



*A „Go free! - képessétevés, közösségépítés, hálózatosodás a békéscsabai fiatalokért” CERV-F-2023-0099 azonosítószámú pályázat az Európai Unió illetve az ÖKOTÁRS Alapítvány és partnerei (az Autonómia Alapítvány, a Kárpátok Alapítvány-Magyarország és a Közösségfejlesztők Egyesülete) támogatásával valósult meg.*

*Projekt megvalósító: Táliber Közösségfejlesztő Alapítvány, Dr. Baly Hermina Mentálhigiénés Alapítvány*

*„Az itt kifejtett tartalom nem feltétlenül tükrözi az Európai Bizottság vagy a végrehajtó ügynökség (EACEA) álláspontját, kizárólag a szerzők gondolatait és véleményét. A Bizottság és az EACEA semmilyen módon nem felelős ezekért.”*



A **Táliber Közösségfejlesztő Alapítvány** konzorciumban a **Dr. Baly Hermina Mentálhigiénés Alapítvánnyal** a [Közös Értékeink Program](#) első pályázati felhívásán eredményesen szerepelt és a “Fejlődésben” kategóriában benyújtott pályázatunk támogatásban részesült.

A „Go free! – képsétevéés, közösségépítés, hálózatosodás a békéscsabai fiatalokért” című pályázatunkat 2023. augusztus 1. – 2024. december 31. között valósítottuk meg és **19 844,89 Euró összeget** (közel 7,5 millió forintot) fordíthattunk programjainkra.

### A Go free! projekt célja volt

- a békéscsabai [Liget Ifjúsági Térben](#), általa láthatóvá váló, építkező települési ifjúsági munka, az ifjúsági párbeszédrendszer szereplőinek támogatása,
- a diákok és fiatalok, a felnőtt partnerek módszertani felkészítése a hatékony érdekképviseletre,
- képessé tétel az önálló cselekvésre,
- motiválás, aktivizálás, társadalmi részvételre ösztönzés,
- a helyi ifjúsági munka európai dimenzióba helyezése.

Tevékenységeinket 4 alprogramba szerveztük. A **Konnekt alprogram** fókuszja a hálózati együttműködés, a **Praxis alprogram** célja a képessé tevés, a közösségben szerzett tudás, tapasztalat alkalmazása, a **KAPacitásfejlesztő alprogram** szervezetünk megerősítését célozza, a **Nyilvánosság alprogram** célja a láthatóság, kommunikáció, multiplikálás.



**A Dr. Baly Hermina Mentálhigiénés Alapítvány konzorciumi partnerként a pályázati program 4 elemét önállóan valósította meg:**

Konnekt alprogram: KÉPalkotó - érzékenyítő workshopok ifjúsággal foglalkozó felnőtteknek

Praxis alprogram: KÉPesítő - közéleti kortársképzés

Praxis alprogram: KÉPbehozó - közösségfejlesztő foglalkozások középiskolai osztályoknak

KAPacitásfejlesztő alprogram: Szupervízió a projektmegvalósító munkacsoport számára

Mind a négy programelem esetében a mentális egészségfejlesztés elemein alapuló, hosszú távú hatásra törekvő, a közös értékeken alapuló jövő érdekében történő képessé-tevés volt a cél.

**A Táliber Közösségfejlesztő Alapítvány konzorciumvezetőként** felelt a projekt megvalósításáért, a hálózati együttműködésért, a közösségi, kapacitásfejlesztő programelemekért és a projekt nyilvánosságáért.

A **Nyilvánosság alprogram** keretében vállaltuk, hogy a projekt végén öt esettanulmányt, szakmai anyagot készítünk, egy-egy tevékenységünkhöz kötődően mutatjuk be annak célját, módszereit, tapasztalatait:

Konnekt alprogram: KÖZELÍTŐ közösségi beszélgetések

Konnekt alprogram: KÉPalkotó - érzékenyítő workshopok ifjúsággal foglalkozó felnőtteknek

Praxis alprogram: KÉPesítő - közéleti kortársképzés

Praxis alprogram: KÉPbehozó - közösségfejlesztő foglalkozások középiskolai osztályoknak

Praxis alprogram: DEMÓ képzés - demokrácia a hétköznapiakban

Az esettanulmányok elkészítésének célja a projekt láthatóságának növelése, hatáselemzés, tapasztalatok, jó gyakorlat megosztása, multiplikálás.

**A projektről és a megvalósító szervezetekről további információk érhetők el:**

<https://gofreeprojekt.hu/>

<https://www.facebook.com/go.free.palyazat/>

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100064423672922>

<https://www.facebook.com/ligetifiter>

<https://www.facebook.com/taliberalapitvany>

<https://www.facebook.com/bekescsabaiifjusag>

[https://www.instagram.com/bekescsabai\\_dok/](https://www.instagram.com/bekescsabai_dok/)

<https://www.tiktok.com/@bcsvdok>

**Kapcsolat:** <https://gofreeprojekt.hu/kapcsolat/>

Békéscsaba, 2024. november 30.

