

FIATALOK AZ ÉLET KÜSZÖBÉN (FÉK)

Kapcsolat- és jellemépítő,
AIDS- és drogprevenciós program

TANÁRI KÉZIKÖNYV 3.

∞ Harmadik kötet ∞
„Válaszd a legjobbat!”

Első kiadás
Budapest, 2009.

**A tananyagot a FÉK csapat
munkatársai írták és szerkesztették**



Timóteus Társaság
1116 Budapest, Zsurló u. 6.
Tel.: (1) 228-8078; Email: fek@fek.hu
Internet: www.fek.hu

© Copyright Timóteus Társaság Alapítvány, 2009.
Az anyag részben vagy egészben történő másolásához a
Timóteus Társaság engedélye szükséges!
Kérjük, a fenti címen keressen meg bennünket!

A FÉK munkatársi csapat tagjai: Grész Gábor, David M. Robinson, Kenessey Béla, Galambos András, Zach Anderson, Dan Butts, Baczynski László.

A leckevezérlatok közül háromban a „Choosing the Best” c. anyag részeit a jogtulajdonos ENGEDÉLYÉVEL használtuk fel.

A „Choosing the Best” részeit angolból magyarra fordította: J. Füstös Erika

Borítóterv: Grész Gábor

Borító kép: Guy Gerrard, Worldwide Challenge magazin, 1994.
Engedéllyel használva.

Felelős szerkesztő: Grész Gábor

Felelős kiadó: Timóteus Társaság Alapítvány, 1116 Budapest, Zsurló u. 6.

Tördelés: Corvinus Kiadó – Csupor Dániel

Nyomdai munkák: Mondat Kft.

ISBN

Tartalomjegyzék

Bevezetés	5
A változás felelőssége	7
Kilenc érv a harmadik kötet szükségessége mellett	9
Válaszd a legjobbat!	10
Hogyan tűzzünk ki célokat?	
I/1 – Hogyan tűzzünk ki célokat?	13
Támaszok a célhoz vezető úton	
Az érzelmi intelligencia alapfogalmai	19
EQ: gyors áttekintés	24
EQ eszköztár	25
II/1 – IQ/EQ minek?	35
II/2 – Érzelmi készségeink	39
II/3 – Öntudat	43
II/4 – Érzelmi tudatosság	47
II/5 – Self-management 1.	51
II/6 – Self-management 2.	55
II/7 – Hatékony kommunikáció	59
II/8 – Konfliktusok kezelése	63
II/9 – Személyes fejlődési terv	67
A csapdák kikerülhetők	
III/1 – Kapcsolatok és csapdák	71
III/2 – A média nyomása	77
III/3 – Állj ellen a nyomásnak	83
A FÉK értékrendjének mélyebb megértése	91

Fontos:

A számmal jelölt fejezetek óravázlatok.

A számmal nem jelölt fejezetek háttérinformációk az oktatók számára.

Bevezetés

Az „Fiatalok az Élet Küszöbén” (FÉK) program első 15 éve alatt legalább három középiskolás generáció került ki az iskolapadból. Sok tízezer diák vett részt „FÉK” órákon az ország minden táján, sőt, millió a világ számos országában, ahol ezt a programot elkezdték használni.

Az összegyűlt tapasztalatokból egyértelműen és világosan azt a következtetést kellett levonnunk, hogy a 15 évvel ezelőtti felismert szükségletek, amelyek a program létrejöttét motiválták, mind a mai napig, és egyre növekvő mértékben jelen vannak a fiatalok életében. A családok nem kerültek jobb helyzetbe, a párkapcsolatok nem lettek stabilabbak, a kiegyensúlyozott együttélést meghatározó értékek (szeretet, önzetlenség, önfeláldozás, tisztelet, becsület, őszinteség, stb.) egyre kevésbé meghatározóak. Elmondhatjuk, hogy a rendszerváltás utáni értékvákuumot, értékrendszer-keresést, hamar felváltotta egy nagyon erőteljes és hangos értékrendszer. Ez az értékrendszer egyre világosabban ki mutatja jellemvonásait: az egyén boldogulása szinte minden eddigi értéket felülírhat. A fogyasztás, a karrier és a pénz oltárán minden, még a kapcsolataink, sőt, sokak számára már a családjuk is feláldozható lett. Most már nem egy értékvákuumban találjuk magunkat, hanem a fő irányt meghatározó, a személyest (kapcsolatok, család, szerelem, barátság, gyerekvállalás) személytelenre (siker, pénz, karrier, szerelem nélküli szex, stb.) cserélő értékdőmpingben.

A feladatunk még nehezebb és fontosabb, mint 15 évvel ezelőtti. Ha kell, útjelző táblaként, ha kell, fáradhatatlan segítőként, ha kell, akár „pusztába kiáltott szóként”, de még határozottabban kell képviselnünk azokat az értékeket, amelyek nélkül mind az egyén, mind a társadalom pusztulásra van ítélve. Az értékerózió pusztító erejének jeleit a családok és a gyermekek életében már kézzelfogható módon látjuk. A bizonyítékok nyomasztóak: a házasság és a család intézményének megkérdőjelezése, a válások növekvő száma, az erőszak növekedése, stb. De az értékek eróziója kikezdi lassan a társadalmakat is. Elegendő a világban végbemenő gazdasági válságra gondolni, amelynek gyökerei mind értékrendszeri problémákra vezethetők vissza (mohóság, kapzsiság, önközpontúság, hazugság miatti bizalmatlanság, stb.).

Ugyanakkor meg kell állapítanunk azt is, hogy nemcsak a szükségletek és veszélyek növekedésére vannak kétségtelen bizonyítékaink. Noha néha reménytelennek tűnhet a helyzet, igenis lehetséges mélyreható és tartós változásokat elérni a fiatalok élet- és gondolkodásmódjában. Íme néhány biztató példa:

Az Egyesült Államokban 1991 óta folyamatosan, és ha nem is drámai, de szignifikáns mértékben csökken a középiskolás korúak szexuális aktivitása. Ugyanebben a korcsoportban a különféle kábítószeres használat 2001-03-ig növekedett, azóta viszont jelentősen csökken. Hasonlóak a tendenciák az alkoholfogyasztást és dohányzást illetően is.

Ugandában, amely a 80-as évek végén az AIDS által leginkább sújtott országok közé tartozott, az ezredfordulóra harmadára csökkent a HIV vírus elterjedtsége. A radikális fordulat egyértelműen a házastársi hűséget, az önmegtartóztatást és a szexuális partnerek számának csökkentését célzó kampánnak tulajdonítható. Hasonlóak a tapasztalatok Szenegálban, Jamaikában és a Dominikai Köztársaságban is.

Hazai vizekre evezve, nagyon nehéz számszerűsíteni, mekkora a FÉK program tényleges hatása a fiatalok életére. Mindeddig – a források szűkös volta miatt – nem állt módunkban tudományos szintű felmérést végezni, de nagyon örülnénk, ha ezt egy erre fölkészült szervezet megtenné. A saját, korántsem tudományos igényű fölméréseink mindenestre a program pozitív fogadtatását és hatását mutatják a diákok között. Egy-egy előadássorozatunk előtt átlagosan a diákok 5%-a gondolja úgy, hogy érdemes a szexuális élet megkezdésével várni a házasságig. A sorozat végére ez az arány 60%-ra nő, és 25% jelzi, hogy ténylegesen várni is akar addig. Hasonlóan, 60% jelzi drogprevenációs előadásaink után, hogy tartózkodni fog a kábítószeres kipróbálásától. Hogy aztán a gyakorlatban mi történik, azt persze nem tudhatjuk, de maga a gondolkodásmód-változás figyelemre méltó.

Munkánk tehát nem reménytelen és nem eredménytelen, de az eredményekhez a kitartás és lelkesedés mellett korszerű és hatékony eszközök is kellenek. A FÉK program a régi eszközök megőrzése mellett új eszközökkel kíván mindazon pedagógusok, szülők, ifjúságnevelők segítségére sietni, akik készek akár csak egy gyermek életére is hatást gyakorolni. A FÉK könyvek harmadik kötete — DVD melléklettel — a kiegészítője, és nem helyettesítője kíván lenni annak a két kötetnek, amelyek a program gerincét képezik. Gyakorlati segítséget kíván nyújtani egy még szélesebb és átfogóbb ifjúságvédelmi területen. Ahogy a problémák és a kihívások terebélyesednek az ifjúságvédelem, családi életre nevelés területén, mi úgy kívánjuk az általunk hasznosnak tartott eszközeinket átadható formába öntve továbbadni.

Óriási feladat áll mindnyájunk előtt. Az akadályok szinte leküzdhetetlenek. A rendelkezésre álló segítség pedig kevés. Mégis, mindez biztasson bennünket arra, hogy az emberiség jövője szempontjából a legfontosabb és legértékesebb feladatot végezzük: magát a jövőt formáljuk a ránk bízott gyermekeken keresztül.

Önökkel együtt küzdve,

a FÉK csapat munkatársai

Budapest, 2009 ősze

A változás felelőssége

Mielőtt elkezdené ezt a könyvet használni...

Egy fiatal érzelmi állapota meghatározza a tanulási képességét. 2400 évvel ezelőtt a nagy filozófus, Platón is felismerte ezt: „Mindenfajta tanulásnak van érzelmi alapja.” Ezt az egyszerű és alapvető igazságot tanítjuk a FÉK program kezdete, 1994 óta. A kihívás mindig abban rejlik, hogy ezt a profán igazságot hogyan tudjuk hasznos és használható gyakorlattá fordítani.

A bevezetőben már kiemeltük azt a tényt, hogy mennyivel veszélyesebb és komplexebb környezetben nőnek fel gyermekeink, mint szüleik. Egyetlen pedagógust és ifjúsággal foglalkozó szakembert sem lep meg az a tény, hogy a gyermekeknek ma sokkal több és mélyebb érzelmi szükségletük marad betöltetlen, mint a korábbi generációk hasonló korosztályainak. (A jelenség nem korlátozódik pusztán a fiatalokra, de rajtuk koncentrálódik.) A társadalmi folyamatok, amelyekről és amelyek hatásáról könyvtárnyi anyagot publikálnak, amelyeket most nem citálunk ide, mind abba az irányba mutatnak, hogy az érzelmi sivárság, a betöltetlen érzelmi szükségletek és az érzelmi intelligencia hiánya az egyik első, ha nem a legelső oka annak, hogy egy fiatal élet zátonyra fut. Börtönökben végzett felmérések kimutatták, hogy az egyik fő oka annak, hogy valakiből bűnöző lesz, az érzelmi intelligencia hiánya. Az önismeret, az együttérzés, a konfliktuskezelés alacsony szintjét mérték ezeknél a raboknál. Pedig az érzelmi intelligencia nagyon jelentős mértékben fejleszthető, tanulható, elsajátítható. Az értelmi intelligenciával születünk, az érzelmi intelligenciát tanuljuk. Elsősorban abból a környezetből, ahol szocializálódunk. A gyermekeink azokból az érzelmi betétekből élnek, amelyeket mi felnőttek elhelyezünk az ő érzelmi trezorjaikban. Az ő érzelmi állapotuk, fejlettségük az általunk elhelyezett érzelem-betétek mennyiségét és minőségét tükrözi.

Gyermekekkel foglalkozó szakemberként és szülőként mindnyájan könnyen beláthatjuk és értékelhetjük azokat a tényeket, amelyeket kutatások bizonyítanak az érzelmi intelligenciával és az érzelmek szerepével kapcsolatban.

1. Az érzelmi intelligencia (EQ) fejlesztése nagyobb teljesítményhez vezet (Ornstein, 1986, Lakoff, 1980).
2. Fejlesztett EQ képességek csökkentik a fegyelmezési problémákat (Doyle, 1986)
3. Egy felnőtt sikerét 80%-ban az érzelmi intelligenciája határozza meg (Goleman, 1995., Csikszentmihályi, 1990).

Ezek a tagadhatatlan összefüggések szükségessé teszik annak a felismerését, hogy a pedagógusoknak, szülőknek és ifjúsággal foglalkozó szakembereknek az oktatás küldetésének részévé kell tenni az érzelmi intelligencia fejlesztését. Megkockáztathatjuk azt a kijelentést is, hogy a diákjaink, gyermekeink érzelmi állapota fontosabb, mint a tananyag, amit át akarunk adni.

Miközben ezt olvassa, talán Önben is a kényszer szorító ellenvetései szólalnak meg. Hadd emeljünk ki két gyakran elhangzó ellenvetést.

1. Sokan fogalmazzák meg, hogy az érzelmi, értékrendi, morális oktatás és nevelés a család, a szülők és az egyén feladata, míg az iskolarendszer az értelmi és szakmai felkészítésért felelős. Ez a részigazság hibás gondolkodás eredménye. Az iskola – létrejötté pillanatától – mindig részese volt a jellemformálásnak, az értékek átadásának, az erkölcs, a jó és a rossz fogalma definiálásának egy fiatal számára. Az EQ kutatások megállapították, hogy a kognitív tanulást megelőzi az érzelmi azonosu-

lás. Más szavakkal: egy gyermek érzelmi állapota fogja meghatározni azt, hogy képes lesz-e tanulási teljesítményre.

2. Az előírt tanmenet szorításában szinte lehetetlen időt kisajtolni arra, hogy biztosítsuk az igazi tanulás alapfeltételét: az érzelmi azonosulást is magában foglaló ismeretszerzést. Egy interneten olvasható tanulmány kimutatta, hogy azoknak a diákoknak, akik egy hagyományos órai előadás formájában hallgatták végig az anyagot, mindösszesen 3 százaléka volt képes olyan mértékben elsajátítani az anyagot, hogy az beépüljön és tudássá váljon. Ugyanakkor a másik csoportban, ahol informális, kérdezős-beszélgetős órát tartottak, a gyerekek 32 százaléka szerzett használható tudást. Az érzelmi kapacitás figyelmen kívül hagyása tudatlan diákokhoz és frusztrált pedagógusokhoz vezet. Ebben az esetben a tanár nem éri el a célját, hogy a diák tudása növekedjék, pusztán elmondja az információt. A diák nem szerez tudást, s az érzelmi kapacitásai csak még szegényesebbek lesznek. Az oktatás adminisztrációjában dolgozóknak és pedagógusoknak a szülőkkel összefogva azért kell küzdeniük, hogy olyan környezetet tudjanak teremteni, amely nem azt hangsúlyozza egy diáknál, amit nem tud, hanem arra épít és azt jutalmazza, amit tud. S ha talán a tananyag mennyisége nem is változtatható rajtunk kívül álló okok miatt (bármennyire is kívánatos és szükséges is lenne), az érzelmi kapacitás olyan kis lépésekkel is növelhető, mint a dicséret, elfogadás, a meglévő tudás kiemelése. Egy első lépés lehet az, ha mi magunk nem érezzük kényelmetlenül magunkat, és merünk a saját érzelmeinkkel kapcsolatban őszintén megnyilvánulni.

A változás szükséges és elérhető. Talán nem tudunk országos változást elérni, de az biztos, hogy egy-egy gyermek számára jelenthetjük mi a változást. A felelősségünk óriási: a jövő a mi kezünkben van. Az érzelmi űr vákuumként szippant be mindent a gyermekeink életébe: drog, korai szexuális élet és következményei, bandák, szekták, stb. – tovább növelve az érzelmi űrt és problémákat. A megoldás mindnyájunk egyéni felelőssége. A gyermekeink, diákjaink számára mi vagyunk a felnőtt, akitől szeretetet, odafigyelést, megértést, dicséretet vár. A FÉK ebben kíván segítséget és eszközöket nyújtani az Ön számára.

Az új FÉK anyag gerincét olyan órák képezik, amelyek lehetőséget teremtenek Ön és diákjai számára, hogy a valódi, tényleges tanulás, az érzelmi intelligencia fejlődése, az érzelmi kapacitás bővülése bekövetkezzon.

Kilenc érv a harmadik kötet szükségessége mellett

A FÉK általános célkitűzései mellett az alábbi pontokban megfogalmazott szükségleteket, tulajdonságokat, képességeket, területeket tartottuk szem előtt, amikor az anyagot készítettük. Ezek egyúttal érvek arra nézve, hogy miért is érdemes a FÉK 3. kötetét használnia, és mely területeken segítheti ez a diákjait.

1. A fiatalok értelmes érveket, eszközöket és motivációt kaphatnak arra, hogy célokat tűzzenek ki maguk elé, és azok felé fegyelmezetten haladjanak.
2. Felismerhetik és megtanulhatják fejleszteni az érzelmi képességeiket, intelligenciájukat, amely a legnagyobb hatással van minden ember személyes és szakmai sikerére, boldogságára.
3. Megtanulhatják kontrollálni az érzelmeiket, s így elkerülhetik, hogy hirtelen indulatból hozzanak olyan döntéseket, amelyeket később megbánnak, s amelyeknek akár komoly következményei is lehetnek.
4. Mélyebben megismerhetik saját erősségeiket, gyengeségeiket. Megtanulhatják, hogy másokra milyen hatással vannak, valamint megismerhetnek olyan képességeket, amelyek önmaguk és mások elfogadásában segíthetik őket.
5. Személyes fejlődési terv készítését sajátíthatják el.
6. Hatékony kommunikációs és konfliktus-kezelési technikákkal ismerkedhetnek meg.
7. Saját értékrendjük kialakításában kapnak segítséget.
8. Megtanulhatják, hogyan álljanak ellen a nyomásnak, és tartsanak ki a döntéseik, értékeik mellett.
9. Elsajátíthatják azt a képességet, hogy szeretettel és tisztelettel tudnak nemet mondani.

Az első két kötetből megismert játékosságot és interaktivitást igyekeztünk még fokozni ebben a kötetben.

¹ A FÉK célkitűzései (ld. 1. kötet, 17-18. oldal):

1. Fejlődjön a diákok önértékelése, kommunikációs készsége, s ezen keresztül javuljanak barátkozási, kapcsolatépítési képességeik.
2. Mérséklődjön a szexuális promiszkuitás, s ezáltal csökkenjen az SZTB-k, a tizenéves terhességek és az AIDS-es esetek száma.
3. Emelkedjen a veszélyérzet a diákokban a kábítószerrel szemben. Megtanuljanak nemet mondani a kábítószereknek, s ezáltal csökkenjen a kábítószerrel való visszaélés.
4. A diákok felkészüljenek a felnőttkorra, a házasságra és a családi életre azáltal, hogy megerősödnek az erkölcsi alapjaik, az értékrendszerük és a jellemük.

Válaszd a legjobbat!

A FÉK harmadik kötetének áttekintése

A FÉK könyv első két kötetének általános címe mögött („Kapcsolat- és jellemépítő, AIDS- és drogprevenciós program) jól megkülönböztettük a két kötetet, ugyanis az első kötet az „Én és a kapcsolataim”, míg a második kötet a „Döntéseim a veszélyekben” címet viseli, s ehhez tartozó olvasmányokat illetve óravázlatokat találhatunk benne.

A harmadik kötet a „Válaszd a legjobbat!” címet kapta. Ma a szabad választások és verseny korát éljük. A lehetőségek elárasztanak, s naponta döntések százait kell meghoznunk. Észrevétlenül hozunk kisebb-nagyobb döntéseket, kezdve az olyan egyszerű napi döntésektől, hogy milyen kenyeret vegyünk a közértben, egészen olyan nagy döntésekig, mint hogy elköltözzünk-e egy másik városba egy munkalehetőség miatt. Ez a döntés-dömping ugyanúgy jelen van a gyermekeink életében. A médiából, a környezetükből a lehetőségek tömege tárul eléjük. Ebben a sokféleségben azonban az ő kialakulatlan értékrendjük és bizonytalan jellemük még komoly támaszra szorul. Az eligazodást, a legjobb választást nekünk kell segítenünk. Nem titkoltan azt is szeretnénk felmutatni ebben a kötetben, hogy a legjobb választás nem feltétlenül a legnépszerűbb és a legkönnyebb. Sőt, néha a legjobb választás jár rövid távon a legnagyobb áldozattal. Ezt könnyen beláthatjuk mindnyájan a tanulás példáján keresztül is. A tanulás áldozatot igényel, fáradtsággal jár, nem a legkönnyebb és legnépszerűbb elfoglaltság, de egyikünk sem vonná kétségbe, hogy hosszú távon a legjobb befektetés. Gondoljunk csak bele, ha tanulatlan orvosok gyógyítanak és képzetlen mérnökök terveznek épületeinket, micsoda katasztrófális következményekkel járna. Nekünk a legjobb választására kell biztatnunk gyermekeinket, még akkor is, ha ez időszakos népszerűség-vesztéssel, fáradtsággal, küzdelmekkel, áldozattal jár. Az igazán értékes dolgokért mindig igazán nagy áldozatot kell hozni. Miért lenne ez másképpen például a kapcsolatok, az önismeret, a célkitűzések, a szexualitás, stb. terén?

Ellentmondásos az, ahogy a sokféle választás lehetőségének korát éljük, s mégis bizonyos területeken társadalmunk, a média, a közérkölcse egyetlen választást akar egyre erőteljesebben sugallni. Az életcél meghatározása, az emberi kapcsolatok, a szerelmi viszonyok területén mintha egyetlen üzenettel találkozoznánk: „Jogod van mindenhez, amire vágysz! A maximális élvezetet kell kinyerned minden helyzetből. A te saját boldogságod eléréséért mások boldogtalansága sem túl nagy ár.”

A FÉK program üzenete egészen más. Nem kell szociológusnak lenni ahhoz, hogy világosan lássuk az egyénre, a családra és az egész társadalomra gyakorolt hatását annak az értékrendnek, amely az egyén pillanatnyi vágyait helyezi a középpontba. Meggyőződésünk, hogy a gyermekeinknek, fiataljainknak megtanítható egy jobb választás. Képesek belátni, hogy a partnerválogatás, a droghasználat, az elkötelezettség nélküli kapcsolatok, a céltalanság hova vezetnek, és képesek a megfelelő döntéseket meghozni. De csak akkor, ha alternatívát és segítséget nyújtunk a számukra. A FÉK könyv harmadik kötetében kíván eszközként szolgálni. Az első két kötet kiegészítésének szánjuk, nem pedig helyettesítőjének. Az ott megfogalmazott alapvetések mellé szeretnénk újabb eszközöket biztosítani. Továbbra is meggyőződésünk, hogy viselkedés-változást csak jellemváltozás hozhat, amelynek pedig csak egy értékrendváltozás lehet az alapja.

A „Válaszd a legjobbat!” kötet hangsúlyai és céljai a következők:

1. Segítsünk a fiataloknak célokat kitűzni.
2. Segítsük őket a legjobb döntéseket meghozni a céljaik elérése érdekében.
3. Megtanítsuk őket arra, hogy képesek legyenek a saját belső és külső erőforrásaikat maximalizálni a céljaik elérése érdekében.
4. Készek legyenek felismerni és kikerülni azokat a csapdákat, amelyek a céljaik elérésében akadályozhatják őket.

Mely területekkel és hogyan foglalkozunk a FÉK harmadik kötetben?

A „Válaszd a legjobbat!” kötet három fő részből áll:

- ▶ *Hogyan tűzzünk ki célokat?*
- ▶ *Támaszok a célhoz vezető úton*
- ▶ *A csapdák kikerülhetők*

I. Hogyan tűzzünk ki célokat?

A könyv első leckéje a célok fontosságával és elérésével foglalkozik. Ebben a leckében arra biztatjuk a diákokat, hogy tűzzenek ki célokat maguk elé négy egyszerű lépésben, és fedezzék fel, mire lesz szükségük ahhoz, hogy kitartsanak a céljaik mellett.

Leckék:

I/1 – Hogyan tűzzünk ki célokat?

II. Támaszok a célhoz vezető úton

A kötet középső szakasza azzal foglalkozik, hogy mire lesz szükségük azon az úton, amelyen a céljaik megvalósítása közben haladnak. A legfontosabb, amire szükségük lesz, az **Érzelmi intelligencia**, vagyis **EQ**. A kutatások szerint egy ember egyéni és szakmai boldogulásának legfontosabb tényezője az, hogy milyen szinten áll az érzelmi intelligenciája. Az érzelmi intelligencia sokkal meghatározóbb az életünk minden területén, mint az értelmi intelligencia. Tehát az Érzelmi intelligencia-hányadosunk sokkal fontosabb, mint az Értelmi intelligencia-hányadosunk. Az anyagban legnagyobb terjedelemben és igen behatóan foglalkozunk azzal, hogy mi az érzelmi intelligencia, hogyan befolyásolja ez az életünket, milyen hatással van a kapcsolatainkra, céljainkra, és hogyan fejleszthető. Gyakorlati feladatokkal és eszközökkel segítjük azt, hogy a diákok tudatosan fejlesszék az érzelmi kapacitásukat, mivel ez mindennél jobban hatással lesz az életük minden területére, a párkapcsolatoktól a munkakapcsolatokig.

Leckék:

II/Fogalmak – Alapfogalmak pedagógusok számára

II/Áttekintés – EQ: gyors áttekintés

II/Eszköztár – EQ eszköztár, tesztek.

II/1. – Fogalomismertetés – 1- IQ/EQ – minek?

II/2. – Fogalomismertetés – 2 – Érzelmi készségeink

II/3. – Ismerd magad – 1 – Öntudat

II/4. – Ismerd magad – 2 – Érzelmi tudatosság

- II/5. – Fejleszd magad – 1 – „Self-management” – 1.
- II/6. – Fejleszd magad -2 – „Self-management” – 2.
- II/7. – Add magad – 1 – Hatékony kommunikáció
- II/8. – Add magad – 2 – Konfliktusok kezelése
- II/9. – Gyakorlati lépések – Személyes fejlődési terv

III. A csapdák kikerülhetők

Végül néhány gyakorlati leckén keresztül útmutatást és ötleteket szeretnénk adni arra, hogyan lehet felismerni és kikerülni azokat az útvesztőket, zsákutcákat és csapdákat, amelyek eltéríthetik a fiatalokat céljaik elérésétől. Ebben a szakaszban elsősorban olyan témákkal foglalkozunk, mint a kapcsolati csapdák, illetve a különböző irányokból érkező nyomásoknak való ellenállás.

Leckék:

- III/1. – Kapcsolatok és csapdák
- III/2. – A média nyomása
- III/3. – Állj ellen a nyomásnak!

Az anyag felépítése

A FÉK könyv 3. kötete tartalmaz egy tanári kézikönyvet és egy DVD mellékletet. A tanári kézikönyv felépítése a következő: a római számmal jelzett fejezetek óravázlatok (pl. II/1), míg a számmal nem rendelkező fejezetcímek háttérinformációkat tartalmaznak a FÉK-et oktató pedagógusok számára. Az óravázlatok két részből állnak: a lap „belső” elkerített része a diákvázlatot tartalmazza, míg a diákvázlat körül futó szöveg a tanárok számára tartalmaz utasításokat és kiegészítő információkat. A diákvázlatokat „PDF” fájlformátumban elhelyeztük a mellékelt DVD-n, így tetszés szerinti példányszámban kinyomtathatók.

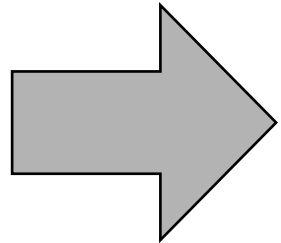
Az óravázlatokban alkalmazott betűtípusok jelentése a következő.

A vastag betűvel szedett szöveg az egyes fejezeteken belüli alcímeket jelzi, vagy más módon segíti az áttekinthetőséget. A **vastag dőlt betű** hivatott kiemelni azt, hogy mit kell tennie a tanárnak vagy a tanulóknak. A normál betűvel szedett rész maga az átadandó anyag, amit akár szó szerint is felolvashat a tanár. A **dőlt betű** jelentése: ezek a tanárnak szóló megjegyzések, pl. hogy egyes feladatoknál mi a helyes megfejtés.

Hogyan tűzzünk ki célokat?

válaszd a legjobbat!

I/1



A lecke lényege

1. Fontos, hogy célokat tűzzünk ki magunk elé.
2. A célokat négy lépésben állapíthatjuk meg.

Óravázlat (45 perc)

- ▶ Bevezetés (5 perc)
- ▶ 1. videóbejátszás: „A célok meghatározása” (5 perc)
- ▶ A bejátszás megbeszélése (5 perc)
- ▶ Mit nevezünk célnak? (10 perc)
- ▶ Hogyan tűzzünk ki célokat? (10 perc)
- ▶ A szükséges jellemvonás: az elszántság (5 perc)
- ▶ Befejezés (5 perc)

Segédanyagok, eszközök

- ▶ a FÉK anyag DVD melléklete
- ▶ DVD-lejátszó, televízió vagy projektor
- ▶ kendő
- ▶ puzzle kirakó (a doboz fedelén levő képet takarjuk le!)
- ▶ kis méretű papírlapok a diákok számára



Bevezetés

⌚ 5'

Kérdezze meg:

Hányan utaztatok már el valahová? Próbáljuk meg meghatározni, mire van szükség egy jól sikerült utazáshoz! Tudnunk kell, hová akarunk eljutni. Ki kell derítenünk, melyik a legjobb út, amely oda vezet. Gondosan be kell csomagolnunk mindent, amire szükségünk lehet az úton. Ugye természetesnek vesszük, hogy az efféle kérdéseket végig kell gondolni, mielőtt egy nyaralásra indul az ember. Éppen ezért megdöbbentő, hogy milyen keveset gondolkozunk azon, hogy hová szeretnénk eljutni az ÉLETben, és ahhoz milyen lépéseket kell megtennünk. Számos kutatás megállapította már, hogy azok, akiknek világosan megfogalmazott céljai vannak, sokkal többre viszik, mint azok, akiknek nincs ilyen. És ez érthető is: nyilvánvaló, hogy ha a semmire célzol, valószínűleg azt fogod eltalálni. Nos, ma ilyen kérdésekről lesz szó: hogyan határozhatunk meg helyes célokat az életünkre nézve, hogyan készíthetünk terveket a célok elérésére, és hogyan kerülhetünk el olyan csapdákat, amelyek akadályoznak az úton.

1. lecke

Hogyan tűzzünk ki célokat?

Videóbejátszás: Hogyan tűzzünk ki célokat?

1. Mit nevezünk célnak?
(Mi különbözteti meg a célt a vágyálomtól?)

A CÉL olyasvalami, amit a _____
szeretnénk elérni, de már _____
teszünk érte.

2. Miért fontos, hogy legyenek céljaink?

3. Mit kell tennünk ahhoz, hogy közelebb kerüljünk céljaink eléréséhez?

Videóbejátszás levetítése és megbeszélése

⌚ 10'

Olvassa fel a kérdéseket, és hallgassa meg a diákok válaszait! Hangsúlyozza a következőket:

1. kérdés: Mit nevezünk célnak? Mi különbözteti meg a célt a vágyálomtól? (A cél olyasvalami, amit a jövőben szeretnénk elérni, de már most teszünk érte. A vágyálmok nem befolyásolják, mit teszünk a jelenben.)
2. kérdés: Miért fontosak a célok? (Célok nélkül csak sodródunk, nem tudjuk, merre tartunk.)
3. kérdés: Mit kell tennünk ahhoz, hogy közelebb kerüljünk céljaink eléréséhez? (Meg kell határoznunk a célhoz vezető lépéseket, majd részletesebben kidolgozni a legközelebbi néhány lépést, és hozzákezdeni a megvalósításhoz.)

