



A „Go free! - képzéstevés, 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** fókusza 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.tiktok.com/@bcsvdok>

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

Békéscsaba, 2024. november 30.

ESETTANULMÁNY

Praxis alprogram: KÉPESÍTŐ - közéleti kortársképzés

Megvalósító: Dr. Baly Hermina Mentálhigiénés Alapítvány

Az esettanulmányt készítette: Dr. Baly Hermina Mentálhigiénés Alapítvány

A programelem 2X30 órában valósult meg, két eltérő típusú középiskolában:

Andrássy Gyula Gimnázium és Kollégium - 18 fő

Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus Gimnázium, Szakgimnázium, Általános Iskola, Óvoda,

Alapfokú Művészeti Iskola és Kollégium - 19 fő

A pályázatban célként kitűzött várható hatások:

- a képzés során az európai jogok tükrében történő pszichoedukáció, a „többlettudás - többlet motiváció” érzését adja a fiataloknak,
- a kevert csoportok átjárást biztosítanak, új kapcsolatokat alakítanak ki, ami erősíti az iskolai identitást,
- biztonság érzést hoz a fiataloknak, erősítve a mentálhigiénés jól-lét érzését,
- a jogok fogadása, képviselése és továbbadása történik, és a folyamat mellékhatásaként a mentálhigiénés egészség megerősödése,
- az újfajta megközelítés lehetőséget ad a fiataloknak pszichológiai immunrendszerének megerősítésére, fejleszti a koherencia, én-hatékonyság, empátia, társas mobilizálás, önkontroll, stb. készségeiket,
- a fentiekből adódóan képessé teszi őket a jogok aktív, megélő- terjesztő- hagyományozó működésre.

A megvalósult tevékenységek bemutatása:

1. Az előkészítő munka

Az előkészítő munka során fontos alapvetés volt, hogy mindkét csoportba helyi, az iskolában dolgozó referenciaszemélyt vonjunk be a szervezésbe, valamint a munkafolyamatba a következők miatt:

- a diákok számára biztos támasz, az elérhetőség alacsonyküszöbű

- alapvetően lehetősége van információs „bázisként” működni, nehéz helyzetekben közvetítő szerepkört tud vállalni (diák-tanár)
- a bevont referenciaszemély biztosítja a program fontosságát, lehetőséget ad a helyi kapcsolati tőkék feltárására, kiaknázására
- biztosítja a program követhetőségét, valamint fenntartását
- szükség esetén közvetlen diszpécierszolgáltatást nyújt
- lehetőséget ad a hasonló programok szervezésére

Programunk esetében az egyik középiskolában az iskolai védőnővel dolgoztunk együtt, míg a másik iskolában a szervezési folyamatban a DÖK-segítő tanár segített, a csoportmunkában pedig az iskolai szociális munkás vett részt.

2. Módszertan, tematika, elméleti alapok (1. melléklet)

Tekintettel a nagylétszámú jelentkezőre, a nagycsoportos módszerekkel kellett dolgoznunk.

A csoportok folyamatában, témájában igazodtak az életkori sajátosságokhoz. A csoportokban hangsúlyos témák – igazodva a csoportok szükségletéhez - a következők voltak:

- A csoport és én, beilleszkedés kortárs csoportba, iskolai osztályba, kérés fogadása és kérni tudás fejlesztése
- Az előítéletek. Az előítéletekkel kapcsolatos attitűdök tisztázása. A tulajdonítások, érintettségek, prekonceptiók
- Krízisek: fejlődési, eseti krízis, krízismátrix, katasztrófa helyzet, háború, gazdasági veszélyeztetettség, a krízisek lefutása, kimenetele, megküzdési technikák
- A stressz és én, stressz és nehéz helyzetek oldási technikái
- A teljesítmény és én
- Kudarckerülés, teljesítmény orientáltság
- Alulteljesítés
- Önértékelés körbejárása
- Vizsgahelyzet, tanulás módszertani elemek
- „Mit tehetek én” – segítő elemek kipróbálása

A csoport és én, beilleszkedés kortárs csoportba, iskolai osztályba, kérs fogadása és kérsi tudás fejlesztése

Tekintettel arra, hogy a diákok most kezdték az évet, sok új információ, körülmény érte őket. A 14–15 éves korban az iskolaváltás nagy kontraszt. *Többen kollégisták is voltak*, ami az otthoni körülményekhez képest szintén új feladat. Az alvás, pihenés kérdésköre kifejezetten nehéz kérdés, nem csak a kollégistáknál (2. melléklet-WHO jóllét). Ráadásul az intenzív álomunka, annak megélésének minősége is hat legtöbbjükre.

Az előítéletek. Az előítéletekkel kapcsolatos attitűdök tisztázása. A tulajdonítások, érintettségek, prekonceptiók

Az előző iskolából hozott közösségi élmények sok diáknak meghatározta a beállítódását. A kiközösítés, csúfolódás megélése néhányuknál nehezítette a csoportfolyamatba való bevonódást.

Krízisek: fejlődési, eseti krízis, krízismátrix, katasztrófa helyzet, háború, gazdasági veszélyeztetettség, a krízisek lefutása, kimenetele

A krízis:¹...lehetetlen ugyanúgy élni tovább, mint addig. Ez a helyzet számos okból előállhat – kikerülhetetlenül. ... a legmélyebb összeomlásokban is van egy fontos jellemző: mozgósítják belső erőinket, és pozitív változásokra indíthatnak.

A fejlődési és eseti krízis (életesemény) összeadódása (krízismátrix), különösen a serdülőkorban nehéz.

