

Mentálhigiéné



Dévai Margit

„Egészséged testben, lélekben”

A CHEF-Hungary Alapítvány személyiségfejlesztő, drog- és alkoholmegelőző programja¹

Alapítványunk célkitűzésévé vált olyan mentálhigiéné, személyiségfejlesztő nevelési programok átnyújtása az óvodáknak és az iskoláknak, amelyek segítenek a minőségi életvitel kialakításában, a problémahelyzetek pozitív irányú megoldásában, és egy önmagában és képességeiben bízó, reális, pozitív énképpel, érzelmi egyensúllyal rendelkező fiatal nemzedék felnevelésében.

A CHEF-Hungary Alapítvány tevékenysége és szakmai háttere

Az „Egészséged testben, lélekben” című program a nyolcvanas évek végén kapcsolódott be a hazai oktatás áramkörébe. Az intézményes keretben alkalmazható programok közül Magyarországon elsőként képviselte azt az irányzatot, amely a drog- és alkoholprevenციót nem szűkíti le a felvilágosításra, a veszélyes szerek bemutatására. Bár ezek fontosságát is szem előtt tartja, a megelőzést a mentálhigiéné nevelésre, illetve elsősorban a személyiségfejlesztésre alapozza. Az akkoriiban még merőben újnak tekinthető szemléletmód hamar felkeltette a pedagógusok érdeklődését. Így már a kezdeti, mondhatni „hőskorban” iskolák sora kapcsolódott be a munkába. Programunk az 1992/93-as tanévre országosan ismertté vált. Bevezetésekor és a CHEF-Hungary tevékenységköreinek kialakításakor jónak láttuk figyelembe venni az Egyesült Államokban több mint húszéves múlttra visszatekintő, iskolai egészségnevelési program kidolgozásával foglalkozó CHEF-USA tapasztalatait. Abban a közel hatéves folyamatban, amelynek során az „Egészséged testben, lélekben” című program sikeresen adaptálódott, a hazai feltételeknek megfelelő, az oktatási keretekben jól működő programmá vált, meghatározó a saját, korábbi, személyes szakmai tevékenységünk. Ez részben kutatói tapasztalatokra támaszkodik a mentálhigiéné nevelés és a gyermekkori személyiségfejlesztés terén, részben a pedagógusok pszichopedagógiai képzésével, személyiségfejlesztésével és énképpkorrekciójával kapcsolatos.

Munkánkat olyan pszichológusok, pszichiáterek és egészségnevelők segítik, akik számára az iskola közege jól ismert terep. Támaszkodunk azoknak a pedagógusoknak a közreműködésére is, akik rendelkeznek mentálhigiéné képzettséggel, jó pszichológiai érzékkel, a pszichopedagógiai munka iránti érzékenységgel.²

¹ A CHEF szó a Comprehensive Health Education Foundation rövidítése, amelynek jelentése: Általános Egészségnevelési és Oktatási Alapítvány.

² A Népjelölti Minisztérium felkérésére 1995-ben alapítványunk képviselte a hazai drogprevenციós programokat a „Drogmegelőzés az iskolában”, a PHARE program keretében rendezett nemzetközi szimpoziumon.

Az „Egészséged testben, lélekben” CHEF-Hungary program szerkezete, felépítése

Személyiségfejlesztő, drog- és alkoholprevenációs programunk egyik erőssége, hogy alkalmazását igen korai életszakaszban el lehet kezdeni, és egészen az ifjúkorig lehet folytatni. Mindegyik évfolyamot és minden foglalkozást önállóan kiemelve is be lehet építeni az oktatásba.

A program tanári kézikönyvekből, tanulói munkafüzetekből, módszertani képzésekből, segédkönyvekből és taneszközökből áll.³

A sorozat kötetei:

- | | |
|--|--------------------|
| I.: óvoda–1. osztály, | IV.: 5. osztály, |
| II.: 2–3. osztály, | V.: 6. osztály, |
| III.: 4. osztály, | VI.: 7–8. osztály, |
| VII.: középiskola (a szakképzés, szakközépiskolák és a gimnáziumok számára). | |

A könyvek szerkezete és felépítése azonos mindegyik korosztály esetében, az ismeretanyag és a gyakorlatok összeállítása azonban az életkori sajátosságoknak megfelelően történt. Minden kötet középpontjában olyan szociális és életvezetési készségek kialakítása, olyan módszerek átadása áll, amelyek az önismeret és a társismeret szolgálatába állíthatók.