Most pedig beszélgessünk részletesebben is arról, hogy mit jelent a cél fogalma!

Mit nevezünk célnak?

A cél olyasvalami, amit VÁGYAINK szerint a JÖVŐBEN szeretnénk elérni, s amiért készek vagyunk a JELENBEN is tenni.

Erik Weihenmeyer 13 éves korában megvakult, 16 éves korában pedig egy autóbalesetben elvesztette az édesanyját. Erik soha nem engedte, hogy a vakság miatt csorbát szenvedjen életszeretete, s elsajátította a sziklamászás és egyéb extrém sportok fortélyait. Azt szerette volna, ha sikerül a lehetetlen, és eljut a Mount Everest csúcsára. Nos, ez minden hegymászó számára életveszélyes vállalkozás, ám Eriknek még egyedi helyzetéből adódó nehézségekkel is meg kellett küzdenie. Hiszen ő nem látja, hol járható és elég szilárd-e a jég, s nem biztos, hogy észreveszi a közvetlenül alatta tátongó szurdokot. Mászás közben mindig az előtte haladó társa utasításait követi, de ügyel arra, hogy ő is kivegye részét a csapatmunkából. 2001-ben győztesen került ki az Everesttel vívott csatából, s így ő lett az első vak hegymászó, aki meghódította a világ legmagasabb hegycsúcsát.

- ▶ Mire vágyott Erik, mit akart elérni a jövőben?
- ▶ Milyen akadályokat kellett leküzdenie?
- ▶ Miként küzdött le ezeket az akadályokat, miközben a célja felé haladt?

Meghatározás

⌚ 1'

Mit nevezünk célnak?

Olvassa fel a meghatározást!

Történet

⌚ 2'

Most ismerkedjünk meg egy olyan emberrel, aki kitűzött maga elé egy célt, majd pedig kitartóan dolgozott azért, hogy elérje!

Olvassa fel Erik Weihenmeyer történetét!

Játék

⌚ 4'

Próbáljuk meg elképzelni, milyen nehézségekkel kellett megküzdenie Eriknek a Mount Everesten! Szükség van két önként jelentkezőre.

Kösse be az egyik jelentkező szemét, és vezesse oda a terem egyik falához, majd a szemben levő falhoz vezető úton helyezzen el székeket és különböző egyéb akadályokat. A másik jelentkező utasításokkal irányítsa át a túloldalra a bekötött szemű diákot.

Kérdések megbeszélése: A játékot követően vitassák meg az Erikre vonatkozó három kérdést!

⌚ 3'

Most pedig térjünk át arra, hogy miként tűzzünk ki célokat magunk elé!

Játék

Szórja ki egy puzzle darabjait a tanári asztalra. A diákok ne lássák a dobozon lévő képet. Hívja előre azokat, akik szeretnek kirakózni, és kezdjék el összeállítani a képet. Néhány perc elteltével kérdezze meg, hogy könnyebb dolguk lenne-e, ha látnák a fedélen lévő képet. Ezután mutassa meg, mit ábrázol.

Mondja el:

A célok meghatározásában szintén az az első lépés, hogy magunk elé képzeljük azt a képet, amelyet a jövőben szeretnénk megvalósulva látni. Ha ez a kép élénken ott él bennünk, könnyebben megteesszük majd a nehéz lépéseket. Szükség van azonban arra is, hogy a célt világos formába öntsük, hiszen csak így tudunk egyértelmű irányt meghatározni. Ezután azt kell végiggondolni, melyek a főbb, konkrét állomások a cél felé vezető úton. Végül pedig el kell indulni az úton: e nélkül mindez csak álmodozás marad.

Hogyan tűzzünk ki célokat?**Képzeld el! – A kép ereje**

Képzeletben fessd le magad elé azt, amire vágysz!

Nevezd meg! – A cél ereje

Fogalmazd meg a célodat világosan és pontosan!

Tervezd meg! – A gondolkodás ereje

Határozd meg, hogy milyen konkrét lépéseket kell tenned annak érdekében, hogy az elképzelt kép megvalósuljon!

Indulj el! – A cselekvés ereje

Tedd meg az első lépést a cél felé!

Saját céljaim meghatározása

Képzeld el:

1. _____
2. _____
3. _____

Nevezd meg:

Tervezd meg:

Indulj el:

Mondjon el egy lehetséges konkrét példát a fentiekre. Pl: Kép – A diplomaosztómon kezet fog velem a Közgazdasági Egyetem dékánja. Cél – Közgazdász diploma. Terv – Minden tanév végén ötöst kapni matekból és történelemből. Első lépés – venni egy matek példatárat, és minden nap öt példát megoldani.

(A gyerekek ismeretében olyan példát kell bemutatnia, amely az adott helyzetben komoly kihívást jelent, de nem nevetségesen irreális. Bizonyos iskolákban jó példa lehet akár a Nobel-díj is, míg máshol jobb egy szakmunkás vizsgát említeni.)

Mondja el: Most pedig próbáljuk meg saját életünkre is alkalmazni ezt a módszert. Írjatok le három olyan dolgot, amit a jövőben szeretnétek megvalósítani. Ezután válasszatok ki egyet, amelyet erre az évre célotokként neveztek meg. Gondoljátok végig, milyen főbb állomásokon át vezet az út. Végül pedig döntsétek el, mit fogtok tenni még ma azért, hogy elinduljatok a cél felé vezető úton.

Játék: Kérjen 4-5 önként jelentkezőt, akik szívesen ismertetnék a többiekkel, mit tűztek ki célként. Mindegyiküknek adjon egy papírlapot, amelyre felírják a céljukat. Adják oda Önnek a lapokat, s miután Ön egyenként felolvassa őket, az osztály próbálja meg kitalálni, melyik cél kié.

Az elszántság

Az elszántság rendíthetetlen elhatározást jelent; az elszánt ember a nehézségek és próbatételek ellenére szilárdan kitart céljai mellett, és mindent megtesz azért, hogy elérje őket.

Alkalmazás:

1. Gondolj egy célra, amelyet már sikerült elérned! Meg kellett-e küzdened bármilyen nehézséggel, amíg elérted? Elszántságod mennyiben segített kitartanod a cél mellett?
2. Gondolj arra a célra, amelyet erre az évre tűztél ki magad elé! Ennek megvalósítása során vajon milyen nehézségekkel kell majd szembenézned?
3. Válassz ki egyet a várható nehézségek közül, és írd le, miként fogod leküzdeni a cél érdekében.



A szükséges jellemvonás: az ELSZÁNTSÁG

5'

A jellemünk azt mutatja meg, hogy milyenek vagyunk legbelül, mit teszünk, hogyan viselkedünk akkor, amikor senki sem lát. Az elszántság egy jellemvonás: az elszánt ember minden nehézség ellenére is kitart céljai mellett.

Történet

Oprah Winfrey sikeres és népszerű televíziós műsorvezető. Ő volt az első afro-amerikai nő, aki milliárdos vagyona tette szert. Ám gyermekkorában még nehézségek közepette, szegénységben, elhanyagoltan élt. Első éveit nagymamájánál, egy Mississippi állambeli farmon töltötte. Hatéves korában édesanyjához költözött, ám a család itt élő tagjai folytonosan bántalmazták mind testileg, mind szexuálisan és mentálisan. 13 évesen megszökött, ám a javítóintézetből továbbküldték apjához, aki rendkívül szigorúan bánt vele. Kitűnő tanuló lett, így ösztöndíjjal jutott be az egyetemre. 19 évesen kezdett el riporterként dolgozni, s televíziós műsorával, valamint a gyermekbántalmazás és egyéb társadalmi problémák ellen irányuló önkéntes tevékenységével már húsz éve szolgálja embertársait.

Kérdés: milyen szerepet játszott az elszántság az életében, és abban, ahogy szembeszállt a nehézségekkel.

(A nehézségeket kihívásnak fogta fel. Amikor egyet sikerült legyőznie, az erőt adott neki ahhoz, hogy a következővel is szembeszálljon.)

Befejezés: szabadon választható házi feladatok

(A) Interjú a szülővel, gondviselővel

A tanulók készítsenek interjút egyik szülőjükkel vagy gondviselőjükkel. Jegyezzék le a válaszokat, és maguk is válaszolják meg a kérdéseket. Beszéljék meg, miben hasonlítanak és miben különböznek a válaszaik.

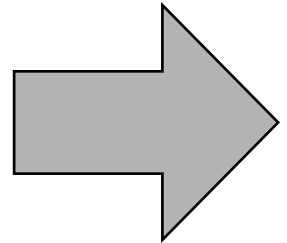
- Milyen céljaid voltak kamaszkorodban?
- Minek köszönhető, hogy elérted, vagy hogy nem érted el a céljaidat?
- Mit tanácsolnál, hogyan érhetem el a céljaimat?

(B) Gyűjtsenek történeteket olyan híres emberekről, akik céljaik elérése érdekében sikeresen küzdöttek meg súlyos akadályokkal.

Támaszok a célhoz vezető úton

válaszd a legjobbat!

Bevezetés
oktatóknak



Az érzelmi intelligencia alapfogalmai

Gyors áttekintés

Eszköztár

Az érzelmi intelligencia alapfogalmai

Amit feltétlenül tudnia kell, mielőtt az EQ részeket tanítani szeretné

Mielőtt az érzelmi intelligencia leckéket elkezdni tanítani, az alábbi fogalmakat szükséges érteni. Ahhoz, hogy a lehető legtágabb képet alkothassuk ezekről a fogalmakról, összeválogattunk néhány idézetet a téma legkiválóbb szakértőitől. Ezeken keresztül átfogóbb képet alkothatunk az érzelmi intelligenciáról.

1. Mi az, hogy érzelmi intelligencia (EQ)?
2. Milyen haszna lehet annak, ha a diákjaink érzelmi intelligenciája fejlődik?
3. Mi az érzelmi intelligencia szerepe a tanulásban?
4. Az érzelmi intelligencia főbb készségei
5. Mit értünk öntudat alatt?
6. Mi az a „self-management”, és miért ezt a kifejezést használjuk?

Mi az, hogy érzelmi intelligencia (EQ)?

Az érzelmi intelligencia az a képességünk, hogy az érzelmeinket ÉRTELMES módon tudjuk kezelni. Az EQ segítségével képesek vagyunk megérteni érzéseinket és ránk gyakorolt hatásukat. Az EQ magában foglalja mások érzéseinek megértését is. Az EQ magában foglalja önmagunk ismeretét, az öntudatot is. Akik tisztában vannak önmagukkal, fejlett az öntudatuk, azok tisztában vannak azzal, hogy az érzelmeik hogyan hatnak rájuk, illetve másokra. Az EQ megmutatja, hogyan dolgozzuk fel az elismerés hiányát, a félelmet, a dühöt vagy az aggodalmat.

„Az érzelmi intelligencia egy útja annak, ahogy felismerem, megértem és megválogatom a gondolataimat, az érzéseimet és a cselekedeteimet. Kialakítja az önmagunkkal és másokkal való kapcsolatunkat. Meghatározza, hogy mit és hogyan tanulunk, képessé tesz prioritások felállítására, és nagyon sok hétköznapi cselekedetünket irányítja.”

Freedman: Handle with Care: Emotional Intelligence Activity Book, 1997/1998

„Az érzelmi intelligencia az arra való képesség, hogy felfogjuk, megértsük és hatékonyan irányítsuk az érzelmi energiáinkat, s mint forrást használjuk a kapcsolatokban, információk gyűjtésében és a hatás-gyakorlásban.”

Dr. Robert K. Cooper: Executive EQ, 1996

Milyen haszna lehet annak, ha a diákjaink érzelmi intelligenciája fejlődik?

„Az elmúlt évtizedben a tudomány rengeteg dolgot feldevezett arról, hogy az érzelmek milyen szerepet játszanak az életünkben. A kutatók arra is rájöttek, hogy az a képességünk, hogy tudatában vagyunk önmagunknak és az érzelmeinket kezelni tudjuk, sokkal inkább befolyásolja sikerünket és boldogságunkat az életben (ideértve a családi életet is), mint az IQ-nk, vagyis az értelmi intelligenciánk.”

John Gottman, Ph. D.: Raising an Emotionally Intelligent Child

„Nincs gondolkodás érzelmek nélkül, és nincsenek érzelmek gondolkodás nélkül. A tudatos önmegismerés – vagyis, hogy magunkról ismereteket szerzünk – alapvető része a tanulásnak.”

McCown: Self-Science

„Az érzelmek egy sokkal aktívabb és kémiaiilag stimuláltabb agyat eredményeznek, amely segítségünkre lesz abban, hogy jobban visszaidézzünk dolgokat.”

Cahil, 1994

„A sikeres felnőttek a sikerüket 80 százalékban az érzelmi intelligenciájuknak köszönhetik.”

Daniel Goleman, 1995

„Az érzelmi intelligencia alapvető fontosságú az interperszonális és intraperszonális kapcsolatainkban az iskolában, a családuknban és a munkahelyünkön.”

McCown: Self-Science

„A világegyetemnek egyetlen sarka van, amit biztosan megjobbíthatsz: ez pedig saját magad.”

Aldous Huxley

Mi az érzelmi intelligencia szerepe a tanulásban?

„Egy olyan osztályban, ahol ‘érzelmileg biztonságban’ vannak a diákok, ott logikusan eredményesebb tanulás érhető el.”

John Seingerg: EQ Today, 1998

„Amikor a gyerekek tanulnak, akkor összekapcsolnak információkat: mikor és hol tanulták azt, és hogyan érezték magukat, miközben ezt az ismeretet megszerezték.”

Dr. Maurice Elias: Emotionally Intelligent Parenting. 1999

„Alapvető fontosságú, hogy a diákok felfogják, hogy döntési lehetőségük van arról, hogy mit gondolnak, hogyan éreznek és mit tesznek. Általában nehezen fogadják el, hogy ez az ő döntésük. De csak miután megértették ezt, lesznek képesek felelősen gondolkozni.”

Karen McCown: Self-Science

„Nem lehet az érzelmeket és az értelmet elválasztani, érzelem, gondolkozás és tanulás mind összekapcsolódnak.”

Eric Jensen, 1998

Az érzelmi intelligencia főbb készségei

Az EQ segítségével megérthetjük az érzéseinket és ránk gyakorolt hatásukat. Az EQ magában foglalja mások érzéseinek megértését is. Az EQ főbb készségei négy kategóriába sorolhatók. Az alábbi táblázat összefoglalja ezeket a készségeket.

Öntudat	Self-management	Szociális érzék	Szociális képességek
Érzelmi tudatosság	Önkontroll	Empátia	Kommunikáció
Önértékelés	Átlátszóság	Mások megértése	Kötődések kialakítása
Magabiztosság	Rugalmasság	Emberekkel bánás	Konfliktus-kezelés
	Kezdeményezés	Mások fejlesztése	Hatás másokra
	Optimizmus	Ráérzés a hierarchiára	Csapatmunka
			Vezetés
			Változások elindítása

Mit értünk öntudat¹ alatt?

Az öntudat az érzelmi intelligencia sarkalatos képessége. Az öntudat azt jelenti, hogy tudatában vagyok a saját érzelmeimnek, képes vagyok felismerni és irányítani azokat oly módon, hogy nem veszítem el a kontrollt felettük. Ez magában foglal egyfajta magabiztosságot abban a tekintetben, hogy magabiztosan uralom az érzelmeimet, és azok környezetre és önmagamra gyakorolt hatásaival tisztában vagyok.

Az a személy, aki rendelkezik ezzel az öntudattal, képes a változásokhoz megfelelően alkalmazkodni, megérti a benne lezajló érzelmeket, és tudja azokat kontrollálni.

Az öntudatunknak két sarokpillére van: 1. önmagam megértése – gyengeségeim, erősségeim és személyiségem megértése; 2. mások megértése – gyengeségeik, erősségeik és személyiségük megértése.

Mi az a „self-management”, és miért ezt a kifejezést használjuk?

Képesség arra, hogy felismerem és megértem az érzéseimet, gondolataimat és hozzáállásomat. Képesség arra, hogy úgy kezeljem az érzéseimet, hogy azok elősegítsék, és ne akadályozzák céljaimat és értékrendszerem érvényesülését. Képesség arra, hogy késleltessem a vágyaim teljesülését a céljaim elérése érdekében. A „self-management” alatt értjük következő tulajdonságokat: önkontroll, átlátszóság, rugalmasság, kezdeményezés, optimizmus. A „self-management” abban segít, hogy tudatos

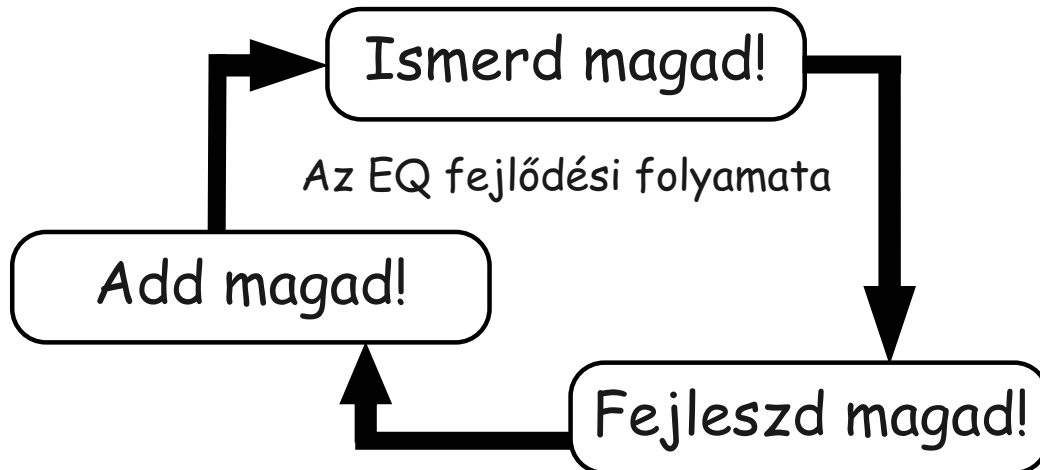
¹ A magyar nyelvben az angol „self-awareness” szó némileg mást jelent, pontosabb fordítás lenne az „ön-tudatosság”. Daniel Goleman „Érzelmi intelligencia” c. könyvének magyar kiadását követve használjuk ezt a fordítást.

döntéssel irányítani tudjuk az érzelmi reakcióinkat, a gyengeségeinket, az erősségeinket és a tendenciáinkat.

A szaknyelv Magyarországon ezt a kifejezést „self-management-ként” használja, megtartva az eredeti angol kifejezést. Ezt a gyakorlatot követjük mi is, mivel szerencsétlennek tartjuk a magyar változatokat: önvezérlés, önszervezés.

EQ: gyors áttekintés

Az érzelmi intelligencia (EQ) az a képesség, hogy tudatos döntést hozunk a másokkal és magunkkal kapcsolatos gondolataink, érzéseink és cselekedeteink területén. Mindenféle siker, öröm és megelégedettség központi képessége. Elengedhetetlen a bensőséges kapcsolatok kialakításához.



„Ismerd magad!”: az érzelmi- és öntudatot jelenti. Felismerem és képes vagyok kommunikálni az érzelmeimet, felismerem a viselkedési mintáimat (szokások, reakciók, stb.), és ismerem a szükségleteimet.

„Fejleszd magad!”: az érzelmek menedzselését jelenti. Képes vagyok formálni, alakítani, uralni az érzelmi és viselkedési szokásaimat, reakcióimat, mintáimat, és képes vagyok tudatos folyamatokon alapuló döntéseket hozni.

„Add magad!” az érzelmi ön-irányítást jelenti. Az érzelmi intelligenciának azon aspektusa, amely a tágabb környezetünkhöz való elkötelezettségünket jelenti, beleértve a másokkal való kapcsolatokat.

A FÉK „Válaszd a legjobbat!” EQ leckéiben a következő felépítést követtük:

Fogalomismertetés

1 lecke: IQ/EQ – minek?

2 lecke: Érzelmi készségeink

I. Ismerd magad!

3. lecke: Öntudat – tisztában vagyok önmagammal.

4. lecke: Érzelmi tudatosság – tisztában vagyok azzal, hogy mit és miért érzek.

II. Fejleszd magad!

5. lecke: „Self-management” – 1. rész

6. lecke: „Self-management” – 2. rész

III. Add magad!

7. lecke: Hatékony kommunikáció: együttérző hallgatás

8. lecke: Konfliktuskezelés: elkötelezett kapcsolatok

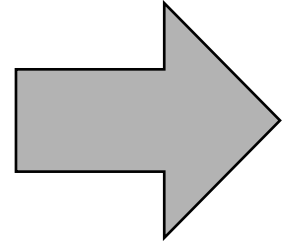
IV. Gyakorlati lépések

9. lecke: Személyes fejlődési terv

Támaszok a célhoz vezető úton

válaszd a legjobbat!

Eszköztár



- ✿ EQ-készségek táblázata
- ✿ Személyiség-profil – DBKL teszt és értékelése
- ✿ Énkörkép
- ✿ EQ kiértékelés
- ✿ Érzelem-kártyák
- ✿ Személyes fejlődési terv – táblázat

EQ készségek

személyes		szociális	
*Öntudat	**Self-management	Szociális érzék	szociális képességek
Érzelmi tudatosság	Önkontroll	Empátia	Kommunikáció
Önértékelés	Átlátszóság	Mások megértése	Kötődések kialakítása
	Kezdeményezés	Mások fejlesztése	Hatás másokra
	Optimizmus	Ráérzés a hierarchiára	Csapatmunka
			Vezetés
			Változások elindítása

Személyiség-profil - DBKL - teszt

Az alábbi táblázatban minden tulajdonság / viselkedés mellé írd be, mennyire jellemez téged az adott tulajdonság egy közeli kapcsolatban!

0 = egyáltalán nem

1 = valamelyest

2 = általában

3 = nagyon

D		B		K		L	
Szeret irányítani		Lelkes		Figyelmes		Következetes	
Magabiztos		Előretekintő		Nyugodt		Zárkózott	
Határozott		Energikus		Nem követel sokat		Gyakorlatias	
Szereti a változást		Kezdeményező		Élvezi a megszo- kott munkát		A tényekre koncentrál	
Probléma- megoldó		Könnyen kapcsoló- dik másokhoz		Kapcsolat- orientált		Maximalista	
Bátor		Bulizós		Alkalmazkodó		Alapos	
Célorientált		Spontán		Meggondolt		Túl sokat kérdez	
Erős akaratú		Szereti az új ötleteket		Türelmes		Kitartó	
Önmagára támaszkodik		Optimista		Jó hallgató		Érzékeny	
Kitartó		Kockázatvállaló		Hűséges		Pedáns	
Átveszi az irányítást		Másokat motivál		Kiegyensúlyozott		Visszafogott	
Eltökélt		Jól bánik a szavakkal		Könnyen beadja a derekát		Kiszámítható	
Vállalkozó szellem		Barátságos		Határozatlan		Precíz	
Versengő		Népszerű		Nem szereti a változást		Lelkiismeretes	
Hatékony		Szereti a változa- tosságot		Száraz a humora		Éles eszű	
Céltudatos		Csoport-orientált		Megnyerő		Elemző	
Vakmerő		Kezdeményező		Gondoskodó		Akkurátus	
Független		Másokat inspiráló		Toleráns		Tervszerűen él	
Tevékenység- orientált		Szereti a változást		Béketeremtő		Tudatos	
Összes D:		Összes B:		Összes K:		Összes L:	

Amikor végeztél, add össze a pontjaidat oszloponként!

Személyiség-profil - DBKL - teszt ÉRTÉKELES

D – Domináns

A domináns személyiségprofil sajátosságai:

Jellemzők:	Legjobban akkor reagál, ha:
• azonnali eredményeket vár • tevékeny • elfogadja a kihívásokat • gyorsan hoz döntést • megkérdőjelezi a status quo-t • átveszi a vezetést • megoldja a problémákat	• direkt válaszokat kap • nem térünk el a tárgytól • hangsúlyt kap a logika • nyomás alatt működünk
Ilyen környezetre van szüksége:	Meg kell tanulnia, hogy:
• szabadság, függetlenség • hatalom • változatos tevékenységek • nehéz feladatok • lehetőség az előrejutásra	• szüksége van másokra • a kikapcsolódás nem bűn • kellenek határok • mindenkinek van főnöke • segít a többieknek, ha hallhatják a döntések mögötti érveket is
Motivációja: a kihívás	

B – Befolyásoló

A befolyásoló személyiségprofil sajátosságai:

Jellemzők:	Legjobban akkor reagál, ha:
• kezdeményez mások felé • kedvező benyomást kelt • könnyen kifejezi magát • lelkes • optimista • szórakoztató • csapatjátékos	• demokratikus módon vezetik • barátkozhat a munkán kívül • felismerik képességeit • bátoríthat a kockázatvállalásra
Ilyen környezetre van szüksége:	Meg kell tanulnia, hogy:
• elismerés • baráti kapcsolatok • szabadság az ellenőrzéstől és a részletektől • segíthet másoknak • motiválhatja a többieket • kifejezheti az ötleteit	• segít, ha az ember beosztja az idejét • a határidők fontosak • lehet túl sok az optimizmusból
Motivációja: a (f)elismerés	

Személyiség-profil - DBKL - teszt ÉRTÉKELES - folytatás

K – Kitartó

A kitartó személyiségprofil sajátosságai:

Jellemzők:	Legjobban akkor reagál, ha:
• következetes és kiszámítható • türelmes • egy konkrét területre specializálódik • segít másoknak • jó hallgató • hűséges • lehiggasztja az izgatott embereket	• laza és nyájas a környezet • kap időt rá, hogy alkalmazkodjon a tervekben bekövetkezett változásokhoz • barátként funkcionálhat • engedik a maga ütemében haladni • felteheti a „hogyan” kérdéseket • tisztán definiált a cél és a szerepek
Ilyen környezetre van szüksége:	Meg kell tanulnia, hogy:
• specializálódás • azonosulás egy csapattal • kialakult munkafolyamatok • biztonság • ismerős környezet	• a változás lehetőségeket teremti • a barátság nem minden • jó dolog az önfegyelem
Motivációja: a megbecsülés	

L – Lelkiismeretes

A lelkiismeretes személyiségprofil sajátosságai:

Jellemzők:	Legjobban akkor reagál, ha:
• ragaszkodás a minőséghez • odafigyelés a részletekre • analitikus gondolkodás • a konfliktusok indirekt megközelítése • a pontosság biztosítása • szisztematikus megközelítés	• bíztatják • támogató a hangulat • elérhetőek a többiek • világos a megkívánt minőség
Ilyen környezetre van szüksége:	Meg kell tanulnia, hogy:
• tisztán körvonalazott feladat • biztonság • csapatmunka • stabilitás • limitált kockázat • a munka precizitást és előzetes tervezést kíván	• a részletes magyarázat nem minden • a totális támogatás nem mindig lehetséges
Motivációja: a minőség	

Énkörkép

Kérj meg olyan embereket, akik jól ismernek (szülők, testvér(ek), szobatársak vagy barátok), hogy válaszoljanak a következő kérdésekre! A válaszaikkal segíthetnek neked, hogy felismerd egyrészt az erősségeidet, másrészt azokat a területeket, ahol növekedned, fejlődnöd kell.

1. Szerinted melyek a legnagyobb erősségeim?
2. Szerinted melyek azok a területek, ahol a leginkább fejlődnöm kellene?
(Pl. önfegyelem, önkontroll, tisztában lenni önmagammal, optimizmus.)
Mit javasolnál nekem ezeken a területeken?
3. Mi segítene nekem leginkább, hogy fejlődjek a másokkal fenntartott kapcsolataim területén?
4. Szerinted melyik a legfontosabb területe az életemnek, ahol érdemes lenne most növekednem?
5. Milyen fejlődést láttál az elmúlt egy év során az életemben?

EQ kiértékelés

Osztályozd magad a következő területeken az alapján, ahogy jelenleg látod magad!
Tégy „X”-et abba az oszlopba, ami szerinted legjobban jellemez. Kérj meg 3-6 családtagot
illetve barátot, hogy ők is jellemezzenek!

Ez segít meglátni, hogyan néznek rád mások az adott területen.
(Mindenkinek üres példányt adj!)

Önuralom											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Az érzelmeit megfelelő módon fejezi ki, érzelmi kitöréseit kordában tartja. Udvarias.											Elrejt az érzéseit, esetleg dühkitörései vannak. Nyers.
Átlátszóság											
Becsületes és őszinte. Kész beismerni, ha hibázott. Szembesíti a másikat annak erkölcstelen tetteivel.											Nem őszinte. Hibáit elrejt, esetleg másra keni. Ritkán helyteleníti az erkölcstelenséget.
Alkalmazkodási képesség											
Rugalmasan kezeli a változásokat. Úgy képes egyszerre több elvárásnak megfelelni, hogy közben nem veszíti szem elől a lényeges dolgokat.											A változás ledönti a lábáról. Kerüli a változásokat. Nagyon aggódik, ha egyszerre több feladatot vagy felelősséget kell ellátnia.
Teljesítmény											
Célokat tűz ki maga elé, és teljesíti azokat. Motivált, hogy növelje saját teljesítményét. Folyamatosan tanul és fejleszti magát. Nyitott az építő visszajelzésekre.											Ritkán tűz ki célokat maga elé. Halogatja a munka elvégzését. Meg van elégedve azzal, ahol tart. Fenyegetésnek érzi, ha valakitől építő visszajelzés érkezik. Úgy tűnik, hogy nem motivált a feladataiban.
Kezdeményezőkézség											
Kész rá, hogy megragadja az adódó lehetőségeket. Elfogadható kockázatot vállal. Kezdeményező a munkában és kapcsolataiban.											Passzív. Tart a kockázattól. Megvárja, amíg mások kezdeményeznek a beszélgetésekben vagy kapcsolatokban. Pusztán a megadott irányt követi, nem kezdeményez magától.

Optimizmus											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Állhatatos a céljai elérésében, a felmerülő akadályok és nehézségek ellenére. Nem a tagadás fantáziavilágában vagy az üres hit világában él. Aktív és pozitív.											Hamar feladja, ha nehézségbe ütközik. Negatív az élettől vagy a feladataival kapcsolatban. A problémák hatására könnyen elcsügged. Áldozat. Negatív.
Kommunikáció											
Könnyen kerül kapcsolatba másokkal különböző helyzetekben és társadalmi környezetben is. Bevonja a többieket, laza és könnyed a beszélgetések során.											Nehéz számára kapcsolatba kerülni másokkal, illetve másokhoz kapcsolódni. Nehézséget jelentenek számára a beszélgetések, ritkán vonja be a körülötte levőket egy beszélgetésbe.
Konfliktusok kezelése											
Jól kezeli a konfliktusokat, meg akarja érteni a másik álláspontját.											Nem tudja jól kezelni a konfliktusokat. Nehézséget jelent számára a másikat megérteni, beleélni magát annak helyzetébe. Védekező.
Empátia											
Empátiával fordul mások és azok helyzete felé. Érzékeny és odafigyelő.											Hiányzik belőle az empátia, nincs beleérzőképessége. Nem tud mások nehézségeivel azonosulni. Érzéketlen és közömbös.
Csapatmunka											
Kiváló csapatember. Képes anélkül előbbre juttatni a csoportot, hogy leuralná a többieket. Jó hallgató.											Nehéz számára vezetővel, csapatban dolgozni. Nem jó hallgató. Ellenáll mások javaslatainak, és nem reagál jól a vezetésre.
Öntudat											
Tisztában van saját magával. Megérti a saját érzéseit. Helyesen látja erősségeit és gyengeségeit.											Nincs tisztában saját magával. Nem érti sem saját, sem mások érzéseit. Nincs tisztában az erősségeivel és gyengeségeivel.