A csoportok folyamán igyekeztünk az értékek mentén haladni. Kerestük az erőforrásaikat a reziliencia erősítése érdekében az alapjogok tükrében (3. melléklet-karaktererősség). A főbb csomópontok ebben a kérdéskörben:

- Jó megküzdési stratégiák
- A pozitívumra való összpontosítás
- Énhatékonyság
- Belső kontrollhely

¹ Krízis és remény - Cselekvés változások idején
Verena Kast Animula Kiadó, 2012

- Elmélyülés a mindennapi tevékenységekben
- A változás keresése és megragadása
- Erős társas támasz

A reziliencia felé vezető 4 lépés:

- Keressük meg az erősségeinket!
- Alakítsuk ki saját reziliencia-modellünket! (erősségekre támaszkodva)
- Gondoljuk végig, hogyan használhatnánk a modellt.
- Ha balszerencsénk van- azt lehetőségnek tekinteni

A stressz és én, stressz és nehéz helyzetek oldási technikái

A következő témakör a stressz, a stresszel kapcsolatos hiedelmek áttekintése volt.

A „stressz” szó angol eredetű, jelentése nyomás, feszültség, erőfeszítés. A stressz fogalmának bevezetése Selye János nevéhez fűződik (Selye, 1936, 1976).²

- A jó, a hasznos eustressz: kihívás, késztetés. A károsító distressz: felmorzsolja energiáinkat, kiégést okoz, tönkreteszi kapcsolatainkat, karrierünket, aláássa önbizalmunkat, romboló hatással van egészségünkre. *A túl kevés stressz, az ingerszegény, kihívásoktól mentes környezet is önmaga ellentétébe csaphat át.*

Áttekintettük a környezeti stresszorokat. (Diszkrét, folytonos)

„A hétköznapi mikroesemények hatásának feltárása a pszichológiai tünetek és a testi egészségi állapot szempontjából sokkal hasznosabb, mint a nagyobb életeseményeké.”³

A megküzdési (*coping*), a stresszhelyzet megoldását célzó alkalmazkodási próbálkozások során a *problémafókuszú coping, valamint az emóciófókuszú coping, valamint a pszichológiai immunkompetencia elemei kerültek szóba.*

- Oláh (1993) szerint léteznek olyan, a megküzdő kapacitást biztosító

² A Selye-féle általános adaptációs szindróma (GAS) három fázisa Forrás:
<http://www.veniens.hu/vallalatepito/2010/03/20/stressz-a-mindennapokban-es-a-vallalkozoi-letformaban/>

³ (Holahan és mtsai 1984; Rowlison–Felner 1988; Segal–VanderVoort 1993).

- személyiségtényezők, melyek rendszert alkotnak, és így *pszichológiai immunrendszerként* definiálhatók.
- A PI három, egymással dinamikus kölcsönhatásban lévő alrendszerből épül fel: **1. a monitorozó–megközelítő alrendszer** a környezet megismerésére, megértésére és kontrollálására, valamint a lehetséges pozitív következmények monitorozására hangolja a kognitív apparátust. *A monitorozó megközelítő alrendszer részei a pozitív gondolkodás, a kontrollézés, a koherenciaérezék, a növekedésézés, a rugalmasság, a szociálisforrás-monitorozás, valamint a célorientáció*
- **2. az alkotó–végrehajtó alrendszer** a körülmények vagy önmagunk megváltoztatásában és a cél elérésében kap szerepet. *Az alkotó–végrehajtó alrendszer tagjai az énhatékonyság, a kreativitás, a mobilizálóképesség, a szociális forrást teremtő képesség és a találékonyság,*
- **3. az önregulációs alrendszer** pedig a figyelem és a tudati működés feletti kontrollt biztosítja. *Részei a szinkronképeség, az impulzivitás- kontroll, az ingerlékenységkontroll, valamint az érzelmi kontroll (Oláh 2005).*

Igyekeztünk egy-egy problémát a PASCET módszer (Weiss és mtsai 1999) szempontjából (is) megközelíteni.

- **Leírni a problémát!** (Tanítsuk meg a gyermeket körülhatárolni a problémát! Ne csapongjon, egyszerre egy problémáról beszéljen!)
- **Észtorna!** (Megoldásokat gyűjteni, ötletbörze)
- **Próba!** (Gondolatban kipróbálni, értékelni, előnyeit, hátrányait számba venni, majd választani)
- **Csináld meg!** (Gyakorlati megvalósítás)
- **Összejött?** (Értékelni az eredményeket, ha szükséges, mást kipróbálni)

A teljesítmény és én. Kudarckerülés, teljesítmény orientáltság. Alulteljesítés. Önértékelés körbejárása. Vizsgahelyzet, tanulásmódszertani elemek

Központi témának tűntek mindkét csoportban a teljesítménnyel kapcsolatos tényezők is.

„Sarason (1978) szerint a vizsgaszorongással való megküzdést facilitálásában fontos szerepet kap a *személyes problémamegoldó képességek, készségek fejlesztése*. Javaslatára szerint a

gondolkodást és a kognitív működést nagyban fejleszti a kihangosítás módszere, vagyis a tanult információk verbalizálása. Emellett a *kudarctól való félelem kezelése* is fontos, hiszen a magas vizsgaszorongás gyakran aláássa a teljesítményt, ezzel párhuzamosan a tanuló a figyelmét önmagára és a hibáira fordítja. Így felerősödik a kudarc negatív következményeire, az önértékelésére, és a státuszvesztésre való fókuszálás. Ahhoz, hogy ez az önrontó kör meg tudjon szakadni, direkt módon kell beavatkozni. Ebben a folyamatban szerepet kap a szisztematikus deszenzitizáció, a tanulási módszerekkel kapcsolatos tanácsadás, a relaxáció elsajátítása, illetve a kognitív- és önkontroll folyamatok szabályozása.