Az „Egészséged testben, lélekben” programrész, amelynek címét a tanári kézikönyvek is viselik, négy, egymásra épülő, de egymástól függetlenül is működő részből áll:

1. Információ (1–6. foglalkozás)
2. Önismeret (7–9. foglalkozás)
3. Döntéshozás (10–15. foglalkozás)
4. Stresszkezelés (16–20. foglalkozás)

Minden foglalkozás hasonló, részletesen kidolgozott szerkezeti elemekből épül fel. Ezek a következők:

Terület (pl.: Stresszkezelés)

Téma (pl.: Hogyan érezném jobban magam?)

Cél (pl.: Hogyan érzel önmagaddal kapcsolatban?)

Új kifejezések, fogalmak (pl.: Értékelés)

Kiegészítő tevékenységek (pl.: Készítsenek a tanulók rajzot, posztert stb.)

Az „Információ” című témakör foglalkozásai figyelembe veszik az életkori sajátosságokat. Például az óvodásokat megismertetjük azzal, hogy az otthoni háztartásban, éleškamrában, fürdőszobában található szerek közül melyek ártalmatlanok, az idősebbeket a drogok fajtáival, a hozzájuk kapcsolódó tényekkel és tévhitekkel. Ellátjuk őket életük során hasznosítható praktikus tanácsokkal is (pl. miképpen függ össze az alkohol hatása az étkezéssel, a lelkiállapottal, a testsúllyal stb.).

A foglalkozásokon olyan módszereket alkalmazunk, amelyek az információk elmélyülését segítik (pl. kommunikációs játékok, poszterek elemzése, feladatlapok).

Pedagógusok a képzések során gyakran felvetik azt a kérdést, nem okoz-e károkat a túl sok információ. Nem hívjuk-e fel ily módon a gyerekek figyelmét a

³ A tanári kézikönyvek második, átdolgozott kiadását alapítványunk jelentette meg 1992-ben. Tananyagunk szakmai színvonalának elismerését jelenti, hogy tanári kézikönyveink 1994-ben a Művelődési és Köznevelési Minisztérium könyvpályázatán a díjnyertes művek közé kerültek és rangos helyezést értek el.

drogokra? Véleményünk szerint ettől nem kell tartani, ugyanis – amint a pszichológiai szakirodalom alapján ismeretes – a szenvedélybetegségek pszichés háttere sokkal összetettebb annál, mintsem hogy csupán az információ a drogokról elegendő legyen kialakulásukhoz. Ugyanezen okok miatt az információ átadása lényeges, de nem elegendő az eredményes megelőzéshez sem (lásd az 1. és 2. számú mellékletet).

Az „Önismeret” című témakör fontos szerepe éppen abban rejlik, hogy a megelőzést kiszélesíti az „én” irányába, abba az irányba, ahonnan a szenvedélybetegségek hátterében meghúzódó pszichés sérülések kialakulásának nagy része várható. Az önismeret fejlesztése a gyakorlatban azt jelenti, hogy a foglalkozások kereteiben – a társak elismerő visszajelzéseinek eredményeképpen – a pozitív tulajdonságok megerősíttetnek, sőt újabbak és újabbak felfedezésére nyílik alkalom. A csoportpszichológiai folyamatok hatására és eredményeképpen az egyén speciális képességei és tehetsége előbb-utóbb felszínre bukkan és kiváltja a csoport őszinte elismerését. Ráadásul ebben a folyamatban ki-ki rátalálhat azokra a módszerekre is, amelyek révén a negatív tulajdonságok megváltoztathatók, és – ha erre nincs mód – elfogadhatókká, viselhetőkké válnak. Így teremtenek a foglalkozások alkalmat arra, hogy a résztvevők önbecsülése, énképe javuljon, törekedjenek a változásra, lelkiükben gazdagodjanak, személyiségük fejlődjön, érzelmi egyensúlyuk kialakuljon.

Az önismeret témaköre új az iskolai oktatásban. Miközben mindenki számára természetes az, hogy a tanulóknak egy bizonyos életkorban meg kell ismerniük környezetüket, az önismeretnek még meg kell hódítania a maga területét, ki kell taposnia a saját ösvényeit az intézményes oktatás keretében. Mind a gyerekek, mind a pedagógusok számára újdonság, hogy a foglalkozások középpontjában az „én” áll, és ráadásul – a fegyelmezés, a hibák, a rendbontás nyakoncsípése helyett – elsősorban a pozitívumok felfedezése a cél. A képzés résztvevői valamennyien könnyen és örömmel elfogadják a foglalkozások kínálta helyzeteket is, például azt, hogy a gyerekek kijönnek a bástyaként is szolgáló padok mögül, és a pad mögötti „félbevágott” emberkéből önálló mozgástérrel rendelkező egyénekké válnak. Körben ülnek, ahol a tanáruk is a kör részévé válik ahelyett, hogy szemben ülne a gyerekekkel. Ebben a meghitt körben megnyílhatnak az önmegismerés és a társak megismerésének csatornáira. Ki-ki megmutatkozhat eddig még nem ismert oldaláról és rácsodálkozhat önmagára és a társaira. Az ún. pozitív *feedback*ek (visszajelzések) révén a gyerekek felfedezhetik jobbik önmagukat, megtámogathatják önbecsülésüket. És ez pontosan az, amire mindenkinek szüksége van.

