

Ovárdics Andrea - Koltói Lilla

EGYÉNI AUTONÓMIA



OVÁRDICS ANDREA
KOLTÓI LILLA

Egyéni autonómia

2012

**Az ifjúságsegítő képzés interprofesszionális fejlesztése
TÁMOP-5.4.4.-09/2-C-2009-0002**

Tisztelt Olvasó!

A TÁMOP-5.4.4-09/2-C-2009-0002 "Az ifjúságsegítő képzés interprofesszionális fejlesztése" című projekt keretében az ifjúságsegítő és a pedagógusképzés határterületein egyaránt hasznosítható tantervi egységekhez kapcsolódó, lektorált tananyagok készültek. A sorozat kötetei a felsőoktatás különböző szegmenseiben (szociális, pedagógiai, andragógiai stb.) és szintjein (felsőoktatási szakképzés, alapképzés, továbbképzés, felnőttképzés) egyaránt használhatók. Az Európai Unió társfinanszírozásában megvalósult tananyag-fejlesztési és képzési projekt szlogenje: „Az ifjúságsegítés rangjáért”, amely az ifjúsággal közvetlenül foglalkozó szakemberek és intézmények, szervezetek társadalmi elismertségének növelésén túl a szakmai színvonal emelésére, a felsőoktatási alapképzés szintjének megfelelő követelmények elérésére való törekvést tükrözi.

A kompetencia-fejlesztést célzó tananyagokban az elméleti megközelítéshez és a gyakorlati, tréning jellegű képzéshez egyaránt hasznos információkat találhatnak az érdeklődők. Bár a tananyagok elsősorban a tanárok (képzők) munkáját segítik, egyes fejezetek a hallgatók számára is hozzáférhetővé tehetők.

A sorozat füzetei 2011-ben készültek, többségük az akkori jogi, intézményei háttér információit tartalmazza, bár az utólagos szerkesztés néhány esetben megkövetelte az azóta bekövetkezett változások beépítését, vagy az azokra történő utalás jelzését. Mindez a szerzők, szerkesztők, projektvezetők számára azt az üzenetet hordozza, hogy egy viszonylag fiatal szakma a folyamatosan változó társadalmi környezetben is próbálja megtalálni azokat az elvi és gyakorlati fogódzókat, amelyek az interprofesszionális jegyében történő fejlesztés alapvetései és eredményei.

Tapasztalatokban és sikerekben gazdag felhasználást kívánunk!

Kecskemét, 2012

A projekt vezetői

TARTALOMJEGYZÉK

Preambulum	4
TANULMÁNYOK	8
Egyéni autonómia.....	9
Kreativitás	11
Egyéni autonómia.....	18
tananyag – gyakorlatok, tréningek	18
Csapatépítés, ismerkedés.....	19
Önkifejezés, önmegvalósítás-1.....	20
Önkifejezés, önmegvalósítás-2.....	21
Önkifejezés, önmegvalósítás-3.....	22
A kreativitás mint személyes és társadalmi szükséglet– 4.....	23
A kreativitás meghatározása, megközelítések.....	24
A kreativitás szerepe az ifjúsági munkában-1.....	25
A kreativitás szerepe az ifjúsági munkában - 2.....	26
A konstruktív alkotás külső feltételei.....	27
A konstruktív alkotás belső feltételei.....	28
A kreativitást serkentő tevékenységek folyamata	29
A kreativitást akadályozó gátak felszabadítása, kreativitás és mozgás.....	30
Kreatív gondolkodás	31
Kreatív kommunikáció.....	32
Asszertivitás	33
Az egészség fogalma, egészségmodellek, egészségérték.....	34
Az egészséget meghatározó tényezők	36
Egészségfejlesztési színterek.....	37
Egészségfejlesztési területek- életmód.....	38
Higiénia	38
Táplálkozás.....	40
Testmozgás.....	41
Legális és illegális drogfogyasztást megelőző módszerek és eszközök.....	43
A lelki egészség védelmére és ennek megőrzésére irányuló módszerek	45
Biztonságos szexuális életre való nevelés, tudatos családtervezés	48
Elsősegélynyújtási alapismeretek-1	50
Elsősegélynyújtási alapismeretek-2	51
Öngondoskodás	52
Az egészségfejlesztés és ifjúságsegítés, az ifjúsági egészségfejlesztés módszertana	54
Egészségtudatos programok	55
Ajánlott irodalom	56

Preambulum

„Változtatni akkor kell, amikor még nem kell,
mert amikor már kell, akkor már késő.”

/Sallai László/

Az egyéni autonómia, a személyi szabadságjogok kiterjedésének területe, amely a legalapvetőbb emberi jogok megjelenítését foglalja magában. A 21. századi fiatalok számára az autonómia tartalma - a fogalom jelentése alapján – az egyének szabadon rendelkeznek az életük és magatartásuk azon elemeivel, amelyek önmagukra hatnak. Hangsúlyozni szükséges azonban azt, hogy tanulásra van szükség ahhoz, hogy a jogok adta lehetőségekkel rendelkezzenek, hogy választani tudjanak az alternatívák közül, valamint hogy ismerjék önmagukat, és képesek legyenek újat alkotni. Vagyis a személyes kompetencia fejlesztésére van szükség a választási szabadság, valamint a kezdeményezés szabadságának megvalósulásához.

Az egyes személyek tevékenységeinek, megnyilvánulásainak háttérében értékek állnak. Az emberek szocializációja során számos érték alakul ki, az egyes értékek rangsorolása alapján kialakuló preferenciák magatartásbeli sajátosságokra és különbségekre utalnak egyének, csoportok és társadalmak között. Amikor a fiatalok magatartását, gondolkodásmódját az értékek befolyásolják, akkor együttesen jelenítik meg hatásukat, azáltal, ahogy elrendeződnek, azaz amilyen értékrendszerre formálódnak. Ebben értékrendszerekbe az egészség, mint érték integrálódik be.

Jelen kurzus tematikája a serdülő, illetve a fiatal felnőtt korosztály egyéni autonómiája és személyes fejlődésének folyamatát integrálja az ifjúság egészségfejlesztésének koncepciójával. E két egymástól távol álló terület szintetizálásának szükségessége az egészség fogalmának modern meghatározásán alapul, ennek folyamán már megalapozott magyarázatot találunk a kurzus létjogosultságára.

A következő fejlesztési területek jelennek meg a kurzus anyagában: a saját testével, életével és fejlődésével való rendelkezés szabadsága, a lelkiismeret, a gondolkodás, a vélemény és az érzések szabadsága, a foglalkozás (szakma, hobbi) megválasztásának és gyakorlásának szabadsága, valamint a vélemény kinyilvánításának szabadsága.

Az **egészség** fogalma az évtizedek során folyamatosan változik, alakul köznapi, orvosi, és társadalomtudományi szempontból egyaránt. Ugyanakkor az emberi élet minden területén érezteti hatását azáltal, hogy meghatározza az életminőséget, a munkavégzés minőségét, sőt, még társas kapcsolatainkat is. Az egészség az alapértékek közé tartozik (Losonczy, 1989).

Az **egészség** olyan állapot, melyet jellemez az anatómiai integritás, a teljesítményre való képesség, a személyes értékek, a családi munka és közösségi szerep, a fizikai, biológiai és társadalmi stresszel való megküzdés képessége, a jóllét érzése, továbbá a betegség és a korai halál rizikóitól való mentesség (WHO 1986, Ottawai Charta).

A **funkcionális egészségmodell** szemlélete szerint egy személy egészségét annak alapján lehet megítélni, hogy mennyire tud különböző tevékenységeket végrehajtani, részt venni a társadalom életében – beleértve a szűkebb és tágabb közösséget –, harmonikusan alkalmazkodni környezetéhez. A funkciók legmagasabb szintje a társadalom életében való részvétel.

Az egyéni autonómia és a fiatalok harmonikus közösségi élete, a személyes továbbfejlődést, az örömtelibb kapcsolatok kialakulásának lehetőségeit támogatja, fejleszti a mindennapi problémakezelés képességeit és növeli a személyes fejlődéssel kapcsolatos

tudatosságot. Ezt olyan módon éri el, hogy feltérképezi az egyén erősségeit és erőforrásait, valamint fokozza működés módját. Az egyéni szabadság körébe eső kérdések az egyén érdekeit érintik. A fiatal önmaga jobban érdekelt, mint bárki más vagy a társadalom kollektíven. Önmaga rendelkezik a legtöbb szükséges információval, hogy dönteni tudjon a személyét érintő kérdésekben. További célként jelenik meg a szociális, szakmai és kulturális környezetben is megnyilvánuló autonómia fokozása, ezenfelül az egyéni szabadság, mint társadalmi elkötelezettség attitűdjének kialakítása.

Az ifjúságsegítő szakemberek számára nélkülözhetetlen annak tudatosítása, hogy egy közösség számára fontos a személyes kompetenciák növelésére való törekvés, az egyéni és társadalmi képességek együttes növelése. Kiemelkedően fontossá válik az egészségfejlesztéssel kapcsolatos értékrendszer megismerése és a hozzá kapcsolódó kompetenciák fejlesztése, ugyanis kedvező életmód változtatás az egyéntől csak akkor remélhető, ha az egészségérték a támogató értékrendszerbe egymást erősítő módon épül be. Azoknál a hátrányos társadalmi csoportokban, ahol a fiatalok szocializációs szintje alacsony, meg kell keresni azokat a támogató értékeket, amelyekkel együtt várható csak el az életmódban is tükröződő hatás. Ennek alapján a fiatalokkal foglalkozó szakemberek az interperszonális kapcsolatok minőségének fejlesztésével, a problémamegoldás képességének növelésével, a konfliktuskezelés flexibilitásának elsajátításával érhetnek el pozitív irányú változásokat, amelyek egyben az ifjúság egészségmagatartásának változását is eredményezi.

Napjainkban ezen a gondolatmeneten alapszik az egészségfejlesztési tevékenység. Amelynek célja az, hogy növekvő kontrollt szerezzenek saját egészségük felett, és mindehhez rendelkezzenek a szükséges és hiteles információkkal, valamint ismerjék választási lehetőségeiket. A társadalom is érdekelt a sokszínűség fenntartásában, mert lehetőséget ad új és előnyösebb szokások, életformák és megoldások kikísérletezésére és kipróbálására, amely a mindennapi gyakorlatban megjelenhet. Azáltal válik életmódunk egészségessé vagy egészségtelenné, hogy az eltérő értékrendszerünkből adódó különbségek alapján hozzuk meg az életvitelünkre vonatkozó döntéseinket, választunk alternatívák között. Ezért az egészségesen életmód fogalmának jelentése a szűkebb és a tágabb világhoz való viszonyunkat tükrözi. Az értékképződési folyamatban az elsődleges szocializációs színterek kiemelt szerepet játszanak, azaz a család és az iskola.

Mindez az elméleti szint fejlődésének forrását szolgálja, további felfedezéshez, alkotáshoz, a kultúra változásához vezet. E kölcsönhatás által mindenki érdekelt a többiek szabadságának biztosításában, mert önmagában egy fiatal nem képes kultúrát teremteni. A többiek által előállított sokszínű lehetőségéből válogathat, hogy saját adottságainak, hajlamainak megfelelő életformát kialakítson.

A kurzus anyaga 30 órában az alábbi kompetenciák fejlesztését helyezi előtérbe az, amelynek célja egyben az egyéni képességek gazdagítása, valamint egyéni szabadság növelése is.

Asszertivitás: hatékonyság, én-hatékonyság, olyan megoldási módok megtalálása és megvalósítása, melyek a legnagyobb nyereséget hozzák az egyénnek úgy, hogy a másik fél is nyertesnek érzi magát, vagy legalábbis nem érzi magát vesztesnek.

Konstruktív alkotás belső feltételei: nyitottság, érdeklődés, tudásvágy, másrészt magas énerő és önbizalom, illetve a komplexitás és ambivalencia tolerálása.

Konstruktív alkotás külső feltételei: az alkotói folyamatnak kedvező fizikális és szociális környezet, gyerekek esetében fontos a bátorító felnőtt.

Kreativitás: A kreativitás nem egy olyan adottság, mellyel csak a legtehetségesebbek rendelkeznek, hanem olyan, mely mindenkiben megvan különböző mértékben, és fejleszthető felnőtt korban is (life-wide creativity) (Craft).

Kreativitás, mint egyéni szükséglet: Önkifejezés, önmegvalósítás, az ember igénye arra, hogy érzelmeit, gondolatait kifejezze, környezete felé közvetítse. Lehetőségek és képességek beteljesítése, fejlesztése az élet különböző területein.

Kreativitás, mint társadalmi szükséglet: a kreativitás segít válaszolni a modern társadalom kihívásaira, a problémamegoldásban, az erőforrások felismerésében és hatékonyabb kihasználásában, a mentális egészség megőrzésében.

Kreativitás az ifjúsági munkában: a fiatalok segítése a szükségleteik felismerésében, a kihívásokkal való szembenézésben, a problémák meghatározásában és megoldási módok megtalálásában, új lehetőségek felfedezésében, célok kitűzésében.

A kurzus anyagának második felében, további 30 óra időtartamban az egyéni autonómia egészségfejlesztési folyamatba történő integrálás gyakorlati megoldását mutatja be. A tananyag a hosszútávú prevenció, továbbá egészségfejlesztési stratégia alapját képezi, mivel épít az egészségkép koronként, kultúránként változást indukáló tényezők megismerésére. Az egészségfejlesztés támogatja az egyéni egészséges életvitel és társadalmi fejlődés kölcsönhatását, az információval való ellátás, az egészség érdekében végzett nevelés és az élethez szükséges kompetenciák fokozása révén. Az egészség egyfajta attitűdnek tekinthető, amely az egyén törekvését és készségét jellemzi az állandóan változó körülményekhez való adaptálódásra, vagy éppenséggel azoknak a faktoroknak az összessége, melyek segítik az egyént személyes ereje maximális kifejtésében (Dubos, 1959).

Az egészségfejlesztés 1986-ban elfogadott **Ottawai Karta** által határozta meg azokat a területeket, amelyek mindegyike cselekvési lehetőségeket kínál az emberi egészség javítására. Ezek a cselekvési területek az alábbiak: az egészséget szolgáló politikai döntések, egészséget támogató környezet, közösségi tevékenységek fejlesztése, egyéni képességek fejlesztése, és az egészségügyi ellátás áthangolása.