## ESETTANULMÁNY

**Konnekt alprogram:** KÉPalkotó - érzékenyítő workshopok ifjúsággal foglalkozó felnőtteknek

**Megvalósító:** Dr. Baly Hermina Mentálhigiénés Alapítvány

**Az esettanulmányt készítette:** Dr. Baly Hermina Mentálhigiénés Alapítvány

A programelem összesen 7 alkalommal valósult meg 4 különböző ifjúsággal foglalkozó felnőtt csoportokban a pályázati program keretében, és kiegészült még egy plusz programmal az igényeket követve.

A csoportok a következők voltak:

- a. békéscsabai középiskolák szülői munkaközösség vezetői 2 alkalom 2 x 10 fő – összesen 24 fő vett részt
- b. középiskolai osztályfőnöki munkaközösség csoportvezetői 2 alkalom 2 x 10 fő – összesen 23 fő vett részt
- c. békéscsabai középiskolai kollégiumok érdeklődő pedagógusai, vezetői 2 alkalom 2 x 15 fő – összesen 35 fő vett részt
- d. iskolai szociális munkások, iskola-védőnők, iskolapszichológusok 1 alkalom 20 fő – a foglalkozáson 20 fő vett részt.

+ 1 iskolai segítők találkozója 1 alkalom 12 fő

A pályázati program tervben 90 főre terjed ki ez a programelem- az összes résztvevő száma végül: 114 fő volt.

A csoportok tematikái az európai uniós jogokra koncentrált ismeretbővítés, a jogok kézzelfoghatóvá tétele, valamint a tapasztalatok összegzése, a közös jó gyakorlatok megosztása fókuszával valósultak meg. Az iskolai „hivatásos” segítők számára a fentiek kiegészülnek az esetlegesen sérült jogok azonosításának és a jogok helyreállításával kibővített segítői munkának a lehetséges útját érintő – módszertani repertoár bővítése, a „kliens-utak” tisztázása formájában.

A pályázatban célként kitűzött várható hatás volt:

- a fiatalok körében elérhető referencia-személyek „képet alkotnak” a szabadság, a méltóság, az egyenlőség, a szolidaritás európai jogok alapvető szerepéről és annak a saját mindennapi tevékenységük keretében történő megvalósításának útjairól
- bővül az együttműködő hálózati partnerek köre és száma
- a fiatalok irányában empatikusabbak, valós igényekre reagáló felnőtt segítő hálózat szerveződik
- Békéscsaba Város polgármestere ifjúsági fogadónapjára delegálható problémafelvetések, javaslatok, beszámolók születnek a fiatalokkal foglalkozók részéről is

A várható hatás azonosítása érdekében a résztvevők körében visszajelző kérdőív és jogtoto kitöltésére is sor került.

## A megvalósult tevékenységek bemutatása

### a, békéscsabai középiskolák szülői munkaközösség vezetői számára tartott workshop

Szülői munkaközösség vezetőinek csoportja 2 alkalommal találkozott: **2023.09.29-én** és **2024.08.28-án 3-3 órában, Békéscsabán a Liget Ifjúsági térben.**

Megvalósításban részt vevő személyek száma összesen 24 fő, általános és középiskolai szülői munkaközösség vezetői és érdeklődő szülők.

A résztvevők érdeklődéssel, élénk aktivitással, adekvát decentráló készséggel, jó együttműködési készséggel dolgoztak együtt a csoportokon.

#### **Tematika**

Az első alkalom tematikája a jogokra koncentráció ismeretbővítés, a kézzelfoghatóvá tétel volt - kiemelten **a méltóság** (1. cikk: az emberi méltóság), **a szabadság** (ezen belül 7. cikk: a magán és a családi élet tisztelete, 8. cikk: személyes adatok védelme, 1. cikk: a véleménynyilvánítás és az információszabadság, a 14. cikk: oktatáshoz való jog), **az egyenlőség** (21. cikk: a megkülönböztetés mentesség, 24.cikk: a gyermekek jogai, 26. cikk: a fogyatékkal élők integrációja) vonatkozásában.

A második alkalommal a szülői workshop tematikájával a 9. osztályos gyerekek „középiskolába belépési” folyamatát terveztük segíteni.

Milyen félelemek és milyen jogismeret jellemzi a belépő gyerekek szüleit, ennek megfelelően ismeretbővítés, megérthetővé tétel és a kézzelfoghatóvá tétel (kiemelten **a méltóság, a szabadság, az egyenlőség és szolidaritás**) szerepeltek a foglalkozás tematikái között.

A résztvevők által hozott tematikák a mindennapi élet eseményei, történései köré szerveződtek:

- Beilleszkedési nehézségek – szülő és gyermek vonatkozásában egyaránt
- Gyermeknevelési szokások változása – pl. „beszél-e” a gyerek
- Az osztályfőnökök és a szülői munkaközösség képviselője közötti összhang elemei
- Van, ahol jól működik a szülőklub – érdemes bevinni az iskolába a szülőknek szóló nevelési programokat – pl. tematikában a kábítószerfogyasztás megelőzésével kapcsolatos programok az érdekesek, illetve a Covid hatása is még tetten érhető /bezárult az ajtó, nehéz elérni a szülőket/
- A dyslexiás gyerekekkel való bánásmód
- Továbbá felmerült aktuális nehézségek:  
az információáramlás nehezített, a gyermekek érdekképviselője gyenge, ha alkalmatlan a tanár, hogy képviseljük a gyerekeket, hogy ne ártsunk,  
leterheltség magas foka, megfelelési kényszer, teljesítményszorongás
- Megoldási javaslatok: - meghallgatni, megmagyarázni
  - kiközösítések csökkentése
  - pedagógusság megerősítése
  - gyerekekkel együtt dolgozni, összefogni, együttműködni (pl. a Garabonciás Napok)

### ***A workshopok megvalósulása:***

A szülői munkaközösségek vezetőinek és az érdeklődő szülőknek tartott mindkét workshop módszere a szabadinterakciós kiscsoportmunka, illetve az „Élőkönyvtár” módszerével kiscsoportos körben történő tematikus feldolgozás /elemzés volt.