Egyik legalapvetőbb szükségletünk ugyanis, hogy szeretni tudjuk önmagunkat. Akinek ez nem áll módjában, szívesen megfélemedezne róla és szívesen megszabadulna azoktól a szorongásoktól, amelyeket ez a helyzet kivált. Meg kell tanulnia, mit lehet ilyenkor tenni, hogy a bajból ne legyen még nagyobb baj, vagyis, hogy miképpen lehet belső lelki egyensúlyra szert tenni és fenntartani azt. Akiknek ez nem áll módjukban – feledést keresve – könnyen eshetnek a szenvedélybetegségek hálójába (lásd a 3. számú mellékletet).

A „Döntéshozás” című témakör foglalkozásai abban segítenek, hogy a helyzetnek legjobban megfelelő döntés születessen. Erre akkor van komoly esély, ha sikerül összegyűjteni a lehetséges döntések mellett, illetve ellenük szóló körülményeket és a megoldás kiválasztására az érvek és ellenérvek mérlegelése után kerül sor. A döntési folyamat időt és fáradságot igényel. De még mindig kevesebbet, mint amikor egy-egy elhibázott döntés után szembe kell nézni a kellemetlen következményekkel, vagy ismét vissza kell térni az eredeti döntési helyzethez. A maguk

idejében meghozott jó döntések rendkívül jó érzést keltenek bennünk: csökkentik negatív érzelmi feszültségeinket és pozitív érzelmeink forrásává válnak. A megelégedettség érzésének talajáról elrugaszkodva mindent másképpen szemlélünk. Bizakodva fogadjuk az újabb kihívásokat és sokkal inkább számítunk a sikerre mint a kudarcra, így nagyobb az esélyünk arra, hogy ne csalogozzunk.

A döntési folyamat lépései megtanulhatók, sőt automatikussá tehetőek. Nagy szükségünk is van erre, hiszen mindennap döntések sora vár ránk. Ha a döntés nem jelent számunkra nehéz, megterhelő feladatot – mert már automatikus folyamattá vált –, könnyebbé válik az életünk. Kevésbé halogatójuk például a ránk váró döntéseket, nem fogyasztjuk a kelleténél jobban pszichés energiáinkat, és nem terhelődünk ún. extra érzelmi feszültségekkel, nem ébred bennünk a befejezetlenség, az elintézetlenség kellemetlen érzete. A gyerekek számára tehát rendkívül fontos, hogy megtanulják, hogyan kell dönteni, de a pedagógusok számára is tud az anyag újat nyújtani. Nagyon sokan említették, hogy a foglalkozások során jöttek rá, miképpen is lehet így vagy úgy dönteni. A döntési folyamat elsajátításakor a gyerekek korának, érzelmi és értelmi fejlettségének megfelelő valós élethelyzetekre támaszkodunk. Saját élményt nyújtó pszichopedagógiai módszereket alkalmazunk (pl.: önismereti játékok), amelyek megadják a próbálkozás, a megtapasztalás, a „játésva tanulás” lehetőségét. Alkalmat adnak a pszichés feszültségek levezetésére és az érzelmi feltöltődésre is.

Mindzezzel el szeretnénk érni, hogy a gyerekek védett körülmények között ismerjék meg a küzdelem ízét, rendelkezzenek személyes tapasztalattal arról is, hogy még a legreménytelenebb helyzetek küzdelmei sem hiábavalóak, még ezekből a helyzetekből is lehet győzni. De a legfontosabb feladatuk annak a viselkedésmintának követése, hogy a döntési helyzetben a küzdelem felé haladjanak, és ne az – esetleg drog és alkohol révén megszerzett – időleges menekülést keressék. A foglalkozásokon kialakított készségük birtokában a motiváló, pozitív érzelmi hátteret erősítsék, és ne hagyják eluralkodni magukon a bizonytalanság és reménytelenség érzéseit. Ezek rombolják a személyiséget, és a szenvedélybetegségek meleggáyai (lásd az 4. és a 5. számú mellékletet).