Az egyén egészségére egyes egyéni tényezők, valamint szűkebb és tágabb fizikai és társadalmi környezete igen jelentős hatással van, és az egyén egészségi állapota is visszahat környezetére. A WHO "*Healthy People in Healthy Communities*" funkcionálisra épülő egészségmodellje egymásra boruló héjakból állnak **1. ábra**. A középpontban az adott biológiai kóddal, genetikai tényezőkkel rendelkező egyén áll, körülveve az egészségre hatással lévő, módosító tényezőket megjelenítő körgyűrűk találhatóak. Az első rétegben személyes viselkedési formák és életstílusok helyezkednek el, amelyek kívülről megfigyelhetőek, vizsgálhatóak, az egyén tulajdonságait jelzik, mindezekkel javíthatjuk vagy károsíthatjuk az egészségünket. Az egyént barátai és a közösségi normái is befolyásolják, így a második réteg ezeket a hatásokat tartalmazza. A harmadik réteg a strukturális tényezőket tartalmazza: a lakóhely, a munkakörülmények, az alapvető fontosságú szolgáltatások és ellátások hozzáférhetősége. A negyedik rétegbe a társadalom működésének egészét érintő befolyásoló tényezők kerültek.



Az Egészségügyi Fejlesztéspolitikai Konceptió egészségmodellje¹

A WHO által bevezetett International Classification of Functioning, Disability and Health-ben használt korszerű egészségmodellben a **funkcionalitás csökkenésének** három kategóriája különböztethető meg:

- (1) **zavar-** a test anatómiai szerkezetét és/vagy valamely funkcióját érintő probléma
- (2) **tevékenység akadályozottsága-** valamely (fizikai vagy mentális) tevékenység végrehajtásában jelentkező probléma
- (3) **részvétel korlátozottsága-** a társadalmi szerep betöltésében, a társadalmi életben való részvételben megnyilvánuló probléma

David Speedhouse meghatározása szerint az egészség az emberek azon képessége, amely az egyén valós potenciáljának eléréséhez szükséges alapot biztosítja, amely lehetővé teszi, hogy valóra váltsák a bennük rejlő lehetőségeket. Elősegíti, hogy hozzájusson minden olyan információhoz, amelynek hatása van az életre, hogy megértse, hogy közösségi lényként csak addig mehet a kibontakozással, amíg azzal másokat ugyanebben nem gátol.

A szegénység, a rossz egészségi állapot, a fogyatékkal élés, stb. nem jelentik az egyéni autonómia sérelmét (nem mások által az emberre kényszerített külső korlátok), viszont az egyéni kompetenciák kiteljesítését mérséklék, beszűkítik. Az egyéni kompetenciák és a szociális kompetenciák fejlesztése a meglévő emberi és anyagi erőforrásokra épít, ösztönzi a fiatalok önszegélyezését és olyan rugalmas rendszereket dolgoz ki, amelyek alkalmasak arra, hogy erősítsék a közösségi részvételüket, továbbá fokozzák az egyének ellenőrzését az egészségi állapottal kapcsolatos kérdésekben is. Folyamat eredménye, hogy a serdülők és a fiatal felnőttek tulajdonosai és irányítói lesznek saját törekvéseiknek és sorsuknak.

¹<http://www.egeszsegmonitor.hu/dok/EgeszsegugyiFejlesztéspolitikaiKonceptio.pdf>

TANULMÁNYOK

Egyéni autonómia

Az autonómia kérdését számos tudományterületen vizsgálják, pl.: filozófia, pszichológia, közgazdaságtan, politikatudomány. A személyes autonómia tekintetében az elméleti megközelítések és az autonómia definiálása nagyon változatos képet mutat (Hmel és Pincus, 2002, Ryan és Deci, 2006). Ha a pszichológiai megközelítéseket vesszük figyelembe, két főbb irányzatot határozhatunk meg az autonómia kutatásában: az egyéni autonómiát felfoghatjuk az egyén ön-irányítási képességeként, illetve a másoktól való elkülönülésként (Hmel és Pincus, 2002).

Az önirányítási elméleti irány az autonómiát a passzivitás – aktivitás kontinuumon értelmezi, ahol a passzivitást az egyénre gyakorolt külső befolyások hatása jellemzi, míg a kontinuum másik pólusát képező aktivitást a belső irányítás, az autonómia (Wiggins, 1997). Ha az autonómiát az egyén saját tetteiért való felelősségvállalásával hozzuk összefüggésbe, akkor a kérdés úgy is értelmezhető, hogy mennyire tud irányítója lenni az életének az egyén, megtalálja-e az ok-okozati összefüggést a viselkedése és annak következményei között, vagy a következményeket többnyire külső tényezőkkel magyarázza, pl.: azért buktam meg a vizsgán, mert nem tanultam, vagy azért mert a tanár aznap rossz hangulatban volt. Azért léptettek elő a munkahelyemen, mert jól dolgoztam, vagy azért mert szerencsém volt. A személyiségpszichológiában a kontrollhely-elméletek, míg a szociálpszichológiában az attribúciós elméletek foglalkoznak ezzel a kérdéssel.

Deci és Ryan önmeghatározás (öndetermináció) elméletében kulcs fontosságú az autonómia (Deci és Ryan, 1985). Szerintük az autonómia alapvető szerepet játszik az egyéni kiteljesedésben és a mentális egészségben, illetve különböző szervezetek és kultúrák optimális működésében (Deci és Ryan, 2006). Ebben az értelemben az autonómia egy pszichológiai szükséglet a személyes növekedésre és az adaptív működésre. Az autonómia az „önirányítás szabadsága”, sokkal inkább az éntudatosságon alapszik, sem mint a külső vagy belső kontrollon. Három oksági orientációt különítenek el egymástól az egyéni viselkedésszabályozás szempontjából (autonóm, kontrollált, személytől független) annak függvényében, hogy a cselekvés mennyire önmeghatározott. Az autonóm viselkedések mutatják az önmeghatározás legmagasabb fokát: azért cselekszünk, mert értékek, belső érdekeink fűződnek hozzá (autonóm orientáció), nem pedig azért mert jutalmat kapunk érte, vagy a következményekért járó kellemetlenségeket akarjuk elkerülni (kontrollált orientáció), vagy tőlünk független tényezők hatására (személytől független orientáció). (Carver és Scheier, 1998). Az önmeghatározás elméleti keretében végzett kutatások eredményei azt mutatják, hogy a nagy mértékű autonómiát mutató egyéneknek nemcsak az éntudatosságuk magasabb, hanem magasabb az önértékelésük, kevésbé hajlamosak önmagukat negatív színben látni, és kevésbé valószínű, hogy olyan negatív érzelmi állapotokat élnek át, mint ellenségesség, szégyen, büntudat (Hmel és Pincus, 2002).

A másoktól való elkülönülés pszichológiai szükséglete már Murray személyiségelméletében is megjelent (Carver és Scheier, 1998). Szerinte a nagy autonómiaigényű személyek a saját útjukat járják, mások nem tudják befolyásolni, kényszeríteni őket. Murray elméletére alapozva több mérőeszközt fejlesztettek ki, melyekkel az egyének autonómiaszükségletének különféle aspektusait tudják mérni, pl.: társas elvárásoktól és értékektől való függetlenség, csapatmunkával való elégedettség, társas alkalmazkodás, kötelezettségek és emberi kapcsolatok elkerülése, lázadásra való hajlam, stb. (Hmel és Pincus, 2002).

Ha Beck-féle kognitív depresszió modellt tekintjük, akkor elmondható, hogy azokat a személyeket, akiket nagy autonómia jellemez, jobban érinti a reaktív depresszió kialakulásának veszélye, mivel ezek az egyének nagy energiákat fektetnek be a szabadság, teljesítmény, egyéni utak kialakításába, elérésébe, ezért az átlagnál érzékenyebbek azokra a tényezőkre, melyek fenyegetik ezeket az értékeket. A nagy autonómiájú egyének amikor céljuk elérésben frusztrálódnak, a depresszió egy jól körülhatárolható tünetcsoportját hajlamosak mutatni, pl.: örömeire való képtelenség, önkritika, énhatékonysággal való foglalkozás, visszahúzódnak (Beck és Brown, 1997).

Az egyéni autonómia személyiségbeli és viselkedéses tényezői a kutatások alapján fontos meghatározói az önkifejezésnek, kreativitásnak, alkotói folyamatnak (Tierney és Farmer, 2002, Liu és mtsai, 2010, Sanches-Ruiz és mtsai, 2011) akár az önirányítás, akár a másoktól való elkülönülés elméleti irányát vesszük figyelembe. Az énhatékonyság, az önmeghatározás magas foka egyrészt kielégíti az egyén autonómiáját, másrészt ezzel hozzájárul az egyéni motiváció minőségének kialakításához, ami viszont nélkülözhetetlen a kreatív folyamathoz, kreatív produktumhoz. (Liu és mtsai, 2010).

Az egyéni autonómia tágabb értelemben a fenomenológiai megközelítéshez sorolt humanisztikus személyiségpszichológia területére is tartozik. A humanisztikus irányzat két meghatározó elméletének, Maslow és Rogers elméletének az alapja a teljességgel működő, önmegvalósító ember. Nagy hangsúlyt fektetnek az önfelfogásra, mely összefüggésben áll mind a személyes autonómiával, mind a kreativitással. Maslow szerint az önmegvalósító ember többek között képes az önfelfogásra, spontán, független és autonóm, kreatív és találékony, meg tudják őrizni belső szabadságukat, képesek a csúcstény (flow) átélésére. Rogers szerint az önmegvalósulás az én kiteljesedését szolgáló képességek kibontakozása. Ez a folyamat a nagyobb autonómia felé mozdítja az egyént, és egyben a tapasztalatok kreatív bővülésével jár. Az önmegvalósító ember főbb jellemzői: optimális, rugalmas alkalmazkodás, külső belső tényezőkre való nyitottság, törekvés a kihívásokra. A humanisztikus pszichológia kiemeli a szabad akarat, a döntés szabadságának szerepét, az autonóm döntéssel az egyén elkötelezheti magát az önmegvalósító életforma mellett, de dönthet úgy is, hogy autonómiáját feladva külső kulturális értékeknek rendeli alá az egyéni céljait (Gyöngyössiné, 2007).

Felhasznált irodalom:

- Carver, C.S., Scheier, M.F. (1998): Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109–134.
- Gyöngyössiné Kiss Enikő (2007): Az önmegvalósítás és pozitív önértékelés szükségletei Maslow és Rogers pszichológiájában. In: Vázlatok a személyiségről. Gyöngyössiné Kiss E. – Oláh A. (szerk.) Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest, 244-260.
- Liu, D., Chen, X.P., Yao, X. (2010): From Autonomy to Creativity: A Multilevel Investigation of the Mediating Role of Harmonious Passion. *Journal of Applied Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0021294
- Hmel, B.A., Pincus, A.L. (2002): Meaning of autonomy. *Journal of Personality* 70:3, 277-309.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2006): Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will? *Journal of Personality* 74:6, 1557-1585.
- Sanches-Ruiz, M.J., Torrano, D.H., Pérez-Gonzales, J.C. (2011): The relationship between trait emotional intelligence and creativity across subject domains. *Motiv Emot.* 35:461-473.
- Tierney, P., & Farmer, S. M. (2002). Creative self-efficacy: Potential antecedents and relationship to creative performance. *Academy of Management*

Kreativitás

1. A kreativitás kutatása, megközelítései

1.1 Kezdetek: tudományos kreativitás, a kreativitás mérése

1950-ben az Amerikai Pszichológiai Társaság szokásos éves gyűlésén kezdődött a kreativitás „pályafutása” a pszichológiában. J.P. Guilford, a társaság elnöke a kreativitást választotta előadása témájául, amivel sokkolta a hallgatóságát (Richards, 2007). Ahhoz, hogy megértsük miért volt ennyire sokkoló a témaválasztás, ismerni kell a pszichológia 50-es évekbeli uralkodó nézeteit. A legfőbb irányzat (különösen az USA-ban) a behaviourizmus volt. A pszichológusok csak a látható, megfigyelhető viselkedésekkel foglalkoztak, nem tudtak mit kezdeni a kreativitással. A behaviourizmus mellett a freudi pszichoanalitikus megközelítés volt mérvadó, de ez az elméleti keret sem adott teret a kreativitásnak: szublimációnak tartották, mellyel az elfojtott, ösztönös vágyakat fedi el az egyén. A művészetet kompenzációs jelenségként írták le, sok tekintetben a neurózissal látták hasonlatosnak (Gáspár, 2003, Sawyer, 2006). A beszéd hatására indult meg a kreativitás módszeres kutatása az USA-ban.

Az Egyesült Államok 50-es évekbeli kreativitással kapcsolatos kutatási lázát nemcsak a téma újszerűsége ösztönözte, hanem a hidegháború. Ebben az időszakban a Szovjetunió és USA versengett az űrbejutásért, így az űrkutatásban és a nukleáris fegyverkezésben való versengés szintén inspirálta a kutatásokat, különösen azután, hogy a Szovjetunió 1957-be a Szputnyik fellövésével megelőzte az USA-t. Az Egyesült Államok válasza erre az oktatás fejlesztése volt: a jövő tudósainak felfedezése és képzése. A kreativitás ebben az időszakban egyenlő volt a feltalálásra való képességgel (Sawyer, 2006).

Guilford struktúra-modellje az első átfogó elméleti keret a kreativitásról, mely három dimenzióban értelmezi a kreativitást: 1. tartalmak (tárgyak, betűk, szavak, viselkedések), 2. műveletek (értékelés, döntés, emlékezet, tudás), 3.: produktumok: egységek, relációk, rendszerek, melyek lehetnek konvergens produkció, illetve divergens produkció termékei (Gáspár, 2003, Sawyer, 2006). Guilford a következőket tartotta a kreativitás összetevőinek:

- Fluencia (könnyedség): a szellemi tevékenység könnyedsége, gyorsasága, mennyisége, folyékonysága,
- Flexibilitás (rugalmasság): a változó igényekhez való alkalmazkodás képessége,
- Originalitás (eredetiség): váratlan, szokatlan, újszerű ötletek, gondolatok,
- Szenzibilitás (érzékenység): a probléma megtalálására, megértésére, megoldására való törekvés,
- Elaboráció (kidolgozottság): a részletek kidolgozására való igény, törekvés,
- Redefiníció (újrafogalmazás): a szellemi struktúrák átszervezése, értelmezése.