Egy másik rendszerezés szerint a *vizsgaszorongás negatív hatásainak csökkentését* az alábbi programelemekkel lehet elérni (Cassady, Johnson, 2002): (1) hatékony cél-rendszer felállítása; (2) vizsgázásra való felkészülés képességeinek fejlesztése; (3) tanuló felkészültségének megerősítések; (4) érzelmi és motivációs támogatás tanároktól, kortársaktól; (5) a teljesítéssel kapcsolatos tényezők tudatosítása a tanulóban; (6) önszabályozási képesség fejlesztése.”⁴

A csoportok több tagja érintett teljesítményében az aggodalom, ill. az érzelmi blokk kapcsán. Úgy tűnik, hogy néhányuknak a tanulási technikáik is hagynak kívánni valót maguk után. Ezért a csoportok folytatásaként kétféle utat ajánlottunk:

- csoportfoglalkozás a teljesítmény fókuszában
- tanulás módszertani egyéni megsegítés (tanulási stílus, tanulási motiváció, vizsgaszorongás tesztek tükrében)

„Mit tehetek én” – segítő elemek kipróbálása

A csoportban folyamatosan fókuszban tartottuk az egymásra figyelés, az egymás segítségének lehetőségeit – elmélettel is megtámogatva. Korábbi kortárs segítő képzések tapasztalataira alapozva a Rogers – segítő beszélgetés elemeit néztük át, próbáltuk ki akvárium helyzetben.

Az alapvetések:

1. minden emberben /self help/ van egy belső energia, ami mozgósítható; azaz az emberek képesek segíteni magukon, nem kell megmenteni őket

-
- ⁴ **Iskolai szorongásformák megjelenése középiskolás tanulóknál**
 - Nótin Ágnes okleveles pszichológus
 - Készült a Debreceni Egyetem Humán Tudományok doktori iskolája (Pszichológia program) keretében https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/216265/Notin_Agnes_Doktori_ertek_ezes_2015_titkosított.pdf?sequence=1&isAllowed=y

2. empátia – nem azonosulás, mert félrevezethet, hanem a másik fél lelkivilágába való beleélést jelenti úgy, hogy közben kívül is maradunk

3. hitelesség vagy kongruencia a saját /segítői/ személyiségünk megtartása, annak kifejezése, a segítő beszélgetés eszközei pedig a kapcsolat fenntartását biztosítják

4. teljes elfogadás – a másik ember elfogadása, nem a tettéé

A kommunikációs eszközök átgondolása-kipróbálása hatékony segítséget nyújtott a kortárs kommunikációjukban.

Egyszerű visszhang – megismételjük a kliens egy- egy szavát

„Ajtónyitogató” elem – a kommunikáció során biztosítjuk a klienst, hogy figyelünk rá, vele vagyunk / ühüm, figyelek, hallgatom stb./

Érzelmi visszatükrözés – visszatükrözzük a kliens érzéseit, de az „itt és most” – ban. Azaz nem a történethez kapcsolódó lehetséges érzéseket / ezt múlt időben lehet; pl. nehéz lehetett /, hanem a jelenben érződőket / dühösnek tűnik, ahogy beszél erről az érzésről /

Tartalmi visszatükrözés – a történet tartalmi visszatükrözése, az esemény plasztikusabb megjelenése érdekében

Kiemelés vagy inkább kiemeltetés – a megjelenő nehéz helyzetek sokaságából melyik zavarja a legjobban / fókuszálás: ebből a sok mindenből melyik most a legnehezebb /

Összefoglalás, „visszanézés” – az események, helyzet összefoglalása annak érdekében, hogy a kliens érezze mit tudott „átadni”, illetve mit értettünk-érettünk meg a helyzetből.

Én- közlés – saját érzések, történetek mondása a helyzettel kapcsolatban. Veszélyes lehet, mert megfordíthatja a beszélgetést. Előnye: a kliens érzi az „együttlétet”.

A fenti néhány elem használata segíti a kommunikációt, de nem torzíthatja a segítő személyiségét – azaz a megjelenése egyedi.

3. Az iskolai specialitások

A közéleti kortárs segítő képzés tervezett módszere a témacentrikus kiscsoport élménypedagógiai elemekkel, akvárium gyakorlatokkal megvalósult, úgy, hogy az eredetileg tervezett ütemtervet sikerült tartani, a fiatalok mindkét csoport folyamán élvezték a foglalkozásokat, bevonódtak a közéleti jogok vonatkozásában is. A képzés mindkét iskolában kiegészült kapcsolattartó alkalmakkal, melyeken a további lépéseket átbeszéltük a fiatalokkal,

illetve az iskolai védőnővel, dök-segítő tanárral, iskolai szociális munkással, akik a szervezésben, illetve a programban „helyi referenciaszemélyként” vettek részt.

Mindkét csoport kapcsán hangsúlyos problémakör volt az evés, alvás zavara, valamint a stressz, stresszkezelés kérdésköre. Az eredetileg 30 órára tervezett foglalkozás további kapcsolattartási alkalmakkal való kiegészülése jelzi a kezdeményezések számának növekedését, illetve a hálózati kapcsolatok bővülését.

Az első csoport képzésén (gimnázium) a hangsúlyosabb tapasztalat a fentieken túl a teljesítmény, a perfekcionalizmus jelenléte. A második csoportnál (művészeti szakgimnázium) jellemzően a diszkrimináció, előítélet, vélemény szabadság kérdésköre, valamint a „férfiak és nők közötti egyenlőség” témaköre (csak lányok voltak a csoportban).

4. Eredmények, hatás

A jogtudó, jogkereső magatartás erősítette az érdekérvényesítést, az érték közvetítést. A pszichoedukáció a „többlettudás” érzése, képviselte referenciaszemélyekké tette a fiatalokat a kisközöségeikben, így lehetőséget ad a társas mobilizálásra – azonos értékek mentén. A kevert csoportok átjárását, kapcsolatokat alakítottak az osztályok között, ami erősíti az iskolai identitást, biztonságérzetet, beilleszkedési kapaszkodókat alakított ki. Mentálhigiénés szempontból a „kortárs nyaláb” hatékony és gazdaságos megelőzést tesz lehetővé, ill. a megtartó háló kialakítása, erősítése az esetek egy részében tehermentesítheti a szakembereket, másrészt előkészítette a megkeresést, leszállítja a "megtalálási küszöböt". Kortárs kapcsolatok révén a szakellátásokról kapott információkat könnyebben elfogadják a fiatalok, oldódik a pszichoaverzív attitűd, s a segítők problémaérzékenységének növelésével a megelőző - szűrő-szükségletjelző funkció is jobban működik, így lehetőséget adnak a gyorsabb, a változó szükségletekre adekváтан reagáló, közösségi, segítő programok kidolgozására, közvetítésére, valamint a programokban való részvételre.. A fiatalok készség-képességfejlesztése mobilizálta erőforrásaikat, bevonódtak az iskolai közéletbe (iskolai illetve városi dök, Garabonciás Napok stb.) Mindkét csoport követéses vizsgálatánál (5. melléklet-Rai) az emberi kapcsolatok, a társas elköteleződés valamint a személyes fejlődés áll előtérben.