Érzelem-kártyák

boldog	szomorú	kíváncsi	gonoszkodó
izgatott	szkeptikus	nyugtalan	letört
elégedett	meglepett	magabiztos	félénk
feszélyezett	undorodó	reménytelen	bizonytalan
csodálkozó	dühös	elragadtatott	zavart

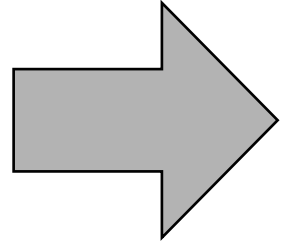
Személyes fejlődési terv - táblázat

Szükséglet	Cél	Akadályok	Következő lépések
Mely területeken kell növekednem?	Mit szeretnék elérni? Honnan fogom tudni, hogy elértem?	Milyen akadályokat kell legyőznöm?	Mit kell megtanulnom? Milyen forrásokra van szükségem? Mit és mikor fogok megtenni? Ki fog segíteni?

Támaszok a célhoz vezető úton

válaszd a legjobbat!

II/1



IQ/EQ - minek?

A lecke lényege

1. Mi a jelentősége az érzelmi intelligenciának?
2. Hol van rá szükség?
3. Milyen hatással van az életünk különböző területeire?

Óravázlat (45 perc)

- ▶ Videóbejátszás: „Hogyan kezeljük konfliktusokat?” (5 perc)
- ▶ A bejátszás megbeszélése (5 perc)
- ▶ A fogalom bevezetése (5 perc)
- ▶ Meghatározás (5 perc)
- ▶ Beszélgetés: Miért fontos az EQ? (25 perc)

Segédanyagok, eszközök

- ▶ a FÉK anyag DVD melléklete
- ▶ DVD-lejátszó, televízió vagy projektor



Videóbejátszás: Hogyan kezeljük konfliktusokat?

⌚ 5'

Kérdések:

Beszéljünk meg a kérdéseket!

⌚ 5'

Az intelligencia nem más, mint képesség valaminek a megértésére. Az általános gondolkozásban intelligenciaként az értelmi képességekkel kapcsolatos tehetségeket értik.

Azonban 1975-ben Howard Gardner bevezette a többszörös intelligenciák fogalmát, és fontos felfedezéseket tett az intelligencia-kutatás területein.

Megállapította, hogy léteznek nyelvi, matematikai, logikai, zenei, testi, interperszonális, intraperszonális, vizuális intelligenciák.

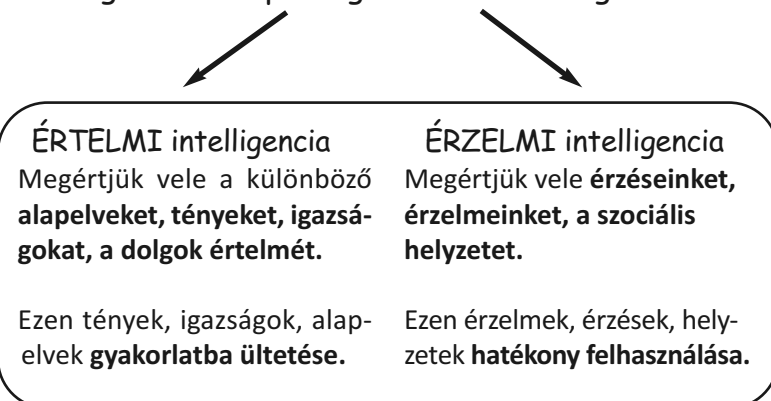
Az intelligenciáknak mégis két nagy csoportja van: értelmi és érzelmi.

IQ/EQ - minek?

Videóbejátszás: Hogyan kezeljük konfliktusokat?

- ▶ *Te mit csinálnál konfliktushelyzetben?*
- ▶ *Hogyan lehetett volna másként kezelni egy régebbi konfliktust?*

Intelligencia = képesség valaminek a megértésére



„Bárki képes megharagudni. De megharagudni a megfelelő emberre, a megfelelő mértékben, a megfelelő időben, a megfelelő okból és a megfelelő módon - ez már nem könnyű.”

- Arisztotelész



Az értelmi intelligencia az angol „Intelligence Quotient”, azaz „értelmi hányados” kifejezésből az IQ rövidítést kapta, míg az érzelmi intelligencia jelölésére, az „Emotional Quotient”, azaz „érzelmi hányados” kifejezésből, az EQ rövidítést használjuk.

A táblázat alapján ismertesse az értelmi és érzelmi intelligencia közötti különbségeket. Az értelmi intelligencia alapvetően a tények, ismeretek gyakorlati alkalmazására tesz képessé bennünket. Az érzelmi intelligencia pedig az érzéseink által érintett területeken segít eligazodni.

Meghatározás

1. Az Érzelmi intelligencia (EQ) az a képességünk, hogy az érzelmeinket ÉRTELMESEN tudjuk kezelni. Az EQ segítségével képesek vagyunk megérteni érzéseinket és ránk gyakorolt hatásukat. Az EQ magában foglalja mások érzéseinek megértését is.
2. Az EQ megmutatja, hogyan dolgozzuk fel az elismerés hiányát, a félelmet, a dühöt vagy az aggodalmat.
3. Az EQ magában foglalja önmagunk ismeretét, az öntudatot is. Akik tisztában vannak önmagukkal, fejlett az öntudatuk, azok tisztában vannak azzal is, hogy az érzelmeik hogyan hatnak rájuk, illetve másokra.

Miért lehet fontos az EQ?

- ▶ *Miért nehéz az érzelmeinkről beszélni?*
- ▶ *Jó lenne, ha könnyebben ki tudnád fejezni az érzelmeidet?*
- ▶ *Milyen típusú emberekkel szeretsz időt tölteni?*
- ▶ *Mi szükséges ahhoz, hogy mások megértsék az érzéseinket? Mi segít abban, hogy mi megértsük mások érzéseit?*
- ▶ *Az élet mely területein lehet szükségünk érzelmi intelligenciára?*
- ▶ *Miben segíthet, ha képesek vagyunk az érzelmeinket értelmes módon kezelni és kifejezni?*



- ▶ Senki nem akar állandóan olyan ember körül élni, aki mindig negatív. Mindenki olyan valakivel szeret időt tölteni, aki odafigyel rá, meghallgatja. Azok az emberek képesek másokat meghallgatni és odafigyelni rájuk, akik képesek önmaguk bűvköréből kilépni és másokkal együttérezni.
- ▶ A nem megfelelően kezelt érzelmeink befolyásolják a gondolkozásunkat, döntéseinket, koncentrációs képességünket, munkánkat. Pl. lehet, hogy semmi kedvünk a tanuláshoz, de ha ezeket a negatív érzéseinket nem győzzük le, akkor annak bukás lehet a következménye.
- ▶ 227 felsőszintű vezető között végzett felmérésből kiderült, hogy huszonhárman közülük teljes kudarcot vallottak a munkájukban, mert noha nagyon magas IQ-val rendelkeztek, de nagyon gyenge EQ-juk volt. Briliáns elméjük ellenére így jellemezték őket: „arrogáns, beképzelt, csak a saját agyában bíz, nem képes alkalmazkodni a változásokhoz és másokkal együtt dolgozni”.

Meghatározás

⌚ 5'

Ismertesse az EQ meghatározását!

Kiegészítheti ezzel:

Az Érzelmi intelligencia az a képességünk, ahogy a beteljesületlen vágyainkat, félelmeinket, haragunkat és kimerültségünket kezeljük.



Beszélgetés

⌚ 25'

Vezessen beszélgetést a kérdések alapján. Segítsen a diákoknak felfedezni azokat a területeket, ahol szükségünk van az EQ-ra.

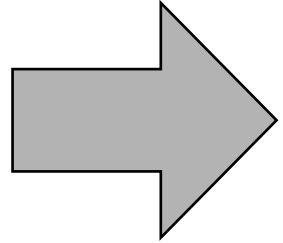
Beszélgetés-segítő gondolatok:

- ▶ A Harvard Egyetem tanulmánya kimutatta, hogy a sikernek mindössze 15%-a függ az értelmi intelligenciánktól (IQ), míg 85%-a az érzelmi intelligenciánkon (EQ) múlik.
- ▶ Milyen jelentőséggel bír az EQ-nk különböző élethelyzetekben? (Tanárokkal, diáktársakkal, szobatársakkal való kapcsolatban, állás-interjú esetén, stb.)
- ▶ A magas EQ képessé tesz arra, hogy egészséges kapcsolatokat alakítsunk ki (barátokkal, munkatársakkal, osztálytársakkal, szobatársakkal, házastárssal, családtagokkal, stb.).

Támaszok a célhoz vezető úton

válaszd a legjobbat!

II/2



Érzelmi készségeink

A lecke lényege

1. A személyes és szociális készségek megismerése
2. Az EQ arany szabály bemutatása
3. Az EQ sarrokköve: az öntudat

Óravázlat (45 perc)

- ▶ Játékos feladat (10 perc)
- ▶ Az EQ arany szabálya és kategóriái (5 perc)
- ▶ Az EQ készségek átbeszélése (10 perc)
- ▶ Tudni valamit, tudatában lenni valaminek (5 perc)
- ▶ Az öntudat (10 perc)
- ▶ A „Fogalmam sincs róla” szindróma (5 perc)

Segédanyagok, eszközök

- ▶ FÉK anyag
- ▶ DBKL teszt, minden tanuló számára (az óra végén kiosztandó)



Játékos feladat ⌚ 10'

Kezdje az órát ennek a feladatnak az átbeszélésével.

A cél, hogy megértsék, hogy a különböző helyzetekre adott érzelmi reakcióinknak más-más következményei vannak. Lehetőséget ad arra is, hogy világosan lássák a diákok, hogy lehet ugyanarra a helyzetre többféle képpen reagálni, s az adott reakciónk kizárólag azon múlik, milyen mértékben vagyunk képesek a saját érzelmeinket értelmes módon irányítani. Ez a kis játék is bizonyítja, hogy az érzelmi reakcióink sok területre hatással vannak.

Az EQ arany szabálya a Biblia által már 2000 évvel ezelőtt megfogalmazott Arany szabály napjaink viszonyaira való alkalmazása.

Az EQ két kategóriája ⌚ 5'

Az érzelmi intelligenciánk két fő területet ölel fel: személyes és szociális készségek. Egy olyan személy, aki megfelelő szociális készségekkel rendelkezik, az beszélgetéseket kezdeményez, odafigyel másokra és kérdéseket tesz fel.

Érzelmi készségeink

Érettség vagy éretlenség.

Az alábbi helyzetekben mit tennél, ha érzelmileg megfontolt módon reagálnál, és milyen következményei lennének ennek? Mi történne, ha meggondolatlanul, első indulatból tennéd mindezt?

Helyzet	Reakció	Következmény
A barátod átvágott.		
Szeretnéd, ha egy buliban befogadnának a többiek.		
Nem akarsz egy dolgozatra tanulni.		

Az EQ arany szabálya

Aranyszabály: „Viselkedj úgy másokkal, amint szeretnéd, hogy veled viselkedjenek.”

EQ arany szabály: „Viselkedj úgy másokkal, ahogyan szeretnék, hogy viselkedjenek velük.”

Az EQ két fő kategóriája

1.	2.
Személyes készségek	Szociális készségek
Önismeret, Öntudat	Szociális képességek
Önkontroll, Optimizmus,	Mások megértése
Rugalmasság, Átlátszóság	Konfliktusok kezelése
	Emberekkel bánás

* A magyar nyelvben ez a szó némileg mást jelent, pontosabb fordítás lenne az „ön-tudatosság”. Daniel Goleman „Érzelmi intelligencia” c. könyvének magyar kiadását követve használjuk ezt a fordítást.

** A szaknyelv legtöbb esetben „self-management-ként” használja ezt az angol kifejezést. Ezt a gyakorlatot követjük mi is, mivel szerencsétlennek érezzük a magyar változatokat: önvezérlés, önszervezés.

EQ készségek

Személyes		Szociális	
*Öntudat	**Self-management	Szociális érzék	Szociális képességek
Érzelmi tudatosság	Önkontroll	Empátia	Kommunikáció
Önértékelés	Átlátszóság	Mások megértése	Kötődések kialakítása
Magabiztosság	Rugalmasság	Emberekkel bánás	Konfliktuskezelés
	Kezdeményezés	Mások fejlesztése	Hatás másokra
	Optimizmus	Ráérzés a hierarchiára	Csapatmunka
			Vezetés
			Változások elindítása

Öntudat – az EQ sarokköve

Mi a különbség a két kifejezés között?

Tudok valamit – Tudatában vagyok valaminek

Tanár: „nagyszerű órát tartottam ma”	Diák: „dög unalom volt az egész óra”
Fiú: „azt hiszem, bevágódtam nála a szövegemmel”	Lány: „elájulok a büdös szájszagától”
Ügynök: „mindjárt megveszi tőlem ezt a porszívót”	Vevő: „hogyan tudnám végre lerázni?”



A készségek átbeszélése ⌚ 10'

Ha lehetősége van rá, készítse el ezt a táblázatot írásvetítő fólián vagy kivetítőn. Olvassa fel az egyes kategóriákba tartozó jellemzőket.

A Személyes készségeknek két nagy területe van: öntudat és „self-management”. A Szociális készségeink pedig a szociális érzékünket és képességeinket ölelik fel.

Kérdés megbeszélése ⌚ 5'

Tudni valamit – információt gondolkodás útján megszerezni.

Tudatában lenni valaminek – információt érzékelni, tapasztalni.

Magyarázza el: ⌚ 10'

Az öntudat az a készség, amikor tudjuk, hogy az adott pillanatban mit érzünk, s a döntéseink során reálisan gondolkozunk az érzéseinkről és képességeinkről, valamint egészséges önbizalommal bírunk. Az érzéseinknek, és azok ránk valamint másokra gyakorolt hatásának azonosítása és megértése az érzelmi intelligenciánk fejlődésének első nagy lépése.

Az öntudat az az állapot, amikor:

1. ismerem a belső állapotomat (pl. mérges, szomorú, boldog, elkeseredett, aggódó, stb. vagyok),
2. a döntéseimet, az értékeimet, meggyőződéseimet, preferenciáimat értem és magaménak vallom, vagyis felelősséget vállalok értük,

3. tudatában vagyok az érzéseimnek és azok másokra gyakorolt hatásának,

4. tudatában vagyok a gyengeségeimnek és erősségeimnek.

Beszélgetés a „fogalmam sincs szindrómáról” ⌚ 5'

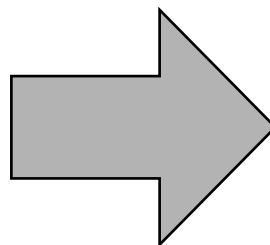
Az öntudatunk hiányosságainak bizonyítéka lehet, ha a „fogalmam sincs” szindrómában leírt helyzetekhez hasonlóan találjuk magunkat. Ha erőtlen az öntudatunk, akkor ez hatással lesz a szociális készségeinkre és az önbizalmunkra is. Ma is megszívlelendő és hasznos Szókratész tanácsa: „Ismerd meg tenmagad!”

Házi feladat: a következő órára a diákok töltsék ki a „Személyiség-profil – DBKL” tesztet, amelyet a „EQ Eszközök” fejezet alatt talál. Minden diáknak szüksége lesz egy fénymásolt példányra. A DBKL tesztben 0-3-ig kell osztályoznia magát minden diáknak a felsorolt tulajdonságokat illetően. Az oszlopok alján pedig a kapott pontszámokat kell összegezniük.

Támaszok a célhoz vezető úton

válaszd a legjobbat!

II/3



Öntudat

A lecke lényege

1. Önmagunk megértése: gyengeségeink, erősségeink.
2. Mások megértése és elfogadása: a különbségek előnyei.
3. Saját személyiségprofil leírása.

Óravázlat (45 perc)

- ▶ Kiscsoportos feladat (5 perc)
- ▶ Az öntudat meghatározása (5 perc)
- ▶ DBKL teszt értékelése (10 perc)
- ▶ Csoportos foglalkozás (15 perc)
- ▶ Összegző gondolatok (10 perc)

Segédanyagok, eszközök

- ▶ FÉK anyag
- ▶ DBKL teszt másolata (kitöltve visszahozták)
- ▶ A négy személyiség-profil táblázat két lapon, minden tanuló számára



Kiscsoportos feladat ⌚ 5'
Kezdje az órát azzal, hogy 4-5 fős csoportokra osztja a diákokat. Kiscsoportban végezzék el a két feladatot.

Következtetés:

Ez a kis beszélgetés is egyértelművé tehetné számunkra azt a két egyszerű igazságot, hogy nem vagyunk olyanok, mint mások, és mások nem olyanok, mint mi.

Meghatározás

 ⌚ 5'

A magas EQ legfontosabb sarokpontja az öntudatunk. Az öntudatnak két alappillére van:

1. önmagam megértése – erősségeim, gyengeségeim, személyiségem, tendenciáim ismerete.
2. mások megértése – erősségeik, gyengeségeik, személyiségük és tendenciáik ismerete.

Ismeresse a magas EQ-val rendelkező ember jellemzőit a leírtak szerint.

DBKL Teszt

 ⌚ 10'

A teszt célja, hogy felfedezzék a saját személyiségprofiljukat, megértsék

ebből fakadó erősségeiket, gyengeségeiket, valamint felismerjék a társaikban rejlő erősségeket és gyengeségeket. Ez segítségükre lehet abban, hogy megtanulják értékelni a különbségeket. Az előző óra végén házi feladat volt a teszt kitöltése. Ha egy-két diák nem töltötte ki, akkor is haladjon tovább az értékeléssel. A teszt órán való kitöltése az óra végére tervezett fontos kiscsoportos beszélgetésből veszi el az időt.

A teszt értékelése

Ossza ki a négy személyiség-profil táblázatot tartalmazó lapokat! Röviden tekintsék át az egyes személyiség-profilok jellemzőit!

Öntudat

Kiscsoportos feladat

- ▶ Sorold fel a körülötted lévőkhöz néhány tulajdonságát!
- ▶ Sorolj fel néhány olyan jellemzőt, amelyben különbözel a körülötted lévőktől!

Következtetés: egyéniség vagyok – mindenki egyedi
 Nem vagyok olyan, mint mások. Mások nem olyanok, mint én.

Meghatározás

Öntudat = önmagam megértése + mások megértése

A magas EQ-val rendelkező ember:

- ▶ tudja, hogy ő más, mint a többiek,
- ▶ tudja, hogy a többiek mások, mint ő
- ▶ az EQ arany szabályát alkalmazza, és
- ▶ képes sokféle személyiség-típusú emberrel kapcsolatot kialakítani.

Önmagunk megértése

A „Személyiség-profil – DBKL” teszt segítségével értékeld magad.

- D** – Domináns
- B** – Befolyásoló
- K** – Kitartó
- L** – Lelkiismeretes

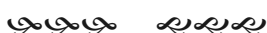
Személyiség-profil	
Jellemzői:	Legjobban akkor reagál, ha:
A környezet, amire szüksége van:	Meg kell tanulnia, hogy:

Saját profilod körvonalazása:

Önállóan állapítsd meg az elsődleges és a másodlagos profilod.

Csoportban beszéljétek meg:

- jellemzőiteket
- milyen környezetre van szükségetek
- mire reagáltok a legjobban
- mit kell megtanulnotok



Összegző gondolatok:

- Ismerd fel minden ember egyediségét.

Bár az előbbi teszt kicsit azt az érzést keltheti, hogy az emberek kategóriákba sorolható „szériadarabok”, a valóságban ez koránt sincs így! Mindenki más-más arányú keveréke a fenti jellemzőknek, és még ugyanazok a tulajdonságok is egész más módon jelenhetnek meg különböző személyeknél, vagy akár ugyanannál a személynél különböző időpontokban és helyzetekben. Nincs két azonos személyiség, és – többek közt – éppen ez az egyediség tesz értékké minket. Ahogy Viktor Frankl, a világhírű bécsi pszichiáter írta: „Mindenkinek megvan a saját meghatározott hivatása vagy küldetése az életben, hogy egy konkrét, betöltést igénylő feladatot végezzen el. Ezen a téren az illető nem helyettesíthető, az élete sem ismételhető meg.”

A teszt értékelését és a meghatározásokat megtalálja az EQ eszköztár c. fejezet alatt.

Javaslat:

Amennyiben úgy látja, hogy nem jut elegendő idő arra, hogy értelmes módon tudjanak a következő kérdésekről beszélgetni, akkor érdemes akár egy egész órát erre a kicsoportos beszélgetésre szánni.

Csoportos foglalkozás

⌚ 15'

1. feladat:

Mindenki egyénileg állapítsa meg a teszt alapján, hogy melyik személyiség-profil jellemző rá leginkább, s melyik van a második helyen. A legtöbb pontot kapott az elsődleges profil (a legjellemzőbb általában), a második legtöbb pontot kapott a másodlagos. Ez azért fontos, mert nincs senki, aki tisztán egyetlen személyiségtípus lenne. Különböző helyzetekben mindenki eltérő módon reagálhat, de rendszerint van egy jellemző elsődleges profilunk, és egy szintén befolyással bíró másodlagos profilunk.

2. feladat:

Kiscsoportban beszéljék meg a diákok a fenti kérdéseket. A cél egymás megismerése, és önmagunk megismertetése a másikkal. Ha az idő engedi, erre érdemes hosszabb időt, akár külön alkalmat is szánni.

⌚ 10'

2. Ne gondold magad többnek, de kevesebbnek se a kelleténél.

Mindnyájan hajlamosak vagyunk összehasonlítani magunkat másokkal, de ezt a legritkább esetben tesszük igazságosan. Sokkal gyakoribb, hogy – hangulatunktól függően – saját erősségeinket mások gyengeségeivel mérjük össze, s így elbizakodottá válunk és lenézünk másokat, vagy a gyengeségeinkkel mások erősségeit állítjuk szembe, ami irigységhez és kisebbségi érzéshez vezet. Mindkettő nagyon káros, mind a saját személyiségünk, mind a kapcsolataink fejlődése szempontjából. Ha először elfogadod a saját egyediségedet, mint értéket, utána pedig „sportszerű” módon, minden területet figyelembe véve helyezed el magad egy közösségben, hamar rá fogsz jönni, hogy az élet meglepően igazságos. Ezt láttuk a teszt kiértékelése során is: minden típus erősségei együtt járnak bizonyos gyengeségekkel, sőt, még egy bizonyos tulajdonság is lehet ugyanannyira káros egy helyzetben, amennyire hasznos egy másikban.

3. Ismerd fel, hogy szükségünk van egymásra.

A előzőket röviden úgy fogalmazhatjuk meg: mindenki jó valamiben, de senki nem jó mindenben. Az egészség EQ többek közt éppen abban segít, hogy egy adott közösségben (pl. osztály, család) és helyzetben (pl. kirándulás, házimunka) megtaláld azt a szerepkört, amelyre te vagy a legalkalmasabb. A legtöbb közösségben és helyzetben vannak bizonyos szerepkörök, amelyekre legtöbben vágnak. Az igazság azonban az, hogy nem a legirigyeltebb, legnagyobb presztizsű pozíció tesz boldoggá, hanem az, ha azt a helyet foglald el, amely leginkább illik a személyiségedhez.

4. A különböző személyiségek, képességek, tehetségek kiegészítik egymást. Tanulhatunk egymástól!

A fentiek természetesen nemcsak rád, hanem a csoport minden tagjára vonatkoznak. Nincsenek fölösleges emberek, csak rosszul szétosztott feladatkörök. Aki jó önismerettel és empátiával rendelkezik, nagyon sokat segíthet másoknak az ideális szerepük megtalálásában. Az egyéneknek mindig lesznek gyengéik és hibáik. Ha azonban egy csoport képes úgy szervezni magát, hogy mindenki az erősségeit használja, miközben a gyengeségei a legkevésbé érvényesülnek, közel állhat ahhoz, hogy „ideális csapat” legyen.

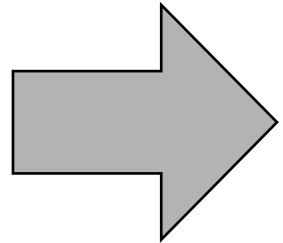
5. Örömmel használd a képességeidet és erősségeidet mások javára.

Az ideális csapat persze nem jön létre varázslással, máról holnapra. Mindenkitől megértést, alkalmazkodást, lemondást követel. Ha mindenki a másokra vár, hogy az alkalmazkodjon hozzá, a csapat sose fog összeállni. Légy te az első az együttműködésben, és meglátod, mások is lépni fognak. Kétségtelenül vállalsz némi kockázatot, de hidd el, megéri!

Támaszok a célhoz vezető úton

válaszd a legjobbat!

II/4



Érzelmi tudatosság

A lecke lényege

1. Képesek vagyunk felismerni, megérteni és kontrollálni az érzéseinket.
2. Az érzelmek hatással vannak a testünkre, viselkedésünkre, személyiségünkre és kapcsolatainkra.
3. Képesek vagyunk kioltani a negatív érzések hatását.

Óravázlat (45 perc)

- ▶ Esettanulmány (2 perc)
- ▶ Megbeszélés (10 perc)
- ▶ Meghatározás (3 perc)
- ▶ Játék (10 perc)
- ▶ Érzelmi tudatosság megbeszélése (15 perc)
- ▶ Egyéni feladat (5 perc)

Segédanyagok, eszközök

- ▶ FÉK anyag
- ▶ „Érzelem-kártyák”
- ▶ „KIOLT” táblázat (pl. írásvetítőn kivetítve)



Érzelmi tudatosság

Esettanulmány 2'
Olvassa fel az esettanulmányt!

Közös beszélgetés: 10'
A csoporttal közösen beszéljék meg a kérdéseket. Engedjen időt és teret annak, hogy többen is megszólalhassanak. Fontos, hogy az érzések mögött rejlő okokról elmondják a gondolataikat.

Átvezetés: 1'
Naponta számtalan esemény ér bennünket, amelyekre sokféle érzélemmel reagálunk. Ezért fontos az, hogy érzelmi tudatossággal rendelkezünk.

Meghatározás: 2'
A meghatározás ismertetéséhez tegye hozzá: az érzelmi tudatosság az összes többi EQ elem alapja. Az érzelmi tudatosság által felismerjük, hogy kapcsolat van az érzéseink és a cselekedeteink, szavaink, gondolataink között, s így mindez hatással van az egész teljesítményünkre is. Az érzelmeink korlátlan szabadon engedése végzetes következményekkel járhat: pl. ha minden alkalommal kifejezésre juttatnánk a haragunkat, könnyen valakinek a halálát okozhatnánk.

Átvezetés: 5'
A diákok nevezzenek meg néhány érzelmet, és azonosítsák be, hogy mi okozhatja azokat. Az érzelmeinket úgy azonosítjuk, hogy nevet adunk nekik, és felismerjük azokat az eseményeket, amelyek kiváltották őket. Az érzelmek nem jók vagy rosszak, hanem pozitívak vagy negatívak. Az lehet jó vagy rossz, ahogyan kifejezzük őket. Nem biztos, hogy úgy nőttünk fel, hogy megtanultuk az érzelmeinket helyesen kifejezni. A következő játék segít abban, hogy legyen „szótárunk” az érzelmeink kifejezésére.

Játék

5'

Osszon ki egy-egy „érzelem-kártyát” minden diáknak. (Az EQ Eszközök között található. Előzetesen szükséges fénymásolni és szétvagdossni a kártyákat.) **Kezdjen bele egy történetbe, pl. a következőképpen:** „Ma reggel, ahogy jöttem az iskolába, valami történt velem...”. **Ezután kérjen meg egy diákot, hogy folytassa a történetet úgy, hogy a nála lévő érzelem-kártyán szereplő érzést szövi bele a történetbe. Egy-két mondat után a névsor vagy az ülésrend alapján folytassák a történetet a következő diákok, a saját érzelem-kártyájukat felhasználva.**

Esettanulmány

A családapa megtudja, hogy hiába számított rá, nem léptették elő a munkahelyén. Hazaérve kiabálni kezd tévét néző lányával, hogy azonnal kapcsolja ki, és tanuljon inkább. Erre a lány közli, hogy még alig nézte, és különben is, ez nem igazság. Az anya épp ekkor szól, hogy kész a vacsora. Erre a lány dühösen a szobájába rohan, a szülők pedig feszült csöndben együtt vacsoráznak.

Közös beszélgetés

- ▶ Mit érzett az apa?
- ▶ Mit érzett a lány?
- ▶ Mik okozták az apa érzéseit?
- ▶ Mik okozták a lány érzéseit?

Meghatározás

Érzelmi tudatosság = képes vagyok felismerni, hogy mit érzek, és miért

Játék az érzelmi kártyákkal

Érzelmi szótár: Mit érzek?

Az érzelmi tudatosság azt is jelenti, hogy:

- ▶ azonosítjuk az érzéseinket
- ▶ magunkénak ismerjük el (senki sem „érzi belénk” azokat)
- ▶ ellenőrzésünk alatt tartjuk őket.

Az érzéseink és a viselkedésünk

1. A bevezető történetben milyen hatással volt az apa érzése a viselkedésére?
2. Milyen hatása volt ennek a lányára és a feleségére?

Az érzéseink és a testünk

3. Milyen fizikai jelek figyelmeztethetnek, hogy kezdi el-
önteni az agyadat a düh, a félelem vagy az aggodás?

Az érzéseink és a személyiségtípusok

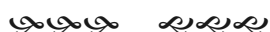
4. Milyen jellemző pozitív illetve negatív érzelmei le-
hetnek egy magas D, B, K és L értékkel rendelkező
személynek?

Beszélgetés, mellyel legyőzöm önmagam:
„KIOLT”

Hamis gondolatok, amelyeket igaznak hiszek.

Kiváltó esemény	Igaznak hitt hazugság	Okozott kö- vetkezmény	Legyőzési stratégia	További hatás

Te milyen érzelmeket élsz át legtöbbször?



Személyes foglalkozás:

**A fenti táblázatot vezesse be azzal, hogy egy személyes példát mond arra, amikor egy kiváltó ese-
mény miatt igaznak hitt egy hazugságot, aminek következménye lett, s ezt az érzelmet sikerült le-
győzni, s így megakadályozni további rossz következményeket.** (Pl. egy rossz jegy miatti negatív
érzelem elhiteti velem, hogy alkalmatlan vagyok az adott tárgy megtanulására, ezért újabb rossz je-
gyeket szerzek. Hogyan lehet ezt a hamis gondolatot legyőzni, és ennek milyen kíváncsatos követke-
zményei (további hatásai) lesznek?) **Kérje meg a diákokat, hogy otthon gondolkozzanak el azon, hogy
milyen hamis dolgokat hittek el magukról, a környezetükről, másokról, és a táblázat kérdései alap-
ján gondolják végig, hogyan akarják a hazugságot igazságra cserélni.**

Átvezetés

⌚ 2'

Ebből a kis játékból látható,
hogy az érzéseink befolyásolják
a viselkedésünket. Az érzéseinket meg
kell tanulnunk azonosítani,
magunkénak elismerni (senki sem
„érzi beléd” azokat)
és az ellenőrzésünk alatt tartani.