Guilford a kreativitás mérésére dolgozta ki a Szokatlan használat tesztet. Guilford nyomán két fontos mérőeszközt fejlesztettek ki: Kreatív gondolkodás Torrence-féle tesztjét, illetve a Wallach-Kogan Kreativitás tesztet. Megindultak a kreatív gondolkodást fejlesztő iskolai programok a 60-as években, ezek közül Torrence-é volt a legismertebb. A program hatékonyságát azonban nem tudták hitelesen bizonyítani, másrészt a teszteken elért magas pontszámok nem korreláltak a valós kreatív produkcióval (Sawyer, 2006).

A 60-as évek végén indultak a kreatív személyiséget vizsgáló nagy kutatások, a személyiségpszichológusok a kreatív személyiségre jellemző vonásokat szerették volna egybegyűjteni (l. Kreatív személyiség). Azonban nem sikerült egyértelműen körülhatárolni azokat a személyiségjegyeket, melyek alapján megkülönböztethetők a kreatív személyek a hétköznapiaktól.

1.2 A kreativitáskutatás második hulláma: kognitív és biológiai megközelítés

Mivel a behaviourizmus nem tudott választ adni a kreativitással kapcsolatos kérdésekre, nem sikerült az IQ tesztekkel hasonló értékű mérőeszközt kidolgozni a kreatív potenciál mérésére előtérbe kerültek a kognitív és biológiai kutatások.

A kognitív irányzat képviselői a megismerési, információfeldolgozási folyamatok leírásával próbálták megfogalmazni a kreativitást. Azt kutatják, hogy a hétköznapi mentális folyamatok, azok a kognitív képességek, melyekkel mindenki rendelkezik, hogyan járulnak hozzá a kreativitáshoz. A kognitív folyamatok különböző szakaszaival írható le a kreatív folyamat, a szakirodalom a négy alapfolyamatban konszenzust mutat (l. alkotó folyamat). A kreatív megismerési elmélet a mentális folyamatokon keresztül magyarázza a kreativitást. Finke, Ward és Smith Genoplore-modelljében a generatív és exploratív folyamatok játszanak fontos szerepet a kreativitásban. A generatív folyamatok az információk kinyerését, szűrését, szelektálását, asszociációt, kombinációt tartalmazzák. A gondolatokat valamilyen jellemzőjük (pl.: újdonság, szokatlanság, esztétikum) a kognitív rendszer értékeli, kiválasztja. Ezután az exploratív folyamatok kiterjesztik, feldolgozzák, módosítják, átalakítják a gondolatot. (Gáspár, 2003, Sawyer, 2006).

A biológiai megközelítés egyrészt a genetikai kutatásokkal, másrészt az agy működését vizsgálva próbálja a választ megtalálni a kreativitás kérdésre. A genetikai kutatások igazolták, hogy nincsen kreativitásért felelős génünk. Az agyféltekék funkcióinak, a lateralitás kutatói a kreativitásért felelős agyterületet próbálták megtalálni. Arra jutottak, hogy a kreativitás bizonyos komponenseinek a helye különböző agyterületeken van, a kreativitás önmagában mindkét agyféltekét magában foglalja, a kreativitáshoz szükség van a két agyfélteke közötti kommunikációra (Sawyer, 2006).

1.3 90-es évek Csíkszentmihályi, Amabile, szociokulturális modell

A magyar származású Csíkszentmihályi Mihály a kreativitáskutatás emblemikus figurája. Elmélete a maslow-i és rogersi humanisztikus pszichológián alapszik: az önmegvalósítás, belső motiváció, csúcselmények szorosan a kreativitáshoz tartoznak. Az emberek a csúcselmény átéléséről számoltak be, amikor a legkreatívabbak voltak (Csíkszentmihályi, 2009). A legkreatívabb embereket a munkájuk, a tevékenységük motiválja, ilyenkor annyira belemerülnek a folyamatba, a tevékenységbe, hogy elveszítik időérzésüket, figyelmük a külvilágról az alkotói folyamatra, a belső történésekre irányul, megfeledkeznek a mindennapok problémáiról. Csíkszentmihályi ezeket a tapasztalatokat csúcselményeknek nevezte, elméletének lényege a flow (áramlat) élménye, vagyis a csúcselmények megtapasztalása, átélése. Csíkszentmihályi nem szorította pszichológiai keretek közé a kreativitás magyarázatát, a firenzei reneszánsz iránti érdeklődése egyéb tényezők (pl.: társadalmi, gazdasági folyamatok) felé fordította a figyelmét, így jutott el ahhoz a felismeréshez, hogy a kreativitás nemcsak az egyén szintjén, hanem csoport, társadalom, kultúra, történelmi korszak szintjén is jelen van.

Amabile komponensalapú felfogása a kreativitásról számos új feltevést tartalmazott. Szerinte a kreativitás hétköznapi szintje és a kiemelkedő kreatív alkotások egy kontinuumon helyezhetők el. Egy adott személy tevékenységében a kreativitás különböző szintjei

figyelhető meg, egyes területeken nagyobb kreativitást mutathat. Gyakran megfigyelhető, hogy egy személy és egy terület passzolnak egymáshoz, ilyen esetben nagyobb a valószínűsége a kreatív alkotásnak. Az életkor, amelyben a kreativitás csúcsteljesítményei a különböző területeken megszületnek széles határok között változik, egyes területeken már nagyon fiatal korban jelentkezhetnek a kiemelkedő alkotások (pl.: zene, képzőművészet), míg más területeken inkább később, bizonyos tudás megszerzése után (pl.: építészet, matematika). Amabile úgy gondolja, hogy a kreativitás bizonyos határok között fejleszthető, melyben a formális képzésnek is fontos szerepe van az ismeretanyag elsajátítása mellett a készségek fejlesztése szempontjából is. Tehetség, tanulás és kognitív képességek önmagukban nem elégségesek a magas szintű kreatív teljesítményhez, egyéb tényezők jelenléte, pl.: támogató környezet is szükséges.

A 90-es években Amabile és Csíkszentmihályi felismeréseit vitték tovább a kreativitás szociokulturális modelljében. A modell három komponensből áll: személy, kutatási/alkotási szakterület, szakmai közeg. A személytől indul a kreatív folyamat, ő hozza létre a kreatív alkotást, de ő önmagában nem ítélheti az eredményt újszerűnek, megfelelőnek, ahhoz kell egy szakmai közeg, melynek képviselői a folyamat eredményét kreatívnek, újszerűnek mondja, pl.: a egy szakmai folyóirat szerkesztője, lektora, művészeti galéria tulajdonosa, szakmai zsűri. Ha a szakma képviselői kreatívnek határozza meg a folyamat eredményét, akkor a személy „beléphet” a szakterületre, ahol bemutathatja alkotását a szakma többi képviselőjének. A szakterülethez tartozik az adott szaknyelv, szimbólum- és fogalomrendszer, addigi alkotások, találmányok, kutatási eredmények, stb.

1.4 Újabb megközelítések

A legújabb kutatások a kreativitást nem egy általános, minden területet érintő jellemzőként írják le, egyre inkább előtérbe került a kreativitás területspecifikus megközelítése. Számos, kreativitással kapcsolatos mítosszal számoltak le a kutatók, pl.: kreativitás nem fejleszthető, csak fiatal korban lehetünk kreatívak, a kreatív alkotás spontán dolog, isteni szikraként pattan ki a megoldás az alkotó fejéből, stb. (Sawyer, 2006, Richards, 2007). Amabile-hez hasonlóan Craft (2002) is azt gondolja, a kreativitás egy kontinuumon helyezhető el: az egyik végén azok a találmányok és eljárások vannak, melyek megváltoztatják a világot, középen azok helyezkednek el, melyek egy területen okoznak változást, pl.: fizika, a másik végén pedig a helyi vagy személyes jelentőségű eredmények vannak, pl.: személyes hatékonyság, megküzdés egy ismeretlen területtel, lehetőségek felismerése és választások. A kreativitás nem egy olyan adottság, mellyel csak a legtehetségesebbek rendelkeznek, hanem olyan, amely mindenkiben megvan különböző mértékben és fejleszthető (life-wide creativity).

2. Intelligencia és kreativitás

Guilford fellépéséig az intelligencia „melléktermékének” tekintették a kreativitást (Sawyer, 2007). Guilford bírálta az intelligenciavizsgálatokat, mivel azok keretek közé kényszerítik a gondolkodást azzal, hogy a kérdésekre csak egy helyes választ fogadnak el. Szerinte az intelligenciatesztek a konvergens gondolkodást mérik, míg az alkotáshoz, a kreativitáshoz, nagyobb szükség van a divergens gondolkodásra, kész ismeretek helyett mozgósítható, gyakorlati, új helyzetekben is használható ismeretek kellene (Révész, 1994). A legújabb kutatási eredmények azt mutatják, hogy a kreatív teljesítményhez a konvergens és divergens gondolkodás bonyolult kombinációjára van szükség, vagyis a kreativitást nem lehet a divergens gondolkodást mérő tesztekkel mérni (Sawyer, 2006). Míg az intelligencia a megszerzett ismeretek alkalmazására vonatkozik, addig a kreativitás inkább a helyzetekben

rejlő lehetőségek felfedezésére, Csíkszentmihályi (2009) szerint a kreatív emberek nem csak problémamegoldók, hanem problématalálók is egyben. A kutatások eredményei alapján elmondható, hogy az intelligencia és kreativitás között viszonylag gyenge a kapcsolat, az ún. küszöb-elmélet szerint az kreativitáshoz szükség van az intelligencia egy bizonyos szintjére, kb. 120-as IQ-ig, de ezen felül már nem nő a kreativitás mértéke az intelligenciával. A kreativitás és intelligencia különálló fogalmak, de a legtöbb kreatív alkotó egyben nagyon intelligens is (Sawyer, 2006).

3. Kreativitás és motiváció

Thomas Edison híres mondata: "Genius is one percent inspiration and ninety-nine percent perspiration". A kutatók rájöttek, hogy a kreativitás nagy munka, nagy energiabefektetést igényel. A motivációnak kulcsszerepe van a kreatív folyamatban. Azok a legkreatívabbak, akik intrinzik motivációjuk, a munkájuk motiválja őket, munka, alkotás közben elveszítik az időérzéküket, annyira belefeledkeznek a folyamatba, flow élményük van. Ha valaki tudja, hogy jutalmat kap a munkája minőségéért, nem tud elfeledkezni a jutalomról, és így nem kerül a flow állapotába, amikor is azért csinál valamit, mert szereti azt csinálni. Amabile (1996) kutatásai igazolták, hogy ha a vizsgálati személyeknek azt mondták, a munkájukat jutalmazzák, értékeli, akkor a kreativitási szintjük és egyben az intrinzik motivációjuk jelentősen csökkent.

4. Kreatív személyiség

A 60-as évek végén a Berkeley egyetemen MacKinnon vezetésével nagyszabású vizsgálat indult a kreatív személyiség meghatározására. Sikeres építészeket, feltalálókat, írókat, mérnököket és matematikusokat vizsgáltak. Az eredmények szerint a magas kreativitást mutató személyek vonásai (Sawyer, 2006):

- Átlagon felüli intelligencia: a különböző foglalkozásúak eltérően teljesítettek a különböző alskálákon, pl.: az írók jobban teljesítettek a verbális skálákon, míg az építészek a térin. Bizonyították, hogy a nagyon magas kreativitás átlagon felüli intelligenciát feltételez, de egy szinten felül az intelligencia nem eredményez még magasabb kreativitást.
- Érdeklődés, megfigyelés, éberség: képesség az ötletek gyors átlátására, szelekciójára, az információk széles skálájának használatára
- Tapasztalatokra való nyitottság
- Egyensúlyi személyiség: a kreatív férfiak jobban kifejezték a feminin érzésüket, magasabb pontszámokat szereztek a feminitás-skálán, de nem voltak nőiesebbek és nem volt köztük több homoszexuális
- Az elfojtás és olyan mechanizmusok, melyek az impulzusokat, képzeletet kontrollálják, relatív hiánya
- Visszaemlékezési boldogtalanság: a kiegyensúlyozott gyermekkor ellenére az emlékek nem boldogok. MacKinnon feltételezte, hogy gyermekkor tekintetében a kreatívak nem különböznek az átlagtól, de az emlékek negatívabbak az elfojtás hiánya miatt
- A komplexitás előnyben részesítése: élvezik az elvek felismerését, melyek rendszert hoznak a komplex jelenségbe

A kreatív személyiség területén végzett kutatások további személyiségvonásokat azonosítottak be:

- világosság
- metaforikus gondolkodás
- rugalmas döntéshozás
- képesség a problémák belső képekben való megjelenítésére
- függetlenség
- tolerancia a többértelműség iránt
- hajlandóság az akadályok elhárítására
- hajlandóság a kockázatvállalásra
- a meggyőződés vállalása
- nagy energia
- független ítéletalkotás
- autonómia
- magabiztosság, asszertivitás, hinni a saját kreativitásban
- képesség az ellentétes vagy konfliktusos dolgok megoldására vagy a hozzájuk való alkalmazkodásra

A legtöbb kutatásban a kreatív személyek egyik legfontosabb jellegzetességnek találták a képességet a jó problémák megtalálását a saját területükön. A kreatív személyek empirikus vizsgálata nem erősítette meg a bohém, különc, neurotikus személyiségvonásokat, mint a kreatív személyiség néhány jellemzőjét, a kreatív személyek kiegyensúlyozott, harmonikus személyiségűek. (Sawyer, 2006).

5. Alkotói folyamat, kreatív termék

Wallas alapján négy fázisát különítjük el folyamatnak (Révész, 1994):

1. Előkészítés: probléma felmerülése, információgyűjtés, problémahelyzet részletes kidolgozása, világra való fokozott érzékenység, megoldási próbálkozások és kudarcok (beleragadás a problémába)
2. Inkubáció: probléma félretevése, de nem az elfelejtése, várakozási időszak
3. Belátás: megvilágosodás, megváltó ötlet felbukkanása, AHA-élmény, heurisztikák, látszólag váratlan belátás, gyakran fokozott az emocionalitás
4. Kidolgozás: ötlet kidolgozása, bizonyítása, cáfolata, átfogalmazása; a megoldás igazolása és ellenőrzése, fontos a jó kommunikációs készség az eredmények közvetítése miatt

A kreativitás szintjei:

- Kifejező kreativitás: (óvodáskor) az eredeti látásmód a játékban, verbalitásban, fantáziában, egyéb tevékenységekben közvetlenül jelenik meg. A kifejezés szabadsága a legfontosabb tényezője, az alkotás magasabb szintjei nagyobb tudást és kontrollt igényelnek.
- Produktív kreativitás: (iskoláskor) tendencia a szerzett ismeretek alkalmazására, a technika javítására. Cél a befejezett alkotás, melyre a realizmus, tárgyilagosság jellemző.

