

T I M Ó T E U S T Á R S A S Á G

1

REÁLIS  
ÖNISMERET

Úton önmagunk felé

**felek**  
**FIATALOK**

AZ ÉLET KÜSZÖBÉN

TANÁRI KÉZIKÖNYV

ELSŐ KÖTET





Önismeret- és kapcsolatfejlesztő,  
tartalmas felnőtt életre felkészítő program.

# REÁLIS ÖNISMERET

*Úton önmagunk felé*

Tanári kézikönyv  
**Első kötet**

Írta és szerkesztette:  
Grész Gábor és David M. Robinson  
valamint a FÉK szerkesztőbizottság tagjai

**Timóteus Társaság Alapítvány**  
1116 Budapest, Zsurló utca 6.  
[www.fek.hu](http://www.fek.hu)

Nyolcadik, átdolgozott kiadás  
Budapest, 2016

Minden jog fenntartva!

**A FÉK tanári kézikönyv elkészítésében a következő személyek vettek részt.**

**A FÉK szerkesztőbizottság tagjai:** Grész Gábor, David M. Robinson, Kenessey Béla, Zs. Nagy Izabella, Mergl Éva, valamint a FÉK nemzetközi részlegének, a Crossroads-nak a munkacsoportja.

**A Crossroads óravázlatainak kidolgozói:**

Dr. Marcia Ball, a James Madison Egyetem Egészségtudományi Tanszékének tanára  
Beverly Byers, tanácsadó

Dr. Jennie Cerullo, az Azusa Pacific Egyetem Pedagógiai Tanszékének professzora  
Rex E. Johnson, a Talbot School of Theology tanára

Dr. Alan Scholes, International School of Theology, a Teológia Tanszék munkatársa

Dr. Gary Stanley, International School of Theology, a Kommunikáció Tanszék munkatársa

**Írók és szerkesztők, akik a munkánkat segítették:**

Erin Balance, szerkesztő, International School Project

Rebecca S. Cotton, főszerkesztő, Women Today International, CCC

Christina Creutz, író, Worldwide Challenge magazin

Steven Grezlak, író és szerkesztő, Worldwide Challenge magazin

William Horlacher, főszerkesztő, író, a Bridges International igazgatója

Richard Morris, író, Cross-Cultural Leadership Training

Kirsten Wilson, író

**Véleményezők:**

Dr. Bánhegyi Dénes, volt nemzeti AIDS-koordinátor

David M. Robinson, a FÉK program társ-alapítója

Grész Gábor, a FÉK társ-alapítója és vezetője

Dick Day, a Malawi Egyetem Emberi Fejlődés és Családi Tudományok Tanszékének professzora

Dr. Delanyo Adadevoh, kandidátus

William Beauvis, a FÉK területi koordinátora

Moira Chimombo, a Malawi Egyetem Tananyag és Tanulási Tanszékének professzora

Charlotte Day, a Malawi Egyetem Emberi Fejlődés és Családi Tudományok Tanszékének tagja

John Harris, a Summer Night Communications elnöke

Daniel LaGue, a FÉK volt területi koordinátora

Diana Langerock, a FÉK dél- és kelet-afrikai koordinátora

**Az angol részeket magyarra fordította:** Grész Edina, Torma Szilvia

**Lektorálta:** Kenessey Béla

**Borítóterv és tördelés:** 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.

**Nyomdai munkálatok:** Corvinus Kiadó, Mester Nyomda Kft.

**ISBN: 978-963-89579-6-2**

*„...a lélek kiéheztetése megbosszulja önmagát, és a megkeményített szív nem jelent kijátszhatatlan védelmet a meglágyult fejjel szemben.”*

C.S. Lewis: *Az emberiség felszámolása*



# t a r t a l o m

Előszó	9.
Miért létezik a FÉK?	11.
A FÉK filozófiája és etikája	17.
Reális önismeret: Bevezetés	35.
Előretékinés: bevezető óra	01. óravázlat 39.

## I. rész: Az vagyok, akinek mások mondanak?

Önismeret — kapcsolatom magammal	51.
Az vagyok, akinek mások mondanak?	I. olvasmány 53.
Különleges vagyok!	02. óravázlat 61.
Az én képem az énképem?	03. óravázlat 69.
Értékes vagyok!	04. óravázlat 81.

## II. rész: Az vagyok, ahogy érzem magam?

Érzelmi intelligencia — kapcsolatom az érzéseimmel	97.
Intelligens érzélem?	II. olvasmány 99.
IQ + EQ = esély	05. óravázlat 109.
Érzelmi készségeink	06. óravázlat 115.
Önmagunk tudatában	07. óravázlat 119.
Érzelmek tudatában	08. óravázlat 127.
Önmagunkat irányítva	09. óravázlat 133.

## III. rész: Az vagyok, amit teszek?

Jellem — kapcsolatom az értékeimmel	143.
Minden relatív?	III. olvasmány 145.
Szívszakadva — szerepjáték	10. óravázlat 151.
Az ezüstgolyó	11. óravázlat 155.
Jellemfejlesztés	12. óravázlat 163.
Felelősségvállalás	13. óravázlat 169.
Mások tisztelete	14. óravázlat 177.
A jellem műhelye	15. óravázlat 185.

Döntések előtt állsz! _ _ _ _ _	16. óravázlat	_ _ 189.
Értékrended háttere _ _ _ _ _	17. óravázlat	_ _ 195.
Egy élet, amit érdemes volt élni _ _ _ _ _	filmvetítés	_ _ 205.
Tiszta szív _ _ _ _ _	18. óravázlat	_ _ 207.
Játék- és feladattár _ _ _ _ _		_ _ 217.
Összesített tartalomjegyzék _ _ _ _ _		_ _ 223.

# Előszó

„A pedagógusnak manapság nem az a dolga, hogy ritkítsa a dzsungelt, hanem sokkal inkább, hogy vizet fakasszon a sivatagban” — írja C.S. Lewis, *Az emberiség felszámolása* című figyelemfelkeltő művében. A **Fiatalok az Élet Küszöbén** (FÉK) program 1994-es elindulása óta ezt a küldetést igyekszik betölteni: vizet fakasztani a gyermekeinket körülvevő önismereti, kapcsolati, érzelmi, lelki pusztaságban. Ez a pusztaság szomjhalálra ítéli lelküket, érzelmi világukat, kapcsolataikat, apró „vízcseppek” hajsolására kényszerítve őket, miközben a lelki, érzelmi, kapcsolati „vízbőség” elérhető lenne számukra. E pusztaságban kíván vizet fakasztani a FÉK tanári kézikönyvek eddigi legjelentősebben átdolgozott, és az elmúlt több mint két évtized tapasztalatát sűrítő kézikönyveinek e három kötete.

A *Fiatalok az Élet Küszöbén* (FÉK) program több mint két évtizede alatt legalább 5 középiskolás generáció került ki az iskolapadból. Sok tízezer diák vett részt „FÉK” órákon az ország minden táján (és százezrek a világ számos országában, ahol ezt a programot elkezdtek használni).

Az összegyűlt tapasztalatokból egyértelműen és világosan azt a következtetést kellett levonnunk, hogy azok a szükségletek, amelyek a program létrejöttét motiválták, mind a mai napig, sőt 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 vannak jelen. Elmondhatjuk, hogy a rendszerváltás utáni értékvákuumot, értékrendszer-keresést hamar felváltotta egy nagyon erőteljes és hangos értékrendszer. Ez az értékrendszer egyre világosabban kimutatja jellemvonásait: 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 a FÉK program indulásakor. 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.

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 vi-

szont 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 önmegetartóztatást és a szexuális partnerek számának csökkentését célzó kampánynak tulajdonítható. Hasonlóak a tapasztalatok Szenegálban, Jamaicában 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 százaléka gondolja úgy, hogy érdemes a szexuális élet megkezdését késleltetni. A sorozat végére ez az arány 60 százalékra nő, és 25 százalék jelzi, hogy ténylegesen várni is akar addig. Hasonlóan, 60 százalék jelzi drogpreevenciós előadásaink után, hogy tartózkodni fog a kábítószeres kipróbálásától.

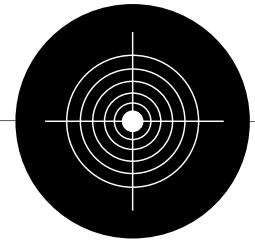
Munkánk tehát nem reménytelen és nem eredménytelen, de az eredményekhez a kitartás és lelkesedés mellett korszerű és hatékony eszközök is kellenek. A FÉK program a régi eszközök korszerűsítése mellett új eszközökkel kíván a pedagógusok, szülők, ifjúságnevelők segítségére sietni. Ahogy a problémák és a kihívások terebélyesednek az ifjúságvédelem, családi életre nevelés területén, mi úgy kívánjuk az általunk hasznosnak tartott eszközeinket átadható formába öntve közkinccsé tenni.

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, 2016



## Miért létezik a FÉK?

*A Fiatalok az Élet Küszöbén (FÉK) oktatási program és mozgalom küldetése az, hogy elősegítse a fiatalok „egészséges felnőtté” válását, s így hozzájáruljon a jövő generációk tartalmasabb, teljesebb életéhez, és egy élhetőbb társadalom létrejöttéhez.*

Az „egészséges felnőtt” kifejezés alatt azt értjük, hogy – a nyilvánvaló fizikai, biológiai egészségen túl – egy felnőtt ember teljes, tartalmas, „egész” életéhez legalább a következő három dolog elengedhetetlenül szükséges:

1. **REÁLIS ÖNISMERTET** – Önmagáról reális képet tud alkotni, e kép stabil alapokon áll; önmagát értékesnek,

de se nem alul-, se nem túlértékeltnek látja, és szilárd jellemmel rendelkezik. Az egészséges felnőtt tisztában van önmagával.

2. **BENSŐSÉGES KAPCSOLATOK** – Más emberekkel egyenrangú, kölcsönös, bensőséges és tartós kapcsolatokat tud kialakítani, amelyekben elfogadást ad és kap. Az egészséges felnőtt tisztában van a másokhoz való viszonyával.
3. **MOTIVÁLÓ CÉLOK** – Feladata, dolga, célja van a világban, amelyben él. Célokat tűz ki, amelyek motiválják, jövőképpel, reménnyel és a jelentőségteljeség érzésével ruházzák fel, valamint elhelyezik őt a tágabb társadalomban azon a feladaton, munkán, hivatáson keresztül, amit elvégez. Az egészséges felnőtt tisztában van a szerepével a világban.

Az „egészséges felnőtt” fenti három jellemzője a mindannyiunkban fellelhető alapvető érzelmi, lelki szükségletekben gyökerezik. A három alapszükségletünk a következő:

1. **ÉRTÉKES VAGYOK! AZ ÉRTÉKESSÉG-TUDAT.** Minden ember alapvető vágya az, hogy értékesnek érezze magát. Az értékesség tudata azt az alapvető kérdést feszegeti bennünk, hogy kik is vagyunk valójában? Az ember alapvető kérdése önmaga definiálására vonatkozik. Amíg nem képes meghatározni önmagát, felfedezni az értékeit, addig nem tudja magát elhelyezni a kapcsolataiban és a társadalomban. Az ember alapvető szükséglete, hogy tisztában legyen önmagával, erősségeivel, gyengeségeivel és képességeivel, és ezek összegzéseként értékesnek érezze magát. Az önértékeléshez tisztában kell lennie a jó és a rossz közötti különbséggel is, hiszen e nélkül az önmagában lévő jót és rosszat, erősséget és gyengeséget, hibákat és erényeket sem lesz képes reálisan látni. Aki nem képes önmagát helyes módon látni és szeretni – ami egyaránt távol áll az önimádattól és az önutálatától – az nem lesz képes másokat sem helyes módon szeretni.
2. **TARTOZOM VALAHOVÁ! A FONTOSSÁG-TUDAT.** A tartozom valahová érzése azt kérdezi tőlünk: fontos vagyok valakinek? Szerethető és elfogadható vagyok? Tartozom valahová, valakikhez? A világegyetemben minden kapcsolatban létezik. Ahhoz, hogy bármilyen élet létezni tudjon, az elemeknek kapcsolódniuk kell egymáshoz. Kapcsolat nélkül nincs élet sem a fizikai, biológiai, kémiai valóságban, sem az érzelmi, lelki, emberi dimenzióban. Kapcsolatra lettünk alkotva. Kapcsolatokban tudjuk átélni az elfogadást, a szeretetet. Kapcsolatok nélkül vákuumban élünk. A vákuumban pedig előbb-utóbb megszűnik az élet. Aki nem képes tartós, kiegyensúlyozott és bensőséges kapcsolatok kialakítására, az megfosztja magát attól a tértől, amely életben tudná tartani.
3. **KÉPES VAGYOK! AZ ALKALMASSÁG-TUDAT.** Az alkalmasság-tudat iránti igény ezekkel a kérdésekkel jön felénk: van értelme annak, hogy itt vagyok? Miért vagyok itt egyáltalán? Mit keresek itt a világban, mi a dolgom, miért létezem? Képes és alkalmas vagyok valamire? Az ember alapvető igénye az, hogy azonosítsa létezésének értelmét, megtalálja azt a célt, amiért itt tölti azt a néhány évtizedet, amely keretbe foglalja az egyszerű, egyedi és megismételhetetlen életét. Ezeknek a céloknak a felismerése motivációt ad, felruház azzal a tudattal, hogy dolgunk van a világban, van egy szerepünk, amit be kell töltenünk, amely szerep fontos, és amelyre alkalmasak vagyunk. Ennek a szerepnek a megtalálása – legyen az bármiféle munka vagy hivatás – fejlődésre, alkotásra és a képességeink maximalizálására fog ösztönözni, és hozzájárul annak a közös társadalomnak az előre haladásához, amelynek jóléte, fejlődése biztosítja a mi egyéni létezésünk kereteit is.

Mindhárom, a fentiekben megfogalmazott területen segítséget kell nyújtanunk a ránk bízott generáció tagjai számára ahhoz, hogy egészséges felnőttként léphessék át az önálló életük küszöbét. Ezért a FÉK program a következők célokat tűzte ki, és ezek megvalósításában nyújt forrásokat, segítséget ebben a kézikönyvben.

# CÉLKITŰZÉSEINK

## 01

### REÁLIS ÖNISMERET

Diákjaink önismerete fejlődjön azáltal, hogy erősítjük értékesség-tudatukat, önismeretüket stabil alapokra helyezzük, megtanítjuk őket érzelmeik intelligens irányítására, és jellemüket megalapozzuk.

Önmagunk reális értékeléséhez rendelkezniünk kell **helyes önismerettel**, a bennünk zajló **érzelmi folyamatok értelmes irányításának** képességével, és **szilárd jellemmel**.

- a. **Önismeret:** Helyes önismerethez akkor jutunk, ha egyrészt értékesnek látjuk magunkat (egyedinek, megismételhetetlenek); másrészt képesek vagyunk valóságosan látni erősségeinket és gyengeségeinket; harmadrészt elfogadjuk, hogy bennünk egyaránt jelen van a jó és a rossz. A reális önértékeléshez vezető úton az önismeret ezen aspektusait kell erősítenünk diákjaink életében: értékesség-tudatukat, képesség-tudatukat és önellfogadásukat. Aki önmagát rosszul ismeri és/vagy nem képes elfogadni korlátait, az nem lesz képes sem bensőséges kapcsolatokat kialakítani, sem a céljait felismerni.
- b. **Érzelmi intelligencia:** Érzelmek intelligens módon történő kezelésének képességét kell elsajátítaniuk. Rendelkezniük kell azzal a képességgel, amellyel meg tudják érteni a bennük zajló érzelmi folyamatokat, és képesek azokat saját javukra fordítani.
- c. **Jellem:** Szilárd jellem kiépítésén kell fáradoznunk diákjaink életében. A jó és a rossz, a helyes és a helytelen, a hasznos és a haszontalan közötti különbségtétel megtanítása mellett fel kell vértetniük diákjainkat azzal a képességgel, hogy a jót, a helyeset és a hasznosat válasszák. A képességek mellett a jellem alapvetően határozza meg azt, hogy kik vagyunk és mások kinek tartanak minket, ezért a jellemünk elválaszthatatlan része annak, akik vagyunk. A jellem az a képesség, amellyel megkülönböztetjük a jót a rossztól, és a jót választjuk a rossz ellenében.

A FÉK tanári kézikönyv **ELSŐ KÖTETE** bontja ki ezt a témakört.

# 02

## BENSŐSÉGES KAPCSOLATOK

Diákjaink kapcsolatépítési képességei fejlődjenek, hogy egyenrangú, kölcsönös viszonyokat, valamint bensőséges és tartós baráti- illetve párkapcsolatokat tudjanak kialakítani és fenntartani.

Ennek a célnak az eléréséhez a következőkre van szükség:

- a. Egymás elfogadásának és értékelésének a jelentőségén keresztül be kell mutatnunk az életre szóló **barátságok** kialakításának fontosságát, buktatóit és kialakításának eszközeit.
- b. Meg kell ismertetnünk a kiegyensúlyozott, elkötelezett, boldog és tartós **párkapcsolatok** szépségét, a szerelem és a szexualitás szerepét és helyét, valamint a partnerválogatás romboló veszélyeit.
- c. A hatékony **kommunikáció** és konfliktuskezelés eszközeivel kell felruháznunk diákjainkat.

A FÉK tanári kézikönyv **MÁSODIK KÖTETE** lesz segítségére ebben.

# 03

## MOTIVÁLÓ CÉLOK

Diákjaink felfedezzék céljaikat, és megtalálják feladatukat a társadalomban; képesek legyenek e célok megvalósításhoz szükséges lépéseket azonosítani, a helyes döntéseket meghozni, és az előttük álló csapdákat kikerülni.

Ennek a célnak az eléréséhez a következőkre van szükség:

- a. Felismerjék, hogy **feladatuk**, dolguk van a világban. Képesek legyenek ezt a felismerést célokká fogalmazni, a célokat tervekre bontani.

- b. Tudjanak helyes **döntéseket** hozni, azokat fegyelmezetten végrehajtani. Ehhez rendelkezniük kell a helyes és helytelen, a hasznos és haszontalan, a jó és a rossz közötti különbségtétel képességével.
- c. Felismerjék és kikerüljék a **csapdákat**, amelyek a céljaik megvalósításában akadályozzák őket.

A FÉK tanári kézikönyv **HARMADIK KÖTETE** lesz segítségére a téma feldolgozásában.

### ÖSSZEFOGLALÓ TÁBLÁZAT:

ALAPVETŐ SZÜKSÉGLETEK, amelyek meghatározzák az egészséges felnőtté válást:	A FÉK CÉLKITŰZÉSEI
1. ÉRTÉKES VAGYOK!	1. REÁLIS ÖNISMERET [1. KÖTET]
2. TARTOZOM VALAHOVÁ!	2. BENSŐSÉGES KAPCSOLATOK [2. KÖTET]
3. KÉPES VAGYOK!	3. MOTIVÁLÓ CÉLOK [3. KÖTET]

Egészséges egyén egészséges kapcsolatokat és egészséges társadalmat épít.

# JELMAGYARÁZAT

A tanári kézikönyvben található jelek, ikonok jelentése, magyarázata.



**ALAPVETÉS:** A FÉK program alapvető filozófiai meggyőződését, koncepcióját kifejtő olvasmány, írás.



**KÜLDETÉS:** A FÉK program célját, küldetését megfogalmazó olvasmány, írás.



**OLVASMÁNY:** Az adott témát feldolgozó, a tanár számára írott olvasmány, amely háttér-információt tartalmaz az óravázlatok feldolgozásához, mélyebb megértéséhez.



**ÓRAVÁZLAT:** Az adott témát szemléletes, érhető és lépésről lépésre feldolgozó, diákok számára leadható óravázlat.



**DIÁKVÁZLAT:** Bizonyos óravázlatok végén másolható diákvázlat található, amely fénymásolva kiosztható a diákok számára, hogy ezzel segítse a téma feldolgozását.



**JÁTÉKTÁR:** Adott részek végén található játék- és feladattár, amelyben olyan játékos feladatokat talál, amelyek szemléletesebbé tehetik egy adott téma feldolgozását.



**FILMVETÍTÉS:** Olyan óravázlat, amely során egy filmet néznek meg és dolgoznak fel.



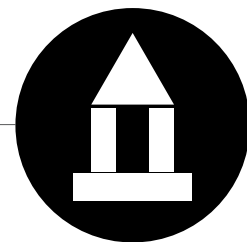
**FÜGGELÉK:** A FÉK könyv végén található kiegészítő olvasmányok vagy egyéb források gyűjteménye.



**IDŐJELZŐ:** Az óravázlatokban az egyes szakaszok feldolgozásához szükséges időt jelző ábra.



**KIEMELENDŐ TANULSÁG:** Az óravázlatokban jelzi azokat a fontos igazságokat, amelyeket feltétlenül hangsúlyozni kell a téma feldolgozásakor.



## A FÉK filozófiája és etikája

### *A Colosseumban*

*„Miután mindent, ami  
úgy kezdődik: 'ez he-  
lyes,' eltávolítottunk,  
nem marad más, mint  
ami úgy kezdődik: 'ezt  
akarom.'”*

— C.S. Lewis

*„Kérdés, eltűri-e az Élet  
az erkölcsi szempontok  
negligálását?”*

— Johann Reichert

Tagadhatatlan, hogy korunk társadalmában jelentős változások mennek végbe. E változások némelyike bizalmat, reményt kelt bennünk, míg más része elrettent és bizonytalansággal tölt el. Ha társadalmunkat egy ókori Colosseumhoz hasonlítanánk, akkor az ott zajló folyamatok és a színen megjelenő szereplők jelképezhetnék a mai valóságot. Ebben a „Colosseumban” vannak, akik egészen távol ülnek tőlünk, s akiknek a hangját se halljuk. Középen, jól látható helyen ülnek a vezetők, akiknek a hangja betölti az egész „Colosseumot”. Több helyen kamerák pásztázzák a terepet, a média hangosbemondója pedig minden eseményt közvetít és kommentál. Bizonyos versenyzőket megdicsér, másokat lesajnál. Ott ülünk mi is a lelátón, valahol a szélen. A hétköznapi embereknek fenntartott szektorban csendesen meghúzzuk magunkat a barátainkkal, ismerőseinkkel. Lent a nézőtéren különös

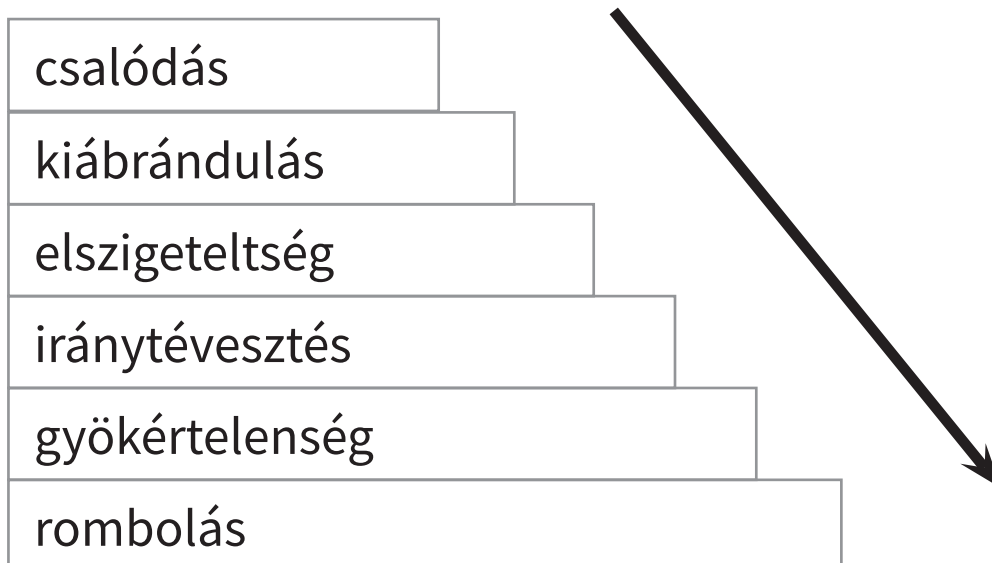
verseny veszi kezdetét: a gyermekeink lépnek az arénába, a következő generáció felkészítése zajlik az életben maradásra. Őket figyeljük, és nézzük, hogyan küzdik le az akadályokat, hogyan versenyeznek, hogyan sajátítják el az életben maradáshoz szükséges képességeket. De mi nem segíthetjük őket. Nem 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, a szétesett családok, stb. Mindnyájan tudnánk hosszan sorolni.

Sok szempontból a fiataljaink egy 21. századi Colosseumba vannak bezárva. Egyetlen generációnak sem kellett soha ilyen érzelmi és kapcsolati vákuumban, ilyen méretű és mennyiségű erkölcsi kérdéssel megküzdenie. Fiataljaink a rossz társaságok, rossz társadalmi nyomás, rossz döntések prédái lesznek, aminek a következményeitől szenvedni fognak, ha társadalmunk – továbbra is az értékszemlegesség mögé bújva – nem nyújt aktív segítő kezét.

Napjaink a győzelmek és a veszélyek kora. Most, amikor a magyar fiatalok szembenéznek korunk kihívásaival, vajon készen állnak-e arra, hogy magabiztosan menjenek tovább? Korunk csendes szemlélője a bajok áradatának. Ezek a bajok vírusként betegítik meg társadalmunkat. Az élet elértéktelenedése, az értékek eróziója, az otthonok szétesése, az önközpontú élvhajhászás középpontba helyezése, a fatalizmus, a nihilizmus és a reménytelenség járványként terjed fiataljaink között. Az ígéreteket már nem tartják meg, mivel azokat senki nem tekinti kötelező érvényűnek. Egy félelemmel, szkepticizmussal és bizonytalansággal teli világban a gyermekeink olyan felnőttekké tudnak-e válni, akik gyógyulást hoznak majd ennek a világnak? Készen állnak, hogy örököljék mindazokat a problémákat, amelyeket örökül hagyunk számukra?

## A fatalizmus lépcsője



Szomorú kilátás a fent leírt kép. Ha azt akarjuk, hogy valaha is kikerüljenek ebből, akkor először is meg kell értenünk, mi vezet abba az állapotba, amelyben oly sokukat találjuk: a fatalizmus végletes reménytelenségébe.

Általában **egyszerű csalódással** kezdődik. A be nem teljesült elvárások felhalmozódnak. Túl gyakoriak a személyes kudarcok. Az álmok nem válnak valóra. Ezután csüggedtség, s olykor depresszió lesz úrrá rajtuk. Ez pedig többször ismétlődve **kiábrándultsághoz** vezet. Az ember képtelen megbirkózni egy helyzettel, ha agyonnyomják azok a dolgok, amelyek nem sikerültek. Ilyenkor a fiatal komoly bajban van, ha nincs olyan kapcsolata, amelyben következetesen megkaphatja a következőket: bátorítás, biztonság, válaszok, nevelés, perspektíva és megoldások; valamint olyan környezet, ahol megoszthatja az érzéseit. Ha a szeretet, a biztonság és a testi védettség iránti szükségleteit nem töltik be, akkor valószínűleg veszélyes vagy depressziós fiatal válik belőle. Különösen kudarcok idején nagyon fontos, hogy hogyan kezelik a fiatalokat. Ha egy fiatal soha nem hallja, hogy „ügyes vagy, jó döntés volt”; vagy ha egy barátja aznap úgy dönt, hogy valaki mást választ barátjának; vagy ha soha nem ölelték meg a szülei; vagy ha senki nem akar vele ebédelni; vagy ha, mondjuk, egy lány után nem érdeklődik egy fiú sem; vagy ha megbántják őt egy viccel; vagy ha nincs kivel megosztania szülei válása miatt érzett fájdalmat; vagy ha nem tudja megvenni azokat a ruhákat, amelyeket a népszerű srácok hordanak; vagy ha nincsenek otthon a szülei, hogy megkérdezzék, milyen volt a napja az iskolában; vagy ha rákiabál a buszsofőr; vagy ha rosszul játszott a zenekarban akkor, amikor „Ő” is hallotta, akkor sok-sok kérdés fog felvetődni benne, elborítja a fájdalom, és megkötözi a magányosság kényszerzubbonya. Van úgy, hogy lebévülnek a gondolatai, az érzékei összekavaródnak, és ennek az akarat tehetetlensége lesz a következménye. Minél mélyebb ez az állapot, annál tovább tart. Minél inkább kizár másokat az életéből, annál inkább bezárja magát.

Ez **elszigeteltséghez** vezet. Úgy kezdi kezelni a fájdalmát, hogy megpróbálja kizárni és figyelmen kívül hagyni azt. Nem talál segítséget. Nincs hova tartoznia. Falakat épít maga köré a támogatás hiánya, a betöltetlen szükségletek miatt. Az idő múlásával ezek a falak egyre magasabbak lesznek. Így most már van egy sérült emberünk, egy falon belül. A falak nem segítenek – sőt, elkezdik felnagyítani a fájdalmakat. A fiatal most már reménytelen. Alapvető szükségletei a szeretetre, az elfogadásra, a valahova tartozásra, a biztonságra és a fontosság-tudatra továbbra is betöltetlenek maradnak.

Az ember iszonyodik az ürességtől. Valaminek be kell töltenie az életét. Valaminek, ami reményt és értelmet ad. Nem tud a csalódás által létrehozott magányos menedékében élni. A falon a repedéseket ki kell javítani. Ebben az állapotban értelmet és erőt keres fájdalmai legyőzőségéhez. Az igazság, az erkölcs, a becsület és az őszinteség már nem fontosak. **Irány-tévesztett** lesz. Fél élete fájdalmától, és ez annyira félrevezeti, hogy mindent megtesz azért, hogy megszabadulhasson tőle. A céltalanság az ő valósága.

A fájdalom csillapítása iránti szükségletéből következő iránytévesztése kiszakítja őt a környezetéből. Elszakad a családtól és a közösségtől. Akár depresszió és öngyilkosság által, akár szüntelen lázadással vágja el magát másoktól. A közerkölcs kultúrája már nem létezik. A társadalom darabokra hullik, miközben mind többen tapasztalják meg ezt a fajta mélyseges magányt és fájdalmat. **Gyökértelessé** válik. Vannak, akik ebben az állapotban könnyű prédájává válnak a bűnözésnek, a drognak, a függőségeknek és a testi bántalmazásoknak. Másokat könnyen megtévesztenek a bandák és a szekták. Bármi vagy bárki, aki ígérni látszik valamit, ami reményt és célt adhat nekik – még ha az a dolog nagyon veszélyes is lehet –, megragadja a figyelmüket, és magához vonja elkötelezettségüket. Sodródva ellebegnek tu-

datos gondolatok nélkül, vagy határozottan kiveszik magukat a múltból, a hagyományból, a kultúrából, sőt még a családból is. Bármit megpróbálnak, ami reményt ad arra, hogy fájdalmuk és magányuk megszűnjön.

Egy potenciálisan veszélyes életstílus következik e fájdalmas valóság ösztönzéséből, amely a **rombolás** két szélsőségének egyikéhez vezet. Az egyik egy szégyennel, depresszióval teli élet, amelynek esetleg öngyilkosság a vége. Ez a szégyen a következő kifejezésekben ölt testet: „*Reménytelen vagyok. Nem tudok megváltozni. Nincsenek válaszaim. Keményen próbálkoztam, de nyomorúságosan elbuktam.*”

A másíkfajta élet a nyílt lázadás és a hamis tudatlanság. „*Jogom van minden örömrre és hatalomra, amit csak meg tudok szerezni. Megérdemlem, hogy megszabaduljak az unalomtól és a fájdalomtól, bármi áron is, nem érdekel!*”

A FÉK harcba indul, hogy szembeszálljon ezzel az áradattal, és segítsen Önnek, mint pedagógusnak vagy szülőnek. Szeretnénk segítségére lenni abban, hogy az osztálytermet olyan helyé változtathassa, ahol az élet fontos területein közvetlen munka folyik a tanulókkal. Segíteni szeretnénk a jellemépítésben, az egészséges érzelmi élet kialakításában, és abban, hogy olyan mintát állíthassunk a diákok elé, amelynek segítségével biztonságban élhetnek.

Az új évezredet övező álmok és remények mellett őszintén szembe kell néznünk a valósággal: a világ a feje tetejére állt. Éhezés, elnyomás, háborúk, szegénység, szexuális úton terjedő betegségek, kábítószeres, dohányzás, alkoholizmus, gyermekprostitúció, internetes pornográfia, szexrabszolgaság, családok széthullása – olyan valóság, amelyek mögött emberek millióinak, sőt milliárdjainak egyéni tragédiája húzódik meg. Mind olyan szavak, amelyeknek nem kellene a szótárainkban lenniük. Kitörölhetnénk őket. Az emberi gonoszság, butaság, hatalomvágy, pénzimádat, felelőtlenesség okozta jelenségek ezek, amelyek a súlyos emberi tragédiákon és a mérhetetlen gazdasági terheken túl a kipusztulásunkkal fenyegetnek. E szavak súlya nemcsak a mi vállunkat nyomja, hanem az utánunk jövőket is. Ezért a legnagyobb kérdés az egész emberiség jövője szempontjából ez: mi lesz a következő generációval, és vajon felkészült-e, felkészítettük-e arra, hogy szembenézzen az előtte álló feladattal? A választ szinte ki sem kell mondanunk, mindnyájan sejtjük a szomorú valóságot, és aggódom tekintünk a jövő felé. A szétzilált családokból érkező fiatalok zöme súlyos önismereti és kapcsolati válságban szenved, céltalanul, a helyét keresve. **Egy kialakulatlan, folyamatosan változó, szubjektív erkölcsi légkörben, magukra hagyva lehetetlen számukra megtalálni önmagukat, egészséges kapcsolatokat kiépíteni és értelmes célok felé haladni.** Emellett jelentős részüket csapdába ejtette mindaz a veszélyes magatartásforma, amitől igyekszünk óvni őket: a kábítószeres, az alkohol, a szexuális partnerváltogatás, az internet-függés, stb. Korunk társadalmi fejlődésével elkerülhetetlenül érkeznek ezek a problémák. Azonban, hogy ezek milyen méreteket

*Lehetetlen hatékonyan segíteni egyértelmű értékrend és erkölcs közvetítése nélkül. Amennyire fontos egy társadalomnak, hogy legyen közös irodalmi kultúrája, ugyanolyan fontos, hogy legyen közös erkölcsi kultúrája is. A közösségek, társadalmak és kultúrák pusztasága léte függ közös tudatuktól. Egy ilyen sajátosságos tudat és közös erkölcsi világkép nélkül megnehezül egy közösség tagjai számára a kommunikáció és az együttműködés. Ha ebben a közös tudatban (erkölcsi tudat) széles körben meghasonlások, különbözőségek, megosztások támadnak, akkor az a kultúra összeomlik.*

ölnének, és a felnőtt társadalom hogyan reagál rájuk, jelentősen meghatározzák azt, hogyan fognak a fiatalok megküzdeni ezekkel a problémákkal.

A FÉK programban nem új erkölcsiséget fogalmaztunk meg, hanem a nyugati civilizációt felemelő és meghatározó zsidó-keresztény értékrendre alapozunk. A tananyagunkban használt alapelvek mind megelőzték, mind pedig meghaladják a mai „új hagyományokat”. Olyan dolgokat szeretnénk hangsúlyozni és az emberek emlékezetébe idézni, amelyben már hittünk egyszer Magyarországon – az igazság, a szolgálat, a bátorság, az önfegyelem, a kedvesség, a vendégszeretet, a társadalmi konvenciók stb. Úgy éreztük, nem lenne kívánatos új erkölcsiség bevezetése. Másokhoz csatlakozva szeretnénk arra biztatni a társadalmat, hogy élje meg legjobb hagyományait és hitét.

Szeretnénk Önnek bemutatni a FÉK etikai világnézetét. Korlátozott mértékben bizonyos keresztény tanítások és gondolatok nyilvánvalóak az anyagban. Tudjuk, hogy egyesek számára új tapasztalat értékeket és jellemfejlődést tanítani. Kihívásnak fogja érezni. Különös élmény lesz majd az első óravázlat elkészítése. Talán úgy fogja érezni, hogy nem tudja természetesen továbbadni az általunk javasolt anyagot, mivel az Ön következtetése az egyes témákban más lehet. Előfordulhat, hogy egyszerűen képtelennek érzi magát arra, hogy a tananyag ezen részeit használja, bár szívesen tanítaná azokat. Az a tapasztalatunk, hogy még azoknak is nagyon tetszik, és használják az osztályukban a FÉK problémamegközelítési módszerét, akik a tananyag nem minden részével értenek egyet. Külön megjelöltük azokat a részeket, amelyek bibliai alapelveket, igeverseket tartalmaznak, vagy a keresztény értékrendre támaszkodó érvelést használnak. Jól megkülönböztethető módon jelezzük, amikor ilyen jellegű szakasz következik az anyagban. Szeretném, ha tudná, hogy nem célunk Önre erőltetni az egész FÉK anyag használatát. Senkit sem szeretnénk semmiféle módon megbántani azért, hogy az anyagba belefoglaljuk ezeket az erkölcsi és etikai részeket. Ezért is jelöltük meg ezeket. Mindazonáltal, tapasztalatunk meggyőző arról, hogy szükséges ez a fajta megközelítés, így az értékekről szóló részek és olvasmányok alapvető fontosságú részei maradnak a FÉK anyagnak.

## A FÉK etikai alapvetése

Az emberi önismeretet, viselkedést és kapcsolatokat meghatározó terület a jellemünk, amely az értékrendünkből táplálkozik. **A cselekedetek a jellemen alapulnak, a jellem pedig az értékrenden. Az értékrendünk pedig nem másból táplálkozik, mint abból, hogy mit hiszünk igaznak és hamisnak.**

Hosszú évek óta halljuk, hogy értékrendi válságba kerültünk. Társadalmunk nem tudott magára találni. A nyugati civilizációk válsága ez. Kimozdultunk, valami kibillentett bennünket az értékrendünkből. Megváltoztak az emberi viszonyok, átértékelődtek a kapcsolatok, mindent egy láthatatlan értékrend fog össze: az egyéni érdek. Nem a másik, a közösség, a család, a társadalom érdeke, hanem az egyén érdeke. A három legfontosabb szóvá a társadalmunkban ez lett: én, enyém, nekem. A tiszta indítékokba vetett hitet naivitásnak értékelik. Nyilván utópisztikus lenne azt gondolni, hogy az egyéni érdekek leküzdhetők, de manapság mintha kiléptek volna azok közül a korlátok közül, ahol eddig megszoktuk őket. Hiányoz-

nak azok a kimondott vagy ki nem mondott értékek, amelyek keretein belül teret kapnak az egyéni érdekek, s amelyek kordában tartják azokat. Hiányoznak a közös, az abszolút értékek, hiszen mindenki maga határozza meg az értékeit, s ezek az egyéni értékek állandó harcban állnak egymással. Ezt az értékrendi válságot fokozottan érzékelik a fiatalok. Az értékrend közvetítésének elsődleges helyszíne a család. A család válságával az iskola értékközvetítő szerepe még hangsúlyosabbá vált. Az értéksemleges oktatás egy olyan léggömb, amely abban a pillanatban kipukkad, amikor egy tanár és egy diák találkozik: ekkor ugyanis a tanár értéket ad át a diák számára. Ha egy felnőtt találkozik egy gyerekkel, mindenképpen értéket közvetít számára azzal, amit mond, és azzal, ahogyan mondja.

Egy erőteljes, hangos, és sokak által dübörgött üzenetáradatban kell végiggondolnunk azt, hogy vajon az oly elfogadott értéksemlegesség, a mindent toleráló értékrend valójában hová is vezet. Naponta szembesülünk az értéksemlegesség gyakorlatban választ követelő kérdéseivel.

- Valóban elfogadható minden, ami „bejön” nekem? Valóban az a helyes, ami jól esik? A vágyaim, az érzéseim szolgálnak végső mércéül?
- Valóban nincsenek abszolút értékek, amelyek alapján jónak vagy rossznak ítélnénk dolgokat?
- Valóban nincs jogunk és nem felelősségünk az oktatásban a gyerekeinknek tudatosan értékeket közvetíteni?

Az ezekre a kérdésekre adott válasz meghatározza mindazt, amit tenni és mondani fogunk, amilyen felelősséget érzünk és vállalunk, amilyen kapcsolatokat kialakítunk, ahogyan önmagunkról gondolkozunk, amilyen befolyást engedünk a minket körülvevő környezeti nyomásnak.

## A fogalmak tisztázása

**Érték.** Az érték lehet személyes vagy kulturális. Lehet erkölcsi érték, viselkedésbeli norma, 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, sztenderdeket vagy minőséget 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.

**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. Korunk közfelfogását jól jellemzi, hogy a fiatalok döntő többsége ma úgy gondolja, hogy nincs abszolút erkölcsi igazság; az igazságot szubjektívnek tekintik és személyesen határozzák meg.

**Abszolút igazság.** Az erkölcsi relativizmussal szemben áll az abszolút igazságfelfogás, ami azt jelenti, hogy az igazság nem rugalmas, nem variálható, nem feláldozható tény, s mint ilyen, tőlünk függetlenül létezik.

## Az értéksemlegesség ellentmondásai

Korunk posztmodern gondolkozása, a globális korszellem 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.

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

A problémát már maga az érték definíciója, és a kitűzött cél, vagyis az értéksemlegesség között feszülő ellentmondás hordozza. Ha az érték, a bennünk lévő érték (régén inkább erkölcsnek nevezték, ami nem teljesen ugyanaz – lásd később) a cselekedeteinket meghatározó tényező, a helyünket és viszonyunkat 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, csapódni 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.

### 2. probléma: Az értéksemlegesség kényszerrel alkalmazva önmagát hazudtolja meg.

A másik ellentmondás az értéksemlegességben már definíciója szerint is az, hogy az érték-közvetítőjétől várja el az értéksemlegességet. Tehát az az egyén, 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.

### 3. probléma: Az értéksemlegesség egy megvalósíthatatlan célkitűzés és elvárás.

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

- a. 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 ethosz határozza meg, akkor hogyan válna lehetségessé önmagunkból kilépve, mintegy magunktól és környezetünktől függetlenül magunkat semlegesnek lenni az értékeinket illetően?
- b. Az értéksemlegesség azért sem valósulhat meg, mert bármennyire vigyázunk, tudatosan vagy tudattalanul, de minden esetben értékeket fogunk közvetíteni. 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 követe, másolása. Tehát a minták, példák átadásával érték-közvetítés ment végbe.

#### 4. probléma: Az értéksemlegesség akadályozza az abszolút igazság logikai szükségszerűségét.

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 szükségszerű az abszolút igazság léte a következők miatt:

- a. Az értéksemlegesség relativista elve azt mondja ki, hogy nincsenek abszolútumok, az igazság relatív. Vagyis az első állítása már önmagában ellentmondás: abszolút értelembe állítja, hogy nincsenek abszolútumok. Vagyis abszolút igazsággá emeli az abszolút igazság létének a tagadását. Az az állítás, hogy az „igazság relatív” egy abszolút kijelentés, így ez már önmagában ellentmondás: ha az igazság relatív, akkor annak az igazságnak a kijelentése is relatív, hogy az „igazság relatív”.
- b. *„Nincs hierarchia az értékekben. Senkinek a véleménye nem áll a másinak a véleménye felett.”* — mondják a filozófia tanárok, majd pedig beszedik a dolgozatokat és leosztályozzák. *„Mindenki abban hisz, amiben akar, és azt tesz, amit akar, s ez mind egyformán jó és elfogadható.”* Ha helytelen bármilyen erkölcsöt, értékrendet számon kérni, ráerőltetni a másokra, akkor nem létezik a jó és a rossz abszolút fogalma. Az értéksemlegesség, noha érzelmileg kielégítő állapot lehet, értelmileg elfogadhatatlan. De érzelmileg is csak addig kielégítő, amíg az illető hazaérkezik, s otthon azt látja, hogy kirabolták. Ez az ember nem azt fogja mondani, hogy *„milyen csodálatos, hogy a rabló kiélhette a vágját, 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?

#### A gyermekeink sérült értékrendje.

Milyen helyzetnek vannak kitéve a fiataljaink ebben az értéksemlegesnek elvárt környezetben?

Egy olyan környezetben élnek, amely azt mondja, hogy minden elfogadható, meg annak az ellenkezője is. Bármit gondolok, az elfogadható és helyes. *„Ne mondd meg, hogy mit gondolkodjak, majd én kitalálom magamnak.”* Miközben az önálló gondolkodásra biztatás fontos része a tanulásnak, eközben kultúránk túlzásba esve arra biztatja fiataljainkat, hogy gondolkodási szabadságuk arra is terjedjen ki, hogy meghatározzák önmaguk számára, hogy mi helyes, igaz, erkölcsös, és mi helytelen, hamis, erkölcstelen.