A „Stresszkezelés” című témakörbe ugyancsak valós élethelyzetek kerültek. A stressz okozta – igen gyakran kellemetlen – élménytől még az egészen kicsi gyerekeket sem lehet megóvni. Ezért már óvodáskorban érdemes foglalkozni a stresszrel. A gyerekek könnyen elsajátítják az új kifejezést és helyesen alkalmazzák. Még ennél is fontosabbnak tartjuk, hogy tisztában legyenek a stresszhelyzet okozta érzelmi nyomással, és azzal, hogy ennek hatására a helyzet szereplőinek viselkedése megváltozhat. Felismerik, hogy ha nagyon korán kell kelni, ha az apa vagy az anya rohan vagy ideges, ha az óvodában meg kell enni a paradicsomlevest vagy a spenótot, ha valaki elveszi a játékukat, ha az óvó néni éppen nem rájuk mosolyog – és így tovább –, mind-mind stresszhelyzet. Ilyenkor érzelmileg sérülékenyekké válhatnak, és maguk is könnyen megsérülhetnek másokat. Ezeket a helyzeteket nem úszhatjuk meg, mert bárki életében előfordulhatnak. Ha nem akarunk sem testileg, sem lelkileg a feszültségek áldozatává válni, tudnunk kell, hogyan lehet elviselni őket, meg kell tudnunk birkózni velük. A stressz problémaköréhez különböző résztémák társulnak (pl.: a stressz fizikai és pszichikai kísérőjelenségeinek felismerése, a stressz pozitív szerepe, hogyan segítsünk másoknak a stresszhelyzetben, kitől és hogyan kérjünk segítséget stb.). Többek között olyan relaxációs, érzelmi feltöltődést nyújtó módszerek, technikák, anyagok átadása is,

amelyek segítik az érzelmi egyensúly visszabilentését és fenntartását, és pszichés energiaforrásként működhetnek.

‘ A program tehát ahhoz nyújt segítséget, hogy az érzelmi biztonság kulcsa kinek-kinek a saját kezében lehessen. A stresszhelyzetek okozta szorongásoktól ne az esetleg drog és alkohol árán megszerzett feledésbe kelljen menekülni, hanem meg lehessen szabadulni tőlük a helyzettel való megbirkózás árán (lásd a 3. számú mellékletet).

A „Mondj nemet a problémahelyzetekre” az „Egészséged testben, lélekben” című kézikönyv azonos című programja mellett egy másik, önállóan alkalmazható, de az előzőhöz is csatolható, személyiségfejlesztő program. Ennek legfőbb célkitűzése az, hogy megtanítsa a gyerekeket arra, hogy merjenek és tudjanak nemet mondani. Ily módon kerüljék el azt, hogy belecsúszszanak olyan helyzetekbe, amelyekből „zúr” lehet, vagy amelyek számukra később komoly problémákat okozhatnak. Mi, felnőttek jól ismerjük ezeket a helyzeteket. Felismerjük a csapdákat is, ennek ellenére gyakran belelépünk a kelepchébe, mert nem tudunk időben nemet mondani. A gyerekek a veszélyhelyzetet nehezen azonosítják. Még további erőfeszítéseket jelent számukra, hogy csak a „nem” kimondása árán menekülhessenek ezektől. Különösen akkor nehéz mindez, ha az invitálás a baráti körből érkezik vagy a kortársak szerint „jelentősnek” tartott személytől. Aggódnak, hogy ha visszautasítják a „bulit”, gyávának tűnnek majd a többiek szemében, és legközelebb már nem számítanak rájuk.

Ezekben a helyzetekben kétségtelenül könnyebb kimondani az igent, mint vállalni a kortársakkal való konfrontációt, amit a „nem” elindíthat. Pedig az invitálás gyakran szól olyan eseményekre, amelyek kezdetben „jó heccnek” látszanak, de tragédiába torkollhatnak. Aki gyengének bizonyul a nemet mondás csata-terén ezekben a történetekben, könnyen válhat áldozattá vagy balekká (pl.: bűncselekménybe keveredhet, balesetet szenvedhet stb.).

Mindezek megelőzése érdekében meg kell tanulni nemet mondani az ún. problémát jelentő helyzetekre. Foglalkozásaink során azt mutatjuk meg, miképpen lehet ezt úgy megtenni, hogy a veszély elkerülhető legyen, de a baráti kapcsolatok megmaradjanak, a gyerekek ne legyenek magányosak, de veszélybe se sodródjanak. Legyenek képesek visszautasítani azt, amiből veszély származhat: többek között a drog és az alkohol kipróbálását is. A foglalkozások keretében sor kerül az életkornak megfelelő – tipikus és rendhagyó – veszélyhelyzetek azonosítására, az ehhez kapcsolódó személyes élmények, emocionális terhek megosztására. Olyan viselkedésminták átadása és magatartásformák kialakítása folyik, amelyek a „nem” kimondását és a baráti kapcsolatok fenntartását egyaránt megkönnyítik.