Megbeszélni:

⌚ 5'

**Tegye fel a 1. és 2. kérdést az
osztálynak, majd beszélgessenek róla.
A beszélgetés végén kérdezze meg:
hogyan befolyásolják az érzéseid
a viselkedésedet?**

Ha megtanuljuk felismerni az érzésein-
ket és az általuk kiváltott cselekedete-
ket, könnyebben el tudjuk kerülni az
olyan viselkedést, amivel esetleg elide-
geníthetünk másokat magunktól. Az
irányításunk alól kicsúszott érzések
mindig ellenünk dolgoznak!

Beszéljük meg a 3. kérdést!

⌚ 3'

Átvezetés

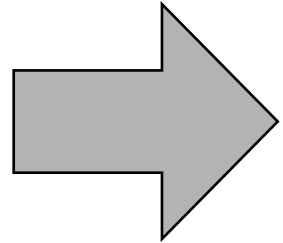
⌚ 5'

Mindnyájan hajlamosak vagyunk
bizonyos fajta érzelmekre.
A különböző személyiségtípusokra
más-más érzelmek jellemzőek.
**Tegye fel a 4. kérdést és beszéljék
meg.**

Támaszok a célhoz vezető úton

válaszd a legjobbat!

II/5



Self-management 1.

A lecke lényege

1. Képes vagyok uralkodni magamon.
2. Az önkontroll elengedhetetlen a tartalmas élethez.

Óravázlat (45 perc)

- ▶ A kísérlet (10 perc)
- ▶ Kiscsoportos beszélgetés (5 perc)
- ▶ A self-management fogalma (3 perc)
- ▶ Önkontroll (12 perc)
- ▶ Szituációk megbeszélése (10 perc)
- ▶ Befejezés és átvezetés a következő órára (5 perc)

Segédanyagok, eszközök

- ▶ FÉK anyag



A kísérlet

⌚ 10'

A kísérlet felolvasása után hagyjon 1 percet a gondolkodásra, majd ismertesse a stanfordi gumicukor-kísérlet esetét.

Az 1976-ban a Stanford egyetemen minden idők egyik legjelentősebb pszichológiai vizsgálatát hajtották végre. 4 éves gyerekeket ültettek egy terembe egyedül, egy tükörrel szemben. A teremben lévő egyetlen felnőtt egy gumicukrot tett eléjük, és azt mondta nekik, hogy megehetik a gumicukrot, de neki most el kell mennie, és ha várnak addig, amíg ő visszajön, akkor két gumicukrot kapnak. Sokszor 20 percet is várniuk kellett a gyerekeknek.

Némelyik azonnal megette a cukrot, mások megvárták, míg megkaphatják a két gumicukrot. 1990-ben az ekkor már 18 éves fiatalokkal, akik részt vettek a kísérletben, egy felmérést végeztek. Kiderült, hogy azok a gyerekek, akik vártak a két gumicukorra, sokkal jobb eredményeket értek el az érettség minden tantárgyból, mint akik nem. Az impulzusok, a vágyak késleltetésének a képessége sokkal jobb előrejelzésnek bizonyult a gyermekek tanulmányait illetően, mint az ugyancsak 4 éves korukban elvégzett IQ teszt.

„Self-management” - 1.

A kísérlet:

Tegyük fel, hogy a kedvenc ételeidet teszik eléd, de, noha roppant éhes vagy, csak egy fél adagot szolgálnak fel. Majd a pincér ezt mondja: „Két lehetősége van: vagy most megeszi a felszolgált ételt, vagy vár 20 percet, és akkor kétszer ennyit kaphat.” Melyiket választanád?

A stanfordi gumicukor-kísérlet

Akik nem vártak	Akik vártak
Nem kezelték jól a stresszt. Ingerlékenyek voltak. Gyakran kerültek összetűzésbe. Megértési képességeik érzelmi, kapcsolati téren gyengébbek voltak. Hajlamosnak bizonyultak az elmagányosodásra. Kevésbé voltak rugalmasak. Érzelmi életük sivárabb volt.	Felkészültebbek lettek céljaik megvalósítására. Jelentősen jobb eredményeket értek el tanulmányaikban. Jobb kilátásaik voltak a jövőre nézve. Jobb kapcsolatokokat alakítottak ki. Megbízhatóbbnak és felelősségteljesebbnek bizonyultak. Jobb volt az önuralmuk.

Kiscsoportos beszélgetés:

Nevez meg egy embert, akinek szerinted kiemelkedő az önuralma!

- ▶ Mit figyeltél meg ezzel a személlyel kapcsolatban?
- ▶ Valamilyen módon példa ő a számodra?
- ▶ Ha igen, akkor miben?

A teszt következtetéseit a táblázat tartalmazza

Kiscsoportos beszélgetés:

⌚ 5'

Mi is az a „self-management”?

⌚ 3'

1. Képesség arra, hogy felismerjem és megértsem az érzéseimet, gondolataimat és hozzáállásomat.
2. Képesség arra, hogy úgy kezeljem az érzéseimet, hogy azok elősegítsék, és ne akadályozzák a céljaimat és az értékrendszeremet.
3. Képesség arra, hogy késleltessem a vágyaim teljesülését a céljaim elérése érdekében.

Magyarázza meg:

A „self-management” alatt értjük következő tulajdonságokat: önkontroll, átlátszóság, rugalmasság, kezdeményezés, optimizmus.

1. Önkontroll

- ▶ Képesek vagyunk ellenállni a kísértésnek, és késleltetni a cselekvésre indító ösztönt.
- ▶ Higgadtak maradunk.
- ▶ Megértjük, hogy mi okoz negatív érzéseket vagy agresszív viselkedést.
- ▶ Elviseljük a kudarcot.
- ▶ Ellenállunk annak, hogy a harag, durvaság, indulat határozza meg a viselkedésünket.



A. Miért kell a rendőr-kutyáknak az önuralom nehéz képességét elsajátítani?

B. Mi történik, ha az erőnket, indulatainkat, önmagunkat nem kontrolláljuk?

Önkontroll - beszélgetés:

Beszélgétek meg, hogyan kezelnétek a következő helyzeteket:

1. A buszon vagy sorban állva valaki véletlenül kiveri a kezedből a bevásárlószatyrot, amelynek tartalma a földön köt ki.
2. Hét hónap együttlakás után a szobatársad közli veled, hogy mindig nagyon lustának gondolt téged.
3. A közösen vállalt házi feladat projektben a határidő előtt egy nappal derül ki, hogy a társad nem csinálta meg a vállalt részét.



Néha a legjobb, amit tehetünk, hogy előre számítunk rájuk, és eldöntjük, hogyan fogunk viselkedni adott helyzetekben. A bölcs ember megtanulja, hogyan kerülje el az érzelemkitörésekből fakadó sebesüléseket. Ismeri, hogy melyek azok a helyzetek, amelyek erős érzelmeket válthatnak ki, és kerüli őket. Van néhány dolog, amely segítségünkre lehet abban, hogy felkészüljünk ilyen helyzetekre:

1. Döntsd el előre, hogy késlelteted a reakciódat. Számolj háromig!
2. Légy elkötelezett a teljes őszinteség mellett, de fontos, hogy a megfelelő időben! Hazudni nincs jogunk, de sokszor szükség lehet rá, hogy kivárjuk azt a pillanatot, amikor az igazságot a lehető legobjektívabb módon tudjuk átadni, és a másik személy is kész azt így fogadni.
3. Tanulj a hibáidból!

Önkontroll

⌚ 12'

Az első tulajdonság, amely sokat elárul rólunk, az önkontroll. ***Olvassa fel, hogy mit értünk ez alatt a fogalom alatt.***

Ez egy valódi kép a rendőr-kutyák képzéséről.

Tegye fel az A. kérdést, várja meg a válaszokat.

A képzésük a céljukkal függ össze. A rendőr-kutyák nem tudják a feladataikat önuralom nélkül teljesíteni. A ránk bízott felelősségek, célok, feladatok tőlünk is hasonló önuralmat követelnek meg. Nem lehetünk az indulataink, ösztöneink, késztetéseink rabjai.

Tegye fel a B. kérdést, várja meg a válaszokat.

Beszélgetés

⌚ 10'

Az 1-3. kérdések alapján beszélgessenek kiscsoportban.

Összefoglalás, átvezetés a következő órára:

⌚ 10'

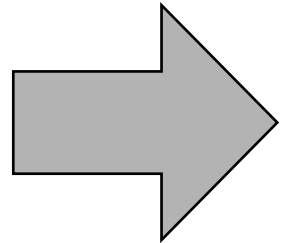
Hogyan kontrolláljuk az érzéseinket?

Nem könnyű az érzelmeinket kontrollálni, mert erőteljesek, és sokszor hatalmukba keríhetnek.

Támaszok a célhoz vezető úton

válaszd a legjobbat!

II/6



Self-management 2.

A lecke lényege

1. Az átláthatóság, egyenesség fogalmának ismertetése.
2. A rugalmasság, a kezdeményezés és az optimizmus, mint fontos érzelmi kapacitások fejlesztése.

Óravázlat (45 perc)

- ▶ Visszatekintés (3 perc)
- ▶ Kiscsoportos beszélgetés (7 perc)
- ▶ Az átláthatóság és egyenesség összefoglalása (5 perc)
- ▶ Rugalmasság teszt (3 perc)
- ▶ Rugalmasság megbeszélés (5 perc)
- ▶ Kezdeményezés (12 perc)
- ▶ Optimizmus (5 perc)
- ▶ Összefoglalás (5 perc)

Segédanyagok, eszközök

- ▶ FÉK anyag
- ▶ „Rugalmasság” teszt



Visszatekintés ⌚ 3'

Emlékeztesse a diákjait az elmúlt órán megbeszéltekre: önkontroll, amely az 1. pont volt a személyes készségek között.

2. Átlátszóság és egyenesség

Kiscsoportos beszélgetés: ⌚ 7'

Összefoglalás: ⌚ 5'

Úgy vizsgálják meg, hogy egy cserépedény repedezett-e vagy sem, hogy erős fény felé tartva belenéznek. A hajszálrepedéseken, amelyeket esetleg festékkel próbáltak elrejteni, a fény átsugárzik. Az egyenes, átlátható ember olyan, hogy bármilyen irányból is nézik, bármennyire erős „fény” alatt is vizsgálják, ugyanazt látják, nincs rejtegetni valója. Nem él kettős életet. Bármely helyzetben ugyanazt a történetet adja elő egy dologról.

Ismertesse a meghatározást.

Az átlátható és egyenes ember:

1. bizalmat épít.
2. belső békében él.
3. bátorsága és alapja van ahhoz, hogy felszólaljon, ha etikátlan viselkedést lát maga körül.

Rugalmasság: ⌚ 4'

Teszt: Ha nem áll rendelkezésére a teszt másolata, akkor olvassa fel az egyes mondatokat, majd kérje meg a diákokat, hogy 1-5-ig a leírtak alapján értékeljék magukat.

A magasabb pontszám utal a rugalmasság, alkalmazkodóképesség jelenlétére.

Olvassa el a következő oldalon a rugalmasság meghatározását. ⌚ 4'

Magyarázat:

⌚ 4'

Mi tesz valakit rugalmassá, alkalmazkodóképessé? A változás rendszerint nehéz, és fájdalommal jár. Bizonytalansággal és frusztrációval töltheti el az embert. S a változás közben az embernek meg kell tanulnia az érzelmeit is kordában tartania. A változás a fejlődés igényével lép föl velünk szemben. Pl. egy új munkahely új képességeket kíván tőlünk, miközben a nehézségeinket érzelmeink kontrollálásával kezeljük. Az életetek előrehaladásával az élet bonyolultsága csak nőni fog: munka, család, karrier, lakásmegoldás, stb. A bonyolultság kezelésének képessége nagyban függ attól, hogy mennyire vagyunk képesek fegyelmezni magunkat, mennyire vagyunk képesek a jövő érdekében áldozatot hozni ma. Ha az ember többet szeretne elérni, akkor mindig szüksége lesz önfegyelmre.

„Self-management” - 2.

2. Átlátszóság és egyenesség

Kiscsoportos beszélgetés

- ▶ Hogyan nyilvánul meg az egyenesség?
- ▶ Hogyan nyilvánul meg az egyenesség hiánya?

Meghatározás

- ▶ Érzelmi bátorság, hogy megfelelő módon közöljük másokkal gondolatainkat, érzéseinket és hozzáállásunkat.
- ▶ A saját szavainkkal és tetteinkkel kifejezni az érzéseinket, gondolatainkat és értékrendszerünket.

3. Rugalmasság

1-mindig, 2-általában, 3- néha, 4-ritkán, 5-nagyon ritkán/soha	
1. Amikor étteremben eszel, általában ugyanazt rendeled?	
2. Előfordul, hogy azért csinálsz valamit, mert félsz az ismeretlen, esetleg negatív következményektől?	
3. Hajlamos vagy arra, hogy apró dolgok kihozzanak a sodrodból?	
4. Olyan ember vagy, aki szereti, ha mindennek helye van, és minden a helyén van?	
5. Próbálsz elkerülni új dolgok kipróbálását?	

Meghatározás

Az a képesség, hogy reagáljunk a változásra:

- ▶ a nehéz helyzetek józan megértésével
- ▶ a konfliktusok és problémák hatékony kezelésével
- ▶ a megoldások megtalálásával és végrehajtásával.

4. Kezdeményezés

Levi Strauss története:

- A. Te milyen ötlettel áltál volna elő?
- B. Mekkora bátorság kellett ahhoz, hogy valaki előálljon egy ilyen ötlettel?

Meghatározás

Képesség arra, hogy:

- ▶ túllépünk a félelmeinken és a tehetetlenségünkön
- ▶ szilárdan megmaradjunk amellett, ami helyes
- ▶ megtegyük az első lépést
- ▶ kitartsunk
- ▶ másokat is bevonjunk

5. Optimizmus

Meghatározás

Képesség arra, hogy:

- ▶ az élet pozitív oldalát nézzük
- ▶ ne veszítsük el a jövőbe vetett reményt
- ▶ az akadályok és kudarcok ellenére kitartóan haladjunk a célunk felé
- ▶ az esetleges kudarcokat a tanulási folyamat részének, ne pedig jellemhibának tekintsük.



Olvassa fel a meghatározásban leírtakat.

Az optimizmus nem egyenlő azzal, hogy fantáziavilágban élünk, és üres hitünk van. A pesszimista ember reményvesztett lesz, mivel mindig a hiányosságokat, hátrányokat nézi, hogy alátámassza borús jövőképét. Az optimista ember a hiányosságokat, hátrányokat változtatási lehetőségekné tekinti.

Összefoglalás:

A „self-management” területén a sikerhez meg kell értenünk a következőket:

1. Az emberek csak akkor változnak, ha akarnak.

Egyenesség, rugalmasság, kezdeményezés, optimizmus: ha úgy érzed, hogy a mai óra nem a „való világról” szól, amelyben élsz, sajnós valószínű, hogy igazad van. A szociológusok, pszichológusok egyetértenek abban, hogy a mai magyar társadalomnak óriási szüksége lenne változásra ezeken a területeken. És bár nem igaz, hogy „csak akarni kell!”, tény, hogy ha még csak nem is próbálunk változni, akkor biztos nem fog történni semmi.

4. Kezdeményezés

⌚ 12'

Levi Strauss története:

A farmergyártás jelentős részét külföldre vitte, ahol olcsón tudott dolgoztatni. A legtöbb munkása gyermek volt, akiket azért alkalmazott Strauss, hogy ezzel megmentse őket a prostitúciótól. A nyugat rengeteg kritikával illette, és azt várták tőle, hogy bocsássa el a gyermekeket. Ha ezt megteszi, akkor a gyerekekből prostituáltak lesznek. Ha nem, akkor viszont jelentős üzleti visszaesést szenved el, mert nem veszik a termékét.

Tegye fel az A. kérdést.

Hallgasson meg néhány választ.

Levi Strauss megoldása:

Beiskolázták a gyermekeket addig, amíg el nem érték a munkaképes korhatárt. Így képzettebb és hálásabb munkásokhoz jutottak.

Tegye fel a B. kérdést.

Egy ilyen eredeti, radikális és kockázatos megoldás túl veszélyesnek tűnhetett első ránézésre, mégis ezt választották.

A kezdeményezés mindig bátorságot igényel.

5. Optimizmus

⌚ 5'

Az öt „self-management” képességből az utolsó az optimizmus.

2. Gyakran vészhelyzetre van szükség a változás elindulásához.

Ahogy sok dohányos az első szívroham után hagy fel szenvedélyével, mindnyájan hajlamosak vagyunk rá, hogy csak akkor nézünk szembe gyengeségeinkkel, amikor már nagy bajba kerültünk miattuk. Jobb későn, mint soha! – mégis bölcs dolog hamarabb elindulni egy új úton, mint hosszú kitérők után, súlyos, talán életre szóló terheket cipelve.

3. Kezdetől fogva tisztán kell látnod magad előtt az „ideális énedet”, a célt, amerre tartasz.

Maga az, hogy gondolkozol magadról, és arról, hogy milyen ember szeretnél lenni, már óriási dolog, amit, sajnos, túl kevesen tesznek. Nagyon sokan tévénzésbe, állandó pörgésbe, alkoholba és hasonlóba menekülnek, hogy ne kelljen az életükkel szembe nézni. Sokan másokat (szülők, tanárok, házastárs, főnök stb.) vagy a körülményeiket (iskola, ország stb.) hibáztatják elrontott dolgaik miatt. Az erős EQ többek közt éppen azt jelenti, hogy – miközben az előbbieket is reális módon figyelembe veszed – elismered a saját lehetőségeidet és felelősségeidet az életed alakulására nézve. Az „ideális én”-ről még hallasz majd a 9. fejezetben.

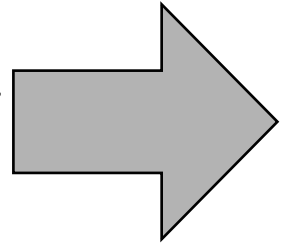
4. Legyen egyensúlyban az igazság (objektivitás) illetve a kegyelem (megbocsátás).

Miközben fontos, hogy legyen egy egészséges elégedetlenség bennünk önmagunkkal szemben, és munkálkodjunk erősségeink fejlesztésén és gyengeségeink javításán, ugyanilyen fontos, hogy türelmesek és megértőek legyünk önmagunkhoz is. Saját személyiségünk formálása a legnehezebb munka, ráadásul előre tudhatjuk, hogy a cél elérhetetlen: sose leszünk „késznek”, az énünk valójában sose lesz „ideális”. A lényeg nem is a termék, hanem a folyamat. Ha kitartóan, az eredményeket megünnepelve, a bukásokból tanulva haladsz végig az életeden, a legtöbbet fogod kihozni magadból, ami kihozható.

Támaszok a célhoz vezető úton

válaszd a legjobbat!

II/7



Hatékony kommunikáció

A lecke lényege

1. Az empátia és hallgatási készségek fejlesztése.
2. A különböző szintű kommunikációk megértése.
3. A kényelmi zónák elhagyása.
4. A meghallgatás mechanizmusának megértése.

Óravázlat (45 perc)

- ▶ Jelenet: romboló figyelem és odaadó figyelem (10 perc)
- ▶ A „fej és szív” kommunikáció (5 perc)
- ▶ Kényelmi zónák (5 perc)
- ▶ A meghallgatás mechanizmusa (15 perc)
- ▶ Gyakorlati alkalmazás (10 perc)

Segédanyagok, eszközök

- ▶ FÉK anyag



Jelenetek

⌚ 10'

Válasszon ki két diákot, akik egy jelenetet fognak előadni.

Az egyik diák válasszon egy ötletet, ami nagyon foglalkoztatja, és szeretné megvalósítani (pl. egy hétvégi közös program, stb.). Ő lesz a beszélő. A másik diák lesz a hallgató. Ő minden erejével azon lesz, hogy hibákat találjon az ötletben, és próbálja a társa érdeklődését lerombolni.

A jelent után kérdezze meg őket, hogyan érezték magukat a szerepükben. Az ilyen helyzeteket „kapcsolat-gyilkosnak” nevezzük. A csoport ossza meg a megfigyeléseit a verbális és non-verbális „kapcsolat-gyilkosokról”. Ezután fordítsák meg a jelenetet. Most a hallgató legyen figyelmes, empátikus és fogadókész arra, amit a beszélő mond. Az ilyen helyzeteket „kapcsolat-építőnek” nevezzük. A csoport az előbbiekhöz hasonlóan ossza meg a megfigyeléseit.

A fej és szív kommunikáció: ⌚ 5'

Mindnyájan különböző szinteken kommunikálunk. Amikor tényeket, ötleteket, gondolatokat közlünk, akkor az értelmünk szintjén kommunikálunk. Amikor érzésekről, hozzáállásokról, a bensőnkéről

beszélünk, akkor a szívünket osztjuk meg. A reakciónk a másik kommunikációjára meghatározza, hogy mennyire érzi ő szabadnak magát arra, hogy többet eláruljon magából. Ha pusztán tanácsot, vélemény, ítéletet, megoldást mondunk neki, akkor megmaradunk az értelmi szintű kommunikálásnál. Ha megértéssel, együttérzéssel reagálunk, akkor a másik szabadabbnak fogja érezni magát arra, hogy többet megmutasson magából. Egy beszélgetésben fontos megértenünk, hogy a másik milyen szinten osztja meg az információkat: értelmi vagy érzelmi, fej vagy szív szinten kommunikál. Nyitott kérdések segíthetnek abban, hogy mélyebb szintre kerüljön a beszélgetés. Amikor valaki az érzéseit osztja meg, és mi tényekkel, ötletekkel reagálunk, akkor nagy valószínűséggel a másik is visszalép erre a szintre.

Kényelmi zónák:

⌚ 5'

Mindnyájan rendelkezünk ún. kényelmi zónával. Azokból a tapasztalatokból és körülményekből áll, amelyekben kényelmesen érezzük magunkat, nem vagyunk idegesek, nem érzünk fenyegetést. A vastag vonalú kör egy szoros, gondosan őrzött kényelmi zónát ábrázol. Az ilyen ember megpróbál mindent elkerülni, ami egy kicsit is kényelmetlen helyzetet hozna számára. Ez azonban akadályozza a növekedést.

Hatékony kommunikáció

empátia és hallgatási készségek

1. jelenet: romboló figyelem – amikor a másik nem partner

2. jelenet: odaadó figyelem – amikor a másik partner

különböző szinteken kommunikálunk

A beszélő



tények
gondolatok
ötletek



érzések
hozzáállás
önfeltárás



A hallgató

tanácsok
megoldások
ítéletek



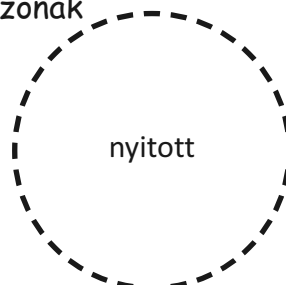
empátia
megértés
jóindulat



Kényelmi zónák



védekező



nyitott

A meghallgatás mechanizmusa

1. **Zsigeri reakció** – azok az első testi, érzelmi, értelmi reakciók, amelyeket a másik kivált belőlünk.

- ▶ **Cél:** fedezd fel saját jellemző reakcióidat: pl. menekülés, ellenállás, „lefagyás”, közöny stb.
- ▶ **Tennivaló:** Vedd észre, és javítsd ki őket!

2. **Aktív meghallgatás** – osztatlan, tudatos figyelem, amellyel a másikat meghallgatjuk.

- ▶ **Cél:** új információkhoz, ötletekhez, szempontokhoz jutni az odafigyelés eredményeként.
- ▶ **Tennivaló:** Tanuld meg tesztelni magad!
- ▶ **Kérdés:** milyen verbális és non-verbális, kapcsolat-építő illetve kapcsolatromboló eszközöket alkalmazhatsz, miközben a másikat igyekszel meghallgatni?

3. **Ráhangelődés** – engedjük, hogy átérezzük a másik helyzetét, empátiával, együttérzéssel viszonyulunk hozzá, érzelmi kötődés alakul ki.

- ▶ **Cél:** osztatlan figyelemmel kérdezni, végighallgatni, megérteni és biztosítani az együttérzésünkről.
- ▶ **Tennivaló:** Gyakorold ezt, ha legközelebb valakinek valami baja van veled!

4. **Alapvető cél felismerése** – megértjük, hogy mit is akar a beszélő mondani.

- ▶ **Cél:** a lényeg kihámozása: mi az, amit szeretne megérteni velünk?
- ▶ **Tennivaló:** Ha legközelebb beszélgetsz valakivel, kérdezd meg magadtól, hogy „mi számára a lényeg?”.

5. **Találkozás** – azt keressük, ami összeköt, és ne azt, ami elválaszt.

- ▶ **Cél:** rejtett kapcsolódási pontok, témák, minták keresése.
- ▶ **Tennivalók:** Tedd fel magadnak a kérdést: „Hol találkoznak az útjaink?”

Gyakorlati alkalmazás

Mindenki keressen egy partnert. Gyakorolják élesben a hallgatás készségét! A beszélő meséljen valamiről, ami fontos számára. 3 perce lesz erre, majd cseréljenek. Emlékeztesse a diákokat arra, hogy figyeljenek oda a verbális és non-verbális készségekre, amelyekről szó volt.

A gyakorlás végén tegye fel a következő kérdést: Gondold át, hogyan megy neked a hallgatás, és osztályozd magad a következők alapján (1 = ritkán, 5 = gyakran):

- Közbeszólás nélkül hallgatom meg a többieket.
- Észreveszem, hogy a másik fej vagy szív szintjén beszél-e.
- A másakra koncentrálok, és nem próbálom magamra terelni a beszélgetést.
- Az arcom és a testbeszédem érdeklődést fejez ki.
- Nem engedem, hogy telefon vagy mások megzavarjanak.
- Hallgatás közben nem ítélek vagy osztogatok tanácsot.
- Megfelelően kérdezek.
- Visszajelzést adok, hogy biztosítsam figyelmemről a másikat.
- Tartózkodom a szarkasztikus megjegyzésektől és kritikáktól.

A második kör jóval nyitottabb kényelmi zónát ábrázol. Az ilyen ember beengedi a kényelmetlen tapasztalatokat, és növekszik általuk.

A meghallgatás mechanizmusa ⌚ 15'

Csak akkor tudunk növekedni a szociális készségeinkben, ha készen állunk arra, hogy átlépjunk a saját kényelmi zónánkon, hajlandóak vagyunk kommunikálni, másokat megérteni, és empátiával mások felé fordulni. Minden egyes találkozáskor szembetaláljuk magunkat egy sajátos meghallgatási mechanizmussal, amelyet tudatosan kell értenünk és fejlesztenünk. Ebben a folyamatban öt állomás van: 1. zsigeri reakció, 2. aktív meghallgatás, 3. ráhangelődés, 4. alapvető cél felismerése, 5. találkozás. Ezeket beszéljük át a jegyzet alapján.

A meghallgatás egyes fázisainál ismertesse a meghatározást, a tennivalót és a célt.

Egy fontos kérdés átbeszélése:

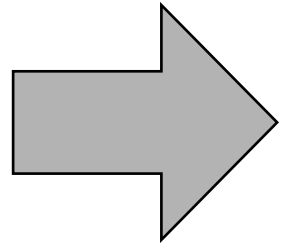
Az aktív meghallgatás lépésénél beszéljék át, hogy miközben arra törekszünk, hogy meghallgassuk a másikat, milyen verbális és non-verbális eszközökkel rombolhatjuk illetve építhetjük a kapcsolatot. (Pl. nem nézünk a másik szemébe, mással foglalkozunk közben, stb.)

⌚ 10'

Támaszok a célhoz vezető úton

válaszd a legjobbat!

II/8



Konfliktusok kezelése

A lecke lényege

1. Általában miért leszünk mérgesek, és hogyan kezeljük az indulatainkat?
2. Három konfliktusos beszélgetéstípus megismerése
3. Hogyan készüljünk fel nehéz beszélgetésekre?
4. A hatékony konfrontáció.

Óravázlat (45 perc)

- ▶ Bevezető kérdések megbeszélése (5 perc)
- ▶ Kiscsoportos beszélgetés (5 perc)
- ▶ A három beszélgetéstípus (15 perc)
- ▶ Nehéz beszélgetések során (10 perc)
- ▶ Falak felhúzása (5 perc)
- ▶ A hatékony konfrontáció (5 perc)

Segédanyagok, eszközök

- ▶ FÉK anyag



Kérdések ⌚ 5'
Szánjon néhány percet a két kérdés megbeszélésre.

Kiscsoportos beszélgetés: ⌚ 5'

A három beszélgetéstípus: ⌚ 15'
 Válasszunk el egymástól három különböző beszélgetéstípust.

1. **Tények** – a „mi történt?” beszélgetés.

Sokszor egyszerűen az a konfliktus oka, hogy különböző információ áll a rendelkezésükre. Ha higgadtan megosztjátok egymással, amit tudtok, a nézeteltérés megszűnik.

- Állapítsátok meg a tényeket! Felejtsetek el, a „kinek van igaza?” kérdést!
- Ne feltételezd, hogy a másik szándékosan „úgy értette!” Válaszd el a szándékot a következménytől!
- Ne tegyél szemrehányást!
- Tanulásra nyitottan lépj be a beszélgetésbe!

Az esettanulmány megbeszélése

2. **Érzések** – a „mit érzek?” beszélgetés.

Néha a viták csak érzésekről szólnak. Ilyenkor el kell jutnotok arra, hogy egyik félnek sincs „igaza”, érezhettek ugyanarról a dologról eltérően, egyszerűen meg kell értenetek és el kell fogadnotok a másik eltérő véleményét.

- „Milyen sztorit mesélek magamnak?”
- Az érzéseim mennyire a másiktól feltételezett dolgokon alapulnak?
- Mi lehet az én részem a probléma kialakulásában?

Gondoljunk vissza az esettanulmányra. Milyen téves feltételezéseim lehetnek egy ilyen helyzetben? Mi lehet az én részem a problémában? Hogyan hangozhat a „sztori, amit én mesélek magamnak”?

3. **Önazonosság** – a „mit kockáztatok?” beszélgetés.

A legnehezebbek azok a beszélgetések, ahol a másik fél a személyiségedet, pl. becsületességedet, jó szándékodat kérdőjelezi meg. Ilyenkor különösen fontos, hogy szilárdan tudatában légy saját értékeségednek, ugyanakkor annak is, hogy nem vagy tökéletes, és a kritikák egy része bizonyára jogos.

- Tedd fel a kérdést magadnak: az identitásomra nézve mit kockáztatok ebben a helyzetben? Három alapvető önazonosság-kérdést kell tudnunk megválaszolni magunknak: – Megfelelek? – Jó ember vagyok? – Szerethető vagyok?
- Fogadd el a következő tényeket magaddal kapcsolatban: – Fogsz hibázni. – Bonyolultak és összetettek a szándékaid. – Te is hozzájárulsz a konfliktus kialakulásához. (Az önismerettel kapcsolatban a FÉK könyv 1-2 kötetében talál részletesebb ismereteket.)
- Hogyan tudom az identitásomat érintő témákat megláttatni a beszélgetés során?