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. Például arra a kérdésre, hogy helytelen-e hazudni, sokszor az a válasz érkezik, hogy *„számomra nem elfogadható”,* vagy *„attól függ”*. Úgy gondolkoznak, hogy az igazság addig nem igazság, ameddig ők nem kezdnek el abban hinni. Az igazság eszerint attól válik igazsággá, hogy ők annak tekintik. Tehát a hazugság nem önmagában lesz elfogadhatatlan, hanem az egyén számára válik elfogadhatatlanná az adott helyzetben. Így megszűnik abszolút értéknek létezni az igazmondás egyetemes szükségessége. Legjobb esetben is relativizálták az igazságot. Az igazság megszűnt

abszolút, objektív értéként létezni a posztmodern gondolkodásban. A posztmodernizmus elutasítja az igazság átfogó, mindenkire kiterjedő érvényességét. Vagyis, ami igazság nekem, nem biztos, hogy igazság a másik számára.

A posztmodern gondolkodásban az igazságot egy adott kultúra vagy közösség hozza létre a maga számára, és ez az igazság csak az ő számára 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 értékrend 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 hibás gondolkozásmód, amellyel a fiataljaink élnek, s amely átjárja a mi gondolkodásunkat is. Az abszolútumnak e tagadása vezet el a kultúrák, közösségek egymás közti harcához. (Kultúra alatt nem országhatár vagy nemzeti hovatartozás alapján meghatározott közösséget értünk, hanem lehet az egy egészen szűk csoport, közösség is, amelyen belül ön-definiált igazságok uralkodnak.) Az abszolútum tagadása lehetetlenné teszi azt, hogy eldöntsük, melyik kultúrának van igaza. Ha az igazság viszonylagos, akkor megszűnik minden alap arra, hogy bárkinek bármikor azt mondjuk, hogy valami nem helyes. Ékes példája ennek a náci kultúrában elfogadott „igazság”, amely faji alapon elpusztíthatónak vélt embercsoportokat. Az adott „kultúra” számára ez elfogadható volt. Ha igaz, hogy egyik kultúra nem állhat a másik fölött és nem ítélezhet felette, akkor mi keresnivalója a hágai Nemzetközi Bíróságnak? Akkor miért beszélünk emberiség ellen elkövetett bűnökről? Bizonyos közösségek számára a terrorizmus elfogadható. Azonban mi mindnyájan elítéljük. 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 közkerölcs vagy közgondolkodás szerint cselekedtek. A terroristák a saját kultúrájukban hősök. 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, az marad fenn, és az 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, az abszolút igazság létének tagadása ide kellene, hogy vezessen bennünket.

Ez a torzult értékrend, amelyet megtámogat és kikövetel az értéksemlegesség, a valószínűségről alkotott képet is torzítja a fiatalokban. „*Ha valami működik, bejön a számomra, akkor az jó is nekem.*” — gondolják. De azt mindnyájan jól tudjuk, hogy nagy különbség van között, hogy mi működik pillanatnyilag az életünkben, és hogy mi a helyes. Egyszerű példa erre a dolgozat alatti puskázás. Működőképes az adott pillanatban, de nem helyes, mert hosszútávon olyan tudást hazudunk magunknak, amellyel nem rendelkezünk. Tudjuk, hogy a lopás pillanatnyilag könnyebbé teheti az életét a tolvajnak, de attól az még nem helyes. S attól, hogy az erőszaktevőnek gyönyört okoz, „bejön neki” egy lány megerősző szövege, attól az még gyűlöletes és üldözendő tett.

### A legfontosabb kérdés.

Ha nem az határozza meg, hogy mi a helyes és helytelen, hogy valami „bejön” nekünk, vagy „működik” nekünk, akkor **ki dönti el, hogy mi a helyes és a helytelen?** Ez az, amivel az er-

kölcs 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, 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 jó ura lenni, csak hát sokan vagyunk, és nem tudunk megegyezni. Győzzön 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? (Ennek a problémának a megfogalmazását találjuk meg már a Teremtés könyvének első lapjain is a Bibliában. Isten azt mondja az embernek, hogy ne egyen a jó és a rossz tudásának a fájáról. Nem azért tiltja el ettől, mert meg akarja fosztani a jó és a rossz tudásának képességétől, hanem nem engedi meg, hogy az ember maga döntse el, hogy mi a jó és a rossz. Azzal, hogy az ember ellene megy az isteni parancsnak, függetleníteni akarva magát Alkotójától, saját maga akarja eldönti, hogy mi lesz a jó és mi lesz a rossz számára.)

### **Az erkölcs definíciója.**

Már láttuk fentebb, hogy a helyesről és helytelenről, a jóról és rosszról alkotott hitünk az alapja az értékeinknek, amelyből aztán következik jellemünk és viselkedésünk. **A jellem a motiváció és egyéb jellegzetességek tartós együttállása**, amely az egyén különböző helyzetekre adott reakcióiban nyilvánul meg. **Az erkölcs pedig a helyes és helytelen, a jó és a rossz, valamint a felelősség koncepciója.** Az erkölcs az ethosz görög szóból származik. A klasszikus filozófusok a jót, a szépet és az igazat akarták megtalálni. Az erkölcsben az illendőt keressük. **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. Az erkölcsből fejlődik **az értékrend, amely a jó és rossz, a helyes és helytelen átültetése az életünket meghatározó területeket motiváló gondolkozásmódunkra.** Ez aztán jellemmé, motivációs jellegzetessé válik, amely viselkedésben ölt testet.

### **Az erkölcs definíciója nem lehetséges az ember definíciója nélkül.**

Amikor erkölcsről beszélünk, fontos, hogy meghatározásaink világosak legyenek. Az erkölcs definíciójánál azonban mélyebbről kell kiindulnunk. Mielőtt az ember 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 kényszerítette térdre. Ezek az ideológiák az ember fogalmát nagyon speciálisan határozták meg.

1. *A náciizmus* értelmezése szerint az emberiség alsóbb- és felsőbbrendű fajokból áll. A náci ideológia legalapvetőbb célja az volt, hogy megerősítse a felsőbbrendű faj uralmát az alsóbbrendűek fölött. Végső 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 egyenlősdi volt, és az osztályharcban a

tulajdonosokat vagy a földbirtokosokat ellenségként kezelték. Az uralkodó osztályt legalább a jogaitól meg kellett fosztani, és ha szükséges volt, likvidálni is kellett.

Mostanra világossá vált, hogy mindkét ideológia a 20. század során 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 megértésének 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 világgkép* 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, hogy Teremtőjének képmását hordozza, tükrözze 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 Alkotójának képét hordozza, de ez a kép eltorzult és tönkrement. Isten terve az, hogy az elbukott képmását helyreállítsa. A helyreállítást Jézus Krisztus végezte. A megváltás alatt pedig az ember eredeti helyzetének visszaállítását értjük.

Amikor azt mondjuk, hogy az embert Isten a maga képére teremtette, akkor nem pusztán azt értjük alatta, hogy az ember különbözik az állatoktól az olyan intellektuális képességei miatt, mint a beszéd, a gondolkodás, az előrelátás, hanem különösen az embernek azt a szociális képességét, hogy kapcsolatban él. Nemcsak 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. Történelmi példák sokasága támasztja alá ezt az igazságot.
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 mindez az erkölcshez?** 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 etiká-

ról. 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 indíttatásból. 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 „kudarcai” legtöbbször, 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 az állam is hitelét veszítette a középkor végére. Amikor az állam és az egyház azonos, akkor megbocsáthatatlan gaztettekbe keveredik az egyház. A legtöbb történelmi gaztettet, amikkel a kereszténységet vádolták, kormányok hajtották végre. Rá kell azonban jönnünk, hogy azok a kormányok sem jobbak, amelyek tudatosan tagadják a vallásos realitásokat. Szolzsenyicin emlékeztet minket arra, hogy a bolsevikok több embert öltek meg Oroszországban uralomra jutásuk első egy hónapjában, mint a spanyol inkvizíció 100 év alatt.

## 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 hitünknek 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 esküdtbíróóság, amely Szókratészt halálra ítélte, 501 polgárból állt. Megfeledkezünk sokszor arról is, hogy az ókori római és 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 ethosz, 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 —, akkor az élethez való jog abszolút értelemben sem létezik, hanem csak preferenciaként: jobban szeretnénk ragaszkodni az élethez, mint nem ragaszkodni hozzá. 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 alap-  
szik.** 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. Isten létének tagadása egyenlő annak állításával, hogy a világegyetem személytelen módon keletkezett. Egy ateisztikus sémában még az univerzum személytelen összetevőire sem lehet magyarázatot adni. Azonban ha feltételezzük az anyag, az energia és a véletlen meglétét (ezek határozottan személytelen összetevők), 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.

## 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, 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. Minden történetnek, benne az életünknek és a világ életének, van egy szerzője. A szerző maga Isten. Ezért az erkölcs rendeltetéssel bír. Az erkölcs célokat szolgál. A Szerző céljait. A rendeltetés, a cél ateisztikus keretek között értelmetlen. Ugyanis 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.

Ha azt állítjuk, hogy az ember létének van célja, értelme, rendeltetése, akkor azt is állítjuk, hogy van Alkotója. Bármilyen dolognak a léte és célja visszautal az alkotó személyére, és annak létét feltételezi. 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, bánkodik elvesztésük miatt. Ezért az ember elkeseredetten törekszik a megismerésre, mert érzékei azok a kapuk, amelyek keresztül az ismeret értelméig eljut. Az ember minden testrészeről tudni akarja, hogy az mire való. Már nagyon fiatal korunkban felfedezzük, hogy a külső és látható testünk egyes részei mire valók. Nem volna logikus, 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, hogy eligazodjunk abban a rendeltetésben, amelyre rendeltünk, s előrehaladjunk annak megvalósításában. Teológailag azt mondhatjuk, hogy az erkölcs célja az Istenhez való igazodás. Morális szempontból azt mondhatjuk, hogy az erkölcs célja a szeretet.

## Az erkölcs helye az oktatásban.

Már a tanárképzés legelején felhívják a figyelmünket arra, hogy céljaink külső hatásokra változnak (affektívek), és egyben megismerésre törekvőek (kognitívak). 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 tanár az erkölcs közvetítője. Egy fiatalnak a felnőttekkel való kapcsolatai a viselkedési és erkölcsi mintáinak a legfőbb alakítói.** 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 gyermek.** Az erkölcsi értékek, tartás közvetítésének kulcsfontosságú eleme a felnőtt példaadása. Olyan mintákat kell lássanak, amelyek hitelesek, nem képmutatóak, s lehetőleg személyesen kapcsolódni tudnak hozzá. Szükséges, hogy olyan 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 hiányzott az életükből egy vagy több felnőtt, akiktől elfogadó, odafigyelő és megértő szeretetet valamint hiteles mintát kaptak volna? Nagyon egyszerű és eklatáns példája ennek a „*Ne puskázz!*” kinyilatkoztatása, miközben a felnőtteket rajta kapja hazugságon; vagy a „*Viselkedj tisztelettudóan a felnőttekkel!*” jogos elvárása szülőktől, miközben őket a nagyszülők ócsárolásán kapja; vagy a „*Ne dohányozz!*” tiltását hangoztató felnőtt első dolga kilépve az iskolából rágyújtani egy szál cigire. Hiteles példákra és hiteles életekre van szükség. A mintaadás akaratunktól függetlenül megtörténik. Az előadó, a tanár, a felnőtt személye, személyisége átüt, és értéket fog közvetíteni.

A kapcsolat segítségével egy belső **meggyőződésre** kell segítenünk a fiatalokat. A tiltás, a „*Ne tedd!*”, „*Ne hallgasd!*”, „*Ne mondd!*” parancsszavai nem mindig célravezetőek. Természetesen a tilalmakra, szabályokra szükség van. Mindig is része volt és része marad az életünknek. A szabályok teremtik meg a versenyben a győzelem, a siker lehetőségét. A törvénykezés egyik fontos eszköze a tilalmak felállítása, s a tilalmak mellé szankciók rendelése. Vannak életkorok, amikor a tilalom eszközével jobban kell élni a gyermek biztonsága érdekében. A hosszútávú hatékonysághoz viszont ennél többre lesz szükség. 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? Még ennél is fontosabb, hogy pozitív meggyőződéseket alakítsunk ki bennük. A „*Ne tedd!*” tiltását a „*Tedd ezt!*” alternatívája kell felváltsa.

Értékrendi ismertetőnket ezekkel a kérdésekkel kezdtük: valóban mindenhez jogunk van, ami jól esik? Valóban a vágyaink, az érzéseink, az elképzeléseink a végső mércénk? Valóban elfogadható minden, ami „bejön” nekünk? A válasz egyszerű: ha nincs Alkotó, akkor igen. Akkor mindenhez jogom van, önmagam vagyok önmagam mércéje. Ha azonban van

Alkotó, akkor a válasz: nem. Akkor az Alkotó által meghatározott abszolút szabályok határozzák meg a kereteket, amelyben létezni kell.

**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 útmutató az életre, az áldozatkész elkötelezettségre, mások szolgálatára magunk helyett. Ez azt is jelenti, hogy amikor a másik ember külön dologra tesz szert, nagyobb elismerésben vagy örömben részesül, mint mi, akkor irigység helyett inkább megelégedettséget érzünk és örülünk.

## „Tudom én ezt tanítani?”

Lehet, hogy egy kicsit alkalmatlannak érzi magát, vagy felteszi a kérdést: *„Tudom én ezt tényleg használni? Képes vagyok ezt tanítani? Az én életem nincs teljesen rendben.”* Lehet, hogy Ön más értékeket vall, mint amelyeket ez az anyag tanít. Lehet, hogy mást hisz, más megoldásokkal rendezzi az erkölcsi dilemmákat, vagy máshogyan alapozná meg a viselkedés etikai szabályait.

Például mondhatja ezt is: **„Hit? Én nem hiszek Istenben.”** Természetesen a FÉK program nem akar vitatkozni Önnel erről. Nyilvánosan állást is foglalhat az osztály előtt, például a következőképpen: *„Én nem hiszek Istenben, de vizsgáljuk meg, milyen megoldásokat és lehetőségeket kínálnak azok, akik hisznek. Végül is ezek a témák fontosak az életünkben és érdekelnek bennünket.”*

Lehet, hogy az önuralom értékével van gondja és ezt gondolja: **„Önmegtartóztatás? A diákok nem tartózkodhatnak a szextől, mert képtelenek rá. Miért tanítsak olyasmit, amiről naivítás azt gondolni, hogy valaha is elérhetik?”**

Ez a fajta megítélés különbözik a FÉK program erkölcsi álláspontjától. Igaz, hogy a „várakozás” az önuralom jó tulajdonságát hordozza magában. Hisszük, hogy számos (érzelmi, egészségügyi, testi és társadalmi) okból kifolyólag a tinédzsereknek későbbre kellene halasztaniuk szexuális életüket. Várniuk kellene a házasságig, amikor már készek mindazzal együtt élni, ami a szexszel együtt jár. A szex magában foglalja az érzelmi, lelki és testi szoros kötődés ígéretét egy másik ember felé. Meggyőződésünk, hogy rengeteg oka van annak, amiért a tizenéveseknek akkorra kellene halasztaniuk a szexuális életüket, amikor már készek a következményeket is felvállalni. Kérem, tanulmányozza át a *„Miért várj?”* c. olvasmányt, amelyben pozitív okokat találhat arra, hogy miért érdemes várni a szexszel a házasságig. Annak is fennáll a lehetősége, hogy a szex révén családot alapítsunk. Vajon nem lenne szükségszerű, hogy egy ember elég érett személyiség legyen ahhoz, hogy eszerint a fogadalom szerint éljen, és vállalja azokat a következményeket, amelyek a szexuális kapcsolattal együtt járnak? Az, hogy visszafogjuk magunkat, nem emberellenes, s nem is demokráciaellenes. Ez nem vezet mentális sérülésekhez. Nincs olyan tudományos kutatás, amely azt bizonyítaná, hogy a szexualitás hiánya hosszú távú, meghatározó érzelmi hatásokkal járna, vagy hogy örületet okozna. Az „önmegtartóztatást” hosszú ideje tekintik egészségesnek és bölcsnek, ha más szenvedélyekre alkalmazzuk.

Például vegyük a haragot és a gyűlöletet. Arra biztatunk másokat, hogy „tartsák vissza magukat” a verekedéstől, a gyilkosságtól és az öngyilkosságtól. Amikor az anyagi tulajdonra

irányuló kívánságok tombolnak bennünk, arra tanítjuk magunkat, hogy féken kell tartanunk a vágyainkat, és félre kell tennünk a pénzünket későbbre, semmint hogy bolondul elkölsük hirtelen vágyainknak engedelmességgel. Amikor felgerjed bennünk az étvágy még egy süteményre, megpróbáljuk visszatartani magunkat az evéstől egészségi és étrendi megfontolások miatt. Pedig az evés sokkal követelőzőbb és szükségszerűbb vágy, mint a szex.

Tudom, hogy most ezt mondhatná: „*Igen, de mégiscsak eszel! Ha nem eszel, meghalsz. Ugyanígy, szexuális életre is szükséged van. Az is hasonló étvágy, és aszerint kell cselekedned, ahogyan az érzéseid diktálják.*” Az étel iránti testi étvágyunk teljesen más, mint a szexuális vágy. Az étvágy azt kommunikálja, hogy az ételnek célja van. A szexuális vágy ugyanígy jelzi felénk, hogy a szexnek jelentősége van – célja van, gyönyörű célja. Mégis, megvan a maga ideje és helye, ahogyan az evésnek is. Vannak olyan időszakok, amikor az a legjobb, ha nem eszünk és nem vásárolunk. Ugyanígy, vannak olyan időszakok, amikor a legjobb, ha nem élünk szexuális életet. Ezt nem csak a Biblia mondja, hanem a HIV-vírus is. Ha a HIV-vírusnak lenne hangja, vajon nem azt mondaná-e nekünk, hogy a szexualitásnak vannak határai és veszélyei?

A szex kétségkívül csodálatos. Sőt, azt is mondhatnánk, hogy a szex Isten művészi alkotása. Az élet legkülönlegesebb dolgai közé tartozik. A különleges dolgoknak különleges helyük van. Ahogyan a tűz is nagyon jó dolog, erős és titokzatos, ugyanakkor nagyon rosszá és ártalmassá válhat. A tűznek is szüksége van a neki megfelelő helyre. Nem gondolhatnánk-e a szexre is hasonlóképpen? Végül is a szex a mai világban emberek millióit pusztítja el. A szexuális úton terjedő betegségek olyanok, min a tűz. Az alkalmi és több partnerrel folytatott, érett elkötelezettség és monogám hűség nélküli szex tragikus lehet.

Lehet, hogy vannak, akik megkérdőjelezik a FÉK anyag erkölcsi alapjának helytállóságát és ezt mondják: „**Nem fogadom el, hogy a Bibliának és a kereszténységnek köze lenne ehhez a témához.**”

A történelem folyamán borzasztó dolgokat vittek végbe a kereszténység nevében. Nem szeretnénk átnézni ezek felett, vagy elfedni őket. De az igazi kereszténység, és Jézus Krisztus tanítása arra vezeti az embert, hogy ossza az ezek miatt a tragédiák miatt érzett fájdalmat, és arra törekszik, hogy igazságot, békét, szeretetet és kegyelmet hozzon a világnak egy Istennel való személyes kapcsolaton keresztül. E tananyag írói, más emberek millióival együtt nagyon sok segítséget kaptak a Biblia tanításából és a keresztények közösségétől.

A világ nem volt közelebb a kereszténységhez az újszövetségi időkben sem, mint most. Nem szabad romantikussá tennünk a történelmet, és azt gondolnunk, hogy akkor könnyebb volt keresztény alapelvek szerint élni. Akkor is voltak gyermekbántalmazások, öngyilkosságok, háborúk, gyilkosságok, lopások, válások, nemi erőszak stb., ugyanúgy, mint manapság. A kereszténység erkölcsi tanítása ugyanúgy ellenállásba ütközött, mint napjainkban. Egyes emberek egyszerűen csak nem fogadnak el bizonyos dolgokat a kereszténység tanításán belül. Mégis nyilvánvaló, hogy a keresztény erkölcsi alapelvek milyen nagy szerepet játszottak a nyugati civilizáció megalapozásában. A nyugati világ hagyománya alapján alakult ki az ítélethozatal mércéje. Sőt, nemcsak más tradíciókat ítélünk meg e norma alapján, hanem saját bűneinket is. Ahogy Arthur Schlesinger, Jr. rámutat: „*A nyugat bűne kitermelte saját ellen-szerét. A Tízparancsolatban található alapelvek olyan hatalmas mozgalmak létrejöttét segítették elő, amelyek véget vetettek a rabszolgaságnak, fölemelték a nők státuszát, eltörölték a kínvallatást, legyőzték a faji előítéleteket. . . , hogy így az emberi és személyes szabadságjogok érvényesülhessenek.*” Kétségkívül nem lenne szabad megfosztanunk saját gyermekeinket, Magyarország gyermekeit ezektől az alapelvektől ma.

Ezt is mondhatja diákjainak: *Nem vagyok hívő keresztény, de bizonyos alapelveket értékelek a kereszténységben. A Tízparancsolat kiváló alapot nyújt ahhoz, hogy az etikáról és az értékrendről beszélgessünk. Magyarországon gyakran hangsúlyozzuk, hogy keresztény nemzet vagyunk. A történelem nagy részében a Bibliában található alapelvek alapján éltünk. Például a következő értékeket is magunkénak valljuk: „úgy bánj másokkal, ahogyan szeretnéd, hogy veled bánjanak! Ne ölj! Ne hazudj! A közösség fontos. Éljetek békében minden emberrel! Szeresd felebarátodat, ahogyan magadat!”* Hogyan lehetséges, hogy ezek az alapelvek olyan széles körben elterjedtek hazánkban? Ezeknek az alapelveknek a hatása nagymértékben függ az egyéni alkalmazástól. A történelem korábbi időszakaiban tömegek vallották magukénak ezeket a tanokat, és ezek szerint éltek. Ahogyan a növény gyökereiben levő élet határozza meg az ágak és a levelek életét, úgy azok, akik előttünk jártak, és azok az értékek, amelyek szerint éltek, nagy hatással vannak ránk. Ez az értékrendszer szerves része a magyarságunknak. Mégis, az idő múlásával ezek a zsidó-keresztény értékek a felszínen megmaradtak ugyan, de eredeti jelentésük kiveszett, és személyes, történelmi szerepük és érvényességük elhalványult. Nézzük ma meg együtt az etika és az értékrend témáját.”

**Ezek az alapelvek alkalmazhatóak és működnek függetlenül a személyes meggyőződésünktől.** Például, az egyik legnagyobb egyetemes emberi szükséglet az, hogy szeretetet és elfogadást tapasztaljunk. Ahhoz, hogy ezt a szükségletünket betöltsék, az „aranszabály” szerint kell élnünk – „úgy bánj másokkal, ahogyan szeretnéd, hogy veled bánjanak”. Majdnem mindenki egyetért azzal, hogy ha magáénak vallja ezt az alapelvet másokhoz való viszonyában, akkor ez a személyes boldogulását is előmozdítja. Tehát szükség van erre az erkölcsi tanításra, minden ember javára. A társadalom javára válik, ha polgárait mások szeretete jellemzi.

Vegyünk egy másik példát. Nézzük meg a Tízparancsolatot, melynek utolsó parancsa ezt mondja: „*Ne kívánd felebarátod házát, se feleségét, se szolgáját... és semmit, ami a te felebarátodé!*” Ha ez egy borzasztó, gonosz, erkölcstelen szabály lenne, akkor logikus lenne azt gondolni, hogy betartása szörnyű következményekkel járna. El tudja képzelni, hogy ennek a parancsnak a betartásából szörnyű dolgok következnének? Milyen lenne azonban egy olyan társadalom, ahol ennek a parancsolatnak és értékrendnek az ellenkezőjét becsülnék és követnék? Képzeld el: „*kívánd más tulajdonát!*” Azt a társadalmat, ahol ezek a tanok lelkes követőkre találnának, a következők jellemeznék: összehasonlítás, irigység és féltékenység, önzés, kapzsiság, lopás, félelem, nyugtalanság, a személyes tulajdon jogainak megsértése, házasságtörés, a családok felbomlása és a gyermekek fájdalma.

Úgy tűnik, Isten azért adta nekünk az alapelveit, hogy **megvédjen minket és gondoskodjon rólunk, nem pedig azért, hogy korlátozza örömünket vagy boldogtalanná tegyen.** A civilizált világnak ezeket az általánosan elfogadott alapelveit minden diáknak legalább egyszer meg kellene tanulnia iskolai éve alatt.

## **Miért tanítsa a FÉK program értékrenddel foglalkozó részeit?**

1. Ezek az alapelvek működnek: szükségleteket töltenek be, valós problémákkal foglalkoznak, és olyan kérdésekre adnak választ, amelyek foglalkoztatják a fiatalokat.
2. Segítenek az alapvető erkölcsi értékek közvetítésében. Az Ön egyik feladata az, hogy etikai és értékrendbeli alapokat nyújtson tanítványainak. Ezek az alapelvek jó forrást, kiindulópontot nyújthatnak munkájához.

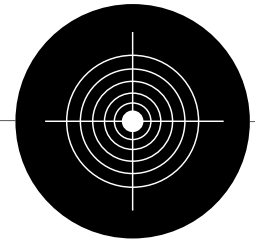
3. Olyan értékeket hangsúlyoznak, amelyek már általánosan elfogadottak a civilizált világban. A diákok arról tanulhatnak, hogy mi biztosított alapot a nyugati civilizációnak és mi befolyásolta Magyarországot abban, hogy keresztény nemzetté váljon. Vannak olyan alapelvek, amelyek közősek a magyar kultúrában, és Önnek nyomatékosítania kell azt az általános meggyőződést, hogy életünket ezeknek megfelelően kellene élnünk.
4. Nem kell Önnek tanítania! Kérésére küldhetünk egy képzett vendégelőadót a FÉK anyag bizonyos részeinek tanítására. Keresse fel a [www.fek.hu](http://www.fek.hu) weboldalt, és lépjen kapcsolatba velünk.
5. Értelmes és pozitív okokat adnak arra, hogy miért várjunk a szexszel a házasságig. Arra biztatják a diákokat, hogy gondolják át, mennyire a javukra válik, ha a megfelelő ideig várnak a szexuális étellel.

Biztosak vagyunk benne, hogy a FÉK program hasznos eszköznek fog bizonyulni, amikor kapaszkodóra lesz szüksége a fiatalok problémáinak kezelésekor.

Nagyra értékeljük az Ön elszántságát arra, hogy megérintse a következő generáció lelkét, és ezen keresztül megváltoztassa azt a világot, amelyben élünk.

*„Mi az élet értelme, ha nem az, hogy nemes célokért  
küzdve ezt az összezavarodott világot jobb helyé  
tegyük azok számára, akik jóval a mi eltávozásunk  
után élnek majd rajta.”*

— Sir Winston Churchill



## Reális önismeret

*„Tudd, hogy mennyit  
érsz! Fogadd el  
magad!”*

— Aslan, A Hajnalvándor  
útja, Narnia Krónikái

### A témakör célja

Diákjaink felismerjék, hogy értékesek, egyediek és különlegesek. Megismerjék a reális önismeret építőköveit, és megtanulják függetleníteni önértékelésüket mások véleményétől és saját érzéseiktől. Képesse váljanak érzelmeik intelligens kezelésére. Felismerjék a helyes meggyőződés, a jellem, az értékrend fontosságát a reális önértékelés megalapozásában.

### A témakör tartalma

1. ÖNISMERET — A stabil önismeret kialakításához szükséges felismerni, hogy mások véleménye, a külsőnk és

a teljesítményünk milyen torzító hatással lehetnek önismeretünkre, illetve ismernünk kell a stabil, reális önismeret építőköveit.

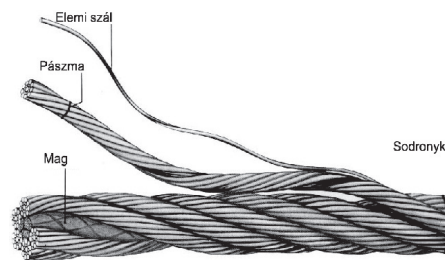
2. **ÉRZELMI INTELLIGENCIA (EQ)** — Az EQ az érzelmek értelmes módon való kezelésének képessége. Ez a képesség formálja önismeretünket, hatással van kapcsolatainkra és döntéseinkre. Ezért alapvető fontosságú önmagunk megismerésében és menedzselésében az érzelmeink intelligens módon való kezelésének képessége.
3. **JELLEM** — A cselekedeteink a jellemünkön alapulnak. A jellemünk pedig az értékrendünkön. A jellemünk alapvető mértékben definiál bennünket, és elhelyez a kapcsolatainkban. Elárulja, kik vagyunk, miben hiszünk, azon keresztül, amit teszünk, mondunk.

## A témakör mögötti szükséglet

A legtöbb ember mélyen a benne rejlő lehetőség alatt él. Ennek egyik kulcs oka az, hogy soha nem jutottak el arra az ismeretre, amely lehetővé tette volna számukra önmaguk valódi értékének, képességeinek megértését, soha nem birtokolták azt a képességet, amellyel érzelmeiket a saját képességeik, lehetőségeik, boldogulásuk érdekében tudták volna hasznosítani, és elmulasztották azt a kemény munkát, befektetést, amit a jellemük fejlesztésébe kellett volna ölniük. Önmagunk értékelése vagy maximalizálja a bennünk lévő lehetőségeket, vagy megfoszt bennünket képességeink és lehetőségeink kiaknázásától. Az a képességünk, amellyel el tudjuk helyezni magunkat a társadalomban, reálisan látva értékünket, erősségeinket, gyengeségeinket, a bennünk lévő jót és rosszat, lehetővé teszi számunkra azt, hogy erősségeinkre fókuszálva fejlődjünk úgy, hogy a gyengeségeink a lehető legkisebb hatást fejtik ki.

### Az önértékelés drótkötele.

A drótkötél egyes szálai önmagukban gyengék, de összefonva hatalmas teherbírásúvá válnak. Az emberi „én” egy roppant bonyolult szövet, amely sok szálból áll össze. Minél erősebbek az egyes szálak, s minél szorosabban fűződnek egymáshoz, annál erősebb kötéllé áll össze az önértékelés drótkötele. Egy drótkötél vagy sodronykötél három részből áll: az elemi szálból, az ún. pászmából, amely több elemi szál összefonása, valamint a magból, amely köré fonódnak az elemi szálaból font pászmák.



A reális önértékelés sodronyának belső magja a **helyes önismeret**. A helyes önismeret három szálból áll össze, három különböző tudást, belső meggyőződést, ismeretet igényel:

1. **értékesség-tudatot**, amely azt mondja, hogy „*értékes vagyok, egyedi vagyok, különleges vagyok, nincs belőlem még egy a világon, s ezért senki nem lehet én, csak én tudok én lenni*”;

2. **képesség-, vagy alkalmasság-tudat**, amely ezt mondja: „*tudom, hogy mire vagyok képes, ismerem az erősségeimet és korlátaimat, s meg tudom csinálni az előttem álló feladatot*”;

3. **fontosság-tudat, a valahová tartozás tudata**, amely ezt mondja: „*tisztában vagyok azzal, hogy vannak jó és rossz tulajdonságaim, tudom, hogy időnként hibázom, de ettől még*

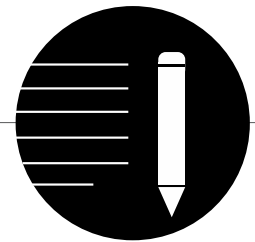
*elfogadható és szerethető vagyok, és el is fogadnak és szeretnek.*” Azok a személyek, akik nem rendelkeznek az önfogadás képességével, azok a következő végletekbe esnek:

- a. önmagukat csupa jónak, soha nem hibáznak, tökéletesnek látják, és ezzel együtt másokat rendszerint rossznak — ők narcisztikus jegyeket hordoznak. Ők azok, akik mindig másokat hibáztatnak, soha nem ismerik be a saját tévedésüket, mindig lenyomják a másikat. Rendszerint roppant bizonytalan, kisebbségi komplexusokkal küzdő emberek, mert félnek a hibától, félnek a saját gyengeségük lelepleződésétől, mert úgy érzik, hogy ekkor elveszítik mások tiszteletét.
- b. önmagukat csupa rossznak látják, mindig lenéznek és vádolják magukat — ők az öngyűlölők, és gyakran áldozatok. Másokat mindig tökéletesnek, jónak, magukat rossznak látják. A valóság azonban egészen más. A jó és a rossz egyszerre létezik mindnyájunkban. A világ nem kétfajta emberre oszlik: jókra és rosszakra. Ez a fajta fekete-fehér gondolkodás tipikus jellemzője az önfogadás hiányával küzdő embernek. A világ valójában olyan emberekből áll, akikben együttesen megtalálható a jó és a rossz, s mi magunk döntjük el, hogy melyiket engedjük felülkerekedni: a bennünk lévő jót vagy rosszat. Rendszerint, amelyik „oldalt” etetjük (a bennünk lévő jót vagy rosszat), az lesz az erősebb. Összefoglalva: helyes önismerethez akkor juthatunk, ha tudatában vagyunk egyediségünknek, megismételhetetlenségünknek, értékünknek, ha tisztában vagyunk erősségeinkkel és gyengeségeinkkel, valamint egyszerre el tudjuk fogadni a bennünk létező jót és rosszat.

Az önértékelés belső magjához szorosan fűződik az **érzelmi intelligencia** sok elemi szálból összeálló „pázmája”. Az értelmi intelligenciával születünk, az érzelmi intelligenciát tanuljuk. Elsősorban abból, ahogy szocializálódunk. Az érzelmeink prizmaként vetítik ki sokszínűvé a bennünket ért hatásokat. Kutatások bizonyítják, hogy a kognitív tanulást megelőzi az érzelmi azonosulás. A diákjaink érzelmi állapota alapvetően befolyásolja nemcsak tanulási képességeiket, de kapcsolataikat és döntéseiket is. Az érzelmeink megköthetnek, megbéníthatnak, de hamis biztonságba is ringathatnak. A kontrollálatlan, meg nem értett és tudatosan nem irányított érzelmeink romboló hatással vannak. Ezért kulcsfontosságú megérteni, hogy miért érezzük, amit érzünk, és hogyan tehetjük a helyes dolgot attól függetlenül, amit érzünk. Az érzelmeinkért való tudatos felelősségvállalás és azok irányítása az érzelmi intelligencia témaköre, s mint ilyen elkerülhetetlen, hogy foglalkozzunk vele, ha helyes önértékeléshez szeretnénk segíteni diákjainkat.

A **jellem** az a következő kötélköteg, amely szintén sok szálból összeállva válik az énünk tartószövetévé. A jellem, mint egy nagyító, a tetteink, a viselkedésünk, a szavaink, a hozzáállásunk által vetített képen keresztül megmutatja, hogy mit hiszünk, mit tartunk igaznak vagy hamisnak, milyen értékrendet vallunk magunkénak. A jellemünk definiálja az énünk, az önértékelésünk egy fontos szeletét: az értékrendünket, a belső meggyőződésünket. A jellemünk az, amit akkor teszünk, amikor senki sem lát bennünket. A jellem az a szakadék, amely a késztetéseink, vágyaink és a tetteink között húzódik. A jellem az, amely visszatart attól, amit helytelennek hiszünk, és bátorságot ad annak megtételére, amit igaznak tartunk. A jellem fejleszhető és formálható. A jellem a nehézségek, a szenvedések kohójában keményedik erős acéllá.





## 01. Bevezető óra

### Előrettekintés

#### Óravázlat

FÉK órák bemutatása  
„A legjobb út” – játék  
A játék tanulságai  
A személyiség dimenziói

#### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai elkezdjék megismerni egymást, képesek legyenek elmagyarázni szüleiknek, hogy miről fognak tanulni ezeken az órákon, és várakozással tekintsenek a programmal való megismerkedés elé.

## 1. FÉK órák bemutatása

5

Ha új a csoportunk, mutatkozunk be, majd mondjuk el a tananyagra vonatkozó tudnivalókat:

1. a leckék száma
2. az órák kezdetének és végének időpontja
3. a diákvázlatok kiosztása

Ezekben a leckékben nem egy olyan hagyományos tantárgyat fogunk tanulni, mint a matematika, a történelem vagy a természettudományok. Reményeitekről és álmaitokról fogunk tanulni, meg az előttek álló problémákról és döntésekről. Beszélni fogunk a barátokról, a családról, a kapcsolatokról és a házasságról. Sok olyan dolgot fogunk tanulni, amely segít majd abban, hogy boldog, izgalmas és teljes életek legyen. S azt is látni fogjuk, hogyan kerülhetünk el néhány veszélyt, amely ártalmas lehet az életünkre, sőt akár tönkre is teheti azt.

[A soron következő játék előkészítése: Készítsünk 15 cédulát „STOP” felirattal, és 15-öt „MEHETSZ” felirattal. A terem elején (vagy közepén) hozzunk létre három „utat” oly módon, hogy kijelölünk egy-egy rajtvonalat, illetve célvonalat. A rajtvonalaknál lássuk el az utakat az 1-es, 2-es és 3-as jelzéssel. Mindegyik út mentén készítsünk öt állomást. Minden egyes állomásnál helyezünk el lefelé fordítva egy-egy „STOP” és „MEHETSZ” feliratú cédulát. (Keverjük össze a cédulákat, hogy a „STOP” ne mindig a bal oldalon legyen.) Az 1. út célvonalánál helyezük el a „HEGYEK” feliratot, a 2. út végén a „TENGERPART” feliratot, a 3. út végén pedig a „NAGYVÁROS” feliratot. Ha nincs hely, készíthetünk egy posztert is.

RAJT	5 „STOP/MEHETSZ” ÁLLOMÁS	CÉL
1. ÚT	1____2____3____4____5____	HEGYEK
2. ÚT	1____2____3____4____5____	TENGERPART
3. ÚT	1____2____3____4____5____	NAGYVÁROS

Ezen az ábrán egyenes vonalak vannak, de készíthetünk kanyargós utakat is, melyek a termen végigkacsakaringózva egy-egy sarokban végződnek.]

## 2. „A legjobb út” – játék

15

A tanulók három csapatra osztása:

Szeretném, ha mindnyájan elképzelnétek, hogy elég idősek vagytok ahhoz, hogy autót vezethesetek, és van annyi pénzetek, hogy saját kocsitok lehessen. Képzeljük el, hogy egy olyan városban lakunk, amely egy völgyben fekszik. Autóval két óra alatt érhetünk a hegyek közé, két óra alatt érhetünk a tengerhez, és a legközelebbi nagyvároshoz is két óráig tart az út. Van egy szabadnapunk, és szeretnénk elmenni valahová.

„Ki szeretne közületek a hegyekbe menni?” – Válasszuk ki a jelentkező tanulók egyikét, és állítsuk az 1. út rajtvonalára. Válasszunk ki öt további tanulót, akiket a hegyek közé vivő út egyes állomásaira állítunk.

### A szabályok magyarázata:

Kezdjük az 1. úton levő tanulóval. Amint ez a tanuló elérkezik egy „STOP” felirathoz, áttérünk a 2. úton levő tanulóra. (A „MEHETSZ” mindig azt jelenti, hogy a tanuló továbbmehet a következő állomáshoz; a „STOP” pedig mindig azt jelenti, hogy a tanuló az állomáson marad, míg a többiekre sor kerül.) Az egyes történetek között ide-oda kell majd ugrálnunk. Csak arra ügyeljünk, hogy mindig a megfelelő úthoz és állomáshoz tartozó szöveget olvassuk föl.

„Ki szeretne a tengerpartra menni?” – Válasszuk ki a tanulók egyikét, és állítsuk a 2. út rajtvonalára. Válasszunk ki öt további tanulót, akiket a tengerhez vezető út egyes állomásaira állítunk.

„Ki szeretne a nagyvárosba menni?” – Válasszuk ki a tanulók egyikét, és állítsuk a 3. út rajtvonalára. Válasszunk ki öt további tanulót, akiket a nagyvárosba vivő út egyes állomásaira állítunk.

Most egy játék segítségével fogjuk kideríteni, melyikőtök napja sikerül a legjobban, és ki ér először célba.

1. A hegyek közé vivő úton levő tanuló kezd azzal, hogy az első állomásra megy.
2. Ez a tanuló megkéri az adott állomáson levő tanulót, hogy amikor eljön az ideje, válassza ki az egyik cédulát.

Ha a cédulán a „MEHETSZ” felirat található, akkor az 1. úton haladó tanuló a következő állomásra megy, és az ott álló tanulót is megkéri, hogy amikor eljön az ideje, válasszon ki egy cédulát.

Ha a cédulán a „STOP” felirat olvasható, akkor a tanulónak az adott állomáson kell maradnia, és a következő úton haladó tanuló kerül sorra. A játék addig folytatódik, amíg az egyik tanuló el nem éri a célvonalat.

## Történet az 1. úthoz: a hegyek

**Rajtvonal:** Az egyik barátod, aki a hegyekben lakik, néhány barátoddal együtt meghívott, hogy látogassátok meg őt. Úgy határoztok, hogy éppen egy szép, felfrissítő napot szeretnétek eltölteni a magas hegyek között. A völgyben, ahol laktok, fölmelegedhet a levegő, de a magasban sokkal hűvösebb szokott lenni. Így hát barátokkal együtt beszállsz az autóba, és elindultok.

**Első állomás:** Egy ideig földúton haladsz, és észreveszel magad előtt egy mély pocsolyát, mely éppen az utadba esik. (Mondjuk az állomáson levő tanulónak, hogy válasszon ki egy cédulát.)

„MEHETSZ” esetén	„STOP” esetén
Ügyesen manőverezel, így sikerül kikerülnöd a pocsolyát, és folytathatod utadat.	Sajnos nem sikerül kikerülnöd a pocsolyát. Beleragadsz, és ott maradsz, amíg valaki a segítségedre nem jön.

**Második állomás:** Még mindig a völgyben haladva hosszú, egyenes útszakasz következik, és a vezetés kissé unalmassá válik. Barátaid unsoznak, hogy ragadd meg ezt az alkalmat, és próbáld ki, milyen gyorsan tud menni az autó.

„MEHETSZ” esetén	„STOP” esetén
Úgy döntesz, hogy inkább lazítasz és élvezed a kirándulásnak ezt a részét, mivel tudod, hogy később nehezebb útszakaszok várnak.	Elfogadod a kihívást és gyorsítani kezdesz. Sajnos egy rendőr észreveszi a gyorsajtást, és megbüntet.

**Harmadik állomás:** A hegyek közé érő út kanyargóssá és meredekebbé válik.

„MEHETSZ” esetén	„STOP” esetén
Letekered az ablakot, hogy élvezhesétek a hús szellőt.	Az autózástól rosszul leszel, ezért félrehúzódsz az autóval, és az út mellett hányasz.

**Negyedik állomás:** A hegyi út felénél defektet kapsz.

„MEHETSZ” esetén	„STOP” esetén
A barátaid segítségével gyorsan sikerül kicserélned a kereket, és folytatjátok az utat.	Dühbe gurulsz, belerúgysz az autóba, és beütöd a lábad. Várnod kell, míg a lüktető fájdalom alábbhagy, s csak ezután mehetsz tovább.

**Ötödik állomás:** Rájössz, hogy a defekt miatt későn fogsz odaérni a barátodhoz.

„MEHETSZ” esetén	„STOP” esetén
Emiatt azonban nem sokat aggódsz – barátod meg fogja érteni a dolgot, miután elmeséled neki, mi történt.	Felgyorsítasz, hogy hamarabb érhesz célba, de egy rendőr észreveszi a gyorsajtást, megállít és megbüntet. Így később érkezel meg, mintha nem lépted volna túl az előírt sebességkorlátot.

## Történet a 2. úthoz: a tengerpart

**Rajtvonal:** Elhatározod, hogy néhány barátodat elviszed a tengerpart-hoz, és ott maradtok egész nap. Jól fog esni egy kis fürdés a tengerben. Úgyhogy mindannyian beszálltok az autóba, és elindultok a tenger felé.

**Első állomás:** Sajnos, alig telik el néhány perc, amikor észreveszed, hogy egy baleset miatt le van zárva az út.

„MEHETSZ” esetén	„STOP” esetén
A térkép segítségével keresel egy másik utat, és továbbmentek.	Vársz egy órát, míg az utat megtisztítják a baleset maradványaitól.

**Második állomás:** Az egyik barátod észrevesz az út mellett egy sérült kutyát.

„MEHETSZ” esetén	„STOP” esetén
Megállsz az autóval. Mindenki kiszáll, és legjobb képességeid szerint bekötözöd a kutyát. Ez csak néhány percet vesz igénybe, és a jelek szerint a kutya életben marad.	Úgy döntesz, hogy nem állsz meg, és nem töltöd az időt azzal, hogy a kutyán segíts. Azonban a barátaid egy negyedóra múlva rábeszélnek, hogy visszafordulj, és segíts rajta. Mire ismét megtaláljátok a kutyát, bekötöztetek és továbbindultok, egy egész órát elveszítettetek a napból.

**Harmadik állomás:** Amikor félúton jártok, zuhogni kezd az eső, és az út csúszóssá válik.

„MEHETSZ” esetén	„STOP” esetén
Lelassítasz, és rendkívül óvatosan vezetsz, míg el nem áll az eső.	Úgy látod, meg tudsz birkózni a rossz útviszonyokkal, de behajtasz egy pocsolóba, amely kicsit mélyebb, mint gondoltad. Az autó átcsúszik a szembejövő sávba, és éppen csak elkerüli a frontális ütközést. Leállsz az út szélén, és vársz egy darabig, mielőtt továbbindulnál a tengerpart felé (ezúttal lassabban).

