmosogatni, muszáj tanulnom. Mennyi mosatlant hagyott itt anya! Biztosan jól esne neki, ha elmosogatónék, de akkor mikor tanulok végre? Mosogassak el, vagy sem?

IGEN

NEM

- *Szoktatok így lustálkodni?*
- *Napközben, ebéd után sziesztázni?*

Már négy óra van és én még nem tanultam semmit. Azért legalább elmosogattam, anya egész nap takarít nagyapáéknál, biztosan örülni fog, ha meglátja a tiszta konyhát. Na, a matek, a matek... Nem értek én ebből semmit. Pedig apa rögtön meg fogja kérdezni, mire jutottam a példákkal. Ha megmondom, hogy semmire, irtó dühös lesz, azt hiszi, csak lusta voltam és ki akartam bújni a munka alól. Pedig, ő lehet, hogy tudna segíteni is. Persze akkor el kéne mondanom, hogy tulajdonképpen milyen szép osztályzataim vannak és hányasra is állok. Szerintem ők még mindig abban az illúzióban ringatják magukat, hogy esetleg 5-ös leszek. Elmondjam apának az igazat?

IGEN

NEM

- *Előfordult-e veletek már, hogy úgy éreztétek, elúszott a nap és nem csináltatok semmit?*
- *Könnyű-e beosztani az időtöket?*
- *Milyen módszerek van erre?*

Pontban ötörk hazaértek és persze apa rögtön megkérdezte, hogy hány példát oldottam meg. Szégyenkezve álltam előtte, de nem bírtam hazudni. Azt feleltem: egyet sem, de valahogy nem is értem, meg nem is érdekel mostanában a matek. Sokszor még a leckém is hiányos volt, mert nem értettem a feladatot. Most emiatt van néhány ceruzás egyesem, egy hármas, meg egy négyes dolgozatom. Ennek a hétfői dolgozatnak nagyon jól kéne sikerülnie ahhoz, hogy megkapjam legalább a négyest. Apa, tudnál segíteni? Apa csak annyit mondott, hogy persze, természetesen. Kár, hogy nem szóltam

hamarabb. Azt hittem, dühöngeni fog az elhallgatott jegyek miatt. Együtt megvacsoráztunk, és apa vacsi után elővette a hetedikes ellenőrző könyvét és megmutatta nekem. Amit abban láttam, azt azért nem gondoltam volna. De jólesett a bizalma, éreztem, hogy pontosan tudja, milyen szégyen nekem ez a gyenge bizonyítvány. Erőt is adott ez a bizalom, tudom, belőlem is lehet még valaki.

– Könnyű vállalni a hibáinkat? Baj, ha hibázunk?

– Hogyan viselkedik ez az apa?

– Volt-e olyan, hogy más reakcióra számítottál, amikor bevallottál valamit és kellemesen csalódtál?

– Szüleiddel beszélgettél-e arról, hogy ők milyenek voltak 13 évesen, hogyan tanultak, milyen zenét hallgattak, kivel barátkoztak, megvannak-e azok a barátok még?

A DÖNTÉSEKRŐL...

– Volt-e olyan döntési helyzet, amelyik ismerős volt, éreztél-e hasonlót, valamelyik döntésben magadra ismertél-e?

– Ha még nem beszélgettél a szüleiddel, gondold végig, szerinted milyen tizenévesek lehettek ők? Mi okozhatott nekik nehézséget? Könnyebb volt nekik, vagy esetleg ma könnyebb helyzetben van egy tizenéves? Mi változott meg?

– Milyen dolgokban szoktál dönteni?

– Emlékszel-e nagy, vagy kisebb döntésedre? Hogyan gondolkodtál? Mi, illetve ki befolyásolta a döntésedet?

Szituációs gyakorlatok

Szülő-gyermek helyzetek:

Megismerkedtél egy fiúval/lánnyal. Próbáld meg elmondani szüleidnek, hogy van egy barátod/barátnőd, szeretnéd meghívni, és szívesen bemutatnád.

Kéredzkezd el szüleidtől egy buliba, ahová barátoddal/barátnőddel együtt szeretnél elmenni, és szeretnél éjfélig maradni.

Édesapád névnapjára vár otthon a családod. Randevúra mentél, és lekésted a buszt, amivel még éppen hazaérnél az ünnepségre. Egy óra múlva indul a következő járat. Hívd fel telefonon szüleidet! Mit mondasz a telefonba?

Párkapcsolati helyzetek:

Rájössz, hogy a fiú/lány, akivel jársz mégsem egészen olyan, amilyennek képzelted, mégsem ő az „igazi”. Elhatározod, hogy szakítasz vele. Hogyan vetsz véget kapcsolatotoknak, mit mondasz neki?

Barátnőd/barátod fülíg szerelmes lett egy fiúba/lányba, akiről Te már másoktól is hallottál. A fiú/lány teljesen megbízhatatlan, egyszerre több lánnyal/fiúval is randevúztat. Szeretnéd megkímélni barátnődet/barátodat a nagyobb csalódástól. Mit mondasz neki?

A fiú/lány, akivel jársz, régi barátnőjéhez/barátjához van meghívva házibuliba. Elmész-e vele? Mondd el neki, hogy mit gondolsz a dolgról, hogy éreznéd magad ebben a helyzetben!

Iskolai helyzetek:

Hangszerórára vártok az egyik évfolyamtársaddal. A tanár üzenetet hagyott, hogy egy kicsit késik, várjatok türelmesen. Miről fogtok beszélgetni?

Egyik osztálytársad eltörte a lábát, fekvőgipsze van, így tartósan hiányzik. Az osztályban megegyeztek, hogy minden nap más viszi el neki a leckét. Ma éppen Rád kerül a sor. Még sohasem beszélgettél el vele hosszabban, eddig nem barátkoztál vele, mert nem tartozik a legnépszerűbb egyéniségek közé – nincsenek menő cuccai, eléggé zárkózott, csendes, visszahúzódó, nemigen barátkozik vele senki. Mi mindenről kérdeznéd, illetve miről mesélnél neki szívesen a látogatás alkalmával?

Az autóbuszson éppen melléd ül le egy tanár az iskolából, aki Téged nem tanít, de egyszer helyettesített már. Hogyan szólítanád meg? Mire vagy kíváncsi? Mit kérdezel tőle?

„A riporter dilemmája”

Egy színházi magazin riportere azt a feladatot kapta, hogy egyes művészeket soroljon be a személyiség típusok valamelyikébe a válaszaik alapján.

Nem szívesen beszélek a magánéletemről.

Tavaly a lányom születés napjára vettem 400 lufit és egy héliumpalackot. A városban egy ideig másról se lehetett hallani, mint a házak fölött lebegő tarka lufirengetegről.

Egy külföldi fellépésünk alkalmával egy hétemeletes parkolóházban hagytam a bérautót. Előadás után rémülten tudatosult bennem, hogy fogalmam sincs róla, hányadik emeleten parkolok, és még az autó márkáját is elfelejtettem megjegyezni. Végül néhány városi kissrác segített nekem, akikkel remekül mulattam keresés közben.

Észrevettem, hogy szeretnek velem dolgozni a kollégák. Mintha energiát nyernének belőlem. Általában még azt is megbocsátják nekem, ha előadás közben megviccelem őket a közönség előtt.

Nem harcolok a szerepekért, kivárom, míg a rendezők találják rám. Nem dolgozik bennem a szakmai féltékenység. Nem vonz Hollywood, s nem törnek le a kudarcok sem. Teszem a dolgom legjobb tehetségem szerint, a többit rábízom a sorsra.

„Don't worry, be happy!”

Mivel ritkán ragadnak el az érzelmeim, a stresszes főpróbák előtt szívesen ülnek le velem kávézni a kollégáim.

Számomra az élet nem sétagalopp! A napirendemet minden reggel gondosan kidolgozom, a felajánlott szerepeket csak akkor vállalom fel, ha néhány napig többször átolvasva, átelemezve megbizonyosodok róla, hogy valóban el tudom azt játszani.

A szervezettség a lételemem. Mivel drámafoglalkozásokat is tartok gyerekek számára, ezért sok –mások számára haszontalannak tűnő- tárgyat is összegyűjtök, természetesen gondos rendben tartva, a dobozokat felcímkézve. Így például: „KIÉGETT VILLANYKÖRTEK”, „TÚL RÖVID MADZAGVÉGEK” vagy „LYUKAS PÁRATLAN ZOKNIK”

A szervezettség a lételemem. Mellényzsebemben mindig hordok néhány üres névjegykártya papírt, ezekre jegyzem föl a teendőimet. A kartonokat naponta felfrissítem, az elvégzett tételeket kihúzom. Ugyanott hat különböző tollat is tartok. A zakóm zsebében három ceruza foglal helyet, meg egy beépített minilámpával ellátott toll, ami igen hasznos félhomályos éttermekben az étlapok elolvasásához. A nadrágom jobb első zsebében a zsebkés és az apró, míg a jobb zsebében a körömszipesz. A jobb farzseb a zsebkendő helye, a bal oldali pedig a pénztárcáé. A dudorodó zsebekért bőven kárpótol a tökéletes felszereltség által érzett biztonságérzet.

Már óvodás koromban is színésznek készültem. Céломért vasakarattal küzdöttem. Kerestem a szereplési lehetőségeket, erőnlétem fejlesztése érdekében vízilabdáztam, s a csapat kapitánya lettem. Nem csoda, hogy engem választottak meg a színház igazgatójának.

Filmfeldolgozások

„SHREK” 1. rész

Őszinteség, titoktartás

7. osztály

1. Bevezető játék: Minden padsorban elindítunk egy mondatot (mindháromban ugyanazt); ezt a titkot most tovább lehet adni! Sűgd a fülébe a melletted/mögötted ülőnek – aki utolsónak kapta meg a titkot, írja le amit hallott és majd, ha mindenkihez eljutott. A végén olvassa is fel!

Az eredeti mondat így hangzik:

„A királylány a legmagasabb torony legfelső szobájában várja igaz szerelmét, s az első szerelmes csókot.”
(táblára kitűzni!)

- Mi lett a titkunkból?
- Mi lesz belőle, ha ennyi szájon keresztülmegy?
- Elferdül az igazság, így születik a pletyka.

2. Mi jut eszünkbe a titokról?

pozitív: izgalom, meglepetés, öröm, bizalom, igazság, szerelem, magánügy, titkos érzések

negatív: leplezendő, szégyen, bűn, pletyka, gúnyolódás, megaláztatás, félelem)

- Mi a titok?
- Milyen titkok vannak?
banktitok, orvosi titok, üzleti titok, levéltitok, titkos küldetés, szigorúan titkos, naplótitok, titkár
- Hogyan adható tovább a titok?
elmondom, kitudódhat, kileshetem, véletlenül megtudom, nem akartam tudni, de őrzöm)
- Kik tudhatják a titkot? Csak egy ember, vagy többen is? Lehetnek-e titkaink, amit csak mi tudunk, nem mondom el még a legjobb barátomnak sem, a házastársamnak sem?
- Kinek fontos a titoktartás? Akitől származik, vagy akire bízták?
- Kihez lehetünk őszinték? *Kapcsolataink mélysége határozza meg.*

3. A Shrek című filmből részletek megtekintése, majd közös feldolgozás

Ismerik-e? Látták-e?

- A filmben mi volt a titok? Pozitív, vagy negatív?

Mi Fiona titka? Mi Shrekké?

- Miből adódik a félreértés? Gyakran abból, hogy csak részigazságokat tudunk. *Lehet, hogy hallok minden szót, azonban nem biztos, hogy úgy értem, ahogyan a beszélő szánta, ha nem ismerem a szövegkörnyezetet, az indítékokat; lehet, hogy csak a beszélgetés egy részletét hallom*

FONTOS: a tisztázás!

Jellemezzük a szereplőket az őszinteség szempontjából! Tudunk-e sorrendet felállítani köztük, ki a legőszintébb, illetve legkevésbé őszinte? – Vannak-e kicsi és nagy hazugságok? Mi az a kegyes hazugság?

A számár miért nem mondta el a barátjának az igazságot, Fiona titkát? Vajon megkönnyítette volna-e így Shrek helyzetét?

– Mi a fontosabb neki, a barátság, vagy, hogy megbízhatónak, titoktartónak mutakozzon Fiona előtt?

– Miért marad a számár Shrekkel?

– A film elején miért akart vele maradni? Mikor viselkedik őszintén, amikor hízeleg, vagy amikor beolvas?

– Könnyű-e beolvasnia, végre jól a szeme közé vágni a véleményét?

Shrek azt hiszi, hogy hallotta a lényegét. Őszintén viselkedik-e? Megmutatja-e az igazi érzéseit?

Fiona őszinte-e Shrekkel, Fárkváddal szemben? *(sűrgeti az esküvőt, nehogy a titka kitudódjon)* Sértődés – van-e jogos sértődés? Ki kérjen bocsánatot?

Farkvad – Őszinte-e? *(nagyobbak mutatja magát, érdekházasságot akar kötni)*

„SHREK” 1. rész

7. osztály

Barátság, szerelem

Részleteket nézünk meg a filmből, majd egy-egy csoport összegyűjti, milyen tulajdonságok jellemzik Shreket, Fionát, a számarat és Fárkvád nagyurat. Az egyéni jellemzéseket megbeszéljük együtt, majd a barátság és szerelem alakulását követjük a film során. A filmből rövid szövegrészleteket kézbeadunk egy-egy csoportnak, s a barátság alakulását kell elemezniük.

Barátság volt-e Shrek és a számár között? Mikor kezdődött? Mélyül-e a kapcsolatuk? Miben hasonlítanak egymásra? Miben különböznek? Miért segít a számár Shreknek? A csoportok az indító mondatot elemzik a részletek megbeszélésével.

1. csoport: „A barát nem lesz, hanem születik.”

Számár: De szép a szabadság!

Shrek: Akkor miért nem ünnepled meg ezt a barátaiddal? Hmm?

Számár: De hát, nincsenek barátaim. És csak az ökör iszik magában. Hé, várj egy kicsit, van egy ötletem. Tartsunk össze!

Shrek: Miért nem hagysz békén végre?

Számár: Megmondom miért: (énekelve) Mert magam vagyok és elhagyott mindenki. Elszállt minden gond, már nem ugrat senki. Ha barátod nincsen...

Shrek: Ne, vinnyogj! Nem csoda, hogy nincs egy barátod sem.

Számár: Csak egy igaz barát őszinte ennyire.

Shrek: Figyelj te kis csacsi. Nézz végig rajtam. Mi vagyok?

Számár: Tök magas.

Shrek: Nem, ogre vagyok. Tudod, emberevő monstnum. Ez nem zavar téged?

Számár: Nem.

Shrek: Tényleg?

Számár: Isten úgyse.

Shrek: Óó

Számár: Tök szimpi vagy. Hogy hívnak?

Shrek: őőő Shrek.

2. csoport: „Csak egy igaz barát őszinte ennyire.”

Szamár: Shrek. Tudod, mit bírok benned, Shrek? Látszik rajtad, hogy fűtyülsz rá, mások mit gondolnak rólad. Ez tetszik. Fittyet hánysz rájuk. Jó arc vagy. Úúú a nem jóját, ki lakik ilyen ocsmány helyen?

Shrek: Ez az otthonom.

Szamár: Óó de frankó kis mocsár. Nagyon csinos. Kész lépberendező vagy. Mit ki nem hoztál a szűk költségvetésből. Tetszik ez a kő, ez nagy csinos kis kő. Belépni tilos! Vigyázz Ogre! Úgy látom nem vagy társasági szörny.

Shrek: Szeretem ha békén hagynak.

Szamár: Na látod én is. Akkor ebben is hasonlítunk. Iszonyú, hogyha valaki rád száll, és nem érti, hogy el kéne mennie. Aztán jön ez a kínos hallgatás, tudod? (csönd) Itt maradhatok?

Shrek: Mi?

Szamár: Itt maradhatok? Léci.

Shrek: Na neee!

Szamár: Tényleg?

Shrek: Nem.

Szamár: Légyszi. Nem megyek vissza. Te nem tudod mi az, ha kiközösítenek. Vagy talán te tudod. De azért össze kell fognunk. Hadd maradjak veled, Légyszi, légyszi.

Shrek: Jól van. Jóól van. De csak ma este!

3. csoport: „Az ogre több rétegű, ahogy a hagyma.”

Shrek: Csak hogy tudd! Az ogrékban sokkal több van ám, mint hiszik.

Szamár: Például?

Shrek: Például. Az ogrék olyanok, mint a hagyma.

Szamár: Büdösek?

Shrek: Nem.

Szamár: Megríkatnak.

Shrek: Nem!

Szamár: Á, ha a napon hagyod őket, bebarnulnak, és fehér szőrük lesz.

Shrek: Nem, a rétegek! A hagyma több rétegű. Az ogre több rétegű, ahogy a hagyma. Érted már? Érted már, több rétegűek vagyunk.

Szamár: Á, több rétegűek. A hagymát nem mindenki szereti. Torta! Azt mindenki szereti, az is réteges.

Shrek: Nem érdekel, mit szeret mindenki! Az ogre nem olyan, mint a torta.

Szamár: Tudod, mit szeretnek még. A párfét. Találkoztál olyannal, akinek azt mondtad: Együnk egy kis párfét, és azt mondta: Nem, utálom a párfét. A párfé isteni.

Shrek: Nem! Te együgyű bosszantó kis igavonó barom. Az ogre, mint a hagyma, itt a vége. Viszlát. Suttogva: Alászolgálja.

Nagyon jól lehet a szerelemről, annak ébredéséről, az udvarlásról, a külsőségek fontosságáról, az igazi és érdek szerelemről beszélgetni a film kapcsán. Érdemes Fiona és Shrek, illetve Fiona és Fárkvád nagyúr szerelmi kapcsolatát összehasonlítani.

Filmrészletek a szerelemről

Kaptunk egy olyan videokazettát, amelyen híres filmekből kivágott szerelmi történetek vannak összegyűjtve. Bármely témához javasoljuk ilyen jellegű összevágás elkészítését.

11. osztály

1. jelenet – Akli Miklós című magyar film

Régimódi, elegáns ruhák, udvariasság, lovagiasság, áldozathozatal jellemezte a látottakat. Megkérdeztük, hogy vajon ma vágyunk-e erre? Többségük igennel válaszolt, fontosnak tartották ezeket az eszményeket. A filmrészletben egy lány tesz vallomást a fiúnak, nem teljesen direkt formában, de teljes nyíltsággal vállalva érzelmeit. Tréfálkozó, kacér magatartása tetszett az osztálynak. Egyetértettünk abban, hogy, bár régebbi korból való ez a történet, bele tudjuk élni magunkat a fiatalok helyzetébe. Beszéltünk arról is, hogy helyén való-e, ha a lány kezdeményez. Különbözik-e az udvarlás régen és ma?