- Újítás (kutatók, felfedezők): változtatás a már meglévőn, új elem bevitele egy adott eljárásba, technológiába, így az eljárás, a produktum létrehozása hatékonyabb, olcsóbb, gyorsabb, stb. lesz. Szokatlan összefüggések felfedezése.
- Feltalálás: olyat létrehozni, ami eddig nem volt, egy tudományág, művészeti terület alapvető elveit tökéletesíteni, pl.: tudományos, művészeti irányzatok képviselői.
- Alkotás: olyan új, nagy horderejű dolog létrehozása, amely alapvetően befolyásolja a társadalom, a kultúra, tudomány állapotát, fejlődését, pl.: Einstein, Freud, Picasso munkássága

A kreatív termék kritériumai:

- Újdonság: a gondolat, a produktum, a produktumhoz vezető út, módszer, stb. legyen új az adott területen
- Gyakorlati alkalmazhatóság: a gondolat, ötlet legyen megvalósítható, a produktum kivitelezhető, realizálható
- Haladó jelleg: vigye előre, fejlessze az adott területen a tudást, képességet, válaszoljon az adott területen jelentkező problémák kihívásaira

6. A kreativitás fejlesztése

Guilford és Torrence úgy vélték, hogy a kreativitás direkt módszerekkel fejleszthető, oktatási programokat, tanítási technikákat dolgoztak ki. A vizsgálatok eredményei azonban nem egyértelműek. A felfedezési – probléma megoldási megközelítés az indirekt tanítási módszerekre helyezi a hangsúlyt: a gyermek a környezet manipulálása, felfedezése, kísérletezés közben fejleszti a kreativitáshoz szükséges készségeit. A kognitív – affektív modellek elsősorban a kognitív képességek, a gondolkodás fejlesztésére, illetve az esztétikai érzék fejlesztésére, az érzelmek kifejezésére fókuszál (Fasko, 2000). Renzulli az iskola felől közelíti meg a kreativitás fejlesztését. Eszerint szükséges a gyerekekben a konzisztens és állandó érdeklődés kialakítása, fenntartása, a tudományterületeken való gondolkodás kialakítása, de ezeken kívül fontos a rugalmasság, vagyis a gyerekek képességeihez, érdeklődési köréhez, tanulási stílusához való igazodás. A pedagógusok feladata a gyerekeket profi felfedezővé tenni egy területen (Fasko, 2000).

Sternberg és Williams a kreativitásfejlesztésnek 25 útját vette számba:

Előfeltételek:

1. A kreativitás modellezése
2. Én-hatékonyság fejlesztése

Alaptechnikák:

3. Az alapfeltevések megkérdőjelezése
4. A problémák meghatározása és újradefiniálása
5. Az ötletelés elősegítése
6. „Gondolatfertőzés” lehetőségének megteremtése

Tanítási tippek:

7. Elég időt hagyni a gondolkodásra
8. Instrukció a kreativitásra
9. A kreatív gondolatok, megoldások jutalmazása

Az akadályok elhárítása:

10. A hasznos „kockázat” megtartása
11. Az akadályok beazonosítása és elhárítása
12. A többértelműség tolerálása
13. Lehetőséget adni a hibázásra

Komplex technikák alkalmazása:

14. Önmagukért való felelősség megtanítása
15. Az önszabályozás elősegítése
16. A jutalom halasztására való képesség fejlesztése

Szerepmodellek:

17. Kreatív emberek pályaképeinek bemutatása
18. Kreatív kollaboráció támogatása
19. Más nézőpontok megvizsgálása

A környezet felfedezése:

20. A környezeti lehetőségek felismerése
21. Izgalom találása
22. Stimuláló környezet keresése
23. Erőforrások kihasználása

Hosszú távú célok:

24. Kreativitás fejlesztése
25. Átváltás a kreatív működésre

Felhasznált irodalom:

Amabile, T. M. et al. (1996): Creativity in context: Update to the social psychology of creativity. Westview Press, Boulder, CO.

Fasko, D. Jr. (2000-2001): Education and Creativity. Creativity Research Journal. Vol. 13. Nos 3 & 4, 317-327.

Csíkszentmihályi Mihály (2009) Kreativitás. Akadémiai Kiadó Zrt. Budapest.

Gáspár Mihály (2003): Stabilitás és változékonyság a személyiség fejlődésében. Új Mandátum Kiadó, Budapest.

Révész György (1994): Intelligencia, kreativitás, tehetség. In.: Bernáth L., Révész Gy. (szerk.): A pszichológia alapjai. Tertia Kiadó, Budapest.

Richards, R. (2007): Everyday Creativity: Our Hidden Potential. In: Richards, R. (szerk.): Everyday Creativity and New Views of Human Nature, Psychological, Social, and Spiritual Perspectives. American Psychological Association, Washington DC, 25-55.

Sawyer, R. K. (2006): Explaining Creativity. The Science of Human Innovation. Oxford University Press.

Egyéni autonómia

tananyag – gyakorlatok, tréningek

Egyéni autonómia: önkifejezés és önmegvalósítás, önfejlesztés, öngondoskodás,
önérdekérvényesítés

Csapatépítés, ismerkedés

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök/ személy
A kurzus kezdése	<ul style="list-style-type: none"> Bemutakozás A kurzus tematikájának ismertetése A csoport működésére vonatkozó szabályok közös megbeszélése Elvárások tisztázása Ismerkedés 	<ul style="list-style-type: none"> A kurzus oktatóinak rövid bemutatkozása A kurzus céljainak, módszereinek, követelményeinek ismertetése Keretek megbeszélése, tréningezés szabályainak tisztázása 4-5 fős csoportokban annak megbeszélése, hogy a kurzus folyamán mit szeretnének, hogy történjen, illetve mi ne történjen. Utána közös megbeszélés Alliteráló nevek: <i>minden résztvevő a keresztnévvel alliteráló jelzőt választva mutatkozik be, pl.: Kedves Kata</i> Keress olyat, aki...: <i>a feladatban szereplő minden állításra keressenek két-két embert a csoportból, akikre igaz az állítás.</i> 5 dolog, ami közös bennünk: <i>először páronként, majd kiscsoportokban, végül nagycsoportban 5 olyan dolog megtalálása, mely a tagokban közös.</i> Csak rám igaz: <i>mindenkinek egy olyan dolgot kell említenie, ami csak rá jellemző a csoportban, amiben más, mint a többiek</i> 	<p>flipchart, filc</p> <p>papír, toll, flipchart, filc</p> <p>feladatlap, toll</p>
Az első alkalom zárása	<ul style="list-style-type: none"> Zárókör 	<p>Körbemondás az óra tanulságairól, az órán történekről, visszajelzés, stb.</p>	

Önkifejezés, önmevalósítás-1.

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
A kurzus kezdése	<ul style="list-style-type: none"> Nyitókör 	<ul style="list-style-type: none"> „Megérkezés” a helyzetbe, visszacsatolás az előző alkalomra, stb. Körbemondás 	
Személyiség	<ul style="list-style-type: none"> Önkifejezés 	<ul style="list-style-type: none"> Címer: <i>saját címer megrajzolása egyénileg, utána címerek kiállítása, a címerek mellé kitett lapokra (vendégkönyv) a reflexiók írása, végül nagycsoportos megbeszélés</i> Mi lennél, ha szín/növény/állat/étel/jármű lennél?: <i>táblázat egyéni kitöltése, a csoport tagjai megpróbálják kitalálni, kinek a táblázatát olvassa fel a csoportvezető, majd közös megbeszélés</i> 5 legjellemzőbb tulajdonságom: <ul style="list-style-type: none"> - <i>tulajdonságkártyák közül az 5 legjellemzőbb kiválasztása</i> - <i>pozitív és negatív tulajdonságok arányának megvizsgálása</i> - <i>a negatív tulajdonságot tartalmazó kártyák visszadobása</i> - <i>a megmaradt pozitív tulajdonságok kiegészítése 10-re.</i> 	<p>lap címersablonnal, zsírkréta, filctoll</p> <p>táblázat az adott kategóriákkal</p> <p>tulajdonságkártyák</p>
Az óra zárása	<ul style="list-style-type: none"> Zárókör 	<ul style="list-style-type: none"> Körbemondás 	

Önkifejezés, önmegvalósítás-2.

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
A kurzus kezdése	<ul style="list-style-type: none"> Nyitókör 	<ul style="list-style-type: none"> „Megérkezés” a helyzetbe, visszacsatolás az előző alkalomra, stb. Körbemondás 	
Személyiség	<ul style="list-style-type: none"> Önkifejezés 	<ul style="list-style-type: none"> A nevem története: <i>a csoport tagjai előzetesen otthoni feladatként kapják, hogy kérdezzenek utána, miért azt a keresztnévet kapták, nézzék meg, mi a jelentése. Esetleg arra is megkérhetjük őket, hogy járjanak utána a vezetéknevüknek is.</i> Nagycsoportos megbeszélés Családfa bemutatása: <i>szintén otthoni feladat, hogy beszélgessenek a család idősebb tagjaival, rajzolják meg a családfájukat, gyűjtsenek családi történeteket.</i> Nagycsoportos megbeszélés 	blue tack
Az óra zárása	<ul style="list-style-type: none"> Zárókör 	<ul style="list-style-type: none"> Körbemondás 	

Önkifejezés, önmegvalósítás- 3.

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
A kurzus kezdése	<ul style="list-style-type: none"> Nyitókör 	<ul style="list-style-type: none"> „Megérkezés” a helyzetbe, visszacsatolás az előző alkalomra, stb. Körbemondás 	
Személyiség	<ul style="list-style-type: none"> Erősségek – gyengeségek 	<ul style="list-style-type: none"> SWOT-elemzés: <i>személyes erősségek és gyengeségek, valamint a lehetőségek és akadályok beazonosítása. Egyéni munka, közös megbeszélés</i> Életkerék: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Az élet 8 területének (tanulás/karrier, párkapcsolat, családi és baráti kapcsolatok, anyagi javak, egészségi állapot, személyes fejlődés, fizikai környezet, szabadidő/feltöltődés) osztályozása 0-10-ig elégedettség szempontjából. Egyéni munka</i> - <i>Melyik területtel a legelégedetlenebb? Mit kellene tenni ahhoz, hogy csak eggyel jobb legyen? Páros megbeszélés</i> Időgép: <i>30., 40. és 60. születésnap megjelenítése állóképekben. Csoportos feladatmegoldás, közös megbeszélés</i> 	<p>papírlap, toll</p> <p>papírlap, toll</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Önmegvalósítás 	<ul style="list-style-type: none"> Boldogság definíciója: <i>mit jelent számukra a boldogság, mi teszi őket boldoggá, egyéni munka, majd páros megbeszélés</i> Levél a jövőből: <i>az élete csúcspontján lévő énjük üzenete saját maguknak. Egyéni munka</i> 	<p>papírlap, toll</p> <p>papírlap, toll</p>
Az óra zárása	<ul style="list-style-type: none"> Zárókör 	<ul style="list-style-type: none"> Körbemondás 	

A kreativitás mint személyes és társadalmi szükséglet– 4.

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
A kurzus kezdése	<ul style="list-style-type: none"> Nyitókör 	<ul style="list-style-type: none"> „Megérkezés” a helyzetbe, visszacsatolás az előző alkalomra, stb. Körbemondás 	
A kreativitás mint szükséglet	<ul style="list-style-type: none"> Kreativitás, mint egyéni szükséglet Kreativitás, mint társadalmi szükséglet 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Az alábbi kérdések végiggondolása, majd közös megbeszélése:</i> <ul style="list-style-type: none"> <i>Gondolj valakire, akit nagyon kreatívnek tartasz!</i> <i>Miért gondolod így? Sajátos viselkedése, életmódja, beszélgetési stílusa, alkotása miatt?</i> <i>Gondolod, hogy más országban, kultúrában is kreatívnek tartanák őt?</i> <i>Mennyire tartod magad kreatívnek? A hétköznapi élet mely területén?</i> Nagycsoportos megbeszélés <i>Sziget-játék: a csoport tagjai egy lakatlan sziget új telepeseinek vezetői, az ő feladatuk az új társadalom törvényeinek megalkotása. 4-5 fős csoportokban egy adott terület szabályait, törvényeit kell megalkotni, pl.: gazdaság és pénzügyek, egészségügy, igazságügy, családi és szociális ügyek, munkaügy, oktatás és nevelés, stb. A kiscsoportos megbeszélés utána csoportok egy-egy képviselőt küldenek a Legfelsőbb Sziget Tanácsba, ahol egy végleges alaptörvényt kell elfogadni.</i> <p>Nagycsoportos megbeszélés: társadalom és kreativitás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Szüksége van-e a társadalomnak kreatív emberekre?</i> <i>Mennyire támogatja, tolerálja a társadalom a kreatív embereket?</i> <i>Mennyire fontos a kreativitás a társadalmi együttéléshez?</i> 	Papírlap, toll
Az óra zárása	<ul style="list-style-type: none"> Zárókör 	<ul style="list-style-type: none"> Körbemondás 	

A kreativitás meghatározása, megközelítések

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
A kurzus kezdése	<ul style="list-style-type: none"> Nyitókör 	<ul style="list-style-type: none"> „Megérkezés” a helyzetbe, visszacsatolás az előző alkalomra, stb. Körbemondás 	
A kreativitás fogalma, megközelítése	<ul style="list-style-type: none"> Kreativitás meghatározása Kreativitás fogalma, megközelítései 	<ul style="list-style-type: none"> Szinonimák gyűjtése a kreativitás szóra, nagycsoportos ötletelés és megbeszélés Prezentáció – bemutató Kreativitásdefiníciója.pdf A bemutató anyagának közös megbeszélése 	Laptop, projektor
Az óra zárása	<ul style="list-style-type: none"> Zárókör 	<ul style="list-style-type: none"> Körbemondás 	

A kreativitás szerepe az ifjúsági munkában-1.