**Negyedik állomás:** Az autóban már alig van üzemanyag, s ez kevés lesz hazáig. Elhatározod, hogy megállsz tankolni, és nem halasztod ezt a visszaútra, amelyet sötétben kell majd megtenned. Barátaid tiltakoznak, mert mielőbb a tengerparton akarnak lenni.

„MEHETSZ” esetén	„STOP” esetén
Kitartasz elhatározásod mellett, és tankolsz – emiatt mindössze néhány perccel később értek a tengerpartra.	Beadod a derekad, noha szerinted biztosabb lenne most tankolni. A tengerpart felé tartasz, de rosszkedvű vagy, mert úgy érzed, helytelenül döntöttél.

**Ötödik állomás:** Végül megpillantjátok a tengert. Mivel azonban befeledkezel a látványba, nekiütközöl egy parkoló autónak.

„MEHETSZ” esetén	„STOP” esetén
Megállsz, és egy üzenetet hagysz az autó tulajdonosainak, melyben bocsánatot kérsz, és leírod, hol található meg.	Mivel nem látsz szemtanúkat, továbbmész. Sajnos, az ütközést meglátta egy rendőr, aki valamivel messzebb, az út szélén állt, és most megállít.

## Történet a 3. úthoz: a nagyváros

**Rajtvonal:** Még sohasem mentél autóval a nagyvárosba úgy, hogy te vezettél, de egyik barátoddal együtt elhatározod, hogy oda mentek moziba. Beültök az autóba, és elindultok.

**Első állomás:** Félúton jártok, amikor meglátsz egy stoptáblát. Azonban nem látsz a közelben más autót. (Mondjuk az állomásnál levő tanulóknak, hogy válasszon ki egy cédulát.)

„MEHETSZ” esetén	„STOP” esetén
Mindenesetre megállsz, és ennek nagyon megörülsz, amikor észreveszed az egyik fa mögött rejtőző rendőrautót, melyben egy rendőr figyel az út-kereszteződést.	Megállás nélkül áthajtasz az út-kereszteződésen. Sajnos, egy rendőr az egyik fa mögött állította le az autóját, és onnan figyelte a kereszteződést. A rendőr megállít, és megbüntet.

**Második állomás:** Miután beértél a nagyvárosba, rossz felé kanyarodsz.

„MEHETSZ” esetén	„STOP” esetén
Észreveszed a tévedést, és egy háztömböt megkerülve helyrehozod a dolgot.	Dühbe gurulsz a tévedés miatt, és kiabálni kezdesz a barátoddal, amiért nem segít neked a tájékozódásban. Mivel inkább a veszekedésre figyelsz, mint az útra, nekimesz az előtted haladó autónak.

**Harmadik állomás:** Most már teljesen eltévedtél a városban, és fél óra elteltével fogalmad sincs, merre jársz.

„MEHETSZ” esetén	„STOP” esetén
Megállsz, és megkérsz valakit, hogy igazítson útba. Rövidesen ismét a megfelelő úton haladsz.	Senkitől sem vagy hajlandó segítséget kérni, ezért még két órán át keringsz összevissza a városban.

**Negyedik állomás:** Megszomjajtok, és megálltok egy üzletnél, hogy valami innivalót vegyetek magatoknak. Barátod felajánlja, hogy meghív egy sörre.

„MEHETSZ” esetén	„STOP” esetén
Visszautasítod az ajánlatot, és inkább üdítőt iszol, mivel vezetsz.	Elfogadod barátod nagylelkű ajánlatát, és megiszol néhány sört. Sajnos, az alkohol csökkenti a vezetésre való alkalmasságodat. Súlyos balesetet szenvedsz, melyben barátoddal együtt meghaltok. (Mondjuk a tanulóknak, hogy menjen vissza a helyére.)

**Ötödik állomás:** Megpróbálsz eljutni a mozihoz, de útépités miatt le van zárva az út, amelyen menned kellene. Ha kerülőúton mész, lekésed a filmet. Sajnálom, de itt nincs választási lehetőség. Lemaradtok a moziról, és a film megnézése nélkül kell hazatérnetek.

Mindegyik történetet játszunk le a végéig. Ha célba érnek, gratuláljunk nekik, majd kérjük meg őket, hogy menjenek vissza a helyükre.

### 3. A játék tanulságai

10

Engedjük meg diákjainknak, hogy néhány percen át beszélgesse- nek a játékról. A beszélgetés során remélhetőleg ilyesféle válaszok körvonalazódnak bennük:

- Miért \_\_\_\_\_ ért elsőnek célba?
- Miért tartott tovább a többiek útja?
- Igazságosnak tűnt a játék? Miért?
- Hogyan változtatnátok a játékon, hogy igazságos legyen?

A tanulók attól függően érkeztek meg úti céljukhoz gyorsabban vagy lassabban, hogy milyen döntéseket hoztak az egyes állomásoknál.



Barátaik hatással voltak döntéseikre.

A játék nem volt igazságos, mert a tanulók valójában nem maguk hozták a döntéseket. Mindig más tanuló választott ki nekik egy cédulát, és ő sem tudta, melyiket választja.

Igazságosabb lett volna a játék, ha a tanulók szemügyre veheték volna az egyes helyzeteket, és eldönthették volna, mitévők legyenek.

## A tanulók céljai

Szeretném, ha most úgy gondolnátok az életetekre, mint egy útra. A játékban minden játékosnak volt egy úti célja – egy olyan célja, amelyet igyekezett elérni. Valószínűleg mindnyájatoknak vannak céljaitok, melyeket életetek során szeretnétek elérni. Gondoljatok olyan dolgokra, amelyeket mondjuk a következő tíz évben szeretnétek megvalósítani.

- Mit gondoltok, mit fogtok csinálni az előttetek álló tíz évben? – Kérjük meg a diákokat, hogy saját válaszaikat írják le tanulói munkalapjuk megfelelő oldalára.
- Miközben e célok felé haladtok, milyen akadályok állhatják utatokat? Milyen döntéseket kell majd hoznotok?

## A játék tanulságai

A játék során megfigyelhettétek, hogy játékosaink a döntéseiktől függően léptek előre vagy ragadtak le. Azonban sosem tudták, mit tartalmaz a kiválasztott cédula. Néha az élet is ilyen lehet. Vannak olyan dolgok az életben, amelyekbe nemigen szólhatunk bele – ilyen például az időjárás, az útépités, vagy hogy rosszul leszünk-e az autózástól.

Ugyanakkor sok élethelyzetben tényleges választási lehetőségünk van. Szemügyre vehetjük a helyzetet, és tudhatjuk, milyen következményekkel jár – vagy járhat – majd az, ahogyan reagálunk. Tudjuk például, hogy ha alkoholt fogyasztunk, nem fogunk tudni olyan jól vezetni, és balesetbe keveredhetünk. Tudásunk alapján azután döntünk – remélhetőleg helyesen.

Ezekon az órákon megvizsgálunk majd néhány olyan akadályt, amellyel életetek során találkozhattok. Megismerkedünk olyan információkkal, amelyeknek köszönhetően nem kell majd két ismeretlen dolog közül választanotok – mint a játékbeli cédulák esetében. Olyan képességeket fogunk fejleszteni, amelyek segíteni fognak nektek ismereteitek és értékrendetek alapján meghozni a legjobb döntéseket.

Azt is meg fogjuk látni, hogy kapcsolataink befolyásolják céljaink elérését. Nem egyedül járjuk végig életutunkat. Velünk együtt utazó családtagjaink és barátaink hatást gyakorolnak utunkra. A játékunkban egyedül is mehettünk volna a hegyek közé, a tengerpartra vagy a város-

ba. Az életben azonban gyakran a kapcsolataink határozzák meg, hogy sikert érünk el, vagy kudarcot vallunk.

## A tananyag áttekintése

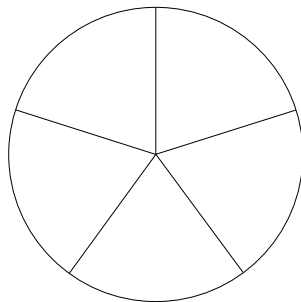
Ez lesz életetek egyik legjelentősebb tananyaga. Beszélni fogunk azokról a dolgokról, amelyeket a legfontosabbnak tartotok (életetekről és életmódokról). Ez az anyag segíteni fog nektek olyan fontos döntések meghozatalában, amelyeken élet és halál múlhat.

Ahhoz, hogy a céljaitokat elérjétek, ismerni kell, hogy mikre vagytok képesek. Ehhez meg kell ismerni önmagatokat is.

## 4. A személyiség dimenziói

15

Rajzoljuk fel a táblára ezt az ábrát:



Az egészségüggyel foglalkozó szakemberek a személyiség öt dimenziójáról beszélnek. Ez a modell a személyiség különböző részeinek népszerű – de nem az egyetlen – modellje.

Szerintetek milyen dimenziókból vagy részekből áll az ember?

(Amikor egy-egy részt helyesen kitalálnak, írjuk be a körökbe, miközben magyarázunk.)

- **Testi** (fizikai) részünk magában foglalja a bőrünket és mindazt, ami alatta van, mindent, ami megérintható rajtunk. Ez a látható rész.
- **Érzelmi** részünkhöz tartoznak az érzéseink, a reakcióink, az indítékaink és a vágyaink.
- **Szociális** részünk magában foglalja másokkal való együttműködésünket, kapcsolatainkat és határainkat. (A határok fogalmát majd később megmagyarázzuk.)
- **Szellemi** részünk szokott gondolkodni, érvelni, problémákat megoldani és megérteni dolgokat.
- **Lelki** részünk által kapcsolódunk a spirituális világhoz, Istenhez.

Talán meglepőnek tartjátok, hogy itt, az órán beszélünk Istenről és életetek lelki részéről. Sok pedagógus azonban felismerte, hogy életünk lelki összetevője minden tettünket befolyásolja. Életünk döntései gyakran azon múlnak, hogy miként látjuk Istent, és olyan személynek tekintjük-e Őt, aki aktívan működik a világban, illetve az életünkben.

Az órákon olyan témákat fogunk feldolgozni, megbeszélni, amelyek az életünk mind az öt területét érintik. Így beszélni fogunk többek között a barátságról, a szerelemről, a szexualitásról, az önismeretről, az erkölcs és a jellem fontosságáról.

# DIÁKVVÁZLAT

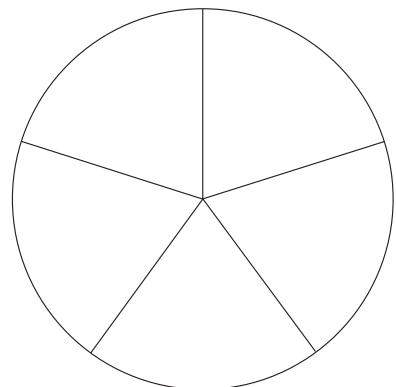


## Előrettekintés

A következő dolgokat szeretném elérni 10 éven belül:

Idén	
3 éven belül	
5 éven belül	
8 éven belül	
10 éven belül	

Írd a körbe a személyiség öt dimenzióját:







# REÁLIS ÖNISMERET



1. rész



# Önismeret

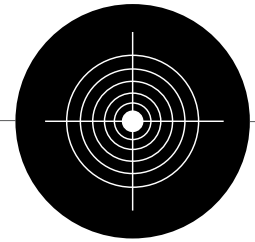
Az vagyok, akinek mások mondanak?

Különleges vagyok!

Az én képem az énképem?

Értékes vagyok!





## Önismeret

*„Gyáva csavargó vagyok.  
Csodálkozom, hogy még szeretnek.  
Testemet bélyeg,  
Ki ad helyet egy ilyen féregnek.*

*Szomorú bohóc vagyok.  
Gyötrődöm és hallgatok.  
Mint aki nem fél, úgy csinállok.*

*Ócska ékszerdoboz vagyok.  
Nincsenek bennem ékszerek.  
Lehet, hogy kidobnak,  
Még nem kellek senkinek.*

*Játszadózó gyermek vagyok.  
Játszom lélek-játékaimmal,  
Itt a tudatlanság küszöbén.”*

E sorok szerzője egy 16 éves fiú, aki az egyik FÉK órán az „*Én vagyok*” című versírási gyakorlat során írta magáról a fentieket. Egy rettenetesen magára hagyott generáció kétségbeesett kiáltása sejlik fel azokból a százával kapott, ilyen és ehhez hasonló versekből, amelyeket az elmúlt évtizedek alatt azok a fiatalok írtak, akikkel a „FÉK” programban dolgoztunk. Ezen önmagukról írott művek döntő többsége a fent idézett versben leírtakhoz hasonló fájdalomról, zavarodottságról, elszigeteltségről, kilátástalanságról, félelmekről tanúskodik. Olvasva ezeket a sorokat számtalan nyugtalanító kérdés merül fel bennünk:

- *Hogyan jut el egy tizenéves fiatal arra a következtetésre, hogy magát ócska ékszerdoboznak, féregnek, gyáva csavargónak lássa?*
- *Miért tekint önmagára úgy, mint akiben nincsenek értékek, és mint aki nem kell senkinek? Milyen belső gyötrődést és külső elszigeteltséget okoz ez számára, és milyen hatással van ez a teljesítményére?*
- *Mi okoz azt, hogy ilyen képet alakított ki önmagáról, és hogyan lehet erre a képre hatással lenni, fejleszteni?*
- *Milyen felnőtt, férj vagy feleség, illetve szülő lesz belőle?*
- *Hogyan lesz képes másokat (házastársát, gyerekeit, stb.) értékesnek tartani, ha önmagát nem tartja annak?*

A következőkben abban szeretnénk segítséget adni, hogy felismerjék diákjaink az önmagukban rejlő értékeket, s megtanulják az önmagukról kialakított képet függetleníteni mások véleményétől.



I.

## Reális önismeret Önismeret

# Az vagyok, akinek mások mondanak?

*Önismeret – kapcsolatom magammal*

### Énkép – ön-kép

Az énképem az én képem, az ön-képem. Egy gondolati kép, amelyet magunkról alkotunk, és amelyet magunkon viselünk. Az, ahogyan önmagunkkal kapcsolatban érzünk, és ahogyan magunkról gondolkodunk. A belső énünk, amely nem feltétlenül az, amelyet mutatunk vagy kifejezésre juttatunk. Egy belső szűrő köztünk és a külvilág között, amellyel kiértékeljük az életünket és a teljesítményünket. Kiszűri és értékeli a kimondott, elvégzett és érzett dolgokat, és belénk táplálja azt, hogy mit hiszünk magunkról. Ugyanakkor mind a „terméke”, mind pedig az „előidézője” tapasztalatainknak. Magában foglalja az emberek és a dolgok iránti hozzáállásunkat, motivációnkat és a róluk alkotott felfogásunkat. „Énképünk” és környezetünk kölcsönösen befolyásolják egymást.

## Mi történik, ha hibás képet alkotunk önmagunkról?

Az önmagunkról kialakított torz, hibás kép súlyos mértékben befolyásolja életünket. Csak néhányat sorolunk fel ezek közül:

- A külvilág felől érkező üzenetek, visszajelzések és az ott történő események torzítását eredményezheti.
- Átalakíthatja az önmagunkkal szembeni érzéseinket (például önutálat vagy önimádat), valamint a másokhoz, vagy az előttünk álló kihívásokhoz való viszonyunkat (kisebbségi érzés, félelem, bizonytalanság, stb.).
- Negatív hatással lehet a másokkal való kommunikációkra, rányomhatja bélyegét a barátkozási, kapcsolatépítési képességeinkre, megfoszthat a bensőséges kapcsolat átélésének élményétől.
- Túlságosan függővé válhatunk mások véleményétől, pesszimizmushoz és depresszióhoz vezethet; a külső megjelenés, a teljesítmény, a beosztás túlzott jelentőséget kaphat.
- Megnövekedhet a versenyszellem, amely miatt másokat legyőzendő ellenfélnek tekintünk, nem barátoknak, akiknek a társaságát élvezhetnénk.
- A férfiasság vagy a nőiesség kizárólagos mércéjévé a szexuális aktivitás válhat. Állandó elégedetlenség alakulhat ki, amelyben nem vagyunk kibékülve önmagunkkal.
- Folyamatosan valaki mássá akarunk válni, vagy valakihez akarunk hasonlulni.
- Mindig úgy érezzük, hogy meg kell védenünk magunkat, a döntéseinket, a véleményünket, ezért magyarázkodunk, öngazolásba kezdünk.
- Félelem alakulhat ki az elutasítástól, amely megfoszthat a bensőséges kapcsolatoktól.
- A megfelelni akarás perfekcionistaává tehet bennünket, amely megfoszthat a megelégedettség érzésétől.

## Mi hajt mindannyiunkat?

A belső szükségleteink motiválnak bennünket. Ha jól értjük őket, akkor felismerjük, hogy éppen melyik szükségletünket milyen módon törekszünk kielégíteni. Miközben a szükségleteink betöltésére igyekszünk, aközben formálódik az önmagunkról alkotott képünk. Például a biztonság iránti belső igényünk kielégítése iránti törekvésünk pozitív vagy negatív módon is befolyásolhatja az önmagunkról alkotott képet, attól függően, hogy milyen módokon igyekszünk betölteni azt. Ha ezek az alapvető szükségleteink legitim módon beteljesülést nyernek, akkor az önismeretünk stabil lesz, ellenkező esetben belső fájdalmat fogunk átélni. A fájdalom pedig arra ösztönöz majd, hogy mindenáron csillapítsuk (pl. függő magatartásformák és kapcsolatok, kompenzálás, stb.). Mindnyájan a következő öt alapvető szükséglet betöltésére igyekszünk:

1. **Biztonság** — mindnyájan biztonságban akarjuk magunkat tudni.
2. **Kapcsolat** — mindnyájan tartozni akarunk valahová és szeretnénk, ha tudnának ró-lunk.
3. **Hatalom** — mindnyájan hatást akarunk elérni és nyomot hagyni a világban.
4. **Szabadság** — mindnyájan szeretnénk az életünket irányítani és alkotni.
5. **Öröm** — mindnyájan öröme, boldogságra, élvezetekre vágyunk.

## Hogyan döntöm el, hogy ki vagyok? Önismeret-formáló tényezők.

Miközben a fenti szükségleteink betöltésére igyekszünk, sokféle tényező formálja az önmagunkról alkotott képet. A kielégítetlen belső szükségleteink arra ösztönöznek, hogy megszerezzük azt, amink még nincs, vagy valaki mássá váljunk, mint akik vagyunk. Úgy tűnik, hogy csak akkor érezhetjük fontosnak és értékesnek magunkat, ha megvan mindaz, amit a bennünk élő ideális képben elképzeltünk. A társadalmi elvárások, amelyeknek igyekszünk megfelelni, folyamatosan változnak. Szinte lehetetlen lépést tartani ezekkel. Rengeteg vélemény és különböző álláspont igyekszik megmondani, hogy milyennek kellene vagy nem kellene lennünk. A minket körülvevő világ egyértelműen kifejezésre juttatja, hogy kik vagyunk és mennyit érünk szerinte. Ehhez két szempontot használ: a teljesítményünket és mások véleményét. Egyszerű képlet szerint ír le bennünket:

### ÉN = TELJESÍTMÉNYEM + MÁSOK RÓLAM ALKOTOTT VÉLEMÉNYE

Az önmagunkkal kapcsolatos érzéseink, a magunkról alkotott meggyőződésünk nagy mértékben függenek attól, hogyan válaszolunk az alábbi három kérdésre:

**1. „Hogy nézek ki?”** – Mit gondolok a külsőmről? Korunk bálványozza a vonzó külső megjelenést. Visszautasítást élünk át, ha nem vagyunk ideálisak (például túl kövérek, túl soványak, túl sápadtak, túl egyenes vagy göndör hajúak vagyunk, stb.) a társadalom számára. Az első nagy kérdés, amelyet felteszünk magunknak, így hangzik: Hogy nézek ki? A választ mindig másokhoz viszonyítva adjuk meg. A kinézetünket annak alapján határozzuk meg, hogy másokhoz képest hogyan nézünk ki.

**2. „Mire vagyok képes?”** – Milyen teljesítményt nyújtok? Más szavakkal: „*Másokhoz képest hogyan teljesítek?*” Hajlamosak vagyunk arra, hogy olyan gondolati képet alakítsunk ki magunkról, amely mások (szüleink és/vagy kortársaink) sikereinkről és kudarcainkról alkotott véleményén alapul.

**3. „Mennyire vagyok fontos?”** – Milyen helyet foglalok el a társadalomban? A harmadik kérdés azokhoz kapcsolódik, akik között leginkább megfordulunk. „*Mennyire vagyok fontos? Mások értékesnek tartanak?*” Önértékelésünket bizonyos mértékig mindannyian arra az elfogadásra alapoztuk, amelyet a szüleinktől, tanárainktól, osztálytársainktól, barátainktól kaptunk. Ha figyelnek ránk, akkor úgy érzékeljük, hogy fontosak vagyunk. A másoktól felénk irányuló szeretet, helyeslés, szükségleteink iránti figyelmesség tükrében látjuk magunkat. Fontos a véleményük, és az irántunk tanúsított érzelmeik. Ha viszont nem szánnak ránk időt, ha figyelmen kívül hagynak, vagy nem vesznek rólunk tudomást, az negatívan hat ránk.

## Az egészséges önismeret alapja

Három alapvető belső meggyőződés alakítja az önmagunkról alkotott képet. Ezek, mint a háromlábú szék lábai, biztosítják a belső biztonságunkat és szabadságunkat.

### 1. „Tartozom valahová” — szeretnek, elfogadnak, biztonságban vagyok.

A biztonság és a kapcsolódás az ember legalapvetőbb szükséglete. Semmi, ami él, nem létezik a világegyetemben elszigeteltségben. Ahhoz, hogy életben tudjon maradni, minden sejtnek szüksége van arra, hogy egy másik sejthez kapcsolódjon. Az élet, a biztonságos létezés alapja az, hogy tartozunk valahová. A biztonság és a kapcsolat ezért szorosan egymásra utalt és egymásból következő szükségleteink. A biztonság iránti szükségletünk akkor nyer

beteljesülést, amikor elfogadást és szeretetet élünk át, azt, hogy tartozunk valahová. Ez a biztonság abból a belső „tudásból” fakad, amelyben átéljük, hogy értékesek, elfogadhatóak vagyunk függetlenül a teljesítményünktől. Ezt a biztonságérzetet csak a feltétel nélküli szeretet tudja nyújtani, amikor úgy szeretnek, ahogy vagyunk, és azért szeretnek, akik vagyunk. Ha egy kapcsolatban ilyen típusú elfogadást tapasztalunk, az megerősíti valódi énlünket, létezésünket, értékünket. Ha nem éljük át, és így nem alakul ki az a belső meggyőződés, hogy tartozunk valahová, akkor érzelmi űrt tapasztalunk és sérülni fog az önértékelésünk.

## 2. „Értékes vagyok” — értékesnek, fontosnak tartanak.

Ez a belső meggyőződés szorosan összefügg az előzővel. Dr. Larry Crabb pszichológus a következőket mondja: *„Először mindenkinek el kell jutnia odáig, hogy értékesnek tartsa magát: úgy tekintsen magára, mint egy értékes és fontos személyre. E nélkül képtelen arra, hogy valakiért vagy valamiért éljen.”* Könnyebb elfogadnunk önmagunkat, ha mások is elfogadnak bennünket. Értékesnek akkor tekintjük magunkat, ha ki vagyunk békülve önmagunkkal, méltónak érezzük magunkat arra, hogy mások elfogadjanak, és úgy gondoljuk, hogy fontosak vagyunk a számukra. Sajnos, sokan e nélkül a belső meggyőződés nélkül élnek az életüket, mivel állandóan csak a hibáikat és a gyengeségeiket tartják szem előtt. Nemcsak ők emlékeztetik magukat a kudarcokra, hanem mások is segítenek ebben. A kudarcok alól való felszabadulás, és annak az elfogadása, hogy megbocsátottak nekünk, szorosan összefügg azzal az igényünkkel, hogy értékesnek érezzük magunkat. E nélkül hibáinkat értéktelenségünk bizonyítékaként fogjuk fel.

## 3. „Képes vagyok” – magabiztos, céltudatos, versenyképes vagyok.

Szükségünk van arra, hogy fontosnak érezzük magunkat. Éreznünk kell azt, hogy van valami dolgunk, szerepünk az életben. Ezzel együtt jár az alkalmasságtudat, amely belül azt diktálja: *„Meg tudom csinálni!”* Ez az optimista életfelfogás reményt és bátorságot ad. A „képes vagyok” érzése szorosan összefügg azzal, hogyan sikerül múltbeli problémáinkat megoldani.

Gyakran az alkalmasságtudat hiánya pusztán abból fakad, hogy nem vagyunk kellőképpen érzékenyek. Segíteni akarunk azzal, hogy megcsinálunk valamit valaki helyett, de közben gátoljuk abban, hogy kialakuljon és fejlődjön a saját alkalmasság-tudata. Sok ember túlzottan függ a szüleitől (vagy a családjától/az államtól), akik az illető minden szükségéről gondoskodnak, és akiben emiatt önbizalomhiány alakul ki. Mások évek hosszú során kudarcot kudarca halmoznak. Alkalmasságtudat hiányában elbátortalanodunk, reménytelenek leszünk, és általában pesszimistán szemléljük az életet.

## A belső meggyőződés, mint önismeret-formáló tényező

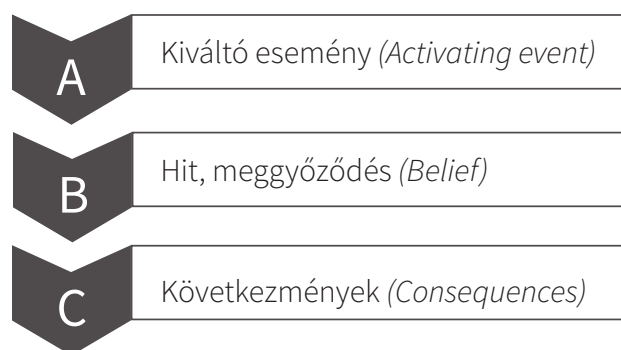
Mindnyájan megismerésre törekszünk. Igyekszünk érteni a minket körülvevő világot, és azt, ahogy a világ azzá formált minket, akik vagyunk és akinek látjuk magunkat. Mindnyájan egy belső szemléletmódon keresztül látjuk a minket körülvevő világot. Ez nem egy filozófiai elképzelés, hanem megismerésen, tapasztalatokon alapszik. Magában foglalja az értelmünket, a belső meggyőződésünket, tükrözi érzelmi megnyilvánulásainkat. Befolyásolja magatartásunkat, ezért az akaratumk is részét képezi. Szinte minden, amit teszünk, ebből a belső szemléletmódból, meggyőződésből, világnézetből következik.

Ezt a belső világképet, meggyőződést sok minden formálja a fejlődésünk során. Alakítja a saját képességeink felfedezése, kibontakozása, a környező világ megismerése és az abból kapott visszajelzések, a családi hatások és értékrendek, az emberekkel való kommunikációnk, a társadalom értékrendje valamint a saját sikereink és kudarcaink összessége. Minden változás, amely ezekben a tényezőkben bekövetkezik, hatással van arra a belső világképre, amellyel szemléljük a világot, s amellyel elhelyezzük magunkat abban. A változások mindig természetes vákuumot eredményeznek. Korunk változásai a történelemben páratlan gyorsasággal és nagyságrendben mennek végbe, hatalmas erkölcsi, értékrendi, érzelmi, kapcsolati, társadalmi újrt hagyva. A változások mérete és sebessége az egyén számára is kézzelfogható módon befolyásolja a saját értékét, szerepét, önismeretét, kapcsolatrendszerét. Elegendő csak arra gondolni, hogy milyen hatással van rá a munkahelyének vagy kapcsolatainak bizonytalansága. A társadalmi változások visszahatnak az egyén világképére, belső meggyőzésére és önértékelésére. Hogyan védhetjük önismeretünket az állandó változások között, és mi segíthet abban, hogy a fent leírt „háromlábú szék” mindhárom lába stabil maradjon? Egy helyes belső meggyőződés kialakítására van szükség, amely független az érzéseinktől.

## Hogyan formálja a belső meggyőződés az önértékelésünket?

*(Albert Ellis A. B. C. elmélete az érzelmekről.)*

Leggyakrabban az érzéseink közölnek velünk információt önmagunkról. Egy adott helyzetben legtöbbször és legelőször az érzéseink árulkodnak arról, hogy milyen hatással volt ránk az adott szituáció. De az érzéseinket valami befolyásolja. Albert Ellis elmélete az érzelmeket kiváltó okokat vizsgálja, és arra a következtetésre jut, hogy az érzelme nem a körülményeken alapulnak, hanem alapvetően attól függenek, hogy mit hiszünk a körülményekről. Ellis egy egyenletet állított fel ennek szemléltetésére:



A = Egy adott körülmény vagy helyzet.

B = Hit, mélyen bennünk lévő meggyőzések, amelyeket igaznak tartunk, és amelyek mind a tudatunkban, mind a tudatalattinkban léteznek.

C = Érzelmek, az érzéseink, amelyek azon alapulnak, hogy egy adott szituációról mit hiszünk és gondolunk.

Ellis azt mondja, hogy a körülmények önmagukban nem vezetnek érzelmekhez, de a róluk kialakított elképzeléseink igen. Ha meg akarjuk érteni az érzelmeinket, irányítani akarjuk őket és változtatni akarunk rajtuk, először meg kell vizsgálunk a meggyőződésünket, hogy el tudjuk dönteni, jó-e az a meggyőződés. Ha igen, akkor az abból fakadó gondolatok, érzések és magatartás is jó. Ha a meggyőződésünk nem elfogadható, változtatnunk kell rajta,

hogy megfelelő magatartás követhesse. **Az érzéseink tehát ablakok a meggyőződéseinkre.** Ha meglátjuk, hogy a meggyőződésünk, amiben hittünk, számunkra elfogadhatatlan, hibás vagy bántó, sokkal könnyebben tudunk változtatni azon. Mivel ez vonatkozik az egészséges önismeret kialakítására is, az elméletnek nagy hatása lehet mind az „intrapersonális” (személyen belüli), mind az „interperszonális” (személyek közti) kommunikációra.

Egy konkrét helyzet kapcsán vizsgáljuk meg ezt az elméletet! Két diákunk, Józsi és Pista matematika dolgozatot írnak. Mindketten hármast kapnak a dolgozatra. A tényállás ugyanaz, hiszen mindketten ugyanazt az osztályzatot kapják. Viszont mindkettő másként reagál ugyanerre a helyzetre. Józsi elégedetten, sőt kitörő lelkesedéssel fogadja a hármast, míg Pista magába roskadva, szörnyű tragédiaként éli át. Miért? Vajon más történt velük? Nem, ugyanaz az esemény történt velük: hármast kaptak. Akkor miért reagálnak másként? Pusztán azért, mert különböző a belső meggyőződésük, értékrendjük, így másként gondolkoznak, éreznek ugyanazzal a helyzettel kapcsolatban. Józsi, mivel bukásra állt matekból, a pótvizsgától való megszabadulásként éli át a hármast, míg Pista, aki eddig csak ötöst kapott, személyes kudarcként értékeli. Ezért reagálnak teljesen ellentétes módon ugyanarra a jegyre. Az érzelmi reakciónk a belső meggyőződésükből fakad.

A meggyőződés az alapja a gondolatoknak, az érzelmeknek és a magatartásnak. Az érzéseink „hőmérőként” funkcionálnak: mérnek és megmutatnak rólunk valamit a környezetünkkel kapcsolatban; míg a meggyőződésünk hőfokszabályozóként működik: meghatározza az eseményekre és történésekre adott reakciónkat.

Mik voltak Pista gondolatai, érzése és tettei? *„Bárcsak többet tanultam volna! Olyan szerencsétlennek érzem magam! Ha így folytatom, az lesz a vége, hogy megbukom matekból. Mit fognak szólni a szüleim? Hogy tudnám ezt eltitkolni az apám előtt?”* Félelmet, szorongást, aggodást eredményezhetnek ezek a belső meggyőzések. Ezek az érzések pedig helytelen tettekre, hazugságra, visszahúzódsra vezethetnek.

Pistára a négy gyakori és veszélyes tévhit, csapda közül három hatással volt:

1. **A teljesítmény csapdája.** Ez a csapda ezt mondja: *„Bizonyos elvárásoknak meg kell felelnem ahhoz, hogy jól érezzem magam.”* A **„Kudarctól való félelem”** teszt kitöltése segítséget jelent annak felmérésében, hogy ki milyen mértékben van ennek a csapdának a hatása alatt. (Lásd: *„Ismerd meg önmagad III.”* lecke végén.)
2. **A vád szava.** A vád szava így szól hozzánk: *„Azok, akik kudarcot vallanak, méltatlanok a szeretetre, és megérdemlik a büntetést.”* A **„Büntetéstől való félelem”** teszt kitöltése segítséget ad a csapda életünkre gyakorolt hatásának felmérésében.
3. **Az elismerés kényszere.** Az elismerés kényszere ezt mondatja velünk: *„Bizonyos embereknek el kell ismerniük ahhoz, hogy értékesnek lássam és jól érezzem magam.”* A **„Visszautasítástól való félelem”** tesztje mutat rá arra, hogy ezen a területen hogyan állunk. A „képes vagyok”, az „értékes vagyok”, a „tartozom valahová” érzések mind csorbát szenvedtek akkor, amikor ezekbe a csapdába beleestünk.
4. **A reménytelenség csapdája.** A reménytelenség így szól: *„Mindig is az leszek, aki voltam, és azzal az önértékeléssel kell élnem, amim van. Az vagyok, aki vagyok, nem tudok megváltozni. Reménytelen eset vagyok.”* A **„Szégyellem magam”** teszt jó eszköz annak megítélésére, hogy mennyire tart minket fogva a reménytelenség. Ez a csapda teljesen le tud bénítani bennünket. Abból az érzésből ered, hogy az illető valamit annyira elhibázott, vagy olyan nagy kudarcot vallott, hogy azt már nem lehet orvosolni, nincs rá megoldás.

Az önmagunkról alkotott bántó meggyőződéseket helyettesítsük a helyes meggyőződéssel/értékrenddel. Meg kell tanulnunk érzéseinket ablakként használni, amelyeken keresztül láthatjuk, hogy mit gondolunk a körülményeinkről, a világról és magunkról. Ha tisztán látjuk a gondolatainkat, a meggyőződésünket, el tudjuk dönteni, hogy min kell változtatni: milyen értékeket kell átalakítanunk, milyen véleményeket kell figyelmen kívül hagynunk, és milyen hazugságokat kell visszautasítanunk. Ezek után tudunk csak felépíteni egy helyes meggyőződésen nyugvó, egészséges önismeretet.

A helyes önismeret erősíti a „tartozom valahová”, az „értékes vagyok” és a „képes vagyok” belső meggyőződéseit, és kivédi a teljesítmény csapdáját, a vád szavát, az elismerés kényszerét és a reménytelenség csapdáját. E belső meggyőződésnek valódinak és szikla-szilárdnak kell lennie, hogy az egészséges önismerethez tudjon horgonyozni bennünket a változások áramlatában. Ezek az áramlatok el akarják rabolni az örömünket, és meg akarnak fosztani az értékesség-tudatunktól. A négy egészséges belső meggyőződés, amely védelmet biztosít a magunkról kialakított tévhitekkel szemben, és megerősíti önismeretünket, a következő:

1. *„Meg lehet bocsátani nekem, és teljesen meg is bocsátják hibáimat, függetlenül azok mértékétől.”*
2. *„Elfogadható vagyok, és el is fogadnak teljesen, még ha hibázom is.”*
3. *„Feltétel nélkül szeretnek, és szeretni is fognak, akkor is, ha hibázom.”*
4. *„Lehetőségem van megváltozni és növekedni; érni fogok, függetlenül a múltbeli kudarcaimtól és a körülményeimtől.”*

Hol lehet ezekre az egészséges meggyőződésekre szert tenni? Hol tapasztalhatunk megbocsátást, elfogadást, feltétel nélküli szeretetet, és erőt a változashoz? Szülőknél, barátoknál, a teljesítményeinkben? Talán. Vizsgáljuk meg, hogyan lehet szilárdan megalapozni az egészséges önismeretet!

*(A következőkben a szerzők személyes meggyőződését olvashatja.)*

## A szilárd önismeret alapjának lefektetése

Eddig megvizsgáltuk azt, hogy melyek azok a meggyőződések (tartozom valahová, értékes vagyok, képes vagyok), amelyek erőteljesen befolyásolják az önmagunkról alkotott képet, és melyek azok a csapdák illetve tévhitek, amelyekbe belesétálva sérülést szenvednek ezen meggyőződéseink. Mindennapi életünk során rengeteg olyan esemény ér bennünket, amelyek aláássák a helyes önértékelésünk alappilléreit. Nézzük meg, mire alapozhatjuk az igazi „**valahová tartozás**”, az igazi „**képes vagyok**” és az igazi „**értékes vagyok**” meggyőződéseit.

**Max Lucado: *Értékes vagy!*** című története<sup>1</sup> kedvesen mutatja be azt a valóságot, ahogy mindnyájan igyekszünk a valódi elfogadást, valahová tartozást és értékesség-tudatot megtalálni. A történet főszereplője, Pancsinelló, az ügyetlen famanó, aki mindig csak kudarcot vall és elutasítást él át, míg egy napon elmegy a Fafaragóhoz, Élihez, aki őt alkotta. S ez a találkozás az alkotójával mindent megváltoztat az életében.

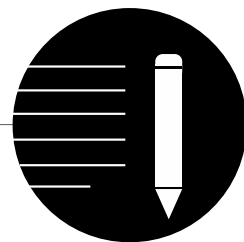
Dr. Larry Crabb szerint: *„Az a biztonság, ha akkor is szeretnek, amikor a legrosszabb formánkat hozzuk. Szükségünk van mások feltétel nélküli szeretetére ahhoz, hogy személyes önértékelésünk a helyére kerüljön.”* Hol lehetséges olyan feltétel nélküli elfogadást és szeretetet átélni, amelyet akkor is tapasztalunk, ha hibázunk? Ez a szükséglet tereli sokak figyelmét

<sup>1</sup> A történet magyar változatát a FÉK program gondozásában, a Timóteus Társaság adta ki, melyből animációs rövidfilm is készült. A film megtekinthető a YouTube-on, például itt: <https://youtu.be/u5XWF8FpLm4>

Istenre. Ha Isten alkotása az ember, akkor ebből következik az emberi élet értéke, egyedisége és megismételhetetlen különlegessége. Érték mindig egy külső autoritástól származik. Az ember értéke abból a külső autoritásból ered, hogy Isten képmását hordozza. Az embert az Alkotója ismeri, célja van az életével, és elfogadja olyannak, amilyen. Ez a személyes terv és elfogadás nyilvánvaló abból a tényből is, hogy Isten arra törekszik, hogy minden ember átélje és tapasztalja ezt azon keresztül, hogy Ő elküldte a Fiát, Jézus Krisztust, hogy helyreállítsa azt a megtört kapcsolatot közte és az ember között, amit az ember bűne elrontott. A Biblia egyértelműen állítja, hogy az embernek nem kell semmit tennie azért, hogy Isten elfogadja és szeresse. Ahhoz azonban, hogy átélje Isten szeretetét és elfogadását, oda kell fordulnia Hozzá, és el kell fogadnia Tőle azt a lehetőséget, hogy helyreálljon az Istennel való kapcsolat.

**A valódi „értékes vagyok” meggyőződés.** A kudarcainkkal és bűneinkkel való szembenézés elkerülhetetlen. Folyamatosan szembesülünk velük. Ha stabil alapra szeretnék építeni önértékelésünket, akkor szükségünk lesz arra, hogy még a legnagyobb hibáink ellenére is szeretetet tapasztaljunk és értékesnek érezzük magunkat. Ki fog bennünket a legvisszataszítóbb hibáink ellenére is értékesnek látni és elfogadni? Krisztus már akkor meghalt értünk, és Isten már akkor megbocsátott nekünk, amikor még semmit nem tehattünk azért, hogy elfogadjon minket, hiszen meg sem születünk még. Ha elfogadjuk Isten megbocsátását és szeretetét, akkor képesek leszünk úgy tekinteni saját magunkra, mint ahogy Isten tekint ránk. Luther Márton egyszer azt mondta: *„Isten nem azért szeret minket, mert értékesek vagyunk, hanem azért vagyunk értékesek, mert Isten szeret.”* Mindaz, aki átélte ezt a fajta szeretetet, az ezt tudja mondani, amikor hibázik: *„Hibáztam, de nem vagyok reménytelen eset. Több vagyok az összteljesítményemnél, és annál, amit mások gondolnak rólam.”*

**A valódi „képes vagyok” meggyőződés.** Ha elfogadjuk azt, amit a Biblia Istenről mond, — hogy Ő személyes, szerető, szent Isten —, és kapcsolatba lépünk vele, akkor új bátorság és remény fog bennünk kialakulni. Ha elfogadjuk Isten bocsánatát és bízunk az Ő igazságában, akkor Ő azt ígéri, hogy mindig velünk lesz. Ha valaki ezt elhiszi, és tudja, hogy Isten adja nekünk az erejét, akkor szabad lesz arra, hogy elfogadja saját gyengeségeit, bukásait és hibáit. Ezek nem fogják lebénítani többé. Türelemmel és reményteljesen meg tudja oldani ezeket a problémákat anélkül, hogy azok lehúznák, mivel nem valamilyen képzeletbeli tökéletesség-mércét akar elérni.



## 02.

Reális önismeret  
**Önismeret**

# Különleges vagyok!

### Óravázlat

Különleges dolgok  
— különleges vagyok

A bizarr betörés  
— történet

Az érték fogalma  
„Én vagyok” vers

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai megértsék, hogy különlegesek és értékesek; megismerjék az érték fogalmát, és megírjanak egy verset önmagukról.

## A lecke elkezdése

A mai órán különleges dolgokról fogunk beszélni. Mindenki gondoljon egy olyan tárgyra, ami különleges jelentőséggel bír számára. Ez bármi lehet, amit fontosnak tartasz.

[Kérjünk meg néhány tanulót, mondják el, milyen tárgy jutott eszükbe, és miért tartják különlegesnek.]

## Különleges dolgok

- Hogyan bánunk azokkal a dolgokkal, amelyeket különlegesnek tartunk? (*Vigyázunk rájuk, megbecsüljük őket, stb.*)
- Mit várunk másoktól, hogyan bánjanak a számunkra különleges dolgokkal? Például ha (a különleges tárgyadat) kölcsönadnád (egy másik tanulónak), mit szeretnél, hogy hogyan bánjon veled? (*Hozzánk hasonlóan vigyázzanak rájuk; tartsák tiszteletben őket; ne felejtsek el, hogy ezek fontosak számunkra; stb.*)
- Most mindnyájan gondoljatok valakire, aki különlegesnek tart titeket. Ha nem akarjátok, nem kell elmondanotok, kicsoda az illető, de gondolkodjatok el a következő kérdéseken: Honnan tudjuk, hogy ez a valaki különlegesnek tart? Sajátos módon bánik velünk? Hogyan bánik velünk? (*Tisztel minket; örül, ha találkozunk; időt szán ránk; segít nekünk; stb.*)

## Különleges vagyok!

Általában legalább egy valaki van az életünkben, aki különlegesnek tart minket. Szerintem igaza van! Szerintem mindnyájan különlegesek vagyunk. Vizsgáljuk meg ennek két fontos bizonyítékát:

### 1. Különleges vagyok, mert egyedi vagyok.

- Ha egy fazekas tízezer egyforma méretű és formájú vázát készít, majd pontosan ugyanúgy díszíti őket, akkor egy ilyen váza mennyibe fog kerülni? Drága lesz vagy olcsó? Miért?  
(*Nem sokat ér, mert mindegyik egyforma.*)
- Ha viszont ugyanez a fazekas egy különleges vázát készít, amelynek egyedi és rendkívüli formája van, s gyönyörű, páratlan módon díszíti, akkor ez a váza mennyit fog érni? Miért?  
(*Nagyon sokat ér, mert nincs belőle még egy.*)

Mindnyájan ilyen különleges módon alkotott vázához hasonlítottok. Értékesek vagytok, mert az egész világon senki sincs, aki pontosan olyan lenne, mint ti. Mindannyian egyedi ujjlenyomattal rendelkeztek. Minden egyes sejtetek olyan genetikai információt hordoz, amely csak

rátok jellemző. Senki sem rendelkezik pontosan ugyanolyan gondolatokkal és érzésekkel, mint ti. Az elképzelések, vélemények, ízlések, adottságok és érzelmek olyan összességével rendelkeztek, amelynek nincs párja – s ez különlegessé tesz titeket.

## 2. Különleges vagyok, mert csodálatosan alkottak meg.

Feladat:

Mondjuk diákjainknak, hogy a diákvázlaton írjanak le magukról valamilyen különleges dolgot. (Fejezzék be azt a mondatot, amely így kezdődik: Különleges vagyok, mert \_\_\_\_\_.)  
Pl. különleges vagyok, mert én vagyok az első a családomból, aki megtanult gitározni.