2. jelenet – Veszedelmes viszonyok című amerikai film

Szintén régebbi időkben játszódik, de az előző könnyed, bájos csevegéssel ellentétben itt súlyosabb kérdések merültek föl – a tisztesség, pletyka, szerető, szenvedélyes szerelem fogalmazódott meg a látottakban. Hihet-e egy nő annak a férfinak, aki a pletykák állandó főszereplője? A szépség, vagy a szív jósága a fontosabb? A pletyka mennyire befolyásolhatja egy kapcsolat alakulását? A lemondás szükségszerű része-e az igazi szerelemnek? – Ilyen és hasonló kérdésekre kerestük a választ együtt. Többen látták a teljes filmet, ismerték a történetet. Az egyik lány regényben is olvasta. Főleg az ő aktivitásának volt köszönhető, hogy kezdett élénkülni a társaság, többen elmondták véleményüket, vitatkozni kezdtek egymással.

3. jelenet – Törvényszéki héják című amerikai film

Válófélben lévő szülők tűnnek föl a filmben. Ez a kép sajnos nem ritkaság napjainkban, sőt ebben az osztályban is többen résztvevői voltak ilyen fájdalmas eseménynek. Nagyon is mai történethez érkeztünk. A filmben az apánál új kapcsolat kezdetét láthatjuk, nehézségek merülnek föl a válás utáni láthatási joggal kapcsolatban. Látszólag egy válás konfliktusai bontakoznak ki a jelenetben. Itt is megjelent a lemondás, mint a szerelem része. Beszélgettünk arról is, van-e joga a kislánynak beavatkozni édesapja kapcsolatába, illetve a váláskor felmerülő konfliktus megoldásába?

4. jelenet – Grease című amerikai film

Ezt a filmet sokan látták, ismerték a teljes történetet – volt jelentkező is, aki elmondta a tartalmát. A híres színészek, az ismert, közkedvelt zene és a tánc azt hiszem, mindenkihez közel került. Számunkra megszokott, hogy ebben az osztályban a mi „potya” óránkat sokan leckeírásra kamatoztatják, és ezt elég nyíltan vállalják is. Nem szoktunk szólni emiatt, bár az osztályfőnököt nagyon zavarja ez a viselkedés, amit időnként szóvá is tesz. Mindenesetre a filmrészleteket minden szempár buzgón nézte,

ha valaki előtt még volt tanulnivaló, most már ő is kezdett érdeklődni, egyre többen mondták el véleményüket. Arról beszélgettünk a filmrészlet kapcsán, mire vagyunk képesek a másik kedvéért, illetve mennyire kell megváltoznunk egy kapcsolatban? Elmondtam, hogy én például a férjem kedvéért azt vállaltam mielőtt összeházasodtunk, hogy soha nem iszom egy korty alkoholt sem. Azt gondolom, hogy jó dolog és talán még egészséges is ebéd után meginni egy pohár bort, de mivel Lacinak – családi okból – nagyon sokat jelentett ez az ígéretem, érte szívesen vállaltam.

5. jelenet – Tízparancsolat című lengyel film

Egy fiatalember beleszeret egy idősebb, középkorú hölgybe. A fiú bátortalan, lesekszik a nő után, majd az utcán ismeretlenül megszólítja és elmondja, hogy megleste. A nő felháborodik, ott akarja hagyni a fiút. Itt megállítottuk a kazettát és megkérdeztük, vajon találkoznak-e még? Többnyire az igen pártján álltak, de voltak, akikben a felháborodás volt az erősebb.

A jelenet folytatásában a nő felajánlja a fiúnak, hogy lefekszik vele, de ő elutasítja. Azt mondja, csak találkozni szeretne vele, egyszerűen csak azért, hogy együtt legyenek. Ez az idősebb nő sok mindent megélt már, lehetséges, hogy elvált, mindenesetre csalódott és „kiélt” benyomást kelt. Felkelti érdeklődését a fiú, aki vele akar lenni, s azt mondja neki, hogy szereti, és nem akar tőle semmit. A nő azt mondja, hogy ilyen szerelem nincs. Arról próbáltunk beszélni, létezik-e plátói szerelem, normális-e a fiú viselkedése, mit gondolhat a nő?

6. jelenet – Árnyékország című film

Két idősebb ember szerelméről szól a film, melyben megjelenik a betegség, a fájdalom, a halál, mint olyan valóság, mellyel szembe kell nézni. Érdekes volt, hogy bár témájában ez a film állt legtávolabb ettől a korosztálytól, egyikük nagyon lelkesedett, hogy ő már többször látta, nagyon jó a film. S mivel megvan neki, felajánlotta, hogy behozza, csak nézzük meg együtt a teljes filmet. A többiek is kérleltek bennünket. Így aztán az év végé utolsó találkozásunkkor le is vetítettük.

Nem jutott időnk több jelenet megtekintésére, kicsengettek, de így is kerek, változatos óránk volt. Az osztály szokásos viselkedéséhez képest nagyon is élénk volt, egy-egy kérdésünkre többen is válaszoltak, vitatkoztak egymással, és többen is meglepően fogékonyak voltak a mélyebb, nehezebb témák megbeszélésére. Igyekeztünk mindenféle előítélettől mentesek maradni, mégis ebben az osztályban többek kifejezik tiltakozásukat általunk is képviselt, kicsit konzervatív értékekkel szemben, mind öltözködésükkel, mind viselkedésükkel, mind nyíltan kimondott véleményükkel. Váratlan volt, de éppen ezért nagyon jól esett az egyik ilyen hangadó lány órai aktivitása. (Ő ajánlkozott, hogy elhozza az utolsó filmet.) S azon túl, hogy komolyan segítette munkánkat folyamatos figyelmével és válaszaival, nagyon örültem, hogy alkalmam volt mélyebben is megismerni őt.

Nagyböjti lelkigyakorlat 2005.

Önismeret, önértékelés, jellemfejlődés, kapcsolataim, szeretet-nyelvek

6. osztály

Időtartam: 5x45 perc

1. Ráhangolódás: **szentmise vagy imaóra**, a gyerekek aktív részvételével, szolgálatukkal, közös énekléssel

2. „Kavicsok”

Szükséges eszközök:

– **faszelet**, melyre a Szeretet himnuszt (1Kor 13,1–13) írtuk

Az idézetet vagy közvetlenül lehet a fára írni **alkoholos filccel**, vagy számítógéppel megírva, kinyomtatva, a papírt lehet **gyurmaragasztóval** a fára ragasztani.

– tiszta **kavicsok** egy **kosárban**

– **kereszt**

– **gyertya**

– **CD lejátszó és CD-k**

A terem egyik hátsó sarkában leteszünk egy tálnyi, vagy kosárnyi különböző méretű, különböző érdességű kavicsot, mellé néhány filctollat. (Fontos, hogy a követet a többiek háta mögött, egy eldugottabb zugban helyezzük el, hogy a gyerekek véletlenül se lássák, ki milyen követ választ, vagy milyen színű filccel ír). Elindítunk egy zenét (pl. gregorián Kyrie). A diákok sorban felállnak a helyükről, és egyenként a kavicsokhoz mennek. Ki-ki választ egy kavicsot magának, amelyre ráírja egy hibáját, amitől szabadulni szeretne, olyan nehézségét, amit, ha letehetne, könnyebb szívvel élne. A terem másik, hátsó sarkában kialakíthatunk valamiféle „oltárt”: lehet ez egy kereszt, egy gyertya, egy szentírási rész egy papírlapra, kőre, vagy faszeletre írva. Ide egymás után mindenki elhelyezi saját, megírt követ, majd visszamegy a helyére. Ha már mindenki elkészült, megállítjuk a zenét. Megkérjük a tanulókat, hogy ismét egyenként vonuljanak az „oltárhoz”, és vegyenek el onnan egy-egy követ, de lehetőleg ne a sajátjukat. Ezután sorban mindenki néhány mondatos tanácsot ad ismeretlenül annak a személynek, akinek a nehézségét éppen a kezében tartja. Fontos mintát adnunk, hogyan gondoltuk, s még előtte felhívni a figyelmet arra, hogy alázattal próbáljanak tanácsot adni, esetleg belegondolva a saját életük tapasztalataiba, együtt érezve. Így mindenki elmondhatja, szerinte hogyan lehetne legyőzni azt a nehézséget, amit a kezében tart, túllépni rajta, javulni benne. Ennél a gyakorlatnál a tanulók nagy empátikus készségről tesznek tanúbizonyságot oly módon, hogy ki-ki magára ismer, magáénak ismeri el azt a hibát, és arról számol be, hogy ő maga hogyan próbál küzdeni ellene, meddig jutott ebben a küzdelemben. Így a közösbe tett nehézség a közösség segítségével könnyebbé válhat, a megoldás felé mozdulhat, javulhat. Még mielőtt a tanácsadás elindul, az „oltárként” szolgáló keresztet, gyertyát, vagy szentírási idézetet a terem hátsó sarkából előre hozzuk, középen elhelyezzük, és aki elmondta már személyes jó tanácsát, ide a kereszt tövébe leteheti a követ. Az igazi megoldást ott találhatjuk meg...

Ezen rész zárásaként felolvassuk a szentírási idézetet.

3. Értékes vagy

Megszabadulva a szívünkre telepedett „kövek” súlyától, fordítsuk figyelmünket **értékes tulajdonságaink** felé!

Körbeadunk egy szép fadobozt, melynek belsejében egy tükör van. De ez titok. Körbeülünk, s megkérünk mindenkit, hogy csukja be a szemét – így a titkot könnyebb lesz megőrizni. Ismét elindítunk egy zenét, s elindítjuk a dobozt is. Aki megkapta, kinyitja a szemét, felnyitja a doboz tetejét, és megnézi, milyen ajándékot rejt az. Nem árulhatja el senkinek, csak visszacsukja, és tovább adja. Amikor körbeért, megkérdezzük:

Milyen ajándékot találtak benne? Tetszett-e nekik? Értékes ajándék volt-e?

Ezután megkérünk mindenkit, írja fel egy lapra saját három értékes tulajdonságát! *Kérdezzük meg, hogy könnyen találtak-e magukban három olyan jellemzőt, amit pozitív tulajdonságuknak ismernek el? Melyiket könnyebb fölállalni: a jó, vagy a rossz tulajdonságainkat?*

Ezután három, maximum 8–10 fős csoporttá alakulunk, egy-egy vezetővel. Mindenki kap egy borítékot saját nevével ellátva, melyben egyel kevesebb üres lapocska van, mint ahányan vannak a csoportban. A borítékokat sorban letesszük egy asztalra, s ki-ki magában egy-egy lapocskára ráírja a csoport tagjainak valamilyen értékes tulajdonságát (mindenki ír mindenkiről egy-egy értékes tulajdonságot), majd a nevére címzett borítékba beteszi. Ha mindenki elkészült, ki-ki megnézheti a saját borítékját.

Beszéljük meg: *Volt-e olyan, amin meglepődtek? Igaznak érzik-e, amit róluk írtak a többiek? Könnyen találtak-e mindenkiben értékes tulajdonságot? Mi lehet az oka annak, hogy sokszor könnyebb felismerni mások rossz tulajdonságait? Ahogy önmagukat látják, az a kép megegyezik-e azzal, ahogy társaik látják őket?*

E rész lezárásaként Max Lucado: „Értékes vagy” című történetét olvassuk fel.

4. „Szeretet-nyelvek”

Miután így magunkba néztünk az előző gyakorlatok során, s foglalkoztunk azzal is, hogy milyennek látjuk magunkat, illetve milyennek látnak a társaink bennünket, remélhetőleg megerősítettük magunkban mindazt, ami bennünk szeretetreméltó. Elfogadtuk magunkat, hogy hibáink ellenére is vannak pozitív, értékes tulajdonságaink, s most önmagunk vizsgálatából forduljunk egymás felé! Vizsgáljuk meg kapcsolatainkat, elemezzük azokat a láthatatlan szálakat, melyek által valakihez szorosabban, másokhoz lazábban kötődünk. Hamar felismerhetjük, hogy a szeretet nem egy érzés csupán.

„Aki őszintén mer szembesülni az igazsággal, rájön: a szeretet nem szó, nem fogalom, hanem ÉLET! Élet, amelyet nekem kell élnem. Még hozzá jól és hibátlanul, mert egyetlen alkalmat kaptam rá, és nem tudom, mennyi időm van.”

(Minden napunk a szeretet ünnepe)

Kapcsolataink mélysége és minősége sokszor azon múlik, vesszük-e a fáradságot, hogy megtaláljuk a másikhöz vezető utat, felismerjük-e, beszéljük-e azt a „szeretet-nyelvet”, amelyen ő leginkább ért és érez. Gary Chapman „Egymásra hangolva” című könyvében öt csoportba sorolja a szeretet kifejezésének eszközeit. Nem elég egymást

„csak úgy” szeretnünk, ahhoz, hogy a másik megérezze szeretetünket, meg kell ismernünk egymás „szeretet-nyelvét”, meg kell találnunk a megfelelő csatornát egymáshoz. Hogy melyek ezek? Erre a kérdésre a gyerekekkel együtt keressük a választ a következő játékos feladatok segítségével.

A gyakorlat végén egy „szeretet-virág” rajzolódik ki. Ennek indításaként a virág közepét, melybe beleírtuk: „Öt szeretet-nyelv”, egy jól látható helyre felragasztjuk blutack-kel.

– 1. Érintés:

Bekapcsolunk valamilyen zenét, felállunk, s szabadon járkálunk a teremben, illetve a zene ritmusára mozgunk a térben. Ne szóljunk közben senkihez, de igyekezzünk a csoportból minél több embert köszönteni egy olyan mozdulattal, ami neki kellemes lehet (pl. kezét rázunk egymással, megsimogatjuk a karját, óvatosan vállon veregetjük...).

Néhány perc múlva kikapcsoljuk a zenét, körbeülünk, és megbeszéljük:

Ki hogyan érezte magát a játék során? Valóban jó érzést keltett az érintés, vagy okozott valami nehézséget?

Ekkor kiragasztunk egy szívet, mint virágszirmot, melyben az „érintés” felirat található.

– 2. Minőségi idő és 3. ajándékozás:

Ezt a játékot a „meghallgatás művészetének” is nevezzük. Keressen magának mindenki párt, s hallgassuk meg figyelmesen egymást, egy-egy percben, a következő témában: *Egy különleges ajándék.* Először az egyik fél fog kezében egy tollat, és 2 percben összefoglalva el kell mondania, hogyan kapta meg élete legszebb ajándékát, vagy arról is beszélhet, hogyan ajándékozott meg ő valakit. Ezalatt az idő alatt a társa figyelmesen hallgatja, de nem szólalhat meg, nem szakíthatja félbe, nem kérdezhet vissza. A hallgatónak meg kell ismételnie, amit a társa mondott. Ha az elsőként mesélő ugyanazt hallotta vissza, mint amit ő mondott, akkor átadhatja a tollat, és szerepcsere történik. Ezt a gyakorlatot be szoktuk mutatni. Majd amikor a gyerekek is végeztek a feladattal, megbeszéljük tapasztalatainkat.

Megkérdezzük, hogy melyik helyzetben érezték legjobban magukat és vajon miért? Mi volt könnyebb, meghallgatni, vagy visszamondani a másik gondolatait? Hogy érezték magukat játék közben?

Végül két újabb szívecske-szirmot helyezünk el a táblán „minőségi idő” és „ajándékozás” felirattal.

– 4. Szívességek:

Egyik foglalkozás-vezető feláll, és elejti a kezében lévő paksamétát. Természetesen szétszóródnak a papírok. Remélhetőleg segítenek néhányan összeszedni a széthullott lapokat! Máris feltehetjük a táblára a negyedik szívecske-szirmot, „szívességek” felirattal.

– 5. Dicsérő szavak:

Ennek gyakorlására kiválóan alkalmas a „szeretet-háló” nevű játék.

Szükséges eszközök:

– **gombolyag**

– **befőttes üveg tetővel**

– **olló**

A résztvevők körben ülnek vagy állnak. A csoportvezető elindít egy gombolyagot úgy, hogy a fonal vége a kezében marad, megszólít egy résztvevőt – megköszön neki valamit, megdicséri valamiért, biztatást, bátorítást mond, vagy akár bocsánatot is kérhet, ha volt esetleg köztük nézeteltérés. Arra hívjuk fel a tanulók figyelmét, hogy mindenképpen csak valamilyen „szívmelengető” mondat hangozzék el, ami a másinak jól esik. Ha a fonalat tartó személy mondott néhány jó szót a megszólítottnak, odadobja neki a gombolyagot, de közben mindvégig tartja a fonal végét. Most az a személy, aki megkapja a gombolyagot, szintén megszólít valakit és néhány kedves szót szól hozzá ő is az előbb ismertetett módon. A játék végére mindenki valahol fogja már a fonalat, így az visszaérkezik a csoportvezetőhöz, aki a nála lévő két fonalvéget összeköti. Így egy csapatot alkotunk a szeretet-fonal által, melyet egy befőttesüvegbe összegyűjtünk, és egy ruhaanyaggal lefedünk. Ez az üveg emlékeztethet majd arra, hogy az egymáshoz intézett jó szó, köszönet által együtt megélt szeretetkapcsolataink összekötnék mindannyiunkat. Segítség lehet az osztályban felmerülő konfliktushelyzetben, ha a „szeretet-befőttesre” tekintenek a diákok, s így keresik a megoldást. Ezzel az öt szívecske szíromból álló szeretet-virágunk utolsó, „dicsérő szavak” szirma is a helyére kerül.

Végezetül beszéljük meg, miért is fontos megismerni egymás szeretet-nyelvét? Milyen félreértésekhez vezethet, ha helytelenül választjuk meg azt a csatornát, melyen keresztül ki szeretnénk fejezni szeretetünket a másik iránt? Mondhatunk példát erre saját életünkből!

A lelkigyakorlat zárásaként lejátsszuk Gryllus: Pál apostol leveleinek feldolgozásából a **Szeretet himnusz**t.

**Részlet Siposné Hajdú Margit szakdolgozatából
Apor Vilmos Katolikus Főiskola**

Adventi lelki nap 2003.