6. Utóélet

A programban résztvevő fiatalok aktív tevékenységeket folytatnak az iskolájukban, valamint minkét iskola számít az együttműködésre – hivatalos és informális kapcsolatokban is.

A gimnáziumi utóélet:

- rendhagyó órákat tartottak stressz témakörben
- a gólya táborban aktív, támogató részvétel (kiscsoportos beszélgetések, szóróanyagok osztása 4., melléklet)
- egészségnapokon részvétel
- Garabonciás napokon és előkészületekben részvétel
- gimnáziumi nyílt napon való részvétel (kiscsoportos beszélgetések, szóróanyagok osztása)
- hullámverés effektus (osztálytársak szaksegítőhöz való kísérése)
- kollégiumi beszélgetések, titkos segítő
- városi, valamint középiskolai dökbe való jelentkezés
- osztályfőnöki munkaközösség vezető megkeresése prevenciós programokkal kapcsolatban

A szakgimnáziumi utóélet:

- rendhagyó kiscsoportot tartottak tanulásmódszer témakörben
- a gólya táborban aktív, támogató részvétel (kiscsoportos beszélgetések, szóróanyagok osztása)
- aktív részvétel az iskolai dök munkában
- Garabonciás napokon és előkészületekben részvétel
- pályaorientációs napon részvétel
- karácsonyi adományozáson aktív segítségnyújtás
- iskolai szociális munkás megkeresése krízisintervenciós kiscsoportos előadás ügyében
- igazgató megkeresése nyílt napon tartandó foglalkozás ügyében

7. Összegzés, további lehetőségek

- Összességében igazolódott, hogy a kortár segítő képzés – az érintett fiatalokon túl – mozgósítja a referenciaszemélyeken keresztül a felnőtt támogató rendszer együttműködését is. A közéleti kortárs segítő képzés során a jogok fogadása, képviselése és továbbadása nem oppozíciót hoz, hanem a fiatal – fiatal, felnőtt - fiatal, felnőtt – felnőtt közötti korrekt, együttműködésen alapuló kommunikációt. Lehetőség a közös nyelvre, miközben a folyamat mellékhatásaként a mentálhigiéniés egészség

megerősödése, a pszichológiai immunrendszer támogatása, a biztonságérzet és önazonos, hiteles, a közösségekért is tenni tudó felnövekvése történik.

1. melléklet-részletes tematika

Modul célok	Erős pontok fejlesztése	Gyenge pontok fejlesztése	Léggörteremtés léggörjavítás	Kiegészítő tevékenységek	Kapcsolódás az európai jogokhoz
Az elköteleződés - célok tisztázása -szabályokban megegyezés, szerződéskötés a munkára, annak irányára	- együttműködés fejlesztése -közös döntéshozatal - beszédkésztség fejlesztése	- önkontroll fejlesztése - érzelmi kifejezése - visszajelzések adása, kapása	bizalomjátékok: - köszönj mindenkinek érintéssel - "Vágyak és félelmek" a csoporttal kapcsolatban - a " Vágyak és félelmek " megjelenítése szoborban	beszélgetés a kortárs közösségről, helyem a kortárs közösségben	Egyenlőség és méltóság Diszkriminációmentesség
Figyelem és én - empátia fejlesztése - kapcsolaterősítés	- együttműködés fejlesztése - beszédkésztség fejlesztése - figyelemfejlesztés	- empátia fejlesztése - fókuszálás képességének fejlesztése - visszajelzések adása, kapása	Bizalomjátékok - háttal egymásnak, leírni milyen ruhában van, majd változtass magadon hármat és kitalálni - encounter gyakorlat 3 – 3 ' beszélj magadról, majd csoportba való visszahozás a pár mögül egyes szám első személyben	ki, hogyan jött? - hangulatjelentés	

Modul célok	Erős pontok fejlesztése	Gyenge pontok fejlesztése	Légkörteremtés légkörjavítás	Kiegészítő tevékenységek	Kapcsolódás az európai jogokhoz
A csoport és én beilleszkedés kortárs csoportba, feladatra fókuszált csoportba. A kérés fogadása és kérni tudás csoport érték tisztázása	együttműködés fejlesztése önkifejezés fejlesztése beszédkésztség fejlesztése	empátia fejlesztése frusztráció tolerancia fejlesztése szereprepertoár fejlesztés	bizalomjátékok – találkozz mindenkivel "Az idegen" – körből bejutni ill. kijutni némán	beszélgetés a megélt élményekről, érzelmek visszajelzése a csoportértékek tisztázása "én" és a kapcsolat	Diszkriminációmentesség
Határait Intimitás tisztázása, közelség, távolság a kapcsolatokban	"én" – határok kifejezésének fejlesztése együttműködés fejlesztése önkifejezés fejlesztése beszédkésztség fejlesztése nonverbalitás	visszajelzések adása, kapása koherencia fejlesztése empátia fejlesztése frusztráció tolerancia fejlesztése szereprepertoár fejlesztés	bizalomjátékok – találkozz mindenkivel "Torna másként" párválasztás, egymással szemben állni, indulj el majd állj meg, ha a másik megállít a szemével	beszélgetés a megélt élményekről, érzelmek visszajelzése "én" határait, ennek kommunikálása a kapcsolatokban	Jog a véleménynyilvánításhoz
A család és én - család és a családhoz való viszony mit hozok a családból, a család, mint támogató lehetőség	- probléma-fókuszálás - együttműködés fejlesztése - beszédkésztség fejlesztése - figyelemfejlesztés humor, önironia fejlesztése	megküzdési technikák fejlesztése frusztráció tolerancia fejlesztése szerepfejlesztés	bizalomjátékok – találkozz mindenkivel családjáték – "a pálcikaembertől a családjátékig"	Beszélgetés a hozott értékekről, motivációkról. Szereptudatosítás	Személyes adatok védelme