Kérjük meg a diákokat, hogy a tanulói munkalapjukon írjanak le valamit abból, ami tetszik nekik testük működésében vagy külsejében. (Fejezzék be a következő mondatot: Csodálatosan megalkotott teremtmény vagyok, mert \_\_\_\_\_.)

Vessetek egy pillantást a kezetekre. Nem lenne könnyű feltalálni egy olyan eszközt, amely hasznosabb az emberi kéznél. Gondoljatok a szívverésekre. Szívetek a születésetek óta percenként körülbelül 70-et ver. Ha 15 évesek vagytok, akkor kb. 550 milliószor vert hiba nélkül.

A következő néhány mulatságos tény az emberi testről a különlegességünket bizonyítja:

- az idegek az agyunkból az impulzusokat (pl. reakciókat) 273.588 km/h sebességgel szállítják;
- 1 szál haj majdnem 10 dkg súlyt bír el;
- a gyomorsav olyan erős, hogy a pengét is kimarja;
- ha kiterítenék az ember tüdejét, a felszíne akkora volna, mint egy tenispálya;
- a májunk 500 különböző funkciót lát el;
- a lábunk kb. 500.000 verejtékmirigyet tartalmaz;
- egész életünk során annyi nyálat termelünk, amivel két úszómecénycét megtölthetnénk;
- a fogaink 6 hónappal születésünk előtt elkezdene nőni;
- az ujjlenyomatunk egyedi (még az ikreké is), és már 3 hónapos magzat korunkban kifejlődik;
- az orrunk 50.000 szagot képes megkülönböztetni;
- a szemünk mérete születésünktől halálunkig ugyanakkora marad, de a fülünk és az orrunk egész életünkben növekszik;
- 17 különböző izom mozdul meg, amikor mosolygunk;
- kb. 200 izmot használunk egyetlen lépéskor;
- kb. 30 millió sejt hal meg a testünkben minden nap;
- 27 naponta a bőrünk megújul;
- nem tudjuk önmagunkat megcsikizni (nem nevetünk tőle);
- az ölelés egy oxitocin nevű anyagot vált ki, amitől gyorsabban gyógyul a seb.

Ugye valóban bonyolult, bámulatos és csodálatosan megalkotott teremtmények vagytok? Ami ennyire bonyolult és lenyűgöző, annak nagyon értékesnek kell lennie.

## 2. A bizarr betörés – történet

5

Időnként előfordul, hogy ha tudjuk is, hogy egyedi és csodálatosan megalkotott lények vagyunk, mégsem érezzük magunkat túlzottan különlegesnek. Hallgassátok meg a következő történetet. Szerintem ez segíthet megértenünk, miért nem érezzük magunkat mindig különlegesnek.

*Az egyik éjjel két férfi betört az egyik nagyváros hatalmas áruházába. Kajánul vigyorogva mentek be, és néhány óra múlva kajánul vigyorogva jöttek ki – bár semmit sem loptak el. Amit tettek, az még aljasabb, és az áruház szempontjából talán még károsabb volt, mint egy tényleges lopás.*

*A két férfi végigjárta az áruházat, és felcserélgette az árcédulákat. Levették egy bicikli árcéduláját, és rátették egy baseballütőre. Fölszaladtak az emeletre, levették az árcédulát egy pár zokniról, majd lábujjhegyen lementek a földszintre, és ráragasztották az árat egy ingre. Kicserélték egy műanyag labda és egy bőr focilabda árcéduláját. Ez a két férfi az áruház összes árcéduláját átrendezte! Ezután elmentek.*

- Mit gondoltok, mi történt másnap, amikor az áruház kinyitott?

*Ebben a konkrét esetben az áruház másnap reggel szokás szerint kinyitott. A pénztárosok a helyükön voltak. Az áruk az egész áruházban szépen elrendezve kínálták magukat. A vevők kezdtek beszállingózni az utcáról, hogy bevásároljanak. Az emberek megtalálták a keresett árukat, fizettek, és elmentek. Ha hiszitek, ha nem, négy órába telt, mire valaki észrevette, hogy az összes árcédulát fölcserélték!*

*Néhány szerencsés vevő élete legjobb vételével tért haza. Mások kétszeres vagy háromszoros árat fizettek a kiválasztott áruért.*

## 3. Az érték fogalma

15

Ez a történet azt mutatja, hogy nem mindig ítéljük meg helyesen a dolgok igazi értékét. Előfordulhat, hogy összezavarodunk, és nem tudjuk, hogy az életben mely dolgok érnek sokat, és melyek nagyon keveset. Néha az emberek felcserélik egyes dolgok vagy tevékenységek értékét, és nem veszik észre, hogy amit kapnak, az nem éri meg az általuk kifizetett árat.

Mi lenne például, ha az egyik barátotok megpróbálna rábeszélni benneteket az ivásra, azt állítva, hogy ez klassz dolog, és így jobban beillenétek a csoportba? Lehet, hogy kipróbálnátok, és a barátaitokkal együtt berúgnátok. Talán úgy gondolnátok, hogy ez klassz dolog volt. De lehet, hogy amikor ez rosszuléthez és szörnyű fejfájáshoz vezetne,

esetleg balesethez, amelyben ti vagy mások megsérülnek, arra gondoltok, hogy az ár sokkal magasabb volt, mint ahogy azt a barátotok mondta.

Néha megengedjük másoknak, hogy elvegyék az árcédulánkat, amely szerint nagyon értékesek vagyunk, és egy olyan árcédulát akasztanak ránk, amely igazi értékünkönél jóval kevesebbet mutat. Az emberek időnként megpróbálják letépni azt a cédulát, amely szerint különlegesek vagyunk, hogy egy olyan cédulát ragasszanak ránk, amely szerint értéktelenek, buták vagy csúfak vagyunk. Ez történik akkor, amikor mások megsértenek vagy nem tisztelnek minket, vagy úgy bánnak velünk, mint egy tárggyal, nem pedig úgy, mint egy személlyel. Még az is előfordul, hogy saját magunkkal tesszük ezt. Ha elkövetünk egy hibát, azt mondhatjuk magunkban: *„Egyszerűen buta vagyok. Soha semmit nem csinálok jól.”* Amikor ezt tesszük, levesszük a „különleges” feliratú árcédulánkat, és olyan árcédulát akasztunk magunkra, amely valódi értékünkönél kevesebbet mutat.

Időnként tehát azért nem érezzük magunkat különlegesnek, mert megengedjük valaki másnak – vagy magunknak –, hogy kicserélje az árcédulánkat. Most talán ezt gondoljátok: *„Mi van akkor, ha azért nem érzem magam különlegesnek, mert igazából nem vagyok valami rendkívüli személyiség? Mi van akkor, ha valaki a valódi értékemnél nagyobb árat akar feltüntetni az árcédulámon? Sok hibát követek el. Sok mindent rosszul csinálok. Talán nem is vagyok olyan különleges.”*

### **A probléma: hiányos vagyok.**

Mindnyájunknak szembe kell néznie azzal az alapvető problémával, hogy nem vagyunk tökéletesek, annak ellenére, hogy különlegesek vagyunk. A bennünk lévő sok jó mellett tele vagyunk hiányosságokkal, gyengeségekkel, hibákkal, sőt bűnökkel, emberi gyarlóságokkal. A jó és a rossz egyszerre létezik bennünk. Mindannyian követünk el hibákat – ez természetes, bár fájdalmas része emberi mivoltunknak. Kíábrándító és elcsüggesztő, amikor ugyanazt a hibát többször is elkövetjük. Rossz döntéseink miatt dühösek leszünk magunkra, vagy másokat hibáztattunk. Ha úgy gondoljuk, hogy kudarcot vallhatunk, nem kísérletezünk tovább új dolgokkal. A hiányosságaink miatt néha nem hisszük el, hogy különlegesek vagyunk.

### **A megoldás: nagyon szeretnek, ezért különleges vagyok.**

A bennünk lévő hiányosságokat, hibákat, gyengeségeket csak akkor tudjuk elfogadni, ha átéljük, hogy ezen tulajdonságaink ellenére is szerethetőek vagyunk, és van, aki feltétel nélkül elfogad, mindezekkel a gyarlóságainkkal együtt.

Egy ilyen szeretetteljes, feltétel nélküli elfogadás tehet csak képesé arra, hogy kudarcainkból felálljunk, és gyengeségeinket legyőzzük. létfontosságú mindnyájunk számára, hogy rátaláljunk egy olyan bensőséges kapcsolatra, amelyben ezt a legalapvetőbb belső igényünket, a feltétel nélküli szeretetet és elfogadást egész életünkön át átélhetjük.

**Mondjuk a gyerekeknek, hogy gondoljanak egy nemrég elkövetett hibájukra vagy egy önmagukban észrevett hiányosságra. Nem kell ezt leírniuk vagy bárkinek elmondaniuk.**

Mondjuk diákjainknak, hogy tanulói munkalapjukra írják fel a következő mondatot: „Bár vannak hiányosságaim, különleges vagyok, mert mélyen szeretnek.”

Ez a szükséglet elvezet bennünket az életünk lelki dimenziójához. Ezért fontos megismernünk a Biblia alapüzenetét is, amely nem más, mint hogy hibáink, bűneink ellenére Isten feltétel nélkül szeret minket.

Valaminek az értékét úgy is meghatározhatjuk, hogy megnézzük, milyen árat vagyunk hajlandók fizetni érte. Ha nagyra becsülünk valamit, akkor készek vagyunk magas árat adni érte. Talán még nem gondolkoztatok el ezen, de Isten feltétel nélkül szeret benneteket. Sőt, annak ellenére szeret, hogy minden hiányosságotokat ismeri. Egy olyan árcédulát akaszt rátok, amely rendkívül magas értéket mutat. Ezt egy későbbi leckében fogjuk részletesebben megvizsgálni. Egyelőre elég, ha annyit tudtok, hogy mindnyájan elmondhatjátok:

- Különleges vagyok, mert egyedi vagyok.
- Különleges vagyok, mert csodálatosan alkottak meg.
- Különleges vagyok, mert a hiányosságaim ellenére is nagyon szeretnek.

## 4. „Én vagyok” vers

15

Egyéni versírás  
Mondjuk a gyerekeknek, hogy a diákvázlaton írjanak le egy magukról szóló verset, kiegészítve a verssorokat a zárójelben szereplő tulajdonságaikkal.  
Ha van időnk, és vannak önként jelentkező tanulók, bátorítsuk őket, hogy olvassák fel a versüket vagy annak egy részét, sorát.

Most, hogy tudjátok, milyen különlegesek vagytok, szeretném, ha írnátok magatokról egy olyan verset, amely kizárólag rátok jellemző. Minden vers más lesz, mint ahogy minden ember is más. Ezt a verset azután megőrizhetitek, hogy emlékeztessen arra, mennyire különlegesek vagytok.

Mivel viselkedésünket befolyásolja, hogy miként látjuk és értékeljük magunkat, pontosan kell fölbecsülnünk igazi értékünket. Ez gyakran azt jelenti, hogy ki kell derítenünk, melyek azok az igazi jellemvonások, amelyek belénk épültek, hogy ne engedjük meg magunknak vagy másoknak árcéduláink kicserélését. Amikor az a kísértés ér benneteket, hogy ne tartsátok sokra az értéketeket, jusson eszetekbe, hogy különlegesek vagytok, mert egyedi, csodálatosan megalkotott és fontos lények vagytok, s bár nem vagytok hibátlanok, nagyon szeretnek titeket.

A következő leckében tovább vizsgáljuk majd kapcsolatainkat, és azok életünkre gyakorolt hatását.

# DIÁKVVÁZSLAT



## Ismerd meg önmagad – I.

Különleges vagyok, mert \_\_\_\_\_.

Csodálatosan megalkotott teremtmény vagyok, mert \_\_\_\_\_.

Bár vannak hiányosságaim, de \_\_\_\_\_.

### ÉN VAGYOK

Én \_\_\_\_\_ vagyok. *(Két jellegzetes tulajdonságod.)*

Szeretném tudni, \_\_\_\_\_. *(Valami, amire kíváncsi vagy.)*

Hallom \_\_\_\_\_. *(Egy képzeletbeli hang.)*

Látom \_\_\_\_\_. *(Egy képzeletbeli kép.)*

Azt szeretném, ha \_\_\_\_\_. *(Egy tényleges vágyad.)*

Én \_\_\_\_\_ vagyok. *(A vers első sora megismételve.)*

Úgy teszek, mintha \_\_\_\_\_. *(Valami, amit meg szoktál tenni képzeletben.)*

Úgy érzem, \_\_\_\_\_. *(Egy elképzelt dologgal kapcsolatos érzés.)*

Megérintem \_\_\_\_\_. *(Egy képzeletbeli érintés.)*

Nyugtalanít \_\_\_\_\_. *(Valami, ami tényleg nyugtalanít téged.)*

Sírok \_\_\_\_\_. *(Valami, ami nagyon elszomorít.)*

Én \_\_\_\_\_ vagyok. *(A vers első sora megismételve.)*

Tudom, hogy \_\_\_\_\_. *(Valami, amiről tudod, hogy igaz.)*

Kijelentem, hogy \_\_\_\_\_. *(Valami, amiben hiszel.)*

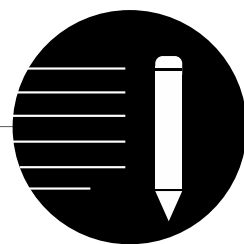
Arról álmodom, hogy \_\_\_\_\_. *(Valami, amiről álmodozni szoktál.)*

Igyekszem \_\_\_\_\_. *(Valami, amiért komolyan küzdesz.)*

Remélem, hogy \_\_\_\_\_. *(Valami, amiben reménykedsz.)*

Én \_\_\_\_\_ vagyok. *(A vers első sora megismételve.)*





## 03.

Reális önismeret  
**Önismeret**

# Az én képem az énképem?

### Óravázlat

Bevezetés: arcok — játék

Az „énkép”

Hogyan látom magam?

— játék

A sas és A rút kiskacsa

— játék

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai megismerjék az énkép fogalmát, megértsék, milyen hatások formálják, alakítják az önmagunkról kialakított képünket, és azonosítsák az egészséges énkép alapját.

A lecke elkezdése:

kezdje a téma feldolgozását ezeknek a kérdéseknek a megbeszélésével.

Ma megvizsgáljuk, hogy hogyan látjuk önmagunkat, és mások hogyan látnak minket.

- Mit jelent az énkép? [Önmagunkról alkotott kép, benyomás, ahogy magunkat látjuk.]
- Milyen hatások alakítják az énképünket? [Nevelés, környezet, visszajelzések másoktól, kultúra, stb.]

## Arcok

Osszuk két csoportra az osztályt úgy, hogy az egyik fele ne lássa azt, amit a másik felének mutatunk.

A lecke végén megtalálja ennek a három rajznak a fénymásolható, nagyméretű változatát. Az első egy fiatal nő képe, a második egy öreg nő képe, a harmadik pedig mindkettőt ábrázolja.



Az egyik csoportnak mutassuk meg a fiatal hölgy képét, a másiknak pedig az idősebb hölgy képét. Adjunk 30 másodpercet arra, hogy jól megfigyeljék a képet. Majd mutassuk meg a harmadik képet mindenkinek. Kérdezzük meg tőlük, hogy mit látnak. Sokan csak azt fogják látni, amit először mutattunk nekik. Engedjük, hogy megmagyarázzák egymásnak, hogy hol látják a „másik képet”. Miután mindenki mindkét képet felismeri a harmadik képben, tegyük fel a leírt kérdéseket:

- Amikor a harmadik képet nézted, mit láttál először?
- Szerinted miért ezt láttad először?
- Szerinted miért volt olyan nehéz észrevenni a másik arcot a képben?
- Vedd elő a személyi vagy a diákigazolványodat! Hogy érzed magad, amikor ismerősöknek ezt a képet mutatod meg? Tényleg úgy nézel ki, mint azon a képen? Mit gondolnál valakiről, ha csak egy ilyen képet látnál róla?
- Mire alapozzuk a saját magunkról alkotott képünket? Milyen „képek” határozzák meg azt, hogy hogyan látjuk önmagunkat és a körülöttünk lévő világot?
- Mi jut eszedbe, amikor magadról gondolkozol?

Segítsünk a válaszadásban.

Kérjük meg a diákokat, hogy a diákvázlatra jegyezzék fel az énkép három téves mércéjét.

Kérjük meg a diákokat, hogy a tanulói munkalapon ők is jegyezzék fel a széklábakba a következőket, miközben magyarázunk.

- Szerintetek mi alapján ítéljük meg azt, hogy kik is vagyunk?

A következő három jellegzetesség alapján tévesen ítélnétek meg önmagunkat:

### 1. Külső megjelenés – „Hogyan nézek ki?”

- Pusztán az igazolványképem alapján mit gondolnátok rólam? Barátkoznátok velem, ha nem ismernétek?
- A külső megjelenésben mi az, ami elfogadható? Mi az, ami nem?
- Miért olyan fontos az önmagunkról alkotott képünkben az, hogy hogyan nézünk ki?

### 2. Teljesítmény – „Mire vagyok képes?”

- Milyen teljesítmény fontos a számotokra? [Pl.: jó sportoló, sok pénz, sok barát/barátnő, jó tanuló, jó táncos, stb.]
- Van valami rossz abban, hogy a teljesítményünkre alapozzuk az önértékelésünket? Ha igen, mi?

### 3. Pozíció – „Mennyire vagyok fontos?”

- Mi tesz valakit fontossá? Miért jó fontos személynek lenni?
- Vezetőnek vagy követőnek jobb lenni?
- Egy született vezető jobb ember, mint az, aki nem? Miért vagy miért nem?
- Miért van az, hogy néhány ember mindig eléri azt, amit akar, a többiek pedig nem?
- Miért jó az, ha minden úgy történik, ahogy te akarod? Van-e valami rossz ebben?

## Az egészséges énkép alapja

Három alapvető emberi szükséglet van – ezek közül kettő az énünkhöz, egy a cselekedeteinkhez kapcsolódik. Ezek olyanok, mint a háromlábú szék lábai. Ha nincs meg mind a három, nem lehet ráülni. Más szóval nem vagyunk a helyünkön, és nem tudjuk elengedni, jól érezni magunkat.



### 1. láb: A „tartozom valahová” érzése.

- Tudjuk, hogy szeretnek, elfogadnak, és biztonságban érezzük magunkat.

### 2. láb: Az „értékes vagyok” érzése.

- Tudjuk, hogy értékesek és fontosak vagyunk mások számára.

### 3. láb: A „képes vagyok” érzése.

- Tudjuk, hogy képesek vagyunk megfelelni az előttünk álló feladatoknak, el tudjuk végezni azokat. A „képes vagyok” érzés annak a tudata, hogy képesek vagyunk az élet kihívásainak megfelelni.

Legtöbben nem olyan családban nőttünk fel, ahol mind a három „lábat” tapasztalhattuk volna. Lehet, hogy nem érezzük, hogy szeretnek és elfogadnak bennünket, nem érezzük fontosnak magunkat, és akármit próbálunk is megvalósítani, az mindig kudarcba fullad. Mit tegyünk ekkor? Hogyan lehet ezen változtatni?

### Milyen tulajdonságokkal rendelkezünk?

Soroljunk fel minél több belső tulajdonságot. Kérjük meg a diákokat, hogy csak pozitív tulajdonságokat mondjanak. Írjuk fel a táblára őket, miközben a diákok felsorolják – ha szükséges, segítsünk:

hűséges	bátor	türelmes
megbízható	kitartó	kiegyensúlyozott
jó hallgató	hatékony	gondoskodó
őszinte	céltudatos	toleráns
nagylelkű	lelkes	béketeremtő
rugalmas	energikus	következetes
felelősséget vállaló	spontán	alapos
kedves	optimista	érzékeny
jókedvű	jól bánik a szavakkal	kiszámítható
magabiztos	barátságos	lelkiismeretes
határozott	kezdeményező	éles eszű
problémamegoldó	figyelmes	tudatos
	alkalmazkodó	

## 3. Hogyan látom magam? — Játék

5

Előkészületek:

Minden tanulónak adjunk egy-egy keményebb lapot. Kérjük meg őket, hogy a lap közepére írjanak le magukról egy kijelentést:

„\_\_\_\_\_vagyok.”

Majd mindenkinek adjunk jó pár kisméretű 'post-it' cetlit. Kérjük meg, hogy menjenek körbe, és a kapott 'post-it' cetlire írjanak az osztálytársaikra jellemző tulajdonságot (pl. kedves, türelmes, stb.), majd ragasszák az illető hátára. Figyeljünk oda, hogy minden tanuló kapjon cetliket, és hogy kizárólag jó tulajdonságokat tartalmazzanak.

Pár perc után üljenek vissza a helyükre, padtársaik segítségével vegyék le hátukról a cetliket, ragasszák körbe a lapjukat.

Ez a feladat abban segít, hogy meglássuk a pozitív tulajdonságokat önmagunkban. Bátorítsuk diákjainkat, hogy ismerjék fel ők is a jó tulajdonságaikat.

## 4. A sas és A rút kiskacsa — történet

10

Előkészületek:  
olvassuk el „A  
rút kiskacsa”  
és „A sas” című  
meséket.

A diákok alkossanak négy-öt fős csoportokat, és beszéljék meg a mesékhez tartozó kérdéseket. Ha marad idő, az osztály közösen beszélje meg a válaszokat.

### A sas

Történt egyszer, réges-régen, hogy egy sas tojása valahogy egy kotlós tojásai közé keveredett. Ott is maradt a többi tojás között, mintha mi sem történt volna, míg végül eljött a nap, amikor a fiókák elkezdtek kikelni. A kicsinyek egymás után törték fel a tojásokat és bújtak ki a napvilágra, kíváncsian ismerkedve környezetükkel. A sasfióka is kikelt, és bár nagyobb is és csúnyább is volt, mint a többiek, a kotlós vele is ugyanúgy bánt, mint a többi kiscsibével. A kiscsirkék nőttek, megtanulták, hogyan kell kapirgálni és ehető falatokat, gilisztákat, magvakat keresni.

Azután egy napon, amikor már mindnyájan felnőttek, és éppen kint kapirgáltak a mezőn ennivalót keresve, különös kiáltást hallottak. Felnéztek az égre, és olyan csodálatos dolgot láttak, amelyet addig még soha. Egy sas könnyedén és fenségesen szárnyalt a magasban. „*Bárcsak mi is olyanok lehetnénk!*” – gondolták magukban. Hangosan viszont azt mondták egymásnak: „*Erre mi sohasem leszünk képesek, hiszen mi csak egyszerű csirkék vagyunk.*” Így a sasfióka, aki már szintén felnőtt, és kifejlett sas lett belőle, visszatért a kapirgáláshoz, gilisztákat és magvakat keresve a mezőn, mert nem ismerte fel, hogy ott lenne a helye fenn, s a magasban szárnyalhatna.

- Hogyan szólna ez a történet, ha nem madarokról, hanem emberekről lenne benne szó?
- Találkoztatok-e már olyan valakivel, aki „sas” létére „csirke” módjára él? Milyen volt az a helyzet?
- A többi csirke vajon miért nem mondta meg a sasnak, hogy ő más, és sokkal inkább sasnak néz ki?
- Mit tegyünk, ha látunk valakit „csirke” módjára élni, aki valójában nem az?

## A rút kiskacsa

Derék asszony kacsa mama, ötig is tud számolni. Emlékezett arra, hogy öt tojást tett a fészekbe. Számolta innen, számolta onnan, de sehogyan sem egyezett:

– *Egy, kettő, három, négy, öt ... hat.*

A fészekben hat tojás volt. Legnagyobb meglepetésére az egyik nagyobb volt az összes többinél. De kacsa mama jó anya volt, így mindet kiköltötte. Egy szép napon a kiskacsák kibújtak a tojásokból. Szép sárgák voltak valamennyien. Vagyis majdnem valamennyien. Az egyik más volt, mint a többi, nagy és szürke. Kacsa mama ugyanúgy szerette őt is, mint a többi csemetéjét. Nem úgy ám a kiskacsák! Ők nem voltak olyan jószágosak, mint kacsa mama; amikor csak tudták, kinevették.

Teltek a napok, s ez a kiskacsa egyre szomorúbb és magányosabb lett. A testvérei nem akartak vele játszani, hiába szidta őket a mamájuk. Ha közel ment hozzájuk, rögtön a sárba taszították, hogy szegény tetőtől talpig sáros lett. Egyszer a rút kiskacsa gyönyörű madarakat pillantott meg a tavon:

– *Hogy hívják ezeket a szép madarakat?* – kérdezte csodálattal.

– *Ezek hattyúk, tavunk legszebb madarai* – válaszolta egy éppen arra úszó hal.

Eljött a tél. Mindent hó takart. Kint fagyott, s a mi kiskacsánk napokon át a fészékben kuporgott. Semmi másra nem gondolt, csak arra, hogy mennyire csúf.

– *Hogyan lehetnék szebb?* – sóhajtott fel.

– *Ez csak tőled függ* – válaszolta a fa odvából az öreg bagoly – *ha szép lesz a belsőd, a külsőd is széppé válik* – tanácsolta neki.

– *Megpróbálom. Igyekezni fogok, hogy jó és kedves legyek mindenkire* – ígérte meg szilárd elhatározással a rút kiskacsa.

Ahogy mondta, úgy is tett. Eljött a tavasz. A kiskacsa örömmel bújt ki a fészekből, és vidáman csapkodott szárnyaival. Elindult a tó felé, hogy úszik egyet. Meglepődve vette észre, hogy a hattyúk feléje úsznak. Még a csőrét is eltátotta, amikor megszólították:

– *Hogy hívnak?* – kérdezte egy gyönyörű hófehér hattyú.

– *Én vagyok a rút kiskacsa* – válaszolt a kiskacsa.

– *A rút kiskacsa? Tréfálsz, ugye? Nézz a víz tükrébe, és megérted, miért nem hiszünk neked* – mondta kedvesen egy másik hattyú.

A kiskacsa odament a tóhoz. Belenézett a vízbe, s a látvány elkápráztatta. Egy csodálatos hattyút pillantott meg, hosszú nyakkal és hófehér tollakkal. Tulajdonképpen sohasem volt kiskacsa, hanem mindig hattyú volt. És tudjátok, a kis hattyúk csúnyák.

Saját történetéből vonta le a tanulságot a további életéhez: Ha jó a szíved, mindenki gyönyörködni fog szépségedben.

- Tényleg rút volt az a kiskacsa? Mi alapján döntötte el magáról, hogy értékes-e? Valóban olyan volt, amilyennek látta magát? Miért, illetve miért nem?
- Mi volt a többi kacsa véleménye a rút kiskacsáról? Szerintetek miért mondták ezt róla?
- Előfordult-e már, hogy a külső megjelenése alapján ítéltél meg valakit? Téged ítélték már meg a külsőd, a beszéded vagy a viselkedésed alapján?
- Hogy érezte magát a rút kiskacsa, amikor ezeket mondták róla a többiek?
- Hogyan alakultak az események a történet végére? Milyen tanulságot vonhatunk le ebből a meséből?
- Hogyan alkalmazhatnád ennek a mesének a mondanivalóját a saját életedben, illetve hogyan segíthetnél ezen keresztül valakinek az ismerőseid közül?



# DIÁKVÁZLAT

Ismerd meg önmagad – II.

A téves énkép alapjai:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

A szilárd énkép alapjai:

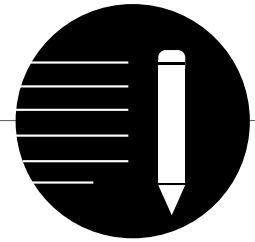












## 04.

### Reális önismeret Önismeret

## Értékes vagyok!

### Óravázlat

Visszatekintés  
Honnan ered az érték?  
Jancsi és Zsolt – történet  
Ellis elmélete és a csapdák  
Pancsinelló története

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai megismerjék az érték fogalmát, megértsék, hogy az érték honnan ered. Felismerjék, hogy kívülről eredő értékük van. Megértsék, hogy a saját meggyőződések hogyan hatnak az érzéseikre és az önmagukról kialakított képükre.

## 1. Visszatekintés

5



A helyes énkép kialakítása a következő fontos tényezőkön alapul:

- az alapvető szükségletek be legyenek töltve (a háromlábú szék példája), és
- helyes meggyőződéssel kell reagálni a körülményekre.

A helyes meggyőződés forrásának az alapja értékesség tudata.

## 2. Honnan ered az érték?

5



Mutassunk fel egy 1000 Ft-os bankjegyet.

- Mitől függ az értéke? Mennyit ér?
  - Attól, hogy milyen papírra nyomták?
  - Attól, hogy mikor készítették?
  - Attól, hogy mennyire használt?

Majd mutassuk be a bankjegyen, miközben magyarázzuk:

- ha összehajtogatom kicsire, akkor változik az értéke?
- ha összegyűröm és összetaposom, akkor változik az értéke?
- Mitől függ az értéke? – A Magyar Állam garantálja, hogy ez a papír ennyit érjen. A papír és a festék mögött van egy tartalom, egy érték. Az értéke ennek a pénznek nem a papír vagy a festék értékében rejlik, hanem egy kívülről jövő, a papíron kívül álló hatalom garantálja az értékét.

Ugyanígy van az emberrel is: minden egyes emberi élet értékes. Legyen bármennyire „gyűrt” vagy „koszos” vagy „megtaposott”, akkor is ugyanakkora az értéke.

Az ember, mint alkotás, teremtmény értéket hordoz.

- Mi történik, ha mégsem érezzük magunkat értékesnek? Hogyan lehet ezen változtatni?

## 3. Jancsi és Zsolt — történet

5

Ez egy igaz történet, amelyben a neveket megváltoztattuk.

Egy városban lakott két srác: Jancsi és Zsolt. Ugyanabba a középiskolába jártak. Jancsi munkás családból származott. Az ő családjából még senki nem járt egyetemre, sőt, alig végezték el a nyolc osztályt. Jancsi apjának már 13 éves korában el kellett mennie dolgozni, hogy legyen elég pénz a család megélhetéséhez. Ezért az apa nagyon büszke volt a fiára, hogy ő már középiskolába is járhat! Bátorította a fiát, hogy tanuljon, de nem igazan foglalkozott azzal, hogy milyen jegyeket hoz haza, hiszen így is jobb képzésben részesül, mint amelyben neki volt része.

Zsolt apukája matematikus. Két doktorátusa van, és nagyon nagyra becsülik tudományos körökben. Ő elvárja, hogy a fia legalább olyan jól tanuljon, mint ő maga tette, de Zsoltnak nincs igazán ínyére a tanulás. Okos srác, de sokkal jobban szereti a művészetet, mint a tudományos tárgyakat.

Egyik nap matek-dolgozatot írtak. Mindenki izgult, és reménykedett, hogy eleget tanult egy jó eredmény eléréséhez. Jancsi úgy érezte, hogy jól sikerült a dolgozata, minden rendben van... és különben is, az egész nem olyan fontos. Az élet megy tovább, függetlenül attól, hogy milyen jegyet kap a dolgozatára. Zsolt hamar befejezte a dolgozatát, és kétszer is ellenőrizte a válaszait, mert biztos akart lenni abban, hogy mindenre jól felelt. Aztán önelégült magabiztossággal felállt, és beadta a dolgozatát. Meglesz az ötös, ez tuti – gondolta.

Eljött a dolgozatosztás ideje. Volt, aki szomorkodott, volt, aki nevette, és volt, akinek a büszkeségtől dagadt a melle. Jancsi és Zsolt is ott voltak valahol ezek között. Jancsi hármast kapott a dolgozatára. *„Ez igen! Apa büszke lesz rám! Ez egy jó nap!”* Alig várta, hogy elmondhassa a barátainak, és mindenekelőtt, hogy hazaszaladhasson és megmutathassa szüleinek a dolgozatát.

Zsolt is hármast kapott. Ő azonban ettől elkeseredett. *„Hogy lehet ez? Ez csak valami tévedés lehet!”* Odament könyörögni a tanárhoz, hogy nézze át még egyszer a dolgozatát, de a tanár nem tévedett. Zsolt rosszul dolgozta ki az egyik feladatot, ezért kapott hármast. Hogyan áll most az apja elé? Ez volt a legszörnyűbb dolog, ami valaha is történt vele. Hazafelé az apukájára gondolt, és arra, hogy hogyan fog ránézni, amikor elmondja neki a rossz hírt. Biztosan „kiselőadást” tart majd, vagy ami még rosszabb, szobafogságra ítéli és minden szabadidejét tanulással kell töltenie. Ez már túl sok volt neki. Minden magabiztossága, önbizalma, biztonságérzete elszállt. Eldöntötte, hogy az a leghelyesebb, ha egyáltalán haza se megy. Így nem okozna csalódást a szüleinek, és azt csinál, amit akar. Elbújt az erdőben, és arra gondolt, hogy miután mindenki lefeküdt, belopódzik a házba, összepakol néhány dolgot és elindul a nagyvilágba.

Eljött az este, és hideg volt. Kezdett sötétedni, és Zsolt szülei aggódtak, hogy Zsolt még nem ért haza. Felhívták az összes barátját, talán ők tudják, hol lehet. De senki nem tudott Zsoltról semmit. Mindenfelé keresték őt a városban, elmentek Zsolt kedvenc helyeire, azonban sehol

sem találták. Még a rendőrséget is felhívták. Végül elmentek az erdőbe, és egy kis elhagyatott búvóhelyen megtalálták Zsoltot. Nagyon megkönnyebbültek, sírva megölelték és megcsókolták gyermeküket.

Zsolt és Jancsi ugyanolyan osztályzatot kaptak a dolgozatukra. Miért éreztek és reagáltak mégis ennyire másként? Pusztán az a tény, hogy hármass lett a dolgozatuk, eredményezte azt, hogy így éreztek és így reagáltak? Ha nem, akkor miért nem?

## 4. Ellis elmélete és a csapdák

15

Dr. Albert Ellis pszichológus állította fel az ún. A.B.C. teóriát. A - „activating event”, kiváltó esemény; B - „belief”, meggyőződés; C - „consequences”, következmények, reakciók.

Ellis elmélete megmagyarázza Jancsi és Zsolt különböző reakcióinak az okát. Ellis azt állítja, hogy a félelmeink, az érzéseink a bennünk kialakult hitrendszerből, belső meggyőzésekéből fakadnak. Az érzések önmagukban nem jók vagy rosszak, csupán a bennünk kialakult meggyőzéseknek a tetteikben megnyilvánuló eredményei. Amiről elhiszszük, hogy igaz, az fogja meghatározni, hogy hogyan értelmezzük a körülöttünk levő világot, beleértve azt is, hogy mit gondolunk magunkról. Az érzéseink nem mások, mint tükörök, amelyek rámutatnak arra, hogy milyen belső meggyőzéseink vannak.

Példa	Helyzet	Gondolatok	Érzések	Tettek
<b>Jancsi:</b>	Hármas dolgozat	Ez igen!	Öröm, büszkeség	Eldicsékszik vele.
<b>Zsolt:</b>	Hármas dolgozat	Jaj, ne!	Félelem, szégyen	Elszökik otthonról.

A hármass osztályzat valóban azt jelenti, hogy Zsoltnak szégyenkeznie kell, és el kell szöknie otthonról? Nem. Zsolt cselekedete abból fakadt, amit a szüleitől hitt.

Kérdések:

- Így kell Zsoltnak egész hátralevő életében gondolkoznia? Miért vagy miért nem? Mit kell megváltoztatnia és hogyan?
- Térjünk most vissza a háromlábú székhez. Szerintetek melyik „lábbal” van a legtöbb tizenévesnek problémája? Hogyan segítenél nekik?
- Ha nem vagyunk kibékülve önmagunkkal, mit tehetünk?

### A csapdák

Helytelen meggyőzéseinket helyettesítsük helyes meggyőzésekkel.

Sok csapda van (pl. helytelen gondolatok önmagunkról), amelybe beleesünk, miközben megpróbáljuk felépíteni az énképünket. Nézzünk meg ezek közül néhányat:

Kérjük meg diákjainkat, hogy a magyarázat közben töltsék ki a "Válasz a csapdákra" táblázatot a diákvázlaton.

**1. A teljesítmény csapdája** – „*Bizonyos elvárásoknak meg kell felelnem ahhoz, hogy jól érezzem magam.*” (Pl. Nem érezhetem jól magam, ha nem kapok ötöst.)

**2. A vád szava** – „*Azok, akik kudarcot vallanak, méltatlanok a szeretetre, és megérdemlik a büntetést.*”

**3. Az elismerés kényszere** – „*Bizonyos embereknek (pl. az apámnak) el kell ismerniük ahhoz, hogy értékesnek lássam és jól érezzem magam.*”

**4. A reménytelenség csapdája** – „*Mindig is az leszek, aki voltam, és soha nem tudok/fogok megváltozni.*” Ez a csapda meg tud megbénítani! Az ilyen ember azt gondolja, hogy képtelen másként viselkedni. A sors ellene van, és egyáltalán nincs reménye egy jobb jövőre.

A teszt	A csapda	Az érzések	Az igazság
Kudarc	Teljesítmény.	Olyan vagyok, amilyen a teljesítményem.	Feltétel nélkül elfogadnak.
Büntetés	Vád / önvád.	Képtelen vagyok elérni az elképzelésemet, nem vagyok tökéletes.	Senki sem tökéletes, de ettől még nem értéktelen.
Visszautasítás	Az elismerés kényszere.	X.Y. feltétlenül meg kell hogy legyen velem elégedve, különben végem van.	Értékes vagyok, függetlenül attól, hogy mások mit mondanak rólam.
Szégyen	Reménytelenség	Én már csak ilyen vagyok, soha nem fogok megváltozni.	Képes vagyok megváltozni.

Robert McGee: Search for Significance című könyve alapján.

Meg kell tanulnunk az érzéseinket ablakként használni, amelyen keresztül ráláthatunk arra, hogy mit gondolunk a körülményeinkről, a világról és magunkról.

Ha tisztán látjuk a gondolatainkat, a meggyőződésünket, el tudjuk dönteni, hogy min kell változtatnunk: milyen értékeket kell átalakítanunk, milyen véleményeket kell figyelmen kívül hagynunk, és milyen hazugságokat kell visszautasítanunk. Ezek után tudunk csak felépíteni egy helyes meggyőződéseken nyugó, egészséges énképet.

A magadról alkotott egészséges meggyőződésnek be kell töltenie azt a három alapvető szükségletet, amelyekről beszéltünk. Ugyanakkor

A tanulók párokban beszélgessenek arról, hogy hogyan lehet felülemelkedni ezeken a gondolatokon és érzéseken.

Töltsék ki a diákvázlatban található Robert McGee-féle tesztet, és olvassák el a pontszámukhoz tartozó értékelést.

Kérjük meg őket arra, hogy írják össze azokat a csapdákat, amelyekben alacsony pontszámot értek el.

Biztassuk őket arra, hogy higgyék el azokat az igazságokat, amelyek a csapdákkal szemben állnak.

ki kell védenie négy csapdát: a teljesítmény csapdáját, a vád szavát, az elismerés kényszerét és a reménytelenség csapdáját. A meggyőződésnek valódinak, valamint olyan szilárdnak és erősnek kell lennie, mint egy hajó horgonya, hogy az egészséges énképhez láncoljon téged a különböző nyomások közepette, melyek el akarják rabolni az örömet, és azt az érzést, hogy értékesnek érezd magad.

## A négy „egészséges meggyőződés” így hangzik:

1. Elfogadható vagyok, és teljesen el is fogadnak a hibáim ellenére.
2. Meg lehet bocsátani a hibáimat, függetlenül azok mértékétől.
3. Szeretnek, és szeretni is fognak, még akkor is, ha hibázom.
4. Van erőm megváltozni; változni fogok, függetlenül a múltbeli kudarcaimtól.

[Hívjuk fel a tanulók figyelmét arra, hogy segítsenek a barátaiknak és az osztálytársaiknak ezek szerint az igazságok szerint élni.]

Feladat: A tanulók válasszanak ki három olyan embert, akik felé nem szokták kifejezni a fent említett igazságokat, és határozzák el, hogy legalább egy területen bátorítani fogják őket.]

- Hol tapasztalhatjuk ezeket az egészséges meggyőződéseket? Szülőknél, barátoknál, a teljesítményeinkben? Talán. Vizsgáljuk meg, hogyan lehet szilárdan megalapozni az egészséges énképet!

## 5. Pancsinelló története

15

A YouTube-on megtalálható Max Lucado: *Értékes vagy!* című animációs mesefilmje, például itt: <https://youtu.be/u5XWF8FpLm4>.

### Szilárd alap építése

*Max Lucado: Értékes vagy!* című története jól szemlélteti mindannyiunk küzdelmét a saját kudarcainkkal és az értékesség-tudatunkhoz vezető utat. Hallgassuk meg ezt a történetet

Térjünk most vissza a háromlábú szék példájához.

### Az igazi „tartozom valahová” érzése.

Dr. Larry Crabb szerint: „Az a biztonság, ha akkor is szeretnek, amikor a legrosszabb formánkat hozzuk. Szükségünk van mások feltétel nélküli szeretetére ahhoz, hogy személyes önértékelésünk a helyére kerüljön.”

Erre azért van szükség, mert sokszor hibázunk. De a hibának vissza kellene tartania minket a biztonságérzettől? Ezért érzik sokan szükségét annak, hogy elgondolkozzanak arról, amit Isten mond. Ha úgy gondolod, hogy Ő teremtett bennünket, akkor ebből az következik, hogy tőle származik az „én”. Azt mondja nekünk, hogy „*Elfogadlak téged úgy, ahogy vagy! Mivel a Fiam meghalt a hibáidért (bűneidért), elfogadlak.*”

### **Az igazi „értékes vagyok” érzése.**

Emlékezz, hogy mit mondtunk arról, hogy meg kell bocsátanunk magunknak, és nekünk is tapasztalnunk kell mások megbocsátását. Ahhoz, hogy fontosnak érezzük magunkat, nem szabad elkerülnünk a kudarcainkkal és bűneinkkel való nyílt szembesülést. Ezek elárasztanak minket, mivel állandóan hibázunk. Ha újjá akarod építeni az énképedet, szükséged van arra, hogy legnagyobb hibáid ellenére is szeretetet tapasztalj.

Ha Krisztus meghalt értünk, és Isten megbocsátott nekünk (mikor még bűnösök voltunk), akkor mi miért nem bocsátunk meg magunknak? El kell fogadnunk Istentől a bocsánatot, és azután úgy kell látnunk magunkat, ahogy Isten tekint ránk: úgy, hogy megbocsátott nekünk. Luther Márton egyszer azt mondta: „*Isten nem azért szeret minket, mert értékesek vagyunk, hanem azért vagyunk értékesek, mert Isten szeret.*” Ha valaki megtapasztalja ezt a fajta szeretetet, egy kudarc után ezt gondolja: „*Hibáztam, de nem vagyok reménytelen eset. Több vagyok az összteljesítményemnél, és annál, amit mások gondolnak rólam.*”

### **Az igazi „képes vagyok” érzése.**

Ha elfogadjuk azt, amit a Biblia mond Istenről, hogy Ő személyes, szerető, szent Isten, és kapcsolatba lépünk vele, akkor új bátorság és reményérzet fog bennünk kialakulni. Ha elfogadjuk Isten bocsánatát, és bízunk az Ő igazságában, tudhatjuk, hogy mindig velünk lesz. Ha valaki hiszi és tudja, hogy Isten adja nekünk az erejét, akkor szabad lesz arra, hogy elfogadja saját gyengeségeit, bukásait és hibáit. Ezek nem fogják fenyegetni többé. Türelemmel és reményteljesen meg lehet oldani ezeket a problémákat anélkül, hogy azok lehúznának minket, mivel nem valamilyen képzeletbeli tökéletesség-mércét akarunk megütni.

### **Alakíts ki jó szokásokat!**

Itt van néhány javaslat segítségképpen. Ha ezek szokássá válnak az életedben, önértékelésed fejlődni fog.

1. Ne aggass magadra negatív címkéket! (Pl. „Béna vagyok.”)
2. Ne hasonlítsd magad másokhoz! Ne felejtsd el, hogy egyedi vagy, és élvezd egyediségedet. Add meg másoknak is azt a méltóságot, amelyet megérdemelnek. Isten őket is olyan egyedivé és kivételessé teremtette, mint téged. Éljezd a különbségeket!

3. Ne felejtse el, hogy mindenkinek vannak általad nem látható problémái és gyengeségei!
4. Barátkozz olyan emberekkel, akik pozitívak, örülnek neked, és élvezik az életet!
5. Tanulj meg nevetni! Keresd és élvezd az élet humorát!
6. A másokkal szembeni elvárásaid legyenek reálisak! Vedd figyelembe az emberek adottságait, ajándékait, képességeit, lehetőségeit, az őket motiváló dolgokat és érdeklődésüket!
7. Légy pozitív! Próbáld ki, meddig bírod anélkül, hogy valami negatív mondanál valakiről vagy valamiről!
8. Lazíts, és ne aggódj!
9. Ha hibázol, ismerd be Istennek, és ne ítélj el magad! Kérj Istentől erőt arra, hogy meg tudj szabadulni a hibáidtól!