11. osztály

Adventi lelki napra kaptunk meghívást egy katolikus leányiskola 11. osztályába. Témánk a párválasztás felelőssége, és a szexualitás helye az életünkben. Az előjelzések szerint nehéz csapatról van szó, ezért úgy gondoltuk először csak megnézzük őket egy osztályfőnöki órán. Azt tapasztaltuk, hogy „zsák bolha” típusú az osztály, szívesen beszélnek magukról. Az osztályban tanul egy mozgássérült lány is, akihez akkor éppen elég rosszul viszonyult az osztály, a rájuk háruló plusz áldozatok miatt. Az óralátogatás után közös egyeztetést tartottunk, ahol tisztáztuk a készülő lelki nap célját, tartalmát, s megegyeztünk a munkánkat segítő módszerek, technikák, szemléltetések kiválasztásában. Ezt követte egy konzultáció az osztályfőnökkel, akinek fölvezeltük elképzelésünket, s beszereztük tőle az osztályra vonatkozó szükséges információkat. Felosztottuk egymás közt a munkát, s a maga részét mindenki pontosan kidolgozta, az elhangzó instrukcióktól az eszközigényig.

A dráma eszközeivel főként a nap első felében éltünk, ezért azt látom indokoltnak részletesebben ismertetni.

Téma:

1. Bemutakozás

1.1 Tanároké

Ki-ki bemutatta a kedvenc zenéjét, majd egy családját ábrázoló fotót, s néhány szóval arról mesélt, miért fontos neki, hogy a családi életre neveléssel foglalkozhat.

Az óra előkészületeként még otthon összeállítottunk egy kérdéssort, melyek a belső tulajdonságaink felfedését szolgálták. A válaszokat mindenki más színű fénymásolópapírra, szétszórtan feljegyezte, majd puzzle szerűen szétdarabolta. A háromszínű papírdarabokat összekevertük, majd háromfelé elosztottuk. Három csoportra bontottuk az osztályt, s minden csoport megkapta valamelyikünk fényképét, s egy kupacot a színes papírokból. A feladat összetett volt: először a csoportoknak addig kellett csereberélni, míg csak egy színű papírjuk maradt, majd kirakták a puzzle-t. Ezt követően el kellett dönteniük, hogy a náluk lévő fényképhez mely színű válaszsor illik leginkább.

Segítségként még kedvenc zenéinkből is bejátszottunk részletet.

A játék összetettsége megadta a szükséges szintű feszültséget, a válaszok olvasgatásával rálátásuk nyílt kis csapatunk sokszínűségére. Amikor pedig sikerült összerakni a válaszokat, s azonosítani a fotókkal, akkor felolvasták azokat, s így meglehetősen sok minden kiderült rólunk.

1.2 Diákoké: A lányok az ország több pontjáról érkeztek az iskolába. A bemutatkozásukhoz Magyarország körvonalait rajzoltuk meg egy csomagolópapírra,

valamint annyi kis piros papírházikót készítettünk, mint az osztály létszáma. Arra kértük őket, hogy a várostól legtávolabb élő lánnyal kezdve induljunk el Kecskemét felé, csökkenő távolsággal. (Hangulatteremtésként a térképre helyeztem a fiam kis játékbuszát.) Mindenki meséljen lakhelyének arról a pontjáról, amit szívesen megmutatna nekünk. Olyan érzékletesen kell beszélni erről a helyről, hogy mindenki maga elé képzelhesse. Ezután a házikóját a térkép megfelelő pontjára ragasztja, vele együtt egy fonalat is, melyet az első várostól vezetünk Kecskemétig, így a végére egy érdekes útvonal alakul ki.

Amikor eljutottunk Kecskemétre, s a helyiek is leragasztották a házukat, felcsendült a Városháza ismert harangjátéka.

Erre a harangjátékra épült a következő mondat befejezéses, asszociációs játékunk: „Nekem a harangjátékról az jut eszembe...”

1.3 Sokfélék vagyunk

Ez a játék összeköti a bemutatkozást a nap további témájával. Az eddigiekből is kiderült, hogy különbözünk egymástól mind külsőre, mind belsőre. Ennek a különbözőségnek az elfogadása létkérdés a mindennapi életben. Akik különböznek, azok ugyanazt a dolgot képesek egész másképp látni. Ennek illusztrálására egy képet hoztunk, amelyen láthatunk ifjú hölgyet vagy öreg anyókat.

2. Csoportmunka – párválasztás, kapcsolatok sokszínűség

A bemutatkozásnál kialakult csoportokkal dolgoztunk tovább.

2.1 Adj hozzá egy mozdulatot!

Randid van, de már egy órát késik a barátod. Úgy döntesz, nem vársz tovább. Mutasd meg az indulás előtti mozdulatod! Az előző emberek mozdulatához adjátok hozzá a tiéteket is!

A koncentrációt, s memóriát fejlesztő játékhoz szerencsés keretet találtam. Rendkívüli beleéléssel, fegyelmezetten játszottak a lányok.

2.2 Utazás- relaxáció

Halk meditációs zenére, mindenki a számára kényelmes testhelyzetben képzelje el azt a helyet, ahová most a legszívesebben elutazna.

Aki szeretné, számoljon be róla, hol járt!

2.3 Ki van a képen?

Újságokból kivágtuk különböző karakterű, nem ismert férfiak és nők képeit. Mindenki húzhatott egyet, majd a következő kérdésekre adtak választ:

Ki lehet ő?

Kivel randizott először?

Te vagy a képen? Miért őt választottad?

Szakítottatok. Miért? Lehetett-e a szakítás oka az, hogy nem tudtatok megegyezni abban, várjatok-e a szexuális élettel a házasságig?

A kérdés-felelet forma várakozásunknak megfelelően átalakult kötetlen beszélgetéssé, ahol mindenki elmondhatta a véleményét.

2.4 Páros improvizáció

Néhány önként jelentkező páros improvizációban bemutatta, hogyan történhetett a szakítás a képen látható emberrel. Kissé harsány, sztereotípiákkal teli, tettelegességet

sem nélkülöző szituációkat láttunk. Úgy éreztem, nem akartak mélyen belemenni a témába, s talán az előkészítés sem volt megfelelő.

3. Szeretet, szerelem, szüzesség

3.1 Szeretet himnusz

Biblia 1Kor 13,4–8. felolvasása

3.2 A szeretet fajtái

Találkozóknak ez a szakasza a FÉK (Fiatalok az élet küszöbén) kapcsolat- és jellemépítő, AIDS és drogrevenüciós program szimbólumaira építve vizsgálta a feltétel nélküli szeretet fogalmát, a várakozás szépségét. Felhívta a figyelmet arra a felelősségre, hogy minden kapcsolat nyomot hagy a mi, s a partnerünk lelkében is.

Az óra súlypontjai:

A „szeretlek, ha...”

„szeretlek, mert...” és a

„szeretlek pont” összehasonlítása

A rózsza

Előkészületek: vigyünk magunkkal egy szép, hosszú szálú vörös rózsát
Adják körbe, és mindenki tépjen le egy szirmot, s őrizze meg. Beszéljünk arról, hogy a szüzesség elajándékozása egyenlő azzal, hogy egy ilyen megtépázott rózsát adunk életre szóló társunknak. Hiszen, ha egy szirmot leszakítottunk, nem lehet többé visszaragasztani, akkor már nem lenne olyan szép, mint eredetileg. Biztassuk őket arra, hogy érdemes várni, és igazi szerelmünknek majd egy gyönyörű, egészséges rózsát ajándékozunk.

A szív

Két piros kartonból készült szívet tűzőgéppel összekapcsolunk. A szakítás jeleként valóban kettészakítjuk a két szívet. Elkerülhetetlen, hogy valamelyikből egy darab ki ne szakadjon. Szemléletes ábrázolása ez annak, hogy egy szakítás mindig nyomot hagy az egykori társak lelkében.

4. Kire hallgatsz? (Timóteus Társaság) című film megtekintése

A filmet előre meghatározott pillanatokban megállítjuk, s arról beszélünk, mi lesz vajon a folytatás.

5. Értékes vagy⁶

Zárásként az Értékes vagy... című korhatár nélküli mesét olvastuk föl.

Az Adventi lelkinap után Nagybjötre is a mi munkacsoportunkat hívta meg az osztály, hogy két napon át folytassuk az elkezdett közös munkát a családtervezésről. Az összejövetel helyszíne orvos munkatársunk családi otthona volt. Mivel az első alkalom vasárnapra esett, azt gondoltuk ki, hogy családotól veszünk részt ezen a napon. Az volt ezzel a célunk, hogy otthonos hangulatot teremtsünk, s hogy egy kis betekintést kapjanak a lányok a magánéletünkbe, ne csak beszéljünk róla. 24 lány és négy család összehangolásához kerestünk játékokat, a következő szempontok szerint:

⁶ Max Lucado: Értékes vagy (Timóteus Társaság Alapítvány)

Decemberben találkoztunk utoljára, ezért újra meg kellett teremtenünk az összhangot, az egymás iránti bizalmat és a személyes vallomások megkönnyítéséhez a távolítást.

A felnőttek játékos kedvétől nem féltünk, ezért a lányok életkorát vettük figyelembe, hogy számukra se legyen „ciki” a játék.

Tekintettel arra, hogy két napos együttlétre készültünk, az oldottság, a játék biztosította öröm is nagyon fontos célként jelent meg. Az első nap családiassága után a másodikon már a biológia, a családtervezés különböző formái kerültek előtérbe. Az itt felmerülő kényes témák befogadásához is megfelelő alapot kellett teremtenünk.

A következőkben a lelkinap felépítését ismertetem, oly módon, hogy a megvalósulást illető megjegyzéseimet a folyamat lejegyzésébe illeszttem.

Nagyböjti lelkinap 2004.

Ugyanaz a 11. osztály

Első nap

1. Utazás a múltba

1.1. Ráhangolódás

Éneklés ritmushangszerek kíséretével

Dalok: Dicsérje minden nemzet...

Nem lesz egyedül a szívem többé...

Zenekar játék ⁷

A játék előkészítéséhez meghallgattunk egy részletet az LGT együttes Mindenki másképp csinálja ... kezdetű dalából. Ezzel a dallammal szerettünk volna dolgozni, de sajnos a játék több okból is meghiúsult. Leginkább a játékvezető (aki én voltam) instrukcióinak pontatlansága, valamint a kiválasztott dallam nehézsége akadályozta a sikert.

1.2 Mi is voltunk fiatalok...

Rövid narrációban egy családi kirándulásról meséltem, amikor a Nemzeti Múzeumba látogatva a lányomat legjobban egy 1965-ben kiadott Ifjúsági Magazin látványa villanyozta föl, hisz ez a lap ma is létezik. Ez adta az ötletet, hogy a könyvtárból kikölcsönözzem az IM 82-es évfolyamát, amikor mi tanárok voltunk 17 évesek, mint most a velünk dolgozó gimnazista lányok.

A bekötött eredeti példányt körbeadtuk, a kör közepére pedig néhány kimásolt cikket helyeztünk el, s ezekkel foglalkoztunk a továbbiakban. Játékunk célja a két kor hasonlóságainak, s a változásoknak a keresése volt.

A szabadon megalakult 3–4 fős csoportok választottak egyet a cikkek közül, s miközben az LGT zenéje szólt, elolvasták azt, s kiválasztották a számukra legfontosabb, vagy legérdekesebb néhány mondatot. A zene elhallgatása után minden csoport lehetőséget kapott a kiválasztott gondolatok bemutatására, majd a következő irányított kérdések mentén beszélgettünk velük: Miért ezt a részt választottátok? Egyetértetek az íróval? Meglepődtetek-e valamin? Találtatok-e hasonlóságot a ti életekkel?

A cikkek megtalálhatók a mellékletben.

⁷ Szentjánosbogár Játékoskönyv Kiadja: Manréza

A játékot követően a felnőttek egy-egy tizenhét éves kori személyes élménye hangzott el, korabeli kedvenc zenékkal kísérvé.

1.3 Időgép

A játék indító kérdése: Ha rendelkezésekre állna egy gép, mellyel időutazásokra indulhatnátok, szüleitek melyik fiatalkori eseményét néznétek meg szívesen?

Az időgépet egy karóra szimbolizálta, melyet körbeadva végül mindenki mesélt valamit a szülei fiatalságáról. Érdekes volt, hogy a tőlem jobbra indított körnél egymás után négyen passzoltak. Ekkor visszakértem az órát, s balra indítottam a játékot újra. A kör végére nagyon sok szép emlék összegyűlt, s az utolsó négy lány sem passzolt már. Legtöbben az édesapjukról meséltek, de néhányan a nagyszüleiket szerették volna megnézni. Szóba kerültek a romantikus táncmulatságok, a kenuzó apa, a közös vonulások a misére, de volt aki tüntetésen szeretne volna meglesni az édesanyját.

2. Utazás a jövőbe

2.1 Részletek a *Hair c. filmből*

A filmnézéssel az ebéd utáni pihenésen kívül szerettünk volna közös pontot találni, hisz ezt a filmet nem csak a mi generációnk ismeri, hanem a fiatalok is szívesen nézik. A jó zenén kívül a szabadságvágy, az igazságosság iránti igény, a barátokért hozott áldozatvállalás is megfogalmazódik a filmben, s ezekről beszélgettünk is.

2.2 Időgép újra

A Hús év múlva ... kezdetű dal után az osztályfőnök narrációjában hangzott el, hogy eltelt hús év, ő már az ötödik végzős osztályát ballagtatja. Arra kéri egykori diákjait, nézzenek vissza diákéveikre, s mondják el a ballagóknak, mi volt számukra fontos 17 éves korukban? A játék most is az Időgép-Karóra körbeadásával zajlott, s nagy sikert aratott, bár a nem elég pontos instrukció miatt kissé elkalandoztak életük lényegtelenebb mozzanatai felé is. A lényegre törő, mély gondolatok hiányaért kárpótolt minket az a sokszínű kép, amit magukról festettek, s melynek segítségével betekintést nyerhettünk mindennapjaikba. Beszéltek szerelemről, álmodozásról, tanulásról, babos pizzáról egyaránt.

2.3 Vers

Ágai Ágnes: Nemzedék

3. A házasság múltja és jövője

3.1 Impulzus szobrászat⁸ – páros gyakorlat bizalom erősítésre, empátia fejlesztésre és lazításra

A játékot Móka János tanár úrtól tanultam. A párok egyik tagja a körbetett székek egyikén ül csukott szemmel, a másik mögötte áll. Lassú, relaxálásra alkalmas zeneszó közben az álló fél olyan mozdulatokat indít el a párjánál, amelyek jól esőek számára. Kézemelésnél például nem kell végig fogni a kezét, csak indítsuk el, s határozott mozdulattal jelezzük a megállást. Ha a bábos és a báb között megfelelően működik már a néma információáramlás, akkor a felállást, lépéseket, s egyéb mozdulatokat is ki lehet próbálni. Fontos, hogy csendben játsszunk, és érezze a csukott szemű társ, hogy csak számára is kellemes mozdulatokra kell számítnia.

⁸ Forrás: Móka János

A játékhoz Vangelis zenéjét választottam. A első percek kuncogásai után öröm volt nézni a felnőttek, s a nagylányok önfeledt, gyönyörű mozdulatait.

3.2 A házasság

A fenti gyakorlat alkalmat adott a következő témához való átvezetéshez is. A házaspárok a házasságról vallott nézeteikről, és saját tapasztalataikról beszéltek. Amiben hasonló a fent ismertetett játék és a házasság, az hogy mindkettőnél nélkülözhetetlen a másik iránti teljes bizalom, éreznem kell, hogy a másik csak jót akarhat nekem. Az egyik házaspár önkéntes jelentkezőket kért egy szituáció szöveges improvizációjához. Csak az alaphelyzetet ismertették, a megoldást a játzókra bízta. Nagy volt a meglepetés, amikor kiderült, hogy egy megtörtént esetet játszottak el. Lehet, hogy még érdekesebbé vált volna a játék, ha több csoport is megkaphatja ugyanazt az alaphelyzetet, s a konfliktust különböző konvenciókkal jeleníthették volna meg. Pl. némajáték, fotó, újsághír, stb.

A nap beszélgetéssel, a házasság intézményének létjogosultságáról szóló vitával folytatódott, majd egy elmélkedésre is alkalmas idézettel zárult.

Második nap

A lelki nap második napjának témája eltolódott a biológia irányába. A női szervezet működése, a női ciklus, fogamzás, nőgyógyászati vizsgálat és családtervezési (nem fogamzásgátló!) módszerek. Ezen a napon a doktornő és a biológusé volt a főszerep. Nekik évek során kialakított logikus, sok szemléltetésre és munkáltatásra épülő tematikájuk van, s ebbe erőltetettnek éreztem volna drámajátékok beépítését. A hely szűke is azt indokolta, hogy ne a foglalkozások szerves részeként jelenjenek meg a játékok, hanem egy külön blokkban, az udvaron, s ennek pihentető, lazító s az együttműködést elősegítő célja legyen. A következő három játékot választottam:

*Kígyó farka*⁹

A csoport egymás mögött, vállfogással felsorakozik. Megadott jelre a sor elején álló ember (a kígyó feje) megpróbálja megfogni az utolsót (kígyó feje). A sornak nem szabad szétszakadnia.

*Pozitív üzenet*¹⁰

A csoport körben áll, becsukott szemmel. Zeneszóra elindulnak a kör közepe felé. Akivel találkoznak, adjanak neki érintéssel egy pozitív üzenetet. Ez lehet hajsímítás, kézfogás, stb. Ha a zene elhallgat, kinyithatják a szemüket, s érdemes az érzéseinket kibeszélni.

*Vak kígyó*¹¹

A játzóok szétszórva állnak a térben, becsukott szemmel. Egy társuk, akinek nyitva van a szeme, egymás mögé állítja őket. Mindenki az előtte állóval ismerkedik csendben, vakon, csak tapintás útján. A segítő ismét szétszórta helyezi el őket a térben. Az a feladat, hogy álljanak vissza abba a sorba, ahogy az előbb elhelyezkedtek.

⁹ Forrás: Józsa Katalin

¹⁰ Forrás: Móka János

¹¹ Forrás: Sárosiné Orbán Edit

A dohányzás káros az egészségre Egészségvédelem az utódok érdekében

6. osztály

A családi életre való felkészítésnek alapvetően fontos eleme annak megértése, hogy testünk egészségének a veszélyeztetése utódainkra is kihat. Egyik ilyen fő veszélyforrás a dohányzás. Az volt az alapötlet, hogy vád alá fogják a cigarettát, s szabályos bírósági tárgyalást folytatnak le ellene.