Konfliktusok kezelése

Kérdések:

Miért kerüljük el a negatív, mérges, másokat mindig lenéző embereket, akikkel nehéz kijönni?

Miért leszünk általában mérgesek vagy kezdünk védekezésbe, amikor szembesítenek dolgokkal, amikben változnunk kellene?

1. nehéz beszélgetések

Kérdések:

Meséljétek el egymásnak a kiscsoportban egy konfliktushelyzetet, és hogy hogyan kezeltétek.

A konfliktus-megbeszélések három típusa

TÉNYEK	ÉRZÉSEK	ÖNAZONOSSÁG
“Mi történt?”	“Mit érzek?”	“Mit kockáztatok?”

Esettanulmány:

Egy közösen elkészítendő beadandó feladatban az osztálytársad rendszeresen lekési a határidőt, és gyatra munkád ad le neked. Hogyan hangozhat a történet másik oldala?

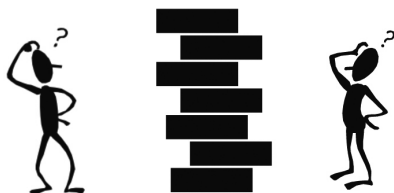
Ezek alapján hogyan készülünk fel egy konfliktusos beszélgetésre?

- Bogozd ki, valójában mi történt! Az ő történetét, és a te történetedet is!
- Gondold végig az érzéseidet, és az övéit is!
- Gondold végig, mik érinthetik az identitását, illetve a tiédet!
- Vizsgáld meg a szándékaidat, és dönts el, hogy fel akarod-e hozni a témát!

Ha rászántad magad a nehéz beszélgetésre...

- ▶ Tanulásra nyitottan lépj be a beszélgetésbe.
- ▶ Ne gondold, hogy neked van igazad.
- ▶ Állj ellene a kísértésnek, hogy kirobbanjon belőled mindaz, ami már régóta zavar.
- ▶ Úgy mondd el a problémádat, hogy azzal NE védekezésre kényszerítsd a másikat.
- ▶ Válaszd el a három különböző beszélgetés-típust.
- ▶ Három kulcsfontosságú alapelv:
 1. a megbocsátás a kapcsolatok alapja
 2. alázatra, őszinteségre, átlátszóságra, egyenességre és szeretetre van szükség
 3. őrizd meg saját jó énképedet, és igyekezz a másik énképére is pozitív hatással lenni.

2. Falak felhúzása: kezeletlen konfliktusok



3. Hatékony konfrontáció

Pozitív mód	Negatív mód
Tisztázni	Vitatkozni
Meghallgatni	Vádaskodni
Változást kérni	Követelőzni

Fontos tanács a beszélgetés során: ahogy nem tudjuk a másik embert megváltoztatni, úgy nem tudjuk kontrollálni a reakcióit sem. Alázatra, türelemre, önkontrollra, megbocsátásra van szükségünk.



A beszélgetés során

⌚ 10'

(kiegészítő gondolatként hozzáfűzheti a jegyzetben találtakhoz:)

Ha rászántad magad a nehéz beszélgetésre, akkor ne próbáld meg kontrollálni a másik reakcióit, őszintén akarj tanulni, s ne engedd, hogy az érzéseid uraljanak! Nonverbálisan: legyen nyugodt a fellépésed, nézz a szemébe, beszélj halkan és szelíden, és közbeszólás nélkül hallgasd meg a másikat. Verbálisan: ne védekezz, és amivel csak lehet, érts egyet. Igyekezz a legjobbat feltételezni a másik szándékairól. Ha szükséges, kérd meg, hogy tegye érthetőbbé a mondanivalóját. Hallgasd meg, mik a tények szerinte. Osszd meg vele, hogyan érezted magad, és hallgasd meg az ő érzéseit is. Ezekhez a „nehéz” beszélgetésekhez számos jó alapelvet kínál Pál apostol közismert „szeretet-himnusza”:

„A szeretet türelmes, jóságos, a szeretet nem irigykedik, a szeretet nem kérkedik, nem fuvalkodik fel. Nem viselkedik bántóan, nem keresi a maga hasznát, nem gerjed haragra, nem rója fel a rosszat. Nem örül a hamisságnak, de együtt örül az igazsággal. Mindent elfedez, mindent hisz, mindent remél, mindent eltűr. A szeretet soha el nem múlik.” (1. Korinthusi levél 13. fejezet.)

2. Falak: a kezeletlen

⌚ 5'

konfliktusok falának tégláit csak a nyílt kommunikáció és a megbocsátás tudja lerombolni. Ha egy konfliktus nincs megfelelő módon kezelve, akkor az érintettek közé fal emelkedik.

Gyakran a viták inkább a sebek ejtéséről, mint magukról a vitatott tényekről szólnak.

3. Hatékony konfrontáció.

⌚ 5'

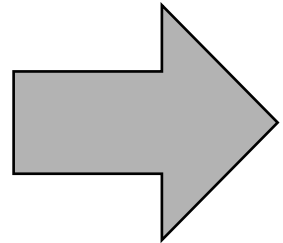
Mielőtt döntünk arról, hogy felvállaljuk-e a konfliktus-kezelő beszélgetést, fontos tisztáznunk néhány dolgot! Feltétlenül szükség van erre? Elképzelhető, hogy csak türelmesebbnek kell lennem egy gyengesége kapcsán? Segíteni fog neki ez a beszélgetés abban, hogy meglásson dolgokat? Túl gyorsan szoktam konfrontálni másokat, vagy inkább kerülni szoktam a konfliktusokat? Az igazságot szeretetben próbálom elmondani, vagy csak megalázni akarom a másikat? Egy okozott fájdalomért akarok bosszút állni? Őszintén a tudomására akarok hozni valamit, amiben a változtatás segít neki is és a kapcsolatunknak is?

Ha ezeket megnyugtató módon tisztáztuk magukban, kezdhetünk hozzá a nehéz beszélgetéshez. Ügyeljünk arra, hogy ezt pozitív módon tegyük (tisztázva, meghallgatva, változást kérve), és ne negatívan (vitatkozva, vádaskodva és követelőzve).

Támaszok a célhoz vezető úton

válaszd a legjobbat!

II/9



Személyes fejlődési terv

A lecke lényege

1. Felismerni, hogy hol szorulnak fejlesztésre.
2. Tervet készíteni, amely reális és világos célokat tűz ki a személyes fejlődés területén.

Óravázlat (45 perc)

- ▶ Boyatzi teóriája (10 perc)
- ▶ A személyes fejlődés folyamata (10 perc)
- ▶ A sorrend megállapítása: hol kell fejlődnöm (5 perc)
- ▶ Ideális énem (5 perc)
- ▶ Következő lépések: tanulási beosztás (15 perc)

Segédanyagok, eszközök

- ▶ FÉK anyag
- ▶ EQ készségek táblázat minden tanulónak
- ▶ Személyes fejlődési terv táblázat minden tanulónak



Boyatzi teóriája: ⌚ 10'
A diákok nézzék végig az ábrát az önmagunk által irányított tanulásról.

Ismertesse a folyamatábrát.

A fejlődés folyamatos fenntartásához elengedhetetlen a bizalommal teli kapcsolatok kialakítása.

Hangsúlyozza, hogy nehéz, de szükséges egy életen át folyamatosan fenntartanunk az állandó változást.

Személyes fejlődés folyamata: ⌚ 10'

(A személyes fejlődési terv c. táblázat megtalálható az EQ-eszközök mellékletben külön A4-es, fénymásolható formátumban, valamint a DVD-n.)

A személyes fejlődésben nagy segítséget jelent egy átgondolt terv.

1. A személyes fejlődési terv segít abban, hogy azokra a területekre fókuszáljunk, amelyek a legfontosabbak és legaktuálisabbak az életünk adott szakaszában.
2. A kitűzött céljaink az útjelzőink az életünkben.
3. A személyes fejlődési tervünk olyan, mint egy térkép, amely eljuttat bennünket a céljainkhoz.
4. Ez a személyes fejlődési táblázat csak egy eszköz ebben a folyamatban.

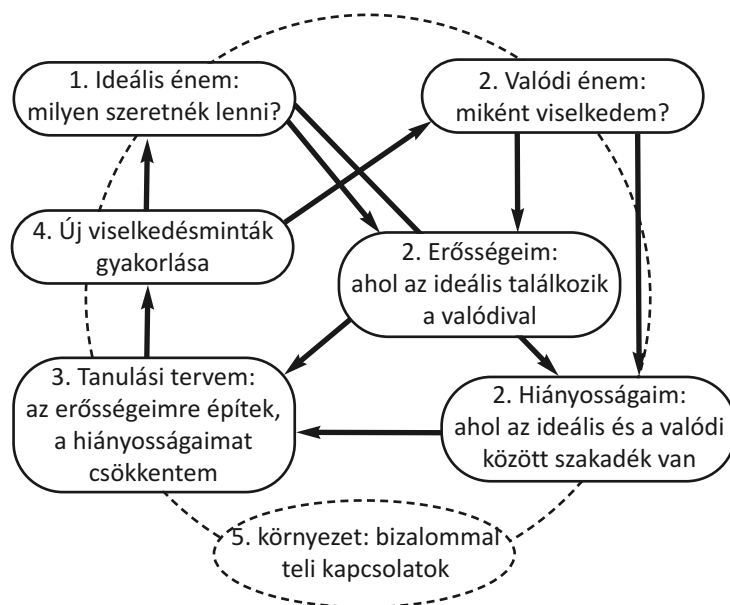
A hátralévő időben ennek a fejlődési folyamatnak a lépéseit fogjuk megnézni, illetve ezt az egy eszközt ismerjük meg közelebbről.

A második órán (EQ-2) megismertük az EQ-készségeket. Mindnyájunknak vannak erősségei és gyengeségei ezeken a területeken.

Vegyük elő az EQ-2 leckében az EQ-készségek táblázatát (EQ eszközök között megtalálható) és töltsenek néhány percet azzal csendben, hogy minden diák végiggondolja, hogy mely területek tartoznak az erősségei, és melyek a gyengeségei közé. Tegyenek + jelet az erősségeik és – jelet a gyengeségeik mellé. Az erősségeink azok a területek, ahol a valódi és az ideális énünk fedi egymást. A gyengeségeink, vagy hiányosságaink azok a területek, ahol az ideális énünk eltér a valódi énünktől. **Ez személyes dolog, senkinek sem kell megmutatniuk a jelöléseiket, hacsak nem akarják.**

Személyes fejlődési terv

Boyatzi teóriája a személyes fejlődésről



A személyes fejlődési terv táblázata

Szükséglet	Cél	Akadályok	Következő lépések
Mely területeken kell növekednem?	Mit szeretnék elérni? Honnan fogom tudni, hogy elértem?	Milyen akadályokat kell legyőznöm?	Mit kell megtanulnom? Milyen forrásokra van szükségem? Mit és mikor fogok megtenni? Ki fog segíteni?

A „szükséglet”: hol kell fejlődnöm?

Nem tudunk a jellemünk minden elemén egyszerre változtatni.

- ▶ Válassz ki 1-2 erősséget az EQ-készségeid közül, amelyeknek a további fejlődése segíti az érett személyiséggé válásodat.
- ▶ Most válassz ki 1-2 olyan EQ-készséget, amelyek a gyengeségeid közé tartoznak.
- ▶ A kiválasztott gyengeségeket írd be a „Személyes fejlődés folyamata” c. táblázat „Szükséglet” oszlopába.

A „cél”: ideális énem

Képzeld el, hogy milyen lenne, ha a gyengeségedben, amiben fejlődni szeretnél, már jelentősen változtál volna? Hogy nézne ez ki, és mi szükséges ahhoz, hogy 6-12 hónap alatt észrevehető fejlődést érj el ezen a területen?

- ▶ Mely területeken szeretnék fejlődni?
- ▶ Mit szeretnék elérni?
- ▶ Honnan fogom tudni, hogy elértem?

„Akadályok”: milyen akadályokat kell legyőznöm?

Következő lépések: a tanulási beosztásom

- ▶ Milyen gyakorlati lépéseket kell megtennem?
- ▶ Ki segíthet ezekben?
- ▶ Ki lehet példa a számomra?
- ▶ Milyen dolgok akadályoznak a fejlődésben?
- ▶ Milyen változások mutatnák a fejlődést?



A sorrend megállapítása: 5'

A diákvázlatban leírtak alapján ismeresse a tervezés folyamatát. Mindenki válasszon 1-2 erősséget és 1-2 gyengeséget. Említse meg továbbá azt is, hogy más források, pl. a DBKL teszt is rámutathat olyan területre, amelynek a „szükséglet” oszlopba kell kerülnie.

Ideális énem: 5'

Az ideális énünk az életünk iránytűje. Meghatározza, hogy merre tart az életünk. A célok útjelzők az úton. Ezeknek a céloknak elérhetőeknek és megfigyelhetőeknek kell lenniük.

A diákok határozzanak meg egy-két pozitív célt, amely irányban fejlődni akarnak. Határozzák meg azt is, hogyan teszik ezt mérhetővé, és hogyan akarják elérni.

Következő lépések: 15'

Hogyan építhetek az erősségeimre, miközben fejlesztem a gyengeségeimet? **Készítsenek listát azokról a gyakorlati teendőkről, lépésekről, amelyeket a kérdésekben megfogalmaz a vázlat.**

A megtalált és célul kitűzött új viselkedésmintákat gyakorolni kell, legyenek azok akár a gondolkodásunk, a viselkedésünk vagy az érzelmeink területén. Addig kell gyakorolnunk, amíg a sajátunknak nem érezzük őket.

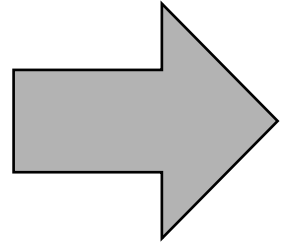
Ebben a folyamatban feltétlenül szükségünk van támogató környezetre, barátokra, példaképekre, akik biztatnak és elfogadnak. **Gondolják végig a diákok: hol találhatnak ilyen kapcsolatokat? Kik azok az életükben, akik ilyen szerepet tölthetnének be?**

Amennyiben az idő engedi, 4-5 fős csoportok alakíthatók, amelyben a diákok beszéljenek arról, melyek azok a területek, amelyekben fejlődni szeretnének. Majd mondják el a tervüket, ahogyan ezt el akarják érni. A többiek segítsenek ezt a tervet értékelni, és elérhetővé és megfigyelhetővé tenni.

A csapdák kikerülése

válaszd a legjobbat!

III/1



Kapcsolatok és csapdák

A lecke lényege

1. Mit várnak a fiúk, és mit a lányok egy párkapcsolattól?
2. Milyen csapdák leselkednek egy párkapcsolatra?
3. Mi a különbség föllángolás és szerelem között?

Óravázlat (45 perc)

- ▶ Bevezetés (5 perc)
- ▶ Videóbejátszás: „Mitől jó egy kapcsolat?” (5 perc)
- ▶ A bejátszás megbeszélése (5 perc)
- ▶ Mi az, amit keresel? – játék (15 perc)
- ▶ Három gyakori csapda (5 perc)
- ▶ Föllángolás vagy szerelem? – teszt (10 perc)

Segédanyagok, eszközök

- ▶ A FÉK anyag DVD melléklete
- ▶ DVD-lejátszó, televízió vagy projektor
- ▶ A Föllángolás vagy szerelem? – teszt, a szükséges számú példányban fénymásolva

**Bevezetés**

⌚ 5'

Mondja el: Nemrég a céljainkról beszélgettünk. Ha a célokkal kapcsolatban tanultak alapján gondolkodtatok az életetek célján, biztos, hogy legtöbbetekben a másik nemmel való kapcsolat is fölmerült, mint az egyik legfontosabb cél. Ugyanakkor emberi kapcsolataink erősen befolyásolják azt is, hogyan és milyen úton jutunk el bármely célunkhoz. A mai órán a kapcsolatokról lesz szó, különösen pedig a fiú-lány kapcsolatokról.

Videóbejátszás:

„Mitől jó egy kapcsolat?”

⌚ 5'

A bejátszás megbeszélése

⌚ 5'

Olvassa fel a kérdéseket, majd többen is válaszoljanak rájuk. A lényeges elemek:

1. kérdés: Mit kerestek ezek a fiatalok az ellenkező neműekkel létesített kapcsolataikban?

(Barátságot, társat, saját gyengeségeik és erősségeik egyensúlyát, erkölcsi meggyőződést, hűséget, hogy valakinek fontosak legyenek, hogy vonzónak lássák őket.)

2. kérdés: Milyen tényezők hatására alakulhat ki egészséges kapcsolat?

(Ha csak barátok maradnak, és nincs köztük szexuális kapcsolat, ha időt szánnak arra, hogy megismerjék egymást.)

3. kérdés: Milyen hatással lehet a kapcsolatra, ha összekeverjük a szexet a szerelemmel, és túl korán belemegyünk a kapcsolat szexuális területébe?

(Nem ismerik meg egymást alaposan, a szex kiszorítja a kommunikáció más formáit, feszültség a kockázatok miatt.)

Kapcsolatok és csapdák

Videóbejátszás: „Mitől jó egy kapcsolat?”

Vitassuk meg!

1. Mit kerestek ezek a fiatalok az ellenkező neműekkel létesített kapcsolataikban?
2. Milyen tényezők hatására alakulhat ki egészséges kapcsolat?
3. Milyen hatással lehet a kapcsolatra, ha összekeverjük szexet a szerelemmel, és túl korán belemegyünk a kapcsolat szexuális területébe?



Mi az, amit keresel?

Fiúk

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Lányok

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Lányok a fiúk szerint

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Fiúk – a lányok szerint

1. _____

2. _____

3. _____



Csoportos feladat

⌚ 15'

Ossza az osztályt 4-5 fős, csak fiúkból vagy csak lányokból álló csoportokra. Ugyannyi fiú csoport legyen, mint lány. A csoportok töltsék ki a rájuk vonatkozó részt (A fiúk a bal oldali, a lányok a jobb oldali két listát). Arra a két kérdésre válaszoljanak, hogy mire vágnak, illetve szerintük mire vágyik a másik nem egy kapcsolatban.

Néhány perc múlva egy-egy fiú- és lánycsoport üljön össze, és mondják el válaszaikat egymásnak. Az a csapat győz, amelyik a legtöbbet találta el a másik nem „kívánságlistájáról”.

Ezután összesítsük a fiúk illetve a lányok listáit, és a táblára is írjuk fel a két négyes „toplistát”.

Mondja el:

Most, hogy már sejtjük, mire vágnak a fiúk, illetve a lányok, beszéljük meg, milyen csapdákat rejtegetnek számunkra a kapcsolatok.

Hogyan kerüljük el a csapdákat?

⌚ 5'

Mondja el: Biztos észrevettétek már, hogy a filmek, regények, drámák nagy része a szerelem körül forog. Már csak ebből is nyilvánvaló, hogy a szerelem nem egy egyszerű dolog. A következő idézetek a párkapcsolatokra leselkedő három gyakori csapdát neveznek meg.

Kérjen meg egy lányt, aztán egy fiút, majd megint egy lányt, hogy olvassák föl az egyes csapdákra vonatkozó bekezdést. Mindegyik után olvassa föl a megfelelő állításokat, és az osztály együtt találja ki a hiányzó szavakat.

Az érzelmi csapda

Ha az érzelmi szükségleteinket a kapcsolatainkon keresztül próbáljuk meg betölteni, valószínűleg CSALÓDNI fogunk.

Ha egy kapcsolattól érzelmi szükségleteink betöltését várjuk, akkor az lesz a fontos számunkra, hogy mit KAPUNK, és nem leszünk képesek ADNI.

Az érzelmi szükségletek betöltésére alapozott kapcsolatokban gyakran van jelen az ÖNZÉS és féltékenység.

A rajongás csapdája

A föllángolást gyakran összetévesztjük a SZERELEMME.

Amikor belehabarodunk valakibe, hirtelen erős ÉRZELMEKET élünk át, de ennek HAMAR vége is szakadhat. Csak az IDŐ képes eldönteni, hogy a kezdeti vonzalomból lesz-e komoly kapcsolat.

A szex csapdája

A testi vonzalmat könnyű összetéveszteni a SZERELEMME.

Ha a kapcsolat egyszerűen csak a TESTI ÖRÖMSZERZÉSRE korlátozódik, az megakadályozza az elmélyülését más területeken.

A kizárólag szexre alapozott kapcsolatok általában nem TARTÓSAK.

Mondja el: Az első csapdával, azaz az egészséges önértékelés problémájával sokat foglalkoznak a FÉK anyag más fejezetei. A mai órán a második csapdáról beszélünk részletesebben, majd egy későbbi alkalommal pedig a harmadik csapdáról.

Hogyan kerüljük el a csapdákat?

Az érzelmi csapda

„A fiúkkal való kapcsolatban szerettem volna megtalálni az elfogadást és az elismerést...”

Ha az érzelmi szükségleteinket a kapcsolatainkon keresztül próbáljuk meg betölteni, valószínűleg _____ fogunk.

Ha egy kapcsolattól érzelmi szükségleteink betöltését várjuk, akkor az lesz a fontos számunkra, hogy mit _____, és nem leszünk képesek _____.

Az érzelmi szükségletek betöltésére alapozott kapcsolatokban gyakran van jelen az _____ és féltékenység.

A rajongás csapdája

„Nagyon belezúgtam egy lányba... Úgy éreztem, hogy ez igazi szerelem, de körülbelül egy hónap után volt egy hatalmas veszekedésünk, és szakítottunk... Teljesen összetörtem.”

A föllángolást gyakran összetévesztjük a _____.

Amikor belehabarodunk valakibe, hirtelen erős _____ élünk át, de ennek _____ vége is szakadhat. Csak az _____ képes eldönteni, hogy a kezdeti vonzalomból lesz-e komoly kapcsolat.

A szex csapdája

„Azt hittem, a szex egyenlő a szerelemmel... tehát, ha szex van köztünk, akkor biztosan szerelmesek is vagyunk egymásba. Bennem megvolt az érzelmi kötődés, de benne nem. A magam kárán tanultam meg, hogy a szex nem mindig jár együtt érzelmi elkötelezettséggel.”

A testi vonzalmat könnyű összetéveszteni a _____.

Ha a kapcsolat egyszerűen csak a _____ korlátozódik, az megakadályozza az elmélyülését más területeken.

A kizárólag szexre alapozott kapcsolatok általában nem _____.



Fontos igazság

„A párok a különbözőségeik miatt jönnek össze,
de a hasonlóságaik miatt maradnak együtt.”

Föllángolás vagy szerelem teszt kitöltése



Csoportos feladat

⌚ 10'

Mondja el: Abban a korban vagytok, amikor az ember hajlamos halálosan belezúgni valakibe pusztán a külseje, egy-két szava vagy egyetlen vonzó tulajdonsága alapján. Gyakori például, hogy egy csendes, komoly, visszahúzódó fiú epekedik egy nagyon élénk, pörgős, bulizós lány után. A tapasztalat szerint azonban sok bölcsesség van a közmondásban, hogy „a párok a különbözőségeik miatt jönnek össze, de a hasonlóságaik miatt maradnak együtt.”

Teszt kitöltése

**Ossza ki a következő oldalról
fénymásolt tesztet.**

Mondja el: A következő teszt segít abban, hogy megállapítsd, igazi szerelem-e a jelenlegi kapcsolatod, vagy csak egy föllángolás. A tesztet magatokban töltsétek ki, és persze nem fogjuk együtt megbeszélni. Ha éppen most nem jársz senkivel, kitöltheted egy régebbi kapcsolatodra vonatkozóan. Ha még nem volt komoly kapcsolatod, akkor is érdemes kicsit meditálni ezeken a kérdéseken.

Befejezés:

A mai órán megbeszéltük, mire vágnak a fiúk és a lányok egy párkapcsolatban. Mi is volt az a négy-négy dolog?

Ezután három olyan csapdáról volt szó, amelyekbe gyakran beleesünk az együttjárás során. Melyek voltak ezek?

Végül pedig kicsit részletesebben megvizsgáltuk a föllángolás nevű csapdát.

Föllángolás vagy szerelem?

Az alábbi teszt segít eldönteni, hogy valódi, tartósnak ígérkező szerelem-e az, amit átélsz, vagy csak átmeneti, romantikus föllángolás. Jelöld meg az állítás-párok közül azt, amely jobban jellemzi a kapcsolatodat.

	Föllángolás	Szerelem
Idő	Kevesebb mint 1 éve járunk	Több mint 1 éve járunk
Megismerés	Csak azt tudom, én hogyan érzek iránta, de nem sokat tudok róla	Jól ismerem a céljait, a hátterét, a jellemét, hogy mit szeret és mit nem stb.
Kizárólagosság	Azért mások is fölkeltik az érdeklődésemet	Egy ideje már nem nagyon érdekel más, csak ő
Bizalom	Féltékeny vagyok, ha másokkal van	Bízom benne, nem vagyok féltékeny
Elsőbbség	Az foglalkoztat, hogyan hat rám ez a kapcsolat	Élvezem, hogy a másik javát és boldogságát szolgálhatom
Problémák	Még sose volt semmilyen probléma a kapcsolatunkban	Volt már néhány problémánk, de együtt megoldottuk őket
Távollét	Nagyon sokat vagyunk együtt, még nem voltunk tartósan távol egymástól	Voltunk már hosszabb ideig távol egymástól, de ettől csak mélyült a kapcsolatunk
Vonzalom	A testi vonzódás a kapcsolatunk legfontosabb eleme	Vonzónak találjuk egymást, de nem elsősorban ezért járunk
Társaság	Mindig csak „édeskettesben” szeretnék lenni vele	Élvezzük, ha kettesben vagyunk, de azt is, ha többekkel együtt csinálunk valamit
Család	A családom és legjobb barátaim még nem találkoztak vele, ha mégis, nincsenek elragadtatva	A családom és legjobb barátaim ismerik és örülnek a kapcsolatunknak
Találatok száma:		

Ha a találatok száma a Szerelem oldalán

8-10 - komoly az esély rá, hogy ez az IGAZI SZERELEM kezdete

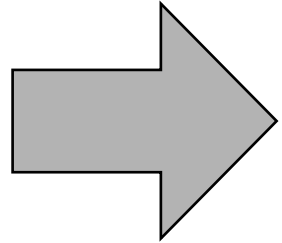
5-7 - ez még akármi lehet: szánj rá még némi időt

0-4 - valószínűleg csak megkergültél: légy óvatos!!!

A csapdák kikerülése

válaszd a legjobbat!

III/2



A média nyomása

A lecke lényege

1. A média sokszor erős nyomást gyakorol a tinédzserekre, hogy kezdjék el a szexuális életet.
2. (Főleg) a lányok rabjává válhatnak annak, hogy kíváncsiak legyenek, vagy áldozatai annak, hogy ez nem sikerül nekik.
3. (Főleg) a fiúk számára valós veszély a pornó-függőség kialakulása.

Óravázlat (45 perc)

- ▶ Bevezetés (5 perc)
- ▶ Videóbejátszás: „Mit üzen a média a szexről?” (5 perc)
- ▶ A bejátszás megbeszélése (5 perc)
- ▶ A média hatása (10 perc)
- ▶ A tinimagazinok hatása (10 perc)
- ▶ A pornó-probléma (5 perc)
- ▶ Befejezés (5 perc)

Segédanyagok, eszközök

- ▶ Válaszd a legjobbat! videóanyag
- ▶ Videó- vagy dvd-lejátszó, televízió



Bevezetés

⌚ 5'

Mondja el: Többször beszéltünk már arról, hogy a szexualitás, amely önmagában nagyszerű dolog, számos veszélyt is rejt, ha nem a megfelelő keretek között élünk vele. Soroljatok föl gyorsan néhány ilyen veszélyt!
(Remélhetőleg a következők hangzanak el: nemi betegségek, nem tervezett terhesség, a kapcsolat egysíkúvá válása, a másik kihasználása stb.)

Arról is szó volt, milyen belső okok vezethetnek ahhoz, hogy valaki – akár aggodalmai és kétségei ellenére – belemenjen a szexbe a partnerével. Emlékeztek, melyek voltak ezek az okok?

(1. gyenge önértékelés: a szexszel elismerést és elfogadást akar „vásárolni” 2. föllángolás, rajongás: sokkal mélyebbnek hiszi a kapcsolatot, mint amilyen a valóságban.)

Nagyon gyakran azonban nem belső, hanem külső okok viszik el a kapcsolatot a szex felé. A mai alkalommal ezekről a külső okokról lesz szó, legközelebb pedig arról, hogy hogyan szállhatunk szembe velük, és ragaszkodhatunk ahhoz, amit helyesnek tartunk.

A média nyomása

Videobejátszás: Mit üzen a média a szexről?

Vitassuk meg!

1. Mi a média üzenete a szexszel kapcsolatban a fiataloknak?
2. Miket vállalhat be egy lány, hogy „supergirl” legyen, és mibe kerül ez neki?
3. Hogyan alakítja a „pornó-fogyasztás” egy fiúnak a szexszel kapcsolatos nézeteit és elvárásait?



Videobejátszás: „Mit üzen a média a szexről?”

⌚ 5'

A bejátszás megbeszélése

⌚ 5'

Olvassa fel a kérdéseket, és néhány diák válaszoljon rájuk. Emelje ki a következőket:

1. Mi a média üzenete a szexszel kapcsolatban a fiataloknak? (Élj csak nyugodtan szexuális életet, nem lesz semmi következménye; a szex természetes, csináld csak, akkor leszel menő.)
2. Miket vállalhat be egy lány, hogy „supergirl” legyen, és mibe kerül ez neki? (Rengeteg idő, pl. fitnessz, szolárium, fodrász; pénz, pl. menő ruhák, cuccok, smink; önmegtagadás, pl. fogyózás, túsarok. És az érzelmi teher, hogy nem adhatja magát, hanem egy elképzelt ideált kell utánoznia.)
3. Hogyan alakítja a „pornó-fogyasztás” egy fiúnak a szexszel kapcsolatos nézeteit és elvárásait? (A szex mindig, mindenhol „összejön” – csak éppen a partnernek egy luxusprosti külsejével, neki pedig egy pornósztár teljesítményével kell rendelkeznie.)

A média hatása

1.

Hamis üzenet:

A valóság:

2.

Hamis üzenet:

A valóság:

3.

Hamis üzenet:

A valóság:

4.

Hamis üzenet:

A valóság:



miként lehet rávenni a csajokat az óvszer nélküli szexre.

Hamis üzenet: az óvszer nélküli szex nem különösebben veszélyes. A valóság: óvszer nélkül a szex sokkal veszélyesebb – bár óvszerrel sem veszélytelen, még pusztán biológiai szempontból sem.

4. jelenet:

A lányoknak elégük lesz, átmennek Fanniékhoz. Elhatározzák, hogy jól becsípnek, hátha akkor Mónika elfelejti a rosszul sikerült randit. Réka dicsekszik, hogy ő milyen jól összejött Karesszal. Az elkeseredett Mónika állítja, hogy ő igenis el tudná csábítani Kareszt. Fogadást ajánl, hogy egy héten belül lefekszik vele. Réka rááll a próbára.