A kiscsoportos munkamódban feldolgozott második alkalommal a szülő, a pedagógus és a gyermek szempontjait járták körül. Ennek a vázlatos leírását tartalmazza az 1. sz melléklet.

A workshop végén kialakult hangsúlyos mondatok voltak:

- a „gyerek” csoport esetében: „Nincs könnyű dolgunk, figyeljete a jelekre!”
- a „szülő” csoport esetében: „Beszéljünk róla!”
- A „pedagógus” csoport esetében: „Mindenre van megoldás, számíthattok ránk!”

A workshop keretében megbeszélésre kerülő szakmai tematika vázlatát a 2. sz. melléklet tartalmazza

### ***Eredmények:***

#### *Első alkalommal:*

*A résztvevő személyek “képet alkothattak” a szabadság, a méltóság és az egyenlőség európai jogok saját mindennapi tevékenységük keretében történő megjelenéséről és azok alkalmazhatóságáról.*

*Felmerült az információáramlás hatékonyabbá tétele szempontjából - egy iskolában, próbaképpen az iskolai szülői munkaközösség-vezetőknek havonta megvalósuló max. 1 órás egyeztetése - az iskola vezetésével, egymással - akár az online térben is.*

#### *Második alkalommal:*

*A résztvevő személyek “képet alkothattak” a szabadság, a méltóság, a szolidaritás és az egyenlőség európai jogok saját mindennapi szülői tevékenységük keretében történő megjelenéséről és azok alkalmazhatóságáról. A munkacsoport tagjai a foglalkozás végén bizakodva és optimistán néztek az elkövetkező tanév őket érintő feladatok elé. Mindezen elemeket a középiskolába lépés kapcsán is áttekintették, várhatóan a középiskolai beilleszkedés ezáltal zökkenőmentesebbé válhatott.*

A workshop végén sor került a visszajelző kérdőívek kitöltésére és az európai jogok „totó” felmérésre.

#### *További lépések:*

*1. Az információáramlás hatékonyabbá tétele szempontjából- egy erre vállalkozó békéscsabai középiskolában próbaképpen az iskolai szülői munkaközösség-vezetőknek havonta 1 alkalommal szervezünk az iskolával együttműködve megbeszélést.*

*2. A projekt befejezése után, a következő tanévben megpróbáljuk a „golya-táborokat” kibővíteni „golya-szülővé válás kérdései” címmel szülők számára workshopokat szervezni az erre nyitott/támogató iskolákban.*

## **b, középiskolai osztályfőnöki munkaközösség csoportvezetői számára szervezett workshop**

A középiskolai osztályfőnökök munkacsoportja a pályázat keretében két alkalommal találkozott a Liget Ifjúság térben: 2023.11.14.-én és 2024. 03.18.-án, összesen 23 fő vett részt a foglalkozásokon.

A tematika szerinti terv:

**Az első alkalom tematikája** a jogokra koncentráló ismeretbővítés, a kézzelfoghatóvá tétel volt - kiemelten **a méltóság** (1. cikk: az emberi méltóság,) **a szabadság** (ezen belül 6. cikk: szabadsághoz és biztonsághoz való jog, 7. cikk: a magán és a családi élet tisztelete, 11. cikk: a véleménynyilvánítás és az információszabadság), **az egyenlőség** (21. cikk: a megkülönböztetésmentesség, 24. cikk: a gyermekek jogai).

A résztvevők által hozott tematika:

- egyre nehezedő generációk és a hozzájuk való alkalmazkodás nehézségei
- a már leéretté váló fiatalokkal való bánásmód
- jó lenne jó gyakorlatokat összegyűjteni, pl. a konfliktuskezelés terén
- gyerekek passzivitásának kezelése, motiválás kérdései
- a reziliencia fejlesztése a gyerekekkel való bánásmód fejlesztése miatt
- a gyerekektől kapott információk kezelése (túl sok?)
- kreativitás és humor fontossága
- osztályfőnököknek is kellene segíteni, pl. a telefon és kapcsolattartás kérdései 24 órás rendelkezésre állás?

Az „Élő-könyvtár” módszer segítségével beazonosítható és megbeszélhető témák voltak

- a diákok vonatkozásában: tisztelet/tiszteletlenség
- osztályok vonatkozásában: gondoskodás
- osztályfőnökök vonatkozásában: a saját határok feszegetése

**A második alkalom tematikája** az első találkozás óta eltelt időben szerzett tapasztalataik megbeszélése a jogok mentén.(1. cikk: az emberi méltóság, 6. cikk: szabadsághoz és biztonsághoz való jog, 7. cikk: a magán és a családi élet tisztelete, 11. cikk: a véleménynyilvánítás és az információszabadság, 21. cikk: a megkülönböztetésmentesség, 24. cikk: a gyermekek jogai).