A foglalkozás ideje: 2 x 45 perc

Első óra

1. Képekből indítás

A képek különböző tárgyakat, helyzeteket, érzelmeket mutatnak. Arról folyik a beszélgetés, mi közülük lehet az egészséghez?

2. Mi az egészség?

Tisztázó beszélgetés arról, mi is az egészség? Mivel segíthetjük, mivel árthatunk egészségünknek? Az ártalmak csoportosíthatjuk aszerint, hogy okozójuk, vagy elszenvedőjük, vagyis aktív vagy passzív szereplői vagyunk.

Mindez a táblán, ábra formájában is megjelenik.

3. A tárgyalóteremben

Szerepek: bíró

ügyvéd, ügyész

vádlott: a cigaretta

esküdtek

A tárgyalás – amely a vád, a védőbeszéd, és a bizonyítékok meghallgatásából állt – lefolytatása után azt a házi feladatot kapták, hogy írják le a bíró döntését, s a döntés indoklását.

A tárgyalásforma azért nagyon jó ebben az esetben, mert így a gyerekek rákényszerülnek, hogy szerepben maguk szedjék össze az érveket, s ellenérveket. Ez a megoldás sokkal hatásosabb, mintha a tanár sorolná fel a dohányzás veszélyeit. Lehetőségük nyílik rá, hogy egy dolgot több szempontból is megvizsgáljanak, esetleg vitába is szállhatnak egymással.

Második óra

1. A bírói végzések (házi feladat)

Néhányat felolvasnak. A többség elítéli, de van, aki a dohányzás „előnyeit” is említi.

2. A koronatanú

Mivel nem teljes az egyetértés, ki kell hallgatni a koronatanút.

A koronatanú: egy másfél literes műanyag palack, alján tiszta vízzel. A tetejére kis lyukat vágunk, ebbe kerül az égő cigaretta. Ha az üveg oldalát néhányszor benyomjuk, a cigink úgy fog pöfökélni, ahogy kell, s a palack tele lesz füsttel. Mire félig „elszívta”, a víz gyönyörű nikotin sárga lesz.

A kísérlet látványossága kezdetben nagy derűtséget, majd egyre nagyobb megdöbbenést váltott ki.

3. Cigi-totó

Az eddig közösen, játékos formában összegyűjtött ismeretek összegzésére alkalmas egyéni munka a totó kitöltése.

4. Magzati élet, termékenység

Ábra: magzati fejlődést bemutató fotók, férfi hímvivarszerv

Az orvos munkatárs arról beszél, hogy leendő gyermekei egészségét is veszélyezteti, aki dohányzik, de legrosszabb esetben a meddőség veszélye is fennáll.

5. Újabb vádlott: az alkohol

Nem csak a dohányzás veszélyezteti az egészségünket, hanem...

Zene: Ó, miszter Alkohol...(Illés együttes)

Először meglepődtem a zenén, de azt hiszem a gyerekek elég sok kemény információt kaptak az órán, ezért a zene talán oldotta egy kicsit a hangulatot, ugyanakkor a témához is illeszkedett.

6. Hogyan mondjunk nemet?

Páros improvizációhoz két gyerek kapott szerepcédulát, de egymásét nem ismerték.

– Kóstoljunk bort! Rá akarod venni a barátodat, kóstoljátok meg a bort.

– Barátod rá akar beszélni valamire, de te állj ellen a csábításnak!

A jelenetet eljátsszák az osztály előtt. Ezt követően megbeszéljük:

–Mi történt?

–Milyen volt a szereplők testtartása, stílusa?

–Milyen szavakat használtak?

–Hogyan lehetett volna még nemet mondani?

CIGI – TOTÓ

6 + 1

1. A dohánylevelek hatóanyaga a nikotin, ami erős mérge. A tiszta nikotin olajsűrűségű folyadék, amiből már egy csepp is halálos.

Igaz

Hamis

2. Ha sikerülne kivonni a cigaretta nikotintartalmát, egyéb mérgező összetevő nem lenne benne.

Igaz

Hamis

3. A „light” cigarettákban kevesebb rákkeltő anyag van, mégis nagyon ártalmasak.

Igaz

Hamis

4. A cigarettafüstre a nemdohányzók érzékenyebben reagálnak, náluk fulladásérzés, fejfájás, erős köhögési inger jelentkezik.

Igaz

Hamis

5. A dohányzó várandós anyák esetében gyakoribb a koraszülés.

Igaz

Hamis

6. A dohányzás a férfi termékenyítőképeséget nem befolyásolja.

Igaz

Hamis

+1

Hányszor nagyobb esélyük van a rendszeresen dohányzóknak a tüdőrák kialakulására a nemdohányzókhoz képest?

3x

25x

10x

Pedagógus-, szülő és diákvélemények a család-órákról

Pedagógus vélemény

Elhangzott 2001. június 18-án Kecskeméten, a SZÉK által rendezett „Jövünk a család” IV. konferencián

Négy éve tanítok, és harmadik éve vagyok osztályfőnök.

Már amikor az osztályt megkaptam, akkor szembesültem azzal a tananyaggal, amit az osztályfőnöki órák keretében kellene megvalósítanunk. Én magam elég száraznak találtam ezt az anyagot, és megpróbáltam utána nézni valami plusznak, amivel többet adhatnék a gyerekeknek, és a saját értékeimet tudom közvetíteni feléjük. Éreztem a gyerekekben is az igényt, hogy valami többre kíváncsiak.

Keresgettem különböző témákat, könyveket vittem be. A második év végén az Igazgatónő keresett meg minket, leendő hetedikes osztályfőnököket, hogy lenne egy lehetőség családi életre nevelés címmel. Havonta egy osztályfőnöki órát tartana Hortobágyiné Ági és Déri Éva. Ez nekem nagyon jól jött, mert éreztem, hogy ez lesz az a plusz, amit kerestem. Főleg Ágit ismerve, akihez korábbi ismeretség fűz. Így tudtam, hogy azokat az értékeket fogja képviselni, amiket én is szeretnék átadni a gyerekeknek. Így nem volt kérdés számomra, hogy részt veszek-e ebben. Érdekes volt, hogy amikor behívatott az Igazgatónő bennünket, hogy ki szeretné vállalni ezt, én egyből lelkesedtem, de a kolleganőm is hasonlóan állt a kérdéshez. Ő is ugyanazokkal a gondokkal küszködött, mint én. Valami többet szeretne adni, s azokról a dolgokról, amiről olyan nehéz beszélni a gyerekekkel, ő is érezte, hogy azért mégis csak beszélnünk kellene róla. Így mind a két osztályban elindult ez a családi életre nevelés program.

A család véleményem szerint a testi-, lelki- és az erkölcsi életnek a nagyon fontos összetevője, sőt mondhatom azt, hogy alapja. Mégis olyan kevés szó esik a családi életre nevelésről. Természetes, hogy ha rendezett a családi élet, akkor a mindennapjaikban, a hétköznapiakban a szülők tulajdonképpen átadják a családi életnek minden apró mozzanatát. Megtanítják a gyerekeiket arra, hogy hogyan is neveljenek később gyerekeket, hogyan éljék a házasságukat. De ma azt hiszem, hogy 90%-ban nem ez jellemző a családokra. Éppen ezért éreztem szükségességét, hogy legalább beszéljünk róla, halljanak a gyerekek egymástól is jó példát. Ezzel segítsünk legalább a gyerekeknek, hogy később egészséges családokban tudjanak élni. A kamaszokban – én úgy érzem – nagyon sok érzés van, csak ezeket jó mederbe kell terelnünk, jó példát kell mutatnunk. Úgy gondolom, ezek az osztályfőnöki órák lehetőséget adtak erre.

Két nagyon fontos tapasztalat fogalmazódott meg bennem az év során. Az egyik az, hogy amikor a mai világban, a tévében, az újságokban, a hétköznapijainkban az életéről mindig úgy esik szó, hogy erőszak, halál, baleset, valakit megöltek – vagyis az életnek mindig csak a negatív oldalát mutatják –, illetve a mindennapi életben is azt hallani, hogy milyen nehézség a gyerekeket felnevelni. Tehát amikor mindenhol szinte csak negatívumként jelenik meg az élet, akkor ezeken az osztályfőnöki órákon Ágiéktól minden órán hallottuk, hogy az élet csoda, ajándék, a megtermékenyítés csodájáról beszéltek nekünk, a házasságról, mint ajándékról esett szó. Úgy érzem, ez nemcsak az én szemléletemet, hanem a gyerekek szemléletét is formálja. Legalább egy lehetőséget adtunk nekik ezzel, dönthetnek, hogy hogyan fogják fel az életet: úgy hogy

tényleg ilyen keserűség és nehézség az élet vagy pedig, hogy csoda az élet. Az, hogy mennyire hatással volt ez rájuk, ez az utolsó órákon derült ki igazán, amikor a nem kívánt terhességről beszélgettünk. Már nem volt annyira egyértelmű, hogy a nem kívánt terhességet meg kell szakítani. Legalább felmerült bennük a gondolat, hogy van más lehetőség is. Én úgy érzem, hogy a további munka ezt méginkább megerősíti bennük.

A másik fontos tapasztalat az, hogy elkezdtük megtanulni – én is, a gyerekek is, a szülők is –, hogy hogyan beszéljünk olyan témákról, ami eddig olyan nehéznek tűnt. Aminek tulajdonképpen természetesnek kellene lenni, mégsem az. A szülők felől is van nyitottság, s ez megnyilvánult abban, hogy részt vettek a szülői foglalkozásokon – bár nem sokan, öt-hat szülő volt az, aki eljött –, illetve volt egy szülő, aki a családlátogatást is vállalta. Úgy érzem, hogy ilyen kis lépésekkel lehet előre haladni. Ha egy-két szülő van, aki érdeklődik ez iránt, akkor is megéri.

Feladatunknak, feladatomnak érzem én is a nevelést, sokkal inkább talán, mint az oktatást. Különösen így van ez az általános iskolákban, ahol feladatunk: megszerettetni a tananyagot és az érdeklődést felkelteni. A nevelés terén pedig az alapokat, az erkölcsi értékeket kell átadnunk, megalapoznunk. Fontos, hogy szórjuk a magot és biztos, hogy lesz olyan, ami jó talajba hullik.

Köszönöm szépen.

Szülői vélemények

Olyan jó, hogy felvállaltátok ezt a munkát!

Az iskola rengeteg ismeretet megtanít gyermekeinknek, de ezeket a fontos dolgokat mellőzi a tanterv.

Egy nőnek nagyon ismernie kell saját szervezetét, az hogyan működik, s ennek ismeretében tervezni az élet továbbadását a lehető legjobb körülmények és lehetőségek között.

Lelkiismeretes és lelkes munkátok formálta, befolyásolta gyermekeink nézeteit, véleményét. Hozzásegít a felelősségteljes gondolkodáshoz, a felnőtté válás útján olyan irányba terel, hogy képesek legyenek a megfontolt párválasztásra, majd egy család összetartására.

A szülői megbeszélések is hasznosak, hiszen tisztában vagyunk azzal, amit a lányok is hallottak az előadáson, így közösen is elbeszélgethetünk az azonos tematika alapján.

Remélem, folytatjátok ezt a munkát, mert még sok mindent meg kell ismerniük, meg kell tanulniuk.

Úgy látom, a gyerekek sok fontos kérdésre kapnak választ ezeken a foglalkozásokon.

Jó, ha egy szakember „besegít” a szülőknek. Egy jól felkészült kívülálló segítségével alaposabban megbeszélhetik a serdüléssel járó testi változásokat és az érzelmi oldalát is.

Egy szülő sok esetben nem tud pontos választ adni, vagy kamaszodó gyermeke vitába száll vele, mert saját „féltudását” pontosabbnak véli.

Egy szakember felkészültebb a női és férfitest anatómiájából. A legjobb szemléltetőeszközöket használja, mivel már régebb óta tudatosan gyűjti ezeket. Egy-egy keresztkérdésnél nem jön zavarba. Mivel több csoportja van, az egyik csoportnál tapasztaltakat rögtön tudja egy másik csoportnál is hasznosítani.

Különösen fontos a párkapcsolatok érzelmi oldaláról beszélgetni. Így talán nem a médiából áradó, a testet csak árunak tekintő szemlélet hatása érvényesül, ha ezek a beszélgetések megvalósulnak.

A mai gyerekek kevésbé alkalmazkodó képesek. Fontos, hogy lássák, egy kapcsolatban sokszor kell lemondani, hogy működőképes legyen. Egy jó szakember megfelelő irányításával saját maguk jönnek rá erre. Nagyon sokat segíthet a későbbiekben, hogy mindent részletesen megtárgyalnak.

A gyerekek hasonló korú (és hasonló gondolkodású) társaikkal tudják megbeszélni problémáikat. Megszokják, hogy lehet a többiek előtt beszélni, és egyre ritkábban jönnek zavarba.

Mivel a foglalkozások során nagyon sok – őket érintő – kérdést megvitatnak, úgy gondolom, ezek a későbbiekben mindenképpen hasznukra válnak.

Kedves Doktornő!

Nagyon örülök annak, hogy nálunk az osztályban, osztályfőnöki órán belül lehetőséget kaptak gyerekeink az „Egészséges családi életre nevelés” megismerésére. Ezen belül részletesen az emberi test megismerésétől, a fogamzásig.

Korban ők nagyon fogékonyak mindenre, és örülünk, hogy nem téves ismereteket gyűjtenek össze, hanem nagyon hasznos és valós dolgokat hallanak az előadásokon belül, és ezt beszélik meg maguk között.

Így lehetőség van arra, hogy megismerjék először saját szervezetüket, majd koruknak megfelelően a többi sok-sok ismeretet. És erről velünk, szülőkkel is rendszeresen beszélünk szülői értekezleteken, és mi is tudjuk, hogy hol tartanak az ismeretekkel, így otthon is tudunk erről beszélgetni!

Nagyon örülök, hogy lehetőség van megismerni a természetes fogamzásgátlást.

Négy éven belül nagyon sok hasznos és valós ismereteket gyűjtenek össze és tanulnak.

Mi szülők is örülünk, hogy ezzel lehetőséget kaptak egy boldogabb, szebb családi élet megteremtésére.

Köszönjük a Doktornő és Munkatársa lelkiismeretes előadásait, és mi szülők is szívesen hallgatjuk. Köszönjük osztályfőnökünknek, hogy sok türelemmel és szeretettel foglalkozik serdülő gyermekeinkkel.

Nagyon helyesnek tartom, hogy bevezették a természetes családtervezést. Így a gyerekek is közelebbről megismerhetik a mára már igen háttérbe szoruló természetes családtervezési módszereket.

Előadásukban különösen tetszik, hogy először biológiai úton vezetik be az előadást. Valamint az, hogy gyermekeink nemcsak a természetes módszerekről hallhatnak az órákon, hanem a napjainkban használt legújabb mesterséges módszerekről is.

Én magam is örömmel hallgatom az előadásokat, hiszen nekünk nem volt ilyen felvilágosításban részünk.

Minél több támogatót kívánok munkájukhoz.

Családi életre felkészítéssel kapcsolatos főbb észrevételek:

- Hiánypótló – iskolai oktatás, nevelés keretében ezzel a témával keveset, vagy alig foglalkoznak (egyébként).
- Jól közelítették meg a témát, gyerekek érdeklődését felkeltették. Kezdeti „ellenállást” le tudták küzdeni, feloldották, nem erőltették rá a gyerekekre.

- Szülők bevonását szerencsésnek tartom. Közös témát adtak, illetve ennek a kényes témának a megbeszéléséhez indítást, segítséget adtak azáltal, hogy mi is „tanulhassunk”. Így nem kellett „előadni” ezt a kérdést, a gyermekek is kíváncsiak a mi véleményünkre, visszakérdeznek, azaz nem vált erőltetetté a beszélgetés.
- Személyes tapasztalatok alapján én nagyon örülök, hogy gyermekem komolyan veszi a kérdést. A kezdeti érdeklődése igazi odafigyeléssé vált, családon belül is gyakran ő hozza fel a témát és elmeséli, miről volt szó a foglalkozáson, véleményét is mond arról, miért tartja fontosnak..
- Összefoglalóan nagyon pozitív a véleményem. Sajnálom, hogy csak kevés szülő kapcsolódott be.

Gondolatok a családi életre nevelésről

Örülök, hogy olyan iskolát választottunk, ahol az intézményvezető lehetőséget biztosít a családi életre nevelés szakemberek által történő megvalósításához.

„Neveléssel a boldogabb családekért” konferenciám nagyon találó.

A fogyasztói társadalom szemlélete szerint szinte az egyedüli mérce az anyagi javak birtoklása, ahol a cél érdekében az eszközben sem igen válogat. Az igazi család – ahol több gyermeket vállalnak a szülők és felelősséggel fel is nevelik – egyre kevesebb.

A társadalom legkisebb, de legfontosabb sejtjében kezdeményez minőségi változást a családi életre való felkészítés. Megalapozza a leendő szülők önmagukért, családjukért való felelősségét, segíti őket a gyermekáldás tudatos vállalásában, hogy gyermeküket örömmel várják. Mindez úgy valósítható meg, hogy az abortusz elkerülhető a természetes családtervezéssel. A fogamzásgátlók nem károsítják az édesanya, illetve a születendő gyermek egészségét. Az ilyen irányú nevelés sajnos kimaradt a jelenleg felnőtt korosztály neveléséből.

Először kellett volna említenem az abortusz bármilyen formájának káros lelki és egészségi következményeit.

Reményeim szerint a megfelelő nevelés a garancia a boldogabb családi élet megvalósulására.

Köszönet mindenkinek, akik ezt kezdeményezték, és akik a jó kezdeményezés megvalósításában részt vesznek.

Diákok záró véleménye

2002. Kecskemét

Két 8. osztály, 7–8 osztályban kísérve őket

Mi a véleményed az előadássorozatról?

Szerintem az első év jó volt, csak voltak benne olyan részek, amiket már tanultunk, és azok egy kicsit unalmasak voltak. De azért jó volt feleleveníteni. A 2. év szerintem nagyon jó volt és érdekes. Sok mindent megtudtunk, ami minket érdekelt. Jók voltak azok az órák, amikor külön fiúk, külön lányok voltunk, mert így jobban tudtunk beszélgetni.