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
A kurzus kezdése	<ul style="list-style-type: none"> Nyitókör 	<ul style="list-style-type: none"> „Megérkezés” a helyzetbe, visszacsatolás az előző alkalomra, stb. Körbemondás 	
A kreativitás az ifjúságsegítésben	<ul style="list-style-type: none"> Kreativitás és az ifjúságsegítő munkája Kreativitás a tanácsadási folyamatban 	<ul style="list-style-type: none"> Nagycsoportos megbeszélés: Az alábbi közös megbeszélése: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mennyire tartod kreatívnak az ifjúságsegítő munkáját?</i> - <i>Mi kreatív ebben a munkában, mely területeken van a kreativitásra szükség?</i> - <i>Milyen dolgokat kell végezni, ami kreatív?</i> Az Egan-féle tanácsadási folyamat szakaszainak áttekintése, átisméltése Egan-modell.pdf A kreatív szakaszok gyakorlása, empátia labor 	<p>Flipchart</p> <p>Laptop, projektor</p>
Az óra zárása	<ul style="list-style-type: none"> Zárókör 	<ul style="list-style-type: none"> Körbemondás 	

A kreativitás szerepe az ifjúsági munkában - 2.

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
A kurzus kezdése	<ul style="list-style-type: none"> • Nyitókör 	<ul style="list-style-type: none"> • „Megérkezés” a helyzetbe, visszacsatolás az előző alkalomra, stb. Körbemondás 	
A kreativitás az ifjúságsegítésben	<ul style="list-style-type: none"> • Kreativitás a tanácsadási folyamatban • A kliens segítése a nézőpontváltásban 	<ul style="list-style-type: none"> • Az előző óra ismereteinek • A 3A kreatív szakasz gyakorlása, empátia labor • Átkeretezés: a csoport tagjai felírják három jó és három rossz tulajdonságukat. Ezeket ismertetik egyenként a csoporttal. A csoport feladata, hogy a jó tulajdonságok ismeretében győzzék meg a csoporttagot, hogy a rossz tulajdonsága nem is olyan rossz, van jó oldala is. 	Papírlap, toll
Az óra zárása	<ul style="list-style-type: none"> • Zárókör 	<ul style="list-style-type: none"> • Körbemondás 	

A konstruktív alkotás külső feltételei

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
A kurzus kezdése	<ul style="list-style-type: none"> • Nyitókör 	<ul style="list-style-type: none"> • „Megérkezés” a helyzetbe, visszacsatolás az előző alkalomra, stb. Körbemondás 	
A konstruktív alkotás külső feltételei	<ul style="list-style-type: none"> • A légkör meghatározó szerepe • Az erőforrások befolyása a teljesítményre • Alkalmas körülmények áttekintése 	<ul style="list-style-type: none"> • A visszajelzés hatása a teljesítményre: egy önként jelentkezővel végrehajtatunk egy egyszerű feladatot (pl.: menjen a táblához és rajzoljon egy tulipánt) úgy, hogy a csoport elfogadó, illetve elutasító légkört teremtsen. A csoport tagjai nem szólhatnak meg, csak nonverbális jelzéseket adhatnak. • Egyenlőtlen erőforrások (Rudas J: Delfi örökösei) • Nagycsoportos megbeszélés: az ifjúságsegítő hogyan teremtheti meg a kreativitást elősegítő feltételeket 	<p>Papírlap, toll</p> <p>Négy boríték, olló, ragasztó, vonalzó, színes papírok, gemkapocs</p>
Az óra zárása	<ul style="list-style-type: none"> • Zárókör 	<ul style="list-style-type: none"> • Körbemondás 	

A konstruktív alkotás belső feltételei

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
A kurzus kezdése	<ul style="list-style-type: none"> Nyitókör 	<ul style="list-style-type: none"> „Megérkezés” a helyzetbe, visszacsatolás az előző alkalomra, stb. Körbemondás 	
A konstruktív alkotás belső feltételei	<ul style="list-style-type: none"> A kreatív személyiség Alkotói folyamat szakaszai Kreativitás fejlesztése Kreativitást fejlesztő feladatok 	<ul style="list-style-type: none"> Nagycsoportos megbeszélés Kreatív személyiség.pdf Nagycsoportos megbeszélés Kreativitásfejlesztése.pdf Nagycsoportos megbeszélés ppt alapján Körök: a lapon lévő körökből annyi értelmes ábrát készíteni, amennyit csak lehet 10 perc alatt. Mondatbefejezés: az elkezdett mondatokat minél több féleképpen befejezni 3 perc alatt (Az öregember az utcán végig.../A körüti ház sötét kapujában.../Az autó kerekeit az országúton...) Csoportrajz: a csoport tagjai közül valaki egy vonással elkezd a képet, majd továbbadva mindenki egy-egy momentummal továbbviszi a képet. A végén a csoport címet ad a rajznak. 	<p>Laptop, projektor</p> <p>Laptop, projektor</p> <p>Laptop, projektor Papírlap, melyen 35 kör van, toll</p> <p>Papírlap, toll</p> <p>Rajzlap, filcek</p>
Az óra zárása	<ul style="list-style-type: none"> Zárókör 	<ul style="list-style-type: none"> Körbemondás 	

A kreativitást serkentő tevékenységek folyamata

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
A kurzus kezdése	<ul style="list-style-type: none"> Nyitókör 	<ul style="list-style-type: none"> „Megérkezés” a helyzetbe, visszacsatolás az előző alkalomra, stb. Körbemondás 	
A kreatív folyamat megtapasztalása	<ul style="list-style-type: none"> Az alkotói folyamat átélése, flow élmény megtapasztalása 	<ul style="list-style-type: none"> Kiállítás: <ul style="list-style-type: none"> - <i>3-4 fős csoportokban a rendelkezésre álló eszközök segítségével egy közös műalkotás elkészítése beszéd nélkül zene mellett</i> - <i>A kiállítási tárgyak elhelyezése a teremben cím feltüntetése</i> - <i>Vendégkönyvbe reflexiók írása</i> 	Nagyméretű karton, lapok, festék, tempera, zsírkréta, színes lapok, gyurma, drótok, szövetdarabok, újságpapír, ragasztó, cd-lejátszó
Az óra zárása	<ul style="list-style-type: none"> Zárókör 	<ul style="list-style-type: none"> Körbemondás 	

A kreativitást akadályozó gátak felszabadítása, kreativitás és mozgás

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
A kurzus kezdése	<ul style="list-style-type: none"> Nyitókör 	<ul style="list-style-type: none"> „Megérkezés” a helyzetbe, visszacsatolás az előző alkalomra, stb. Körbemondás 	
A kreativitást akadályozó tényezők kiküszöbölése	<ul style="list-style-type: none"> A spontaneitás és biztonság megtapasztalása Egymásra hangolódás, ellazulás Kreativitás a mozgásban Nonverbális kreativitás 	<ul style="list-style-type: none"> Gyertyatánc: <i>besötétített teremben lehetőleg mezítláb egy-egy gyertyával a kezükben a csoport tagjai a zenére spontán mozognak</i> Kéztükrözés: <i>párok a tenyerüket egymáshoz tartják, de nem érintik össze, a pár egyik tagja irányítja a mozgást, majd a másik, beszéd nélkül, zenére</i> Produkción (Ifjúságügy, módszertani kézikönyv, K2/21): <i>6-7 fős csoportokban koreográfia készítése, mellyel egy történetet mesélnek el, minden tagnak részt kell venni, a mozgást a hangjukkal kísérik, a történetnek találó címet adjanak</i> Hotelportás: <i>a recepcióst alakító csoportagnak ki kell találnia, mit akar közölni vele a vendég, aki csak nonverbálisan tud kommunikálni (eljátszandó feladatok: Holnap reggel 6-ra kérem az ébresztést./Ingyenes a parkolás a szálloda parkolójában?/Tengerre néző szobát foglaltam, de ehelyett a szomszéd szállodára néz a szobám./Van wifi a szállodában?)</i> 	<p>cd-lejátszó, gyertya</p> <p>cd-lejátszó</p>
Az óra zárása	<ul style="list-style-type: none"> Zárókör 	<ul style="list-style-type: none"> Körbemondás 	

Kreatív gondolkodás

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
A kurzus kezdése	<ul style="list-style-type: none"> Nyitókör 	<ul style="list-style-type: none"> „Megérkezés” a helyzetbe, visszacsatolás az előző alkalomra, stb. Körbemondás 	
Kreatív gondolkodás	<ul style="list-style-type: none"> Csoportos problémamegoldás Nézőpontváltás szerepe Gondolati sémák áttörése Gondolkodási gátak feloldása Hétköznapi kreativitás 	<ul style="list-style-type: none"> Labdajáték: a csoporttagok elterelő feladatban egymásnak dobják a labdát, mindenkinél csak egyszer lehet. Utána megkérjük őket, hogy próbálják ugyanabban a sorrendben újra körbejuttatni a labdát. Lemérjük és közöljük velük az időt, majd megkérjük őket, próbálják egyre rövidebb idő alatt (15, 10, 7, 5 másodperc alatt) körbejuttatni a labdát. Szabályok: a sorrendet tartani kell, egyszerre csak egy ember érhet a labdához, eszközhasználat megengedett. érhet Három nyúl probléma: hogyan lehet három egyfűlű nyulból három kétfűlű tépés, ragasztás, stb. nélkül. Egy L alakú síkidom felosztása 4 egybevágó részre Sík-tér szempontváltás: az előre elkészített papírmoddelt (a papírlap úgy van bevágva és hajtva, hogy merőlegesen áll az asztalon) a párok egyik tagja megpróbálja elkészíteni, míg a másik tag feljegyzi a próbálkozások számát, menetét, hogyan jutott el a megoldáshoz (Általános pszichológiai gyakorlatok II , szerk.: Dúll, Varga 1993) Szabad asszociáció: a csoportvezető megad egy szót, majd a labdát az egyik csoporttagnak dobja, aki gondolkodás nélkül kimondja az első szót, ami az eszébe jut, majd továbbdobja a labdát. Brainstorming: mi mindenre használható egy gemkapocs Haszontalan tárgyak vására: megkérjük a csoporttagokat, hogy írjanak fel egy-egy teljesen hasznavehetetlen tárgyat, majd ezekből húznak. A húzott tárgyat meg kell próbálni eladni a többieknek. (Kroehnert, Gary (2005): 102 extra tréninggyakorlat) 	<p>kisméretű labda, stopperóra</p> <p>személyenként 3 db egyfűlű nyúl</p> <p>személyenként egy 5 cm nagyságú L alakú síkidom</p> <p>páronként egy 15x11 cm méretű lap</p> <p>labda</p> <p>flipchart, toll</p>
Az óra zárása	<ul style="list-style-type: none"> Zárókör 	<ul style="list-style-type: none"> Körbemondás 	

Kreatív kommunikáció

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
A kurzus kezdése	<ul style="list-style-type: none"> Nyitókör 	<ul style="list-style-type: none"> „Megérkezés” a helyzetbe, visszacsatolás az előző alkalomra, stb. Körbemondás 	
Kreatív kommunikáció	<ul style="list-style-type: none"> Szókincs fejlesztése Fantázia szerepe 	<ul style="list-style-type: none"> Szinonimakeresés: 3-4 fős csoportokban rokon értelmű szavak keresése 3 perc alatt (pl.: kap, gógös, ténfereg, kicsi, emlékezik) Két megadott szó közé olyan harmadik keresése, amely jelentésben mindkettőhöz kapcsolódik, pl.: ágyú – ég: dörög, légvédelem, stb. (szópárok: tükör – eső, gyümölcs- csók, torony – ceruza) Csoportmese: közös történetmondás képekkel, amikor rájuk kerül a sor, a csoporttagok húznak egy képet, és azt a történethez kapcsolva folytatják a mesét. Fantáziaállatok: a játék három részből áll. Az első részben a 4 fős csapatoknak 5 perc alatt minél több állatot kell megalkotni úgy, hogy az egyik szótagjuk közös, pl.: békakas (béka és kakas). A második részben kiválasztanak egy fantáziaállatot és lerajzolják. A harmadik részben egy rövid verset írnak róla vagy egy ismertetést az állatról a Kis állathatározóba. (Szekszárdi Júlia (2006): Konfliktusok pedagógiája). 	<p>papírlap, toll</p> <p>képek, képeslapok, fotók</p> <p>papírlap, zsírkréta, filc</p>
Az óra zárása	<ul style="list-style-type: none"> Zárókör 	<ul style="list-style-type: none"> Körbemondás 	

Asszertivitás

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
A kurzus kezdése	<ul style="list-style-type: none"> Nyitókör 	<ul style="list-style-type: none"> „Megérkezés” a helyzetbe, visszacsatolás az előző alkalomra, stb. Körbemondás 	
Agresszió, menekülés, asszertivitás	<ul style="list-style-type: none"> Agresszív, szubmisszív és asszertív viselkedésmódok rövid áttekintése Én-állítások Megakadt lemez technika Asszertív viselkedés 	<ul style="list-style-type: none"> Közös megbeszélés Én-állítások megfogalmazása: a csoportvezető bemutatja az én-állítások használatát, majd a csoporttagok kapnak problémákat, és az adott helyzetre vonatkozóan én-állításokat fogalmaznak meg, pl.: <ul style="list-style-type: none"> <i>A munkatársad rendszerint elkésik a megbeszélésekről, ami téged nagyon zavar, mert neked szoros időbeosztásod van.</i> <i>A párod megfélemezte a születésnapodról.</i> <i>A szomszédod rendszerint a te garázsod elé teszi a kukáját, így csak nagy nehézségekkel tudsz az autóval ki- és beállni.</i> <i>A barátod/nőd mostanában nem hív fel téged.</i> <i>A tanárod az írásbeli vizsga pontszámait rosszul adta össze, és így rosszabb jegyet kaptál.</i> A csoportvezető ismerteti a technika lényegét, majd párokban kipróbálják a technikát, egyikük nyomást gyakorol a másikra (aki a technikát alkalmazza), utána cserélnek. Az asszertivitás játéka: szerepjátékok, melyeket a csoporttagok agresszív, szubmisszív és asszertív módon játszanak el (RudasJ: Delfi örökösei) Csokiszerezés: a csoportvezető az egyik csoporttagnak ad egy tábla csokit vagy egy doboz bonbont, tőle kell a csoport többi tagjának csokit szerezni, de csak annak adhat csokit, akinek a viselkedését asszertívnek tartja. 	
Az óra zárása	<ul style="list-style-type: none"> Zárókör 	<ul style="list-style-type: none"> Körbemondás 	