A résztvevők által hozott tematika:

- a szülővel való kommunikáció és motiválás kérdése,
- határok kérdése
- osztálykirándulás résztvevői - ha csak az osztály fele?
- konfliktuskezelés kérdései
- osztályközösség építés - a passzivitás kezelése
- kollegialitás kérdése az osztályfőnöki munkában
- empátia kezelése
- tehetetlenség egy speciális szükségletű tanulóval kapcsolatban

A „Szóelemzés” szupervíziós módszer segítségével beazonosítható és megbeszélhető témák voltak

- a határok tematikájában egyéni önreflexió a határok kijelölése és megtartása vonatkozásában
- itt és most idősíkban a jövőre koncentrálni
- közös cél fontossága
- feszültségoldódás és az együttes élmény fontossága mind a szakmában, mind a magánéletben

### ***A workshopok megvalósulása:***

Az osztályfőnöki munkaközösségek vezetőinek és az érdeklődő osztályfőnököknek tartott mindkét workshop módszere a szabadinterakciós kiscsoportmunka, illetve az „Élőkönyvtár” és a „szóelemzés” szupervíziós elemekkel kísért tematikus feldolgozás volt.

A workshopok résztvevői a kezdeti óvatosság után hamar közös „hullámhosszra” kerültek, nyíltan, őszintén és igazán jól együttműködve dolgoztak.

### ***Eredmények:***

*A résztvevő személyek az első workshop után “képet alkottak” a szabadság, a méltóság és az egyenlőség európai jogok saját mindennapi tevékenységük keretében történő megjelenéséről és azok alkalmazhatóságáról.*

*Tapasztalataikról a második alkalommal beszámoltak és nyitottabbá váltak a személyes jogok érvényesítésére is – a határ - témakör elemzésének segítségével.*

### ***Tervezett további lépések***

- 1. A pályázat során létrehozott közös e-mail kapcsolattartása, folyamatos gondozása.*
- 2. Egy vállalkozó és nyitott békéscsabai középiskolában próbaképpen egy tanéven át az osztályfőnököknek rendszeres havi/kéthavi közös megbeszélés lehetőségét szervezzük meg, különös tekintettel a jó gyakorlatok összegyűjtésére.*

A workshop végén sor került a visszajelző kérdőívek kitöltésére és az európai jogok „totó” felmérésre, az eredményeket a 4. sz melléklet tartalmazza.

*A visszajelző kérdőíveken szereplő egyéb észrevétel pont alatt szerepeltek:*

*-több hasonló szakmai találkozó, műhelymunka*

*-iskolákban félévente szükség lenne ilyen programokra*

*-más körben is jó lenne ilyen megbeszélést tartani*

*- jó lenne diákoknak is ilyet többször szervezni*

*-rendszeres hasonló programok az oktatási intézményekben*

**c, békéscsabai középiskolai kollégiumok érdeklődő pedagógusai, vezetői**



2 alkalom 2 x 15 fő

A középiskolai kollégiumi nevelők, vezetők munkacsoportja a pályázat keretében két alkalommal találkozott a Liget Ifjúság Térben: 2024.01.24-én és 2024. 09.17-én, összesen 35 fő vett részt a foglalkozásokon.

#### ***A tematika szerinti terv:***

***Az első alkalom tematikája*** a jogokra koncentrálo ismeretbővítés, a kézzelfoghatóvá tétel (kiemelten **a méltóság , a szabadság, az egyenlőség és szolidaritás**) mellett a dr. Baly Hermina Mentálhigiénés Alapítvány korábbi kollégiumi nevelőkkel folytatott szakmai műhelymunkájának tartalmi folytatása: (6. melléklet)

Kiscsoportos munkamódban feldolgozott tematikák:

- stressz témakörben
- motivációs témakörében
- teljesítmények vonatkozásában
- közösségi magatartás
- mentálhigiénés állapot
- internetelérés

***A második alkalom tematikája*** az elmúlt időszak alatt szerzett tapasztalatok összegyűjtése, az európai jogok vetületében és a mindennapok kihívásaiban is.

Tartalmi elemek:

- a belépő korosztály vegyes összetétele- a legnagyobb kihívás az érdeklődés felkeltése
- különböző személyiségű gyerekek körében a másság elfogadása, elfogadtatása
- az újonnan bevezetett mobiltelefon-használat korlátozás kollégiumot érintő hatásai
- homogén csoportok előnyei-hátrányai (azonos iskolákból vannak együtt)
- az unatkozás megjelenése és kezelése
- Gólya-táborban tapasztaltak és a hétköznapi kollégiumi élet eltérései
- sok problémás gyermek van (volt öngyilkossági kísérlet is köztük), de talán az otthoni bántalmazások száma csökken
- 13. o. végzős osztállyal nem könnyű, az életkort is figyelembe vevő szabályok és „rend” kialakítása
- beilleszkedési problémák a 9. osztályosok körében: vannak fiatalok, akik már az első héten kiköltöztek (nem erre gondoltam...kemény volt a tesi óra) – kinek a „hibája”
- bizalom és együttérzés szerepének fontossága, a mindennapi együttélés kérdései
- a kollégiumi „rend” illesztése az iskolai „rendhez”- pl. a művészeti szakgimnáziumi tanulóknál
- „megfojtás” helyett segítség, támogatás, önállóságra nevelés

#### ***A workshopok megvalósulása:***

A kollégiumi nevelők és vezetők részére tartott mindkét workshop módszere a szabadinterakciós kiscsoportmunka volt.