Most talán egy kicsivel többet tudtunk meg a biológiai ismeretekről, mint amennyit biológiából tanultunk. De ez pont elég volt. Szevasztok!

Véleményem szerint ez az egész program jobb lett volna, ha kicsit jobban „bele éltettek volna minket”. Annyiból egy kicsit unalmas volt egyrészt, hogy már sok mindenről tanultunk 6. osztályban, másrészt már sok más dologról értesültünk újságokból, s a tv-ből. Amiket viszont új dologként hallottam, azok nagyon tetszetek, érdekesek voltak. Szerintem nem lett volna fontos fiúkat és lányokat „különszedni”. Így rossz, mert nem tudjuk, hogy igazából a fiúk mit gondolnak azokról a ’bizonyos’ dolgokról. De összefoglalva, egész jó volt.

Nekem nagyon tetszett az előadás, mind olyan szempontból, hogy az osztályfőnöki óra elmaradt, és olyan szempontból is, hogy az eddig tudottakat kiegészítettük egy-két fontosabb információval! Igazán újat nem mondott ez az előadás, mert pl. a menstruációt már 6. óta ismerjük, nem tudom, miért 8. osztályba hozzák be. De volt, amit a hüvelyi megbetegedésekről nem is tudtam! Szóval nagyon jók voltak az előadások!

Nagyon köszönjük, hogy időt szakítottak ránk, és ezeket a fontos dolgokat elmondták nekünk. Biztosan hasznát fogjuk venni az életben, és ha bármi problémánk lesz, önköz fogunk fordulni.

Először is szeretném megköszönni azt a sok új dolgot, amit az órákon tanultam. Számomra azok a tanórák nyújtottak nagy élményeket, amikor külön-külön csoportokban beszélgettünk a családukról. Talán azért voltak jók ezek az órák, mert mi is bátrabban szoltunk hozzá a témákhoz. Tetszett az is, ahogyan Önök meséltek a családjukról!

Tudom, hogy nem igazán értek ehhez, és bíráltni másokat nem szép dolog, de ha egy 14 évesről elfogadnak egy tanácsot, akkor leírom. Az az igazság, hogy az év végére értettem meg azt, hogy fontos az, hogy tudjuk: mi történik bennünk és velünk. De ha lehetne, a jövőben próbálják meg ezeket a monoton, kissé unalmas témákat feldobni egy-két poennal, érdekes történetekkel. Tessenek elhinni, hogy mindenkinek élvezetesebb lenne ez a téma. Ismétléssel javítani lehet az elkövetett bakikon!

Szerintem ez önöknek is sikerülni fog! Mert, ahogy a tudás tartja: „Az ismétlés a tudás anyja!” Sok szerencsét a jövőben! További jó munkát!

Érdekes volt, de nem mindig tudtunk igazán megnyílni. Ezekről a dolgokról csak olyan emberekkel tudunk nyíltan és őszintén beszélni, akik nagyon közel állnak hozzánk. Hiszen itt sok intim dologról is szó esik.

Úgy érzem, jobb lenne, ha ezek az órák sűrűbben lennének. Sajnos, ritkán van arra alkalom, hogy ilyen őszintén beszélgethessünk bennünket érintő problémákról. Élveztem az előadásokat.

Többszöri videózást szerettem volna. Úgy még érdekesebbek lettek volna az órák.

A témák érdekesek voltak. Legfőképpen a megtermékenyítés folyamata tetszett. Szemléletes volt, egyszerű és világos.

Ezek a foglalkozások nem voltak rám nagy hatással. A barátság témakör viszont nagyon tetszett. Sokat tanultam belőle. Jó volt az is, amikor szituációkon keresztül a hangulatváltozásainkat mutattuk be. Ha jó napunk van, akkor a sok mosatlan edény sem tud felmérgetni bennünket, ami otthon vár. Ha viszont rossz passzban vagyunk, a legapróbb dolog is ingerel bennünket.

Annyira szerettem volna még hallani a korai szeretkezésről, esetleg veszélyeiről, szívesen megnéztem volna videón egy gyerekszülést is.

Talán az tetszett a legjobban, hogy minden kérdésünkre kielégítő választ kaphattunk, nyugodtan kérdezhettünk a témákkal kapcsolatban. Hiányoltam egy témát, ez pedig az önkielégítés. Sokan büntudatot éreznek amiatt, hogy maszturbálnak. Bármennyire is oldott volt a légkör az előadásokon, ezt nem mertem szóbahozni.

Örülök annak, hogy a fiúk és a lányok többször külön voltak az órákon, így még inkább meg tudtunk nyílni egymás előtt. Szívesen hallgattam az előadóink személyes élményeit, például a barátsággal, gyermekvállalással kapcsolatban. Hitelek, őszinték voltak.

Tetszett, hogy partnereknek tekintettek bennünket Ági néniék. Nemcsak meghallgattunk egy-egy előadást, hanem mi is elmondhattuk a véleményünket. Én nagyon szeretek így, a bennünket érintő problémákról beszélgetni.

Úgy gondolom, hogy ezekről a témákról már volt szó a biológia órákon. Mégis örülök, hogy újra szóba került. Volt olyan téma, amit most értettem meg igazán. Például: természetes fogamzásgátlás lényege, előnyei.

Nagyon jól magyaráztak nekünk, tabuk és feszültségek nélkül. Köszönet érte!

Abban a korban vagyunk, hogy nagyon is érdekel bennünket a szex. Nekem az a véleményem, hogy nem rossz. Köszönjük, hogy újra felhívták figyelmünket a veszélyeire!

Abban a korban vagyunk, hogy nagyon is érdekel bennünket a szex. Nekem az a véleményem, hogy nem rossz. Köszönjük, hogy újra felhívták figyelmünket a veszélyeire!

Nekem a megtermékenyítés folyamata tetszett leginkább. Jó volt a szemléltetés és a magyarázat.

Diákvélemények

2005. február 18–20., Ungvár

Főiskolás és egyetemista diákok

Mit viszel el magaddal a tarisznyádban erről a hétvégéről?

- Az előadás folyamán az maradt meg bennem, hogy mielőtt szexuális életet kezdünk, meg kell beszélni a partnerünkkel, hogy mi lesz azután, ha véletlenül jön a gyerek. Ez azért maradt meg bennem, mert eddig erre soha nem gondoltam.
- Érdeklődő szemek. Bizalom. „Köszönöm, hogy megerősítette bennem, hogy csodák még vannak.” Szerelmi elköteleződés értéke.
- Nagyon jó program volt. Sok mindent megtudtam. Örülök, hogy ilyen jól töltöttem el a hétvégét.
- Családtervezés.
- Jó volt megtudni többet azokról a témákról, amiről nem beszélnek. Jobban megismertem magam és másokat.
- Elsősorban örülök, hogy megismertem Önöket. A programból nagyon megtetszett az, amikor fel kellett állni a megadott kérdésekre. A kép leírása, és sokat megtudtam a női megtermékenyítésről, és sok más dologról, ami nagyon szükséges lesz az én életemben, s gondolom, hogy az élet során fel is használom.
- Sokat tudtam meg, de legjobb volt a szombati téma (családtervezés)
- A szeretet virág nyelvei: Dicséret, ajándék, minőségi idő, érintés, szívességek. Ezek megtanulásával boldogok lehetünk, és másokat is boldoggá tehetünk, ha helyesen használjuk.
- Szeretném megköszönni hogy itt voltak, és igyekeztek átadni nekünk a saját tapasztalataikból és tudásukból Köszönöm!
- Köszönöm! Nagyon érdekes!
- Engem ami legjobban megfogott, az az Ági élettörténetéből levont következtetés: érdemes várni az igazira. Köszönöm, hogy itt voltatok.
- Nagyon szeretem a gyerekeket. Én is szeretnék egy igazi nagycsaládot, ahol a legfontosabb az egymás és Isten iránti szeretet. Köszönöm, hogy itt voltatok!
- Ez a hétvége sok újat, szépet és jót nyújtott számomra, amiért hálás vagyok! Sok olyan kérdésre kerestem és találtam választ, amelyet talán sohasem mertem volna megkérdezni. „A menstruáció – a csalódott méh sírása” – ez a gondolat mindig bennem marad.
- Szeretném megköszönni ezt a hétvégét, sok újat tanultam belőle. A legjobban a film tetszett (Ki hibázott?), és abból is ezek a mondatok a szülők közt:
Mire számít ez a gyerek?
Arra, hogy szeretjük.
- Az egész hétvége, nagyon tetszett, megerősített abban, hogy várakozni kell, ha nem, akkor már nem lesz tökéletes az egész!
- „A menstruáció a csalódott méh sírása”
- Nem kell elengedni magamat, és szomorúnak lenni.

- „Ismétlés a tudás anyja”. Már sokszor hallottam ezekről az értékes élet dolgokról, de jó volt újra hallani. Voltak számomra új dolgok is, ami úgy érzem a segítségemre lesz a Felnőtt Életre. Több kérdésemre kaptam választ, megerősítést. Köszönöm.
- Isten áldását kérem életükre és családjuk életére.
- Ahhoz képest, hogy bentmaradásos hétvége volt, és nem önszántamból maradtam itt, nekem nagyon tetszett. A legjobban pedig a film (Ki hibázott?) mondanivalója tetszett.
- „Nincs jogod más élete felett, hisz saját életed is ajándék!”
- Fontosnak találok a megfontolt családalapítást! Kincs, az életünk egyik legfontosabb momentuma!
- Számomra hamar eltelt az idő. Kicsit gyerekesnek éreztem néha a foglalkozásokat, de jól éreztem magam. A legjobban a családtervezésről szóló előadás tetszet, valamint a kiscsoportos beszélgetés a szerelemről Ágival.
- Egymás kiegészítése, megértése. A szeretet tiszta szívből jövő odaadása.
- Sok új hasznos információ. Sok sikert!
- Sok érdekes dolgot megtudtam, ami igazán nem érdekel, egy kicsivel jobbra számítottam, de így is jól éreztem magamat. Köszönöm az előadást.
- A szeretet nyelvek fontossága. Elcsodálkoztam azok hasznosságáról.
- Néha egy kicsit gyerekes volt, de nagyon jól éreztem magam. Tetszett, hogy ilyen szabadon beszélhettünk sok dologról. Köszönök mindent, aranyosak vagytok.
- Köszönöm a hasznos tanácsait.
- Érintés! Megismerés!
- A családtervezés fogalmáról teljesen új információkat kaptam, tudniillik a leendőbelimmel való belsőséges kapcsolat kialakításán, és Isten áldásának kérésén kívül én még nem gondolkoztam a családtervezésről. Talán azért, mert nem tartottam fontosnak, vagy inkább azért, mert nincsen más információkról pontos tudásom. Viszont nagyon élveztem a társaság felfogását minden elhangzott témáról.
- A gyerek Istennek az ajándéka, amit nem lehet visszautasítani!
- Köszönöm, hogy megismerhettem a szeretet 5 nyelvét. Így most, hogy szerelmes vagyok, ezt gyakorlatban is fogom tudni használni. Köszönöm a terhességről szóló részt is, nagyon elgondolkodtatott. Lehet, hogy megóv egy rossz döntéstől. Jó utat!
- Szerintem nagyon fontos volt a családtervezés témája, sok fontos és hasznos információt tudtam meg belőle.
- Nagyon örültem, hogy itt voltatok velünk ezen a hétvégén, és ilyen szép előadásokkal megleptetek minket. Nagyon tetszett nekem minden: a csoportbeszélgetések, a játékok. Remélem lesz még olyan alkalom, hogy újra eljősztok hozzánk! „Isten vezessen titeket”!
- Bennem az maradt meg az előadásból, amikor Ágival volt a csoport megbeszélés, (a képekről véleményt mondani, első randi stb), hogy amit mondtam a képen lévőről, azt tulajdonképpen magamról mondtam. Erre csak akkor jöttem rá, amikor Ági mondta ezt. Bevallom, nem szívesen jöttem a

hétvégére, mert még nem tudtam a témát, de mikor megtudtam, mi a téma (ez különösképpen érdekel), örültem neki. Jó, tanulságos hétvégét töltöttem, amiért köszönöm a vendégeknek a fáradságot, hogy eljöttek ide. Jöjjenek máskor is. Köszönöm szépen az áldozatukat, hisz van aki otthon hagyta családját, ünnepelő gyermekeit.

- Köszönöm, hogy befogadtatok bennünket. Étellel, szállással kínáltatok, de még nagyobb öröm, hogy a szíveiteket is meg-megnyitottátok előttünk. Köszönöm, hogy Veletek tölthettem a névnapomat és ismeretlenül is idehozhattam tegnapi családi ünnepünket, fiam születésnapját is.

Szakirodalom

- Chapman, Gary: Egymásra hangolva. Az öt szeretet-nyelv a házasságban.
Harmat, Budapest, 2002.
- Chapman, Gary: Családi összhangzattan. A családi harmónia öt jellemzője.
Harmat, Budapest, 2002.
- Chapman, Gary: Gyermekekre hangolva. A gyerekek öt szeretet-nyelve.
Harmat, Budapest, 2003.
- Chapman, Gary: Kamaszokra hangolva. A tinédzserek öt szeretet-nyelve.
Harmat, Budapest, 2003.
- Ferrero, B.: A sivatag negyven meséje. Ami fontos: A rózsza. Van ott fent valaki?
A tücsök dala. Don Bosco Kiadó, Budapest, 1998.
- Csak történetek. Más történetek. Szép és új történetek. Hasonlatok és történetek.
Jóknak szóló történetek. Nem vagyok egyedül. Gyermekeink és a televízió.
Don Bosco Kiadó, Budapest, 2000.
- Fiore, Carlo: A fiatalok etikája. Don Bosco Kiadó, Budapest, 2002.
- Hallesby, O.: Személyiség típusok. Harmat, Budapest, 1993.
- Lucado, Max: Értékes vagy. Timóteus Társaság Alapítvány, Budapest, 2002., 2003.
- McDowell J. és Day D.: Miért várj? Timóteus Társaság Alapítvány,
Fiatalok az Élet Küszöbén (FÉK) szolgálata, 1995.
- Timóteus Társaság: FÉK tanári kézikönyv. Timóteus Társaság Alapítvány
Fiatalok az Élet Küszöbén (FÉK) szolgálata, Budapest, 2000., 2004.
- Trobisch, Walter: Beteljesületlen vágyakkal együtt élni
- Varga Péter: Spielhózní. Zászlónk Stúdió, Budapest, 2002.

A Családpedagógiai Intézet „Ki hibázott?” és „Ki ápolja?” című videofilmjeinek feldolgozása

Családpedagógiai Intézetünk két rövidfilmet is készítettett: „Ki hibázott?” és „Ki ápolja?” címmel. Mindkettő élményszerűen foglalkozik az élet két legnagyobb kérdésével: az élet kezdetével: Mikortól ember az ember? – és az élet végével: Meddig ember az ember?

Ezekhez a filmekhez és az utána történő beszélgetés vezetéséhez kínáljuk segítségül a filmek szövegét és a megbeszéléshez javasolt kérdéseket:

A „Ki hibázott?” című film szövege

1.

A patikában:

Dorka: Terhességi gyorstesztet kérek.

Eladó: Micsodát? Beszéljen érthetőbben!

Dorka: Terhességi tesztet.

Eladó: És melyiket? Többféle van.

Dorka: Mennyibe kerül?

Eladó: Ezerötszáz.

Dorka: És amelyik drágább, az biztosabb?

Eladó: Mit tudom én? Vegye ezt, ez olyan közepes árú.

Dorka telefonon beszél Attilával:

Dorka: Áldott állapotban vagyok. Hát más állapotban. Gyerekem lesz, nem érted? Terhes vagyok, így jó? Ezt felfogtad már? Úgy látszik elszámoltam magam. Nem mindegy? Hogy mit csináljál, te? Persze, hogy semmit. Mi közöd hozzá, igaz? Miért is mondom neked, pont neked, igaz? (leteszi a telefont)

Dorka telefonon beszél Hédi nénivel:

Dorka: Szervusz Hédi néni, Dorka vagyok. Felugorhatnék most hozzád? Nem, nem kezelésre, nem szerelmi ügy, de a tanácsodat, a segítségedet szeretném kérni.

Dorka Szilvivel beszél a buszhoz menet és a buszon:

Dorka: Te Szilvi, mi lenne, ha terhes lennél?

Szilvi: Én? Az nem lehet, én nem feküdnék le senkivel.

Dorka: De mondjuk, ha mégis. Mit szólna a családod? Félnél megmondani?

Szilvi: Hát nem tudom, szerintem meg se mondanám. Apám megnyúzna, anyám elkergetne, testvéreim meg lekurváznának. Hát szóval valahogy csendben kéne elintéznem. Nem is tudom. Csak nem?

Dorka: Nem, nem dehogyis.

Szilvi: Na azért. A szüleid teljesen kiakadnának rajtad.

Dorka: Miért, ennyire reménytelen a helyzet?

Szilvi: Hát az lenne, ha az lennél?

2.

A kozmetikusnál:

Hédi: ...van egy helyzet, amiből meg akarsz szabadulni. Igaz?

Dorka: Igen. Igen, de nem úgy hogy...

Hédi: Akkor tartsd meg! Vegyen el!

Dorka: Azt nem akarom. Már nem vagyok belé szerelemes. Az egészet, egészen máshogy képzeltem el.

Hédi: Dorka. Az életben az ember a legtöbb fontos dolgot másként képzei el. Éppen ezért fontos, hogy elfogadjuk. Ez így jött el, így valósul meg.

Dorka: Jó, de tudod, minden sejtem tiltakozik az ellen, hogy férjhez menjek hozzá.

Hédi: Akkor egyedül akarod felnevelni, apai segítség nélkül?

Dorka: Nem!

Hédi: Harmadik lehetőség, hogy megszabadulsz tőle. Én ebben tudok segíteni. Beszélek a szüleiddel.

Dorka: Ne! Előbb én. Ezt tőlem kell megtudniuk. Ennyivel igazán tartozom nekik, csak arra kérlek, hogy ...

Hédi: Nem szólok, majd csak ha kell. Jó? Az a fontos, hogy úgy történjen, ahogy te akarsz, ahogy neked jó. Ez a te életed. Senkinek nincs joga elrontani.

Beszélgetés Attilával a Duna parton:

Dorka: Megszülöm. Megszülöm, érzem, hogy test a testemből, vér a véremből, az én kicsi gyerekem. Nem engedem megölni.