Modul célok	Erős pontok fejlesztése	Gyenge pontok fejlesztése	Légkörteremtés légkörjavítás	Kiegészítő tevékenységek	Kapcsolódás az európai jogokhoz
Értékeim belső értékek tudatosítsa	önkifejezés fejlesztése önreflexió fejlesztése én – hatékonyság fejlesztése önmeg- figyelés fejlesztése	reális önértékelés fejlesztése koherencia fejlesztése	bizalomjátékok – találkozz mindenkivel tulajdonság gyűjtés "tulajdonságaim az ujjaimon"	megbeszélés – erősségeim – gyengeségeim mire támaszkodhatok ?, mik azok amik hátráltatnak ?	
Hogyan látnak és hogyan látok a visszajelzések fontossága, csoportban való működés tudatosítása	együttműködés fejlesztése önkifejezés fejlesztése beszédkészség fejlesztése asszertivitás fejlesztése	frusztráció- tolerancia fejlesztése empátia fejlesztése érzelmi kontroll fejlesztése	bizalomjátékok – ilyenek látlak ma "forró szék" a rejtélyes benned, azt szeretem benned	megbeszélés a visszajelzések adása – kapása hogyan látnak mások, milyen szeretnék lenni, milyen vagyok	
A stressz és én stressz, nehéz helyzetek oldási technikái vizsgahelyzet	kommunikáció fejlesztése asszertivitás fejlesztése én – hatékonyság fejlesztése humor, önirónia fejlesztése	frusztráció- tolerancia fejlesztése önkontroll fejlesztése önreflexió fejlesztése összpontosítás fejlesztése szerepkipróbálás stresszkezelő technika fejlesztés	bizalomjátékok – találkozz mindenkivel stresszhelyzetek gyűjtése "megoldást adok, megoldást veszek" Szerepjáték – érettségi helyzet	megbeszélés, visszajelzések ki mit visz el, támogató lehetőségek	A tanuláshoz, valamint a támogató közeghez való jog