Hamis üzenet: a szex egyenlő a szerelemmel. A valóság: a szex létezhet teljesen függetlenül is attól az érzelmi-értelmi-szociális elkötelezettségtől, amit az igazi szerelem jelent.

Mondja el: Az előbbi példából is látszik, hogy a média különböző módon hat a lányokra és a fiúkra. A következőkben ezzel a kétféle hatással fogunk foglalkozni.

A média hatása

⌚ 15'

Mondja el: Íme egy képzeletbeli tévésorozat néhány jelenete. Olvassuk el az egyes bekezdéseket, és állapítsuk meg, milyen hamis üzenetet tartalmaznak, majd javítsuk ki ezeket a valóságnak megfelelően!

1. jelenet:

Mónikának borzasztóan sikerül a randevúja: a srác faképnél hagyja az étteremben, mert Mónika közli vele, hogy leghamarabb a harmadik randin fekszik le valakivel.

Hamis üzenet: a szexet lazán kell fel fogni, nem kell belőle nagy ügyet csinálni, lehet alkalmi dolog is.

A valóság: az alkalmi szexnek is lehetnek súlyos következményei, okozhat érzelmi problémákat, betegséget, terhességet.

2. jelenet:

Mónika elmegy Kareszékhoz, és a többieket is ott találja: beszélgetnek, tévét néznek. Gyuri véletlenül egy pornófilmre kapcsol, és a fiúk a képernyőre tapadnak. Fanni felvilágosítja őket, hogy ha pornót néznek, akkor a nőket használati tárgynak fogják tekinteni, ám a fiúk esküdni kezdenek, hogy a pornónak semmi hatása a kapcsolataikra.

Hamis üzenet: a pornónak nincs hatása arra, hogyan tekintenek a fiúk a lányokra.

A valóság: a pornó hatására a fiúk hajlamosak arra, hogy tárgynak tekintsék a lányokat.

3. jelenet:

Gyuri elmeséli, hogy a konditeremben megismerkedett egy lánnyal, de nem jutottak sokra, mert nem volt nála óvszer. A fiúk cikizni kezdik, majd sorra állnak elő arra vonatkozó ötleteikkel,

Olvassa föl az alábbi címeket egy népszerű tinimagazin címlapjáról!

- ▶ Öltözz Demi Lovato stílusában!
- ▶ A legszexibb vámpírok
- ▶ Egyél te is szupergirl!
- ▶ Ciki 14 évesen szűznek lenni?
- ▶ Szépülj Vanessával!
- ▶ Haverból lover? Hódítsd meg a srácot!
- ▶ Dreams & Boys
- ▶ Nagy tavaszi szépségkúra

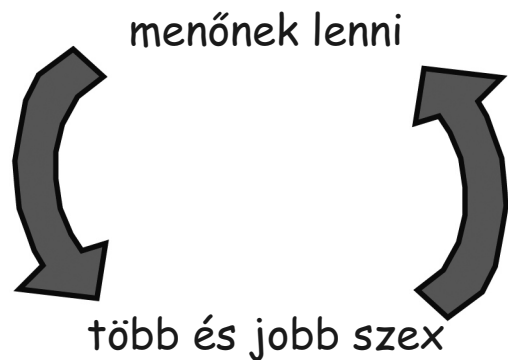
Kérdezze meg: Mit gondoltok, melyik újságból származnak ezek a címek? (Valószínűleg olyanok fognak elhangozni, mint: Csajok, Cosmopolitan, Kiskegyed, IM. – Ez éppen Bravo Girl.) Valójában bármelyik válasz helyes, mert ezekben a magazinokban hétről hétre csupa ilyesmit találunk, és még sztorikat meg fotókat celebekről.

Beszélgék meg:

1. Milyen üzenetet közvetítenek a tinimagazinok a szexről, a szerelemről és a szakításról? (Pl.: A szex a tinédzserek életének természetes része, és nem jár negatív következményekkel. A szerelem első látásra alakul ki, kizárólag érzéseket jelent, és mindig élvezetes kapcsolathoz vezet. Szex és szerelem elválaszthatatlan egymástól. A szakítás legfeljebb rövid távon fájdalmas, tartós következményei nincsenek.)

2. Milyen üzenetet közvetítenek a tinimagazinok a test és a szépség szerepéről? (Minél szebb vagy, annál több

Mi az, ami fontos:
...a tinimagazinok szerint



Hogyan érhető el?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



és jobb szexben lesz részed, azaz annál menőbb leszel, azaz annál boldogabb leszel.)

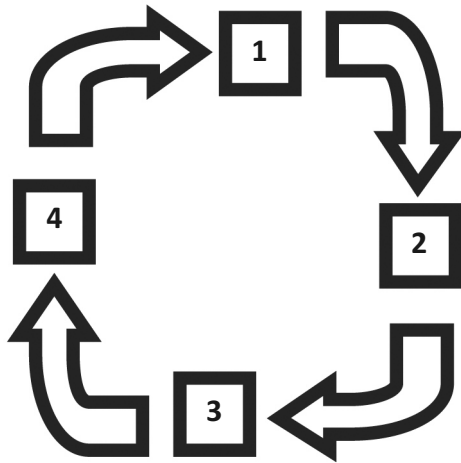
Szituációs gyakorlat:

Ossza az osztályt két vegyes csoportra. Válasszanak egy-egy szóvivőt.

A szituáció: A 15 éves Fehér Piroska a szüleivel sok évig élt az afrikai Bubernyában, így fogalma sincs a magyar (és európai, amerikai) tizenévesek világáról. Most hazaköltöztek, és téled kér tanácsot, hogy hogyan lehet boldog és elégedett fiatal. Az első csoport olyan tanácsokat adjon neki, amiket a tinimagazinokból kapna. A másik csoport éppen ellenkezőleg, azt magyarázza el neki, miért NE hallgasson a tinimagazinokra. 3 perc felkészülési időt kaptok, utána pedig 1-1 perce van a csoportok szóvivőinek Piroska meggyőzésére. Figyelem: a magánvéleményetektől függetlenül azt az álláspon-
tot kell képviselnetek, amit a csoportotok feladatuk kapott!

A pornó csapdája

1. A pornónézegetés általában alkalmi _____
_____ kezdődik,
2. majd idővel egyre _____
tűnik izgalmasnak, ami nemrég még az volt.
3. Most már valami _____ van
szükség ahhoz, hogy ugyanannyira izgalomba
hozzon.
4. Rászoksz a pornóra, s ettől fogva az _____
_____ a gondolkodásodat és az életedet.



Mondja el: Figyeljétek meg a lap közepén található ábrát. Azt a folyamatot mutatja be, ahogy a pornófüggőség kialakul. 1. Az első szakaszban egyszerű, alkalmi kíváncsiságból kezd el az ember pornót nézegetni. 2. A második szakaszban az történik, hogy egyre kevésbé tűnik izgalmasnak, ami nemrég még az volt. 3. Most már valami még erotikusabbra van szükség ahhoz, hogy ugyanannyira izgalomba hozzon. 4. A negyedik szakaszban pedig már a függőség irányítja a gondolkodásodat és az életedet, hiszen mindig a következő pornó-kalandon jár az eszed. Ez egy szüntelen körforgás, és a függőség annyira beágyazódik az ember életébe, hogy a leszokás szinte lehetetlenné válik; pszichológus segítségére lehet szükség.

Házi feladat:

Lányok, ti írtok le 5-10 pontban, milyen hatással lehet a tinimagazin-életmód komolyan vétele egy olyan lányra, aki nem igazán csinos és jó alakú.

Fiúk, ti írtok le 5-10 pontban, kiknek vagy miknek az érdeke az, hogy a fiatalok élete a média által sugallt módon a szex körül forogjon.

A pornó-probléma

⌚ 10'

Olvassa fel Norbi történetét!

„Sokat küzdök a pornográfia miatt. Még felsős koromban kezdtem. Akkor még csak ritkán nézegettem, de ma már elég gyakran, főleg az Interneten. Mivel tudom, hogy állandóan ott van, nehéz megállni, hogy ne gondoljak rá. A barátnőm megtudta, és haragszik is miatta – szerinte azt szeretném, ha ő is úgy nézne ki, meg úgy csinálná a dolgokat, mint a pornósztársak. Azt mondta, úgy érzi, hogy számomra ő már nem teljes ember, hanem csak egy test. Valószínű, hogy a pornó miatt tényleg másképp tekintek a lányokra, és általában lelkiismeretfurdalásom is van... szívesen abbahagynám, de valahogy mindig ott kötök ki.” – Norbi, 16 éves

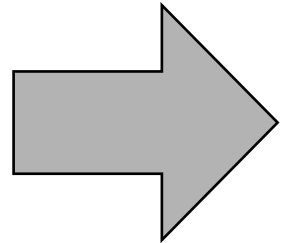
Vitassák meg:

1. Milyen hatással van a pornó Norbi életére, és a lányokról alkotott képére? *(Az egész életét áthatja, és már tárgyként tekint a lányokra.)*
2. Vajon milyen hatással lehet a barátnőjével való kapcsolatára? *(A lány úgy érzi, hogy Norbi nem figyel rá, hanem csak a fantáziáit vetíti ki rá.)*
3. Szerinted a lányokra milyen hatással van a pornó? *(Úgy érzik, nem figyelnek rájuk, és nem azért szeretik őket, akik, hanem használati tárgyként tekintenek rájuk.)*
4. Miért nem tud Norbi leszokni a pornóról? *(A pornó függőséget okozhat, ezért nehéz leszokni róla.)*

A csapdák kikerülése

válaszd a legjobbat!

III/3



Állj ellen a nyomásnak

A lecke lényege

1. Társaik és a média sokszor erős nyomást gyakorolnak a tinédzserekre, hogy kezdjék el a szexuális életet.
2. Az „Állj meg!-Gondold át!-Indulj el!” módszer segít nehéz helyzetben is bölcs döntést hozni.
3. Az „igen-nem-igen” módszerrel úgy lehet nemet mondani, hogy megmaradjon a kapcsolat.

Óravázlat (45 perc)

- ▶ Bevezetés (5 perc)
- ▶ Videóbejátszás: „Hogyan álljunk ellen a nyomásnak?” (5 perc)
- ▶ A bejátszás megbeszélése (5 perc)
- ▶ Amikor nehéz józanul dönteni (5 perc)
- ▶ Hozz döntést! (10 perc)
- ▶ Mondd ki! (10 perc)
- ▶ Fejezd ki! (5 perc)

Segédanyagok, eszközök

- ▶ Válaszd a legjobbat! videóanyag
- ▶ Dvd-lejátszó, televízió
- ▶ A „Tíz szakállas duma” című lap (min. 4 tanulónként 1 darab)

**Bevezetés**

⌚ 5'

Mondja el: Ma arról lesz szó, hogyan befolyásolhat akár a baráti körünk is veszélyes irányban, és hogy hogyan lehet mindennek ellenállni.

Videóbejátszás: „Állj ellen a nyomásnak”

⌚ 5'

A bejátszás megbeszélése

⌚ 5'

Olvassa fel a kérdéseket, és néhány diák válaszoljon rájuk.

Emelje ki a következőket a kérdésekre adandó válaszok kapcsán:

1. Milyen helyzetben próbált meg valaki nyomást gyakorolni a szereplőkre? *(Mindenki azt mondja, hogy a szex természetes, az iskolában a barátok a szexuális élményeikről beszélgetnek; ha nem csinálod, gyanakodva méregetnek, hogy mi nem stimmel veled.)*

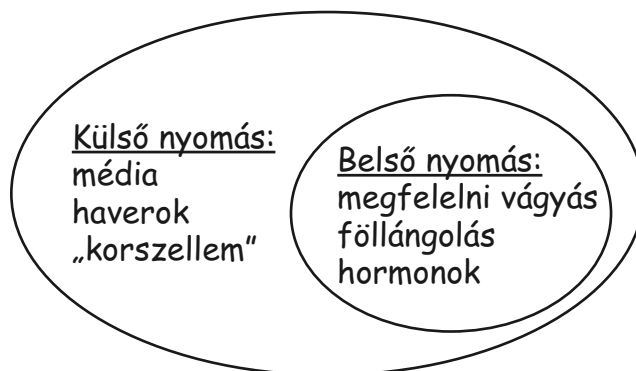
2. Mi segített nekik kezelni a helyzetet? Hogyan kezelték? *(Előre meghatározott korlátaik voltak.)*

3. Lehetséges úgy nemet mondani, hogy közben szeretetet és tiszteletet fejezzünk ki? Hogyan? *(Igen. Őszintén, határozottan, egyértelműen kifejezésre juttatva, mit szeretnénk.)*

Állj ellen a nyomásnak

Videóbejátszás: Hogyan álljunk ellen a nyomásnak? Vitassuk meg!

1. Milyen helyzetben próbált meg valaki nyomást gyakorolni a szereplőkre?
2. Mi segített nekik kezelni a helyzetet? Hogyan kezelték?
3. Lehetséges-e úgy nemet mondani, hogy közben szeretetet és tiszteletet fejezzünk ki a másik iránt? Hogyan?



1. Döntsd el! – Jelöld ki, hol a határ!
2. Mondd ki! – Tedd világossá!
3. Fejezd ki! – Viselkedj is így!

**Mondja el:**

Sok szó esett már arról, hogyan próbálják külső tényezők (a média, a haverok, vagy egyszerűen csak a „korszellem”) meghatározni, hogyan éljük meg a párkapcsolatainkat. A következőkben arról beszélünk, hogyan dönthetjük el MI, hogy mibe akarunk belemenni, és meddig akarunk elmenni abban (legyen az szex, alkohol, bulizás, drog, stb.), és hogyan tarthatunk ki a SAJÁT döntésünk mellett. Természetesen ezek az elvek nemcsak ebben a dologban, hanem az élet bármely területén hasznosak lehetnek. Ha elsajátítunk három készséget, könnyebb lesz ellenállnunk a nyomásnak. Ez a három: ki kell jelölnünk a határokat, ki kell mondanunk a döntésünket, és aztán határozottnak kell lennünk.

Amikor nehéz józanul dönteni

A szex fokozatai

Felületes érintés
Csókolózás
Szoros ölekezés
Nemi szervek izgatása
Közösülés

Néhány gyakorlati tanács:

1. Ne maradjatok csak kettesben!
2. Ha mégis kettesben vagytok, ne zárjátok be az ajtót!
3. Sose kezdj el vetkőzni!



biológiája is nagyon komolyan befolyásolhatja az ítélőképességet. **Olvasd fel az alábbi szöveget mondatonként, a diákok pedig találják ki, melyek a téves szavak, és mely szavakat helyettesítik.** A szexuális izgalom náthásan erősödik. Minden alkalommal egy kicsit kékebb elefántra van szükség ahhoz, hogy ugyanarra az izgalmi fokra jussunk. A szex hasonlít a rántottára: minél többet kapunk belőle, annál kevésbé vagyunk hátizsákjai magunknak. Ha nem húzzuk meg a határt, a szexszel való játszadozás természetes végeredménye a kupagyőzelem lesz. (fokozatosan, erősebb ingerre, alkoholra, urai, közösülés)

Mondja el: Ha valaki egyszer szexuálisan „beindult”, a hormonok egyre inkább átveszik az uralmat a józan ész fölött, és nagyon könnyű olyasmibe belemenni, ami egyébként esze ágában sem volt. De nem a nemi izgalom az egyetlen, ami akadályozhat a bölcs döntésben.

Néhány gyakorlati tanács: 1. Ne maradjatok csak kettesben! 2. Ha mégis kettesben vagytok, ne zárjátok be az ajtót! 3. Ne kezdjétek el vetkőzni!

Állj ellen a nyomásnak

5'

Történet:

Olvasd fel az alábbi történetet.

Jani és Ancsi a gimnázium első évében kezdett járni. Ancsi eldöntötte, hogy a szexszel várni fog a házasságig, de ciki-nek tartotta, hogy erről beszéljen Janival. Jani is úgy döntött, hogy megvárja a házasságot, mivel unokanővére példáján látta, milyen nehézségekkel jár, ha valaki tizenévesen teherbe esik, de ő se szólt erről Ancsinak.

Suli után gyakran Jani szobájában töltötték a délutánt. Ilyenkor mindig egy kicsit tovább jutottak a testi kontaktusban, de mindketten azt gondolták, hogy időben meg tudnak majd állni. Ám egy napon a pillanat hevében végül mégis lefeküdtek egymással. Utána Ancsi nagyon dühös lett, Janit hibáztatta, Jani pedig annyira félt a terhességtől, hogy ettől fogva másként érzett Ancsi iránt. Néhány hét múlva szakítottak, mert úgy érezték, valami fontos elveszett.

Beszélgék meg:

Mi történt Janival és Ancsival?
(Mind a ketten azt hitték, hogy lesz erejük megállni. Mind a ketten a másik föltételezett vágyára hivatkozva engedtek a saját „begerjedésüknek”.)

Hogyan lehetett volna ezt megelőzni?
(Előre meg kellett volna beszélniük, hol a határ: akkor egymást támogatták volna a „fékezésben”.)

Mondja el: Láttuk, hogy Jani és Ancsi hoztak egy elméleti döntést, de „éles” helyzetben nem bírtak ragaszkodni hozzá. Ez nem csoda, hisz a serdülőkor

Történet:**Olvassa föl az alábbi történetet.**

Niki csak novemberben került ebbe az iskolába, és még nem sok barátot talált. Ezért nagyon örült, hogy az egyik osztálytársa meghívta szilveszteri buliba. Eleinte nem érezte valami jól magát, aztán beszélgetni kezdett egy idősebb sráccal, Zolival, akit most látott először, de nagyon kedves volt vele. Többször táncoltak együtt, megittak néhány rumos kólát, és mikor Nikinek megfájdult a feje, még valami tablettát is kapott tőle, amitől hirtelen nagyon jól érezte magát. Jóval éjfél után Zoli váratlanul bejelentette, hogy most átmegy egy másik buliba, és ha akarja, elviszi Nikit is. Nikiben földerengett, hogy inkább haza kéne mennie már, mégis gyorsan igent mondott. A 20 perces autózás közben azonban kissé kijózanodott, és elég furcsán érezte magát, amikor egy távoli hétvégi házban, fél tucat vadidegen és igen részeg srác között találta magát...

Kérdezze meg:

Mit gondoltok, milyen okok miatt hozott Niki olyan döntést, amit hamarosan maga is megbánt?
(Barátot akart találni, alkohol és drog hatása, hirtelen kellett döntenie, „nagylánynak” akart látszani stb.)

Mondja el: Nyilvánvaló, hogy amikor ennyi tényező nehezíti a higgadt döntéshozást, akkor nagyon nehéz bölcsnek maradni. Nikinek már hamarabb gondolkoznia kellett volna, mondjuk az első (de legkésőbb a második) rumos kóla előtt, vagy már akkor, amikor elfogadta a meghívást.

Most nézzük át a bölcs döntéshozatal sémáját!

1. Állj meg! Ne engedd, hogy a hangulatod vagy az érzelmeid döntsenek helyetted! Nyugodtan állj meg egy kicsit, és adj időt magadnak a döntésre.

2. Gondold át!

1. Szempontok – milyen célokat szeretnék elérni ezzel a döntéssel?
2. Lehetőségek – mik közül választhatok?
3. Előnyök – mi a haszna az egyes lehetőségeknek?
4. Hátrányok – mi a kára vagy kockázata az egyes lehetőségeknek?
5. Választás – melyik lehetőség felel meg leginkább a szempontjaimnak?

3. Indulj el! Kezdd el megvalósítani a legjobb lehetőséget, határozottan és kitartóan!

Beszélgék meg 4-5 fős vegyes csoportokban, hogy mit kellett volna tennie Nikinek, mikor Zoli följánlotta, hogy magával viszi. Elsősorban a Gondold át! 1-5. pontjával foglalkozzanak. (A csoportok maradjanak együtt az óra további részén is.)

HOZZ DÖNTÉST!

**Állj meg!**

Ne engedd, hogy a hangulatod vagy az érzelmeid döntsenek helyetted! Nyugodtan állj meg egy kicsit, és adj időt magadnak a döntésre.

**Gondold át!**

1. Szempontok – milyen célokat szeretnék elérni ezzel a döntéssel?
2. Lehetőségek – mik közül választhatok?
3. Előnyök – mi a haszna az egyes lehetőségeknek?
4. Hátrányok – mi a kára vagy kockázata az egyes lehetőségeknek?
5. Választás – melyik lehetőség felel meg leginkább a szempontjaimnak?

**Indulj el!**

Kezdd el megvalósítani a legjobb lehetőséget, határozottan és kitartóan!



MONDD KI!

Az IGEN-NEM-IGEN módszer

Mondj **igent** – mondj valami pozitívát a másiktól, vagy arról, amit mondott!

Mondj **nemet** – és magyarázd meg, miért nem szeretnéd!

Mondj **igent** – javasolj valami mást!

Példa:

„Van kedved följönni hozzánk a buli végén?

Kicsit szórakozhatnánk... nem lesz otthon senki.”

IGEN: „Nagyon jól érzem magad veled...”

NEM: ...de nem igazán bízom magamban, ha kettesben maradok veled, viszont nem szeretném átlépni a saját magamnak felállított határt...

IGEN: ...ezért mi lenne, ha inkább bowlingoznánk egyet, vagy felhívnánk Lilit és Lacit, hátha van kedvük együtt csinálni valamit?



Kérjen meg egy fiút és egy lányt, hogy játsszák el a alábbi példát.

Fiú: Van kedved följönni hozzánk a végén? Kicsit szórakozhatnánk... nem lesz otthon senki.”

Lány: IGEN: „Nagyon jól érzem magad veled...”

NEM: ...de nem igazán bízom magamban, ha kettesben maradok veled, viszont nem szeretném átlépni a saját magamnak felállított határt.

IGEN: Mi lenne, ha inkább bowlingoznánk egyet, vagy felhívnánk Lilit és Lacit, hátha van kedvük együtt csinálni valamit?”

Mondja el: Maradjatok az előbbi csoportokban, és találjatok ki öt olyan jópofa, szokatlan randi-ötletet, amit alternatívaként kínálhattok föl egy „szex-veszélyes” javaslattal szemben. 2 perc után minden csoport elmondja az ötleteit, és megint szavazni fogunk, hogy melyik tetszett a legjobban.

Mondd ki

⌚ 10'

Mondja el: Most a második lépés következik, amikor szóban is megfogalmazzuk, miért nem akarunk engedni a nyomásnak. A nyomást sokszor egy-egy elcsépett, nem szívből jövő mondat képviseli – ezzel akarnak rávenni valami olyasmire, amit mi nem akarunk. Nos, amikor ilyen elcsépett dumával jön valaki, a legjobb, ha szellemesen visszavágunk, vagyis egyértelműen, s lehetőleg viccesen megfogalmazzuk, mit gondolunk.

Ossza ki a „Tíz szakállas duma” című lap fénymásolatát (a lecke végén megtalálható). A csoportok 2 percben találjanak ki jópofa válaszokat. Utána minden csapat fölolvassa az első választát, és az osztály szavaz, hogy melyik csapaté a legjobb. (A csapatok saját válaszukra nem szavazhatnak.)

Mondja el: Az ilyen csípős válaszok nagyon eredményesek, ha csak le akarsz rázni valakit, de nem biztos, hogy elősegítik a kapcsolatot továbbfejlődését. Most meg fogunk tanulni egy másik hasznos módszert. Ennek segítségével magabiztos választ adhatunk, amikor olyasmit kérnek tőlünk, amit mi nem szeretnénk, pl. mert ellenkezik meggyőződésünkkel – ám a kapcsolatot szeretnénk megtartani. Ez az IGEN-NEM-IGEN módszer.

Mondj igent – mondj valami pozitívát a másiktól, vagy arról, amit mondott!

Mondj nemet – és magyarázd meg, miért nem szeretnéd azt, amit kér!

Mondj igent – javasolj valami mást!

Fejezd ki!

5'

Mondja el: Ahhoz, hogy a szavainkat igazán komolyan vegyék, meg kell tanulnunk magabiztosan viselkedni!

Olvassa fel az alábbiakat, a tanulók pedig találják ki a hiányzó szavakat!

Kívánságainkat háromféleképpen fejezhetjük ki.

Magabiztosan: őszintén, tisztelettel, de _____ juttatod kifejezésre akarodat, illetve beszélsz az érzéseidről.

Passzívan: nem fejezed ki az érzedet, nem mondasz semmit, vagy olyan bizonytalanul fogalmazol, hogy azt a benyomást kelted, könnyen _____ arra,

hogy meggondold magad.

Agresszívan: gorombán, követelőzően, utálatosan, bántóan viselkedsz, hogy elérd, amit _____.

(meggyőződéssel, rábeszélhetnek, akarsz)

Mondja el: Talán már hallottátok, hogy a kimondott szavaink csak kisebb részét alkotják a teljes üzenetnek. Az üzenet nagyobb részét az ún. metakommunikáció teszi hozzá: a hangunk, az arckifejezésünk, a testtartásunk és mozdulataink. Ha ezek nincsenek összhangban a szavaink értelmével, akkor az üzenet zavaros és félreérthető lesz, sőt, esetleg éppen az ellenkezőjét fejezi ki, mint amit betű szerint jelent.

Kérjen meg egy jó színészi képességgel rendelkező lányt, játssza el, ahogy egy romantikus helyzetben azt mondja: „Oh, Édes, ne csináld ezt velem!” **Eközben metakommunikációjával fejezze ki az ellenkezőjét!**

Kérjen meg két fiút és egy lányt, adják elő magabiztos, passzív illetve agresszív hangnemben: „Nem, nem szeretném nálad tölteni az estét. Ehhez még nem ismerjük egymást elég jól.” **Egymás közt beszéljék meg, ki melyik szerepet játssza, és milyen sorrendben adják elő. Az osztálynak ki kell találni, ki melyiket adja elő.**

Kérdezze meg: Ha minden kötél szakad, melyik testrészreddel tudod kommunikálni, hogy ragaszkodsz a döntésedhez? (A lábaddal: hagyd ott a helyzetet – ha kell, akár futva!)

FEJEZD KI!

passzívan???

agresszívan?

nem, hanem

MAGABIZTOSAN

A metakommunikáció eszközei:

hang

arckifejezés

testtartás

mozdulatok

(helyváltoztatás)



10 szakállas duma

10 ütős válasz

1. „Ne már, mindenki ezt csinálja.”

2. „Ennyivel gyávább vagy a többieknél?”

3. „Meglátod, jó lesz!”

4. „Ettől érzed majd nőnek/férfinak magad.”

5. „Ha nem fekszel le velem, akkor szakítok.”

6. „Bizonyítsd be, hogy szeretsz!”

7. „Nem lesz gond, van nálam óvszer.”

8. „Tudom, hogy te is akarod.”

9. „Én hosszú távon veled akarok maradni.”

10. „Azt hittem, neked is fontos ez a kapcsolat.”

1. „Akkor nem lesz nehéz találnod valakit helyettem.”

2. „Én?! Még ahhoz is elég bátor vagyok, hogy mást csináljak, mint a többiek.”

Kiegészítés

A FÉK értékrendjének mélyebb megértése

Írták: Grész Gábor és Ronnie C. Stevens

A következő oldalakat azoknak a pedagógusoknak, szülőknek, ifjúsággal foglalkozó szakembereknek szánjuk, akik szeretnék mélyebben megérteni azt a felelősséget, amely minden felnőtt számára adott: érték-közvetítők vagyunk a következő generáció számára. Vajon tényleg létezik a sokat hangoztatott és megkövetelt értéksemlegesség? A FÉK program nem értéksemleges program, fontos értékek mellett állunk ki, amelyek meggyőződésünk szerint nem csak bizonyítottan működőképesek, de logikusan is helytállóak. A FÉK értékrendjének alapvetéseit szeretnénk megosztani ebben a részben. **Ez a kiegészítés nem része a FÉK tananyagának**, pusztán az Ön számára nyújt támpontot annak megértéséhez, hogy minek az alapján állva közvetítjük azokat az értékeket, amelyeket a könyvben is megfogalmazunk.

A FÉK értékrendszerének alátámasztásában kénytelenek vagyunk egészen az alapokig visszanyúlni. Ezért az alábbi témákat érintve építettük fel érvelésünket:

- I. Értéksemlegesség – a téma megértése
 - A. A probléma felvetése
 - B. A fogalmak tisztázása
 - C. Az értéksemlegesség ellentmondásai
 - D. Veszélyek a 21. századi Colosseumban
 - E. A gyermekeink sérült értékrendje
 - F. Miért fontos a hit?
 - G. Az erkölcs definíciója
 - H. Az erkölcs alapja
 - I. Az erkölcs célja
- II. Értéksemlegesség – értékközvetítés a gyakorlatban
 - A. Az erkölcs helye az oktatásban
 - B. Mi szükséges ahhoz, hogy a gyermekeink szilárdan álljanak a mai kultúrában?
 1. Kapcsolat
 2. Meggyőződés
 - Mi az igazság?
 - Mi a jó és a rossz?
 3. Mi fontos az életben?
 - Ki vagyok én?
 - Miért vagyok itt?
 - Merre tartok?

I. Értéksemlegesség – a téma megértése

A. A probléma felvetése:

Mint minden témában, de az értékek kérdéskörében különösen igaz: a gondolkozásunk alapvetően meghatározza azt, hogy kik vagyunk.

„Oda jutottál, ahová a gondolkozásod juttatott, s a jövőben ott leszel, ahová a gondolkozásod elvisz téged” – James Allen.

„Vess el egy gondolatot, s aratsz egy cselekedetet. Vess el egy cselekedetet és aratsz egy szokást. Vess el egy szokást, s aratsz egy jellemvonást. Vess el egy jellemvonást, s aratsz egy végzetet.” – John Stott.

A gondolkozásunk hatással van arra, hogy milyen következtetésre jutunk bizonyos kérdésekben, és milyen célokat tűzünk ki a FÉK anyag oktatása során. Egy erőteljes, hangos és sokak által dübörgött üzenetáradatban kell végiggondolnunk azt, hogy vajon a sokak által elfogadott és hirdetett értéksemlegesség, a mindent gondolkozás nélkül toleráló értékrend, a pop-kultúra egyén-központú üzenete tényleg helyes-e. Nehéz kérdésekkel kell szembenéznünk naponta, és választ adnunk rá sokszor ott a tanórán. Ezek a kérdések egészen gyakorlati helyzetekben jöhetnek és jönnek elő, s ezeknek a válasz nélkül hagyása súlyos következményeket hordoz, akár társadalmi szinten is.

- ▶ Valóban mindenhez jogom van, ami jól esik?
- ▶ Valóban a vágyaim, az érzéseim, az elképzeléseim a végső mércém?
- ▶ Valóban elfogadható minden, ami „bejön” nekem? Valóban az a helyes, ami jól esik?
- ▶ Valóban nincsenek abszolút értékek, amelyek alapján jónak vagy rossznak ítélnénk dolgokat?
- ▶ Valóban nincs meg a jogunk és a felelősségünk az oktatásban a gyerekeinknek tudatosan értékeket közvetíteni?

Ezekre a kérdésekre adott válasz meghatározza azt, hogy mit fogunk tenni és mondani, milyen felelősséget érzünk és vállalunk fel, s milyen befolyást engedünk a minket körülvevő környezeti nyomásnak.