# DIÁKVVÁZLAT



## Ismerd meg önmagad – III.

Válasz a csapdákra:

A teszt	A csapda	Az érzések	Az igazság
Kudarcc	Teljesítmény.		
Büntetés	Vád / önvád.		
Visszautasítás	Az elismerés kény- szere.		
Szégyen	Reménytelenség		

# A kudarctól való félelem.

— Teszt —

A kudarctól való félelem annak a tévhitnek a következménye, amely ezt mondja: „*Bizonyos elvárásoknak meg kell felelnem ahhoz, hogy jól érezzem magam.*” Hogyan hat rád ez a hit? Ahhoz, hogy erről valami képet kapj, töltsd ki az alábbi „*Kudarctól való félelem*” c. tesztet. De ne felejtsd: ahhoz, hogy ez segítsen neked, őszintének kell lenned minden egyes kérdés megválaszolásánál.

## Utasítások:

Minden alábbi kijelentésre hét lehetséges válasz adható. Olvasd el mindegyiket, majd válaszd ki azt, amelyik leginkább jellemző rád. Mindegyik válasznak van egy száma. Írd a helyes számot a megfelelő kockába minden megállapítás után.

1. Mindíg.            2. Nagyon gyakran    3. Gyakran            4. Néha                5. Ritkán  
6. Nagyon ritkán    7. Soha

	ÁLLÍTÁS	SZÁM
1.	A félelem miatt kerülöm a különböző tevékenységekben való részvételt.	
2.	Amikor úgy érzem, hogy egy fontos területen kudarcot vallhatok, akkor ideges és nyugtalan leszek.	
3.	Idegeskedem.	
4.	Minden ok nélkül nyugtalannak érzem magam.	
5.	Tökéletességre törekszem, nem tudok megelégedni valamivel, ami nem tökéletes.	
6.	Úgy érzem, hogy meg kell magyaráznom a hibáimat.	
7.	Vannak olyan területek, amelyekről úgy érzem, hogy azokban sikeresnek kell lennem.	
8.	Levert (depressziós) leszek, amikor kudarcot vallok.	
9.	Mérges leszek azokra az emberekre, akik úgy alakítják a dolgokat, hogy abból az látszódjon, mintha nem tudnám, mit csinálok, vagy mintha bolond lennék.	
10.	Kritikus vagyok önmagamhoz.	
	<b>ÖSSZESEN (Add össze a vonalakra írt számokat!)</b>	

# A büntetéstől való félelem.

— Teszt —

A büntetéstől való félelem annak a tévhitnek a következménye, amely ezt mondja: „Azok, akik kudarcot vallanak, méltatlanok a szeretetre és megérdemlik a büntetést.” Hogyan hat rád ez a vélemény? Ahhoz, hogy erről valami képet kapj, töltsd ki az alábbi „Büntetéstől való félelem” c. tesztet. De ne felejtsd: ahhoz, hogy ez segítsen neked, őszintének kell lenned minden egyes kérdés megválaszolásánál.

## Utasítások:

Minden alábbi kijelentésre hét lehetséges válasz adható. Olvasd el mindegyiket, majd válaszd ki azt, amelyik leginkább jellemző rád. Mindegyik válasznak van egy száma. Írd a helyes számot a megfelelő kockába minden megállapítás után.

1. Mindig.            2. Nagyon gyakran    3. Gyakran            4. Néha                5. Ritkán  
6. Nagyon ritkán    7. Soha

	ÁLLÍTÁS	SZÁM
1.	Félek attól, hogy Isten hogyan fog megbüntetni.	
2.	Miután kudarcot vallok, félek azoktól, akik mérgesek lesznek rám.	
3.	Amikor azt látom, hogy valaki nehéz helyzetben van, azt gondolom, hogy rászolgált ezekre a nehézségekre.	
4.	Amikor rosszul megy valami, hajlok arra, hogy azt gondoljam, hogy Isten büntet engem.	
5.	Nagyon kemény vagyok önmagamhoz, amikor kudarcot vallok.	
6.	Észreveszem magamon, hogy vádolni akarom az embereket, amikor kudarcot vallanak.	
7.	Dühös leszek azokra az emberekre, akikről úgy látom, hogy erkölcstelenek és becstelenedek, s mégis mindenük megvan, amit akarnak, és büntetlenül élhetnek.	
8.	Nem tudom megállni, hogy ne kritizáljam az embereket, ha látom, hogy valamit rosszul csinálnak.	
9.	Ahelyett, hogy dicsérnék másokat az erősségeik és az elért eredményeik miatt, hajlamos vagyok arra, hogy a hibáikra és kudarcaikra figyeljek.	
10.	Az emberek kegyetlennek tűnnek, és engem büntetnek.	
	<b>ÖSSZESEN (Add össze a vonalakra írt számokat!)</b>	

# A visszautasítástól való félelem.

— Teszt —

A visszautasítástól való félelem annak a tévhitnek a következménye, amely ezt mondja: „*Bizonyos személyek el kell, hogy ismerjenek ahhoz, hogy jól érezzem magam.*” Hogyan hat rád ez a hit? Ahhoz, hogy erről valami képet kapj, töltsd ki az alábbi „*Visszautasítástól való félelem*” c. tesztet. De ne felejtsd: ahhoz, hogy ez segítsen neked, őszintének kell lenned minden egyes kérdés megválaszolásánál.

## Utasítások:

Minden alábbi kijelentésre hét lehetséges válasz adható. Olvasd el mindegyiket, majd válaszd ki azt, amelyik leginkább jellemző rád. Mindegyik válasznak van egy száma. Írd a helyes számot a megfelelő kockába minden megállapítás után.

1. Mindíg.            2. Nagyon gyakran    3. Gyakran            4. Néha                5. Ritkán  
6. Nagyon ritkán    7. Soha

	ÁLLÍTÁS	SZÁM
1.	Kerülök bizonyos embereket.	
2.	Ideges és nyugtalan leszek, amikor úgy érzem, hogy valaki elutasít.	
3.	Nem érzem jól magam olyanok között, akik mások, mint én.	
4.	Zavar, amikor valaki barátságtalan hozzám.	
5.	Szégyenlős és visszahúzódó vagyok, nem érzem jól magam társaságban.	
6.	Kritikus vagyok másokkal szemben.	
7.	Észreveszem magamon, hogy megpróbálok másokra jó benyomást tenni.	
8.	Levert (depressziós) leszek, amikor valaki kritizál.	
9.	Megpróbálok kitalálni, mit gondolnak rólam mások.	
10.	Úgy érzem, hogy az emberek megpróbálnak manipulálni.	
	<b>ÖSSZESEN (Add össze a vonalakra írt számokat!)</b>	

# Szégyellem magam.

— Teszt —

Szégyenlösségünk legnagyobb része annak a tévhitnek a következménye, amely azt mondja: „Mindig az kell, hogy legyek, aki voltam, és azzal az önértékeléssel kell élnem, amim van. Az vagyok, aki vagyok. Nem tudok megváltozni. Reménytelen eset vagyok.” Hogyan hat rád ez a hit? Ahhoz, hogy erről valami képet kapj, töltsd ki az alábbi „Szégyellem magam” c. tesztet. De ne felejtsd: ahhoz, hogy ez segítsen neked, őszintének kell lenned minden egyes kérdés megválaszolásánál.

## Utasítások:

Minden alábbi kijelentésre hét lehetséges válasz adható. Olvasd el mindegyiket, majd válaszd ki azt, amelyik leginkább jellemző rád. Mindegyik válasznak van egy száma. Írd a helyes számot a megfelelő kockába minden megállapítás után.

1. Mindig.            2. Nagyon gyakran    3. Gyakran            4. Néha                5. Ritkán  
6. Nagyon ritkán    7. Soha

	ÁLLÍTÁS	SZÁM
1.	Gondolkodni szoktam a múltbeli kudarcaimon vagy visszautasítás élményeimen.	
2.	Vannak olyan emlékeim a múltamból, melyek erős és fájdalmas érzelmeket váltanak ki belőlem. (Bűntudatot, szégyenérzetet, haragot, féltelmet stb.)	
3.	Úgy tűnik, hogy ugyanazokat a hibákat követem el.	
4.	Vannak bizonyos hozzáállásbeli, magatartásbeli dolgok, amelyeket meg akarok változtatni, de azt hiszem, képtelen vagyok rá.	
5.	Kisebbségi érzésem van.	
6.	Nem szeretek bizonyos dolgokat a külsőmön.	
7.	Undorodom magamtól.	
8.	Úgy érzem, bizonyos történések alapvetően tönkretették az életemet.	
9.	Úgy gondolom, hogy erkölcstelen vagyok.	
10.	Úgy érzem, elvesztettem annak a lehetőségét, hogy teljes és boldog életem legyen.	
	<b>ÖSSZESEN (Add össze a vonalakra írt számokat!)</b>	





REÁLIS ÖNISMERTET



2. rész



# Érzelmi intelligencia



Intelligens érzelem?

$IQ + EQ = \text{esély}$

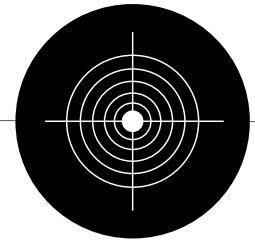
Érzelmi készségeink

Önmagunk tudatában

Érzelmeink tudatában

Önmagunkat irányítva





## Érzelmi intelligencia

*„Mindenfajta tanuláshoz  
van érzelmi alapja.”*

— Platón

E fenti egyszerű igazság formálja a FÉK program célkitűzéseit és módszereit. Gyermekkel foglalkozó felnőttek „kölsönbe” rájuk bízott életre vannak hatalmas hatással. Az életünk legmeghatározóbb területe az érzelmi képességeink fejlettsége. Iskolarendszerünk hatalmas erőfeszítéseket tesz az értelmi intelligencia fejlesztésére, miközben elhanyagolja azoknak a területeknek a fejlesztését, amelyek leginkább meghatározzák egy ember boldogságát. Ezek pedig a kapcsolatainak a minősége és az önmagával való békessége. Ez lényegében az érzelmi intelligencia. Egy felnőtt sikerét, boldogulását és boldogságát 80 százalékban érzelmi intelligenciája határozza meg. (Goleman, 1995. Csikszentmihályi, 1990.) Gyermekünk érzelmi állapota fontosabb, mint a tananyag, amit átadunk nekik. Egy gyermektől nem várjuk el, hogy képes legyen érzelmeit értelmes módon az ellenőrzése alatt

tartani és irányítani. A saját érzéseinek felfedezése, azonosítása és kezelése egy tanulási folyamat, amely folyamatot nagyban megakaszthatja az a bizonytalan üzeneteket közvetítő felnőtt társadalom, amely körülvesz a családban, az iskolában vagy a tágabb közösségben.

Elő kell segítenünk azt a tanulási folyamatot, amelyben lehetősége lesz gyermekeinknek, tanulóinknak arra, hogy:

- azonosítsák, hogy milyen érzelem milyen szükséglethez tartozik, vagyis mi váltja ki az adott érzést, miért érzi azt, amit érez;
- megtanulják azt, hogy a valódi szükségleteikre fókuszáljanak és ne a vágyaikra, mivel a valódi szükségletük betöltésének néha legnagyobb ellensége a vágyaik. A valódi érzelmi kielégülést, megelégedettséget pedig a szükségletek betöltése hozza sokszor a vágyak késleltetése árán;
- megtanulják az érzelmeik intelligens módon történő ellenőrzését. Ne engedjék, hogy a sokszor pillanatnyi, önmagukat is félrevezető és ártalmas érzéseik alapján hozzanak döntést.

A következő leckék feldolgozásával segíthetünk diákjainknak abban, hogy:

1. megtanulják felismerni és fejleszteni érzelmi képességeiket;
2. kontrollálják érzelmeiket, és megtanulják a javukra használni azokat;
3. mélyebben megismerjék saját erősségeiket és gyengeségeiket;
4. megtanulják, hogy mások milyen hatással vannak rájuk;
5. fejlődjenek az egyenrangú, kölcsönös kapcsolatok kialakításában.



|| .

Reális önismeret  
Érzelmi intelligencia

## Intelligens érzelem?

*Önismeret –  
kapcsolatom az érzéseimmel*

*„A helyesen nevelgetett  
érzelmek támasza nél-  
kül az értelem fegyver-  
telen az állati ösztön-  
nel, a testtel szemben.”*

— C.S. Lewis

### IQ vagy EQ?

Intelligencia. Jól hangzó szó, amellyel fontos képességet jelölünk. E latin eredetű szó jelentése azonban mélyebb értelmet ad annak, amit a szó hétköznapi jelentésével kifejezünk. Két szó összetételéből áll az intelligencia szavunk: *inter* és *legere*. Az *inter* jelentése „közte”, míg a *legere* szó „dönteni” jelentéssel bír. Tehát az intelligencia a döntés, a választás képessége; az a képességünk, hogy a jobbat válasszuk.

Az *értelmi intelligencia* (IQ – *Intelligence Quotient*) az a képesség, amivel megértünk különböző alapelveket, igazságokat, tényeket és a dolgok értelmét, s képesek vagyunk ezen tényeket, igazságokat és alapelveket átültetni a gyakorlatba.

*Az érzelmi intelligencia (EQ — Emotional Quotient) az a képesség, amellyel megértjük az érzéseket, érzelmeket, szociális helyzeteket és képesek vagyunk ezen érzelmek, helyzetek hatékony felhasználására. Az érzelmi intelligencia abban segít bennünket, hogy jól bánjunk a saját érzéseinkkel, a kapcsolatainkat építsük ahelyett, hogy erodálnánk vagy rombolnánk őket, és jó döntéseket tudjunk hozni érzelmileg túlfűtött helyzetekben. Az érzelmi intelligencia segítségével nem pusztán a saját érzéseinket tudjuk intelligens módon kezelni, de mások érzéseinek megértésében is segítségünkre van. Már Arisztotelész is megfigyelte az érzelmek intelligens kezelésének fontosságát, amikor ezt mondta: „Bárki meg tud haragudni — ez könnyű. De haragudni a megfelelő emberre, a megfelelő mértékben, a megfelelő időben, a megfelelő okból és a megfelelő módon — na ez már nem könnyű.”* Vagyis az érzelmi intelligencia segítségével érzelmeinket értelmes módon tudjuk kezelni.

Az EQ magában foglalja mások érzéseinek megértését és 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 felismerjük, megértjük és megválogatjuk a gondolatainkat, az érzéseinket és a cselekedeteinket. Kialakítja az önmagunkkal és másokkal való kapcsolatunkat. Meghatározza, hogy mit és hogyan tanulunk, képessé tesz prioritások felállítására, és nagyon sok hétköznapi cselekedetünket irányítja.”<sup>1</sup>*

*„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.”<sup>2</sup>*

Természetesnek tekintjük, hogy az értelmi intelligencia fejlesztése nyilvánvaló előnyökkel jár számunkra (a tanulás több tudást, jobb munkalehetőségeket, stb. eredményezhet), de ugyanígy az érzelmi intelligencia fejlesztése is jelentős előnyöket eredményezhet. Mindnyájan találkozunk olyan emberrel, aki zseniális, minden tényt remekül ismer, pontosan idéz könyvtárnyi adatot, kiváló szakember, de mégis valahogy kényelmetlen érzés körülötte lenni. Mindig képes megbántani másokat, nem érzékeli, hogy nem kéne betolakodni beszélgetésekbe, nem veszi észre, hogy mikor mit illene mondani. Senki nem szeretne olyan emberrel élni, aki minden évszámot, egyenletet ismer, egy élő lexikon, de sosem érzékeli, hogy a másik embernek mire van szüksége. Rendkívüli értelmi intelligenciával rendelkező emberek egészen súlyos hiányossággal rendelkezhetnek az érzelmi intelligencia területén, ami megfosztja őket tartalmas, boldog kapcsolatok kialakításának lehetőségétől. Az érzelmi intelligencia azonban fejleszthető.

## Az érzelmi intelligencia fejlesztésének előnyei:

Az alábbi idézetek szemléltetik az érzelmi intelligencia fejlesztésével járó előnyöket.

- *„Az elmúlt évtizedben a tudomány rengeteg dolgot felfedezett 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.”<sup>3</sup>*

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

2 Dr. Robert K. Cooper: Executive EQ, 1997

3 John Gottman, Ph. D.: Raising an Emotionally Intelligent Child, 1997

- „Nincs gondolkozás érzelmek nélkül, és nincsenek érzelmek gondolkozás nélkül. A tudatos önmegismerés - vagyis, hogy magunkról ismeretet szerzünk - alapvető része a tanulásnak.”<sup>4</sup>
- „Az érzelmek egy sokkal aktívabb és kémiaailag stimuláltabb agyat eredményeznek, amely segítségünkre lesz abban, hogy jobban visszaidézzünk dolgokat.”<sup>5</sup>
- „A sikeres felnőttek a sikerüket 80 százalékban az érzelmi intelligenciájuknak köszönhetik.”<sup>6</sup>
- „A világegyetemnek egyetlen sarka van, amit biztosan megjobbíthatsz: ez pedig saját magad.”<sup>7</sup>
- „Amikor a gyerekek tanulnak, akkor összekapcsolnak információkat: mikor és hol tanulták, és hogyan érezték magukat, miközben ezt az ismeretet megszerezték.”<sup>8</sup>
- „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.”<sup>9</sup>
- „Nem lehet az érzelmeket és az értelmet elválasztani, érzelem, gondolkozás és tanulás mind összekapcsolódnak.”<sup>10</sup>

## Az érzelmi intelligenciába tartozó készségek, kompetenciák

Az alábbi táblázatban felsoroltuk azokat a készségeket, kompetenciákat, amelyek az érzelmi intelligencia területébe tartoznak. Az érzelmi intelligencia két fő kompetencia-csoportra bontható: *személyes* és *szociális* készségek, kompetenciák.

személyes kompetenciák		szociális kompetenciák	
öntudat	self-management	szociális érzék	szociális képesség
érzelmi tudatosság	önkontroll	empátia	kommunikáció
önértékelés	átlátszóság	mások megértése	kötődés kialakítása
magabiztosság	rugalmasság	emberekkel bánás	konfliktuskezelés
	kezdeményezés	mások fejlesztése	hatás másokra
	optimizmus	ráérzés a hierarchiára	csapatmunka
			vezetés
			változás elindítása

Az önismeret témakörében most csak arra van helyünk és lehetőségünk, hogy a személyes kompetenciák közül néhányat felvillantsunk, annak reményében, hogy ez rávilágít azok-

4 Karen Stone-McCown, Joshua M. Freedman, Marsha C. Rideout: Self-Science, The Emotional Intelligence Curriculum

5 Cahil, 1994.

6 Daniel Goleman, 1995.

7 Aldous Huxley

8 Dr. Maurice Elias: Emotionally Intelligent Parenting. 1999.

9 Karen Stone-McCown, Joshua M. Freedman, Marsha C. Rideout: Self-Science, The Emotional Intelligence Curriculum

10 Eric Jensen, 1998.

ra a területekre és tulajdonságokra, amelyeket keresnünk és fejlesztenünk kell a diákjaink, gyermekeink életében.

## Az öntudat.

Az érzelmi intelligencia sarokköve az öntudat. Ez szolgál alapul ahhoz, hogy a többi készségével képes legyen dolgozni egy személy. De itt különösen is fontos, hogy megfelelő módon tudjuk érzékeltetni a diákjaink számára bizonyos szavak jelentőségét. Az „öntudat” szó esetében ugyanis a *tudok valamit* vagy a *tudatában vagyok valaminek* szavak közötti különbség komoly jelentőséggel bír. Akkor mondjuk, hogy tudunk valamit, ha az információt gondolkozással szerezzük meg. Tudatában akkor vagyunk valaminek, ha az információt érzékeljük, tapasztaljuk, és az folyamatosan hatással van ránk. Két hétköznapi példa segíthet ennek a fontos különbségnek a szemléltetésében.

Az első egy számítástechnikából kölcsönzött példa. Legtöbb számítógép rendelkezik merevlemezzel, amelyen az információkat tárolja. Ez az információ mindig ott van és elérhető a számítógép számára, a számítógép „tudja”, birtokolja ezt az adott információt, hiszen a merevlemezen tárolja. De az, hogy birtokolja ezt a tudást, nem jelenti, hogy használja is, vagyis nem jelenti, hogy „tudatában” van. A számítógép rendelkezik valami mással, ami nagyon fontos a működéséhez – ez pedig az ún. RAM (Random Access Memory), amit közvetlen, véletlen vagy tetszőleges hozzáférésű memóriának is neveznek. Ebben tárolódnak azok az információk, adatok, amelyekre a rendszernek a működéséhez feltétlenül szüksége van. Itt van az a tudás, amin éppen a számítógép „gondolkozik”, amit elér és használ, aminek a „tudatában van”. Az öntudat hasonlatos ehhez az aktív memóriához, ami a számítógépben van. Az öntudat az, aminek tudatában vagyunk, és pillanatról pillanatra meghatározza, befolyásolja az életünket, döntéseinket.

A másik szemléletes példa, amit diákok között használhatunk a „tudni” és „tudatában lenni” fogalmak közötti különbség érzékeltetésére egy sokak által kedvelt filmsorozat, a StarTrek két főszereplőjének a példája: Picart kapitány és Data másodtiszt. Mit tudunk ezekről a szereplőkről? Tudjuk, hogy Data másodtiszt sokkal okosabb, mint Picart kapitány. Rengeteg információ birtokában van, sokkal gyorsabban köti össze az információkat és sokkal hatékonyabb, mint Picart kapitány. Data másodtiszt nem hibázik. Egy szuper-elemzői folyamat birtokában van, és sokkal több információt képes a memóriájában tartani, mint Picart. De azt is tudjuk, hogy Data nem ember, hanem egy android, vagyis ember-formájú robot. Mégis Picart a főnök, annak ellenére, hogy nem rendelkezik annyi ismerettel és tudással, mint Data. Miért? Mert Data másodtiszt nincs birtokában „annak” a bizonyos tudásnak, érzéknek, képességnek, amely több a logikánál és a matematikai elemzésnél. Nem lehet egy gép a főnök, hiszen az ember birtokában van az intuíciónak, egy speciális tudatnak, amely nem írható le egyetlen matematikai képlettel sem, ugyanis a döntéshozatal a tények és az intuíciók kombinációja.

Szégycintéző pillanat egy ember számára, amikor sérül ez az öntudata, és egyfajta „fogalmam sincs szindrómában” szenved. Ez megnyilvánulhat abban, amikor egy főnök úgy gondolja, hogy milyen remek értekezletet tartott, miközben a beosztottai egytől egyig halálra unták magukat; vagy amikor egy tanár azt gondolja, hogy milyen kitűnő órát tartott, miközben a diákjai ki nem állhatják az óráit. Zavarba ejtő és rettentő korlátokat jelent egy ember számára mind a munkájában, mind a kapcsolataiban, ha nem rendelkezik helyes öntudattal. Az öntudattal való küzdésünk ősi időkre nyúlik vissza, hisz már Szókratész „*Ismerd*

*meg tenmagad*” felszólítása is oly ellenkezést váltott ki kortársai között, ahogy körbe járva kora nemes vezetőit sorra bizonyította be semmiségüket, sértve ezzel büszkeségüket, hogy ezen önmagukkal való szembesítő tevékenységéért végül az ötszázak tanácsa képes volt halálra ítélni őt. Az őt halálra ítéelő is ebben a „*fogalmam sincs szindrómában*” szenvedtek.

Az EQ világában az öntudat azt jelenti, hogy tisztában vagyunk a következőkkel:

1. Tudjuk, hogy az adott pillanatban mit érzünk, így döntéshozatalunk során tisztában vagyunk az érzéseinkkel – érzelmi tudatossággal rendelkezünk.
2. Képesek vagyunk az érzéseinket jól használni a céljaink érdekében – rendelkezünk az ún. „self-management” képességével.

## **Az érzelmi tudatosság: felelősség-vállalás a saját érzéseinkért.**

Az érzelmi tudatosság fontosságának szemléltetésére egy közismert komikus nevetséges történeteit hívjuk segítségül. Ez a személy Mr. Bean. Az ő komikus jelenetei kiválóan mutatják be azt, hogy milyen ember az, akinek alacsony szinten áll az érzelmi tudatossága. Folyamatosan olyan dolgokat tesz, amelyek oda nem illők, helytelenek. Mr. Bean mindazokat az ügyetlenségeket elköveti, amelyeket mi is megtennénk, ha az érzelmi tudatosságunk olyan alacsony szinten állna, mint az övé. Úgy tűnik, hogy Mr. Bean a jeleneteiben úgy lép át határvonalakat, amelyekkel mások tisztában vannak, hogy észre sem veszi azokat, mintha nem is léteznének. Nem látja ezeket a „láthatatlan” határvonalakat, és nem is törődik az átlépésükből fakadó következményekkel. Ez roppant komikussá teszi a jeleneteket. De ha megfigyeljük, hogy Mr. Beannek ezekben a komédiákban hány barátja van, akkor azt látjuk, hogy egy igen szűk baráti körre korlátozódik a kapcsolatrendszere: a macijára. Mr. Bean híjával van mindenféle érzelmi tudatosságnak, s ez teljesen elszigeteli őt az emberi kapcsolataiban.

Az érzelmi tudatosság az öntudatunk része, amely arra tesz képessé, hogy felismerjük azokat az érzéseket, amelyeket érzünk, és megértsük azok ránk gyakorolt hatását, valamint folyamatosan értékeljük azt, hogy ezek az érzések hogyan hatnak másokra. Ha a saját érzéseinket nem tudjuk megérteni és feldolgozni, akkor nagy gondban leszünk mások érzéseinek megértésével. Az érzések megértésére való törekvés fontos képesség, aminek fejlesztésére biztatnunk kell diákjainkat is, mert az érzések ajtók egy mélyebb kapcsolatra. Vannak, akik nagyon jól rátalálnak az „ajtón lévő kilincsré”, és jól járnak ki-be ezen az ajtón. Az ilyen személyek az emberi kapcsolatok mélyebb szintjére lesznek képesek, ahol már nem pusztán tényeket osztanak meg egymással, hanem érzéseket is.

Az érzelmi tudatosság fejlesztéséhez diákjaink életében két módon járulhatunk hozzá: egyrészt segítenünk kell, hogy felismerjék, elfogadják a saját érzéseiket és felelősséget vállaljanak azokért; másrészt tanítanunk kell őket arra, megtanulják ellenőrzésük alatt tartani az érzéseiket. El kell oszlatni azt a téveszmét, hogy valaki más felelős az érzéseinkért. Az egyik legfontosabb dolog, amit taníthatunk a diákjainknak az életük minden területére vonatkoztatva az, hogy felelősséget vállaljanak a saját tetteikért, döntéseikért és érzéseikért. A felelősség áthárítása ugyanis egyenes út egy nyomorult, boldogtalan és kiszolgáltatott élethez. Ez igaz az élet minden területére, beleértve az érzelmi életünket is. Az ember ősprblémája a felelősség áthárítása és a hibáztatás. Ez már a Biblia első lapjain is megjelenik Ádám és Éva történetében, amikor Ádám Évára hárítja a felelősséget, míg Éva a kígyóra, amikor lelepleződik az engedetlenségük. Ez a fajta felelősségáthárítás ma is bennünk gyökerezik, és az egyik legnagyobb akadály az önálló és kiteljesedett élethez vezető úton. Gyakran él az a mítosz az embereknél, hogy mivel mások viselkedése okozza a bennük lévő érzéseket, ezért nem fele-

lősek a saját érzéseikért, tehát ha valami negatív dolog történik, akkor nem hibásak. Például: *„bevágott elém az autóval, ezért dühös lettem, és orrba vágta a másik sofőrt. A másik okozta bennem a haragot, ami kiváltotta belőlem a dühös tettet, s ezért ő a hibás. Ha nem vág be elém, akkor nem történik ez az egész.”* A valóság azonban az, hogy senki sem olyan hatalmas, hogy érzéseket helyezzen belénk. Bár mások képesek olyat tenni, ami nekünk szomorúságot, fájdalmat, dühöt vagy örömet okoz, de végső soron ezek az emberek nem kontrollálhatják azt, hogy mi van bennünk. A mi döntésünk, hogy milyen érzéseket engedünk eluralkodni magunkon. Az a sofőr, aki dühében orrba vágja a másikat, mert az bevág elé, saját maga felelős a dühéért és a tettéért, ugyanis dönthetett volna úgy, hogy nem engedi, hogy a haragja kontrollálja a tetteit. A dűhe az ő saját dűhe, a cselekedete az ő saját cselekedete. Az érzelmi tudatosság az a képesség, hogy felelősséget vállalunk a saját érzéseinkért. Az érzéseink a saját határainkon belül léteznek. Dr. Henry Cloud ezt írja erről: *„Mind a fizikai öröm és fájdalom érzései, mind az érzelmi életünk érzései a mi birtokunkon belül vannak, és senki máséhoz nem tartoznak. Mi vagyunk felelősek a magunk érzéseikért. Az érzések leírják, hogy vagyunk, mi fontos nekünk, minek kell változnia, mi megy jól és mi megy rosszul. Az egyik legrombolóbb dolog, amit magunkkal és másokkal tehetünk, az, hogy nem tekintjük magunkénak az érzéseinket, és nem vállalunk felelősséget értük.”*

## A „self-management” — az érzéseink ellenőrzése felé vezető út.

Ennek az angolból itt ragadt szónak több jelentése is van. Azért használjuk ezt az angol kifejezést, mert a magyarul megjelent könyvekben is ezt a kifejezést használják az ügyetlen, és a fogalom jelentését vissza nem adó „önmenedzselés” vagy „önszervezés” helyett. A „self-management” alatt azt a képességet értjük, hogy az érzéseinket úgy tudjuk kezelni, illetve a vágyainkat késleltetni, hogy azok elősegítsék a céljaink beteljesülését. A „self-management” magában foglalja az önkontrollt, az átláthatóságot, a rugalmasságot, a kezdeményezés képességét és az optimizmust.

Az önkontroll az érzéseink ellenőrzése felé vezető út első lépése. Szerepének fontosságát támasztja alá a híressé vált „gumicukor kísérlet” (Stanford marshmallow experiment), amelyben a vágyak késleltetett betöltését vizsgálták. Kisgyermekeknek felajánlották, hogy kaphatnak egy gumicukrot, vagy, ha várnak, amíg visszajön a felnőtt a terembe, akkor két gumicukrot kaphatnak. Egy több évtizedes követéses vizsgálatban azt találták, hogy azok a gyerekek, akik képesek voltak a gumicukor utáni vágyukat késleltetni, azok a középiskolai érettségiben jobb eredményeket értek el, az oktatásukban előbbre haladtak (függetlenül az IQ-juktól), a testtömeg-indexük egészségesebb volt, és a munkájukban is nagyobb sikereket értek el. Az önkontroll az érzelmi intelligenciának az a kompetenciája, amely képessé tesz arra, hogy késleltessük a vágyainkat, higgadtak maradjunk az érzelmileg túlfűtött pillanatokban, ellenálljunk a harag vezérelte durvaságnak és indulatoknak, és kezeljük a kudarcainkat. Az önkontroll fejlesztéséhez nagyban hozzájárulhatunk a diákjaink életében, ha 1. megtanítjuk őket a szükségleteik és vágyaik közötti különbségtételre, 2. segítünk vonzó célokat találni számukra, amelyek áldozatokra, fegyelmezett tettekkel sarkallják őket, 3. felkészítjük őket bizonyos helyzetek elkerülésére.

### 1. Megtanítani különbséget tenni a vágyaik és a szükségleteik között.

Egy kisgyermek még nem képes erre a különbségtételre. Szeretne fennmaradni este tíz óráig játszani, mert az a vágya. De a szülő tudja, hogy a szükséglete az, hogy aludjon, ezért lefekteti este nyolckor. Itt rögtön konfliktus keletkezik a vágyak és a szükségletek között: a

kisgyerek nem érti, hogy miért kell aludni, mert még nem képes felmérni a saját szükségletét, csak azt a vágyát érzi, hogy játszani szeretne még. De a szülő szeretete átlátja, hogy a gyerek szüksége fontosabb, mint a vágya, ezért ágyba teszi, hogy kialudhassa magát. Későbbi életkorban egy nagyobb gyereknél a tanulás lehet egy ilyen szükséglet, amit nem lát át eleinte a gyerek, és ütközik a vágyaival, ezért a szülő olyan környezetet teremt, amely rákényszeríti a gyermekét arra, hogy a szükségletével foglalkozzon, és ne a vágyaival. Az ilyen helyzeteken keresztül tanulja meg egy ember, hogy elválassza azt, ami a vágya, attól, ami a szüksége, és képes legyen intelligens módon dönteni a kettő között, előtérbe helyezve a szükségleteit a vágyaival szemben. Minden alkalommal, amikor a szükségleteiket töltjük be, azokat helyezzük előtérbe a vágyaikkal szemben, akkor elősegítjük azt a folyamatot, hogy ők maguk is eljussanak az önmaguk vezetésének a képességére. Természetesen a vágyaik is fontosak, azokat is engedni kell kielégülni, de nem a szükségleteik kárára.

Sok felnőtt éli ma is az életét a stanfordi kísérletben bemutatott „gumicukor-faló” módon, úgy, hogy a vágyait a szükségletei elé helyezi, vagy attól egyáltalán nem választja el. Ezzel rengeteg bajt hoznak saját magukra és másokra. Gondoljunk csak bele, hogy az ilyen emberek a vágyaiktól vezérelve például teljesen impulzívan kezelik a pénzbeosztásukat, s nem tudnak ellenállni olyan tárgyak megvásárlásának, amelyek aztán szükségtelen adósságba kergetik őket remek üzletet biztosítva a hitelkártya-társaságoknak. De ugyanez a vágyaktól hajtott impulzív élet teszi alkalmatlanná őket arra, hogy fegyelmezett időbeosztás szerint éljenek, így mindenholnan elkésnek, állandó személyes krízisekkel küzdenek, kontrollálatlan dühkitörésekkel és állandó konfliktusokkal rombolják kapcsolataikat. Ez a fajta önfegyelem-, önkontroll- és önvezetés-hiány aztán hatással lesz a munkamoráljukra, a munkahelyük légkörére, határidőket képtelenek tartani, mindent felnagyítva és túlzásokban élnek meg, arrogancia és kompetencia-hiány jellemzi az ilyen embereket, a kollégáik pedig rettegnék tőlük, mert rendszeresen visszaélnék a hatalmukkal.

## **2. Vonzó célok kitűzése.**

Elérhető és vonzó célok közös felállítása ösztönző módon hat az önkontroll fejlesztésére. Ezen keresztül megtanulják, hogy az elérendő cél érdekében háttérbe helyezik a vágyaikat. A cél eléréséhez ugyanis a szükségleteikkel kell foglalkozniuk, és prioritások szerint kell élniük. Ezek a célok lehetnek pénzügyi, tanulmányi, sporttal kapcsolatos, de bármilyen egyéb célok is.

## **3. Felkészíteni bizonyos helyzetek elkerülésére.**

Vannak dolgok, amelyek olyan erőteljesen hatnak ránk, hogy ha szembe kerülünk velük, akkor már túl késő, magukkal ragadnak. Az érzelmeket nem könnyű kontrollálni, nagyon erőteljesek lehetnek. Ezért segítenünk kell diákjainknak felismerni, hogy melyek azok a helyzetek, amelyek olyan érzelmi viharokat, kitöréseket okoznak bennük, amelyekből sérülten jönnek ki. Ezeket a helyzeteket érdemes alaposan megismerni és lehetőleg elkerülni. Az önkontroll képessége azt is jelenti, hogy megtanuljuk, melyek ezek a helyzetek, és igyekszünk megelőző lépéseket tenni. Ilyenek lehetnek a következők: előre eldöntjük, hogy késleltetjük a válaszunkat és a reakcióinkat; előre eldöntjük, hogy a megfelelő pillanatban leszünk őszinték; előre eldöntjük, hogy meddig megyünk el egy helyzetben.

## **Átláthatóság, egyenesség.**

Az átláthatóság vagy egyenesség az az érzelmi bátorság, hogy megfelelő módon közöljük másokkal az érzéseinket, gondolatainkat és hozzáállásunkat. Ez az érzéseink feletti kontroll

egy következő szintje. Képesek vagyunk önmagunkról a valóságot mutatni, ugyanis az átláthatóság azt fejezi ki, hogy a szavaink és a tetteink a valóságot tükrözik. Amikor valaki képes önkontrollt gyakorolni, akkor az élete következetes lesz. Ha pedig következetes, akkor nincs rejtegetni valója, s amit mutat magáról, arra számíthatunk a valóságban is tőle. Az ilyen ember nem próbálja meg a saját gyengeségeit és hibáit rejtegetni. Az átláthatóság nélkül nincs intimitás, ugyanis intimitás csak ott jöhet létre, ahol két ember képes önmagát adni úgy, ahogy vannak. Ahogy csökken egy ember átláthatósága, úgy csökken a hitelessége és a belévetett bizalom.

## Rugalmasság.

A rugalmasság az a képesség, ahogyan a változásokra reagálunk, s ezen keresztül tükörképe egy ember érzelmi stabilitásának és önismeretének. Minden változás stresszel és frusztrációval jár, legyen az akármilyen kicsi változás, mint amilyen az, amikor reggel elalszik a család, és emiatt rohanva kell összepakolni a gyerekeket. Egy apró változás nagy stresszt jelenthet. Minél stabilabb valaki önmagában, az önismeretében, annál rugalmasabban képes kezelni a változásokat. Ez az összefüggés igaz emberi közösségek rendszereire is, mint amilyenek a szervezetek vagy akár vállalkozások. Azok a közösségek, szervezetek tudnak rugalmasan reagálni helyzetekre, amelyekben az önazonosság-tudat erőteljes, így a változásokat nem az alapértékek megkérdőjelezésének és a létezésük elleni támadásnak tekintik. Azok a cégek tudnak ma is sikeresek lenni, akik a változásokat nem az alapértékeik elleni támadásnak tekintik, hanem alkalmazkodnak hozzájuk. Az Intel cég története jól példázza ezt. Huszonöt évvel ezelőtt a csőd szélén álltak, amikor főleg számítógép-memóriákat gyártottak, és az olcsó kínai termékek elárasztották a piacot. Ekkor a Budapesten született Andrew Grove vezette a céget, aki úgy jellemezte ezt az időszakot, mint a „halál völgye”. A cégnek egy teljes profilváltáson kellett átmennie, míg áttértek a processzorok gyártására. Grove egy interjúban úgy nyilatkozott, hogy a cég jövője attól függött, hogy a cég vezetése érzelmileg hogyan reagált. Azok az emberek, akiknek állandóan külső fogódzókra van szükségük ahhoz, hogy stabil önismerettel rendelkezzenek, ezen külső fogódzók legkisebb kimozdulása esetén saját önértékelésük megroppanásával szembesülnek. Erre szomorú és gyakori példa az, amikor valaki az önértékelését teljes mértékben a munkájából meríti, és elveszítve azt, az önértékelése is megroggyan. A rugalmasság közel áll a kezdeményező-képességhez és az optimizmushoz, amelyek szintén az érzelmi intelligencia személyes kompetenciájának részei. A kezdeményezés az a képesség, amellyel túllépünk a félelmeinken és a tehetetlenségünkön, szilárdan megmaradunk amellett, amit helyesnek tartunk, megtesszük az első lépést és kitartunk abban.

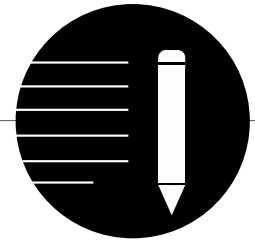
Klasszikus történetek egész sora szól arról, hogy mi történik az emberrel, ha az érzelmeit nem képes kontrollálni, hanem az érzelmei kezdik őt kontrollálni. Alexandre Dumas *Monte Cristo grófja* című műve egyike ezen klasszikusoknak, amelyben az egész történet abból indul ki, hogy egy barát nem képes kontrollálni saját irigységét és féltékenységét. De a Grimm testvérek klasszikusa, a *Hófehérke* szintén azt dolgozza fel, hogy a gonosz mostoha nem képes legyőzni a féltékenység és irigység érzését. A sor hosszú lehetne, amelyben láthatjuk, hogy klasszikusok hogyan dolgozták fel azt, amikor emberek nem voltak képesek megbirkózni a saját érzéseikkel. A történelem úgyszintén elegendő példával szolgál erre. Elegendő csak Rettegett Iván esetét idehozni, aki nem tudta kontrollálni saját haragját, és önkezével vetett véget saját fia életének. De az emberiség története pozitív példákat is állít elénk, olyan embereket, akik az érzéseik intelligens kezelésével, haragjuk, félelmeik legyőzésével, pozí-

tív érzéseket engedve magukban előtérbe kerülni hatalmas, történelem-formáló tetteket hajtottak végre. Ebben a sorban látjuk Jézus Krisztust, aki az ellene felhozott jogtalanságot, igazságtalanságot szeretettel viszonzta, de ott találjuk Gandhit, aki hasonló utat követve megváltoztatta hazája történelmének menetét.

Micsoda felelősség áll minden gyerekekkel foglalkozó felnőtt és szülő előtt: formálhatunk „Gandhikat”, akik stabil önismerettel, küldetés-tudattal, érzelmeik intelligens irányításával képesek másokra is nagy hatással lenni, de akár közönyünkkel, akár aktív tevékenységünkkel kis „Rettegett Ivánok” is felnőhetnek körülöttünk. De egy dolog biztos: akár tudatosan, akár tudattalanul mi formáljuk a következő generáció tagjait olyanná, amilyenek lesznek. Ők a mi tükörképeink, lenyomatunk.

Ha nem tetszik, amit látunk, nem a tükörre kell haragudni.





# 05.

Reális önismeret  
Érzelmi intelligencia

$IQ + EQ = \text{esély}$

## Óravázlat

Bevezetés: játék  
A fogalmak tisztázása  
Mennyire vagy érzelmileg  
intelligens?

Beszélgetés:  
miért fontos az EQ?

## A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai megismerjék az érzelmi intelligencia fogalmát, megértsék fontosságát és az életünk különböző területeire gyakorolt hatását.

## 1. Bevezetés: játék

15

Ossza fel a diákokat 3 csoportra. Mindhárom csoportnak adjon egy-egy konfliktus-helyzetet leíró feladatot.

Játék megbeszélése:

Hallgassák meg egymást a különböző csoportok. Majd a végén vitassák meg a következőket:

### 1. csoport:

Az utcán biciklizel, és egy autós figyelmetlenül eléd vág. Te beszólsz neki. Ebből egy konfliktus keletkezik. Mit teszel és mondasz?

### 2. csoport:

A barátod bulit szervez. A Facebookról tudod meg, mert nem is szólt neked róla. Megbántva érzed magad, hogy kihagytak ebből. Hogy érzed magad, és mit teszel ebben a helyzetben?

### 3. csoport:

A tesód elvitte magával a telefontöltődet. Természetesen emiatt napközben lemerül a telefonod. Mit teszel, ha hazaérsz?

- Hogyan érezték magukat a szereplők az adott helyzetekben?
- Hogyan lehetett volna másként kezelni a helyzetet?
- Ha kivettük volna az érzelmeket a helyzetből (dühöt, haragot, sértődöttséget), akkor hogyan nézett volna ki a beszélgetés?
- Mi lett volna a következménye annak, ha másként kezelik a helyzetet?
- Miért nem tudták másként kezelni?

## 2. A fogalmak tisztázása

5

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.

Kutatók felismerték, hogy az érzelmeink kezelése jelentős hatással van az életünk minőségére, boldogulásunkra, kapcsolatainkra. 1975-ben egy harvardi egyetemi professzor, Howard Gardner bevezette a többszörös intelligenciák fogalmát. Megállapította, hogy többféle módon is intelligensek lehetünk. Léteznek nyelvi, matematikai, logikai, zenei, testi, interperszonális, intraperszonális, vizuális intelligenciák.

Az intelligencia szó azt jelenti, hogy „valamik között választani”. Az a képességünk, hogy képesek vagyunk dönteni, választani, megérteni, felfogni dolgokat, és a helyeset választani.

Két nagy csoportba szoktuk osztani az intelligenciákat: értelmi intelligencia (IQ) és érzelmi intelligencia (EQ).

- **ÉRTELMELI intelligencia:** megértjük vele a különböző alapelveket, tényeket, igazságokat, a dolgok értelmét. Ezen tények, igazságok, alapelvek gyakorlatba ültetése is ide tartoznak.

- **ÉRZELMI intelligencia:** Megértjük vele érzéseinket, érzelmeinket, a szociális helyzetet. Ezen érzelmek, érzések, helyzetek hatékony felhasználása.

„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 Érzelmi Intelligencia meghatározása:

1. Az Érzelmi intelligencia (EQ) 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.
2. Az EQ megmutatja, hogyan dolgozzuk fel az elismerés hiányát, a féltelmet, 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.

### 3. Mennyire vagy érzelmileg intelligens?

15

EQ kiértékelés és kitöltése.