A program gyakorlati alkalmazása

Tanári kézikönyveinket az iskolai gyakorlatban – kísérleti jelleggel – az 1990–91-es tanév során próbáltuk ki. A program bevezetésében részt vevő pedagógusok visszajelzéseit a lehetőségek szerint figyelembe vettük a jelenleg forgalomban lévő második kiadás előkészítésekor. (Az első kiadás egy kötetbe gyűjtve tartalmazta az óvodáskortól a középiskola végéig terjedő tananyagot.)

Az elmúlt években tananyagunk eljutott Magyarországon minden iskolájába. Egyes részleteit elsősorban az osztályfőnöki órák vérkeringésébe kapcsolták be, mások a biológia-, illetve anyanyelvi órák tanmenetét gazdagították. Vannak iskolák, ahol a pedagógusok a program alkalmazására vonatkozóan mesterien

kidolgozták egész évi munkájuk tanmenetét. Ők már – tekintettel a NAT most zajló bevezetésére – elébe mentek a rájuk váró feladatoknak. Programunk ugyanis a NAT egyes műveltségi területeit lefedi, másokkal találkozik. Ez a körülmény sok munkát ad alapítványunk szakértőinek is, akik a tantárgyi keretek és a helyi tantervek kialakításán fáradoznak. Örömről szolgál, hogy a programunkban részt vevő iskolák és pedagógusok számíthatnak konkrét szakmai segítségünkre ezen a téren is. Szakértőink munkáját megkönnyíti az a körülmény, hogy programunk esetében alapos felkészültséggel megírt, átgondolt, rendszerezett és szerkezetileg jól felépített anyaggal van dolguk (lásd a 8. és 9. számú mellékletet: Tanmenet I–II.). Érzékelhető, hogy az anyag olyan szakírók munkája, akik birtokában vannak mind a mentálhigiénés képzettségnek, mind a tankönyvírói gyakorlatnak. Úgy véljük, ez a két alapvető feltétel szükséges ahhoz, hogy valaki az iskolák számára szakmai felelősséggel ajánlhasson megelőző programot.

Mivel az amerikai anyag szakmai színvonalát jónak értékeltük, az eredeti szöveget – kisebb javításokkal, módosításokkal, kiegészítésekkel – meghagytuk. Törekedtünk azonban arra, hogy megtöltsük a hazai igényeknek megfelelő tartalommal (pl. a feladatlapok és gyakorlati foglalkozások esetében). Gyakorlati munkánk középpontjában a pedagógus áll, aki a programot az osztályában alkalmazza.⁴ Álláspontunk szerint erre a feladatra bárki vállalkozhat, akit érdekel a mentális egészségnevelés, aki pedagógiai diplomával rendelkezik, és rendelkezésére áll a tanári kézikönyvünk.

A pedagógusokat módszertani képzések keretében készítjük fel a program alkalmazására, ahol az elméleti oktatáson és a szemináriumokon kívül módszertani gyakorlatokat is tartunk. A legnagyobb figyelmet azonban a pedagógusok személyiségének szenteljük, illetve annak, hogy a személyes élmény szintjén avassuk be őket a személyiségfejlesztés fortélyaiba. A módszertani képzések befejeztével a pedagógusokkal kialakult személyes kapcsolatunk nem ér véget. Követjük munkájukat és kinek-kinek személyes igényei szerint emberi, szakmai, alkalmanként anyagi segítséget nyújtunk a program gyakorlati működtetéséhez.

Nagy örömről szolgál, hogy tevékenységünket szélesíteni tudjuk. 1996-tól a Mentálhigiénés Programiroda anyagilag támogatja az „Egészséged testben, lélekben” című megelőző program alkalmazását. Az 1996–97-es tanév elején Budapesten és vidéken egyaránt alkalmat teremtünk arra, hogy ezt a támogatást – tananyagok és képzések formájában – átadjuk az erre illetékeseknek, a gyerekeknek, a pedagógusoknak és az iskoláknak.

Szakanyagok és segédkönyvek

Dévai Margit (szerk.): Egészséged testben, lélekben. Tanári kézikönyv 1–17. kötet, CHEF-HUNGARY, 1992.

Dévai Margit (szerk.): Egészséged testben, lélekben. Tanulói munkafüzetek 1–7. füzet, CHEF-HUNGARY, 1992.

Dévai Margit: Játszd meg magad! Énképporrekción önismereti játékokkal. Lamin Studio, 1994.