Az egészség fogalma, egészségmodellek, egészségérték

Kulcsszavak: Egészségi állapot, egészségmodellek, egészségérték

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
Motiváció	<ul style="list-style-type: none"> Egészség fogalma, egészség- érték 	<ul style="list-style-type: none"> A csoportok az alábbi idézetek közül egyet-egyét választanak, amelyet leginkább igaznak tartanak- csoportmunka <ul style="list-style-type: none"> „Amit a klinikákon egészségnek tartanak, annak fertőtlenítő szaga van. (...) Az egészség nem steril. Az egészségnek gyümölcshillata van.” Hamvas Béla „Az egészség szép. A szépség őserék. Az egyetemes ősmérték. A normális egészség ősi emberi szépsége mindenkiben helyreállítható.” Hamvas Béla „Az egészség nem minden, de az egészség nélkül minden semmi.” Arthur Schopenhauer „A lelki egészségnek két kritériuma van: képesség a munkára és képesség a szeretetre.” Sigmund Freud „A boldog ember nem lehet meg egészség nélkül, de maga az egészség nem tesz boldoggá”. Füst Milán Az egészség a korona az ember fején, de csak a beteg láthatja meg azt. Csoportok választásának indoklása- saját élmény, tapasztalat kifejtése Nagycsoportos megbeszélés 	Idézetek papírlapra nyomtatva, filctoll
Egészség Objektív és szubjektív egészségi állapot	<ul style="list-style-type: none"> WHO funkcionalitás csökkenésének kategóriái Egészség-modellek- egyéni tényező 	<ul style="list-style-type: none"> Gondolj valakire, akit egészségesnek tartasz! Miért gondolod így?- Brainstorming Vajon, a kiválasztott egyént más országban, kultúrában is egészségesnek tartanák? Ha nem miért? – zavar, tevékenység akadályozottsága részvétel korlátozottsága-nagycsoportos beszélgetés Mennyire tartod magad egészségesnek?- egészségi állapot osztályozása- szubjektív egészségérzet- egyéni munka Mit kellene tennie ahhoz, hogy jobb legyen az egészségi állapota?- lehetőségek és akadályok, időterv felvázolása, igénybe venni kívánt intézmény/szervezet megnevezése- egyéni munka, majd csoportos megbeszélés 	Tábla, marker papírlap, filctoll

Összefoglalás	<ul style="list-style-type: none"> • Kapcsolódó feladatok-önértékelő feladatok 	<ul style="list-style-type: none"> • Mit jelent számukra az egészség, mi jellemzi az egészséges embert?- Egészségvirág elkészítése- egyéni munka • Fejezze be az alábbi mondatokat: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Amikor egészséges vagyok, akkor...</i> - <i>Azért, hogy egészséges legyek...</i> - <i>Legnagyobb hatással az egészségemre...</i> - <i>A mindennapokban az egészségemért...</i> 	<p>papírlap, filctoll</p> <p>papírlap, filctoll</p>
----------------------	---	---	---

Az egészséget meghatározó tényezők

Kulcsszavak: Egészségmagatartás, egészségkultúra, egészségérték, életmód

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
Motiváció		<ul style="list-style-type: none"> Előzőleg kiadott feladat: Hozzanak olyan képeket, amelyek az egészségüket leginkább befolyásoló tényezőket mutatják be- körbemondás 	Képek, blu-tack, tábla
Az egészségi állapotot meghatározó-befolyásoló tényezők	<ul style="list-style-type: none"> Egészségmagatartás, egészségkultúra életmód, környezet életminőség A társadalmi egyenlőtlenség és az egészségi állapot összefüggései Ifjúság-egészség Önértékelő feladatok 	<ul style="list-style-type: none"> Mit jelent az életminőség szó? Keressünk rokonértelmű szavakat!-nagycsoportos megbeszélés Az előző feladat segítségével egészségi állapotot befolyásoló tényezőket felírjuk jól olvashatóan a táblára Életkör-készítése - egyéni munka, majd csoportos megbeszélés Mindenki kézbe veszi a körlapot, majd annak megfelelően kiszínezik, hogy a táblán szereplő egészséget befolyásoló tényezők közül melyik mekkora "teret" foglal el. Ha készen van mindenki, akkor körben megmutatva mindenki szóban kiegészítheti, elmesélheti, hogy miért így rajzolt. Megbeszéljük, rajzolás közben felelevenedett gondolatokat Mely egészségi állapotot meghatározó tényezők függenek az egyén választásától?- vita 2-2 csoport között Vizsgáljuk meg az Országos Lakossági Egészségfelmérés adatainak elemzése alapján az egészségi állapotot meghatározó tényezők közötti összefüggéseket! - Páros munka /több tényező egyszerre befolyásolja az egészségünket- és az egészség egyszerre több tényezőre visszahat/ http://www.egeszsegmonitor.hu/ 2011.05.30. Tárja fel, hogy az egyéni/a környezeti tényezők között milyen kétirányú kapcsolatok működnek!- egyéni munka 	<p>Tábla, marker</p> <p>10 cm átmérőjű körlap, színes filctollak</p> <p>Papír, filctoll</p> <p>Egészségfelmérés adatai, grafikonjai filctoll</p> <p>papírlap, filctoll</p>
Összefoglalás	<ul style="list-style-type: none"> Zárókör 	<ul style="list-style-type: none"> A mai órán azzal lettem gazdagabb...-Körbemondás 	

Egészségfejlesztési szinterek

Kulcsszavak: Egészségmegőrzés, egészségfejlesztés, egészségpromóció

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
Motiváció	<ul style="list-style-type: none"> Egészségfejlesztés fogalmának bevezetése 	<ul style="list-style-type: none"> „Utoljára az egészségi állapotom javulása érdekében...”- Körbemondás-rögzítjük táblázat 1. oszlopában 	Tábla, marker
Egészségfejlesztés	<ul style="list-style-type: none"> Prevenció, egészségfejlesztés fogalma, tartalma Egészséges életre nevelés alapelvei Egészségfejlesztés szinterei 	<ul style="list-style-type: none"> Kinek hatására végezte a tevékenységét?- válaszok rögzítése a táblázat 2. oszlopába Helyszín?- válaszok rögzítése a táblázat 3. oszlopába Egyedül, kis csoportban vagy nagy csoportban végezte a tevékenységét?- válaszok rögzítése a táblázat 4. oszlopába Jelöljük azokat a tevékenységeket pl. kék színű koronggal, amelyek betegségmegelőző szereppel bírnak!- csoportmunka Jelöljük azokat a tevékenységeket pl. piros színű koronggal, amelyek betegségmegelőző szereppel bírnak!- csoportmunka A feladattal az egészségnevelés, egészségfejlesztés és a prevenció fogalmi hálójának feltérképezésére ad lehetőséget. Készítsünk SWOT-elemzést a 2. és 3. oszlopra vonatkozóan!-erősségek és gyengeségek, valamint a lehetőségek és akadályok beazonosítása. - páros munka, majd csoportmunka A szakemberek együttműködési lehetőségei az egészségnevelés területén - szituációsjáték- a hiteles információhoz jutás hangsúlyozása A csoportok egy életmóddal kapcsolatos problémát vetnek fel, amelyet a kártyákon szereplő személyek, intézmények stb. szemszögéből járnak körbe. 	<p>Tábla, marker, 2 különböző színű korong csoportonként</p> <p>A 2. oszlopba került személyeket, szakembereket, szervezeteket, intézményeket felírjuk kártyára.</p>
Az óra zárása	<ul style="list-style-type: none"> Önértékelés 	<ul style="list-style-type: none"> Egészségfejlesztő tevékenységekben való részvétel, vagy a jövőben tervezett tevékenység- körbemondás 	

Egészségfejlesztési területek- életmód

Higiénia

Kulcsszavak: higiénia, tisztaság

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
Motiváció	<ul style="list-style-type: none"> Higiénia fogalma, tárgya 	<ul style="list-style-type: none"> Higiénia-asszociációs háló készítése-csoportmunka 	Papír, filctoll
Higiéné területei	<ul style="list-style-type: none"> Személyi higiéné-ékszerhasználat, balesetmegelőzés Öltözködés higiéné- vásárlás Táplálkozás-higiéné 	<ul style="list-style-type: none"> Igaz vagy hamis? Adjunk tanácsokat a mindennapi személyi higiénés eszközök használatához/ választásához úgy, hogy 3 tanács közül 1 hamis legyen, ezt papírlapon rögzítsük. – nagycsoportosan történik a feladat javítása, tévhitek korrigálására lehetőség van Találd ki hol jártak a fiatalok!- Foglalják össze az alábbi színhelyekkel kapcsolatos személyi higiénés- öltözködéshigiénés szokásokat/ szabályokat!- A szokások, illetve szabályok alapján kell kitalálni hol jártak a fiatalok. Színhelyek: <ul style="list-style-type: none"> - orvosi rendelő - munkahely - edzőterem - iskola - tetováló szalon/ szauna/ szolárium/ kozmetika Fiatal külseje ápolatlanságra utal. Beszélgessen el a személyi higiénéről!- páros munka Állítson össze egy úti személyi higiénés csomagot férfi/nő részére!- egyéni munka, majd csoportos megbeszélés Hogyan lehetne a fiatalok táplálkozáshigiénéjét javítani?- A 635 	<p>A csoportok által behozott személyi higiénés eszközök, papírlapok, filctollak</p> <p>papírlapok, filctollak</p> <p>situációs játék</p> <p>papírlapok, filctollak</p> <p>A fizikai</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Környezethigiéné 	<p>módszer alkalmazásával, csoportmunka</p> <p>A csoportok 3 megoldási változatot közzé tesznek egymás között, ötször egymás után. Minden körben kiegészítik/véleményezik a hozzájuk került anyagot.</p> <p>Fejezze be az alábbi mondatokat!- körbemondás</p> <ul style="list-style-type: none"> - A levegő minősége... - A víz minősége... - A talaj minősége... - Számomra a fény... - Számomra a zaj... 	<p>környezetet (szennyezést) bemutató képek a táblára helyezve</p>
Összefoglalás	<ul style="list-style-type: none"> • Zárókör • Kapcsolódó feladatok 	<ul style="list-style-type: none"> • Az óra tanulságai- körbemondás • Egyéni célok megfogalmazása, lehetőségek feltárása a higiénia területein 	

Táplálkozás

Kulcsszavak: táplálék, élelmiszer, étel

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
Motiváció	<ul style="list-style-type: none"> Egészséges táplálkozás alapelvei 	<ul style="list-style-type: none"> Gondoljon egy olyan emberre, akiről úgy gondolja, hogy egészségesen táplálkozik! Miért Őt választotta?- nagycsoportos beszélgetés, a kulcsszavakat a táblán rögzítjük Mit jelent Ön számára? „Reggelizz egyedül, ebédedet oszd meg felebarátoddal, vacsorádat add oda ellenségednek”- körbemondás 	Tábla, marker
Táplálkozás	<ul style="list-style-type: none"> Életkori sajátosságok Táplálkozási modellek Hiteles információ Tudatos vásárlás 	<ul style="list-style-type: none"> Fiatalok táplálkozásának jellemzői- nagycsoportos beszélgetés képek alapján Mi van a tető alatt?- csoportmunka A ház egyik oldalán a táplálkozással kapcsolatos örömök, pozitív élmények, érzések, dolgok vannak, a másik oldalán mindaz, ami problémát, gondot jelent, amit szeretnének megváltoztatni. A csoport tagjai teleírják a ház mindkét felét, utána közösen megbeszélik a leírtakat. Azokat a problémákat, amelyek gyakran konfliktusok forrásai, megjelölik, és megvitatják. Ismerkedjünk meg a táplálkozási modellek! Értelmezzük a modellek jelentését! Táplálkozási házikó, táplálkozási piramis és a táplálkozási szivárvány- puzzle képek borítékban Mennyi az annyi?- csoportverseny Feladat, hogy a csoportok mérleg használata nélkül kell köretekből, kenyérből, tejtermékből, zöldségekből, gyümölcsökből az ajánlott egy egységnyi mennyiséget meghatározni. Honnan kaphat hiteles információkat a táplálkozással kapcsolatban?- vita Pl. 24éves, sovány/túlsúlyos nő/ferfi tanácsot kér Öntől. Tájékoztassa a lehetőségekről! Milyen termékjelölésekre figyel egészségi állapotának védelme érdekében vásárláskor? 	táplálkozó fiatalokat ábrázoló képek papírlapok, filctollak puzzle képek borítékban mérleg, 1l tej, sajt, 1kg kenyér, 1kg rizs, 1kg burgonya, 1kg sárgarépa, idény gyümölcs, zöldség termék csomagolások
Az óra zárása	<ul style="list-style-type: none"> Zárókör 	<ul style="list-style-type: none"> Időgép- Mi jellemzi 10 év múlva a táplálkozási szokásomat? –csoportmunka 	

Testmozgás

Kulcsszavak: mozgás, személyi higiéné, házirend, ékszerek, védőeszközök

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
Motiváció	Sport(ágak) ismerete	<ul style="list-style-type: none"> Ki tud 2 perc alatt több sport(ágot) felsorolni?- egyéni munka 	Papírlap, filctoll
Életmód-mozgás	<ul style="list-style-type: none"> Sport-személyi higiéné-baleset-megelőzés 	<ul style="list-style-type: none"> Csoportosítsuk a felsorolt sportokat az alapján, hogy <ul style="list-style-type: none"> - pl. milyen életkorban célszerű elkezdni - eszközigény - időszükséglet - pénzügyi ráfordítás - balesetveszély - egyéni temperamentum - egészségi állapot Vita az alábbi cikk alapján http://drinfo.hu/hirek/hirtallozo/98/4216-jatekok-mint-egeszsegefejleszto-eszkoezoek- 2011.05.30. A csoportok válasszanak sportot, és fogalmazzák meg az adott sport végzéséhez kapcsolódó házirendet!-személyi higiénés szabályok, balesetmegelőzés A csoportok előzetes felkészülés alapján bemutatják: <ul style="list-style-type: none"> - Ujjtornát - Szemtornát - légzőgyakorlatot Gyűjtse össze, hogy eddigi életében milyen sportokat űzött, jelölje 1-10-ig skálán mennyire kedveli!- egyéni munka Tervezze meg, hogy a következő egy hónapban mikor és mit fog sportolni, teljesítését jegyezze fel! 	<p>Papírlap, filctoll</p> <p>Cikk fénymásolata</p> <p>papírlap, filctoll</p> <p>papírlap, toll</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Adjon tanácsot! - szerepjáték Egy 20 éves fiatal férfi arról panaszkodik, hogy az utóbbi időben fáradékony, reggel nehezen kel ki az ágyból. Keveset mozog, dolgozni autóval jár. Számítógép előtt, ülő munkát végez. Nincs ideje hét közben sportolni, mivel másik helyen is dolgozik, este későn ér haza, csak a hétvégéje szabad. Szeretné fizikai erőnlétét, állóképességét javítani, hogy helyt tudjon állni mindkét munkahelyén. 	
Összefoglalás		<ul style="list-style-type: none"> • Legutóbbi sportolással kapcsolatos élményem ...-Körbemondás • Tanácsot kér Öntől egy fiatal nő. Egyedül élő, kissé túlsúlyos, munkaidejének nagy részét számítógép előtt tölti, ügyfelek problémáival foglalkozik. Estére teljesen elfárad testileg és szellemileg is, nincs kedve egyedül sportolni, ha hazaér, TV-nézéssel tölti el a szabadidejét. Már többször elkezdett a közelében lévő edzőterembe járni, esténként futni, de mivel egyedül volt, hamar feladta. 	