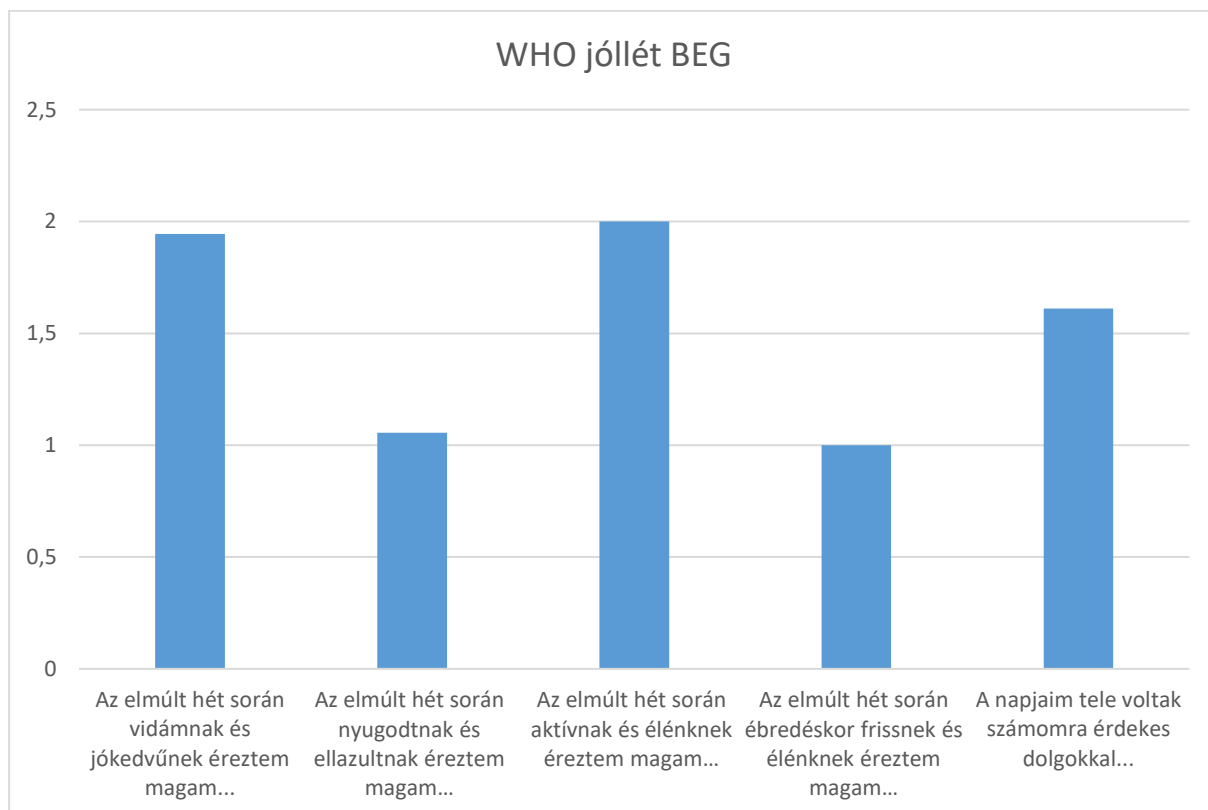
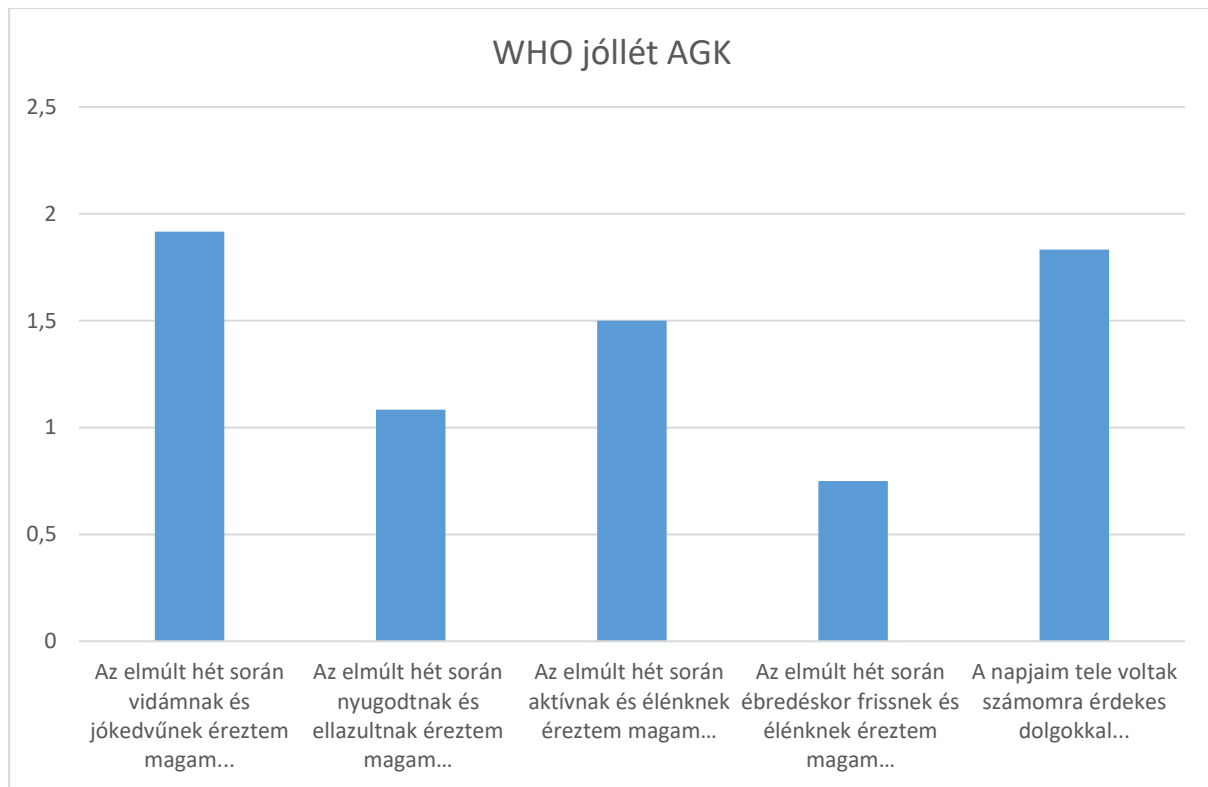
Modul célok	Erős pontok fejlesztése	Gyenge pontok fejlesztése	Légkörteremtés légkörjavítás	Kiegészítő tevékenységek	Kapcsolódás az európai jogokhoz
A stressz és én stressz, nehéz helyzetek oldási technikái vizsgahelyzet	kommunikáció fejlesztése asszertivitás fejlesztése én – hatékonyság fejlesztése	frusztráció-tolerancia fejlesztése önkontroll fejlesztése önreflexió fejlesztése összpontosítás fejlesztése szerepkipróbálás stresszkezelő technika fejlesztés	bizalom játékok – érintéses játékok, játék párban, "Azt látom rajtad, hogy" "Azt változtatnám rajtad, hogy"	tanulási motiváció és vizsgaszorongás, a stressz témakör körbejárása, átkeretezése. /Kelly Mc Gonigal: „Hogyan barátkozzunk meg a stresszel?” c. előadásának levetítése, átbeszélése/.	
Az előítéletek Az előítéletekkel kapcsolatos attitűdök tisztázása A tulajdonítások, érintettségek preconcepciók	kommunikáció fejlesztése csoportos feladatmegoldási készségek fejlesztése kreativitás fejlesztése fantázia fejlesztése humor, önironia fejlesztése	Frusztráció-tolerancia fejlesztése problémamegoldó gondolkodás fejlesztése vitakészség fejlesztése asszertivitás fejlesztése	Bizalomjátékok "logisztorik": Rómeó és Júlia története A törpe története Megoldás után: Leila története – csoportos feladatmegoldás	visszajelzések a feladatokról az ön – előítélet és a vizsgahelyzet. generált stressz	

Modul célok	Erős pontok fejlesztése	Gyenge pontok fejlesztése	Légkörteremtés légkörjavítás	Kiegészítő tevékenységek	Kapcsolódás az európai jogokhoz
A segítség és én a segítség minőségének tudatosítása, mi számomra a segítség a céljaimban és hogyan segít az osztályban A krízisek, a krízisek lefutása. Lehetőségek a segítségadásra	csoportkohézió fejlesztése együttműködés fejlesztése problémamegfogalmazás fejlesztése a probléma fókuszálásának fejlesztése	a segítség nyújtása és elfogadása társas támogatottság keresése empátia fejlesztése önreflexió fejlesztése segítő technikák fejlesztése érezelmek kifejezésének fejlesztése	hangulatjáték – mutogasd el a másoknak a hangulatod, ki kell találja. készíts a másikból "érzelemszobrot". (félelem, szomorúság, öröm, harag, undor) mondjon egy jellemző mondatot is vakvezetési játékok.	megbeszélés a segítségben átélt élményekről, a célokról és a saját felelősségről önmagam és társaim iránt	Közösségi szolidaritás erősítése
A segítség és én – társas támogatottság	kitartás fejlesztése problémamegoldás fejlesztése figyelem fejlesztése rövidtávú memória fejlesztése	Az énhatárok reális felmérésének fejlesztése kommunikáció fejlesztése kreativitás fejlesztése empátia fejlesztése frusztráció-tolerancia fejlesztése	érintéssel bizalomjátékok vakjáték, "Vezesd át az aknamezőn" tanítsd a társad: párokban meg kell tanítaniuk egymást valamire, amit utána be is kell mutatniuk a csoportnak	megbeszélés az élményekről segítő technikák "adás - vétele"	Közösségi szolidaritás erősítése