Sipos Kornél (szerk.): Drog- és alkoholmegelőzés az iskolában. Testnevelési Egyetem, 1995.

Dévai Margit (szerk.): Találd ki magad! Önismereti napló gyerekeknek 10–18 éves korig. Lamin Studio, 1995.

⁴ A program alkalmazásához javasoljuk a tanfolyamunkon való részvételt, de ezt nem követeljük meg. Úgy gondoljuk azonban, hogy képzéseink több szálon is segítséget tudnak nyújtani a program gyakorlati alkalmazásához.

1. számú melléklet

Foglalkozás

Terület:	Információ
Téma:	Drogkutatás
Cél:	(B) Különböző osztályba tartozó drogok használata (1/23) (E) Az általánosan használt drogok fizikai és viselkedésbeli hatásainak magyarázata (1/3)
Új fogalmak:	fájdalomcsillapítók, hígítók, hallucinogének, stimulálószer, nyugtatók, marihuána, mellékhatások.

A foglalkozás menete

- Bevezetésül utalunk rá, hogy a foglalkozás az Információ témakörébe tartozik: Mit tudok a drogokról?
- Kérjük meg a tanulókat, határozzák meg, mi egy „családfa”. A mai foglalkozáson egy drogcsaládfát vizsgálunk meg, hogy lássuk, hogyan hatnak a drogok az emberekre. Ez a fa hasonlít a családfához, és a drogok fő kategóriáit ábrázolja, valamint néhány példát minden kategóriából (1. sz. melléklet).
- A drogoknak 6 fő kategóriája van (az egyénre gyakorolt hatásuk szerint csoportosítva):
Nyugtatók: megnyugtatják és lelassítják a szervezetet (központi idegrendszer).
Fájdalomcsillapítók: csökkentik a fájdalomérzetet.
Stimulálószer: serkentik és fokozzák a szervezet működését.
Hallucinogének: torzítják a hallást és látást.
Marihuána: egyedül áll kategóriájában, de van nyugtató és hallucinogén hatása is.
Egyéb, a gyógyászatban használatos (gyógyszerek) drogok, amelyeket a testi funkciók szabályozására és fenntartására használnak (pl. hashajtók).
- Olvassunk fel egy cikket, vagy beszélgessünk a koffeinről. Vitassuk meg droként. Használjuk a következő kérdéseket:
 - Milyen fajta drog? (A fa melyik ágán van?)
 - Mi a szokásos adagja?
 - Milyen mellékhatásai vannak?
 - Hogyan hat az agyra és a testre?
 - Milyen veszélyekkel jár? Mik az előnyei?
- Itt használhatunk egy kártyajátékot, melyet a tanár az iskolaorvos segítségével állíthat össze, ahol a lapokon különféle drogok, gyógyszerek, ártalmas és ártalmatlan anyagok szerepelnek, igaz és hamis információkkal. A tanulóknak el kell találniuk az állítás helyes/helytelen voltát, és ezért pontot kaphatnak akár egyénileg vagy kisebb csoportokban.
- Befejezésül ismételjük meg, milyen fontos, hogy ismereteink pontosak legyenek.
Drogcsaládfa

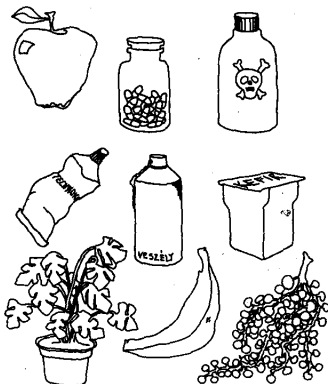
Nyugtatók:	Oldószer (ragasztó, festékhígító, benzin) Altató pirulák Nyugtatók Barbiturátok Alkohol
Fájdalomcsillapítók:	Nem narkotikumok (pl. aszpirin, kalmopirin) Narkotikumok (pl. köhögés elleni szirup kodeinnel) Heroin
Hallucinogének:	LSD, PCP
Marihuána	
Stimulálók:	dohány, kávé, kokain, amfetaminok
Egyéb, gyógyászatban használt drogok:	inzulin

2. számú melléklet

Munkalap

0-1. osztály

Színezd ki azokat, amelyek fogyasztása veszélytelen számodra!
Húzd át azokat, amelyek veszélyt jelentenek!



3. számú melléklet

Foglalkozás

Terület: Önismeret
Téma: Egyedi vagyok
Cél: (B) Hogyan érzel önmagaddal kapcsolatban? (2/4)
(E) Saját fizikai tulajdonságaim megismerése (2/1)
A témák áttekintése

Új fogalmak: egyedi, tulajdonságok, profil (körvonal)

Előkészítő tevékenységek:

Nyitott párbeszédtechnika áttekintése.
Profil kivetítése a tanár olyan adataival, amelyeket kész megosztani az osztállyal.
Fénymásolt példányok a profilapokról.