A workshopok résztvevői nyílt és őszinte kommunikációval, kifejezetten jó együttműködési és decentrálo készséggel folytatták a munkát.

A „bemelegítő körben” megfogalmazott motivációik voltak: rálátás, kíváncsiság, tanulni, hogyan lehet megfogni a fiatalokat, tapasztalatszerzés, kikapcsolódás, motiválásra ötletek, újdonságok, stresszkezelés, konfliktuskezelés, gyerekek összehozása, tanulási motiváció, csapatépítés, fókusz-áthelyezés, megújulás kérdései

Javaslatok:

- munkaszervezési kérdések: heti 1 óra „csapatépítés”, egymás segítése/megismerése: „Név-lánc” játék, szabadidős feladatok, játékok a szabálytudat növelésére, a toleranciahiány mérséklésére, az öncélúság enyhítésére, a decentralizáció növelésére, 8 soros versekkel való bemutatkozás
- közös megbeszélés a telefonfüggés és a szerhasználat kérdései kapcsán
- ha a pedagógus motivált, akkor a gyermek is az
- a beilleszkedést az alap fizikai környezeti kérdéseknél érdemes kezdeni, mindjárt ott segíteni
- hatékony időgazdálkodást tanítani: adj időt magadnak
- lágyítás és feszítés dinamikájának kérdéseire való fokozott odafigyelés

### **Eredmények:**

*A résztvevő személyek „képet alkothattak” a szabadság, a méltóság, a szolidaritás és az egyenlőség európai jogok saját mindennapi tevékenységük keretében történő megjelenéséről és azok alkalmazhatóságáról. Közös munkahelyi problémáik átbeszélése, a tapasztalatcsere megerősítést jelentett többük számára, illetve a foglalkozás „melléktermékeként” közös programok szervezésének feladatait is megosztották (közös bográcsolás, gombócsolás, stb.) egymással.*

*A második érzékenyítő workshopon résztvevő személyek „képet alkothattak” az európai jogok „kollégiumi” alkalmazhatóságáról. A közös munkahelyi problémáik átbeszélése, az aktualitások éttekintése, a tapasztalatcsere megerősítést jelentett többük számára, illetve a foglalkozás „melléktermékeként” közös szakmai programelemeket is megosztottak egymással.*

### **Tervezett további lépések**

*A foglalkozás végén a résztvevő kollégiumi nevelők kifejezték kapcsolattartási szándékukat.*

*A dr. Baly Hermina Mentálhigiénés Alapítvány által kollégiumi nevelők számára szervezett „Mit tehetnek a kollégiumi nevelők a fiatalok hatékony és kreatív szabadidő felhasználása érdekében c. programok többén 3 alkalommal is részt vettek.*

*A foglalkozások végén kifejezték szándékukat az alapítvány un. „egészséges kollégiumi nevelők” csoportjában való részvételre.*

A workshop végén sor került a visszajelző kérdőívek kitöltésére és az európai jogok „totó” felmérésre, az eredményeket az 5. sz. melléklet tartalmazza.)

**d, iskolai szociális munkások, iskola-védőnők, iskolapszichológusok workshopja**

Az iskolai szociális munkások, iskola-védőnők, iskolai mentálhigiénés szakemberek és iskolapszichológusok részvételével megvalósuló workshop 2024.10.11-én volt a Liget Ifjúsági térben 20 fő részvételével.

### **A tematika szerinti terv:**

Az iskolai segítők csoportjának tematikája az európai uniós jogokra koncentráció ismeretbővítés, a jogok kézzelfoghatóvá tétele mellett az esetlegesen sérült jogok azonosításának és a jogok helyreállításával kibővített segítői munkának a lehetséges útját érintő – módszertani repertoár bővítése, a „kliens-utak” tisztázása is fókuszba került.

A pályázatban célként kitűzött várható hatás, valamint az előző évi + program eredményeképpen további tematikaként felmerült

- a „hivatásos segítők” közötti együttműködő hálózat kiépítése, működtetése
- az egymás munkájának, kompetenciaterületének megismerése,
- a gyermek/szülő/pedagógus/kliens utak tisztázása

### **A workshopok megvalósulása:**

A résztvevők élénk érdeklődéssel, nyitottan, igazán együttműködően vettek részt a foglalkozáson.

Szívesen fogadták a workshopra meghívott vendégeket: Karácsony Zsolt mentálhigiénés szakembert, Zsótér Máriát a főpályázó képviselőjében és Majzik Balázs NNGYK osztályvezetőt.

Hatékony, dialógusokon, párbeszédiken és kiscsoportos interaktív munkaformában valósult meg ez az „érzékenyítő” program.