Legális és illegális drogfogyasztást megelőző módszerek és eszközök

Kulcsszavak: drog, élvezeti cikk,

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
A kurzus kezdése	<ul style="list-style-type: none"> Drog fogalma Mértékletesség elve 	<ul style="list-style-type: none"> Hogyan értelmezi az alábbi idézetet? <i>„Minden mértéktelenség a maga sajátos irányában fejleszti a testet. A részegeskedés, éppen úgy, mint a tanulás, még jobban meghizlalja a kövér embert, és lefogyasztja a soványat”. Honoré de Balzac- körbemondás</i> 	Az idézet szövege a táblára rögzítve
Legális és illegális drogfogyasztás	<ul style="list-style-type: none"> Drogfogyasztás motivációi Legális és illegális drog elutasítás alternatívái 	<ul style="list-style-type: none"> Előzetesen kiadott feladat: Készítsenek interjút a fiatalokkal a legális drogfogyasztásról! Készítsenek rövid beszámolót a motivációkról és a tapasztalatokról- nagycsoportos megbeszélés Gyűjtsük össze a droghasználattal kapcsolatos félelmeket!- csoportmunka Szerepcsere: dohányzók a nem dohányzásért a nem dohányzók a dohányzásért vitáznak A kísértésekre adható elutasítás alternatívái- Csoportos megbeszélés A diákok körben ülnek, szemüket behunyva próbálják maguk elé idézni a szituációt, majd gondolatban befejezik azt, valamilyen választ adva a kihívásra. Az elképzelt válaszok tartalma szerint a terem négy különböző sarkába gyűlnek a résztvevők. A sarkokat a következő feliratok különítik el egymástól: a) BEHÓDOLOK A CSOPORTNAK b) MEGPRÓBÁLOM MEGVÁLTOZTATNI A VÉLEMÉNYÜKET c) ELHAGYOM A CSOPORTOT d) A CSOPORTTAL MARADOK, DE KITARTOK A VÉLEMÉNYEM MELLETT <i>„Haverjaid hétvégi kirándulásra hívnak. Ott lesz az a fiú vagy lány is, aki tetszik neked, de a társaságból másnak is. A kirándulás jó alkalom lenne arra, hogy összejöjjél vele. Tudod, hogy ki akarják próbálni a marihuánás cigit.”</i> Mi motiválta döntésüket? Milyen vágyak, milyen félelmek játszottak 	<p>papírlap, toll</p> <p>feliratok elhelyezése a teremben</p> <p>papírlap, toll</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • szerepet benne? • Előre kiadott feladat: Filmelemzés-tanulságok 5-10 diában összefoglalva-csoportmunka • Drog-teszt működése, önkéntes kipróbálása- csoportmunka • Kulturált alkoholfogyasztás- szabályalkotás csoportmunkában • Alkoholfogyasztás után...-veszélyek és alternatívák nagycsoportos megbeszélés 	drog-teszt papírlap, toll
Az óra zárása	<ul style="list-style-type: none"> • Zárókör 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarts ki az állításod mellett!- Hogyan mondasz nemet? • „Miért nem szeretnék rászokni a drogra?” • Hogyan fogok leszokni? 	

A lelki egészség védelmére és ennek megőrzésére irányuló módszerek

Kulcsszavak: mentálhigiéna, verbális és nonverbális kommunikáció, kiégés

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
A kurzus kezdése		<ul style="list-style-type: none"> Hogy érzem magam jelenleg?- körbemondás Milyen érzéseket kelt a kép? –egyéni munka, majd nagycsoportos beszélgetés Képzeld el mindenki, hogy a képen lévő személy mosolyog, majd hogy a képen lévő személy nevet. Képzeld Önmagát is a képre. 	Egy neutrális mimikájú személyt ábrázoló kép
Mentálhigiéna	<ul style="list-style-type: none"> nonverbális kommunikáció 	<ul style="list-style-type: none"> Készítsünk gondolatterképet! A mentálhigiéna... Segítségként borítékban egy idézetet kapnak a csoportok. „A felnőttek megbetegsznek, mert dohányoznak, rosszul táplálkoznak, vagy túl sokat dolgoznak, otthon meg csak veszekszenek. Egyszóval már nem boldogok, és olyankor rájuk törnek a betegségek, és akkor már mondhatják, hogy azért boldogtalanok, mert betegek.” Silvano Agosti Üzenet szavak nélkül- nagycsoportos tevékenység A résztvevők körben ülnek. Az egyik csoporttag feláll, sorban odamegy társaihoz és tetszés szerinti gondolatot, érzést, üzenetet közöl velük szavak nélkül, nonverbális eszközökkel, pl. érintés. Ezután mindenki hasonló módon jár el. A résztvevők megbeszélik érzéseiket, szorongásaikat, tisztázzák a nem egyértelmű üzeneteket. Rosszul értelmezett üzenetek Öt fős kiscsoportokban a tagok egytől ötig kapnak sorszámot, amely a szereplés sorrendjét jelzi. Az 1-es számú résztvevő kigondol egy hétköznapi egészségi állapotot fejlesztő tevékenységet és elmutogatja néhány mozdulatát. A 2-es számú igyekszik megérteni, és anélkül, hogy elárulná, amire gondolt, mutogatással folytatja a cselekvést. A 3-as számú tovább mutogat, s ugyanezt teszik a következők is. Fontos szabály, hogy a gyakorlat közben senki sem szólhat a másikhöz, és metakommunikációs eszközökkel sem árulhatja el egyetértését vagy egyet nem értését. Ha minden csoport befejezte a feladatot, meg kell beszélni, hogy mi volt az első 	Boríték az idézettel, papírlapok, filctollak

- verbális kommunikáció

számú játékos mondandója, és mennyiben kötődtek, vagy nem kötődtek ehhez a többiek.

- **Jelentéstanai játszadózás-** csoportmunka
Ha magamról beszélek/értékelem, sokkal kevésbé nézem kritikus szemmel a viselkedésemet, mintha valaki másról lenne szó. A harmadik személyben szigorúbb vagyok, jóllehet az illető éppen úgy viselkedik, mint te vagy én.
- Észrevetted-e, hogy „én”, „te” és „ő” kifejezéseket teszel? Mikor? Vajon miért?
- Ismersz-e olyan embereket, akik beszédében gyakran fordul elő? Szerinted mi ennek az oka? Emlékszel konkrét esetekre?
- A csoportok válasszanak ki 5-5 „én” mondatot az alábbiak közül, és együttesen keressék meg a megfelelő „te” és „ő” alakokat.

„Én” kijelentések:

1. Én optimista vagyok.
2. Én általában csatlakozom a többiek véleményéhez.
3. Én úgy gondolom, hogy ha valamit szükséges megtenni, akkor azt érdemes jól megcsinálni.
4. Én igen fontosnak tartom a jól öltözöttséget.
5. Én hiszem, hogy az embereknek segíteniük kell egymást.
6. Én néha kijövök a sodromból.
7. Én tisztetem a szüleim nézeteit.
8. Én úgy gondolom, hogy fontos jó benyomást kelteni.
9. Én kihasználom a lehetőségeimet.
10. Én egy árnyalattal molettebb vagyok a kelleténél.
11. Én nem igazodom a társadalmi szokásokhoz.
12. Én szűkszavú ember vagyok.
13. Énnekem egy kicsit hullik a hajam.
14. Én rugalmas vagyok.
15. Én néha kicsit ingerült vagyok.
16. Én jól megválogatom a barátaimat.
17. Én mindig igyekszem elkerülni a verekedést.
18. Én néha másnapra halasztom a dolgokat.
19. Én néha a társaság kedvéért megiszom egy korty italt.

papírlap, toll

	<ul style="list-style-type: none"> • Kiegészítés szindróma 	<p>20. Én karcsú vagyok. 21. Én nem táncolok valami jól.</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Linzer gyakorlat” - csoportmunka A csoport tagjai párokat alkotnak, majd egy külső és egy belső kört alkotnak olyan módon, hogy a pár egyik tagja a külső, a másik tagja a belső körben áll egymással szembe fordulva. A párok egy meghatározott időtartamig beszélgetnek a kiválasztott témáról. Ennek az időtartamnak a felében az egyik fél a beszélő, a másik figyel, majd szerepet cserélnek. A témák váltásánál a körök elmozdulnak, és mindenki új párt kap. <ul style="list-style-type: none"> - <i>Egy nagyon boldog élményed. (2 perc)</i> - <i>Egy kellemetlen élményed. (2 perc)</i> - <i>A legjobb barátod. (3 perc)</i> - <i>A legnagyobb ellenséged (3 perc)</i> - <i>Három kívánságod. (4 perc)</i> - <i>Amitől nagyon rettegsz. (4 perc)</i> • Hogyan ismerjük fel a kiegészítés tüneteit?- nagycsoportos beszélgetés • Mit teszek azért, hogy elkerüljem a kiegészítést?- egyéni munka, majd csoportos megbeszélés 	
Az óra zárása	<ul style="list-style-type: none"> • Zárókör 	<ul style="list-style-type: none"> • Ma azt viszem haza magammal...- körbemondás 	

Biztonságos szexuális életre való nevelés, tudatos családtervezés

Kulcsszavak: szexualitás, személyi higiéné, STD

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
A kurzus kezdése		<ul style="list-style-type: none"> Kinek mit jelent a szexualitás fogalma?- csoportos, majd nagycsoportos beszélgetés Mikortól számít embernek az ember? - Körbemondás 	
Szexualitás	<ul style="list-style-type: none"> Nemi szerepek-hagyományok és sztereotípiák Emberi kapcsolatok-kommunikáció Családtervezés-születés szabályozás szexuális úton terjedő betegségek 	<ul style="list-style-type: none"> Ilyenek a férfiak, ilyenek a nők- egyéni munka, majd csoportmunka/ vita A csoportban mindenki kap két papírlapot. Az a feladat, hogy az egyik lapra azt írják le, milyenek szerintük a nők és milyenek a férfiak, leginkább milyen tulajdonságok és képességek jellemzik őket. A top 10 tulajdonság/érték kiemelése kapcsolatok a családtagok között, a családi élet szervezése (szerepek, feladatmegosztás) A barátság, a párkapcsolatok, a szexualitás szerepe az egészségmegőrzésben. Adjon tanácsot! Milyen lehetőségem van? F fiatal pár gyermekvállaláson gondolkodik, de... - csoportmunkában <ul style="list-style-type: none"> - a lány szülei ellenzik - a fiatalok még tanulnak - a fiatalok dohányoznak - a fiatalok kedvezőtlen gazdasági helyzetben vannak Árverés- Milyen az igazi fogamzásgátló módszer?- nagycsoportos megbeszélés Mindenkinek mond egy tulajdonságot, hogy milyen vagy éppen milyen nem- és azt egymás alá írjuk egy táblára. Ezután kiválasztjuk közösen az öt legfontosabbat, a többit letöröljük, majd kiértékeljük táblázatszerűen, hogy melyik módszer mennyire felel meg ennek. Saccoljunk!- nagycsoportos megbeszélés Egy szalagon jelöljük ki a 0% és a 100%-ot, majd az egyes fogamzásgátlási módszerek hatékonyságát saccolják meg a kurzus 	<p>papírlap, filctollak</p> <p>papírlap, toll</p> <p>Kreppapír szalag, filctoll</p>

		<p>résztevői. Álljanak a skálán oda, ahová gondolják.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aláírásgyűjtő verseny- szimulációs játék Osszunk ki mindenkinek egy-egy papírlapot. A diákoknak tegyenek jelet a lapra pl. kört, négyzetet, de ne áruljuk el, hogy miért. Amelyik jelet kevesebben használták az jelöli a fertőző egyéneket. Ezután indulhat a verseny. 1 perc alatt minél több aláírást kell begyűjteniük társaiktól. Az 1 perc a fiatalságot jelképezi, az aláírás egy szexuális kapcsolatot. Elemezzük a játékot, és a hasonlóságot az STD-vel. • Puzzle-játék: tények és tévhitek a szexuális úton terjedő megbetegedésekről, mondatok szétválogatása csoportmunkában. • Szituációs játékok- csoportmunkában <ul style="list-style-type: none"> - <i>Intim helyzet. A lánynak kell meggyőznie a fiút, hogy védekezzenek.</i> - <i>Intim helyzet. Nincs otthon semmilyen fogamzásgátló eszköz.</i> - <i>Egyik barátnő teherbe esett. Mit tanácsol a másik?</i> • A helyi középiskola megkeresi azzal a kéréssel, hogy a diákoknak családtervezéssel kapcsolatos projektet segítsen megszervezni. • Járjon utána, hogy lakóhelyén milyen módon kérhet AIDS szűrést! 	<p>papírlapok, tollak</p> <p>feladatlap</p> <p>papírlapok, tollak</p>
Az óra zárása		<ul style="list-style-type: none"> • Milyen az igazságos születésszabályozás?- nagycsoportos megbeszélés 	