B. A fogalmak tisztázása

Egy provokatív felvetéssel hadd kezdjük: mit jelent az értéksemlegesség? Hogyan valósul meg? Mi az igazi értéksemlegesség? Létezik-e értéksemlegesség? Mitől akarunk semlegesek maradni?

1. *fogalom:* ÉRTÉK. Az érték lehet személyes vagy kulturális. Lehet erkölcsi érték, viselkedésszabály, történelmi vagy irodalmi érték, az emberi kapcsolatokhoz kötődő és a feladatokhoz kötődő érték. Álljon itt egy szótári meghatározást arra, hogy mit is nevezünk értéknek: *„Értéknek azokat az alapelveket, szándékokat vagy minőségeket nevezzük, amelyek irányítják az ember cselekedeteit.”* Vagyis az érték – definíciója szerint – meghatározza a viselkedésünket, a szokásainkat, a beszédünket, a hozzáállásunkat, a másik emberhez való viszonyunkat, a feladatainkhoz, felelősségeinkhez való kapcsolódásunkat, az egész társadalomra és a társadalom ránk gyakorolt hatását.

2. *fogalom:* ERKÖLCSI RELATIVIZMUS. Az erkölcsi relativizmus egy másik olyan fogalom, amely ma népszerű és hatással van a közgondolkodásra. Ez a következőket hirdeti: „Nincsenek abszolút értékek, mi magunk határozzuk meg a magunk értékeit.” „Értéksemlegesnek kell lennünk.” „Az igazság attól igazság, hogy mi annak tekintjük.” Az erkölcsi relativizmus a posztmodern gondolkodás egyik alappillére.

3. *fogalom*: ABSZOLÚT IGAZSÁG. Az erkölcsi relativizmussal szemben áll az abszolút igazság-felfogás, ami azt jelenti, hogy az igazság nem rugalmas, nem variálható, nem feláldozható tény, s mint ilyen, tőlünk függetlenül létezik.

Ezeknek a fogalmaknak a meghatározásaiból és a hétköznapi életben tapasztalt közfelfogásból adódik néhány olyan alapkérdés, amelyekre választ keresünk:

- ▶ Van-e bármi alapunk arra, hogy kijelentsük bizonyos értékekről, viselkedésekről, szokásokról, hogy helytelenek?
- ▶ Valóban mindent tolerálnom kell?
- ▶ Valóban minden értékrend egyforma?
- ▶ Van abszolút igazság, amely rám nézve is kötelező?

Korunk közfelfogását jól szemlélteti egy felmérés, amely szerint a fiatalok 70%-a ma úgy gondolja, hogy nincs abszolút erkölcsi igazság, az igazságot szubjektívnek és személyesen határozzák meg. Számukra az dönti el, hogy valami helyes vagy helytelen, hogy bejön-e nekik vagy sem. Az igazság megszűnt abszolút erkölcsi értéknek létezni, s innentől az igazságot egy adott kultúra, közösség határozza meg, az egyén pedig ennek a kultúrának vagy közösségnek a terméke. Így az erkölcs, az igazság, vagy az értékek nem lehetnek tárgyai egyetlen abszolút ítéletnek sem. Az alapprobléma a világosan kikövetkeztethető: *van-e bármi alapunk arra, hogy kijelentsük bizonyos értékekről, viselkedésekről, cselekedetekről, szokásokról, hogy helytelenek?*

C. Az értéksemlegesség ellentmondásai

Korunk posztmodern gondolkozása, társadalmi közfelfogása a globális korszellem, amely az abszolút értékeket tagadva az értéksemlegesség felé kíván vinni. Ez a vezényszó az oktatás értékrendszerében is: legyünk értéksemlegesek. De bizonyos problémák merülnek fel az értéksemlegesség kérdésével.

Probléma 1: Az értéksemlegesség űrt hagy, és erkölcstelen állapothoz vezethet.

A problémát már maga a definíció, és a kitűzött cél, vagyis az értéksemlegesség között feszülő ellentmondás hordozza. Ha az érték, a bennem lévő érték (régén inkább erkölcsnek nevezték, ami nem teljesen ugyanaz – lásd később) az én cselekedeteimet meghatározó tényező, a helyemet és viszonyomat a társadalomban befolyásoló erő, akkor az értéksemlegesség célkitűzésében hibás és emberellenes, mert az egyént (különösen a fiatal, kialakulatlan személyiséget) segítség, eligazítás, támpontok nélkül hagyja vergődni, csapódnai az értéksemlegesnek hirdetett globális „értékáradatban”.

Az értéksemlegesség problémája és veszélye nem az, hogy érték-nélküli, amorális állapothoz vezetne bárkinek az életében. Amorális állapot nincs, mint ahogy érték-nélküliség sem létezik. Definíció szerint lehetetlen. Immorális állapot van, rossz értékek birtoklása létezik. Tehát az értéksemlegességben a veszély nem ott rejlik, hogy érték-nélküliség állapota lépne fel, hanem ott, hogy segítség híján rossz értékeket sajátít el valaki. Vagyis az értéksemlegesség könnyen vezethet erkölcstelen állapothoz.

Probléma 2: Az értéksemlegesség kényszert alkalmazva önmagát hazudtolja meg.

A másik ellentmondás az értéksemlegességben már definíciója szerint is az, hogy az érték-közvetítő-jétől várja el az értéksemlegességet. Tehát azt az egyént, akit meghatároz és elhelyez a társadalomban a saját értékrendje, az értéksemlegesség „értékének” a közvetítésére kényszerítve megszegi a saját maga által megkövetelt semlegességet, amikor a semlegesség értékét helyezi más értékek fölé. Vagyis az értékekhez való el nem kötelezettség értékét feljebbvalónak hirdeti más értékeknél. S ezt az „értéket”, vagyis a semlegesség értékét kényszeríti ki valakitől, akinek az értékeivel ez nem összeegyeztethető.

Probléma 3: Az értéksemlegesség egy megvalósíthatatlan célkitűzés és elvárás.

Pragmatikus oldalról megközelítve is akad egy igen komoly, sőt megoldhatatlan nehézség az értéksemlegességgel kapcsolatosan.

1. Ha mindnyájunkat az értékeink határoznak meg az egyéni életünkben és helyeznek el a társadalomban, s ha a kultúránkat is értékek, egy közös és sokszor ki nem mondott ethos határozza meg, akkor hogyan válna lehetségessé önmagunkból kilépve, mintegy magunktól és környezetünkől függetlenül magunkat semlegesnek lenni az értékeinket illetően.

2. Az értéksemlegesség azért sem valósulhat meg, mert bármennyire vigyázunk, – mivel az értékeink határoznak meg minket és jelen vannak és megnyilvánulnak a kapcsolatainkban, kommunikációinkban –, ezért minden esetben értékeket fogunk közvetíteni – tudatosan vagy tudattalanul. S különösen, ha egy felnőtt együtt van egy fiatallal, még akkor is értéket ad át számára, ha egyetlen szót sem szól hozzá. A pszichológiából jól ismert tény a mintakövetés – különösen a gyermek és ifjúkorban. A nyelvben és a viselkedésben is igaz, hogy a tanulás első szakaszában különösen meghatározó a minket körülvevő minták követése, másolása. Tehát a minták, példák átadásával érték-közvetítés ment végbe.

Probléma 4: Az értéksemlegesség akadálya az, hogy az abszolút igazság logikai szükségszerűség.

Mivel az abszolút igazság logikai szükségszerűség, ezért minden relatív erkölcsiség, értéksemlegesség a józan értelem ellen hat, s így olyan tanulási folyamatra kényszeríti a gyereket, amely nem az objektivitáson és tényeken alapul, hanem szubjektív preferenciákon.

Logikailag miért szükségszerű az abszolút igazság léte?

1. Az értéksemlegesség relativista elve ezt mondja: „nincsenek abszolútumok”. Vagyis az első kijelentésük is már önmagában ellentmondás: abszolút értelemben kijelentik, hogy nincsenek abszolútumok. Vagyis abszolút igazsággá emelték az abszolút igazság létének a tagadását.

2. Az értéksemlegesség relativista elve ezt mondja: „az igazság relatív”. Ez is egy abszolút kijelentés. Ha ez egy abszolút kijelentés, akkor ez már önmagában ellentmondás: ha az igazság relatív, akkor annak az igazságnak a kijelentése is relatív, hogy az „igazság relatív”.

3. „Nincs hierarchia az értékekben. Senkinek a véleménye nem áll a másiknak a véleménye felett.” – mondják a filozófia tanárok, majd pedig beszedik a dolgozatokat és leosztályozzák. „Mindenkiben abban hisz, amiben akar, és azt tesz, amit akar, s ez mind egyformán jó és elfogadható.” Ha helytelen bármilyen erkölcsöt, értékrendet számonkérni, ráerőltetni a másikra, akkor nem létezik a jó és a rossz abszolút fogalma. Az értéksemlegesség noha érzelmileg kielégítő állapot lehet, de értelmileg elfogadhatatlan. De érzelmileg is csak addig kielégítő, amíg az illető haza nem érkezik, s otthon azt látja, hogy kirabolták. Ez az ember nem azt fogja mondani, hogy „milyen csodálatos, hogy a rabló kiélhette a vágyát, megvalósíthatta azt, amit jónak látott, megélhette az értékrendjét”. Nem azt mondja majd, hogy „ki vagyok én, hogy a rabló fölé helyezzem az értékrendemet”. Hanem mérges lesz, mert sérelmet szenvedett el. De ha az az állítás igaz, hogy nincs jó és rossz, s mindenki azt csinálja, ami bejön neki, akkor miért fordul elő, hogy mérgesek leszünk? *Mi az alapja annak, hogy mérgesek legyünk, ha nincs abszolút igazság, ami sérelmet szenvedhet bennünk?*

Most menjünk tovább, és nézzük meg, hogy ebben az értéksemlegesnek elvárt környezetben milyen helyzetnek vannak kitéve a fiataljaink.

D. Veszélyek a 21. századi Colosseumban.

Képzeld el a következő helyzetet. A társadalmunk, a szűkebb vagy tágabb környezetünk egy stadion, egy ókori hasonlattal élve: Colosseum. Ebben a Colosseumban zajlik az életünk. Vannak egészen távol ülők, akiknek a hangját sem halljuk, ott ülnek a vezetők, akiknek a hangja meghatározó. Több helyen kamerákkal figyelik a terepet, a média hangosbemondója pedig minden eseményt kommentál. Bizonyos versenyzőket megdicsér, másokat lenéz. Ott vagyunk mi is, mondjuk, nem a legradikálisabb „B-középben”, hanem egy csöndesebb részen meghúzzuk magunkat a barátainkkal, ismerőseinkkel. Lent a nézőtéren ott áll a következő generáció, a gyerekeink. Őket figyeljük és nézzük, hogyan küzdik le az akadályokat, hogyan versenyeznek. De mi nem segíthetjük őket. Nem adhatunk nekik tanácsot. Távolról szurkolhatunk, de nem irányíthatjuk, befolyásolhatjuk őket. S ekkor – mivel már az élet ilyen kegyetlen, ahogy azt tudjuk – egy nagyon brutális ókori versenyszám következik: beengedik az oroszlánokat. Az oroszlánok pedig éhesek. A sebezhető, gyenge, tanácstalan, segítség nélküli gyerekekre lesnek. Durvának tűnik a hasonlat? Pedig ugyanilyen „oroszlánok”, veszélyek leselkednek ma is rájuk, amelyek elnyelik, szétszedik őket, megfosztják őket a jövőjüktől. Ezek a „vadak” lehetnek a drogok, a céltalanság, a depresszió, a partnerváltogató és korán elkezdett szexuális élet, stb. Mindnyájan tudnánk hosszan sorolni.

Sok szempontból a fiataljaink egy 21. századi Colosseumban vannak. Soha nem kellett ilyen méretű, mennyiségű erkölcsi kérdéssel megküdenie, ennyire intenzív érzelmi és kapcsolati nehézségen átmennie egyetlen generációnak sem. Fiataljaink a rossz társaságok, rossz társadalmi nyomás, rossz döntések prédái lesznek, aminek a következményeitől szenvedni fognak, ha társadalmunk az értéksemlegesség mögé bújva nem nyújt aktív segítő kezét.

E. A gyermekeink sérült értékrendje.

1. Egy olyan környezetben élnek és úgy gondolkoznak, hogy minden elfogadható meg az ellenkezője is. Bármit gondolok, az elfogadható, helyes. Ne mondd meg, hogy mit gondoljak, majd én kitalálom magamnak. Kultúránk ma arra biztatja fiataljainkat, hogy ők maguknak határozzák meg, hogy mi a helyes és mi a helytelen. S úgy jutnak el a hibamentes életre, ha egy kis igazságot begyűjtenek itt, egy kis hazugságot ott, vagy hibát elkövetnek amott. S ez a folyamat az, ami eljuttatja őket a megfelelő életre.

2. Ez a folyamat azonban oda vezetett, hogy most már az igazságról alkotott elképzelésük is jelentősen torzult. A fiatalok döntő többsége ma azt mondja, hogy nincs abszolút erkölcsi igazság. Az igazságot szubjektívnek és személyesen meghatározottnak tekintik. Nagyon gyakran az egyértelmű kérdésekre is szubjektív választ adnak. Pl. helytelen-e hazudni? Válasz: számomra nem elfogadható. Úgy gondolkoznak, hogy az igazság addig nem igazság, ameddig ők nem kezdenek el abban hinni. Az igazság attól válik igazsággá, hogy mi annak tekintjük. Tehát a pl. a hazugság nem önmagában lesz elfogadhatatlan, hanem számomra válik elfogadhatatlanná. Így megszűnik abszolút értékként létezni az igazmondás egyetemes szükségessége. Legjobb esetben is relativizálták a maguk számára az igazságot.

3. Az igazság megszűnt abszolút, objektív értékként létezni a posztmodern gondolkodásban. A posztmodernizmus elutasítja az igazság átfogó, mindenkire kiterjedő érvényességét. Vagyis, ami igazság nekem, nem biztos, hogy igazság neked.

4. A posztmodern gondolkodásban az igazságot egy adott kultúra vagy közösség hozza létre a maga számára, és ez az igazság csak az ő számukra igazság. Az egyén ennek az adott kultúrának a terméke. Ez azt jelenti, hogy az igazságot nem egy egyetemes emberi érték határozza meg, hanem az adott kultúra. S az egyén ennek a kultúrának a termékeként azzal a hitrendszerrel, értékrenddel fog élni, amelyet a kultúra számára meghatározott. Ez az érték nem lehet tárgya semmiféle abszolút ítéletnek, mert egyetlen kultúra, közösség sem vindikálhatja magának a jogot arra, hogy önmagát a másik fölé helyezve domináljon más kultúrákat, és meghatározza számukra az igazságot.

Ez az a gondolkozásmód, amellyel a fiataljaink élnek, s amely átjárja a mi gondolkodásunkat is. Az abszolútumnak e tagadása vezet el a kultúrák, közösségek egymás közti harcához. Itt nem feltétlenül kell arra gondolni, hogy egy kultúra egy egész országot takar. Az abszolútumnak a tagadása pedig lehetetlenné teszi azt, hogy eldöntsük, melyik kultúrának van igaza. Ha az igazság relatív, viszonylagos, akkor megszűnik minden alap arra, hogy bárkinek bármikor azt mondjuk, hogy valami nem helyes. S hogy azt tudjuk mondani, hogy nem csak azért nem helyes, mert a mi kultúránkban nem helyes, hanem azért, mert abszolút értékben nem helyes. A náci kultúrában az elfogadott „igazság” az volt, hogy a zsidók kiirthatók. Az adott „kultúra” számára ez elfogadható volt. Ha igaz, hogy egyik kultúra nem állhat a másik fölött és nem ítékezhet felette, akkor mi keresnivalója a hágai Nemzetközi Bíróságnak? Akkor miért beszélünk emberiség ellen elkövetett bűnökről? A terrorizmus elfogadható igazság és helyes út bizonyos közösségek számára. Mindnyájan elítéljük a terrorizmust, mindnyájan tudjuk, hogy a hágai bíróságnak helye van, és mindnyájan tudjuk, hogy emberiségellenes bűnököt követett el Hitler. De ha az igazság fogalma, a jó és a rossz, az igaz és a hamis fogalma a posztmodernizmus állításának megfelelően viszonylagos, akkor megszűnik az alap arra, hogy elítéljük a gyilkosokat, hiszen ők, az ő viszonylagos „kultúrájukban” vagy szubkultúrájukban az elfogadott közérkölc vagy közgondolkodás szerint cselekedtek. Ami a számukra helyes, az a számunkra helytelen. Kinek van igaza? Ki dönti el, hogy kinek van igaza? A posztmodernizmus válasza erre a kérdésre az, hogy az erősebb kultúra az életképesebb, és az marad fenn, s fogja meghatározni, hogy mi lesz a helyes. Tehát a posztmodern relativista gondolkodás szerint, ha Hitler erősebb lett volna és győz, akkor elfogadható lenne mindaz a bűn, amit elkövetett. Mindnyájan érezzük, hogy ez képtelenség. De a relativista logika ide kellene, hogy vezessen bennünket.

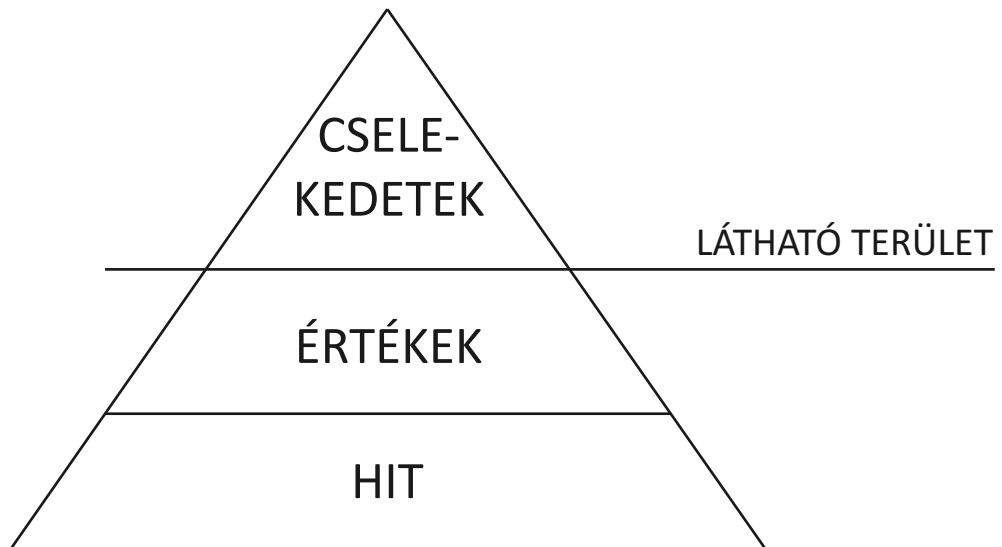
5. Ez a torzult értékrend, amelyet megtámogat és kikövetel az értéksemlegesség, a valóságról alkotott képet is torzítja a fiatalokban. „Ha valami működik, bejön a számomra, akkor az jó is nekem.” – gondolják. George Barna felmérése szerint a fiatalok 72%-a azt mondja, hogy „az dönti el, hogy valami erkölcsileg, etikailag helyes vagy helytelen, hogy ez bejön-e neked vagy sem”. Amíg számomra működőképes valami, addig elfogadható, csak ez érdekel – állítják. De azt mindnyájan jól tudjuk, hogy nagy különbség van aközött, hogy mi működik pillanatnyilag az életemben, és hogy mi a helyes. Pl. vegyük a dolgozat alatti puskázást. Működőképes az adott pillanatban, de nem helyes, mert hosszútávon olyan tudást hazudik magának, amellyel nem rendelkezik. Vagy, ha a lopás pillanatnyilag könnyebbé teszi az életét, attól már helyes is lesz? Vagy, ha megerőszakol valaki egy lányt, mert az bejön neki, attól az még helyes?

A legfontosabb kérdés

Egy érdekes ponthoz értünk. Mégpedig ahhoz, hogy **ki dönti el, mi a helyes és a helytelen**. Ez az, amivel az erkölcs foglalkozik. Az erkölcs pedig az abszolút igazság felülete – vagyis annak az igazságnak, hogy valami jó vagy rossz. De ki dönti el, hogy mi a jó és mi a rossz? Mi az alapja az erkölcsnek? Mi magunk próbáljuk meghatározni a magunk számára a helyes és a helytelen fogalmát, s ezzel sok kárt okozunk magunknak és az egész világnak. Az ember nem akarja, hogy valami külső tényező, erő, vagy netán az Isten döntse el számára, hogy mi jó és mi rossz, mi a helyes és mi a helytelen. Ő maga akar a végső rossz és a jó ura lenni, csak hát sokan vagyunk, és nem tudunk megegyezni. Győzőn az erősebbik – mondják sokan. De ahogy kimondjuk ezt, tudjuk, hogy ez nem helyes, s érezzük a lelkünk mélyén, hogy a védtelenek, a kiszolgáltatottak mellé kell állnunk. De miért van bennünk ez? Miért érezzük a lelkünkben azt, hogy ez nem helyes. (De csak zárójelben jegyezzük meg, s nincs most itt helyünk kifejtetni ezt, de ennek a problémának a megfogalmazását találjuk meg már a Teremtés könyvének első lapjain is a Bibliában. Amikor Isten azt mondja az embernek, hogy ne egyen a jó és a rossz tudásának a fájáról, akkor nem azt mondta, hogy nem akarja, hogy tudja a jót és a rosszat, hanem azt, hogy az ember nem maga dönti el, hogy mi a jó és a rossz. Azzal, hogy az ember úgy döntött, hogy innentől kezdve függetleníti magát Istentől, és saját maga dönti el, hogy mi lesz a jó és mi lesz a rossz, ezzel bűnt követett el.)

F. Mi köze a hitnek az erkölchöz?

Megállapítottuk, hogy rengeteg „oroszlán” próbálja elnyelni a fiatalokat: szexuális kísértések, alkohol, illegális drogok, csoportnyomás, bandák, stb. De az, ahogy viselkednek, s amibe belemennek, az valamiből fakad. A hozzáállásuk, a viselkedésük az értékrendjükből táplálkozik, az értékrendjük pedig abból, hogy miben hisznek. Dr. Glen Schultz oktató ezt írja az oktatásról írt könyvében: *„Egy ember életének az alapjánál megtaláljuk a hitét. A hite formálja az értékeit, az értékei pedig irányítják a cselekedeteit.”*



Kutatások bizonyítják, hogy ha egy fiatal azt hiszi, hogy a kábítószerelés elfogadható, sokkal nagyobb valószínűséggel fogja maga is kipróbálni. *A helyesről és helytelenről, a jóról és rosszról alkotott hitünk az alapja az értékeinknek és a viselkedésünknek.*

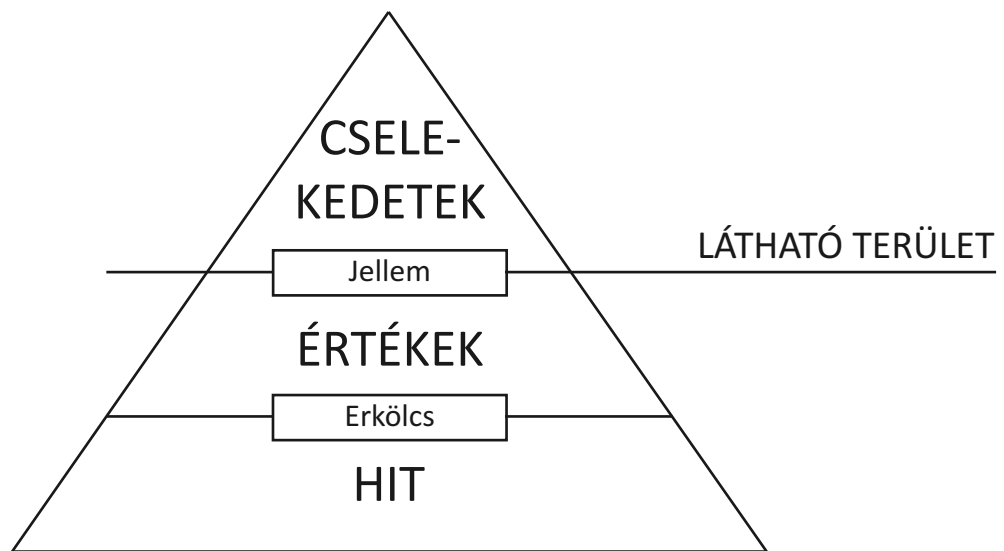
G. Az erkölcs definíciója

A fenti egyszerű sémát egy kicsit szeretnénk részletesebben kibontani. Van két fogalom, ami része a viselkedésünknek és meghatározza a társadalmi viszonyainkat: ez pedig a jellem és az erkölcs. S ugyan árnyalatnyi különbségek vannak, mégis különböztessük meg, mivel definíció alapján különböznek.

Illesszünk be két fogalmat a fenti ábrába:

1. *Jellem*: a motiváció és egyéb jellegzetességek tartós együttállása, amely az egyén különböző helyzetekre adott reakciójában nyilvánul meg.

2. *Erkölcs*: a helyes és helytelen, a jó és a rossz, valamint a felelősség koncepciója. Az erkölcs az ethos görög szóból származik. A klasszikus filozófusok a jót, a szépet és az igazat akarták megtalálni, és magukévá tenni. Az erkölcsben az illendőt keressük.



Az erkölcs a hit és az értékek között helyezkedik el. A hit az igaz-hamis, az abszolút-relatív, a transzcendens-materialista kérdésekkel foglalkozik. A hitből táplálkozik az erkölcs, amely az alapján, hogy milyen választ adunk arra, hogy létezik-e abszolút Isten, létezik-e transzcendens, létezik-e személyes Isten, alkotás vagyunk-e vagy véletlen műve, ad választ arra, hogy mi a jó és mi a rossz. Ebből nő ki az értékrend, amely a jó és rossz, a helyes és helytelen átültetése az életünket meghatározó területeket motiváló gondolkodás-módunkra. (Pl. az erkölcs meghatározza, hogy milyen értéket alakítok ki a munkával kapcsolatos szokásaimban.) Ez aztán jellemmé, motivációs jellegzetességé válik, amely viselkedésben ölt testet. Amikor értékekről, erkölcsről beszélünk, sokszor nehéz elválasztani a határvonalat, ezek időnként összemosódnak.

Az erkölcs definíciója nem lehetséges az ember definíciója nélkül: ki az ember?

Amikor erkölcsről beszélünk, fontos, hogy meghatározásaink világosak legyenek. Az erkölcs definíciójánál azonban mélyebbről kell kiindulnunk. Mielőtt az emberi faj viselkedési mintái leírásának hatalmas feladatát vállalnánk, célravezető, ha biztosan tudjuk, hogy mit jelent embernek lenni. A nem keresztény ideológiák elsődleges kudarcának oka az, hogy nem definiálják meggyőző módon az ember fogalmát. *Az erkölcs meghatározásában elsődleges az ember definiálása, akiért az erkölcs van, és akinek az életét, viselkedését meghatározza.*

Magyarországot az elmúlt évszázadban két kegyetlen ideológia tartotta uralma alatt. Ezek az ideológiák az ember fogalmát nagyon speciálisan határozták meg.

1. A fasiszták értelmezése szerint az ember elsősorban egy olyan faj, amely a faj alsóbbrendű egyedei ellen küzd. A fasiszta ideológiának legalapvetőbb célja az volt, hogy megerősítse a felsőbbrendű faj uralmát az alsóbbrendűek fölött. Legnagyobb célja pedig – mint azt a II. világháború borzalmi mutatják – minden alsóbbrendűnek tartott faj kiirtása volt.

2. A kommunisták – akik sokunk képzését még irányították – az embert elsősorban gazdasági lényként definiálták. Az eszménykép az egyenlősi volt, és az osztályharcban a tulajdonosokat vagy a földbirtokosokat ellenségként kezelték. Az uralkodó osztályt legalább a jogaiktól meg kellett fosztani, és ha szükséges volt, likvidálni is kellett, mint ahogyan az a kulákok esetében történt.

Mostanra világossá vált, hogy mind a fasiszmus, mind a kommunizmus a 20. század végére teljes mértékben és határozottan hitelét veszítette. Ezek az ideológiák ragaszkodtak ahhoz, hogy az embert Teremtőjétől függetlenül definiálják. Mivel így tettek, kudarcra voltak ítélve.

Vannak más, erőteljes, inkább intellektuálisan meggyőző és kevésbé politikai ideológiák is, amelyek modern korunkban kínálóznak, és megpróbálják definiálni az embert. A *darwinisták* azt állítják, hogy az ember megértésének a kulcsa a biológia. A *freudisták* állítása szerint az ember megér-

tésének kulcsa a pszichológia. Az *egzisztencialisták* állítják, hogy a megértés legjobb esetben is egy megfoghatatlan dolog, de a kulcs az ember identitásához az akarat függvénye. Megbízható módon kell kiválasztanunk a számunkra legjobbat és élni vele. Itt hely és időhiány miatt nem tudjuk mindegyik ideológiát megalapozottan átnézni. Mindegyiknek megvan a maga vonzereje, és a legtöbb embernek megvan a maga látásmódja, amelyet legalábbis részben a darwini világszemlélet formált és formál mind a mai napig. A *keresztény világkép* az emberről ezzel szemben teljesen más. A Biblia szerint *az ember egy elbukott képmás*. Ez két dolgot takar: 1. az ember képmás – vagyis eredetileg tervezve, alkotva lett valamiféle célra. Férfinak és nőnek lett teremtvé, hogy a Teremtőjének képmását hordozza, tükrözze dicsőségét és jellemét; 2. az ember elbukott – vagyis eltért a Teremtő eredeti tervétől szándékos, jogtalan és elítélendő választása által. Ez a bűn. Az emberről még ma is elmondható, hogy Isten képét hordozza, de ez a kép eltorzult és tönkrement. Isten terve az, hogy az elbukott képmását egy Megsebzett Gyógyító által megváltsa. A sebeket a keresztfeszítés okozta. A gyógyítás pedig hit által történik. A Gyógyító neve: Jézus. Megváltás alatt pedig az ember eredeti dicsőségének és helyzetének visszaállítását értjük. Amikor azt mondjuk, hogy az embert Isten a maga képére teremtette, akkor nem pusztán azt értjük alatta, hogy az emberek különbözőek az állatoktól az olyan intellektuális képességeik miatt, mint a beszéd, a gondolkodás, az előrelátás, hanem különösen az embereknek azt a szociális képességét, hogy kapcsolatokban élnek. Nem csak arra képes az ember, hogy az embertársaival kapcsolatban éljen, hanem abban hordozza leginkább a képmás funkcióját, hogy képes kapcsolatban lenni az Alkotójával az eredeti terv szerint. Tehát az ember meghatározása a keresztény álláspont szerint három dolgot hordoz magában:

1. Elbukott volta képessé teszi sok gonoszságra. Ez az, ami a kortárs társadalomtudósokat keletlenül érinti, a történelem túlradó bizonyítékai ellenére is.
2. Képmás volta miatt hatalmas képessége van sok nagyszerű és csodás dologra. Ezért azok is képesek jó dolgokra, akik nem hiszik el a keresztény álláspontot. S az elbukott voltunkat bizonyítja az is, hogy sokan, akik elhiszik a keresztény evangéliumot, még mindig képesek sok gonoszságra.
3. Az embert képmás volta alkalmassá teszi arra, hogy Teremtőjével kapcsolatban éljen.