Attila: Jaj Dorka, ne hergeld már magad! Ez egy sejtsomó, ez még nem egy gyerek. Akkora, mint egy szemölcs.

Dorka: Szóval Ő neked egy szemölcs.

Attila: Szeretlek, de nem akarok még családot! Tanulnom kell még. Túl fiatal vagyok, hogy lekössem magam. Én nem érzem magam még apának.

Dorka: Szóval öljük meg?

Attila: Nem. Vetesd el! Szerzek pénzt, orvost, kórházat, meg mindent. Felelősnek érzem magam. De nem akarok még családot, értsd meg.

Dorka: Nem értem meg, és nem akarom megérteni.

Attila: Na jó, akkor beszélek a szüleimmal. Talán megengedik, hogy odaköltözzél. De éljünk együtt! Jó veled. Akarlak.

Dorka: Lefeküdni is jó volt velem.

Attila: Jó, nagyon jó.

Dorka: És ez elég??

3.

Dorka otthon édesanyjával:

Dorka: Anyu képzeld Szilvi terhes lett.

Anya: Nahát! Hát ezt nem gondoltam volna.

Dorka: Szegény annyira kétségbe van esve, nem tudja, hogy mit csináljon.

Anya: Ez valóban tragikus, mert nyilván nem akar a fiúhoz hozzámenni, igaz?

Dorka: Nem, hát persze hogy nem.

Anya: Haa. És mit szól a családja?

Dorka: Hát, ők nem tudnak róla. Nem meri elmondani.

Anya: Hát, pedig ezt nem kerülheti meg. A bajban végül is a család segíthet. Nem?

Dorka: Hát igen, de hogyha egy vidéki kórházban esetleg ...

Anya: Elvetetni? Te képes lennél erre? Ó. Egyedül? Mindenféle segítség nélkül. Hát te meg tudnád ezt tenni? Gondolj bele!

Dorka: Én??

Anya: Dorka? Dorka! Dorka. Dorka! Óhh, Dorka.

Férj és feleség beszélgetése:

Apa: És a fiúk mikor jönnek?

Anya: Hét körülre ígérték.

Apa: De jó kedved van! (Kissé gúnyos megjegyzés) És Dorka, miért nincs velük? S hogyhogy nincs étvágya?

Anya: Tamás, Dorka terhes.

Apa: Ter... há hogy terhes?

Anya: Igen! (sírás)

Apa: Terhes? Na várjál. Várjál, várjál, várjál! Mi az, hogy terhes? Gyereket vár?

Anya: Igen! Mit tehetünk?... Mit tegyünk?... Mit tegyünk?...

Apa: Hát hogy történhetett ez? Egyáltalán neked van róla fogalmad, hogy neki szexuális kapcsolata van?

Anya: Tamás, nem hiszem, hogy most van itt az ideje a számonkérésnek, a késői szülői szigornak. Segítségre van szüksége.

Apa: Jaj, de nagyon megértő vagy! Éppen ez vezetett talán ide, nem?!

Anya: Ő is tudja, hogy hibázott! De ettől még a gyerek, a mi gyerekünk, aki most különösen szeretetre, elfogadásra vágyik.

Apa: Hol hibáztam? Egyáltalán ki? Mikor? Hogy? És mit kellett volna nekem? Mit kellett volna tennem? És egyáltalán, hogy miért? Vagy ki tette, vagy hol és mikor és miért?

Dorka: Ha elmondom akkor jobb lesz?

Apa: Igen. Talán jobb lesz. Talán könnyebben megértem majd. Nem gondolod?

Dorka: Hát nem mondom el! Azt nem is kívánhatjátok tőlem! Anya, muszáj volt rögtön elmondani apának az egészet?!

Anya: Igen, mert rá is tartozik! Hogy gondolod te ezt?

Dorka: Felnőtt nő vagyok, vagy nem?

Apa: Felnőtt, aki nem tud a felnőttek felelősségével cselekedni. Aki jogokat követel, kötelességek nélkül persze. Aki segítségre szorul, de ...

Dorka: Elég! Ti ezt úgy sem érthetitek. Nincs szükségem semmiféle segítségre.

4.

Anya: Menj utána, vigasztald meg!

Apa: Képtelen vagyok. (halkan) ...

Anya: Tamás, most van az a pillanat, amikor elveszíthetjük a lányunkat.

Apa: Dehát szereti, hozzá akar menni, vagy el akarja vetetni, vagy mit gondol, hát mire számít?

Anya: Hogy szeretjük. Hogy mellette állunk. És ebben most csalódott.

Apa: Én is csalódtam, de nagyot.

Anya: Tamás, de vele így nagyon nagy baj történhet.

Egy fiú ismerős lakásán:

Pöre: Gyere!

Dorka: Szia, Pöre.

Pöre: Dorka. Hát te?

Dorka: Hát én. Egy kis zűr van otthon. Aludhatok nálad?

Pöre: Persze, persze, de tudod, hogy csak egy ágy van. És én nem alszom a fotelban.

Dorka: Jó, rendben.

Pöre: És mi a zűr? Attila?

Dorka: Ja. Terhes lettem.

Pöre: Ejnye, ejnye, hát nem vigyázott rád az a gyerek?

Dorka: Ne érts félre Pöre, de csak egy éjszakára akarom meghúzni magam.

Pöre: Nem értem félre. De azért jól érezhetjük magunkat ezen az egy éjszakán.

Csörög a telefon:

Pöre: Halló, Dorkát? Nem, nem, nem láttam. Oké, oké. Csao.

Pöre: Attila volt. És azt mondja, hogy a szüleid már mindenhol keresnek.

Dorka: Köszí Pöre, akkor én mégis megyek. Köszí, szia!

Pöre: Hello...

Anya: Fiúk, ti vagytok? Megtaláltátok?

Dorka: Anya, én vagyok az, Dorka. ...A fiúk?

Anya: A városban keresnek téged.

Dorka: Hívjuk föl őket, hogy jöjjenek haza!

Apa: (átöleli a lányát) Felneveljük, ha te is akarod.

Anya: (a telefonba mondja a Dorkát kereső fiúknak, nevetve) Megjött, megjött ...

„Ki hibázott?” – nem várt gyermek

Komáromi Mária

Beszélgetés indításához:

– Ki, melyik mondatra emlékszik? (mindenki csak egyet mondhat)

– Miért?

(pl az apa „Mit rontottam el?” – teljesen természetes kérdés! – az apa kijelentése: „Én is csalódtam!” – ilyenkor önmagunkban csalódunk és ez a nehezebb! – Lány: „Lefeküdni is jó volt velem?” Fiú: „Jó! Nagyon jó!” – Lány: „És ez elég?”...Ha ezekre a mondatokra nem emlékeznek, jó kiemelni ezeket és beszélgetni a tartalmukról. (Lány: „Áldott állapotban vagyok...gyereket várok...terhes vagyok...így jó? – „Elszámoltam magam” – így a lányoké a teljes felelősség! – ez túlzott és igazságtalan teher)

Kérdések megbeszélésre:

1. Ki hibázott a családban és mit? – *egyének jellemzése. Milyen ember a fiú (a váratlanul apává lett)? – érdemes vele kezdeni, mert valószínűleg ő a legellenszenvesebb...*
2. Milyennek ismertük meg és/vagy milyennek gondoljuk a filmen látott családot? – *a család egészének jellemzése. **Apa? Anya?** Szerintünk ez egy jó család, amelyet teljesen váratlanul ér ez a trauma. Beszélni kell arról, hogy ez a legjobb családban is megtörténhet!*
3. A fiatalok következmény és folytatás nélküli kapcsolatba mennek bele? Csak a mána élnek? Mi az ő felelősségük: – *a lány nem szerelmes a fiúba, ezt mondja a filmen. (?) Miért feküdt le vele mégis? – a fiú „nem akarja lekötni magát” – „még túl fiatal”* Mi az a látszólagos felelősségérzet? És milyen az igazi felelősségérzet?
4. Érdemes arról is beszélgetni, hogy a házasság sem az ösztönök azonnali kielésének a szabad terepe csupán. Ott is vannak időszakok, mikor szükség van az önmegtartóztatásra! Ez főleg a fiúknak egyáltalán nem természetes!
5. A házasság két ember (egy férfi és egy nő) életre szóló szövetsége, amely mindkét felet kötelezi és játékszabályai vannak!
6. A fiú szerint „csak egy sejtsomó” ami a lány testében van– milyen érveink vannak ez ellen?
7. Milyen ember lehet a kozmetikus? „Az életben az igazán nagy dolgok általában nem úgy történnek, ahogyan elképzeltük.” – mondja. Igaz ez?
8. Milyen ember Pöre, a művész haver? Érdemes a lányok figyelmét felhívni arra, hogy bevallottan vagy bevallatlanul, ma is könnyű prédának (kis „k-nak” tartják őket, ha „egyszer már megesett a dolog”– bármilyen „modern” nézetektől is hangos a világ!
9. A film kapcsán lehetne beszélni a postabortus szindrómáról is!

Kérdések a „Ki hibázott?” című film feldolgozásához

Négy csoportban feldolgozva

SZÉK családmunkacsoportja

Ki hibázott – mi a 'hiba'?

Mondjatok egy szimpatikus és egy ellenszenves szereplőt.

Milyennek gondoljuk a filmen látott családot?

1.

Empátia – Hogyan hoznátok összefüggésbe ezt a kifejezést a patikában zajló jelenettel?

Milyen kapcsolat lehet a beszélgetők között?

(patikus – Dorka, Hédi néni – Dorka, Attila – Dorka, Szilvi – Dorka)

Vajon mit vár tőlük Dorka?

Milyen ki nem mondott érzései, gondolatai lehetnek Dorkának velük beszélgetve?

Milyen ki nem mondott érzései, gondolatai lehetnek a patikusnak, Hédi néninek, Szilvinek?

Mit mondhatott Attila a telefonban? Milyen ki nem mondott érzései, gondolatai lehetnek Attilának?

Jó döntés volt-e telefonon megbeszélni ezt a dolgot?

Lehet-e telefonon közölni ilyen hírt?

Miért nem érti Attila az áldott állapot kifejezést?

Értelmezzük Dorka többféle kifejezését a gyermekvárásra! Tudnátok-e még bővíteni?

Helyezzük el a kifejezéseket egy pozitív-negatív skálán!

Dorkát látva mit gondoltok, hogyan reagálhatott Attila?

Dorka hogyan viszonyul a gyermekvárás tényéhez?

Először az „áldott állapot” kifejezést használja. Áldott-e az ő állapota?

Dorka nem akarta egyedül megoldani a problémáját. Több embernek is kíváncsi volt a véleményére. Van-e valakinek esetleg hasonló idősebb ismerőse, akinek a véleménye fontos?

Mit tehet egy barátnő? Hogyan segíthetett volna Szilvi, ha Dorka őszinte hozzá?

Barátnője volt-e Szilvi Dorkának?

Mennyire mélyen mehet bele a kérdezősködésbe egy barátnő?

Miben segíthet ilyen esetben? Mit tanácsolhat? Hová irányíthatja a bajba került barátnőjét?

2.

Milyen kapcsolat lehet Hédi néni és Dorka között?

Vajon mit vár Dorka Hédi nénitől?

Állást foglal-e Hédi néni? Biztatja-e bármire is? Helyes-e ez?

„Már nem vagyok belé szerelmes.” Fontos a *már* szöcska. Vajon mi változtatta meg a lány érzelmeit?

„Ez a te életed.” – Valóban csak Dorka életéről szól a történet?

Szabad lehet-e minden döntésben?

Milyen ki nem mondott érzései, gondolatai lehetnek Hédi néninek Dorkával beszélgetve? És Dorkának?

Milyen ember a kozmetikus?

El kell-e mondani a szülőknek, hogy Dorka gyermeket vár, vagy nem?

Joguk van-e a szülőknek tudni erről?

Hogyan lehet elmondani? Milyen reakciókra lehet számítani?

Milyen Dorka és Attila kapcsolata? Szerelmesek-e egymásba?

Attila – benyomások, vélemények a fiúról.

Kinek mi a felelőssége? Kinek nagyobb a felelőssége: Dorkának vagy Attilának?

„Felelősnek érzem magam?” – mondja Attila. Valóban felelősnek érzi magát?

Mi az a látszólagos felelősségérzet és milyen az igazi felelősségérzet?

Prioritások – „Tanulnom kell még” – egyéni boldogulását előbbre helyezi a tettéért való felelősségvállalásnál. Kizárja-e egymást a két dolog? (tanulás és családalapítás)

Ha igen, mik a nehézségek?

Ki a tudatosabb? Kinek kialakultabb az értékrendje? Attilának vagy Dorkának?

Vajon mit vár Dorka Attilától?

Jogos kijelentés-e Attila részéről, hogy: „Szeretlek, de nem akarok még családot”?

Gond-e szerintetek, hogy nem érzi még apának magát?

Milyen ki nem mondott érzései, gondolatai lehetnek Attilának?

Milyen ki nem mondott érzései, gondolatai lehetnek Dorkának?

Milyen „férfi” Attila?

Hogyan beszél Dorka a gyerekekről, és hogyan Attila?

Attila szerint „csak egy sejtsomó”, ami a lány testében van – milyen érveink vannak ez ellen?

Vajon miért feküdt le Dorka Attilával, ha nem szerelmesek egymásba? Kinek kellett volna „észnél lenni” akkor?

3.

Őszinte-e Dorka, vagy hazugság, ahogy belekezd a mondandójába?

Milyen kapcsolat lehet Dorka és az édesanyja között?

Összhangban van-e az anya kinyilvánított véleménye és a reakciója?

Vajon mit vár Dorka az édesanyjától?

Milyen érzései, gondolatai lehetnek Dorka édesanyjának?

Milyen ki nem mondott érzései, gondolatai lehetnek Dorkának édesanyjával beszélgetve?

Ti mit tennétek, hogyan kezdenétek hozzá a beszélgetéshez Dorka helyében?

Jellemezzük az édesanyát!

Milyen kapcsolat lehet Dorka szülei között?

Mit tudunk meg az apáról? Jellemezzük őt!

Fontos az apának a racionális okfejtés: Ki hibázott? Hol? Mikor?

Megválaszolhatók-e egyértelműen ezek a kérdések?

Tipikusnak tartjátok-e az apa reakcióját?

Miért nem érti édesapja a „terhes” kifejezést? Mikor teher, mikor áldás a gyermek?

Milyen érzései, gondolatai lehetnek Dorka szüleinek?

Hibáztak-e a szülők és mit?

4.

Tényleg el kellett mondani az apának?

„Felnőtt nő vagyok!”

„Aki jogokat követel, kötelességek nélkül.”– Ismerős mondatok?

Hogyan határoznátok meg a felnőtt fogalom jelentését? Mikor válik valaki felnőtté?

„Ti ezt úgysem értitek”– Miért nem értik a szülők a gyerekeiket? Tényleg nem értik? A világ változott, vagy máshol keressük az okokat?

Milyen érzelmek kavarnak az anyában? (féltés, csalódottság, feszültség, stb)

Ki tartja kézben az eseményeket? Az anyáé szerintem az irányító szerep, az apa nehezebben teszi túl magát saját csalódottságán. Ezért is nagy dolog, hogy az ő szájából hangzik el a döntő mondat.

Miért mondja Dorka: „Ti ezt úgysem értitek!” Gondolatok-e már hasonlót szüleitekkel kapcsolatban?

Vajon rosszabb Dorka kapcsolata az apjával, mint az édesanyjával?

Jogos-e az apa indulata?

Milyen érzései, gondolatai lehetnek Dorka szüleinek ebben a beszélgetésben?

Milyen érzései, gondolatai lehetnek Dorkának ebben a beszélgetésben?

Mi a szerepe a reklámfotóknak, kirakatoknak a filmben?

Milyen ki nem mondott érzései, gondolatai lehetnek Dorkának ezeket látva?

Milyen kapcsolat lehet Dorka és Pöre között?

Milyen ki nem mondott érzései, gondolatai lehetnek Pörének? Mit akart Pöre?

Hogyan és mire kellett volna 'vigyáznia' Attilának?

Kinek kell 'vigyáznia'? Mire kell 'vigyázni'? Mikor 'vigyázok' valakire?

Milyen ember Pöre, a művész haver?

Milyennek látjuk Dorka családját?

A filmen látott reakció elképzelhető-e a valóságban?

Ilyen egy „jó család”?

Egy „jó családban” megtörténhet-e ilyesmi?

Milyenek lehetnek Dorka testvérei?

Hogyan végződhet a történet?

„Ki ápolja?” című film szövege

Kórteremben:

Apa: Édes Istenem, anyukám. Mi történt?

Nagymama: Vigyél el innen! De jó, hogy jöttél. Haza akarok menni! (sírva mondja)

Apa: Persze.

Kérdés a nővérhez

Apa: Mitől véres ez?

Nővér: A kedves mama kihúzta az infúziót. Én nem ülhetek mellette, nekem harminc betegem van. Itt nincs ember. Ki a fene jön el ennyi pénzért, három műszakban gürcölni. De én is elmegyek, az biztos!

Apa: Kérek egy másikat.

Nővér: A szekrényben van, vegyen.

A kórházi folyosón:

Orvos: A néni 82 éves. Gyógyítani nem tudjuk. Az állapota egyre rosszabb. Még ápolni sem tudjuk.

Apa: Látom.

Utcán a feleségével beszélget:

Anya: Ez szörnyű. Mit tehetünk?

Apa: Hazahozhatjuk. Attól szenved, hogy nincs családban.

Anya: Hónapok óta újra és újra ez jut az eszembe. De hova? Hogyan? Hova tesszük?

Ki lesz vele a nap 24 órájában? Otthon nem lehet egy percre sem magára hagyni.

Apa: Nem, nem tudom, hogy képesek vagyunk-e annyira megváltoztatni az életünket, hogy őt befogadjuk.

Anya: Én vállalom. Anyukádért megpróbáljuk.

Apa: És a gyerekek? Tőlük olyan áldozatot kívánunk, amelyet eddig még sohasem.

Anya: Lehet, hogy épp itt az ideje, hogy megtapasztaljuk a család teherbíró erejét. Lássuk. Nem?

Apa: Nem vihetjük vissza.

Anya halkán: Nem.

Otthon, családi körben:

Apa: Talán természetes, hogy először az jut az eszetekbe, hogy mért éppen mi? Miért nem mások? A többi fia, azok a családok. Ők még szűkebben laknak.