### **Eredmények:**

A program keretében sor került a fiatalokat érintő legfontosabb veszélyek beazonosítására és a megoldási lehetőségek áttekintésére:

- Sajnos a droghasználat Békés megyét és a Békéscsabán élő fiatalokat sem kerüli el. A résztvevők megosztották tapasztalataikat ezen a téren is. Megoldásként felmerült a „veszély és esély” dimenziók mentén: fontos a fiataloknak felvilágosítást adni a kábítószer veszélyeiről, valamint megfelelő közösségi programokat és alternatív szórakozási lehetőségeket biztosítani számukra.
- Az alkoholfogyasztás kapcsán (mely a békéscsabai középiskolai korosztály között sajnos igen elterjedt) sem elég az alkohol veszélyeire felhívni a figyelmet, és információt adni az alkoholfogyasztás kockázatairól, fontos a fiatalok számára olyan szórakozási lehetőségeket biztosítani, melyek nem járnak alkoholos italok fogyasztásával.
- Az iskolai védőnők kedvezőtlen tapasztalataikról számoltak be a szexuális egészség vonatkozásában, különböző megbetegedések, nem kíván terhesség stb. vonatkozásában. Az általuk felvetett javaslatokkal, mely szerint a fiataloknak fontos, pontos és alapos információkat kellene nyújtani a szexuális egészségről, a terhességi megelőzésről és a szexuális úton terjedő betegségekről. Kívánatos lenne továbbá könnyen hozzáférhetővé tenni a fogamzásgátló eszközöket és a szexuális egészségügyi szolgáltatásokat.

- Felmerül még az online biztonság vonatkozásában a veszélyek, mint például a személyes adatok védelme, a cyberbullying és a szexuális zaklatás. Megoldási javaslatként itt is a tanítás, tájékoztatás és támogatás 3 eleme talán a legfontosabb.

Kiemelt téma volt még a mentális egészség témaköre, melyet a fiatalok között sajnos gyakori öngyilkossági veszélyeztetettség is indokolt. A fiataloknak fontos támogatást nyújtani a mentális egészség megőrzésében, a konfliktuskezelésben, a stresszkezelésben. Különösen fontos a „beteg/kliens utak tisztázása, ismerete, a segítők közötti együttműködő hálózat stabil jelenléte

A workshop keretében a következő javaslatok születtek a fentiekén kívül:

- támogató környezet létrehozása
- mentálhigiénés programok
- rendszeres beszélgetések, tudatosság növelése
- szociális készségek fejlesztése
- mozgás és sport
- tanulmányi terhek kezelése és a szülői bevonás

### ***Tervezett további lépések***

Az iskolai egészséges mentálhigiéné megteremtése érdekében békéscsabai középiskolák számára kidolgozásra kerül a következő tanévre a pedagógusokat érintő speciális programajánlás, melyet a dr. Baly Hermina Mentálhigiénés Alapítvány Egészséges Iskola és Egészséges Fiatalok munkacsoportja koordinál.

A javasolt program pedagógusokat érintő részei:

1. Támogató közeg kialakítása
2. Folyamatos képzés és fejlesztés
3. Mentorálás és coaching
4. Önreflexió és önértékelés
5. Helyes munka-magánélet egyensúly
6. Stresszkezelési technikák, asszertív kommunikáció fejlesztése
7. Segítségnyújtás lehetősége és pozitív megerősítés

A javasolt program fiatalokat (különösen a szorongó diákokat) érintő konkrét „tanácsként” is átadható elemei:

- Beszélj a szüleiddel!
- Állíts fel reális célokat!
- Önmagad elfogadása!
- Gyakorolj stresszkezelési technikákat!
- Kérj támogatást!
- Legyél türelmes önmagaddal!
- Tarts szünetet!
- Fókuszálj a folyamatra, ne csak az eredményre!

A workshop végén sor került a visszajelző kérdőívek kitöltésére és az európai jogok „tató” felmérésre, az eredményeket a 7. sz. melléklet tartalmazza.

**+ 1 iskolai segítő találkozója 1 alkalom 12 fő 2023 őszén, a dr. Baly Hermina**  
Mentálhigiénés Alapítvány székhelyén (Békéscsaba, Gyóni Géza utca 11.I/8.)

Ezen a találkozón a pályázati általános tájékoztatást követően „szereptisztázásra” került sor:

- kinek mi a segítő szerepe az iskolában és
- hogy lehet úgy együttműködni, hogy egymás szerepeit tiszteletben tartva a saját szerepnek, kompetenciának megfelelően tegyék a mindennapokban a feladatukat,
- hogy a segítő szakemberek erőforrásai összeadódjanak és még hatékonyabban működjenek a gyermekek érdekében,
- hogy a gyerek-kliens utak is tisztábbá és hatékonyabbá váljanak.

A találkozó végén a résztvevők kifejezték igényüket a további találkozásokra, esetmegbeszélésekre, amit a pályázat keretében 2024 októberében meg is tudunk valósítani.

**Összefoglalóan a KÉPalkotó érzékenyítő workshopok tapasztalatait megállapíthatjuk, hogy az ifjúsággal foglalkozó felnőttek, un. referencia-személyek igen jelentős szerepet töltenek be a fiatalok életében.**

A pályázat keretében a KÉPalkotó workshopokon résztvevő szülők, pedagógusok, osztályfőnökök, kollégiumi nevelők és iskolai „hivatásos „segítők (iskolai szociális munkások, iskola-védőnők, mentálhigiénés szakemberek, iskolapszichológusok) a pályázati célnak megfelelően „képet alkothattak” a szabadság, a méltóság, az egyenlőség, a szolidaritás európai jogok alapvető szerepéről és annak a saját mindennapi tevékenységük keretében történő megvalósításának útjairól. Bővült az együttműködő hálózati partnerek száma, a fiatalok irányában empatikusabbak, valós igényekre reagáló felnőttekké váltak úgy, hogy „melléktermékként” a KÉPalkotás kiterjedt egymás szakterületeire, a közös feladat- és problémamegoldásra, speciális segítő hálózat kialakítására – végig a fiatalok fókuszba helyezése mellett.