[Szánjon időt arra, hogy a diákok kitöltsék a diákvázlatban található „EQ kiértékelés” tesztet. Miután kitöltötték saját magukról, kérje meg őket, hogy adják oda majd barátaiknak, családtagjaiknak és kérjék meg őket is, hogy értékeljék őket a teszt alapján úgy, hogy ők is kitöltik róluk azt. A teszt megmutatja, hogy mások hogyan látnak bennünket az adott területen, illetve, mi a különbség aközött, ahogy mi látjuk magunkat, és ők látnak minket.]

### 4. Beszélgetés: miért fontos az EQ?

10

A kérdések alapján vezessen beszélgetést.

- 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?

**A beszélgetést  
segítő háttér-in-  
formációk:**

- Miben segíthet, ha képesek vagyunk az érzelmeinket értelmes módon kezelni és kifejezni?

A Harvard Egyetem tanulmánya kimutatta, hogy a sikernek mindössze 15%-a függ az értelmi intelligenciánktól (IQ), míg 85%-a az érzelmi intelligenciánkon (EQ) múlik.

A magas EQ képessé tesz arra, hogy egészséges kapcsolatokat alakítsunk ki (barátokkal, munkatársakkal, osztálytársakkal, szobatársakkal, házastárssal, családtagokkal, stb.).

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 együtt érezni.

A nem megfelelően kezelt érzelmek 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.

# EQ kiértékelés

## — Teszt —

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 korlátban tartja. Udvarias.											Elrejtja az érzéseit, esetleg dühkitörései vannak. Nyers.

ÁTLÁTSZÓSÁG											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Becsületes és őszinte. Kész beismerni, ha hibázott. Szembesíti a másikat annak erkölcstelen tetteivel.											Nem őszinte. Hibáit elrejtja, esetleg másra keni. Ritkán helyteleníti az erkölcstelenséget.

ALKALMAZKODÓ-KÉPESSÉG											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
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											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Célokot tűz ki maga elé, és teljesíti azokat. Motivált, hogy növelje saját teljesítményét. Folyamatosan tanul és fejleszti magát. Nyitott az építő visszajelzésekre.											Ritkán tűz ki célokot 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.

KEZDEMÉNYEZŐKÉSZSÉG											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
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 étellel vagy a feladataival kapcsolatban. A problémák hatására könnyen elcsügged. Áldozatnak érzi magát.

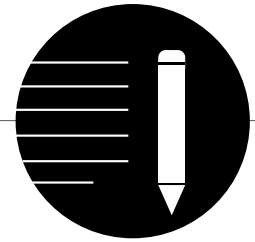
KOMMUNIKÁCIÓ											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Könnyen kerül kapcsolatba másokkal különböző helyzetekben és társadalmi környezetekben is. Bevonja a többieket, laza és könnyed a beszélgetések során.											Nehéz számára kapcsolatba kerülni másokkal, illetve másokhoz kapcsolódni. Nehézséget jelentenek számára a beszélgetések, ritkán vonja be a körülötte levőket egy beszélgetésbe.

KONFLIKTUSOK KEZELÉSE											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
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											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Empátiával fordul mások és azok helyzete felé. Érzékeny és odafigyelő.											Hiányzik belőle az empátia, nincs beleérző-képessége. Nem tud mások nehézségeivel azonosulni. Érzéketlen és közömbös.

CSAPATMUNKA											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
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											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
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.



# 06.

Reális önismeret  
Érzelmi intelligencia

## Érzelmi képességeink

### Óravázlat

Bevezetés: játék  
Az EQ Aranyszabálya és  
képességei  
Tudni vagy tudatában  
lenni  
„Fogalmam sincs róla”  
szindróma

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai megismerjék a személyes és szociális képességek fogalmát; megismerkedjenek az érzelmi intelligencia Aranyszabályával, és annak sarokkövével, az öntudattal.

## 1. Bevezetés: játék

15

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 többféleképpen 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.

### 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 becsapott.		
Szeretnéd, ha egy buliban befogadnának a többiek.		
Nem akarsz egy dologra tanulni.		

## 2. Az EQ Arany szabálya és készségei

15



A kérdések alapján vezessen beszélgetést.

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

A bibliai és az EQ Arany szabálya így hangzik:

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

- Milyen készségekre van szükség ahhoz, hogy az EQ Arany szabályt jól tudjuk alkalmazni?
- Milyen kapcsolataink lesznek, ha ezt a szabályt alkalmazzuk?
- Mi lesz jellemző ezekre a kapcsolatokra?

A magyar nyelvben az öntudat kifejezés 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 a „self-management” angol kifejezést használja. Ezt a gyakorlatot követjük mi is, mivel szerencsétlenek érezzük a magyar változatokat: önvezérlés, önszervezés.

## Az EQ két kategóriája

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

**Személyes készségek:** önismeret, öntudat, önkontroll, optimizmus, rugalmasság, átlátszóság.

**Szociális készségek:** mások megértése, konfliktusok kezelése, emberekkel való bánás.

személyes kompetenciák		szociális kompetenciák	
öntudat	self-management	szociális érzék	szociális képesség
érzelmi tudatosság	önkontroll	empátia	kommunikáció
önértékelés	átlátszóság	mások megértése	kötődés kialakítása
magabiztosság	rugalmasság	emberekkel bánás	konfliktuskezelés
	kezdeményezés	mások fejlesztése	hatás másokra
	optimizmus	ráérzés a hierarchiára	csapatmunka
			vezetés
			változás elindítása

## 3. Tudni vagy tudatában lenni

10

A kérdés megbeszélése.

Számítástechnikából vett szemléltetés.

**Öntudat: az EQ sarokköve.**

- Mi a különbség a két kifejezés között: *tudok valamit* vagy *tudatában vagyok* valaminek?

**Tudni valamit:** információt gondolkodás útján megszerezni.

**Tudatában lenni valaminek:** információt érzékelni, tapasztalni.

Legtöbb számítógép rendelkezik merevlemezzel, amelyen az információkat tárolja. Ez az információ mindig ott van és elérhető a számítógép számára, a számítógép „tudja”, birtokolja ezt az adott információt, hiszen a merevlemezen tárolja. De az, hogy birtokolja ezt a tudást, nem jelenti, hogy használja is, vagyis nem jelenti, hogy „tudatában” van. A számítógép rendelkezik valami mással, ami nagyon fontos a működéséhez – ez pedig az ún. RAM (Random Access Memory), amit közvetlen, véletlen vagy tetszőleges hozzáférésű memóriának is neveznek. Ezekben tárolódnak azok az információk, adatok, amelyekre a rendszernek a működéséhez feltétlenül szüksége van. Itt van az a tudás, amin a számítógép éppen „gondolkozik”, amit elér és használ, aminek a „tudatában van”. Az öntudat hasonlatos ehhez az aktív memóriához, ami a számí-

**Magyarázza el:** tógépben van. Az öntudat az, aminek tudatában vagyunk, és pillanatról pillanatra meghatározza, befolyásolja az életünket, döntéseinket.

Az öntudat az a készség, amely által 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.

Ha az öntudat jól működik, akkor:

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 érzéseim másokra gyakorolt hatásának;
4. tudatában vagyok a gyengeségeimnek és erősségeimnek.

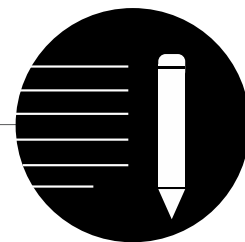
## 4. „Fogalmam sincs róla” szindróma

5

Az öntudatunk hiányosságainak bizonyítéka lehet, ha a „fogalmam sincs róla” szindrómában leírt helyzetekhez hasonlóan találjuk magunkat. Ha erőtlen az öntudatunk, akkor ez hatással lesz a szociális készségeinkre és az önbizalmunkra is. Szégyenteljes pillanat egy ember számára, amikor sérült ez az öntudata, és egyfajta „fogalmam sincs szindrómában” szenved. Ma is megszívlelendő és hasznos Szókratész tanácsa: *„Ismerd meg tenmagad!”*

**A „fogalmam sincs róla” szindróma a gyakorlatban.**

<b>Tanár:</b> „Nagyszerű órát tartottam ma!”	<b>Diák:</b> „Dög unalom volt az egész óra!”
<b>Fiú:</b> „Azt hiszem, bejövök ennek a lánynak!”	<b>Lány:</b> „Undorodom a bunkó szövegétől!”
<b>Ügynök:</b> „Mindjárt megkötjük az üzletet!”	<b>Vevő:</b> „Hogyan tudnám végre lerázní?”



## 07

Reális önismeret  
• Érzelmi intelligencia

## Önmagunk tudatában

### Óravázlat

Bevezetés:  
kiscsoportos feladat

Önmagunk jobb  
megértése — DBKL

Csoportos értékelés

Összefoglaló gondolatok

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai eszközöket kapjanak arra, hogy megértsék saját erősségeiket, gyengeségeiket, öntudatukban fejlődjenek, és megértsék, hogy a különbözőségeink az előnyeink.

## 1. Bevezetés: kiscsoportos feladat

15

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

**Kiscsoportban beszéljétek meg a következő kérdéseket:**

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

**Következtetés:** egyéniség vagyok, és mindenki egyedi. Nem vagyok olyan, mint mások.

A magas EQ legfontosabb sarokpontja az öntudatunk. Azok az emberek rendelkeznek magas érzelmi intelligenciával, akiknek az öntudatuk erős, vagyis:

- értik önmagukat: erősségeiket, gyengeségeiket, személyiségük jegyeit, tendenciáikat;
- értik a másik embert: felismerik erősségeiket, gyengeségeiket, személyiségük jegyeit és tendenciáikat;
- alkalmazzák az EQ arany szabályát; és
- képesek sokféle személyiségű emberrel kapcsolatot kialakítani.

## 2. Önmagunk jobb megértése — DBKL

15

A lecke végén található teszt fénymásolatát ossza ki.

Egy teszt segítségével lehetőségünk lesz arra, hogy egyrészt jobban megismerjük saját magunkat, másrészt megismerjük a köztünk levő különbségeket. A teszt célja, hogy felfedezzétek a saját személyiségprofilotokat, megértsétek ebből fakadó erősségeiteket, gyengeségeiteket, valamint felismerjétek a társaitokban rejlő erősségeket és gyengeségeket. Ez segítségetekre lehet abban, hogy megtanuljátok értékelni a különbözőségeket.

**A „Személyiségprofil — DBKL” teszt kitöltése.**

[D] Domináns.

[B] Befolyásoló.

[K] Kitartó.

[L] Lelkiismeretes.

Mindenki egyénileg állapítsa meg a teszt alapján, hogy melyik személyiségprofil 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.

### Személyiségprofilom összefoglalása:

A teszt kitöltése után menjenek végig a kiértékelésen, és olvassa fel mindegyik személyiségprofil jellemzőit.

A diákok egy ehhez hasonló táblázatba leírhatják a saját jellemzőiket.

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

## 3. Csoportos értékelés

10

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

Miután önállóan azonosítottátok elsődleges és másodlagos személyiségprofilotokat, kiscsoportban beszéljétek meg a következőket:

- osszátok meg egymással a saját jellemzőiteket;
- milyen környezetre van szükségetek;
- mire reagáltok a legjobban;
- mit kell megtanulnotok.

## 4. Összefoglaló gondolatok

5

### 1. 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

zó 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.”*

## **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 valamilyen, 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 vágynak. Az igazság azonban az, hogy nem a legirigyeltebb, legnagyobb presztízsű pozíció tesz boldoggá, hanem az, ha azt a helyet foglalod 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 varázsütésre, 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!

# Személyiségprofil - 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		Aktív		Élvezi a megszo- kott munkát		A tényekre koncentrál	
Probléma- megoldó		Könnyen kapcso- lódik másokhoz		Kapcsolat-orien- tált		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		„Pörög”		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	
<b>Összes D:</b>		<b>Összes B:</b>		<b>Összes K:</b>		<b>Összes L:</b>	

# Személyiségprofil - DBKL

— Értékelés —

## D — DOMINÁNS

<b>Jellemzők:</b>	<b>Legjobban akkor reagál, ha:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• azonnali eredményeket vár</li> <li>• tevékeny</li> <li>• elfogadja a kihívásokat</li> <li>• gyorsan hoz döntést</li> <li>• megkérdőjelezi a status quo-t</li> <li>• átveszi a vezetést</li> <li>• megoldja a problémákat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• direkt válaszokat kap</li> <li>• nem térünk el a tárgytól</li> <li>• hangsúlyt kap a logika</li> <li>• nyomás alatt működünk</li> </ul>
<b>Ilyen környezetre van szüksége:</b>	<b>Meg kell tanulnia, hogy:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• szabadság, függetlenség</li> <li>• hatalom</li> <li>• változatos tevékenységek</li> <li>• nehéz feladatok</li> <li>• lehetőség az előrejutásra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• szüksége van másokra</li> <li>• a kikapcsolódás nem bűn</li> <li>• kellene határok</li> <li>• mindenkinek van főnöke</li> <li>• segít a többieknek, ha hallhatják a döntések mögötti érveket is</li> </ul>
<b>Motivációja: a kihívás</b>	

## B — BEFOLYÁSOLÓ

<b>Jellemzők:</b>	<b>Legjobban akkor reagál, ha:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kezdeményez mások felé</li> <li>• kedvező benyomást kelt</li> <li>• könnyen kifejezi magát</li> <li>• lelkes</li> <li>• optimista</li> <li>• szórakoztató</li> <li>• csapatjátékos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• demokratikus módon vezetik</li> <li>• barátkozhat a munkán kívül</li> <li>• felismerik képességeit</li> <li>• bátoríthat a kockázatvállalásra</li> </ul>
<b>Ilyen környezetre van szüksége:</b>	<b>Meg kell tanulnia, hogy:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• elismerés</li> <li>• baráti kapcsolatok</li> <li>• szabadság az ellenőrzéstől és a részletektől</li> <li>• segíthet másoknak</li> <li>• motiválhatja a többieket</li> <li>• kifejezheti az ötleteit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• segít, ha az ember beosztja az idejét</li> <li>• a határidők fontosak</li> <li>• lehet túl sok az optimizmusból</li> </ul>
<b>Motivációja: a (f)elismerés</b>	

## Személyiségprofil - DBKL

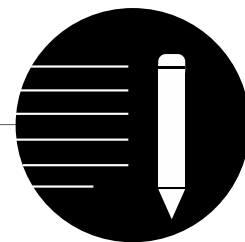
— Értékelés —

### K — KITARTÓ

<b>Jellemzők:</b>	<b>Legjobban akkor reagál, ha:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• következetes és kiszámítható</li> <li>• türelmes</li> <li>• egy konkrét területre specializálódik</li> <li>• segít másoknak</li> <li>• jó hallgató</li> <li>• hűséges</li> <li>• lehiggasztja az izgatott embereket</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• laza és nyájas a környezet</li> <li>• kap időt rá, hogy alkalmazkodjon a tervekben bekövetkezett változásokhoz</li> <li>• barátként funkcionálhat</li> <li>• engedik a maga ütemében haladni</li> <li>• felteheti a „hogyan” kérdéseket</li> <li>• tisztán definiált a cél és a szerepek</li> </ul>
<b>Ilyen környezetre van szüksége:</b>	<b>Meg kell tanulnia, hogy:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• specializálódás</li> <li>• azonosulás egy csapattal</li> <li>• kialakult munkafolyamatok</li> <li>• biztonság</li> <li>• ismerős környezet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a változás lehetőségeket teremti</li> <li>• a barátság nem minden</li> <li>• jó dolog az önfegyelem</li> </ul>
<b>Motivációja: a megbecsülés</b>	

### L — LELKIISMERETES

<b>Jellemzők:</b>	<b>Legjobban akkor reagál, ha:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ragaszkodás a minőséghez</li> <li>• odafigyelés a részletekre</li> <li>• analitikus gondolkodás</li> <li>• a konfliktusok indirekt megközelítése</li> <li>• a pontosság biztosítása</li> <li>• szisztematikus megközelítés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• biztatják</li> <li>• támogató a hangulat</li> <li>• elérhetőek a többiek</li> <li>• világos a megkívánt minőség</li> </ul>
<b>Ilyen környezetre van szüksége:</b>	<b>Meg kell tanulnia, hogy:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• tisztán körvonalazott feladat</li> <li>• biztonság</li> <li>• csapatmunka</li> <li>• stabilitás</li> <li>• limitált kockázat</li> <li>• a munka precizitást és előzetes tervezést kíván</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a részletes magyarázat nem minden</li> <li>• a totális támogatás nem mindig lehetséges</li> </ul>
<b>Motivációja: a minőség</b>	



# 08

Reális önismeret  
Érzelmi intelligencia

## Érzelmeink tudatában

### Óravázlat

Esettanulmány  
Érzelmi tudatosság  
Érzelem-kártyák — játék  
Egyéni feladat

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai felismerjék, hogy az érzéseikért egyedül ők maguk felelősek. Az érzéseik irányításával hatást gyakorolhatnak viselkedésükre, személyiségükre, kapcsolataikra. Megértsék, hogy hatalmukban áll a negatív érzéseiket kioltani.

## 1. Esettanulmány

15

Olvassa fel az esettanulmányt.

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.

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?

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

## 2. Érzelmi tudatosság

10

Meghatározás:

**Az érzelmi tudatosság az a képesség, amellyel felismerem, hogy mit érzek, és miért érzem azt.**

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 szabadságon engedése végzetes következményekkel járhat: pl. ha minden alkalommal kifejezésre juttatnánk a haragunkat, könnyen valakinek a halálát okozhatnánk.

Az érzelmi tudatosság azt is jelenti, hogy:

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

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 érzelmeink 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.

### 3. Érzelempártyák – játék

15

Osszon ki egy-egy „érzelempártyát” minden diáknak. Az „érzelempártyák” ennek a leckének a végén találhatóak.

Átvezetés:

Tegye fel a kérdéseket az osztálynak.

A beszélgetés végén kérdezze meg: *Hogyan befolyásolják az érzéseid a viselkedésedet?*

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 érzelempártyán szereplő érzést szövi bele a történetbe. Egy-két mondat után a névsor vagy az ülésrend alapján folytassák a történetet a következő diákok, a saját érzelempártyájukat fölhasználva.

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

1. A bevezető történetben milyen hatással volt az apa érzése a viselkedésére?
2. Milyen hatása volt ennek a lányára és a feleségére?
3. Milyen fizikai jelek figyelmeztethetnek, hogy kezdi előnteni az agyadat a düh, a félelem vagy az aggodás?
4. Milyen jellemző pozitív illetve negatív érzelmei lehetnek egy magas D, B, K és L értékkel rendelkező személynek?

Ha megtanuljuk felismerni az érzéseinket és az általuk kiváltott cselekedeteket, könnyebben el tudjuk kerülni az olyan viselkedést, amivel esetleg elidegeníthetünk másokat magunktól. Az irányításunk alól kicsúszott érzések mindig ellenünk dolgoznak!

### 4. Egyéni feladat

5

A táblázat egyéni kitöltése. Vezesse be egy személyes példával.

**Beszélgetés, amellyel legyőzöm önmagam: „KIOLT”.**

Hamis gondolatok, amiket igaznak hiszek.

Kiváltó esemény	Igaznak hitt hazugság	Okozott következmény	Legyőzési stratégia	További hatás

A fenti táblázatot vezesse be azzal, hogy egy személyes példát mond arra, amikor egy kiváltó esemény miatt igaznak hitt egy hazugságot, aminek következménye lett, s ezt az érzelmet sikerült legyőzni, s így megakadályozni további rossz következményeket. (Pl. egy rossz jegy

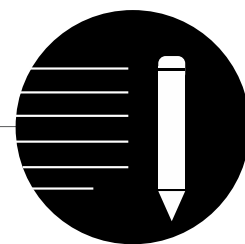
miatti negatív érzélem elhiteti velem, hogy alkalmatlan vagyok az adott tárgy megtanulására, ezért újabb rossz jegyeket szerzek. Hogyan lehet ezt a hamis gondolatot legyőzni, és ennek milyen kívánatos következményei, további hatásai lesznek?)

[Kérje meg a diákokat, hogy otthon gondolkozzanak el azon, hogy milyen hamis dolgokat hittek el magukról, a környezetükről, másokról, és a táblázat kérdései alapján gondolják végig, hogyan akarják a hazugságot igazságra cserélni.]

## Érzelemkártyák

<b>boldog</b>	<b>szomorú</b>	<b>kíváncsi</b>	<b>gonosz- kodó</b>
<b>izgatott</b>	<b>szkeptikus</b>	<b>nyugtalan</b>	<b>letört</b>
<b>elégedett</b>	<b>meglepett</b>	<b>magabiztos</b>	<b>félénk</b>
<b>feszélyezett</b>	<b>undorodó</b>	<b>reményteli</b>	<b>bizonytalan</b>
<b>csodálkozó</b>	<b>dühös</b>	<b>elragad- tatott</b>	<b>zavart</b>





# 09

Reális önismeret  
• Érzelmi intelligencia

## Önmagunkat irányítva

### Óravázlat

A kísérlet

A valódi hatalom:  
önkontroll

A valódi szabadság:  
egyenesség  
és rugalmasság

A valódi kibontakozás:  
kezdeményezés

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai felismerjék, hogy hatalmukban áll saját magukat irányítani, fejlődni tudnak az önkontroll területén, valamint felismerjék, hogy az érzelmi intelligencia fontos képességei az egyenesség, rugalmasság és a kezdeményezés.

A kísérlet felolvasása után hagyjon 1-2 percet a gondolkodásra, majd ismertesse a stanfordi gumicukor-kísérlet esetét.

### Hitelkártya-kísérlet

Tegyük fel, hogy egy bank felajánl neked egy remek hitelkártyát, amelynek a hitelkerete 500 ezer forint. Szabadon költheted a pénzt a hitelkereted terhére. Nem kell visszafizetned, csak majd szép apránként, kamatokkal. Épp nagyon vágysz egy új telefonra. Ha a fizetésedből kellene összespórolnod, akkor bizony 6 hónapot is várnod kellene, viszont nem kellene a kamatok terhét fizetned a banknak.

- Mit teszel ebben a helyzetben?

### A stanfordi gumicukor-kísérlet

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 érettségien minden tantárgyból, mint akik nem. Az impulzusok, vágyak késleltetésének a képessége sokkal jobb előrejelzésnek bizonyult a gyermekek tanulmányait illetően, mint az ugyancsak 4 éves korukban elvégzett IQ teszt.

Akik nem vártak	Akik vártak
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nem kezelték jól a stresszt.</li> <li>• Ingerlékenyek voltak.</li> <li>• Gyakran kerültek összetűzésbe.</li> <li>• Megértési képességeik érzelmi, kapcsolati téren gyengébbek voltak.</li> <li>• Hajlamosnak bizonyultak az elmagányosodásra.</li> <li>• Kevésbé voltak rugalmasak.</li> <li>• Érzelmi életük sivárabb volt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Felkészültebbek lettek céljaik megvalósítására.</li> <li>• Jelentősen jobb eredményeket értek el tanulmányaikban.</li> <li>• Jobb kilátásaik voltak a jövőre nézve.</li> <li>• Jobb kapcsolatokat alakítottak ki.</li> <li>• Megbízhatóbbnak és felelősségteljesebbnek bizonyultak.</li> <li>• Jobb volt az önuralmuk.</li> </ul>

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?

### Történet:

Vilmos császár egyszer a körbejárta a birodalmát. Találkozott egy öregemberrel. Megkérdezte tőle, hogy kicsoda ő. Az öreg így felelt: „*Király vagyok!*” „*Miféle király?*” — tudakolta a császár. „*Hát a leghatalmasabb király a földön*” — hangzott a válasz. „*A legnagyobb királyság fölött uralkodom*” — folytatta az öreg. „*Miféle királyság ez?*” — kérdezte a császár. „*Hát, önmagam*” — fejezte be a beszélgetést az öreg.

Valóban az egyetlen területe a világnak, amely fölött teljes hatalmunk van, az önmagunk. Mégis, a legtöbb ember képtelen saját maga fölött uralkodni, hanem saját indulatainak, vágyainak, érzéseinek rabszolgájaként vergődik, és ezzel sokszor önmagának okozza a legnagyobb károkat.

### Önmagunk irányítása a következőt jelenti:

1. Képes vagyok felismerni és megérteni érzéseimet, gondolataimat és hozzáállásomat.
2. Képes vagyok úgy kezelni az érzéseimet, hogy azok elősegítsék, és ne akadályozzák a céljaim elérését és az értékrendszerem érvényesülését.
3. Képesség vagyok késleltetni a vágyaim teljesülését a céljaim elérése érdekében.

### Önkontroll

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

- 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 rendőr-kutyák kiképzése során sokfajta helyzetbe helyezik őket, mindenféle kísértésnek kitéve őket: enivalót tesznek eléjük, macskákat visznek el előttük. De ők csak parancsszóra mozdulhatnak.

**A rendőr-kutyák képzése:**  
A képzésük a céljukkal függ össze. A rendőr-kutyák nem tudják a feladataikat teljesíteni önuralom nélkül.

- Miért kell a rendőr-kutyáknak az önuralom nehéz képességét elsajátítani?
- Mi történik, ha az erőnket, indulatainkat, önmagunkat nem kontrolláljuk?

A ránk bízott felelősségek, célok, feladatok tőlünk is hasonló önuralmat követelnek meg. Nem lehetünk az indulataink, ösztöneink, késztetéseink rabjai.

**Beszélgetés:**

Beszéljétek meg, hogyan kezelnétek a következő helyzeteket:

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

Nem könnyű az érzelmeinket kontrollálni, mert erőteljesek, és sokszor hatalmukba keríhetnek. Néha a legjobb, amit tehetünk, hogy előre számítunk rájuk, és eldöntjük, hogyan fogunk viselkedni adott helyzetekben. A bölcs ember megtanulja, hogyan kerülje el az érzemkitörésekből 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 szólalj meg! Sokszor szükség lehet rá, hogy kivárjuk azt a pillanatot, amikor az igazságot a lehető legobjektívebb módon tudjuk átadni, és a másik személy is kész azt így fogadni.
3. Tanulj a hibáidból!

### 3. A valódi szabadság: egyenesség, rugalmasság

15

**Beszélgetés:**

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

**Mi az egyenesség?**

- Ézelmi bátorság, hogy megfelelő módon közöljük másokkal gondolatainkat, érzéseinket és hozzáállásunkat.

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. Az átlátható és egyenes ember: bizalmat épít, belső békében él, bátorsága és alapja van ahhoz, hogy felszólaljon, ha etikátlan viselkedést lát maga körül.

Olvassa fel az egyes mondatokat, majd kérje meg a diákokat, hogy 1-5-ig értékeljék magukat a leírtak alapján.

A magasabb pontszám utal a rugalmasság, alkalmazkodóképesség jelenlétére.

## Rugalmasság

1. Mindig. 2. Általában. 3. Néha. 4. Ritkán. 5. Nagyon ritkán.

Amikor étteremben eszel, általában ugyanazt rendeled?	
Előfordul, hogy azért csinálsz valamit, mert félsz az ismeretlen, esetleg negatív következményektől?	
Hajlamos vagy arra, hogy apró dolgok kihozzanak a sodrodból?	
Olyan ember vagy, aki szereti, ha mindenkinek helye van, és minden a helyén van?	
Próbálsz elkerülni az új dolgok kipróbálását?	

### Mi tesz valakit rugalmassá, alkalmazkodóképessé?

A változás rendszerint nehéz, és fájdalommal jár. Bizonytalansággal és frusztrációval tölthet el. S a változás közben meg kell tanulni az érzelmeiket kordában tartani. A változás a fejlődés igényével lép föl. Például: egy új munkahely új képességeket kíván, miközben a nehézségeit az érzelmeik kontrollálásával kezelik. Az életetek előrehaladásával az élet bonyolultsága csak nőni fog: munka, család, karrier, lakásmegoldás, stb. A bonyolultság kezelésének képessége nagyban függ attól, hogy mennyire vagytok képesek fegyelmezni magatokat, mennyire tudtok a jövő érdekében áldozatot hozni ma. Ha többet szeretnétek elérni, akkor mindig szükségetek lesz önfegyelmre.

## 4. A valódi kibontakozás: kezdeményezés



### Kezdeményezés

Képesség, hogy reagáljunk a változásra:

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

Képesség arra, hogy:

- túllépünk a félelmeinken és a tehetetlenségünkön,
- szilárdan megmaradjunk amellelt, ami helyes,
- megtegyük az első lépést,

- kitartsunk,
- másokat is bevonjunk.

### Levi Strauss története

A farmergyártás jelentős részét külföldre vitte, ahol olcsóbb volt a munkaerő. 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.

- Te milyen ötlettel álltál volna elő?

**Levi Strauss megoldása:** Beiskolázták a gyermekeket addig, amíg el nem érték a munkaképes korhatárt. Így képzetesebb és hálásabb munkásokhoz jutottak.

- Mekkora bátorság kellett ahhoz, hogy valaki előálljon egy ilyen ötlettel?



### Összegzés

#### Az emberek csak akkor változnak, ha akarnak.

Egyenesség, rugalmasság, kezdeményezés: 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.

#### 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.

#### Kezdetből fogva tisztán kell látnod magad előtt az „ideális éneket”, a célt, amerre tartasz.

Maga az, hogy gondolkozol magadról, és arról, hogy milyen ember szeretnél lenni, már óriási dolog, amit, sajnós, 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 felelősségedet az életed alakulására nézve.

### **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 „készen”, 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.





## REÁLIS ÖNISMERET



### 3. rész



# Jellem

Minden relatív?

Szívszakadva — szerepjáték

Az ezüstgolyó

Jellemfejlesztés

Felelősségvállalás

Mások tisztelete

A jellem műhelye

Döntések előtt állsz

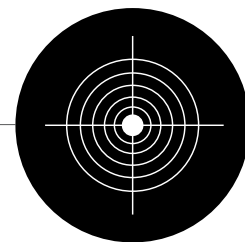
Értékrended háttere

Egy élet, amit érdemes volt élni

Tiszta szív

Játék- és feladattár





## Jellem

*„A jellem az ösztöneink  
zsarnokságától való sza-  
badságunk mértéke. Az űr  
késztetéseink és cseleked-  
teink között.”*

— Valson Thampu  
indiai filozófus.

Az önazonosságunk fontos eleme a jellemünk. Az emberi önismeretet, viselkedést és kapcsolatokat meghatározó terület, amely az értékrendünkből táplálkozik. **A cselekedetek a jellemen alapulnak, a jellem pedig az értékrenden. Az értékrendünk pedig nem másból táplálkozik, mint abból, hogy mit hiszünk igaznak és hamisnak.**

Relativizálódó értékrendű társadalmunkban egyre nehezebb biztos kapaszkodókat adnunk gyermekeink, diákjaink számára. E kapaszkodók nélkül irány-vesztettek és bizonytalanok lesznek, vagy ami még rosszabb, egyfajta hamis magabiztossággal vetik bele magukat egy önközpontú, sokszor fatalista életformába.

A szabadság mértéke a jellem függvénye. A valódi szabadság teszi lehetővé a győzelmet. Mennyire szabad egy versenyző a versenyen? A versenyszabályok korlátoz-

zák a szabadságát, a felkészülés rigorózus fegyelme megfosztja őt valamitől? Vagy épp ellenkezőleg, lehetővé teszi a győzelmét, a sikerét, szabaddá téve őt arra, hogy valóban az legyen, akivé alkotva lett? A szabadsághoz vezető út a jellem fejlődésén keresztül érhető el. Jellem nélkül pusztán az ösztöneink, késztetéseink rabságára vagyunk ítélve. Stabil önismeret, reális énkép nem képzelhető el anélkül, hogy valaki felfedezné az önmagában rejlő maximumot. Ehhez a felfedezéshez nem érhet el anélkül, hogy a jelleme ne fejlődne.

Az értékeink, a jellemünk ugyanúgy meghatároznak bennünket, mint a képességeink, tulajdonságaink, személyiségjegyeink. A jellemünk tükör a belső világunkra, és fogódzó mások számára a velünk kialakítandó kapcsolatban. A jellemünk szilárdsága nagymértékben befolyásolja az önismeretünket. Ezért a jellem fejlesztése, a helyes értékrendre, jellemre, tulajdonságokra, a jóra való nevelés létfontosságú a gyermekeink számára.



## Reális önismeret Jellem

# Minden relatív?

### *Jellem – kapcsolatom az értékeimmel*

Egy felnőtt minden alkalommal, amikor egy gyermekkel találkozik, értéket közvetít a számára. Teszi ezt még akkor is, ha egyetlen szót nem szól hozzá. A gyermekek a saját értéküket és értékrendjüket abból a környezetből veszik, amelyben felnőnek. Ha a környezetük értékesnek tartja őket és ezt kifejezi feléjük, akkor ők maguk is értékesnek fogják tartani önmagukat és másokat is.

Az érték egy külső autoritás nélkül viszonylagos fogalom. Egy külső hatalomnak kell meghatározni valaminek az értékét, különben az viszonylagossá válik az egyén számára. A boltban a kenyér árát egy külső „hatalom”, a kereskedő, bizonyos rajta kívül álló szabályozók (adók, haszonkulcs, költségek) hatására határozza meg. Ez az érték abszolút érték lesz, s nem a vevő maga fogja eldönteni, hogy mennyibe fog kerülni a kenyér. Lehet, hogy az egyik vevő számára csak fele annyit ér a kenyér, de attól

annak még egy abszolút értéke van, amely érték tartalmazza a munka és a áru értékét. Enélkül a külső érték meghatározás nélkül a befektetett munka viszonylagossá, értéktelenné válik.

Természetesen a fenti példa nem minden része alkalmazható az érték fogalmának világos megértésében, mivel a kereskedelemben a kereslet nagyban meghatározza az értéket. Azonban arra alkalmas a példánk, hogy szemléltesse az érték külső meghatározottságát és stabilitásának fontosságát, hiszen ha mindennek az értékét folyamatosan átdefiniálnánk a „vevő” igényeinek megfelelően, akkor a vevő szándéka szerint mindent ingyen kellene adni, hiszen ez áll az érdekében. De ez hamar a saját csődjéhez is vezetne, hiszen az őt körülvevő gazdaság értékteremtő ereje megszűnne, leértékelődne, és senki nem akarna a semmiért ingyen dolgozni.

Hasonlóképpen vannak értékek, amelyek abszolút módon részei az életünknek. Ha ezek az értékek relatív válnak, azok a létünket fogják fenyegetni. Korunk népszerű szemléletmódja szerint minden relatív, így az értékek is egyénileg meghatározottak. Az egyén által elfogadott, igaznak tartott, követendő értékek fogják meghatározni a döntéseit, tetteit, cselekedeteit. De ha nincsenek közös, abszolút értelemben igaznak tartott értékek, akkor nagyon gyorsan az egyéni értékek konfliktusában találjuk magunkat, és káoszba taszítjuk társadalmunkat.

Sokan sokféleképpen látjuk a problémákat és a lehetséges megoldásokat ugyanabban a helyzetben. Ezek a különbségek a – rendszerint a neveltetésünkből, valamint a bennünket ért hatásokból fakadó – különböző értékrendekből és egyéni viselkedési stílusunkból adódnak. Hogyan lehetünk akkor biztosak a döntéseinkben? Hogyan győződhetünk meg arról, hogy helyes, amit teszünk? Ki mondja ezt meg? Úgy látszik, hogy szükségünk van egy olyan, rajtunk kívül álló mércére, amely független az egyéni viselkedésformáktól és az egyéni értékrendektől. A különbözőségek és az egyéni érdekek egy közös, egységes, abszolút értékrend után kiáltanak, különben szétesik a társadalom, még inkább elszakadunk egymástól, egyéni értékrendek mentén egyéni preferenciák szülnék döntéseket, amelyek mélyen sérthetik akár a közösség érdekeit, értékeit is.

A cselekedetek a jellemen alapulnak, a jellem pedig az értékrenden. Az, ahogy önmagunkkal és egymással bánunk, abból fakad, hogy milyen módon gondolkozunk önmagunkról, kinek tartjuk magunkat, milyen az önismeretünk, énképünk. Az önmagunkról alkotott kép pedig abban is gyökerezik, hogy milyen értékrendre alapozzuk az életünket: mit tartunk igaznak vagy hamisnak, mit tartunk helyesnek, jónak vagy épp ellenkezőleg, mit tartunk gonosznak, rossznak, kerülendőnek. Ezek mind értékrendi, úgy is fogalmazhatnánk, „hitbeli” kérdések. A jóról, a rosszról, a helyesről, a helytelenről alkotott „hitbeli” meggyőződésünkből fakadnak. Ha változást szeretnénk elérni a cselekedetekben, akkor nem elegendő tiltásokat alkalmazni (bár a felszínen, bizonyos életszakaszban ez még hatékony és szükséges eszköz lehet), hanem mélyebbre kell mennünk, és az értékrendre, a belső meggyőződésre, a hitrendszerre kell hatással lenni.

A társadalom nyilvánvaló módon alkalmaz tiltásokat és következményeket, amikor alapvető értékrendjét megsértik. Ezen külső értékrendszabályozókra azért van szükség, mert vannak emberek, akiknek nem alakult ki az a belső erkölcsi fékjük, értékrendjük, amely alapján ők egy belső készítés alapján rendelkeznének azzal a belső szabályozással, amely meggátolja őket a közös értékek áthágásában. Ezek az emberek megragadtak a kisgyermekkorban, ahol még szükség van a külső szabályozók korlátozó szerepére. Külső hatásra fogják megtanulni a másik tulajdonának tiszteletben tartását, a másik ember határait, a másik idejének, személyének, érzéseinek figyelembe vételét. Ezek mind értékrendi, jellembeli kérdé-

sek, amelyek egyfajta belső irányítúként, belső korlátként kell, hogy jelen legyenek minden ember életében. Amennyiben ezek eltorzulnak, akkor bizonytalanná válik a társadalomban való eligazodás. Ezért nem lehetnek ezek a határvonalak relatívak, hanem világos, egyértelmű és abszolút értékeket, kereteket kell biztosítaniuk.

Ha bármilyen cselekedeten, szokáson, viselkedésformán változtatni szeretnénk a gyerekeink életében, akkor az értékrend közvetítése nélkül nem fog menni. Hétköznapi példával szemléltetve: a dohányzás pusztán tiltásán és szankcionálásán túl kell lépni, és azt kell megtanítani nekik, hogy miért érték a testük, az egészségük, miért nem jó, ha ártanak önmagunknak, hogyan kellene tisztelniük a saját testüket, és az életük értéke miből fakad. Stabil erkölcsi mércéhez, értékrendhez kell vezetnünk őket, amely alapján mérhetik cselekedeteiket. A tartalmas kapcsolatok építéséhez, a jó szexualitáshoz, a boldog, megelégedett önismeret-höz elengedhetetlenül szükséges, hogy legyen egy önmagunktól független, állandó erkölcsi mérce, amelyhez viszonyíthatjuk magunkat, amely visszajelzést ad számunkra.

Azok az események, amelyeket társadalmunkban, sőt az egész világon láthatunk, az erkölcsi mérce hiányáról, társadalmi méretű értékrendi válságról tanúskodnak, kezdve a szinte naponta megjelenő szexuális, illetve korrupciós jellegű botrányoktól, folytatva a kapcsolatok elértéktelenedésén át egészen a családok széteséséig. A válások gyakorisága, az abortuszok tömeges előfordulása, az öngyilkosságok elképesztően nagy száma, a kábítószerterjedése mind-mind arról árulkodnak, hogy társadalmunk, sőt az egész emberiség erkölcsi, értékrendi válságon megy keresztül. Soha ekkora szüksége még nem volt az emberiségnek arra a bölcsességre és tudásra, hogy hogyan lehet helyes döntéseket hozni a politikai, az üzleti és a magánéletben. Ezek a társadalmi folyamatok is világosan rámutatnak arra, hogy a tőlünk független erkölcsi mérce a kulcs ahhoz a tartalmas élethez, amely igazi örömet jelenthet nekünk.

Salamon király 2500 éves gondolata a sikeres élet titkáról így szól: *„Boldog ember az, aki megtalálta a bölcsességet, és az ember, aki értelmet kap. Mert több haszna van ennek, mint az ezüstnek, és nagyobb jövedelme, mint a színaranyoknak. Drágább ez a gyöngynél, és semmi sem fogható hozzá, amiben kedved leled. Hosszú élet van a jobbján, baljában pedig gazdagság és dicsőség. Útjai kedves utak, és minden ösvénye békesség. Élet fája ez azoknak, akik megragadják, és akik rá támaszkodnak, boldogok.”*<sup>1</sup> Mintha a jó és a rossz megkülönböztetésének a bölcsességével nem rendelkezünk. A jó válik rosszá, és a rossz válik elfogadhatóvá. Bár műszakilag nagyobb kifinomultsággal rendelkezünk, mint korábban bármikor, az általános értékek, amelyeket követünk az oktatásban, vallásban, politikában és az üzleti életben, erkölcsileg cserben hagynak bennünket mint nemzetet és mint egyéneket egyaránt. Megpróbáljuk a kialakult rossz szokásokat és bevett gyakorlatokat különböző jó magatartásformákkal, szokásokkal ellensúlyozni. Ezzel szemben egy hatékony erkölcsi példamutatás a felnőtt társadalom részéről olyan magatartásformák kialakítását ösztönöznék, amelyekre a következők jellemzőek: őszinteség, segítőkészség, önfegyelem. Ennek az erkölcsi iránymutatásnak nem feladatokat és követelményeket kell kiszabnia, hanem a fenti magatartásformákat és jellemvonásokat életünk természetes részévé kellene tennie. Az ókori görögök és rómaiak is így értelmezték az erkölcsi nevelést, kivéve azt, hogy ahelyett, hogy a szokásokat hangsúlyozták volna, az erényeket, a hősi magatartást helyezték előtérbe. S ahogy az izom ereje növekszik akkor, ha eddük azt – mondja Arisztotelész –, ugyanígy az ember attól válik erkölcsössé, ha erkölcsös cselekedeteket hajt végre; kedvessé, ha kedves dolgokat tesz; bátorrá, ha bátor cselekedeteket visz véghez. Ha Arisztotelésznek igaza van, akkor ez azt jelenti, hogy az embernek gyakorolnia kell magát a különböző képességeiben ahhoz, hogy használ-

1 Példabeszédek könyve 3. rész 13-18. versei.

ni tudja azokat. Így van ez a döntési képességünkkel is. Ahhoz, hogy választani tudjunk jó és rossz között, meg kell tanulnunk azt, hogy mi alapján és hogyan válasszunk. Ez nem az egyik pillanatról a másikra történik, hanem egy tanulási folyamat eredménye. Hogyan várhatjuk el a diákoktól azt, hogy különbséget tegyenek jó és rossz dolgok között, illetve az egyes döntések súlya és következményei között, ha nem tanítjuk meg nekik azt, hogy mi alapján hozzák meg döntéseiket? Így az oktatás és a felnőtt életre való felkészítés területein világos kereteket és utat kell szabni ahhoz, hogy megtanuljanak helyesen dönteni. Például, ha biztonságos és hosszútávon kielégítő szexuális kapcsolat megélésére akarjuk biztatni diákjainkat, akkor nem mondhatjuk nekik azt, hogy tegyenek vágyaik és késztetései szerint. Nem tesszük ezt az életük egyetlen területén sem. Nem mondjuk nekik, hogy egyenek bármennyi süteményt, akármennyire is szeretnék ezt. Korlátozzuk őket egy adott érték alapján: ne egyél több süteményt, mert árt az egészségednek. Óvjuk őket, mert szeretjük őket. Ez a szeretet korlátoz, véd azáltal, hogy értékeket ad át, fejleszti a jellemet, erkölcsi mércéket állít. Nem szeretnénk, hogy az indulatainknak, vágyainknak, késztetéseinknek kiszolgáltatott szörnyek legyenek, ezért nem nézhetjük szótlanul és tétlenül azt, hogy maguknak választanak olyan értékeket, amelyek nem erősítik a jellemüket, hanem gyengítik. A jövőjük, a saját boldogulásuk és a társadalom közös jövője függ attól, hogy megtanulják-e a vágyaikat, késztetéseiket korlátozni a valódi szükségleteik betöltésének érdekében. Ez a képesség a jellem képessége.

A Bibliában lefektetett értékrend, a zsidó-keresztény mérce évezredekken keresztül segítette társadalmak létrejöttét, oktatási intézmények, szociális hálózatok társadalmi méretű kialakulását, erősítette a családok, a közösségek meglétét, felemelte az élet és a munka értékének tisztelétét. Kultúrák, országok, nemzetek léte függ attól, hogy osztoznak-e ebben a közös értékrendben. Miféle kára származhat bárkinek abból, ha például komolyan veszi a Tíz parancsolat bármelyik útmutatását? Mi kára származik egy társadalomnak abból, ha a „Ne lopj!” vagy a „Ne ölj!” vagy a „Ne kívánd!” parancsát komolyan veszi? Van bármi társadalmi vagy egyéni kára annak, ha a „Ne paráználkodj!” házastársi hűsége utasító parancsát erkölcsi mércévé tesszük? Nyerne ezzel a társadalom vagy veszítene, ha a házaspárok komolyabban vennék az egymás iránti elkötelezettségüket és hűségüket? Rosszabb lenne attól a világ, ha a „Tiszteld apádat és anyádat!” parancsát komolyan vennék? Természetesen nem. Mégis teljes könnyedséggel dobjuk ezeket az értékeket sutba, csak mert kényelmetlen a betartásuk.