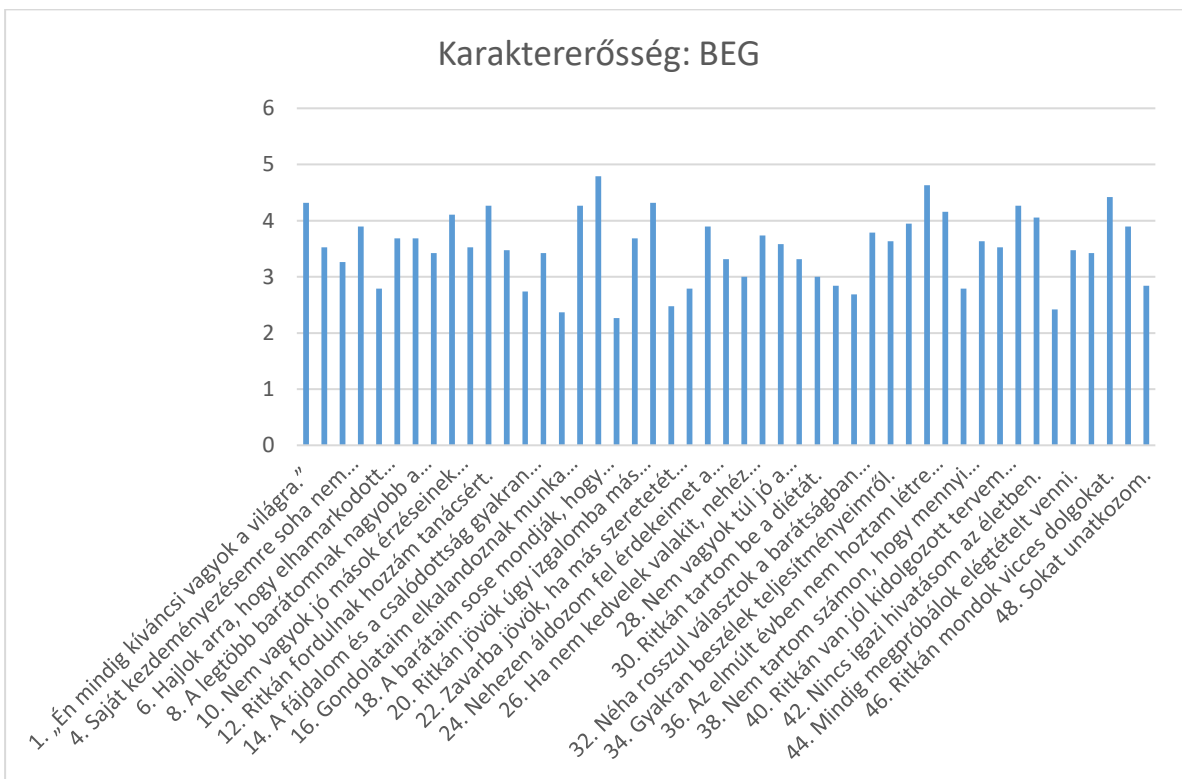
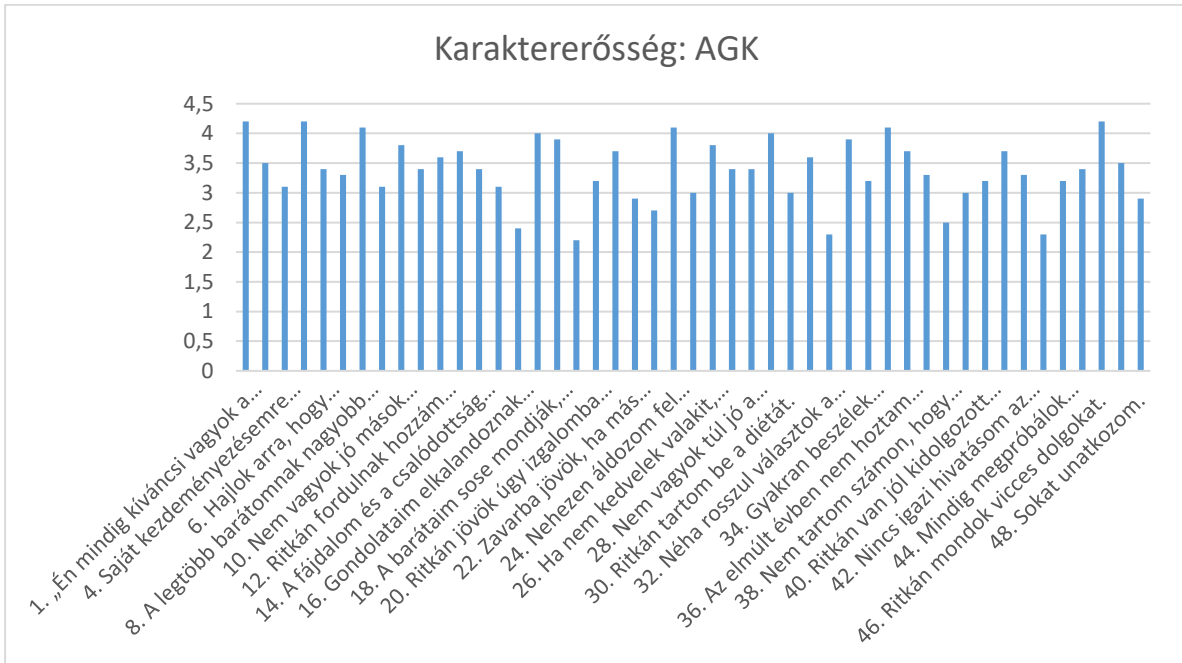
Modul célok	Erős pontok fejlesztése	Gyenge pontok fejlesztése	Légkörteremtés légkörjavítás	Kiegészítő tevékenységek	Kapcsolódás az európai jogokhoz
Az idő és én időbeosztás és feszültség levezető módszerek tudatosítása	motiváció fejlesztése önfeltárás fejlesztése csoportkohézió fejlesztése	Vágyak és szükségletek tudatosítása frusztráció tolerancia fejlesztése problémafeltárás képességének fejlesztése a tervezés képességének fejlesztése empátia fejlesztése	Új a helyébe, mondd meg, hogy van - egyes szám első személyben - a társad! bizalomjátékok időkor készítése – hogyan osztom be az időmet /százalékos arány/	az időkor átbeszélése, terv készítése az időbeosztásra ventillációs módszerek átgondolása	
A teljesítmény és én kudarckerülés, teljesítmény orientáltság alulteljesítés önértékelés körbejárása Tanulásmódszertani elemek.	feladatorientáció fejlesztése egészséges versenyszellem fejlesztése önreflexió fejlesztése reális énkép fejlesztése (VAKOG)	Frusztráció-tolerancia fejlesztése reziliencia fejlesztése figyelemfejlesztés téri orientáció fejlesztése felelősségvállalás fejlesztése	bemelegítő gyakorlatok, köszönés némán, érintéssel mindenkinek némán, szemmel vedd rá a párod valamire párosával bekötött szemmel kockát kell egymásra rakni előtte meg kell becsülni, mennyit rak fel	A vállalás és a teljesítmény megbeszélése elvárások, reális elvárások és vágyak átgondolása az önmagunkért való felelősségvállalás	