A pályázat befejezése utánra meghatározott feladatok (pl. gólyaszülő-képzések, az osztályfőnököknek szervezendő eset és munkamegbeszélés, az „Egészséges kollégiumi nevelők” munkacsoport megalakulása, speciális mentálhigiénés iskolai program ajánlása/ kidolgozása) szépen megmutatják a pályázati program megvalósulásának hasznosságát, fontosságát. Köszönet érte!

## 1. melléklet: Szülői workshop munkaanyaga

Szülő szemszögéből felmerülő problémák:

- túlzott irreális elvárások
- bántás
- „rossz” hatás, társaság (szélsőségek)
- kap-e biztos alapot
- értékkülönbségek
- jól érzi majd magát?
- egyensúly: iskola család, magánélet

Pedagógus szemszögéből felmerülő problémák:

- családi háttér
- szülői elengedés
- gyerekeknek nem egy ritmusban történő beilleszkedése
- diákok életkori sajátosságai
- határok feszegetése
- külső belső elvárások
- közösség
- klikkesedés
- generációs sajátosságok
- pedagógusokra nehezedő bürokratikus nyomás
- pedagógus szerep
- EQ/IQ

Gyerek szemszögéből felmerülő problémák:

- kiközösítés
- bántalmazás
- milyenek lesznek a pedagógusok
- egyedüllét, nem lesznek barátai
- tanulási nehézség, feltudja-e venni a ritmust
- közlekedés
- unalmasak az órák
- túl sokat kell tanulni
- kevés szabadidő
- megszégyenülés, megszégyenítés tanár, diák felől
- megfelelési kényszer, teljesítmény kényszer szülő felé is
- milyen lesz a kaja
- bukás veszély
- lehet e dohányozni
- mi lesz a mobiltelefonnal
- lesznek e közös programok
- lesz e elég információ
- osztálykirándulás, gólyatábor
- szeretem
- klikkesedés

## 2. melléklet: A KÉPalkotó szülői workshop szakmai anyaga

### **SZÜLŐSÉG – szül-ő-s-ég**

1. Mindenki a legjobb szülő szeretne lenni, megértő, türelmes és szeretetteljes.
2. A **szülői** nevelői befolyás átvételének a szintjei a gyermeknél: behódolás, azonosulás, interiorizáció
3. A **szülői** fegyelmezés végső célja: a gyermeki önfegyelem kialakítása (az önkontroll kialakulása)
4. A **szülői** nevelői attitűd tartalmi összetevői: elfogadás, empátia, hitelesség, kifejező készség

### **PSZICHOSZOCIÁLIS Fejlődés**

1. életév: bizalom – bizalmatlanság : BIZALOM – OPTIMIZMUS

#### ***Remény***

2. életév: autonómia – szégyenérzet /kétely: ÖNKONTROLL - MEGFELELÉSÉRZÉS

#### ***Akarat***

- 3.-4. életév: kezdeményezés – büntudat: TERVEZÉS - MEGVALÓSÍTÁS

#### ***Szándék***

5. évtől pubertásig: teljesítmény – kisebbség: KOMPETENCIA

#### ***Kompetencia***

Serdülőkor: identitás – szerepkonfúzió: SAJÁT MAGÁRÓL EGYSÉGES KÉP

#### ***Hűség***

Fiatal felnőttkor: Intimitás – izoláció: TARTÓS KAPCSOLATOK,  
PÁLYAELKÖTELEZETTSÉG

#### ***Szeretet***

Felnőttkor: alkotóképesség – stagnálás: TÖRŐDÉS /család, társadalom/

#### ***Gondoskodás***

Időskor: integritás – kétségbeesés: MEGELÉGEDETTSÉG, BETELJESÜLÉS

#### ***Bölcsesség***

### **Egészséges/patológiás fejlődést befolyásoló tényezők**

- ***Genetikai adottságok***
- ***Veleszületett adottságok***
- ***Temperamentum***
- ***Központi idegrendszer betegségei, sérülései***
- ***Pszicho-neuro-immunológiai folyamatok***
- ***Család jellemzői***
- ***Szociokulturális tényezők***
- 

#### ***Komplex pszichológiai családi atmoszféra:***

***az önállóság és szabadság ++ a követelményállítást és biztonságteremtés***

- ***anyák és apák: érzelmi intelligencia és a nyitottság***
- ***apák: a lelkiismeretesség, anyák: az érzelmi kiegyensúlyozottság***

### **3. melléklet: A szülői workshop visszajelző kérdőíveinek eredményei**

*Visszajelző kérdőívek eredménye (5 fokozatú skálán mérve)*

Helyszínnel, pályázat munkatársaival, megvalósítókkal való elégedettség: 5

Az európai jogokról való tájékozódás segítése: 4.84

A megszerzett ismeretek alkalmazhatósága: 90 % igen

Együttműködő hálózati partnerek köre bővült: 90%-ban

Hasonló programon részt venne és ajánlaná ezt a programot: 100%

Békéscsaba polgármesterének ifjúsági fogadónapjára szánt javaslatok:

- ifjúsági terek, helyek támogatása, a lehetőségek feltárása, szakemberek bevonása
- több közösségépítő, fejlesztő program kellene szülőknek, diákoknak

A jog-totót 1 fő kivételével (1 válasz tévesztésével) minden résztvevő kiválóan teljesítette.