Amennyire fontos, hogy egy adott társadalomnak legyen közös irodalmi kultúrája, olyanmennyire fontos, hogy legyen közös erkölcsi kultúrája is. A személyes felelősségre való nevelés feladatát nem lehet következmények nélkül elvenni a családtól. A mi társadalmunk megpróbálta intézményein keresztül átruházni az erkölcsi nevelést a pedagógusokra, a politikusokra, a jogrendszerre és a szakemberekre, míg a szülők a munkájukkal törődtek. Az eredmény: egy generációnyi olyan fiatal, akik az egyéni élvezetek és az anyagi javak megszerzésének rabjai, s akiknek jórésze egy viszonylagos erkölcsben érzi otthon magát, elvetve minden közös társadalmi értékrendet. Miért is követnének egy olyan társadalmat, amely magukra hagyta őket és oly sok fájdalmat okozott nekik? A szülők az iskolát okolják ezért a helyzetért, az iskolák pedig a szülőket. Amikor a felnőtt társadalom abba hagyja az értékek, az erkölcs világos, egyértelmű átadását, illetve maga is egy álságos, összezavart, hazug, képmutató erkölcsi mércét közvetít, akkor az eredmény csakis zavarodottság, káosz és kiábrándulás lehet.

Az iparosodás folyamata, miközben városokba tömörítette az embereket (vagyis földrajzilag közelebb hozta egymáshoz a különböző kultúrákat is), aközben eltávolított a családokat egymástól, mert a gyerekeket, a szülőket és a nagyszülőket más-más intézményrendszerbe kényszerítette. A gyerekeket az iskolába, a szülőket a munkahelyre, a nagyszülőket az

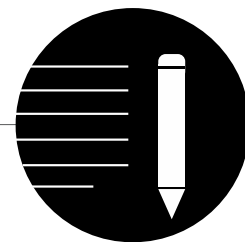
öregothonokba. A technológia forradalma pedig az iparosodás által szétszakított emberek maradék idejét is elrabolta, hiszen az intézményeken kívül töltött időt a telefonokon is elérhető interneten töltik, a világ másik végén lévő ismeretlenekkel megosztva az életüket.

Bármely csoport vagy társadalmi intézmény moralitása tagjai jellemének együttes tükröződése. A személyes erkölcsök és felelősség ma tapasztalható összeomlása társadalmunk nagymértékű fenyegetettségéhez vezet, amely a válások számának megugrásában, a kábítószerezés növekedésében, a depresszió elterjedésében, és végső soron egy társadalmi züllésben, gazdasági összeomlásban is megnyilvánul és mérhető. Drága árat, pénzben is mérhető árat fizetünk az erkölcsi összeomlásért a társadalom minden területén.

Egyikünk sem akar képzetlen orvoshoz menni, vagy képzetlen pilótával repülni, de valami oknál fogva azt hisszük, hogy az ember jó lehet anélkül, hogy megtanítanánk őt a jóra. Abban a hitben élünk, hogy az erkölcs természetesen alakul ki. Holott a természetes út mindig az, hogy a lehető legkisebb ellenállás felé haladunk, vagyis magunkat tesszük az első helyre. Ezért szükség van stabil, abszolút, világos értékrend közvetítésére, és a jellem fejlesztésére.

Egy relatív értékrendű társadalomban minden értékét veszti; minden, ami fontos nekünk.





# 10.

Reális önismeret  
Jellem

## Szívszakadva — szerepjáték

### Óravázlat

Szívszakadva  
Levezetés  
A jéghegy csúcsa alatt

### A lecke célja

Szerepjátékon keresztül rámutatni az értékek és a döntések fontosságára, és mögöttes motivációinkra; segíteni megérteni, hogy a döntéseinket, tetteinket a jellemünk, az értékrendünk, személyes meggyőződéseink hogyan befolyásolják.

## 1. Szívszakadva

20

### Bevezetés:

A mai órán egy különleges szerepjátékot fogunk játszani, döntést kell hoznunk egy fontos kérdésben. A játék kitalált helyzetet ír le, ezért is fogunk külföldi nevekkel dolgozni, de szeretném, ha mindannyian komolyan vennék. Kíváncsi vagyok, hogy hogyan döntötök!

A mai játékban egyike vagy a Városi Kórház Igazságügyi Bizottsága tagjainak, és életbevágó döntést kell hoznod. Egyedül kell fontossági sorrendet meghatároznod az öt műszívre váró beteg között.

Mindenki kap egy listát, nevekkel és néhány információval a betegről. A nevek mellé írd oda, hogy véleményed szerint kinek kéne először műszívet kapnia, kinek másodikként, stb. A szívátültetésre váró betegek a következők:

- George Mutti. Kora: 61 év, foglalkozása: alvilági kapcsolatokkal gyanúsítható (maffia). Leírása: házas, 7 gyereke van, nagyon gazdag, az operációt követően nagyobb összeget fog felajánlani a kórháznak.
- Peter Santos. Kora: 23 év, foglalkozása: egyetemista. Leírása: nőtlen, keményen tanul, segít eltartani nélkülöző családját, tanulmányai befejeztével rendőr szeretne lenni.
- Ann Doyle. Kora: 45 év, foglalkozása: háztartásbeli. Leírása: özvegy, három gyermeket tart el, kisjövedelmű, nincs megtakarítása.
- Johnny Jaberg. Kora: 35 év, foglalkozása: ismert színész. Leírása: elvált, mindkét gyermekét a volt felesége neveli, hajléktalan szálló létrehozására tett adományt.
- Howard Wilkinson. Kora: 55 év, foglalkozása: Kalifornia állam szenátora. Leírása: nő, egy gyermeke van, nemrégiben választották meg, van mit a tejbe aprítania.

Állítsátok fel a sorrendet a magatok számára. Most először mindenki egyénileg hozza meg a döntést. Ha kész vagytok, fordítsátok fel a lapokat!

Ezután négy fős csoportban is meg kell vitatni, és egy közös döntést kell hoznotok, ami lehet, hogy eltérő lesz a te egyéni döntésedtől. Egy valaki írja le a csoport közös sorrendjét.

## 2. Levezetés

10

Hallgassuk meg, hogy milyen döntések születtek.

[Majd kérdezzük meg:]

- Befolyásolta-e a döntéseket az, hogy kinek mi volt a háttere?

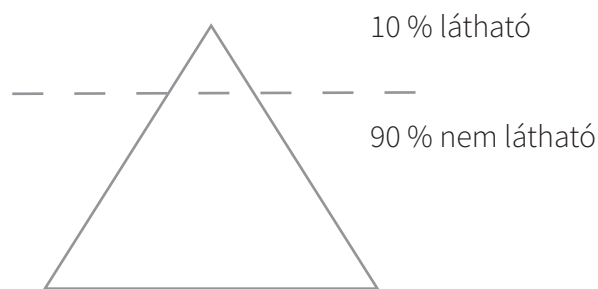
Az életben, amikor várólista van szívátültetésre, nem ilyen információk alapján döntenek el, hogy ki kapja meg először. Fizikai kondíció, életkilátások alapján elsősorban. Tehát ez a játék inkább azt mutatta, hogy a döntéseinket különböző tényezők befolyásolják.

### 3. A jéghegy csúcsa alatt

15

Rajzoljunk fel egy nagy jéghegyet a táblára.

- Szerintetek hol húzódik a vízszint egy ilyen jéghegy esetén?



A hajóknak komoly gondot okoz, ha csak a jéghegyből látható területre koncentrálnak.

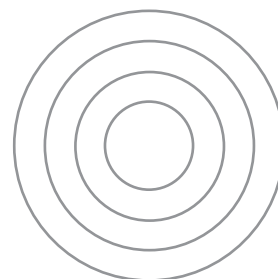
Miután válaszoltak, próbáljuk a jó válasz felé segíteni őket.

- Mit gondoltok, ha ezt a képet lefordítjuk saját magunkra, mi az, ami látható belőlünk? (*A VISELKEDESÜNK, ahogy a másik emberrel szemben megnyilvánulunk.*)
- Mi az, ami nem látható belőlünk, de hatással van arra, ami látható? (*A JELLEMÜNK, AZ ÉRTÉKRENDÜNK, amit igaznak hiszünk a világról, amit jónak vagy rossznak tartunk.*)

Ahogy a jéghegy esetében is, az a nagyobb rész, ami nem látszik belőlünk. A nem látható rész az ember esetében így épül fel:

Rajzoljunk fel köröket az itt látható módon.

Rajzoljuk fel az első kört, írjuk bele: ÉN.



- Mi az a belső szűk kör, ahol az alapvető értékeket, meggyőződéseket tanuljuk, látjuk?

Írjuk be a 2. körbe: CSALÁD.

Ez a család, vagy éppen az, ahol nevelkedünk, lehet ennek a hiánya is. Otthonról hozzuk azt, hogy mit gondolunk a világról.

Írjuk be a 3. körbe: BARÁTOK.

Most a jéghegyhez rajzoljunk, az aljától a vízszintig, felfelé nyilakkal mutatva a sorrendet.

Azután ez a kör tágul – a serdülőkor pontosan erről szól, hogy másoktól is hallunk értékeket, gondolatokat, meggyőződéseket. Lehetséges, hogy amit otthon hallottunk, most mi teljesen másképp gondoljuk, ez normális. A serdülőkorban ezek az értékek belsővé válnak; mire felnőttek lesztek, kialakul a saját egyéni meggyőződésetek.

A következő kör később jön, munkahely, majd ugye utazások, egyéb élmények, az egész világ.

Az alapvető értékeinkből fog a jellemünk kibontakozni, hogy milyen emberek vagyunk, és a jellemünk alapján fogunk döntéseket hozni. A döntéseink pedig meghatározzák a viselkedésünket, ami már kívülről is látható.

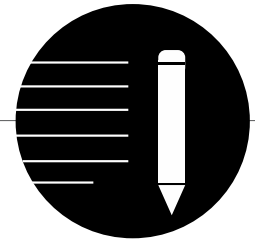
## Döntések

Az életben folyamatosan döntéseket hozunk. Amíg kisebbek vagyunk, a szüleink hoznak döntéseket.

- Mit döntenek el a szülők általában?

De ahogy idősödtök, a döntések és a következményeik egyre jobban a ti felelősségetek lesznek.

- Most mik azok a döntések, amiket meg kell hoznotok, és felelősök is vagytok értük?
- Mit szeretnétek, hogy a döntéseitek eláruljanak rólatok, a meggyőződéseitekről, jellemetekről?



# 11.

Reális önismeret  
Jellem

## Ezüstgolyó

### Óravázlat

Géza és az időfonal  
Az apró döntések  
jelentősége  
Összegzés

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai felismerjék, hogy a kis döntéseink összeadódnak és súlyos következményekkel járhatnak. Megértsék az elhalasztott élvezet fogalmát, és hogy a fájdalom, noha nem kellemes, nem mindig a legrosszabb dolog, ami történhet velünk.

## Bevezetés:

Egyesek a múltban élnek, mások a jelenben, ugyanakkor sokan élnek a jövőben. Elképzelik, milyen nagyszerű lesz az életük, amikor befejezik az iskolát, munkába állnak, házasságot kötnek, gyermekeik lesznek stb., attól függően, hogy mit jelent számukra a nagyszerű élet. Nem élvezik a jelent, mert túlzottan leköti őket a jövő. A következő történet egy fiúról szól, aki nem tudta kivárni a jövőt.

Volt egyszer egy fiú, Gézának hívták. Géza erős fiú volt, és szélesebben tudott futni. Hűséges volt, és semmit sem élvezett annyira, mint bárátnőjének, Klárinak a társaságát – remekül szórakoztak együtt. (Sőt, a fiú gyakran gondolt arra – bár erről senkinek sem szólt –, hogy ha felnő, feleségül veszi Klárit.) Géza mindent egybe vetve jó fej és remek barát volt, de volt egy hibája: meglehetősen türelmetlen volt.

Géza az iskolai szüneteket szerette a legjobban. Amikor az iskolában volt, mindig azon gondolkodott, hogy mit fog csinálni, ha véget ér az aznapi tanítás – vagy ha örökre vége lesz a tanításnak. Tanára gyakran megfedtte őt, amiért az órán álmodozott.

„Miről álmodozol most, Géza?” – szokta kérdezni tőle a tanár.

Ilyenkor Géza valami ilyesfélét felelt: „Azon gondolkodom, hogy mi mindent csinállok majd, ha felnövök.”

A tanár erre általában elmosolyodott, és így szólt a fiúhoz: „Arra még rengeteg időd lesz. Mi lenne, ha most egyszerűen élveznéd, hogy gyerek vagy? Tudod, felnőttnek lenni nem csupa öröm.”

De Géza nem volt olyan biztos ebben. Ezért továbbra is a jövőjén gondolkodott. Egyszer arról álmodozott, hogy felnő, és feleségül veszi Klárit. Amikor kinyitotta a szemét, ott feküdt mellette a fűvön egy ezüstgolyó, amelyből egy aranyfonál lógott ki.

Géza kíváncsian kinyújtotta a kezét, és megérintette a fonalat.

„Vajon mi lehet ez?” – mondta.

Ekkor egy öregasszony jelent meg előtte. „Ez az ezüstgolyó életed fonalát tartalmazza” – mondta az öregasszony. – „Ha békén hagyod, és nem húzod ki a szálat, akkor az idő rendesen fog telni. Ha viszont fel akarod gyorsítani a dolgokat, csak annyit kell tenned, hogy egy kicsit meghúzod a fonalat, és egy óra úgy elrepül, mint egy másodperc. Azonban jól jegyezd meg: nem tolhatod vissza a golyóba a fonalat, ha meggondolod magad. Ha egyszer kihúztad a szálat, az az idő elszállt. Megtarthatod ezt a golyót, ha akarod, de vigyáznod kell, hogy bölcsen használd. Kéred?”

Géza megragadta a golyót, és a zsebébe tette. Persze, hogy kérte! Ki ne kérné? Néhány napig csakugyan nem nyúlt a fonálhoz. A harmadik napon azonban Géza iskolában volt. Tudta, hogy odakint melegen süt a nap, és jobb szeretett volna a szabadban játszani, mint a tanárra figyelni. A zsebébe nyúlt, megtalálta az ezüstgolyót, és meghúzta az aranyfonalat.

Amint felpillantott, a tanár így szólt: „*Jól van, gyerekek, itt az ideje, hogy mára összepakoljuk a dolgokat. Vége a tanításnak.*” Géza kirohant az ajtón, és egy nagyszerű délutánt töltött barátnőjével, Klárral.

Attól fogva a fiú mindig meghúzta az aranyfonalat, ha el akart menekülni életének egy rossz pillanata elől, vagy gyorsabban el akart érní egy klassz pillanatot. Néhány évi iskolába járás után Géza úgy gondolta, hogy sokkal izgalmasabb lenne valamilyen pályát választania. Úgyhogy hosszan és erőteljesen meghúzta a fonalat, mire egy asztalosműhelyben találta magát tanulóként.

Géza élvezte az asztalosmesterséget, ezért eleinte nem húzta meg túl gyakran a fonalat – csak akkor, ha kissé közelebb kellett hoznia a fizetés napját.

Ekkor azonban Klárral már nagyon szerelmesek voltak egymásba, és a fiú úgy érezte, egyszerűen nem várhat tovább a házasságig. Húzott néhányat a fonálon, s máris elérkezett az esküvőjük napja. Amint Géza végignézett barátain és családtagjain, akik az esküvőre gyűltek össze, észrevette, hogy édesanyja eléggé megöszült. Némi büntudatot érzett azért, hogy olyan gyakran húzta meg a fonalat.

Gézának olykor eszébe jutott az öregasszony figyelmeztetése, hogy bölcsen használja az aranyfonalat, és ilyenkor elhatározta, hogy egy ideig nem húzza meg. De mindig közbejött valami, ami arra késztette, hogy legalább egy kicsit meghúzza a fonalat.

Miután gyermekeik születtek, Géza mindig húzott egyet a fonálon, amikor a kicsik sírtak vagy betegek voltak – csak azért, hogy megkímélje őket minden fájdalomtól.

Amikor egy zsarnokoskodó kormány börtönbe vetette őt, amiért nyíltan ellene szólt, Géza a fonálon jókorát húzva lerövidítette büntetését. Egy szempillantás alatt hazatért, de ekkor már középkorú férfi volt, és a fonál aranyról ezüst színűre változott. Géza őszülni kezdett, és ráncok jelentek meg az arcán.

Amikor egyik este a gyerekektől nyüzsgő lakás számlái túl aggasztókká váltak, a férfi jócskán kihúzott a fonálból, és reggelre a gyerekek mindnyájan felnőttek, munkába álltak és saját családot alapítottak. Géza és Klári ismét kettesben volt a házban.

Amint azonban Géza a fonalra pillantott, észrevette, hogy ezüst helyett szürke színű. A tükörben látta, hogy öregember lett. Haja teljesen ősz volt, arca pedig ráncosabb, mint valaha. Felesége is megöregedett, és nem volt egészséges. Géza ekkor már nem szívesen húzta meg a fonalat, mert tudta, hogy közel járhat a végéhez. De ha Klári beteg volt, mégis húzott egyet a fonálon, mert nem szerette szenvedni látni feleségét. S ha anyagi nehézségeik támadtak, a férfi meghúzta a szálat, mert ekkor már nem ismert más eszközt, amellyel megoldhatná a problémáit.

Itt álljunk meg a történet mesélésében és beszéljük meg, hogy szerintük mit felelt Géza.

A történet folytatása.

Kérdések:

Géza egyszer sétálni ment az erdőbe, s közben kínos helyzete miatt aggódott. Hogyan húzhatja ki kevesebbet megmaradt fonálából? Leült egy kicsiny tisztáson, és szemét behunyva gondolkodni kezdett.

Amint kinyitotta a szemét, meglátta az öregasszonyt, akitől a varázsgolyót kapta. Az öregasszony rámosolygott, és megkérdezte: „*Jó volt az életed?*”

- Szerintetek Gézának jó volt az élete? Indokoljátok meg a választ.
- Mit gondoltok, mit felel majd Géza az öregasszonynak?
- Elfogadtátok volna a golyót az öregasszonytól? Miért?

„*Nem tudom*” – felelte Géza. – „*Az ezüstgolyó segített megúsznom a szomorúságot, a fájdalmat és az unalmat. Sosem kellett várnom arra, amit szerettem volna. De oly gyorsan elröpült az életem. Úgy érzem, sosem volt időm elgondolkodni a történeteken. S most a fonálnak már majdnem vége. Félek tovább húzni, mert ha megteszem, meghalhatok. Végül is nem vagyok benne biztos, hogy az ezüstgolyó hasznos dolog volt.*”

„*Te hálátlan fráter!*” – kiáltotta az öregasszony. – „*Ilyen ajándékot adok neked, és még csak meg sem becsülöd?! Mit adjak neked? Még egy kívánságodat teljesíthetem.*”

- Szerintetek mit kért Géza?
- Ti mit kérnétek?

„*Őszintén szólva azt szeretném*” – mondta Géza –, „*hogy újraélhessem az életemet, ezúttal a varázsgolyó nélkül. Tudom, hogy így nemcsak a jót, hanem a rosszat is tapasztalnom kell, de legalább nem múlik el olyan gyorsan az életem, és nem lesz olyan értelmetlen.*”

„*Legyen, ahogy kívánod*” – mondta az öregasszony, és kinyújtotta a kezét. Géza odaadta neki a golyót, visszacólt a fűre, és elaludt.

Amikor felébredt, ismét tinédzser volt, az ágyában feküdt, és az édesanyja ébresztgette őt, hogy felébredjen. „*Ébredj, Géza*” – mondta az anyukája. – „*Elkészel az iskolából.*”

„*Anyá, szörnyű álmom volt*” – mondta Géza. – „*Megöregedtem, már majdnem véget ért az életem, és semmim sem volt, amit felmutathattam volna belőle, még emlékek sem.*”

„*Ó, Géza*” – nevetett az édesanyja – „*mindig lesznek emlékeid. Mi lenne, ha most elmennél, és gyűjtenél magadnak néhány emléket? Úgy látom, Klári odakint vár rád. Gyorsan öltözz fel, és együtt mehettek az iskolába.*”

Néhány perc múlva Géza kirohant az ajtón, hogy találkozzon Kláival. Gyönyörű nap volt. A napfény még sohasem tűnt olyan ragyogónak. Klári mosolya még sosem látszott olyan bájosnak, és még az iskola sem tűnt oly borzasztónak. Sőt, Géza tulajdonképpen várta, hogy ott lehessen.

Engedjük meg, hogy néhány percen át megbeszéljék gondolataikat, majd összpontosítsuk figyelmüket a következő kérdésekre és gondolatokra.

- Mit tanulhatunk ebből a történetből a döntésekről?

### Az apró döntések súlyos következményekkel járnak.

- Szerintetek igaz ez az állítás? Miért?
- Ha a kis döntések együtt járnak további kis döntésekkel, lehet-e nagy hatásuk?

#### A. Ha további apró döntésekkel járnak együtt.

Géza sok kis döntést hozott a fonál meghúzását illetően. Amikor egy-egy alkalommal meghúzta a fonalat, azt nem látta túl nagy ügynek – hamarabb eljönni az iskolából, hamarabb munkába állni, hamarabb összeházasodni, stb. Azonban ezek a döntések összeadódva ahhoz vezettek, hogy úgy érezte, elpazarolta az életét, ahelyett, hogy a lehető legteljesebben megtapasztalta volna. Ha az alkoholfogyasztás „apró” döntése együtt jár azzal az „apró” döntéssel, hogy megpróbálunk egyedül hazatalálni, annak végzetes következményei lehetnek. Ugyanakkor az a két „apró” döntés, hogy tévézés helyett egy órát tanulunk, és éjszaka egy jót alszunk, együttesen jelentős eredményekhez vezethet a másnapi dolgozatnál.

- Észrevettétek-e a történetben, hogy Géza döntései megerősítettek bizonyos szokásokat?

#### B. Ha egyes szokások megerősítése révén formálják a jellemünket.

Géza minden „apró” döntése alkalmával megerősítette azt a szokását, hogy a problémáit meneküléssel oldja meg. Hamarosan képtelenné vált arra, hogy bármely más módon foglalkozzon a problémáival. Olyan jellemet alakított ki magában, amelynek hatására minden fájdalomtól és szomorúságtól elmenekült. Az „ártatlan kis hazugságok” szokása nagyobb hazugságokhoz és becstelen jellemhez vezethet. Aki megszokja, hogy akkor is igazat mond, ha az kissé kellemetlen, annak jellemvonásává válhat a becsületesség.

- Hoztatok már olyan döntést, amely súlyosabb következményekkel járt, mint gondoltátok?

#### C. Ha nem olyan kicsik, mint gondoltuk.

A történetben bármikor megeshetett volna, hogy amikor Géza egy kicsit meghúzza a fonalat, hogy megszabaduljon egy kissé kellemetlen helyzetből, észreveszi, hogy vége a fonálnak – s ezzel az életének is.

Akik meghozzák azt az „apró” döntést, hogy védekezés nélkül szexuális kapcsolatot létesítenek, „mert szerelmesek egymásba”, később rá-

jöhetnek, hogy döntésük nem volt olyan „kicsi”, mint gondolták. Tettük terhességgel járhat, vagy elkaphatnak egy SzTF-et – akár az AIDS-et is. Ugyanakkor valaki hozhat egy olyan „apró” döntést, hogy bevallja barátjával szemben elkövetett hibáját, és igyekszik helyrehozni a dolgot. Ha a barátja értékeli az őszinteséget, és a barátság elmélyül, akkor ez az ember felismerheti, hogy döntése nem is volt olyan kicsi.

### 3. Összegzés

10

Ha nem áll rendelkezésünkre alacsony, háromlábú támla nélküli szék, akkor helyettesíthetjük egy rövid farönkkel vagy egy fejetetejére állított szemétkosárral.

Olyan eszközre van szükségünk, amely elbírja diákjainkat, de elég kicsi ahhoz, hogy önmagában jelentéktelennek tűnjön.

Ha biztonságosnak és helyénvalónak tartjuk, vegyük ki az első fiú alól a háromlábú széket, és figyeljük meg, mi történik.

Mutassunk a tanulóknak egy alacsony, háromlábú, támlátlan széket. Jelentsük ki, hogy ez egy kis dolog, és ezért egyikük életére sem gyakorolhatna komoly hatást. Helyezzük a háromlábú széket a terem egyik végébe, legalább egy méterre a falaktól és a padoktól.

Kérjük meg az egyik fiút, hogy lábát behajlítva, talpát maga előtt a padlón nyugtatva üljön rá a háromlábú székre. Azután kérjünk meg még egy fiút, hogy hasonló testhelyzetben üljön az első fiú térdére. Majd kérjünk meg egy harmadik fiút, hogy üljön a második fiú térdére. Ezt addig folytassuk, amíg a teremben levő fiúk valamennyien egymás térdén nem ülnek, egyetlen hosszú láncot alkotva.

- Milyen fontos most a háromlábú szék?

Figyeljük meg, hogy ez az apró tárgy olyan sok fiút megtart. Időnként egy kicsi, de jó döntés erős pozitív hatást gyakorolhat az életetekre.

Mi lenne, ha kihúznám a széket az első fiú alól? Az összes fiú a földre esne, vagy legalábbis elveszítené az egyensúlyát. Ugyanígy egy kicsi, de rossz döntés negatív hatást gyakorolhat életetekre és barátaitok életére.

Írjuk a táblára a következő kijelentést:

**A rövid távon fellépő fájdalom megéri a hosszú távon jelentkező nyereséget.**

- Igaznak tartjátok ezt az állítást? Miért?
- Segítheti-e jövőbeli terveitek megvalósulását, ha most bizonyos áldozatokat hoztok? Hogyan?

**A. Mert néha a jelenben áldozatokat kell hoznunk jövőbeli céljaink eléréséért.**

Ez az elhalasztott élvezet fogalma, és Géza ezt nem értette meg. Ő úgy érezte, hogy a fájdalom és a kellemetlenség átélésekor drága idejét vesztegeti, és úgy döntött, hogy ezeknél a nehéz vagy unalmas pillanatoknál gyorsan továbbpörgeti a filmet. Nem értette meg, hogy ha keményen dolgozik, akkor ezáltal elégedett lehet a munkájával, és ha ápolja síró gyermekét vagy beteg feleségét, azzal kifejezheti irántuk a szeretetét. Nem ismerte föl, hogy a rövid távon fellépő fájdalom megéri a hosszú távon jelentkező nyereséget.



**A rövid távon fellépő fájdalom megéri a hosszú távon jelentkező nyereséget.**

- Visszaléphetünk-e az időben, hogy változtassunk rossz döntésünkön, miután felismertük következményeit?
- Hogyan függ ez össze az elhalasztott élvezet gondolatával?

**B. Mert miután kihúztuk a fonalat, nem tolhatjuk vissza.**

Emlékeztek a történetbeli öregasszony figyelmeztetésére? Miután kihúztuk a fonalat, nem tolhatjuk vissza. Gézának szerencséje volt, hogy újra leélhette az életét; nekünk nincs részünk ilyen luxusban. Ezért oly fontos az elhalasztott élvezet: nem szerezhetünk meg azonnal mindent, amit szeretnénk, hogy aztán visszatoljuk a szálat, ha nem tetszenek a következmények.

- Megtörtént már veletek, hogy megtaláltatok egy nektek szóló ajándékot, és amikor senki sem figyelt, lopva belekukucskáltatok, hogy megtudjátok, mi az, majd visszacsomagoltátok? Mit éreztetek ezután?

Lehet, hogy senki sem tudta meg a dolgot, de amikor tényleg megkaptátok az ajándékot, valószínűleg nem voltatok olyan izgatottak, mint egyébként lettetek volna. Alighanem nehezetekre esett meglepetést színlelni az ajándék láttán. Az egész már nem volt olyan klassz.

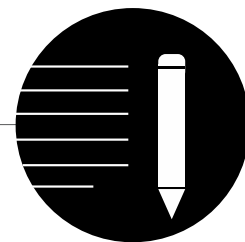
A szexualitás egy különleges ajándék, amelyet megfelelő helyen és időben kell „kibontanunk”. Ha egyszer kibontottuk, akkor azt már nem lehet meg nem történné tenni. Ha nem várjuk ki az Isten által rendelt idejét és helyét, és túl korán bontjuk ki, akkor nem tapasztaljuk meg ennek az ajándéknak a legjavát, és később bánni fogjuk, hogy nem vártunk vele. Gézához hasonlóan azt kívánhatjuk, bárcsak visszamehetnénk, és máshogyan döntve újrakezdhetnénk az egészet.

## Befejezés

Az elhalasztott élvezet fogalmát nem könnyű pusztán szóbeli magyarázat révén megérteni.

- Voltatok már olyan helyzetben, amikor megérte gyakorolni az elhalasztott élvezet elvét?





# 12.

Reális önismeret  
Jellem

## Jellemfejlesztés

### Óravázlat

Az Aranyszabály  
Jó tulajdonságok keresése

Hogyan fejlesszük  
jellemünket?

A bátorság döntése

Csoportunk szabályai

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai azonosítsák azokat a tulajdonságokat és magatartásformákat, amelyeket jellemesnek gondolnak, megértsék az Aranyszabály alkalmazását, és kiválasszanak egy területet a jellemükben, ahol fejlődni szeretnének.

## 1. Az Aranyszabály

5

Bevezetés:

- Szerintetek lehet-e azt mondani, hogy voltak helyes és helytelen döntések? Miért? Hogyan állapíthatjuk meg, mi a helyes?

Egyesek szerint a helyes viselkedést az Aranyszabály határozza meg:

**„Tedd azt másokkal, amit szeretnéd, hogy veled tegyenek”,**

vagy

**„Szeresd felebarátodat, mint magadat”.**

A szomszédotokkal röviden beszéljétek meg ezt a szabályt.

- Mit gondoltok, hogyan segít ez a szabály jó döntéseket hoznunk?

A helyes cselekedet általában kiállja a következő két kérdés próbáját:

1. Összhangban van ez az Aranyszabállyal? Szeretném, ha valaki így bána velem?
2. Szerintem másoknak ezt kellene tenniük hasonló helyzetben?

## 2. Jó tulajdonságok keresése

10

Megbeszélés csoportokban:

Lehet, hogy meg kell említenünk néhány elképzelhető tulajdonságot, például becsületesség, felelősségtudat stb.

[Osszuk öt csoportra a gyerekeket, és minden csoportnak jelöljük ki a következő öt szerep egyikét: orvos, vallási vezető, miniszterelnök, anya, tanár.]

Ma meg fogunk vizsgálni öt igen fontos foglalkozást. Mindegyik csoportban soroljátok föl azokat a tulajdonságokat, amelyeket fontosnak tartotok ahhoz, hogy valaki jó legyen az adott területen.

[Ezután kérjük meg a tanulókat, hogy jegyezzék föl azokat a tulajdonságokat, amelyek a nekik jutott szerepre vonatkoznak.]

- Melyek a jó orvos tulajdonságai? Milyen tulajdonságokkal rendelkezik egy jó anya?

[Miután minden csoport elkészült a felsorolással, kérjük meg őket, hogy osszák meg gondolataikat a többiekkel. Soroljuk föl a táblán az összes csoport által javasolt tulajdonságokat.]

[A gyerekek felsorolását szükség esetén kiegészíthetjük az alábbi tulajdonságok segítségével:]

<ul style="list-style-type: none"> <li>• megbízható</li> <li>• másokat tisztelő</li> <li>• jószívű</li> <li>• bátor</li> <li>• igazságos</li> <li>• felelősségteljes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• másokkal törődő</li> <li>• szorgalmas</li> <li>• őszinte</li> <li>• becsületes</li> <li>• hűséges</li> <li>• ígéreteit megtartó</li> </ul>
---	---

### 3. Hogyan fejlesszük jellemünket?

10

Az egyes csoportok által említett tulajdonságokban sok volt a közös elem, például becsület, tisztelet, jóság stb. Ezek a tulajdonságok – melyeket gyakran erényeknek neveznek – bármilyen foglalkozású ember esetében fontosak. Ha valakinek az élete ezen erények együtteséről tanúskodik, azt mondjuk, hogy ez egy jellemes ember.

Arisztotelész, a híres görög filozófus a jellemet úgy határozta meg, mint a helyes életvitelt, amely másokhoz és önmagunkhoz való viszonyunkban nyilvánul meg. Az Aranyszabály azonban leggyakrabban idézett formájában a názáreti Jézustól származik: „Szeresd felebarátodat, mint magadat” (ezt sokszor így fogalmazzák meg: „Tedd azt másokkal, amit szeretnél, hogy veled tegyenek”). Jézus lényegében azt mondta, hogy a jellemes emberek az Aranyszabály szerint bánnak másokkal. Azt is mondhatnánk, hogy tisztelnek másokat, és különleges emberként kezelik őket. Ez a meghatározás azonban arra is vonatkozik, ahogy magunkkal bánunk. Magunkkal is ugyanígy kell bánnunk, mert mi is különlegesek vagyunk.

A jellemesség, a következetesen helyes magatartás nem alakul ki magától. A jellem fejlesztéséhez sok gyakorlásra van szükség. Mindez időbe telik, és sokféle élethelyzet által történik. Akkor válunk érett felnőttekké, amikor képesek vagyunk megállapítani, mi a helyes és mi a helytelen, s a helyes cselekedetet választjuk, bármi történjék is.



**Cselekedj annak megfelelően, amilyen lenni szeretnél, és rövidesen olyan leszel, mint ahogy cselekszel.**

Vizsgáljuk meg a jellem fejlesztésének két alapvető összetevőjét



**Jellemünket úgy fejleszthetjük, hogy helyes döntéseket hozunk a nehéz helyzetekben.**

- Nehéz helyesen cselekedni, jellemesen élni? Miért?
- Félreérthetnek minket.

Hagyjuk, hogy több okot megemlítsenek azzal kapcsolatban, hogy miért lehet nehéz helyesen dönteni, majd egészítsük ki a felsorolást a következőkkel:

- Egyedül maradhatunk, ha mások nem azonosulnak a döntésünkkel.
- Előfordulhat, hogy le kell mondanunk élvezetektől.
- Fájdalmas vagy kényelmetlen lehet (nekünk vagy másoknak).

## 4. A bátorság döntése

10

- Mi kell tehát ahhoz, hogy helyesen cselekedjünk, amikor a helytelen tett könnyebbnek vagy élvezetesebbnek látszik?

Ahhoz, hogy egy nehéz helyzetben helyesen döntsünk, bátorságra van szükség. A bátorság azt jelenti, hogy eldöntjük: szembenézünk egy nehéz helyzettel, mert ez a helyes, még akkor is, ha ez fájdalommal jár. Aki bátor, az talán fél a következményektől, mégis szándékosan a helyes cselekedet mellett dönt.

### Bátor viselkedés

A történet háttere:  
Hollandia területének nagy része a tenger szintje alatt fekszik. Annak érdekében, hogy az Északi-tenger be ne törjön, és el ne árhassa az országot, a hollandok hatalmas gátakat építettek, és évszázadokon át gondosan ügyeltek rá, hogy a gátak erősen álljanak. Már az is nagyon veszélyes lehet, ha egy apró lyuk támad a gáton.

Élt régen Hollandiában egy 8 éves fiú, akit Péternek hívtak. Az egyik délután az édesanyja megkérte őt, hogy vigyen el egy kosár ételt beteg barátjuknak a gáton túlra. A fiú örömmel elindult, és amikor édesanyja figyelmeztette, hogy sötétedés előtt érjen haza, beleegyezően bólintott.

Péter elvitte az ételt, és egy kis ideig ott maradt beszélgetni a barátjukkal. Majd tudva, hogy sötétedés előtt haza kell érnie, elindult a csatorna mentén a házuk felé. Észrevette, hogy az őszi esők megduzzasztották a vizet, mely nagy erővel zúdult neki a gátnak.

A fiú már majdnem hazaért, amikor egy hangot hallott, amely megállásra készítette. Csörgedező víz hangját hallotta. Lenézett, és látta, hogy a gáton van egy kis lyuk, melyen át víz folydogál lefelé.

Péter az összes holland gyermekhez hasonlóan tudta, hogy ez egy veszélyes helyzet. A hatalmas víz az apró lyukon átfolyva gyorsan nagy lyukat vájhat magának. Egy nagy lyukból pedig óriási rés lehet, s a fél országot elöntheti a víz!

A fiú tudta, mit kell tennie. Lemászott a gát oldalán, és ujját bedugta az apró lyukba.

A víz nem folyt tovább! Péter mosolygott, és így szólt a vízhez: „*Amíg én itt vagyok, nem áraszod el az én Hollandiámat!*” Ezután elkezdett segítségért kiáltozni.

Sajnos, senki sem hallotta meg a fiú kiáltását. Sötétedni kezdett, és lehűlt a levegő. Péternek fájni kezdett a karja. Azon gondolkozott, vajon édesanyja aggódni fog-e érte, hogy nem tér haza. Talán azt fogja gondolni, hogy a barátjuk házában tölti az éjszakát.

Ahogy telt-múlt az éjszaka, Péter karja megmerevedett és elzsibbadt. Szemhéja elnehezült, de nem aludt el. Időnként megdörzsölte a lyukat eltömő kezét. Tudta, hogy ki kell tartania, visszatartva a vizet. Így hát ott maradt egész éjjel.

Másnap korán reggel egy férfi munkába menet úgy hallotta, mint ha valaki sóhajtana odalent. Lenézett, és meglátta a gátba kapaszkodó fiút.

„Még sérültél?” – kiáltott le a férfi Péterhez.

„Nem!” – kiáltotta a fiú. – „Visszatartom a vizet! Szóljon az embereknek, hogy jöjjenek gyorsan!”

A férfi riasztotta az embereket, s azok futva hozták szerszámaikat, hogy eltömjék a lyukat. A gát rövidesen ismét ép volt. Az emberek hazavitték szüleikhez a bátor Pétert, és rövidesen hősként kezdték emlegetni őt, mert megmentette honfitársai életét.

Mai napig látható az emlékműve Hágában.

## A történet összegzése

Ha valaki ujját egy gátba mélyesztve áll, az talán nem tűnik különösebben bátor tettetnek. Péternek azonban bátorságra volt szüksége, amikor úgy döntött, hogy eltömi a lyukat. Mindössze nyolcéves volt, s egész éjjel egyedül kint kellett lennie a hidegben és a sötétben, hogy megakadályozza a gát átszakadását. Tudta, hogyan kell helyesen cselekedni, és meg is tette, bár ez komoly fájdalmat és kellemetlenséget okozott neki.

Miközben átvesszük ezt a tananyagot, sok olyan helyzetről fogunk beszélni, amelyben nagyon nehéz helyesen dönteni – még annál is nehezebb, mint amit Péter tett. Az emberek időnként megpróbálnak majd rávenni minket, hogy olyan helytelen dolgokat tegyünk, mint a kábítószerezés, a lopás, a házi feladattal kapcsolatos csalás és a helytelenül korai szexuális tevékenység. Ezek azok a helyzetek, amelyekben gyakorolhatjuk a bátorságot, és büszkék lehetünk magunkra, mivel fejlesztjük a jellemünket.

- Szerintetek milyen felnőtt lett Péterből? Miért?

Úgy gondolom, hogy ha Péter továbbra is olyan jó döntéseket hozott, mint azon az estén a gátnál, akkor jellemes felnőtté vált. A jellem fejlesztése nem egy egyszeri esemény.

A jellemetek akkor fejlődik, ha tartósan helyes döntéseket hoztok. Minden helyes döntésetek gyarapítja bátorságotok tárházát, melyből a következő nehéz helyzetben meríthettek.

Időbe telik, míg az ember jellemessé válik, megtanulja, mi a helyes, majd gyakorolja is azt. A jellem fejlesztése egy folyamat, és sosem lesz tökéletes jellemünk. Mindig lesznek olyan területek az életünkben, amelyeken növekednünk és tanulnunk kell.

Időnként mindenki hoz helytelen döntéseket. A jellem fejlesztése azt jelenti, hogy tanulunk ezekből, és legközelebb jobban döntünk. Azt jelenti ez, hogy újra meg újra helyesen cselekszünk a különféle helyzetekben, melyekkel találkozunk.

## 5. Csoportunk szabályai

10

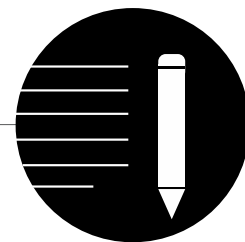
Közös alkalmazás:  
Írjuk fel a táblára a tanulók összes választát, majd kérjük meg a csoportot, hogy döntse el, mely szabályokat akarja a tanteremben való viselkedés normájává tenni. Írjuk át ezeket a szabályokat egy olyan nagyméretű papírlapra (vagy kérjünk meg erre egy tanulót), amelyet kitehetünk a teremben, hogy mindenki lássa.

Fejleszthetitek a jellemeteket, ha ezt igazán fontosnak tartjátok, és úgy döntötök, hogy fáradságot nem kímélve igyekeztetek gyakorolni a helyes dolgokat. Ugye milyen jó lenne ebben a közösségben élni, ha mindnyájan így döntenénk?

Itt, ebben a teremben is gyakorolhatjuk a helyes döntéseket és fejleszthetjük jellemünket.

- Milyen szabályokat vagy irányelveket határozhatnánk meg a csoportunkban ahhoz, hogy kifejezzük: az Aranyszabálynak megfelelően akarunk bánni másokkal?

Ha a tanteremben és életetek egyéb helyzeteiben egyaránt figyeltétek e szabályok megtartására, akkor jó úton fogtok haladni a jellemesség felé.



# 13.

Reális önismeret  
Jellem

## Felelősség- vállalás

### Óravázlat

Hal leszel vagy farönk?  
Felelősségteljes tettek  
A felelősség területei  
A király, aki elveszítette  
vacsoráját

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai ismerjenek néhány módszert arra, hogy jobban tudják kontrollálni magatartásukat, valamint értékelni tudják, hogy a felelősségtudat mely szintjén állnak testi, lelki, érzelmi, szociális és szellemi területeken.

# 1. Hal leszel vagy farönk?

10

Bevezetés:

Ma tovább vizsgáljuk a jellemet, s ezen belül a felelősségtudat jellemvonalát fogjuk felderíteni.

Megjegyzés:

Ez inkább a felelősségtudat elsajátításával függ össze, mint csupán az életkor növekedésével.

[Írjuk fel a táblára a „Függő” szót. Kérjük meg a tanulókat, hogy írják le, hogyan függ egy kisbaba másoktól. Válaszaikat jegyezzük föl a táblán a „Függő” szó alatt. Azután kérdezzük meg tőlük, hogyan függ másoktól egy kisgyermek. Végül kérdezzük meg, melyek azok a területek, amelyeken még egy fiatalember vagy egy fiatal hölgy is másoktól függ. Beszéljük meg velük, hogy jelenleg miért függenek kevésbé másoktól, mint korábban.]

Foglaljuk össze a tanulók válaszait.

Amikor fiatalabbak voltatok, általában azok hatására cselekedtetek, akik gondot viseltek rólatok. Akkor ettetek, amikor a szüleitek enni adtak nektek. Oda mentetek, ahová vittek titeket. Teljesen rá voltatok utalva a szüleitekre, illetve azokra az emberekre, akik gondotokat viseltek.

Amikor kissé idősebbek és ügyesebbek lettetek, elkezdtetek felelősebbé és másoktól kevésbé függővé válni. Megtanultatok egyedül felöltözni, enni, más gyerekekkel beszélgetni és játszani. Felelősek lettetek azért, hogy iskolába járjatok, és elvégezzétek feladataitokat.

- Nemsokára felnőtté váltok, és teljesen felelősek lesztok magatokért és másokért. Késznek érzitek magatokat arra, hogy felelősek legyetek másokért?

Mondjuk el a tanulóknak a felelősség alábbi alapelveit. Közben felolvassuk az egyes elveket, kérdezzük meg, mennyire érzik késznek magukat arra, hogy felelősséget vállaljanak ezeken a területeken.

[Utaljunk a kisbaba szükségleteire – melyeket a táblán följegyeztünk –, és kérdezzük meg, hogy késznek érzik-e magukat erre a nap mint nap jelentkező hatalmas felelősségre.]

1. Felelős vagyok mindenért, amit teszek. Ha jól csinálom, megkapom az elismerést. Ha elrontom, vállalnom kell, hogy én csináltam, ahelyett hogy másokat hibáztatnék érte.
2. Felelős vagyok a tanulásomért – azért, hogy ne mások tegyék meg helyettem azt, amire én is képes vagyok.
3. Felelős vagyok azért, hogy mindenkivel tisztelettel és tapintatosan bánjak.
4. Felelős vagyok azért, hogy támogassam közösségemet, népeimet és világot.
5. Felelős vagyok azért, hogy gondosan bánjak a Földdel, és megőrizsem azt.



Kérdezzük meg:

Jelenlegi döntéseink meghatározzák, mennyire fogjuk tudni kezelni a felelősséget életünk későbbi szakaszában.

- Mi a különbség a folyónak egy halra és egy farönkre gyakorolt hatása között?