Hogyan kapcsolódik ez az erkölchöz? Az ember képes a jóra és a rosszra – s erről szól az erkölcs. Amikor erkölcsről beszélünk, akkor arról a különbségről beszélünk, amely a jó (amit keresnünk kell) és a rossz (amit kerülnünk kell) között van. Az az elképzelés azonban, hogy a kereszténység arról szól, hogy az ember jó vagy rossz, egy veszélyes, de magát makacsul tartó mítosz. A kereszténység alapján véve nem a jóról és a rosszról szól. Ez a kérdés kétségtelenül foglalkoztatja a keresztényt, és most ezért is beszélünk az etikáról. A kereszténység lényege azonban nem az, hogy jók vagyunk-e, vagy rosszak, hanem az, hogy élők vagyunk-e, vagy halottak. Ezért azokat, akik csak formálisan vagy tradicionálisan keresztények, meg kell különböztetnünk azoktól, akik bibliai értelemben vett keresztények, és személyes hitük van. Isten Fiának a meggyilkolását vallásos emberek követték el, látszólag vallásos indítatásból. Egy vallásos gonosz ember mindig rosszabb, mint egy politikai ellenfél. Pilátus – Róma helytartója – megelégedett volna Jézus megveretésével és szabadon engedésével. A papok ragaszkodtak Jézus kivégzéséhez. Ezt azért fontos leszögezni, mert *nem* minden, amit a kereszténység nevében tesznek, egyezik a bibliai értelemben vett kereszténységgel. A másik megfigyelésünk, hogy a kereszténység állítólagos „kudarcainak” legtöbbje, ha nem mindegyike az egyház és az állam szövetségének köszönhető. Ha valaki azt állítja, hogy a „kereszténység” a középkor végére hitelét veszítette, akkor azt is joggal mondhatjuk, hogy a „kormány” is hitelét veszítette a középkor végére. Amikor az állam és az egyház azonos, akkor megbocsáthatatlan gáztettekbe keveredik az egyház. A legtöbb történelmi gáztettet, amikkel a kereszténységet vádolták, kormányok hajtották végre. Rá kell azonban jönnünk, hogy azok a kormányok sem jobbak, amelyek tudatosan tagadják a vallásos realitásokat. Szolzenyicin emlékeztet minket arra, hogy a bolsevikok több embert öltek meg Oroszországban uralomra jutásuk első hónapjában, mint a spanyol inkvizíció 100 év alatt.

H. Az erkölcs alapja

Az erkölcs meghatározása után térjünk rá arra, hogy mi is az erkölcs alapja. Erkölcsi alapok nem létezhetnek valamilyen törvényen, hivatalon alapuló tekintély nélkül, még akkor sem, ha ez a tekintély maga az ember. **Az erkölcs alapja valamiféle tekintély, autoritás.** Egy ateisztikus struktúrában az autonóm és önmagát irányító ember az egyetlen autoritás, akihez folyamodni lehet. Ezért az ember kell, hogy legyen az erkölcsi tekintély. Ha Isten létével nem számolunk, akkor az ember autoritásába vetett bizakodásunknak az emberi bölcsességbe vetett bizalmunkból kell erednie. Az ember bölcsessége – ebben az esetben – az egyéni intellektus és lelkiismeret forrásaiból merített saját erejéből fakad. Illetve az erkölcs származhat még a hosszú emberöltők során, társadalmi tapasztalatok alapján létrejött közmegegyezésből is.

Az emberi bölcsesség nagyon gyenge kapaszkodó. A lelkiismeret lehet megbízhatatlan, vagy érzéketlenné válhat. A közmegegyezés alapján létrejött közerkölcs lehet megbomlott. Nem helyeselnénk az időszámításunk előtti 399. év társadalmi erkölcsét még akkor sem, ha az az időszak volt a görög filozófia aranykora. Gondoljunk bele annak rideg valóságába, hogy az athéni esküdtbíróság, amely Szókratészt halálra ítélte, 501 polgárból állt. Megfelelkezünk sokszor arról is, hogy a római és ókori görög gazdaság egyaránt a rabszolgák verítéke árán gyarapodott. Egyetlen olyan társadalmi erkölcsnek sem vetnénk magunkat alá, mint amilyen Münchenben 1936-ban volt, amelyben Hitlert, mint minden halandó felett valót imádták.

A legtöbb filozófus egyetért abban, hogy egy abszolút Isten léte nélkül, aki a szabályokat felállította, nincs abszolút ethos, csak preferenciák léteznek. Ha nincs Isten, aki abszolút mércévé teszi az élet tiszteletét, mert Ő alkotta azt, nem pedig véletlen műve, s ezért értéket hordoz, tehát ha nincs egy ilyen Isten, akkor az élethez való jog abszolút értelemben sem létezik, hanem csak preferenciaként: jobban szeretnénk ragaszkodni az élethez. Ennek az abszolút Istennek a léte nélkül emberek, uralkodók felhatalmazva érezhetik és érezték magukat, hogy a gyengéket meggyilkolják. Az abszolút érték nélkül az erősek túlélnek, a gyengék elpusztulnak. A keresztény ember számára az erkölcs alapja nem más, mint maga Isten; olyan Isten, aki kinyilatkoztat és kijelent. Mivel az erkölcs a jóra törekszik, Istennek, aki létezik, és aki magát kinyilatkoztatja, egy jó Istennek kell lennie. Hisszük, hogy az erkölcs felülről lefelé jön, nem pedig alulról épül fel. Az erkölcs valamilyen objektív dolgon alapszik. Ha az erkölcsnek az emberi bölcsesség, a lelkiismeret, a konszenzus vagy a kultúra az alapja, akkor az erkölcs szükségszerűen szubjektív és állandóan változó kell, hogy legyen. Az ateista, aki tagadja Isten létezését, nemcsak az erkölcs eredetére és létére nem tud választ adni, de semmi másra sem, beleértve saját létezését is. Jean-Paul Sartre (1905-1980) beismerte, hogy a legnagyobb filozófiai probléma az, hogy *miért létezik valami, ahelyett, hogy semmi nem létezne.* Ez jelentette Sartre ateisztikus rendszerének különösen akut problémáját. Isten létének tagadása egyenlő annak állításával, hogy a világegyetem személytelen módon keletkezett. *Egy ateisztikus sémában még az univerzum személytelen elemeire sem lehet magyarázatot adni. Azonban ha feltételezzük az anyag, az energia és a véletlen meglétét (ezek határozottan személytelen elemek), akkor még mindig magyarázatot kell keresnünk az élő személy megjelenésére a világegyetemben. S még inkább lehetetlen magyarázatot találni a gondolkodás, az akarat és az érzések létezésére, ha kizárjuk Isten létét.* Ha nincs Isten, akkor a kezdetekkor senki nem volt jelen. Arisztotelész azt állította, hogy sokkal könnyebb elképzelni azt, hogy valami létező teremtette a nem létezőt, mint azt, hogy a nem létező teremtette a létezőt.

I. Az erkölcs célja

Eddig eljutottunk oda, hogy a viselkedésünket és a gyermekeink viselkedését is alapvetően meghatározza a jellemük, az értékrendjük, az erkölcsük és, még tovább menve, a hitük. Azt is megállapítottuk, hogy az erkölcs tőlünk függetlenül és rajtunk kívül létezik. Kaptuk, nem alkottuk. Mi csak deformálni, torzítani tudjuk. De mire jó az erkölcs, mire való, mi a célja? Létezik-e erkölcs önmagában, vagy pedig az erkölcs valamiből táplálkozik?

A bolygó történetének, akár biológiai korunknak van egy kezdete, tartama és vége. Életünk és a világ élete is olyan, mint egy történet, mert életünknek és a világ életének van egy szerzője, maga Isten. Az erkölcs rendeltetéssel bír. Az erkölcs célokat szolgál. Isten céljait. A rendeltetés, a cél ateisztikus keretek között értelmetlen. Miért? Mert...

...ha nincs Isten, akkor nincs Alkotó,
...ha nincs Alkotó, akkor nincs Tervező,
...ha nincs Tervező, akkor nincs Terv,
...ha nincs Terv, akkor nincs Rendeltetés, cél,
...ha nincs Rendeltetés, akkor Értelme sincs a dolognak.

Bármilyen dolognak a léte és célja visszautal az alkotó személyére, és annak létét feltételezi. Dr. Nielsen professzor, a kanadai egyetem professzora az „Erkölcs Isten nélkül” (1973) c. könyvében olyan messzire ment, hogy azt állította, hogy az a gondolat, mely szerint az embernek lehet rendeltetése, erkölcstelen; mintha Isten sakkfigurája lenne. Az ember ki tudja alakítani a maga rendeltetését azáltal, hogy kidolgozza a maga programját és meghatározza saját céljait. Ha az ember a rendeltetését saját maga dolgozza ki, akkor az minden új benyomásra, vagy felmerülő kívánságra megváltozik. A rendeltetés tervezési feladat, és kívülről kell erednie. Az erkölcs, amely a rendeltetés meghatározására törekszik, szintén egy kívülről eredő tervezési funkció. Az Alkotónk, Isten egy bizonyos célra alkotott meg minket, és ennek a rendeltetésnek a megértését és az abban való előrehaladásunkat az erkölcs segíti elő. Arisztotelész „Metafizika” című művének első sorában azt mondja, hogy *minden ember ismeretre törekszik*. Ennek a tézisnek az alátámasztására azzal az elmés magyarázattal szolgál, hogy minden ember nagyra becsüli az érzékszerveit, és egyiket sem akarja elveszteni, és bánkodik elvesztésük miatt. Ezért az ember elkeseredetten törekszik a megismerésre, mert érzékei azok a kapuk, amelyeken keresztül az ismeret értelméig eljut. Az ember minden testrészéről tudni akarja, hogy az mire való. Már nagyon fiatal korunkban felfedezzük, hogy a külső és látható testünk egyes részei mire valók. Az orvostudomány is eléggé fejlett és még mindig fejlődik, erőfeszítéseket téve annak kiderítésére, hogy a belső és rejtett részeinknek mi a rendeltetése. Nem volna logikus, és furcsa ellentmondás lenne, hogy miközben belátjuk, hogy minden testrészünk való valamire, mégis azt állítjuk, hogy létezésünk nem való semmire. Ha van rendeltetés, akkor Istennek is kell lennie. Ha Isten létezik, akkor Ő hozott létre minket egy bizonyos céllal. *Tehát az erkölcs segítségünkre van abban, hogy eligazodjunk abban a rendeltetésben, amelyre rendeltettünk, s előrehaladjunk annak megvalósításában. Teológiailag azt mondhatjuk, hogy az erkölcs célja az Istenhez való igazodás. Morális szempontból azt mondhatjuk, hogy az erkölcs célja a szeretet.*

II. Értéksemlegesség – érték közvetítés a gyakorlatban

A. Az erkölcs helye az oktatásban

Már a tanárképzés legelején felhívják a figyelmünket arra, hogy céljaink külső hatásokra változnak (affektívek), és egyben megismerésre törekvőek (kognitívek). Az állami vagy magániskola, amelyet oktatóként szolgálunk, előírja számunkra, hogy külső hatásokra változó, affektív céljaink milyen irányba tartsanak. Vagyis szükségszerűen használunk és alkalmazunk kell a célok elérésében külső hatásokat. Nem kelt jóleső érzést bennünk, ha tanulóink tanulmányi előmenetelük mellett mondjuk szociálisan degenerálódnak. Nem hagyhatjuk figyelmen kívül az oktatásban a parancsoló erkölcsi szükségszerűséget, különben soha nem lehetünk biztosak abban, hogy tanulóink a tanulás helyett nem inkább a csalásban fejlődtek-e. Vagyis szükséges külső kényszerítő hatásokat és szabályokat felállítani, melyek erkölcsi kereteket, határokat szabnak. Ha csak szakmailag, intellektuálisan képezzük őket, és erkölcsileg nem, akkor lehetséges, hogy ahhoz adunk eszközöket a kezükbe, hogy sikeresebb csalókká, bűnözőkké váljanak azokban a közösségekben, amelyekben élnek.

A kilencvenes évek Amerikájában történt egy szomorú eset. A Time Warner vezérigazgatójának fia állami iskolai tanári pályát választott. Az apja Amerika egyik leggazdagabb vállalatát vezette, így választhatott volna olyan pályát is, amely gazdagságot biztosított volna számára. Ehelyett a nehezebb és nemesebb utat választotta, és New York szegény negyedében tanított. A történetnek azonban szomorú vége lett: a fiatalembert az egyik tanulója megölte. Hősnek tekintjük őt. Azonban története arra emlékeztet bennünket, hogy miközben arra tanítjuk tanulóinkat, amit meg kell tanulniuk és el kell sajátítaniuk a tananyagból, arra is meg kell tanítanunk őket, hogy hogyan kell élniük.

A tanárnak az osztályteremben nem kötelessége a későbbi életben követendő erkölcsi ideálok, vagy az órákon betartandó erkölcsi szabályok magyarázataival szolgálni. Azonban ahogy a diákok egyre idősebbek lesznek, egyre gyakrabban akarják tudni, hogy ezek a szabályok miért léteznek, és miért kívánatosak. Elég azt mondani, hogy a szabályokat az intézmény rendjének fenntartása érdekében kell betartani, azonban a szabályok lehetnek jogosak, vagy nem igazolhatóak. De bizonyosan kíváncsiak, hogy magának a tanárnak legyen szilárd meggyőződése az általa szolgáltat tanács vagy utasítás igazságában. Ha az ok, ami miatt azt tanítjuk, amit tanítunk, nem olyan autoritáson alapszik, amiben megbízunk, akkor azt kockáztatjuk, hogy mi magunk esünk áldozatául valamilyen rossz szándékú autoritásnak. Ez igaz bármilyen tantárgy tanításakor is, akkor hogyan kellene alkalmaznunk erkölcsi értékek tanításánál. Nem fogunk fizikai, matematikai vagy történelmi ismereteket átadni anélkül, hogy ne lennénk biztosak abban, hogy amit mondunk, az alátámasztható, s megfelelő tekintély (tudományos tény, bizonyíték) áll mögötte. Ugyanígy kell belső meggyőződésből, és általunk meggyőződéssel képviselt külső autoritásból származnia az erkölcsi útmutatásnak is. Ha éveken keresztül egyszerűen csak továbbadunk olyan szabályokat, vagy papagáj módjára ismételtetünk olyan szállóigéket, amelyeket többé-kevésbé önkéntelenül vettünk át, azzal a képmutatás, a kifogásolható magatartás, a cinizmus, és legfőképpen az erkölcsi demoralizálás kockázatát vállaljuk. Azzal, hogy tanárok vagyunk, mi magunk képviselünk egyfajta autoritást a diákok számára, és a mi autoritásunknak olyan alapon kell nyugodnia, amely sokkal szilárdabb, mint önmagunk.

B. Mi szükséges ahhoz, hogy a gyermekeink szilárdan álljanak a mai kultúrában?

Mi szükséges ahhoz, hogy a gyermekeink szilárdan álljanak meg a mai Colosseum „oroszlánjaival” szemben? Ha a Colosseumban támadó „oroszlánok” képénél maradunk, a fiataljainknak fegyverekre lesz szükségük. Milyen fegyverekkel vétezhetjük fel őket?

1. Kapcsolatok: a kapcsolatok az önértékelésünkre hatással vannak.

Az ember szociális lény – kapcsolatra lettünk alkotva. Vagyis kapcsolatokban éljük meg az érzéseinket, a kudarcainkat, az örömeinket, a bánatunkat, a sikerünket. Még a feladataink is kapcsolatokban valósulnak meg. Az ember megelégedettség érzését nagyban befolyásolja a kapcsolatainak a minősége. Sőt, a magunkról alkotott képet is nagyban befolyásolják, hogy a kapcsolatainkban mennyire tapasztaljuk és éljük át az elfogadottság, a képes vagyok és a fontos vagyok érzéseit. Ezeket valamiféle kapcsolathoz méri az ember. Önmaga értékét is a kapcsolataiban, a lényére, cselekedeteire, személyiségére, érzéseire érkező reakciókban méri le. Ahhoz, hogy a gyermekeink szilárdan álljanak, olyan önértékelésre van szükségük, amely kapcsolatokban pozitív megerősítést nyer.

Kapcsolatok a viselkedési és erkölcsi mintáinkra hatással vannak.

Azt is megállapítottuk, hogy az ember egyik fontos tanulási folyamata a mintakövetés. Ez pedig kapcsolatok nélkül lehetetlen. Ha nincs kapcsolat, nincs minta. A minták szükségesek ahhoz, hogy erkölcsi háttérrel nyerjen egy gyerek. Az erkölcsi értékek, tartás közvetítésének egyik kulcsfontosságú, ha nem a legfontosabb eleme az, hogy olyan mintákat lássanak, amelyek hitelesek, nem képmutatóak, s lehetőleg személyesen kapcsolódni tudnak hozzá. Vagyis arra van szükségük, hogy olyan felnőttel (felnőttekkel) legyenek elfogadó kapcsolatban, akik nem csak kinyilatkoztatnak, hanem példát is adnak. Vajon a gyermekeink nagyfokú sebezhetősége, sérülékenysége és a veszélyeknek való kiszolgáltatottsága részben nem abból fakad-e, hogy: 1. hiányzott az életükből egy vagy több felnőtt, akiktől elfogadó, odafigyelő és megértő szeretetet kaptak volna; 2. a felnőtt társadalom mintája képmutatást közvetít. Nagyon egyszerű és eklatáns példája ennek: „ne puskázz” – hangzik a felnőtt kinyilatkoztatása, de a felnőtteket rajtakapja hazugságon; vagy: „viselkedj tisztelettudóan a felnőttekkel” – szól a jogos elvárás, de otthon a szülőket azon kapja rajta, hogy a nagyszülőket ócsárolják; vagy: „ne dohányozz” – szól a tiltás, s közben a tanár első dolga kilépve az iskolából, hogy cigi vesz a szájába. Az „amit szabad Jupiternek, nem szabad a Kis Ökörnek” álságos felkiáltása a felnőttek részéről romboló önigazolás csupán. Nem várhatunk el valamit azoktól, akiket nekünk kell nevelnünk és tanítanunk, amit mi magunk nem tettünk vagy nem teszünk meg. A hazugság és ellentmondás az életünkben átüt. *Hiteles példákra és hiteles életre van szükség.* Amennyire mi magunk vágyakozunk arra, hogy bárcsak a vezetőink hiteles személyiségek lennének, annyira vágyakoznak a gyermekeink ugyanerre. S amennyire romboló hatással van ránk és az egész társadalmunk ethoszára az, hogyha nem hiteles emberek ülnek a vezető pozíciókban, annyira romboló és demoralizáló hatással van a gyermekeinkre az, ha a mi életünk nem hiteles. Ha mi úgy érezzük jogosnak, hogy amit a vezetőink erkölcsileg megengednek maguknak, arra mi is jogosultak vagyunk és elkövethetjük, akkor a diákjaink is úgy fogják érezni, hogy nekik is joguk van azt a mintát követni, amit mi nyújtunk nekik. Ezt a gondolatot hadd fordítsuk meg. Ez azt is jelenti, hogy *akár szeretnénk, akár nem, a mintaadás bekövetkezik. Tudatos vagy tudattalan formában, de megtörténik.* Bármennyire próbálunk értékeslegesen lenni, bármennyire szeretnénk pusztán az anyagra koncentrálni, és csak azt átadni, próbálkozásunk sikertelen marad. Az előadó, a tanár, a kommunikáló személye, személyisége átüt és értéket fog közvetíteni. A szavainkon túl a lényünk hangosabban fog beszélni. Egy fiatalember első és leghatékonyabb védelme azok a kapcsolatok, amelyekben elfogadást és mintát talált.

2. Meggyőződés

A kapcsolat mellett, főleg annak segítségével, el kell jutniuk egy pozitív meggyőződésre. A tiltás és a „ne tedd”, „ne hallgasd”, „ne mondd” parancsszavai sokszor hatástalanok, és nem mindig célravezetőek. Természetesen a tilalmakra szükség van. Mindig is része volt és része marad az életünknek. A törvénykezés egyik fontos eszköze a tilalmak felállítása, s a tilalmak mellé szankciók rendelése. Önmagában nem rossz a tilalom, s vannak életkorok, amikor még csak ezzel tudunk élni. Különösen képpen a kisgyermekkor az, amikor a „ne nyúlj hozzá”, „ne menj oda”, stb. tiltásait erőteljesebben

kell alkalmaznunk, mert ezzel a gyermek életét védjük meg. De ha hatékonyan szeretnénk a fiataljainkat korunk Colosseumának oroszlánjaitól megvédeni, akkor ennél több dologra lesz szükségünk. 1. Egyrészt a tiltás mellé okokat kell tennünk – a pusztá hatalmi kijelentést fel kell váltsa az értelmes indoklás, amely a tiltás mögött áll. Miért nem jó, ha hazudsz? Milyen következményei lehetnek, ha megbízhatatlan vagy? Stb. 2. Ezt kiegészítendő, talán még ennél is fontosabb, hogy pozitív meggyőződéseket alakítsunk ki bennük. A „ne tedd” tiltását a „tedd ezt” alternatívája kell felváltsa. Pozitív és stabil értékrend, meggyőződés a másik fegyver a támadó „oroszlánokkal” szemben egy fiatalember kezében. Ezt már sokkal inkább lehet egy támadó fegyverként leírni: egy kard, amellyel a negatív befolyásokat pozitív válaszokkal és alternatívákkal ki lehet oltani. Három olyan terület van, ahol pozitív meggyőződéseket kell átadnunk, és ezeket folyamatosan erősítenünk:

2/1. Mi az igazság?

Az első az igazság és a hazugság területe. Világosan és egyértelműen kell átadnunk azt, hogy mi igaz és mi nem. Mi a valóság és mi a hamisítvány. A pénzhamisítást leleplezők képzésében a legtöbb időt nem a hamis pénzek megismerésére fektetik, hanem az eredeti tüzetes megismerésére. Az igazat, a valódit, a valóságot kell biztosan és erőteljesen megtanítanunk és átadnunk. A probléma ezzel az, hogy olyan hazug világban élünk, ahol az igazságot is relativizáltuk. Az igazságot ki lehetett forgatni, meg lehetett változtatni. Amikor az igazság hatalmak, uralkodók, vezetők kezében úgy változhat, mint a víz folyása, akkor az nem igazság. De ismét belefutunk abba a problémába, amit az I. pontban tárgyaltunk: ha az igazság nem objektív, akkor az eszköz az éppen hatalmasabb kezében – legyen az diktátor, politikus, intézményvezető vagy akár csak szülő.

2/2. Mi a jó és a rossz?

A stabil meggyőződésnek, amely védelmet jelenthet egy fiatalnak, nemcsak az igazság-hamisság kérdését kell tudnia megválaszolni, de a jó és a rossz, a helyes és helytelen közötti különbségtételre is választ kell tudnia adni. Ha valaminek a helytelen vagy rossz voltáról meg vagyok győződve, akkor nem fogom megtenni, bármekkora nyomás is nehezedjen rám. Ehhez azonban nagyon világosan és határozottan kell látnia egy személynek a jó és a rossz közötti különbséget. Ezek azok az emberek, akik a hazugságot nem mondják igazságnak, s az igazságot nem mondják hazugságnak. Ők azok, akik, amikor az „igaz, helyes és jó állampolgári cselekedet” az volt, hogy zsidókat kell deportálni, bűjtették őket. Mert nem tévesztették szem elől, hogy mi az igazán helyes.

2/3. Mi fontos az életben?

S végül egy harmadik fegyver, amit átadhatunk a gyermekeinknek a kapcsolat és a meggyőződés mellé, annak az értéke és tudása, hogy mi az, ami igazán számít az életben. Mi a legfontosabb? Mibe kell igazán az idejét, a képességeit fektetnie? Ahhoz, hogy igazán eldönthesse, hogy mi az igazán fontos az életben, s ez a döntés aztán segíthesse őt a veszélyek elhárításában, három alapvető kérdést kell megválaszolnia. Ez a három kérdés fogja számára megadni a választ arra, hogy mi lesz igazán fontos neki. Ez fogja meghatározni, hogy mivel fogja tölteni az idejét, mibe fogja fektetni az energiáit. Ez a három kérdés pedig az, ami az emberiség három nagy, alapvető kérdése. Az ezeke a kérdésekre adott válaszok fogják meghatározni, hogyan tekintünk a világra, és hogyan bánunk a világgal. S mivel mi a világ részei vagyunk, ezért az ezekre a kérdésekre adott válaszaink azt is meghatározzák, hogy magunkkal hogyan fogunk bánni és mit fogunk kezdeni.

Ki vagyok én? Miért vagyok itt? Merre tartok?

Az első, és egyben legalapvetőbb kérdés ez: **Ki vagyok én?** Szakértők egybehangzó véleménye szerint járványméretű a fiatalok között az elidegenedés, a magány érzése. A legtöbb fiatal nem biztos abban, hogy kicsoda ő, hova tartozik és hol van a helye. Mindnyáján tudni és érezni akarjuk, hogy van értékünk – nem vagyunk érték nélküliek, tehát nem lehetünk érték-semlegesek sem. A válasz, amit a „ki vagyok én?” kérdésre adunk, meghatározza azt is, hogy miért vagyok itt, és merre tartok.

Ha materialista választ adunk erre a kérdésre, és azt mondjuk, hogy egy ismeretlen őenergia produktumaként az anyag hosszú időn keresztül kifejlődött, randomizált sejtthalmaza vagyok, tehát pusztán biológiai lényként definiálom magamat, akkor a céljaim is pusztán materiálisak lehetnek, és a jövőm is pusztán ehhez a matériához, a testemhez van kötve.

Ha a „ki vagyok én?” kérdést úgy próbáljuk megválaszolni, hogy kivesszük az Alkotót a válaszból, akkor ez azt is jelenti, hogy az élet egy személytelen, intelligencia nélküli (értelem nélküli, értelmetlen) és végső soron céltalan folyamat eredménye. Azt jelenti, hogy annyira céltalanok vagyunk, mint amennyire az a folyamat céltalan, amely létrehozott minket. Az élet egy véletlen eredménye, akár csak mi magunk is benne. Lehet rövid távú célokat keresni, mint pl. azért vagyok itt, hogy a szüleimnek segítsék, vagy a gyerekeimet felneveljem, de végső soron én akkor is csak egy véletlen terméke vagyok, akár csak a szüleim és a gyermekeim. Az élet egy nagy baleset. Nincs cél, nincs maradandó jövő, s ezért végső soron, hosszú távon az életünk nem bír jelentéssel. Mivel nem volt a kezdetén egy Alkotó, senki nem volt, aki céllal helyezett volna el a világban, ami azt jelenti, hogy semmi célja nincs annak, hogy itt vagyunk. Ez ennyire egyszerű. De ha a „ki vagyok én?” kérdésre materialista választ adunk, az még további hatással lesz az értékünkre is. Mert, ha feltesszük a kérdést, hogy „mennyit is érek?”, akkor Isten nélkül, egy véletlen termékeként nincs belém ültetett érték. Legalábbis nincs egy objektív értékem. Az érték ekkor szubjektívvá válik. Talán én úgy gondolom magamról, hogy érek valamit, de végső soron más mondhatja, hogy nem érek annyit. S ezért, ha az én értékem viszonylagossá válik, akkor a jó és rossz fogalma is viszonylagossá válik – persze csak abban az esetben, ha nincs egy transzcendens Alkotó.

A második megválaszolásra váró kérdés ahhoz, hogy stabil értékrendünket az igazán fontos dolgok határozzák meg, az, hogy tudjam: **miért vagyok itt?** A „ki vagyok én?” kérdése megválaszolja azt, hogyan kerültem ide. A „miért vagyok itt?” pedig azt, hogy mi a csudát keresek itt. Ha több vagyok pusztán egy véletlen-irányította részecskegenerátor által összerakott sejtakupacnál, s egy értelmetlen Alkotó értelmes alkotása vagyok, akkor céllal helyezett el ebben a világban. Akkor nem vagyok egyedül, és nem értelmetlen a létezésem. Megvizsgáltuk, hogy az Alkotó nélkül nincs értelem. Vagyis, ha Isten létezik, akkor Ő a végső realitás. Ha Ő alkotott minket, akkor ez az, amiért itt vagyunk, s ez lesz az okunk és célunk. Ha értékes vagyok az Ő számára, akkor ez az értékem. S amit Ő mond, hogy helyes, az az abszolút helyes, s amire azt mondja, hogy helytelen, az abszolút mértékben helytelen. Nekünk meglehet a szabadságunk erkölcsi döntéseket hozni, de ez nem azt jelenti, hogy mi eldönthetnénk, hogy mi jó és mi rossz. Ha Isten alkotott, akkor Ő hozta a szabályokat. Ha nem Ő alkotott, akkor nincsenek szabályok. Ahogy ezt John Dewey (1859-1952), 20. századi híres ateista filozófus mondta: *„Nincs Isten és nincs lélek. ... Ezért nincs helye a természet és az erkölcs törvényeinek.”*

Ha több vagyok anyaghalmaznál, ha van értelmem és célom, ha van vágyam a marandó iránt, akkor ez feltételezi, hogy Alkotó áll mögöttem, aki létrehozott engem és az erkölcsi szabályokat is. Ha Isten tényleg létezik, akkor és csakis akkor van értelme az olyan fogalmaknak, mint „igazságosság”, „cél” és „erkölcs”. Akkor van célja az életünknek, van az erkölcsnek értelme, és van igazság. Bár számunkra a legtermészetesebb kérdés, mivel ez áll a legközelebb hozzánk, hogy „miért vagyok itt?”, de mégsem ezzel kell kezdenünk. A kérdés, amivel kezdenünk kell, ez: „Létezik Isten?” Ha nem létezik, akkor semmi értelme feltenni a kérdést: miért vagyok itt? Ha létezik, akkor fel fogjuk fedezni, hogy miért léteünk, és azt is, hogy kicsoda Isten.

Ezekkel a kérdésekkel kezdtük: Valóban mindenhez jogom van, ami jól esik? Valóban a vágyaim, az érzéseim, az elképzeléseim a végső mércéim? Valóban elfogadható minden, ami „bejön” nekem? Valóban az helyes, ami jólesik? A válasz egyszerű: ha nincs Alkotó, akkor igen. Akkor mindenhez jogom van, önmagam vagyok önmagam mércéje. Létem értelem nélküli, cél nélküli, véletlenszerű, rövid távú. Ha van Alkotó, akkor a válasz: nem. Akkor az Alkotó által meghatározott abszolút mérce kell, hogy meghatározza a tetteimet.

Ha nincs Isten, nincs erkölcs. Ha van Isten, akkor az erkölcs meghatározását leginkább úgy adhatjuk meg, hogy az egy parancs arra, hogy szeressük Istent és a felebarátunkat. Az erkölcs egy ajánlás az életre, az áldozatkész elkötelezettségre, mások szolgálatára magunk helyett. Ez azt is jelenti, hogy amikor a másik ember különb dologra tesz szert, nagyobb elismerésben vagy örömben részesül, mint mi, akkor irigység helyett inkább megelégedettséget érzünk és örülünk. Az erkölcsöt az ismeret, a megismerés segíti elő. *„Megismeritek az igazságot, és az igazság szabaddá tesz titeket.”* – mondta Jézus.