Elsősegélynyújtási alapismeretek-1

Kulcsszavak: balesetmegelőzés, elsősegélynyújtás, újraélesztés

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
Motiváció	<ul style="list-style-type: none"> Fiatalok által látogatott helyszínek/színterek összegyűjtése 	<ul style="list-style-type: none"> Körbemondás, majd képi megjelenítés a táblán 	Fiatalokat ábrázoló képek, tábla, blu-Tack
<p>Balesetek okai, Baleset-megelőzés lehetőségei</p> <p>Elsősegélynyújtás</p>	<ul style="list-style-type: none"> Balesetek helyszínei Sérülések és a helyszínek közötti összefüggés megvilágítása Balesetek külső-belső okai Elsősegélynyújtás fogalma, folyamata 	<ul style="list-style-type: none"> Csoportok helyszínkártyák közül húznak, és ennek megfelelően 3-4 baleseti szituációt vázolnak fel. helyszínek- (közterület, iskola, munkahely, szórakozóhely, fitneszterem, közlekedési eszköz stb.) Időfagyasztás: A csoportok feladata a baleseti szituáció bemutatása- csoportonként 1 vagy 2 sérült - a szituáció bemutatásakor a többi csoport a balesetmegelőzés lehetőségeit figyeli meg. Elkerülhető lett volna a baleset, ha... kezdetű mondatok megfogalmazása. Balesetmegelőző eszközök összegyűjtése- helyszínhez kapcsolása- csoportmunka Élménybeszámoló- Amikor elsősegélyt adtam, akkor...- elsősegélynyújtás folyamatának felvázolása (felismerés, helyszínbiztosítás, tájékozódás, segélykérés, sérült ellátása) Segítségkérés gyakorlása-mentők, tűzoltóság, rendőrség, általános segélyhívó (vonalas és mobiltelefonon)- páros munka Térképezze fel, milyen módon tudja biztonságosabbá tenni a környezetét! 	<p>Fiatalokat ábrázoló képek</p> <p>Baleseti imitáció-csoportmunka</p> <p>A helyes megfogalmazásokat táblán rögzítjük, jutalmazzuk.</p> <p>Balesetmegelőző eszközök vagy képek</p> <p>Papír, filctoll</p>
Az óra zárása	<ul style="list-style-type: none"> Önértékelő feladatok 	<ul style="list-style-type: none"> Körbemondás az óra tanulságairól, az órán történekről, visszajelzés 	

Elsősegélynyújtási alapismeretek-2

Kulcsszavak: balesetmegelőzés, elsősegélynyújtás, újraélesztés

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
Motiváció	<ul style="list-style-type: none"> Baleset-megelőzés 	<ul style="list-style-type: none"> Előzetesen kiadott feladat: balesetmegelőzés miatt alkalmazott tárgyakat hoznak a résztvevők- csoportonként letakarjuk. Csoportok helycseréje után, tapintás útján kitalálják a tárgyakat. 	Terítők, balesetmegelőző tárgyak
Balesetek, Elsősegélynyújtás	<ul style="list-style-type: none"> Elsősegélynyújtás fogalma, folyamata 	<ul style="list-style-type: none"> Csoportok baleseti kártyák közül húznak egyet-egyed, és ennek megfelelően a baleseti szituáció megoldását felvázolják. Majd a következő csoportnak odaadják javításra/ véleményezésre. - csoportmunka helyszínek- (közterület, iskola, munkahely, szórakozóhely, fitneszterem, közlekedési eszköz) A csoportok feladata a baleseti szituáció bemutatása- ellátással együtt- csoportonként 1 vagy 2 sérült. Hangos magyarázat kíséretével megtörténik a sérültek ellátása. A folyamat során a hibák korrigálása, felvetődő kérdések megvitatása, többféle lehetőség megjelenítése történik. <p>Célszerű az alábbi sérülések ellátását bemutatni, és megvitatni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Ájult/eszméletlen egyén ellátása- tömegben</i> - <i>Alkoholmérgezett/ gyógyszermérgezett egyén ellátása</i> - <i>Artériás vérző egyén ellátása</i> - <i>Végtagtörést szenvedett egyén ellátása</i> - <i>Hirtelen szívhalál-Klinikai halott- Alapszintű újraélesztés (BLS)</i> - <i>Kullancs a bőrben</i> - <i>Maró vegyszerrel történt érintkezés</i> 	<p>Csoportonként 1-1 elsősegélynyújtás könyv, papír, filctoll</p> <p>Baleseti imitáció-csoportmunka</p> <p>mentőláda, vagy 3 db steril gyorskötöző pólya, 10 cm x 5 m, vágott mull-lapok 6 x 6 cm, 1 pár fóliakesztyű, pléd, olló, sebfertőtlenítő oldat, háromszögletű kendő, defibrillátor, kullancscsipesz /</p>
Az óra zárása		<ul style="list-style-type: none"> Körbemondás az óra tanulságairól, az órán történekről, visszajelzés 	

Öngondoskodás

Kulcsszavak: életcél, önismeret, öngondoskodás

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
Motiváció		<ul style="list-style-type: none"> • Mit jelent számukra az öngondoskodás?- Körbemondás 	
Öngondoskodás	<ul style="list-style-type: none"> • Önismeret: • Erősségeim – gyengeségeim • Önmegvalósítás • Célok-napirend fontossági sorrend 	<ul style="list-style-type: none"> • Értékeim - Önvizsgálat, önmegfigyelés - SWOT-elemzéssel a személyes erősségek és gyengeségek feltárása, valamint a lehetőségek és akadályok beazonosítása. Egyéni munka, közös megbeszélés • Parola Játékszabály: A játékosok körbe rajzolják a kezüket egy rajzlapon, majd kivágják a formát. Tesznek rá egy jelet, hogy tudják, melyik az övék és középre teszik. Egy asztalkendővel letakarják az egészet, megkeverik, és körben mindenki húz egyet. Ha valaki véletlenül a sajátját húzta, akkor visszateszi, és újra próbálkozik. A kihúzott papírkézre mindnyájan írnak valamit. Aki elkészült, visszateszi azt a terítő alá. Ha már az összes kéz visszakerült, mindenki kiválasztja a sajátját, és megpróbálja kitalálni, hogy ki üzent neki. • Sorban mindenki elmondja, hogy a kézre írt szöveg alapján milyennek gondolja az üzenőt, és elmondja azt is, hogy milyennek látta azt a kezet, amelybe ő helyezte el az üzenetét. Az elmondásokban nem szerepelhet szó szerint az üzenet. A cél az, hogy a címzett és a feladó megtalálja egymást. • 1 közeli és egy távoli cél kitűzése, megvalósítási lépések felvázolása- időtervvel, várható nehézségek kalkulálása, lehetséges segítők megnevezése • Vázolja fel a napirendjét, és illessze bele a célok megvalósításához szükséges lépéseket!- egyéni munka • Mi motivál engem?- nagycsoportos beszélgetés • Ki támogat engem?/Kitől kér segítséget min. 10 fő, állítsa bizalom alapján sorrendbe! – egyéni munka, majd csoportos megbeszélés 	<p>Papír, filctoll</p> <p>Papír, filctoll, olló, terítő</p> <p>Papír, filctoll</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Milyen adatokra, dokumentumokra van szüksége?- csoportos munka <ul style="list-style-type: none"> - Tanfolyamra jelentkezik - Munkahelyi felvételi elbeszélgetésre indul - Szűrővizsgálatra megy - Külföldi utazásra készül 	
Az óra zárása	<ul style="list-style-type: none"> • Zárókör 	<ul style="list-style-type: none"> • Hogyan változtathatók, ha feszült vagyok/ ha nagyon rossz a kedvem?- 635 módszer alkalmazásával, csoportmunka 	Papír, filctoll

Az egészségfejlesztés és ifjúságsegítés, az ifjúsági egészségfejlesztés módszertana

Kulcsszavak: egészségfejlesztés, önsegítés, közösségfejlesztés

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
A kurzus kezdése		<ul style="list-style-type: none"> Egészségfejlesztés témakörei- körbemondás 	
Egészségfejlesztés egyéni és csoportos módszerei	<ul style="list-style-type: none"> Önsegítés Önmegvalósítás 	<ul style="list-style-type: none"> Lágytojás játék A csoport minden egyes tagja kap egy cédulát, amire egy egészségfejlesztési témát ír fel s odajegyzi a monogramját. A cédulákat összegyűjtik és összekeverik, és kiosztják egymás között. A játékosok a cédulára felírt témáról előadást tartanak egy lágytojás főzési idejéig, azaz 3 percig. Aki elsőnek húz cédulát, három percig gondolkozhat. A második akkor húz, amikor az első beszélni kezd és így tovább. A cédulát kihúzó játékosnak az előadása sikeres megtartása után, joga van azt mondani, hogy halljuk a szakértőt is. Akkor a kérdező is köteles megtartani az előadást. Gyűjtsék össze, majd válogassák szét a fiatalok tulajdonságai közül azokat, amelyek az egészségfejlesztésben pozitívan/ negatívan hatnak- csoportmunka, majd nagycsoportos megbeszélés Egyéni egészségfejlesztési lehetőségek- internetes kutatómunka, majd nagycsoportos beszélgetés Közösségi egészségfejlesztés folyamata- csoportmunka, internetes hozzáférés biztosítása Előzetesen kiadott feladat: Módszertani kisokos készítése kapcsolati hálóval együtt- egyéni munka, majd nagycsoportos megbeszélés 	<p>Stopperóra, papír, filctoll</p> <p>Papír, filctoll</p> <p>Internet hozzáférés</p>
Az óra zárása		<ul style="list-style-type: none"> Mely közösségnek a tagja? Mi a szerepe- körbemondás 	

Egészségtudatos programok

Kulcsszavak: egészségmagatartás, életmód, egészségtudat

TÉMAKÖR	A foglalkozás elemei	A megvalósítás módszerei	Szükséges eszközök
A kurzus kezdése		<ul style="list-style-type: none"> Egészségtudatosság- Gondolattérkép 	papír, filctoll
Egészségmagatartás, egészségtudat	<p>Rizikófaktorok</p> <p>Európai Unió egészségfejlesztési céljai</p> <p>Programszervezés folyamata</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rizikófaktorok rangsorolása- nagycsoportos megbeszélés, vita A rizikófaktorokat a táblára rögzített papíron kerülnek felsorolásra. Minden csoport 10 korongot kap. A rizikófaktorok befolyásoló hatásától függően korongokat helyeznek el a csoportok a táblán. Az eredményt megvitatják. Az Európai Unió és hazánk egészségfejlesztési céljai-páros munka, internetes kutatómunka Mivel járulhat hozzá az ifjúságsegítő a célok eléréséhez?- SWOT-elemzés-egyéni munka, majd csoportos megbeszélés A programok hatékonyságát befolyásoló tényezők- Egyéni munka-internetes kutatómunka Aktuálisan futó egészségmagatartást/ egészségtudatot befolyásoló programok- csoportmunka, internetes kutatómunka Előzetesen kiadott feladat a csoportoknak- önvizsgálat témakörben: <ul style="list-style-type: none"> Készítsenek tájékoztató plakátot Vegyék fel a kapcsolatot a területileg illetékes ifjúsági védőnővel Tapasztalataikat összegezzék Készítsenek a céloknak megfelelő egészségtudatos program tervezetet! Majd szervezzenek programot kortársaiknak!- projekt 	<p>papír, blu-tack, korongok internetes hozzáférés papír, filctoll</p> <p>Internetes hozzáférés</p> <p>Internetes hozzáférés</p> <p>Papír, íróeszközök</p> <p>Papír, toll</p>
Az óra zárása	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none"> Az aktuálisan futó programok közül válasszon egyet és vegyen részt rajta! Választását indokolja! - egyéni munka Körbemondás 	

Ajánlott irodalom

1. Pikó Bettina (2007): Ifjúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban. L'Harmattan Kiadó, Budapest
2. Barkóczi Ilona: A problémamegoldó gondolkodás. In.: Oláh Attila, Bugán Antal (2001): Fejezetek a pszichológia alapterületeiből. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest
3. Benkő Zsuzsanna- Erdei Katalin (2004): Egészségfejlesztés felsőfokon. JGYFK, Szeged
4. Benkő Zsuzsanna (1999): "Ne üljön lelkünkön szenvedés": egészségfejlesztés, mentálhigiéne, hálózatépítés. JGYFK, Szeged
5. Bono, de Edward (1997): Tanítsd meg önmagad gondolkodni. HVG Kiadó Rt. Budapest
6. Csíkszentmihályi Mihály (2001): Flow – az áramlat. Akadémiai Kiadó, Budapest
7. Csíkszentmihályi Mihály (2009): Kreativitás –A Flow és a felfedezés avagy a találékonyság pszichológiája. Akadémiai Kiadó, Budapest
8. Dr. Füzesi Zsuzsanna - Dr. Tistyán László (2004): Egészségfejlesztés és közösségfejlesztés a színtereken. OEFI
9. Dr. Kishegyi Júlia és Dr. Makara Péter (2004): Az egészségfejlesztés alapelvei - az egészségfejlesztés nemzetközi alapidokumentumai. OEFI
10. Grossmann Ralph (2004): Egészségfejlesztés és szervezetfejlesztés: egészséges színterek fejlesztése. . JGYFK, Szeged
11. Gyarmathy Éva (2006): A tehetség. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest
12. Kapócs Imre- Maár Márton- Szabadka Péter (2006): Ifjú-kór: tanulmányok a szerhasználatról, az emberi kapcsolatokról, a szexualitásról, az ifjúságról, az egészségfejlesztésről, a spirituálisról, a kezelési és megelőzési lehetőségekről. Okker, Budapest
13. Linda Ewles (1999): Egészségfejlesztés: gyakorlati útmutató. Medicina, Budapest
14. Nicholson-Nelson, Kristen (2007): A többszörös intelligencia. Scholastic Inc. – Szabad Iskolákért Alapítvány
15. Pikó Bettina (2002): Fiatalok pszichoszociális egészsége és rizikómagatartása a társas támogatás tükrében. OSIRIS KIADÓ KFT.
16. Schatz, Tanja (2001): Te másképp gondolsz? A kreativitás jellemzői és fejlesztési lehetőségei. Deák és Társa Kiadó, Debrecen

A TÁMOP-5.4.4-09/2-C-2009-0002 "Az ifjúságsegítő képzés interprofesszionális fejlesztése"
c. projekt konzorciumának megbízásából kiadja a
Kecskeméti Főiskola
Tanítóképző Főiskolai Kara

Felelős kiadó: Dr. Steklács János dékán

A konzorcium tagjai:
Kecskeméti Főiskola, Magyar Pedagógiai Társaság,
NCSSZI Mobilitás Ifjúsági Igazgatóság.
Együttműködő partner: Excenter Kutatóközpont

Sorozatszerkesztők: Horváth Ágnes, Letenyeiné Mráz Márta, Nagy Ádám, Trencsényi László
Technikai szerkesztő: Makra Csaba

ISBN 978-615-5192-07-4

Kecskemét, 2012

ÚJ SZÉCHENYI TERV