A foglalkozás menete:

1. Bevezetőül mondjuk el, hogy a foglalkozás anyaga önismeret: Mit tudok magamról?
2. Beszéljük meg, mit jelent a körvonal (metszet, profil).
3. Magyarázzuk el, hogy minden tanuló el fogja készíteni személyes profilját: egy rövid vázlatot magáról és tulajdonságairól. Használjuk a tanár „profilját” modellként, amelynek alapján a tanulók kitölthetik saját lapjukat, saját tulajdonságaikkal.

4. Amikor elkészült a metszetek kitöltése, a tanulók szögezzék vagy ragasszák ki a posztertablára, vagy ha ez nem lehetséges, fonállal erősítsék a hátukra, nyakukba, s így sétáljanak az osztályban, hogy mindenki leolvashassa a másik profilját. A sétálás csendben történjen. Hívjuk fel a tanulók figyelmét, hogy keressenek hasonlóságokat a profilok között. (A séta idejére alkalmazhatunk valamilyen halk, kellemes zenét.)

5. Miután a tanulók megosztották egymással a magukról alkotott képet, tegyék fel a következő kérdéseket:

- Hányan találkoztok olyan információval, ami megegyezik a tiétekkel?
- Mi történne, ha minden profil teljesen egyforma lenne?
- Mondjatok néhány tulajdonságot, amely egy személyt egyedivé tesz. Egyediséged hogyan tesz téged érdekessé?
- Mit tudtál még néhány társadról, amit eddig nem tudtál róluk, vagy olyanokról, akiket nem ismertél olyan jól?

6. Befejezésül mutassuk be az „értékes vagy” posztert, és a tanulók magyarázzák meg a jelentését. Hansúlyozzuk, hogy mivel mindenki különböző és egyedi, minden egyes személy nagyon értékes.

Változat: A profilokból képezhető osztálykiállítás, vagy összefűzhető egy leporellóban.

Kiegészítő tevékenységek:

- Megfelelő fényforrás segítségével a tanulók készítsenek egymásról sziluettrajzot, amelyet töltsenek ki képes újságokból kivágott jellemző képekkel.
- Mérjék meg saját vagy egymás kar-, lábhosszúságát, koponyakerületét stb. Beszéljék meg ezt az egyediség alapján.
- Készítsenek a tanulók saját magukról hirdetéseket, kiemelve, milyen egyedi tulajdonságokat keresnek egy barátban.
- Készítsenek hüvelykujjnyomat-rajzot különböző tanulók hüvelykujjnyomatának felhasználásával kialakítva egy figurát.

4. számú melléklet

Foglalkozás, 6. osztály

Példa:

Döntéseim

Na, mi a gond?

Réka korcsolyázni hívja Jutkát. Jutkát anyukája már előző nap megkérte, hogy vigyázzon a négyéves Robira.

Mi az, amit tudnom kell?

Tud-e Robi korcsolyázni? Van-e a családban általános megállapodás a kistestvér felügyeletére? Milyen jó barátja Jutka Rékának?

1. alternatíva

otthon maradni

Pozitív következmények:

Nekem: megcsinálom, amire kértek
Rékának: látja, hogy Jutka megbízható

Negatív következmények:

Nekem: nem korcsolyázhatok
Rékának: lehet, hogy nem lesz több alkalom

2. alternatíva

elmenni korcsolyázni

Pozitív következmények:

Nekem:
Másoknak:

Negatív következmények:

Nekem:
Másoknak:

3. alternatíva

Pozitív következmények:

Nekem:
Másoknak:

Negatív következmények:

Nekem:
Másoknak:

Az engem befolyásoló emberi tényezők:

Úgy döntök, hogy:

5.. számú melléklet**Munkalap, 7-8. osztály****Döntéshozás**

Mi a probléma?

Milyen információkra van szükségem?

Milyenek az alternatívák és a lehetséges következmények?