Lány: De hát hova tesszük az ágyát?

Fiú: Haza kell hozni a nagyit és kész.

Lány: De könyörgöm itt fog feküdni a nappaliban?

Anya: Vagy valamelyikőtök átadja a szobáját.

Lány: Igen? És akkor én hova költözzek?

Apa: Senki sem kívánja, hogy bárhová elköltözz.

Lány: És meddig?

Fiú: Hát, amíg él a nagy. Tehát akkor én ... átmehelek a hálósobátokba.

Lány: Hát ez baromi jó ötlet. De a te dolgod. És ki lesz vele?

Apa: Például felfogadunk valakit héttől négyig. Utána pedig mi négyen felváltva, beösszük. Hm?

Lány: És itt fog feküdni éjjel-nappal a nappali közepén? Az életünk közepén?

Feleség: Igen. Vagy hagyjuk ott a vérben, a pisiben, a piszokban haldokolni?

Lány: Nem. Hát persze, hogy nem. De ezt mi nem tudjuk megoldani, nekünk iskolába, meg egyetemre kell járni, nektek meg dolgozni.

Apa: Szóval mondjuk ki, hogy mi nem érünk rá, magatehetetlen nagyanyáddal foglalkozni:

Lány: És, és ha valami öregek otthonába ...?

Apa: Nekünk kell segítenünk, és egyáltalán kétséges, hogy találunk-e olyan helyet, ahol ápolják.

Anya: Mi fogjuk etetni, gyógyszerezni, fürdetni, szeretni. A család.

Hazafelé menet:

Nagymama: De jó, de jó lesz itt nálatok! Istenem!

Lány: Nagy, én leszek a gyógyszerfelelős, jó?

Füü: Nagy, de jó hogy eljöttél! Meglátod, nagyon jó helyed lesz nálunk.

Nagymama: De jó, de jó lesz itt nálatok!

Csörög a telefon:

Anya: Igen, köszönöm.

Apa: Nem lenne jó?

Anya: Nem, kétszer annyiért sem.

Újabb telefon az anya és lánya között

Anya(nagyon halkan): Nekem már rég el kellett volna menni. Hogyhogy nem jössz? Hát akkor én most mit csináljak? Már rég el kellett volna mennem dolgozni? De ne menjek dolgozni?

Nagymama: Terhetekre vagyok, tudom. Csak a kórházba ne vigyetek vissza!

Anya: Egyetemista, persze! Na jó, hagyjuk! Szervusz.

...De jó, hogy jöttél! Annának egyeteme van, Andris edzésre megy, utána angol órára. Már rég el kellett volna mennem.

Az apa telefonál kollegájának, aki a testvére is:

Apa: Igen, Mária szabadsága holnap lejár, és holnaptól én veszem ki a nyári két hetemet.

Kollega, aki az apa testvére: És mi lesz nyáron, akkor te nem...?

Apa: Nem, nem. Nem, akkor én nem megyek nyáron szabadságra.

Kollega: Megoldás?

Apa: Egyébként meg idejöhetne töletek is néha valaki.

Kollega: Ezt te vállaltad.

Apa: Jó, jó, jó, tudom én vállaltam. Szervusz.

Otthon, családi körben:

Lány: Talán nem jó, hogy ezt én kezdem, de be kell látnunk, hogy rabszolgái vagyunk egy helyzetnek.

Apa: Ha majd mi kerülünk ilyen helyzetbe, te nem akarsz majd a rabszolgánk lenni, így értem?

Lány: Apa, nem tudjuk megoldani ezt a helyzetet. Valamit ki kell találni!

Füü: De mama, szegény nagyfiú úgy se hallja.

Lány: Mit csináltok, ha tényleg elfogy a szabadságotok? A pénzünk, a türelmünk...

Anya: A szeretetünk, igaz?

Lány: Apa, itt mindannyiunk élete a nagyfiú szintjére süllyedt. Az életünk, az otthonunk egy kórház.

Apa: Vigyük vissza abba a...

Anya: Róbert, én megértem Annát. Nem lehet az életet így befékezni. Már nem csak a szabadságunkat áldozzuk föl, de a munkánkat is elhanyagoljuk. Én nem csodálkoznék, hogyha holnap kirúgnának. És akkor, akkor mit csinálunk?

Apa: Jó, belátom, hogy a szeretet egy olyan áldozat, amit nem kényszeríthetünk egymásra. Keresek valami megoldást, de addig szükségem van a segítségetekre.

Az apa kíséri ki a nagymamát a fürdőszobába:

Apa: Anyuka, fürdeni! Papucs, úgy, másik papucs, úgy, jó, azaz. Ágy lába, nem alszik anyuka, majd fürdés után. Anyuka, tessék ott figyelni egy kicsit! Lassan.

Vízcsobogás, zaj

Jaj, Mária, Anna, Andris! Segítsen már valaki! Mária!

**„Ki ápolja?” – Akiktől az életet kaptuk:
öreg, „az életünk közepén”**

Komáromi Mária

1. Individualizálódott családok – **individuális szemlélet** – *valóban nincs a mai emberben eltartási felelősség az öregekkel kapcsolatban? Objektív és szubjektív szempontok.*
2. Mi a film által felvetett problémában az **egyéni felelősség** és mi a **társadalom felelőssége?** – *szeretet és intézményes lehetőségek.*
3. **Minta adás** – fontos arról beszélgetnünk, hogy mi adjuk a mintát a gyerekeink számára! *Valaki így fogalmazta ezt meg: az a szülő, aki a saját apját-anyját intézménybe (elfekvőbe) adja, már kezdhet is csomagolni, mert ő is ott fogja végezni, hiszen gyerekei csak ezt látják lehetséges megoldásnak.*
4. **Milyen a nagylány viselkedése?** – *reális és/vagy negatív? Vajon miért lett ilyen, illetve miért ilyen éppen ebben a helyzetben és életkorban? Mit szabad „vállaltatni” gyermekeinkkel? – érdemes ezzel kezdeni a beszélgetést, mert valószínűleg ő a legellenszenvesebb, mert „elutasító” vagy a legrokonszenvesebb, mert „szókimondó”.*
5. **Önző – e a nagylány, vagy csak egy átlagos fiatal, a fiatalság természetes önzésével?** – *hiszen neki most kell az életben érvényesülnie...érdemes beszélgetni a szülők felelősségéről is, akik ezt a fiatalos önzést meg kell, hogy értsék, nem kell szívtelennek gondolniuk a lányukat, de nem is szabad, hogy az ő nézetei irányítsák a családot!*
6. A csecsemő ill. a magatehetetlen öreg csak etetni és fizikailag ellátni való „sejthalmaz”, *(ebben az esetben esetleg pénzzel is megoldható lenne a dolog)* vagy vannak emberi szükségletei is – pl. törődés: az, hogy akkor is „beszélgessenek” vele, ha (még) már kommunikálni nem tud...mosolyogjanak rá, meséljenek neki, ha öreg, számsítanak tanácsaira ha egy mód van erre...mit szabad előtte megbeszélni, ha látszólag öntudatlan ill. kell-e ilyenkor is beszélni hozzá?! ...milyen tempóban beszéljünk az öregekkel? (lelassult agyműködés)
7. Mennyiben gazdagítja emberségünket és világlátásunkat a haldokló családtag kísérése a halálba?
8. Mit jelent a haldokló kísérése?
9. Mi ad a nem Isten-hívőnek erőt és mi ad az Isten – hívőnek erőt az ilyen helyzetben?
10. Miért könnyebb annak ez a helyzete, akinek van élő közössége?
11. A védőnők mit tehetnek a társadalomban a probléma emberséges megoldása érdekében? – *betegápolási díj jogi és anyagi megfeleltetése a valóságnak; részmunkaidő lehetősége; ápolónői hálózat, Hospice hálózat?*
12. A védőnő hogyan segíthet a családnak, hogy az bele ne rokkanjon ebbe a teherbe?

Kérdések a „Ki ápolja?” című film feldolgozásához

Négy csoportban feldolgozva

SZÉK családmunkacsoportja

Milyen érzései lehetnek a nagymamának a kórházban?
Mit érez a férfi, amikor rátalál édesanyjára?
Meg lehet-e érteni az ápolónő kifakadását?
Mi várható el egy egészségügyi intézménytől? Meddig terjed a felelőssége?
Mi várható el a kórházi személyzettől?
Miben különbözik egy egészségügyi dolgozó munkája más szakmáktól? Mit tükröznek a kórházban gyakran használatos „ketteske”, „mama”, „Kovács néni” megszólítások az ápoló-beteg viszonyról?
Foglalkozunk az eutanázia kérdésével is!
Milyen értéket hordoz még a nagymama élete?
Vajon mennyit fog fel a nagymama abból, ami körülötte történik?
Érdemes lenne-e beperelni a kórházat, hiszen a nagyi el is vérezhetett volna?
Otthon is történhet mulasztás az ápolás során.
Felelőtlenség-e a beteget hazavinni a kórházból?
Mit tudunk meg a házaspár kapcsolatáról?
Milyen lehet a feleség kapcsolata az anyósával?
Milyennek ismerjük meg a családot a vacsora-jelenetből?
Melyik gyerek viselkedése áll közelebb hozzád?
Érthető-e Anna ellenszegülése? Milyen pozitív vonásokat találsz Anna viselkedésében?
Vajon hogy fog Anna viselkedni hasonló helyzetben 30–40 év múlva?
Mennyire érzi Andris a helyzet súlyosságát? Nem túl fiatal ő ahhoz, hogy a nagymama haldoklását végigkísérje? Milyen áldozatot hoz?
Milyennek ismertük meg Anna és szülei kapcsolatát?
Milyen áldozatot hoz az anya / apa?
Milyen mértékben lehet feláldozni a család életét / szülők munkahelyi pozícióját / gyerek tanulmányaiban való helytállását a nagymamáért?
Milyen pozitív hatása lehet a nagymama otthoni ápolásának a család életére?
Milyen megoldásnak tekinthetjük a született döntést?
Mennyire pénzkérdés ennek a helyzetnek a rendezése?
Milyen megoldás jöhetne szóba, ha nem lennének anyagi korlátok? Mennyiben lenne jobb ez a megoldás? Mennyiben lenne esetleg rosszabb?
Milyen segítség jöhetne még szóba?
Mennyire jogos elvárni, hogy a család minden tagja vegyen részt az ápolásban?
Hogyan lehetne bevonni a többi hozzátartozót?
Mit tehet egy kolléga, illetve egy munkahelyi vezető ilyen helyzetben (ha egy munkatárs otthon beteg családtagot ápol és emiatt nem tudja teljes értékűen ellátni feladatát)?
Miben hasonlít egy idős ápolása egy kisgyermek gondozásához, és miben különbözik?
Milyen döntések születtek hasonló esetben 20–50–100 éve?
Mennyiben befolyásolja az ember döntését a megváltozott környezet, más társadalmi helyzet, más elvárások?

A Családpedagógiai Intézet szakirodalom ajánlása

- Abiven, G. és M.: Élet kettesben. Bécs 1983.
- Apter, Terri: A magabiztos gyermek. Vigilia Kiadó, Budapest, 2002.
- Arbeitsgruppe NFP: Természetes és biztonságos. Munkafüzet
TCST Munkaközösség Budapest, 1995.
- Aries, Philippe: Gyermek, család, halál:
Tanulmányok 1987.
- Asen, Elia dr: A boldog család és a hozzá vezető út.
Park Kiadó 1997.
- Auer, A./Teichtweier, G./Straetling, H. és B.: A testben való ember.
OMC Bécs 1981
- Bachmair, Ben: Mit csinál a tv a gyermekekkel? Don Bosco, 1999.
- Bagdy Emőke: Családi szocializáció és személyiségzavarok.
Tankönyvkiadó Budapest, 1987.
- Bácskai J.: Magán-élet-tan. Matura Tankönyv, Klett Kiadó, 1998.
- Bágyoni Attila: Szex, szerelem, család 1976.
- Bálint Alice: A gyermekszoba pszichológiája
- Benkő Ágota (szerk.) Egészséges család – egészséges nemzet.
Családkongresszus. NOE. Budapest, 1990
- Beöthy-Molnár A./Bukovszky A. (szerk.) Én meg Te – Mi. NOE. Budapest, 1993.
- Berne, Eric: Emberi játszmák. Gondolat, Budapest, 1987.
- Berne, Eric: Sorskönyv. Háttér, Budapest, 1997.
- Bertolucci, John: Hozzád szólok! Üzenet a fiatalokhoz
- Bogárdi Mihály dr: Beteg a gyermekünk Tudor, Budapest, 1992.
- Bognár Gábor – Telkes József: A válás lélektana.
Közgazdasági és Jogi kiadó, Budapest, 1986. 13.o.
- Bovet, Theodor dr.: Felette nagy titok. Könyv a házasságról. Bécs, 1983.;
Sapientia Családpedagógiai Füzetek 2., Vigilia Kiadó, Budapest, 2002.
- Bovet, Theodor dr.: Így tudtad te is? Felvilágosítás fiúknak, lányoknak, 15 éves kortól
- Buda B. – Füredi J: A család szociálpszichiátriája. Medicina Budapest, 1986.
- Buda B. – Haynal: A család természetéről.
A rendszerszemléletű modell körvonalai, sokszorosított anyag, 1973.
- Buda Béla: Az empátia 2. kiadás, Gondolat, Budapest, 1980.
- Calvo, Gabriel: Kéz a kézben. Kérdések és válaszok boldog házasságra
készülő fiataloknak. MÉCS Családközösségek, Budapest, 2002.
- Campbell, Ross: Életre szóló ajándék. Harmat Kiadói Alapítvány, 1994.
- Campbell, Ross: Nehéz évek. Harmat, Budapest, 1992, 2001.
- Campbell, Ross: A szülői hivatás. Harmat Kiadói Alapítvány, 1994.
- Campbell, Ross: Óvjuk őket. Harmat Budapest, 1998.
- Campbell, Ross: Dühöngő ifjak. Harmat, Budapest, 2000.
- Christerson, Larry: Krisztus a családban. (külföldi református kiadás)
- Chapman, Gary: Egymásra hangolva. Az öt szeretet-nyelv a házasságban.
Harmat, Budapest, 2002.
- Chapman, Gary: Családi összhangzattan. A családi harmónia öt jellemezője.
Harmat, Budapest, 2002.

- Chapman, Gary: Gyermekekre hangolva. A gyerekek öt szeretet-nyelve. Harmat, Budapest, 2003.
- Chapman, Gary: Kamaszokra hangolva. A tinédzserek öt szeretet-nyelve. Harmat, Budapest, 2003.
- Crabb, L.: Nők és férfiak. Harmat, Budapest, 2002.
- Crabb, L.: Egybeszerkesztve. Keresztyén Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest, 1997.
- Crabb, L.: Mélybenéző. Énünk és kapcsolataink gyógyulása. Harmat, Budapest, 2002.
- Croissant, J.: A szív papsága. (A nő hivatása) Nyolc Boldogság Katolikus Közösség, 1999.
- Cseh-Szombathy L.: A házastársi konfliktusok szociológiája. Gondolat, Budapest, 1985.
- Cseh-Szombathy L.: A válások társadalmi okai. Valóság, 1984. 5. 74. o.
- Cseh-Szombathy L.: A rokonság szerepe a mai társadalomban. Magyar Tudomány, 5. 1987.
- Cseh-Szombathy L.: A család. 1979. 191-235.o.
- Dillow, Linda: A társ... Feleségek könyve. Keresztyén Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest
- Diószeginé Nanszák T. – Zsákay E.: Illemteszt. Tóth Könyvkereskedés és Kiadó Kft., Debrecen, 1999.
- Dobson, James dr: Amit a feleségekről a férjeknek tudni kellene. Don Bosco Budapest, 1998.
- Dobson, James: Felkészülés a serdülőkorra. Új Remény Alapítvány, 2002.
- Dobson, James: Segítség, kamasz lett a gyerekem! Keresztény Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest, 2000.
- Elliot, Elisabeth: Szerelem és tisztaság. Ethos, Budapest, 2000.
- Elliot, Elisabeth: Gondolatok a férfiokról. JÓ HÍR Iratmisszió Alapítvány, Budapest, 1998.
- Fekete T./F.Szakos Éva: Szerelem, házasság, családtervezés. Távlatok 2000/1. melléklet
- Ferencz Antal: A bioetika alapjai. Szent István Társulat, Budapest, 2001.
- Ferrero, B.: Don Bosco Kiadó, Budapest,
 1998.: A sivatag negyven meséje. Ami fontos: A rózsá. Van ott fent valaki? A tücsök dala.
 1999.: Boldog szülők Don Bosco módszerével.
 2000.: Csak történetek. Más történetek. Szép és új történetek. Több fényt. Nem vagyok egyedül. Gyermekünk és a televízió.
 2001.: Jóknak szóló történetek. Az aranyhalak titka.
 Körök a vízen, Csak a szél tudja, A tücsök dala
- Fiore, Carlo: A fiatalok etikája. Don Bosco Kiadó, Budapest, 2002.
- Freedman: Házassági krízisek. Animula Budapest, 1994.
- Fromm, Erich: Az emberi szív (Miért vagyunk képesek egyaránt a rosszra és a jóra?)
- Fromm, Erich: Férfi és nő (Szexuálpszichológiai tanulmányok)
- Fromm, Erich: Az önmagáért való ember (Az etika pszichológiai alapjainak vizsgálata)
- Fromm, Erich: A szeretet művészete. Helikon Kiadó, Budapest, 1984.