#### **4. melléklet: Az osztályfőnöki workshop résztvevőinek eredményei a visszajelző kérdőíven, ill. a jogtotón**

##### **Visszajelző kérdőívek eredményei:**

Helyszínnel, pályázat munkatársaival, megvalósítókkal való elégedettség: 5

Az európai jogokról való tájékozódás segítése: 4.88

A megszerzett ismeretek alkalmazhatósága: 90 % igen

Együttműködő hálózati partnerek köre bővült: 90%-ban

Hasonló programon részt venne és ajánlaná ezt a programot: 100%

Békéscsaba polgármesterének ifjúsági fogadónapjára szánt javaslatok:

- okos padok telepítése
- máskor és máshol is legyenek ilyen programok
- bántalmazások témakörével foglalkozni

A jog-totót minden résztvevő kiválóan teljesítette.

## **5. sz. melléklet: A kollégiumi nevelők visszajelző kérdőíveinek eredményei**

Helyszínnel, pályázat munkatársaival, megvalósítókkal való elégedettség: 5

Az európai jogokról való tájékozódás segítése: 92,3 %

A megszerzett ismeretek alkalmazhatósága: 94,3 % igen

Együttműködő hálózati partnerek köre bővült: 84,6 %-ban

Hasonló programon részt venne és ajánlaná ezt a programot: 100%

Békéscsaba polgármesterének ifjúsági fogadónapjára szánt javaslatok:

- ifjúsági terek, helyek támogatása, a lehetőségek feltárása, szakemberek bevonása
- több közösségépítő, fejlesztő program kellene szülőknek, diákoknak

A jog-totót 1 fő kivételével (1 válasz tévesztésével) minden résztvevő kiválóan teljesítette.

## 6. melléklet: Kollégiumi nevelői workshop munkaanyaga 2024.01.24.

### *Tízparancsolatok*

#### Stressz

1. Kérdezz bátran, nincs rossz kérdés!
2. Adj időt magadnak!
3. Próbáld meg lazítani!
4. Fogalmazd meg a problémádat!
5. Találd meg a saját stresszoldó technikádat!
6. Sportolj!
7. Kapcsolódj(ki)!
8. Nem vagy egyedül.
9. Személyes példamutatás, nyugalom sugárzása.
10. Légy empátikus!

#### Közösség

1. Önismeretre buzdítás
2. Csoportképzés /szabályok tisztázása/
3. Egymásra figyelés
4. Kommunikáció
5. Együttélés
6. Alkalmazkodás
7. Közös programok
8. Közös cél
9. Anyagi támogatás
10. Ötletek

#### Mentális állapot

1. Beszélgetés – kommunikáció - nyitottság
2. Együttműködés
3. Szemlélet- és szempontváltás (empátia)
4. Sport, mozgás, természet – stresszkezelés
5. Kreatív tevékenység – stresszkezelés
6. Szakember segítsége
7. Példamutatás
8. Egészséges életmód /test, lélek, szellem egysége/
9. Önismeret fejlesztése
10. Rendszeresség

#### Motiváció

1. Legyen cél céltudatosság
2. Jövőkép
3. Felelősségtudat
4. Pozitív reális énkép kialakítása
5. Pozitív megerősítés
6. Pozitív dicséret
7. Tisztában lenni önmagammal +- tulajdonságaimmal
8. Erősségek kiemelése
9. Gyengeségek felismerése és javítása + irányba
10. Sport a kudarc levezetése

#### Tanulási technikák közvetítése

1. Értő olvasás
2. Megfelelő időbeosztás
3. Lényeg kiemelése
4. Segítő eszközök megfelelő használata
5. Folyamatos óráról órára való tanulás
6. Fokozatosság elve
7. Tervszerűség
8. Sport, önfegyelem, kitartás a feszültség levezetése
9. Csapatmunka
10. Példamutatás / a mi személyes példamutatásunk

## **7. melléklet: Az iskolai „hivatásos segítők” visszajelző kérdőíveinek eredményei**

Helyszínnel, pályázat munkatársaival, megvalósítók szakmai felkészültségével való elégedettség: 5

Az európai jogokról való tájékozódás segítése: 4,74-es átlageredmény

A megszerzett ismeretek alkalmazhatósága: 35 %-ban kissé, 65 %-ban igen

Együttműködő hálózati partnerek köre bővült teljes mértékben.

Hasonló programon részt venne és ajánlaná ezt a programot: 100%

Békéscsaba polgármesterének ifjúsági fogadónapjára szánt javaslatok:

- jó lenne a város vezetőivel ilyen formában találkozni (személyes, interaktív)
- ifjúsági terek, helyek kialakításának, fenntartásának folyamatos támogatása elengedhetetlen.

A jog-totót 1 fő 3, 1 fő 2, és 1 fő 1 hibával, 17 fő hibátlanul teljesítette.