Alternatíva:

+ következmény

- következmény

Alternatíva:

+ következmény

- következmény

Emberi tényezők, amelyek befolyásolják döntésemet

Az én döntésem:

6. számú melléklet**Foglalkozás**

Terület:	Stresszkezelés
Téma:	Érzelmek
Cél:	Stresszhelyzetek meghatározása A stresszkezelés módjai

A feldolgozás menete:

- Magyarázzuk el a tanulóknak, hogy ezúttal a stresszkezelés különböző módjaival ismerkedünk meg, tudásunkat, ismereteinket gyarapítjuk.
- Magyarázzuk meg a témával kapcsolatos fogalmakat.
Stressz: Szituációk/tevékenységek, amelyek rossz érzésekkel töltenek el bennünket, amelyek egész fizikai, érzelmi életünket befolyásolják, közérzetünket kellemetlenné, sokszor elviselhetlenné teszik.
Feszítő érzések: Azok az érzések, amelyek szorongást váltanak ki bennünk.
Stresszkezelés: Azok a módszerek, amelyek a feszültséget feloldják és elősegítik, hogy az egyén közérzete ismét kielégítő, kellemes legyen.
- Tudatosítsuk a tanulóknak, hogy a stresszkezelés természetes része az életünknek. Az emberek nagy része különböző stresszkezelési módokat alkalmaz a mindennapi élete során.
- Minden ember naponta több alkalommal is stresszhelyzetbe kerül, kerülhet. Beszéljessünk arról, hogy mi történik azzal az egyénnel, aki rendszeresen stresszhelyzetben van. Határozzuk meg, milyen negatív hatások a következményei ennek. Hogyan lehetne ezt megakadályozni, kivédeni?
- Osszuk ki a tanulóknak a „Stresszhelyzet” munkalapot (12. munkalap). Töltsék ki ezt önállóan. Ha elkészültek, beszéljük meg, értékeljük ki a válaszokat.
- Kb. 10-15 perc szükséges ahhoz, hogy az alábbi nyitott kérdéseket megvitassuk:
 - Különböző emberek miért különböző stresszkezelési módokat választanak?
 - Előfordulhat-e, hogy nem a legmegfelelőbb stresszkezelési módokat választjuk?
 - Ha ezen változtatni akarunk, mit tehetünk?
 - Mikor van szükségünk ezekre a módszerekre?
 - Miért fordulnak sokan olyan módszerekhez (pl. drogok), amelyek károsak számunkra?
 - Különböznek-e a módszerek lányok, fiúk, gyerekek, felnőttek esetében?
 - Soroljunk fel néhányat e módszerek közül.
- Osszuk ki a „Mit tennél, ha ...” munkalapot (13. munkalap) a tanulóknak, és kérjük meg őket, hogy önállóan töltsék ki. Amikor befejezték, közösen beszéljük meg a válaszokat.
- Összegzőként fordítsunk különösen nagy gondot a stresszkezelés módszereire és azok fontosságára.

7. számú melléklet**7-8. osztály 13. munkalap**

Utasítás: Válaszodat valamennyi négyzetbe írd be.

Mit tennél, ha...

1. ... szomorú vagy

2. ... mérges vagy

3. ... egyedül érzed magad

4. ... aggódsz valami miatt

8. számú melléklet**Tanmenet I.****Óvodai és 1. osztályos tanmenet**

Információ (1-5. foglalkozás)

1. Amit a drogról tudni kell
2. Melyik a drog és melyik nem?
3. Hozzáértő felnőttek
4. A mérge
5. Mennyi a túl sok?

Döntéshozás (11-15. foglalkozás)

11. Választási lehetőségek – Dani és a meglepetés
12. Következmények
13. A döntéseinket befolyásoló tényezők. Jani, a merész
14. A tények, amelyek befolyásolják döntéseinket
15. Döntünk együtt

Önismeret (6-10. foglalkozás)

6. Elmélkedés önmagunkról
7. Tetszik? Nem tetszik?
8. Az érzéseim
9. Többet az érzéseimről
10. A társaság egyik tagja vagyok

Stresszkezelés (16-20. foglalkozás)

16. Hogyan érzem jobban magam?
17. Hogyan érzem jobban magam?
18. Hogyan érzem jobban magam?
19. A stressz és a stresszkezelés
20. A segítő szívek

9. számú melléklet**Tanmenet II.****7-8. osztályos tanmenet**

Információ (1-5. foglalkozás)

1. A tananyag négy területének részletes ismertetése. Drogleltár
2. Tévhit, vagy tény?
3. Válaszreakciók tényezői
4. Az alkoholfogyasztás következményei
5. Alkoholizmus – összegezés

Döntéshozás (10-15. foglalkozás)

10. A döntéshozás
11. Döntés: alkohol
12. Kockázatok
13. Mit tehetek?
14. Döntéseim, általában
15. Döntések a gyakorlatban

Önismeret (6-9. foglalkozás)

6. A kamaszkor
7. Önelemzés
8. A jó tulajdonságok továbbfejlesztése
9. Kiegészítés

Stresszkezelés (16-20. foglalkozás)

16. Az érzelmek jellemzése
17. Mi a stressz?
18. Stresszhelyzetek
19. A stressz kezelésének módjai
20. Segítséget kérni – segítséget adni