- Gagern, F. A házastársi szeretet-szövetség. Szexuális és életközösség a házasságban. Szent István Társulat, Budapest, 1987.
- Gáll M. (szerk.) Imádság és ünnepelés a családban.
Segédlet plébániai családfelelősök és minden család számára.
Családpasztoráció a plébánián 2. OLI/Világiak Koord. Tanácsa Budapest, 1999.
- Gallagher, Chuck SJ: Beszéljük meg! OMC, Bécs, 1987.
- Gillham, Preston: Amit csak a férfiak tudnak
- Ginott, Haim: Szülők és gyermekek. Medicina Budapest, 1980.
- Goleman, D.: Érzelmi intelligencia. Háttér, Budapest, 1997.
- Grant, Toni: A nőies Nő – avagy hogyan bánjunk a férfiakkal.
A gyermekek, a család és a társadalom tavasza . Szent István Társulat
- Gulyásné Kovács E.: A gyermekbántalmazás jogi vonatkozásai Magyarországon.
In: Lakner Zoltán és mts (szerk.) Gyermekbántalmazás I., II.
Tanulmánygyűjtemény, VJRK Tanítóképző Főiskola Esztergom, Kalendart kiadó, 1997.
- Gyökössy Endre: A növekedés boldogsága. Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya, 1990.
- Gyökössy Endre: Az őstörténet. Szent Gellért Egyházi Kiadó, 1994.
- Gyökössy Endre: Bandi bácsi a szeretetről. Szent Gellért Egyházi Kiadó, 1994.
- Gyökössy Endre: Együtt a szeretetben. Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya, 1985.
- Gyökössy Endre: Életápolás. Kálvin Kiadó, 1993.
- Gyökössy Endre: Ketten – Hármában Újember, Budapest, 1994.
- Gyökössy Endre: Nem jó az embernek egyedül. Ref. Sajtóosztály Budapest,
- György A.: Történetek a szeretetről. SzentGellért Kiadó, Budapest, 2000.
- H. Sas Judit: Életmód és család. Az emberi viszonyok alakulása a családban.
Akadémiai Kiadó Budapest, 1976.
- H. Sas Judit (szerk. Cseh-Szombathy László):
A nagycsalád jellegzetességei a mai magyar falusi társadalomban.
A változó család Kossuth. Budapest, 66-84. o.
- Halász Magdolna: Házasság, család, gyermek. Ajánló bibliográfia, 1987.
- Hallesby, O.: Személyiség típusok. Harmat, Budapest, 1993.
- Hardon, John A. S.J.: A katolikus család a mai világban. Szent István Plébánia, 1999.
- Hendrix, Harville: Pár-bajok és békés megoldások. Park, Budapest, 1999.
- Harrach P./Somorjai Á. (szerk.) Az élet és szeretet bölcsője. Tanulmányok a családról.
Püspökkari Családpasztorációs Bizottság., Budapest, 1994.
- Heinzmann, Josef: Hivatásod a szeretet. Házassági előkészítő és tanácsadó.
- Hoóz István: A kiskorúak házasságáról. Demográfia, 1972/1. 74.o.
- Horváth Attila: Család-közösség-kultúra. Tanulmányok a családi életre nevelésről.
- Horváth-Szabó Katalin/Vigassyné Dezsényi Klára: Az agresszió kezelése.
Tanári kézikönyv. Szociális és Családügyi Minisztérium Budapest, 2001.
- Horváth-Szabó Katalin. Családpaszichológia. PPKE Piliscsaba, 2001.
- Horváth-Szabó Katalin.: Intimitás és elköteleződés.
In: Bánlaky É. (szerk.) A családról. Faludi Akadémia, Budapest, 2001, 71–86.
- Insoo Kim Berg: Konzultáció sokproblémás családokkal. Animula Budapest, 1995.
- Isten szeretetre hív bennünket. Hogyan készülünk fel a házasságra. Don Bosco, Budapest,

- Jálics F.: Szemlélődő lelkigyakorlat, Manréza–Korda Kiadó, 1996.
- Jelenits István – Tomcsányi Teodóra: Egymás közt egymásért.
Híd Családsegítő Központ, Szeged-Csanádi Püspökség, 1990.
- Kippely, J. és S: A természetes családtervezés művészete.
Szent István Társulat Budapest, 1986.
- Kitzinger, Sheila – Nilsson, Lennart: Már élsz. Gulliver Lap- és Könyvkiadó, 1990.
- Komlósi Piroska: Veszteségek kezelése a családban. Személyiségfejlesztés.
(Az egészséges családokért) Közművelődés Háza Tatabánya, 1990.
- Komlósi Sándor: Család a változó világban. 1979.
- Korczak, Janusz: Hogyan szeressük a gyermeket. Tankönyvkiadó, Budapest, 1982.
- Kübler-Ross, Elisabeth – Kessler, David: Élet – leckék. Vigilia Kiadó, Budapest, 2002.
- Laimer, M: Igen vagy nem, de hogyan? A születésszabályozás megengedett és meg nem engedett módjai. OMC Bécs 1986.
- Lampé László: Szülészeti-Nőgyógyászat Egyetemi Tankönyv.
Medicina, Budapest, 1987
- Laun, Andreas: Szerelem és párkapcsolat.
- Lepp, Ignace: A szeretet pszichoanalízise.
- Linda, Ewles – Ina Simnet: Egészségfejlesztés /Gyakorlati útmutató/
Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 1999.
- Lino, Baracco: A család és az idősök egy „új” kapcsolat érdekében 1999.
- Liss, B. Beszégessünk! Hétköznapiakra szánt lelkigyakorlatok házaspároknak.
OLI Budapest, 1995.
- Lubich, Chiara: Család: a társadalom reménye.
- Lucado, Max: Értékes vagy. Timóteus Társaság Alapítvány, Budapest, 2002., 2003.
- Macauley, Randal – Barrs, Jerram: Eltorzult képmás (A Biblia emberképe)
- Martini, Nicola: 100 kérdés a szexualitásról.
- Martin, Ralph: Férjek, feleségek, szülők, gyermekek:
A keresztény család alapja. Szent Gellért, 1990.
- McDowell, J. (szerk.) Clair, B./Jones, B. Szerelemtől szeretetig. Primo, 1991.
- McDowell, J. (szerk.) Clair, B./Jones, B. Fiatalok szerelmi élete. Primo, 1991.
- McDowell, J. és Day, D.: Miért várj? Timóteus Társaság Alapítvány,
Fiatalok az Élet Küszöbén (FÉK) szolgálata, 1995.
- Meredith, Don: Lesznek ketten egy test. Keresztény Ismeretterjlesztő Alapítvány, 1998.
- Mérei Ferenc – V. Binét Ágnes: Gyermeklélektan. Gondolat, Budapest, 1981.
- Meves, Christa: Házastársak ábécéje. Agapé, 2000.
- Meves, Christa: Nagyszülők ábécéje. Agapé, 2000.
- Meves, Christa: Szülők ábécéje. Agapé, 2000.
- Meves, Christa: Nászajándék. OMC Kiadó, Bécs, 1986.
- Miklya Luzsányi Mónika: Titkoskönyv. A Parakletos Alapítvány megbízásából kiadja a KEPE, Kiskunfélegyháza, 2000.
- Montágh I.: Mondjam vagy mutassam? Móra Könyvkiadó, Budapest, 1985.
- Murányi-Kovács Endréné – Kabainé Huszka Antónia:
A gyermekkori és a serdülőkori személyiségzavarok pszichológiája.
Tankönyvkiadó, Budapest, 1988.
- Nagycsaládok Országos Egyesülete – Mohay T. (szerk.): Reményünk a család.
A II. Családkongresszus előadásai., Budapest, 1992.

- Nagy F.: Eszmélődések a családtervezésről. Távlatok 2000/1. Melléklet
 Nagyító: Középiskolások iskolán kívüli képzése. Pax Christi, Szeged, 1999.
 Nemeshegyi P. SJ: Ermi furulyája. Korda Kiadó, Kecskemét, 1995.
 Nitsche, W. Házaspárok kézikönyve. Ethos, Budapest, 1994.
 Norberg, B – Szil P: Természetes fogamzásszabályozás. Planétás Budapest, 1988.
 Pálhegyi Ferenc – Swengeler, Bruno: Mennyit érek? (egészséges önértékelés)
 Ethos Kft, Budapest, 2000.
 Pálhegyi Ferenc: Keresztyén házasság. Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya,
 Budapest, 1992.
 Pálhegyi Ferenc: Pedagógiai kalauz.
 Útmutató a család-orientált pedagógiai gondolkodáshoz.
 Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola Budapest, 1996.
 Pálhegyi Ferenc: Házassági karambolok. Keresztyén Ismeretterjesztő Alapítvány,
 Budapest, 2000.
 Parsons, Rob: A hatvan perces apa. Harmat, Budapest, 2002.
 Pellegrino, Pino: Nevelni de jó. Don Bosco Kiadó
 Pellegrino, Pino: Nevelés minden vonalon. Don Bosco, 1999.
 Peretti, Frank: Tilly. Harmat, Budapest, 2001.
 Petrik, Eva: Gyermekemmel. Sapientia Családpedagógiai Füzetek 1.,
 Vigilia Kiadó, Budapest, 2002.
 Porkolábné Balogh Katalin: Kudarc nélkül az iskolában.
 Alex-Typo Kiadó, Budapest, 1992.
 Porter E. H.: Az élet játéka, Szent István Társulat, Budapest, 1994.
 Powell, John: Miért félek attól, aki vagyok? Vigilia Kiadó, Budapest, 1997.
 Powell, John: Miért félek a szeretettől? Vigilia Kiadó, Budapest, 1997.
 Powell, John: Egészen EMBER egészen ÉLŐ. Vigilia Kiadó, Budapest, 2002.
 Powell, John: Feltétel nélküli szeretet. Vigilia Kiadó, Budapest, 2002.
 Powell, John: A tartós szeretet titka, Vigilia Kiadó, Budapest,
 Quoist, Michel: Beszélj nekem a szerelemről. Szent Gellért, Budapest, 1994.
 Quoist, Michel: Szeress! (Dani naplója) Apostoli Szentszék, 1989.
 Ranschburg J.: Az agresszív gyermek. In: Kiindulópont 5, 6 (1999)
 OLI/Világiak Koord. Tanácsa Budapest, 1998.
 Ranwez, Pierre: A kisgyermek vallási nevelése. Jel, Budapest
 Ratzinger, Joseph: A föld sója. Interjúkötet, 1997.
 Rákóczi István: Az abortusz. SubRosa Kiadó, Budapest, 1997.
 Rousseau, M – Gallagher, C. – Maloney, G. – Wilczak, P.: A megszentelő szerelem.
 Arató László – Beöthy Tamás SJ (szerk.)
 Szent István Társulat Budapest, 1987., Márton Áron Kiadó, 1995.
 Rötzer, J: Természetes fogamzásszabályozás. Herder, Budapest, 1992.
 Rüesch, Peter: Asszonyok az Újszövetségben. Korda Kiadó, Kecskemét 2001.
 Saint-Exupery, A.: A Kis Herceg. Móra, Budapest, 2005.
 Satir, Virginia: Az új családműhely. A család együttélésének művészete.
 BFI.-Budapest, 1997.
 Scheunemann, Volkhard: Boldogság és hűség egy életen.
 Házasság és család a Szentírás tükrében. 1998.

- Scotto, Raimondo: A szerelem ezer arca. Szexualitás és párkapcsolat. Új Város, Budapest, 2001.
- Sherman és Fredman: Strukturális technikák a pár- és családterápiában. Magyar Pszichiátriai Társaság, Budapest, 1989.
- Simonton, Stephanie Matthews: A gyógyító család. Egészségforrás, Budapest, 1991.
- Skygger/Cleese: Hogyan éljük túl a családot? Helikon, Budapest, 1993.
- Somlai Péter: Konfliktus és megértés. Gondolat Kiadó, Budapest, 1986.
- Stephens, Larry: Gyermeked hite. Harmat 1999.
- Szécsey Rita: Gyémántszikrák (novellák)
- Szekszárdi Ferencné: Családi életre nevelés az osztályfőnöki órán (Módszertani útmutató, OPI 1975.)
- Székely I.: Én – Te – Mi. A házasság erőforrásai és buktatói. Korda, Kecskemét, 1995.
- Széman Zsuzsa: Leltár (A nők helyzete és kilátásai Magyarországon) (szerk: Gáthy Vera) MTA Társadalmi Konfliktusok Kutató Központja Budapest, 1994. 139-153.o.
- Szülők és gyermekek (A párbeszéd lehetséges) Don Bosco Kiadó
- Teleki Béla: Az ünneplés művészete. Forrás Egyesület, Debrecen, 1992.
- Teleki Béla: Kézikönyv a családról I-II. Korda, Kecskemét, 2002.
- Teleki Béla: Sürgető feladat. Forrás, Debrecen, 1992.
- Teleki Béla: Óvodásunk a családban. Szeged, 1990.
- Tereza, Worowska és munkatársai: Játékoskönyv. A SZÍV Szentjánosbogár mozgalom játéka. Manréza, Dobogókő, 2000.
- Tilmann, Klemens: Hogyan beszéljünk ma Istenről a családban? Jel Kiadó
- Timóteus Társaság: FÉK tanári kézikönyv. Timóteus Társaság Alapítvány
- Fiatalkok az Élet Küszöbén (FÉK) szolgálata, Budapest, 2000., 2004.
- Teusen, G. – Goze-Hanel, I.: Anya, beszéljess velem! Születés előtti kommunikáció anya és gyermeke között. Deák és Társa Kiadó, Debrecen, 1999.
- Tóth Miklós: Házasságterápia. Gondolat, Budapest, 1989.
- Tömegtájékoztatási Eszközök Pápai Tanácsának Nyilatkozata
- Pornográfia és erőszak a tömegkommunikációs eszközökben.
- Szent István Társulat, Budapest, 1991.
- Török J. (szerk.) Életre szólóan szeretni. Jegyesekkel beszélgetünk 1. Bécs, 1974.
- Tringer László.: A gyógyító beszélgetés. Magyar Viselkedésterápiás Egyesület, Budapest-Vác, 1991.; SOTE, Budapest, 1992.
- Tringer László: A pszichiátria tankönyve. Semmelweis Kiadó, Budapest, 1999.
- Trobisch, Walter: Beteljesületlen vágyakkal együtt élni. Lipótvárosi Nyomda Kft., Budapest, 1993.
- Trobisch, Walter.: Kettesben? Szerelemről és házasságról. Primo, Budapest, 1992.
- Zámbóné Tóth Emese, 1112 Budapest, Igmándi u. 59. 1993.
- Vanier, Jean: Férfinak és nőnek teremtette. Vigilia, Budapest, 1993.
- Vanier, Jean: Emberré lenni. Vigilia Kiadó, Budapest, 2002.
- Varga Domokos: Tisztelt családom, -od, -ja. Móra, Budapest, 1979.
- Varga Péter: Spielhózní. Zászlónk Stúdió, Budapest, 2002.
- Vekerdy T.: Kamaszkor körül, Holnap, Budapest, 1999.
- Vekerdy T.: Kicsikről, nagyoknak 2. Park, Budapest, 1999.
- Vetró Ágnes: Gyermek- és ifjúságpszichiátria, mentálhigiéne. JGYF Kiadó, Szeged, 1999.

- Vigassyné Dezsényi K.: A pszichológus töprengései a gyermekbántalmazásról.
In: Barkó É. (szerk.) A gyermekbántalmazás Magyarországon. Tanulmánykötet.
Népjóléti Minisztérium, Budapest, 1995.
- Watzlawik, P.: A helyzet reménytelen, de nem súlyos. Helikon, Budapest
- Weiner – Davis: Ne válj el! Változtass! Házasságmegmentő technikák. Park, 1997.
- Wheat, Ed–Okes Perkins, Gloria: Szerelemről minden házaspárnak.
Keresztyén Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest, 2000.
- Winnicot, D. W. Kisgyermek, család, külvilág. 2000.
- Zöldy P. és E.: Csoportbeszélgetések, közösségépítés. Családpasztoráció a plébánián 1.
- II. János Pál pápa: Az emberi szív. OMC, Bécs – Budapest.
- II. János Pál pápa: Férfi és nő. OMC, Bécs – Budapest.
- II. János Pál pápa levele a családokhoz 1994-ben, a Család évében.
- A boldogabb családokért! Magyar Katolikus Püspöki Kar, Budapest, 1999.
- A családok lelki gondozása. Studia Theologica Budapestiensia sorozat 11.
Márton Áron Kiadó, Budapest, 1994.
- A család pro- és kontra (szerk: Neményi Mária). Gondolat
- A változó család. A mai magyar család legfőbb jellegzetességei
(szerk. Cseh-Szombathy László) Kossuth, Budapest, 1973. 11-65.o.
- Az Egyház megújulása a bensőséges szeretet jegyében. Márton Áron Kiadó
- Az élet kultúrájáért. A Magyar Katolikus Püspöki Konferencia körlevele
a bioetika néhány kérdéséről, Szent István Társulat, Budapest, 2003.
- Boldogabb családokért iskolai program. Kecskemét–Széchenyivárosi Közösségépítő
Egyesület, Kecskemét, 2003.
- Család és demográfia Európában. Konferencia a Vatikánban 1996. október 17-19.
Családpasztorációs Füzetek 1., Budapest, 1997.
- Droginfó pedagógusoknak. Sziget Droginformációs Alapítvány, Budapest, 1999.
- Égészség Évtizedének Johan Béla Nemzeti Programja. Magyar Közlöny 2003/38.
- Egyházi megnyilatkozások A MÉDIÁRÓL. Szent István Társulat, Budapest, 1992.
- Esztergom-Budapesti Főegyházmegye Családreferatúrája:
Útmutató plébániai családfelelősök számára. Családpasztoráció a plébánián.
OLI/Világiak Koord. Tanácsa Budapest, 1996.
- Esztergom-Budapesti Főegyházmegye Hitoktatási Felügyelősége:
„Hogy életük legyen...”. Kateketikai segédanyag. 5. kötet:
Családok. Márton Áron Kiadó, Budapest, 2000.
- Életfordulón. Jegyesekkel beszélgetünk. OMC, Bécs, 1974.
- Életre szólóan szeretni. Jegyesekkel beszélgetünk. 2. kiadás, OMC, Bécs, 1974.
- Hinni, tanítani, nevelni – A család a Biblia tükrében.
Evangéliumi K. és Iratmisszió Budapest, 1993.
- Jelentés a magyarországi droghelyzetről. GYISM, Budapest, 2001.
- Miért sírsz Mirjam? (Az abortuszt követő szenvedésről) Riport könyv,
Budapest, 2000., 2001., 2002.
- Neveléssel a boldogabb családokért Nemzetközi konferencia.
Kiadja az Országos Lelkipásztori Intézet megbízásából a Corvinus Kiadó,
Budapest, 2001.
- Természetes és biztonságos Munkafüzet. Természetes Családtervezési Tanácsadók
Munkaközössége, Budapest, 1994.

A könyv megjelenését támogatta a
Nemzeti Kulturális Örökség Minisztériuma
Nemzeti Kulturális Alapprogramja



ISBN 963 218 400 9

Felelős kiadó: Lukács László
Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola
Nyomdai munkák: Adria-Print Nyomdaipari és
Kereskedelmi Kft., Kecskemét
Felelős vezető: Lajos László