Modul célok	Erős pontok fejlesztése	Gyenge pontok fejlesztése	Légkörteremtés légkörjavítás	Kiegészítő tevékenységek	Kapcsolódás az európai jogokhoz
A csoport légköre a csoport klímájának mostani helyzete, fejlődés, változás értékelése	humor fejlesztése fantázia fejlesztése együtműködés fejlesztése csoportos problémamegoldás fejlesztése	felelősségvállalás fejlesztése visszacsatolás adásának, kapásának fejlesztése az ön-elemző készség fejlesztése	érintéses bizalomjátékok a csoport légkörének elemzése először önálló, majd kiscsoport, majd együtt: szempontok erősség, gyengeség lehetőségek veszélyek "Szárnyas Ormányocska" mese készítése	beszélgetés a kisközösségek működéséről, célok megfogalmazása általában az egyén és a csoportműködés, zárás	Közösségi szolidaritás erősítése

2. melléklet-WHO jóllét



3. melléklet-karaktererősség



4. Melléklet-szóróanyag

Az iskolaváltás, az új helyre kerülés új kihívásokkal jár. Ez nem mindig könnyű, de mindenképpen értékes, embert erősítő/fejlesztő feladat. Ahhoz, hogy ebben az „életmesében” kiálljunk a próbákat, szükségünk lehet segítőtársakra. A lehetséges segítőtársak megtalálása egyszerű (is) lehet. Akár a szobatársad is lehet segítőd, s te a segítője. Ehhez a megismerés, a beszélgetés a legjobb út. Praktikus is megismerni egymást, hiszen együtt fogtok lakni. Talán – a mesékből átvett – kérdések is segíthetnek:

„Hol volt, hol nem volt...“.

A kezdődő „párbeszéd” alakítja ki azt a köztes teret, melyben a bizalom talaján „életmesék” segítik pl. az „élet-választást”.



„Hol jársz itt, ahol a madár se jár?”

Tudni kell, hogy miért és hogyan kerültünk a sötét erdőbe és miért indultunk útnak.

„Egy életem, egy halálom, mégis megpróbálom”

Nők útja a mesékben a kapcsolatépítés, gondoskodás, felelősség, együttérzés, hajlékonyság



Ehhez az „andrásys – kollégiumos meséhez” érdemes átgondolni – akár szobatársaddal -, hogy mi van a tarisznyádban. A túoldalalon a „jól karbantartott ember” kapaszkodóit mutatjuk. Jó beszélgetést.

(Titkos Segítő)

Minden kapcsolatodból annyit kapsz, amennyit adsz! Ez igaz a saját magaddal való kapcsolatodra is.

Figyelj a tested-lelked jelzéseire, és tedd azt, amire szükséged van! Minden nap!

1. Sokszor egész nap agyalsz.

Pedig az agyadnak is kell a pihenés. Az én-idő, a tudatos jelenlét, amikor befelé, és a jelenre figyelsz.

2. Kialvatlanság = stresszhelyzet.

A kamaszok alvásigénye 9 óra. (Egyénileg változó)

Rendszeresség, alvásra hangolódni (ellazulás, képernyők kikapcsolása, sötétség, lelassulás, rítusok)

3. Napi 4-5 étkezés

Változatos, színes, nyugalomban, jó társaságban. Legjobb fogyókúra a test-lélek-szellem egyensúlya.

4. Fókuszálás

Egyszerre egy dologgal foglalkozz! Megvan az ideje a tanulásnak, és a barátokkal kapcsolattartásnak – Akkor viszont mindent bele!

5. Kapcsolj ki!

Takarítás, árufeltöltés, karbantartás – belül.

Szabadon lazíts, engedd el a képzeleted, az se baj, ha nem gondolsz semmire!

6. Játék

Csak úgy, ahogy jön. Fontos, hogy jusson rá idő!

7. Ha sokat ülsz, tanulsz, gondolkodsz, csak mozgással tudsz pihenni. Napi 30-45 percre biztosan szükség van! Bármilyen elérhető, és jól esik.

8. Kapcsolati idő

Barátok, a párod, (vagy akit szeretnél), család, szimpatikus ismerősök. Szeretetnyelvek. Szeretethormon. Társas kapcsolati háló. Ézelmi szellőztetés.



**Jól karbantartott ember – jó teljesítmény –
hosszú üzemidő.**

5. melléklet-Rai