- Hogyan tapasztalhatja a hal ugyanazt az eredményt, mint a farönk?

Serdülőkorotok éveit leélhetitek halhoz és farönkhöz hasonlóan is. A folyókban élő halak tudnak úszni az árral szemben vagy az árral együtt is. Ha abbahagyják az úszást, akkor lefelé fogja vinni őket a folyó. Ha viszont az árral szemben úsznak, ellensúlyozni tudják a víz természetes áramlását, és kihasználhatják mindazt, amit a folyó hoz nekik. A farönkök ezzel szemben csak sodródhatnak. Nincs választási lehetőségük, és oda vetődnek, ahová a folyó viszi őket.

Most tehát a következő kérdésre kell választ adnotok: részt vesztek-e jövőtök megtervezésében, vagy csak belesodródtok a jövőtökbe, mint a folyón úszó farönk?

## 2. Felelősségteljes tettek

5

Csoportos megbeszélés.  
Ez a tevékenység egyrészt arra hivatott tanítani diákjainkat, hogy tudomásul vegyék, melyek azok a felelősségteljes cselekedetek, amelyeket már vállalnak, másrészt biztatni fogja őket, hogy még több ilyen tettet vállaljanak.

Jegyezzük föl magunknak, hogy egy hónap után minden héten vissza kell térnünk erre a tanulókkal.

Az életetekért való felelősségvállalás sok mindent jelent. Valószínűleg sok olyan dolgot tettetek már, amely felelősséggel jár. Alakítsatok csoportokat, és próbáljatok meg minél több példát találni „felelősségteljes tettekre”, mint amilyen az iskolába járás, a házi munkában való segítségnyújtás vagy a házi feladat elkészítése. Válasszatok ki magatok közül egy-egy jegyzőt, aki leírja a csoportotok ötleteit, és beszámol majd a többieknek.

[Adjunk a gyerekeknek három percet a gondolkodásra és az írásra, majd sorban kérjük meg az egyes csoportok jegyzőit, hogy mondják el csoportjuk három ötletét. Miközben válaszolnak, jegyezzük fel gondolataikat a táblán.

Magyarázzuk el diákjainknak, hogy ha az a szándékunk, hogy változtatunk a magatartásunkon és/vagy új magatartásformákat veszünk föl, akkor először is tisztában kell lennünk jelenlegi viselkedésünkkel. Kérjük meg őket, hogy írják le mindazokat a tetteket, amelyeket az utóbbi egy hét során véghezvittek.

Általában 30 napon át kell ismételni egy magatartásformát, míg szokássá válik. Ezért az előttük álló négy hétben kiegészíthetik ezt a följegyzést bármely olyan tettel, amelyet az egyes heteken véghezvittek. Ha ily módon hetente följegyzik felelősségteljes tetteiket, akkor könnyebben tudnak majd figyelni arra, hogy tudatosan újabb és újabb felelősségteljes magatartásformákat válasszanak.]



Írjuk fel ezeket a területeket egymás mellé a táblára, majd kérjük meg a tanulókat, hogy mindegyik címszó alatt soroljanak föl több példát olyan tettekre, amelyekért felelősséget vállalhatnak. Ha a gyerekeknek eleinte segítségre van szükségük, a beszélgetés során említsük meg az alábbi példákat. Ellenkező esetben ne beszéljünk róluk. Egyszerre mindig egy területre összpontosítsuk figyelmünket, majd térjünk rá a következőre. A felsorolt példákat továbbiakkal is kiegészíthetjük, különösen olyan területekhez kapcsolódva, amelyekkel saját tanulóink küszködnek.

Az életetekért való felelősségvállalás azzal a döntésekkel kezdődik, hogy felelőssé akartok válni, de nem ér véget ezzel a döntéssel. Ez egy egész életen át tartó folyamat, amelynek során felismerjük azokat a dolgokat, amelyek a hatalmunkban állnak, majd birtokba vesszük őket. A felelősséget vállaló emberek vállalták, hogy kézbe veszik önmagukat és magatartásukat.

A felelősség vállalása kemény munkát jelenthet, de a másik lehetőség az, hogy továbbra is másoktól függök (ami ugyan könnyebb lehet, de így mások fogják irányítani életeteket).

Ha tehát inkább halak szeretnétek lenni, mint farönkök, akkor birtokba kell vennetek azokat a dolgokat, amelyek hatalmatokban állnak. Melyek ezek a dolgok?

Emlékeztek a személyiség dimenzióit jelképező ábrára? Ez életetek testi, szellemi, érzelmi, szociális és lelki területeit foglalja magában.

**Mind az öt területen felelősek vagytok önmagatokért és viselkedésetekért.**

#### Fizikai.

- Saját elhatározásunkból eleget pihenni és mozogni.
- Határokat szabni a házasság előtti szexuális kapcsolatnak.

#### Szellemi.

- A tanulás és az olvasás szokásának kialakítása.
- Csupán szórakozásból elmélyedni egy témában, amely érdekel minket.

#### Érzelmi.

- Mások bántása helyett valami mást kitalálni arra az esetre, amikor dühöseket vagyunk.
- Kedvesen és udvariasan elfogadni a dicséreteket.

#### Szociális.

- Elismerni a hibáinkat, és bocsánatot kérni.
- Odafigyelni, ha valaki magyaráz valamit.

#### Lelki.

- Megkérni a szüleinket, hogy mondjanak el többet Istennel és a vallással kapcsolatos meggyőződésükről.
- Imádkozni, és kérni Istent, hogy tanítson meg nekünk több dolgot önmagáról.
- Naponta olvasni a Bibliát.

Egyéni tevé-  
kenység.

## Hal vagyok vagy farönk?

[Kérjük meg diákjainkat, hogy töltsék ki a diákvázlaton található HAL/FARÖNK grafikont. Magyarázzuk el nekik, hogy a grafikonon a felelősségvállalás olyan példái láthatók, amelyekről az imént beszéltünk. A tanulók értékeljék magukat e területek mindegyikén, eldöntve, hogy halhoz vagy farönkhöz hasonlítanak-e jobban. Az adott területtől indítsanak el egy nyilat balra (a „HALRA” utalva) vagy jobbra (a „FARÖNKRE” utalva).

Ezután kérjük meg a tanulókat, hogy rangsorolják az öt területet (fizikai, szellemi, érzelmi, szociális, lelki) olyan szempontból, hogy mennyire nehéz felelősséget vállalniuk az adott területen (1 = nagyon könnyű, 5 = nagyon nehéz.)]

## 4. A király, aki elveszítette vacsoráját

10

A történet  
háttére:  
Nagy Alfréd  
király a nyugati  
angolszászok  
fölött uralkodott  
Angliában a IX.  
században. A  
történet idején  
Alfréd király dán  
betolakodókkal  
szemben védel-  
mezte országát.

Miután Alfréd király és emberei több csatát elvesztettek a dán hódítókkal szemben, arra kényszerültek, hogy szétszóródjanak, és mentsek életüket, ahogy tudják. Alfréd szegény pásztornak álcázta magát, és az erdőn át menekült, napokig a rengetegben bolyongva.

Végül egy kunyhóhoz ért, melyben egy favágó lakott a feleségével. Az éhes Alfréd bekopogott, és arra kérte a favágó feleségét, hogy adjon neki valami ennivalót, meg egy helyet, ahol lepihenhet.

Az asszonymak sejtelve sem volt a rongyos pásztor igazi kilétéről, de megszánta őt, és beleegyezett, hogy enni ad neki. „Jöjjön be” – mondta az asszony. – „Sütök egy pár kalácsot a tűzhelyen. Ha figyel rájuk, és nem hagyja megégni őket, amíg elmegyek megfejni a tehenet, megosztom magával a vacsoránkat.”

Alfréd megköszönte az asszony jóságát, és megígérte, hogy figyel a kalácsokra. Leült a tűz mellé, az asszony pedig kiment. Amint azonban Alfréd a tűzbe meredt, eszébe jutottak a gondjai. Hogyan fogja ismét összegyűjteni a seregét? Hogyan védhetné meg az országot a dánokkal szemben? Milyen haditervet követhetne a csatában? Mindez oly reménytelennek látszott.

Alfréd király nem vette észre a füstöt, amely lassan betöltötte a helyiséget. Nem vette észre azt sem, hogy a kalácsok már apró, fekete gombócokká égtek a tűzhelyen.

Azt azonban észrevette, amikor a favágó felesége visszatért a tehen megfejeséből. Az asszony egy pillantást vetett a füstre és a kalácsokra, majd pörölni kezdett Alfréddal. „Micsoda lusta ember maga!” – kiáltotta. – „Most egyikünknek sem lesz vacsorája! Enni, azt akart, de dolgozni érte, azt már nem!”

Alfréd király története nem szól arról, hogy a király kapott-e aznap enni valamit. Alfrédnak azonban nem sokkal a szóban forgó eset után sikerült kiűznie Angliából a dánokat.

Alfréd nem válaszolt, csak szégyenkezve a földre szegezte tekintetét.

Ekkor ért haza a favágó az egész napos munkából. Amikor meglátta Alfrédot, felismerte, hogy a király az, és gyorsan rászólt a feleségére, hogy maradjon csöndben. „Ez Alfréd király!” – kiáltotta.

Az asszony szörnyen érezte magát. Mentegetőzni kezdett, térdre borult, és kérte a királyt, hogy bocsássa meg haragos szavait.

A király azonban azt mondta neki, hogy álljon föl. „*Nincs miért bocsánatot kérnie*” – mondta az asszonynak. – „*Jogosan szidott meg. Megígértem, hogy vigyázni fogok a kalácsokra, mégis hagytam őket megégni. Aki felelősséget vállal valamiért, annak meg is kell tennie a dolgot, akár nagy feladatról van szó, akár kicsiről. Ebben a feladatban kudarcot vallottam, de ez többször nem fog előfordulni.*”

- Gondolkodjunk el egy pillanatra Alfréd királyon. E történet során miben hasonlított egy farönkhöz (mely nem vállalja a felelősséget)?
- Miben hasonlított inkább egy halhoz (amely vállalja a felelősséget)?
- Miért fontos, hogy mind az apró, mind a komoly kötelezettségeinknek eleget tegyünk, ha egyszer felelősséget vállaltunk értük?

## A lecke befejezése

A királyoktól a gyerekekig mindenkinek felelősséget kell vállalnia önmagáért és a tetteiért, ha részt akar venni jövőjének alakításában.

Ha felelősséget vállaltok magatokért és viselkedésetekért, akkor képesek lesztek inkább halhoz, mint farönkhöz hasonlóan élni. Döntéseket hoztok, álmaitok megvalósulásán fáradoztok, és lehetőségeket teremtetek majd magatoknak, ahelyett, hogy mindig mások szabnák meg nektek mindezt.

# DIÁKVVÁZLAT



## Felelősségvállalás

HAL

FARÖNK



### FIZIKAI (nehézségi foka: \_\_\_\_)

Saját elhatározásunkból eleget pihenni és mozogni.  
Határokat szabni a házasság előtti szexuális kapcsolatnak.

### SZELLEMI (nehézségi foka: \_\_\_\_)

A tanulás és az olvasás szokásának kialakítása.  
Csupán szórakozásból elmélyedni egy témában, amely érdekel minket.

### ÉRZELMI (nehézségi foka: \_\_\_\_)

Mások bántása helyett valami mást kitalálni arra az esetre, amikor dühösek vagyunk.  
Kedvesen és udvariasan elfogadni a dicséreteket.

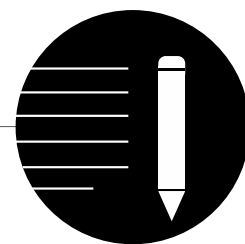
### SZOCIÁLIS (nehézségi foka: \_\_\_\_)

Elismerni hibáinkat, és bocsánatot kérni.  
Odafigyelni, ha valaki magyaráz valamit.

### LELKI (nehézségi foka: \_\_\_\_)

Megkérni szüleinket, hogy mondjanak el többet Istennel és a vallással kapcsolatos meggyőződésükről.  
Imádkozni, és kérni Istent, hogy tanítson meg nekünk több dolgot önmagáról.  
Olvasni a Bibliát.





## 14.

Reális önismeret  
Jellem

## Mások tisztelete

### Óravázlat

A kincs — történet  
Az Aranyszabály  
A tisztelet négy területe  
Határok

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai megértsék a tisztelet fogalmát, tudják azt példákkal azonosítani, felsorolni a tisztelet négy alapvető területét, és érzékeltetni az ember határait. Megértsék a határ fogalmát, amely egy olyan területet határoz meg, amelyet csak engedéllyel szabad átlépni.

Kérjük meg a gyerekeket, mondják el, mit jelentenek szerintük ezek az állítások, különösen a múlt órán tárgyalt jellemvonások fényében.

Az óra előtt írjuk fel a táblára vagy egy nagyméretű papírlapra az alábbi kijelentéseket:

**Amit teszek, tükrözi, hogy ki vagyok.  
Aki vagyok, az meghatározza, amit teszek.**

Folytatjuk a jellem tanulmányozását. Ma a tisztelet jellemvonásával foglalkozunk. Először is szeretném, ha elgondolkoznánk ezen a két kijelentésen.

Jegyezzük meg, hogy a két kijelentés kölcsönösen összefügg, mivel aki vagyok, és amit teszek, azok kölcsönösen befolyásolják egymást.

[Miután több tanuló beszélt, olvassuk fel a következő történetet.]

Történet:

## A kincs

Volt egyszer egy öregember, aki teljesen egyedül élt. A felesége meghalt, és volt ugyan három fia, de azok nagyon el voltak foglalva a saját életükkel, és ritkán értek rá törődni az apjukkal.

Az öregember valamikor szabó volt, de már nem gyakorolhatta a mesterségét, mert a keze túlságosan remegett ahhoz, hogy a tűvel bántani tudjon, és romlani kezdett a látása. Egész életében nagyon kemény munkával gondoskodott a családjáról, de most, hogy már nem tudott dolgozni, attól félt, hogy fiai többé nem látják hasznát, és elfelejtik őt. Az öregember egyre jobban elgyengült, a fiai egyre ritkábban keresték fel, és tudta, hogy eljön az idő, amikor többé nem látogatják meg, mert oly nagy terhet jelent számukra. Voltak olyan éjszakái, amikor nem tudott aludni, mert aggódott, hogy mi lesz vele. Végül kigondolt egy tervet.

Megkérte asztalos barátját, hogy készítsen neki egy nagy ládát. Azután fölkereste lakatos barátját, és kapott tőle egy régi zárat. Végül elment üvegfüjő barátjához, és elkérte tőle az összes törött üvegdarabot.

Legközelebb, amikor az öregember fiai eljöttek vacsorára, csodálkoztak, mit keres apjuk asztala alatt a nagy, súlyos láda.

„Mi van a ládában?” – kérdezték kíváncsian.

„Semmi” – felelte az apjuk. – „Csak valami, amit félretettem.”

A láda titokzatosan zörgött, amikor kissé meglökték.

„Tele van azzal az arannyal, amelyet apánk egész életén át félretett!” – súgták egymásnak. Attól kezdve elhatározták, hogy felváltva ott fognak az öregembernél lakni, hogy gondoskodjanak róla, és őrizzék az aranyat. Így hát az első héten a legkisebb fiú odaköltözött az apjához,

főzött és mosott rá, s gondját viselte. A következő héten a középső fiú jött, a harmadik héten pedig a legidősebb. Így ment ez hosszú időn át.

Végül az öregember megbetegedett és meghalt. A fiúk az asztal alatti ládában levő aranyra gondolva nagyon tisztességesen eltemették apjukat. Úgy gondolták, most már megengedhetik maguknak, hogy tegyenek érte valamit.

Amint véget ért a temetés, rohantak vissza a házba, megkeresték a kulcsot, és lihegve kinyitották a ládát. Mindhárman arra számítottak, hogy gazdag örökség vár rájuk.

Amikor fölemelték a láda fedelét, a legidősebb fiú levegő után kapkodva megszólalt: „*Micsoda szemét trükk!*” Egy törött üveggel teli láda hevert előttük. „*Milyen kegyetlen dolog, hogy ilyet tegyen valaki a saját fiaival!*”

A szobában súlyos csend honolt. Végül megszólalt a középső fiú:

„*Mi mást tehetett volna? Legyünk őszinték. Ha ez a láda nem lett volna, élete hátralevő éveiben egyáltalán nem törődtünk volna apánkkal.*”

A legkisebb fiú zokogni kezdett: „*Anyira szégyellem magam! Arra kényszerítettük apánkat, hogy fiainak megtévesztésére vetemedjen, csak azért, mert nem tartottuk tiszteletben éppen azt a parancsot, amelyet ő tanított nekünk gyermekkorunkban.*”

A legidősebb fiú még mindig nem hitte el, hogy semmi kincs sincsen a ládában. A feje tetejére állította a ládát, és az összes törött üveget kiborította a földre. Ekkor a három fiú némán a láda belsejébe meredt, melynek alján egy nekik szóló üzenetet vettek észre: „*Tiszteld apádat és anyádat!*”

### Csoportos megbeszélés

Ennek a történetnek bőven van mondanivalója számunkra sok olyan jellemvonásról, amelyről korábban beszéltünk a jellemesség kapcsán: a hűségről, a jóságról, a másokkal való törődésről és a felelősségtudatról.

- A történetben szereplő fiúk tanúságot tettek ezen tulajdonságok bármelyikéről? Milyen tulajdonságokról árulkodtak a tetteik?
- Emlékeztek, milyen üzenetet hagyott az apa a fiainak a láda alján?

A tisztelet azt jelenti, hogy megmutatjuk: nagyra becsülünk valakit azért, ahogy beszélünk róla, illetve ahogy bánunk vele, vagy egy olyan dologgal, amely fontos része az életének. Ebben a történetben a fiúk számára az arany volt a kincs; az apjuk számára pedig a tisztelet volt az igazi kincs.

A tisztelet nem csupán olyasmi, amivel a szüleinknek tartozunk. Ez egy olyan tulajdonság, amelynek minden kapcsolatunkat jellemeznie kell.

Példák a tiszteletlenségre:

Most próbáljuk meg oly módon megérteni a tiszteletet, hogy egy kicsit az ellentétére, a tiszteletlenségre gondolunk.

- Tudtok-e olyan példákat mondani, amikor az emberek tiszteletlenül bánnak másokkal?

Engedély nélkül használják a dolgaimat; kárt tesznek valamiben, amit kölcsönadtam nekik; kinevetik nézeteimet; kritizálják a barátaimat; betörnek személyes köreimbe; bökdösnek vagy megérintenek, amikor nem akarom; nyomást gyakorolnak rám, hogy feladjam értékeimet és elveimet; stb.

Aki tehát tiszteletet tanúsít, az nem tesz olyasmit, amiről az imént beszéltünk.

## 2. Az Arany szabály

5

Az eddigiek során láttuk, hogy mindnyájan azt akarjuk, hogy az emberek felelősséget vállaljanak magukért, és tisztelettel bánjanak velünk. Hajlamosak vagyunk bízni azokban, akik felelősségük tudatában cselekszenek, és jól érezzük magunkat olyan emberek társaságában, akik tisztelnek minket.

Ugye logikus, hogy mások ugyanígy éreznek velünk kapcsolatban, ha felelősségünk tudatában és tisztelettel bánunk velük? Ha felelősségteljesen cselekedtek, akkor mások bízni fognak bennetek. Ha pedig tiszteltek másokat, akkor szívesen lesznek a közeletekben. Így van?

Ezek a gondolatok összecsengnek az Arany szabállyal, melyről a „Jellemfejlesztés” című leckében beszéltünk. Emlékeztek az Arany szabályra?

**„Tedd azt másokkal, amit szeretnéd, hogy veled tegyenek.”**

Ahogy ez a szabály a jellem fejlesztése során segíthet megértenünk, mi helyes és mi helytelen, úgy ez az egyik legnagyobb titka az összes kapcsolatfajtának: barátainkhoz, testvéreinkhez, szüleinkhez és a másik nemhez fűződő kapcsolatainknak.

**Amikor felelősségünk tudatában cselekszünk, és tisztelettel bánunk másokkal, akkor egyre jobban bízni fognak bennünk, és megadják nekünk azt a tiszteletet, amelyre vágyunk.**



Kérjük meg a csapatokat, hogy addig beszélgeszenek egy területről (önmagunk, mások, tanulás, közösségünk), amíg a csapat minden tagja úgy nem érzi, hogy el tud mondani az egész csoportnak egy olyan gondolatot, amely különbözik a többiekétől.

Körülbelül 5 perces csoportos megbeszélés után hívjuk vissza, és kérjük meg őket, hogy álljanak meg a saját helyük mellett.

Ezután mondjunk egy számot. Ekkor az adott számú ember elmond egy gondolatot, melyet a csoportja az előbb megbeszélt.

Miután a tanuló befejezte a beszédet, leül, és vele együtt leül az összes többi tanuló is, akinek ugyanilyen vagy hasonló gondolata volt.

Addig folytassuk a fenti módszert, amíg van álló tanuló.

[Minden egyes tanulóknak adjunk egy-egy sorszámot (1-től x-ig, ahányan vannak a teremben). Mondjuk meg nekik, hogy ne felejtsek el a számukat, mert szükségük lesz rá, miután ismét összegyűlünk. Ezután osszuk föl őket négy-öt fős csoportokra.]

A saját csoportotokban találjatok ki három-három példát arra, hogy hogyan tanúsíthatunk tiszteletet az alábbiak iránt:

- ÖNMAGUNK.
- MÁSOK.
- TANULÁS.
- KÖZÖSSÉGÜNK.

Mindegyik területre mondok néhány példát. Így könnyebb lesz elkezdenetek gondolkodni, de a csoportotokban majd próbáljatok meg más példákat találni.

### Önmagunk

- Ápoljuk a külsőnket.
- Vállaljuk a véleményünket, még akkor is, ha az eltér barátaink véleményétől.

### Mások

- Elfogadjuk, hogy barátunknak joga van a miénktől különböző véleményt alkotni.
- Sohasem bánunk úgy másokkal, hogy az kellemetlen vagy fájdalmas legyen nekik.

### Tanulás

- Időben elvégezzük feladatainkat.
- Figyelünk a tanárra és a másik tanulóra, amikor beszél.

### Közösségünk

- Önként elvégezzük olyan feladatokat, amelyek segítik közösségünket.
- Nem szemetelünk, és nem firkálunk a falakra.

Van egy másik gondolat, melyet ma szeretnénk megvizsgálni, mégpedig a „határok” fogalma. Mások iránti tiszteletünk kifejezésének nagyon fontos formája, hogy tiszteljük határaikat. A világ minden országának (a miénket is beleértve) szigorú határokat kell húznia és tartania saját területe és a szomszédos országok között. A határviták gyakran vezetnek országok közti konfliktusokhoz, sőt háborúkhöz is.

Ugyanígy, minden emberi kapcsolatban fontosak a világos határok. Itt a tisztelet két szabálya érvényesül:

1. tiszteletben tartjuk mások határait, és
2. vállaljuk felelősséget azért, ami a saját határainkon belül van.

Ha egészséges határaink vannak, akkor tudjuk, kik vagyunk, és tiszteljük mások határait.

Beszélgetés  
párokban.

### Kísérlet a határokkal

El fogunk végezni egy kísérletet, hogy jobban megértsétek a határok fogalmát, és azt, hogy a határaink hogyan befolyásolják másokkal való kapcsolatainkat. A határok hozzátartoznak önmagunk és egymás iránti tiszteletünkhöz.

Szeretném, ha párokba rendeződnétek – a fiúk fiúkkal, a lányok lányokkal. Most keressetek magatoknak párt, és a további utasításig várjatok.

Először is, álljatok egymáshoz olyan közel – vagy egymástól olyan távol –, ahogy rendes körülmények között beszélgetnétek. Beszélgetsetek arról, hogy milyen háziállataitok vannak, mi a hobbitok, vagy mit sportoltok.

Most álljatok egymásnak háttal, és beszéljétek a kedvenc ételeitekről.

Most egyikőtök maradjon állva, a másik pedig térdeljen le. Beszélgetsetek kedvenc filmetekről, könyvetekről vagy dalotokról.

Végül álljatok úgy, hogy lábujjatok összeérjen, és beszéljétek meg, milyen tulajdonságokat szeretnétek látni jövődöbéli házastársatokban.

Egy perc elteltével mondjuk a pároknak, hogy cseréljenek helyet.

### Határaink elemzése

- Melyik helyzet volt számotokra a legkényelmesebb? Melyik volt a legkényelmetlenebb? Miért?

Talán van olyan barátotok, aki szereti, ha megpusztilják, és van olyan is, aki nem szereti. Mindez a fizikai határok egy-egy példája. Tisztában kell lennünk a határainkkal, és tisztelnünk kell mások határait.

A testi távolság mellett sok más szociális határunk is van.

Lehetnek beszédbeli határaink (olyan dolgok, amelyeket nem szívesen hallunk másoktól), csoportos határaink (hány emberrel és mennyi ideig szeretünk együtt lenni), birtoklási határaink (mit adunk szívesen oda vagy kölcsön másoknak) stb.

Mindegyik határfajta magában rejt annak a lehetőségét, hogy túl merev vagy túl gyenge határokkal rendelkezünk. Mindkét eset nehézségekhez vezethet a kapcsolatainkban.

Mondjuk például, hogy Kriszta és Karesz barátok. Mindig Karesz mondja meg, mit csináljanak együtt. Kriszta mindig beleegyezik, még akkor is, ha igazából nincs kedve azt tenni, amit Karesz javasol, mert fél, hogy ha egyszer nemet mond, elveszíti Karesz barátságát. Ebben az esetben Krisztának alighanem gyengék a kapcsolati határai.

Ennek ellenkezője is előfordulhat. Mondjuk, hogy Feri és Vili összebarátkoznak, mert mindketten szeretnek focizni. Amikor azonban Feri más dolgok iránt is érdeklődni kezd, és nem akar olyan gyakran focizni, Vili nem barátkozik vele többé. Vilinek talán túl erős vagy merev kapcsolati határai vannak.

Mindkét esetben megsérültek a barátságok, mert a határok egészségtelenek voltak: vagy túl gyengék, vagy túl merevek.

Mit értünk határok alatt? Azokat a kereteket, amelyeken belül jól érezzük magunkat. Mivel tiszteljük önmagunkat, értékesnek és szerethetőnek tartjuk magunkat, ezért ezt mondhatjuk: *„Ilyen messzire tudok elmenni úgy, hogy még mindig biztonságban érzem magam. Ezen a vonalon túl csak fájdalmat okoznék magamnak.”*

## Például

*„Mivel értékesnek tartom magam, ezért nem tartok fenn egy olyan kapcsolatot, amelyben a partnerem csak kritizál és nevetségessé tesz.”*

Vagy

*„Tisztelem és értékesnek tartom magam, ezért nem fekszem le mindenkiel, aki arra kér. Ha valaki igazán szeret engem, akkor nem kényszerít arra, hogy ilyen módon bizonyítsam be a szeretetemet.”*

Vagy

*„Mivel egyedi vagyok és különlegesen lettem megteremtve, nem fogom azt tenni, amit a másik akar, csak azért, hogy ne hagyjon el engem. Nem érdemes az önértékelésemet feláldozni.”*

Kiscsoportos beszélgetés:

Beszélgjék meg a diákok ezeket a kérdéseket három-négy fős csoportokban, majd osszák meg a válaszaikat az osztállyal.



Készítsünk a csoportunk számára egy táblázatot öt oszloppal, melyek a tanítási hét öt napját jelképezik. Kérjük meg a tanulókat, hogy az alábbi felsorolásból válasszanak ki a hét minden egyes napjára egy-egy jellemvonást vagy erényt.

- Mit eredményez az, ha gyengék a határvonalak egy kapcsolatban?
- Hogyan erősítheti meg valaki a határait?
- Mit eredményez az, ha túl merevek a határvonalak egy kapcsolatban?
- Barátok között hol húzódik a határvonal?
- Hol van ez a határ a fiú-lány kapcsolatban?
- Szülő-gyermek kapcsolatban?

Gondoljátok végig ezeket a példákat, és határozzátok meg a magatok számára, hogy a jelenlegi kapcsolataitokban hol kellene húzódnia a határoknak.

Mindnyájunknak igyekeznünk kell megismernünk a határainkat, hogy azok megfelelő erősségűek lehessenek.

**A túl gyenge határokkal rendelkező embereknek talán jobban kell tisztelniük magukat. A túl merev határokkal rendelkező embereknek talán jobban kell tisztelniük másokat.**

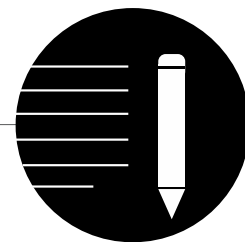
## A lecke befejezése

Az utolsó három órán arról beszéltünk, hogy miként fejlesszük jellemünket a felelősség vállalása és mások tisztelete révén. Most szeretném összeszerakni az ebben a leckékben tanultakat egy különleges tevékenység segítségével, amelyet együtt végezhetünk el.

### A jellemet megerősítő táblázat.

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| • megbízható                                 | • őszinte                 |
| • becsületes                                 | • megtartja az ígéreteit  |
| • tiszteletben tartja az elkötelezettségeket | • hűséges                 |
| • udvarias                                   | • előzékeny               |
| • igazságos                                  | • másokkal törődő, kedves |
| • segítőkész                                 | • jó állampolgár          |

[Minden nap azoknak a tanulóknak a nevét írjuk fel, akikről észrevettük, hogy magatartásukkal tanúsították az aznapi jellemvonást. A tanulók is javaslatot tehetnek nekünk azokra a társaikra, akik a nap folyamán valamikor tanúsították a kijelölt erényt. Kitűzhetünk egy különleges jutalmat, oklevelet stb. annak a tanulónak, aki a következő két hét alatt a legtöbb jellemvonásról tesz tanúságot.]



## 15.

Reális önismeret  
Jellem

## A jellem műhelye

### Óravázlat

Ez az óra egy műhely-foglalkozás. Különböző eszközök segítségével illusztrálni szeretnénk számukra a jellemvonások valóságát. Az óra legnagyobb részében egy bemutatóra készülnek. Ha lehetőségünk van, érdemes az elkészült művészeti alkotásokat elérhetővé tenni szülők és az iskola számára.

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai mélyebben elsajátítsák a jellemvonások fontosságát azáltal, hogy egy-egy művészeti alkotás elkészítésével egy kiválasztott jellemvonást megformálnak.

Minden diákunkat osszuk be az alábbi öt terület egyikére. Mindegyik csoport az adott kifejezésmóddal fogja szemléltetni a számára kijelölt jellemvonást. A bemutatók példaként felsorolt formái javaslatok, de a felsorolás nem teljes. Engedjük meg diákjainknak, hogy kreatívak legyenek.

<b>képzőművészet</b>	kollázs, plakát, dioráma, festmény, fotósorozat
<b>média</b>	rádió- vagy tévéinterjú, hirdetés, reklám, prospektus
<b>dráma</b>	paródia, színdarab
<b>zene</b>	dal új szöveggel, eredeti zene és szöveg, tánc, hangszeres zene
<b>kreatív írás</b>	vers, tanmese, elbeszélés, esszé, párbeszéd

Ezután minden csoportnak jelöljük ki a lent felsorolt és megmagyarázott jellemvonások egyikét. A tanulók a bemutatójuk elkészítése során ötleteket meríthetnek ebből a felsorolásból. Mindegyik csoportnak az lesz a feladata, hogy bemutatójának keretei között fölfedezze és kifejezze a számára kijelölt jellemvonást. A csoport által nyújtott kép önmagában nem lesz teljes, de a csoportok bemutatóinak összessége a jellemességet fogja ábrázolni. Amint a tanulók csoportokba rendeződnek, mondjuk nekik, hogy beszéljék meg a számukra kijelölt jellemvonást, tervezzék meg bemutatójuk vázát, és osszák szét a csoport tagjai között az elvégzendő feladatokat. A felkészülésre az óra hátralevő része áll rendelkezésükre (valamint annyi idő, amennyit a tanítási időn kívüli munkával akarnak tölteni). A csoportok alkotásukat az óra utolsó 10 percében fogják bemutatni.

## A jellemes ember...

### Megbízható.

Légy becsületes; mondj igazat; légy őszinte; bizalmas kapcsolataidban ne vezess félre másokat, és ne tarts vissza fontos információkat; ne lopj; ne csalj; légy feddhetetlen; állj ki a jóról és rosszról alkotott meggyőződésed mellett; a legjobb énedet nyújtsd; állj ellen a rosszra csábító nyomásnak.

### Mindenkivel tisztelettel bánik.

Légy udvarias és előzékeny; mindenkit érdemei szerint ítéld meg; légy türelmes, fogékony az egyéni különbségekre és fogadd el azokat; ne manipulálj és ne használj ki másokat; a jót feltételezd a másikról, ha nincs komoly okod az ellenkezőjére.

### Felelősségének tudatában cselekszik.

Gondolkodj, mielőtt cselekednél; gondold át döntéseid következményeit és vállald értük a felelősséget; légy számon kérhető; ne mentegetőzz; ne okolj másokat a hibáidért; mutass jó példát azoknak, akik felnéznek rád; tartsd meg adott szavadat, és tartsd tiszteletben mindazt, amire elkötelezted magad.

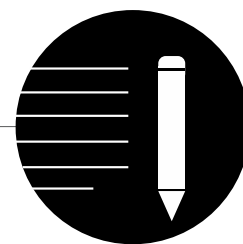
## **Igazságos, méltányos, és törődik másokkal.**

Mindenkivel bánj igazságosan; légy elfogulatlan; figyelj másokra, próbáld megérteni, amit mondanak és éreznek; ne vedd el többet annál, ami jogosan megillet; élj az Aranyszabály szerint; segíts másoknak; ne légy önző; ne légy goromba, kegyetlen vagy mások érzései iránt érzéketlen; légy jószívű.

## **Jó állampolgár.**

Tartsd meg a szabályokat és a törvényeket; vedd ki a részed a munkából; tiszteld a tekintélyt; légy tájékozott; véd meg embertársaidat és közösségedet; önként vállalt szolgáltatásokkal segíts közösségednek vagy iskoládnak.





## 16.

Reális önismeret  
Jellem

## Döntések előtt állsz!

### Óravázlat

Mire költöd az életed?  
— Játék  
A játék megbeszélése

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai azonosítsák és felsorolják az általuk értékesnek tartott dolgok egy részét, valamint megértsék, hogy az értékeik hogyan befolyásolják az életüket. Megértsék, hogy az időnk és forrásaink felhasználása tükrözi a valódi értékrendünket.

# Háttér-információ

Amikor átnézzük az alábbi játékban eladni kívánt dolgokat, diákjaink ismereteinek és a valóságban előttük álló döntéseknek megfelelően talán változtatnunk kell néhány dolgon. A játéknak nem az a célja, hogy egyszerűen a valóságos döntéseket tükrözze, hanem az, hogy rávilágítson az igazi értékekre – gyakran eltúlzott lehetőségek révén.

Milton Rokeach, az értékeknek és az értékek elsajátításának világszerte elismert szakértője meghatározott 18 olyan értéket, amelyek célokat vagy végső soron elérni kívánt állapotokat jelentenek, valamint 18 olyan értéket, amelyek eszközöket vagy e célok eléréséhez vezető utakat jelentenek.<sup>1</sup>

## Célok (végső értékek)

- kényelmes élet
- izgalmas élet
- annak tudata, hogy valamit elértünk
- békés világ
- gyönyörű világ
- egyenlőség
- a család biztonsága
- szabadság
- boldogság
- belső harmónia
- érett szeretet
- a nemzet biztonsága
- élvezet
- üdvösség
- önbecsülés
- társadalmi elismerés
- igazi barátság
- bölcsesség

## Eszközök (eszközül szolgáló értékek)

- becsvágy
- megértés
- hozzáértés
- jókedv
- tisztaság
- bátorság
- megbocsátás
- segítőkészség
- őszinteség
- gazdag fantázia
- függetlenség
- intelligencia
- logika
- szeretet
- engedelmesség
- udvariasság
- felelősség
- fegyelmezettség

Rokeach szerint a meggyőződések két dolog közti kapcsolatot fejeznek ki (hiszek Isten léteiben – kapcsolat a létezés és Isten között; hiszem, hogy a Föld gömbölyű – kapcsolat a gömbölyűség és a Föld között). Több millió meggyőződésünk van. A hozzáállások több meggyőződésből tevődnek össze, és pozitív vagy negatív érzéseket fejeznek ki. Több ezer hozzáállásunk van. Az értékek hozzáállásokból tevődnek össze, és egy végső soron elérni kívánt állapotot (célt), vagy egy cél elérésére szolgáló eszközt fejeznek ki. Több tucat értékünk van.

---

1 Az értékek fenti felsorolása a következő műből származik: Milton Rokeach: *The Nature of Human Values* (Az emberi értékek természete) (New York, 1973, The Free Press, 359-360. o.).

A játék bevezetése:

A játék eredeti címe: „Spending Your Life.” Gary Stanley, 1995.

Miközben beszélünk, osszuk ki a cédulákat. Át kell néznünk az eladni kívánt árukat. Ezután vagy felírunk egy-egy kulcsszót annyi papírdarabra, ahány tanuló vásárolni akar az adott dologból, vagy az eladni kívánt árunak megfelelő formákat vágunk ki a papírdarabokból. **Megjegyzés:** minél valószerűbbé tesszük a játékot, annál nagyobb lesz a hatása.

Emeljük föl a két eladó árut jelképező papírokat.

Gyűjtsük össze a vásárolni szándékozók céduláit, és adjuk oda nekik a megvett holmit jelképező kártyát vagy papírt.

Az egyes árukat csak addig lehet megvenni, amíg felmutatjuk őket. Senki sem vehet meg egy korábbi árut, miután a következő párt felmutattuk.

A jellemről való további beszélgetést a következő kérdéssel szeretném a mai órán folytatni:

- Mennyiért lehetne megvenni titeket?

Ezt a kérdést így is föltehetném:

- Mire cserélnéd el az életedet?

Ma egy olyan játékot fogunk játszani, amely segíteni fog mindnyájunknak választ adni erre a kérdésre. A játék neve: „*Mire költöd az életed?*”

## A játék elkezdése

Előre elkészítettem 10 egyszerű cédulát mindenkinek. Mindegyik cédula egy-egy részletet jelképez – az időtök, energiátok, erőforrásaitok, érdeklődésetek és személyiségetek egy-egy részét. A most következő néhány percben ez a 10 cédula fogja képviselni egész személyeteket. **NE VESZÍTSÉTEK EL, ÉS NE TÉPJÉTEK EL EGYIKET SEM!**

Rövidesen el kell döntenetek, hogy elköltitek vagy megőrzitek a céduláitokat. Kettesével eladásra fogok kínálni bizonyos dolgokat, ti pedig megvehetitek az egyiket vagy a másikat vagy egyiket sem, de a kettőt együtt nem. Ha elfognak a céduláitok, akkor természetesen semmit sem vehettek. Akkor kezdjük el a játékot, amikor mindenki aláírta mind a 10 céduláját.

Íme, az első két eladásra kínált áru:

„A” lehetőség	„B” lehetőség
Egy szép lakás vagy ház.  (1 cédula.)	Egy tetszésünk szerinti új sportkoszi.  (1 cédula.)

A következő két árunk:

„A” lehetőség	„B” lehetőség
Egy barátoddal teljesen ingyen nyaralhatsz (egy hónapon át) a világ tetszőleges helyén.  (2 cédula.)	Teljesen biztosra veheted, hogy akivel jelenleg a legjobban szeretnél házasságot kötni, az a nem túl távoli jövőben a házastársad lesz.  (2 cédula.)

A következő két árunk:

„A” lehetőség	„B” lehetőség
Ismeretségi körödben 2 éven át a legnépszerűbb ember leszel. (1 cédula.)	Egy igazi barát. (2 cédula.)

A következő kettő:

„A” lehetőség	„B” lehetőség
Tanult ember leszel. (2 cédula.)	Jövedelmező üzlet. (2 cédula.)

A következő kettő:

„A” lehetőség	„B” lehetőség
Egészséges család. (3 cédula.)	Világhírnév. (3 cédula.)

A következő kettő:

„A” lehetőség	„B” lehetőség
Bármit megváltoztathatsz a külsődön. (1 cédula.)	Egész életedben elégedett lehetsz magaddal. (2 cédula.)

A következő kettő:

„A” lehetőség	„B” lehetőség
Öt éven át tartó gátlástalan testi élvezet. (2 cédula.)	Azok tisztelete és szeretete, akik a legfontosabbak számodra. (2 cédula.)

A következő kettő:

„A” lehetőség	„B” lehetőség
Tiszta lelkiismeret. (2 cédula.)	Sikert érhetsz el egy tetszőleges dologban. (2 cédula.)

A következő kettő:

„A” lehetőség	„B” lehetőség
Csoda történik valakivel, akit szeretsz. (2 cédula.)	Újra átélheted korábbi életed egy tetszőleges eseményét. (2 cédula.)

Megjegyzés:  
Miután minden tanuló eldöntötte, hogy vesz-e ebből a párból, közöljük velük, hogy akik egészséges családot vettek, azok ajánlókba visszakerülnek két cédulát.

Ez esetben akik megvásárolták az öt évi élvezetet, azoknak még egy cédulával kell fizetniük érte (ha még maradt nekik) – bizonyos dolgok többre kerülnek, mint ahogy eredetileg várjuk.

A következő kettő:

„A” lehetőség	„B” lehetőség
Hét évvel tovább élhetsz.  (3 cédula.)	Amikor eljön az ideje, fájdalommentes halálban lesz részed.  (3 cédula.)

Nincs több vásárlási lehetőség. A megmaradt céduláitok most már értéktelenek.

## 2. A játék megbeszélése

10

A játék megbeszélése:

Öt perc eltelté után kérjük meg a csoportokat, hogy mondják el gondolataikat.

Jegyezzük meg, hogy melyek azok a szabályok, amelyek mi magunk megváltoztatnánk. Ha diákjaink nem javasolnak olyasféle változtatásokat, mint „A vásárlási lehetőségek előtt látni szeretném az összes árut”, „Szeretném, ha egy megvett árut később kicserélhetnék egy másik árra”, „Több cédulával kellene kezdenünk a játékot”, akkor kérdezzük meg tőlük, hogy szerintük ezek a változtatások élvezetesebbé tennék-e a játékot.

A következő 5 percben 3-5 fős csoportokban beszélgetsetek a vásárlásokról, s adjatok választ a következő kérdésekre:

- Melyik a kedvenc vételed?
- Sajnálod-e, hogy nem vettél meg valamit?
- Van olyan játékszabály, amelyet szívesen megváltoztatnál?

A legtöbb szabálmódosítási javaslattal az a baj, hogy az élet nem ilyen. Nem ismételhettek meg korábbi döntéseiteket, és nem tehetitek érvénytelenné őket. Nem tehettek meg mindent, és nem hozhatjátok ki a legtöbbet minden lehetőségből. Nem tudhatjátok előre, milyen lehetőségeitek adódnak később. Mindig korlátozott mennyiségű erőforrások, időtök, lehetőségetek, pénzetek és érdeklődésetek lesz. Az életekre vonatkozó összes döntésért fizetnetek kell – és az ár gyakran magasabb, mint eredetileg gondoltátok.

**Ez csak játék volt, de időtök és erőforrásaitok tényleges felhasználásának módja nagyon jól mutatja, mit tartotok igazán értékesnek.**

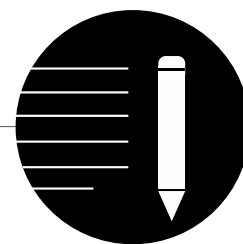
### Egyéni tevékenység

Szánjatok egy-két percet arra, hogy válaszoltok a következő kérdésre:

- Ha valaki megvizsgálná, milyen döntéseket hoztál ebben a játékban, milyen következtetéseket vonhatna le az értékeiddel kapcsolatban?

Lehetnek köztetek olyanok, akik örömmel gondolnak a mai játékban hozott döntéseikre. Talán azt gondolják magukban: „Értékes dolgokra cseréltem az életemet, jó döntéseket hoztam.” Mások talán úgy érzik, hogy nem a megfelelő dolgokra költötték az életüket, vagy tovább kellett volna várniuk a vásárlással, vagy éppen hamarabb el kellett volna költeniük az életüket. Lehet, hogy egyesek arra gondolnak: „Bárcsak még egyszer játszhatnék, akkor sokkal jobb döntéseket hoznék!”





# 17.

Reális önismeret  
Jellem

## Értékrended hátttere

### Óravázlat

Esettanulmány  
Kiscsoportos beszélgetés  
Tesztek

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai megértsék, hogy miből adódnak az értékrendbeli és egyéni stílusbeli különbségek, miért gondolkozunk bizonyos dolgokról másképp, valamint felismerjék saját értékrendjüket és egyedi stílusukat.

## Háttér-információ

- Különböző helyzeteket különbözőképpen ítélünk meg.
- A helyzetek eltérő megítélése a neveltetésünkből és stílusunkból adódik.
- Az emberi különbözőségek az etika szükségességét támasztják alá.
- Szükség van egy abszolút erkölcsi mércére.

Minden ember bizonyos értékekre alapozva éli az életét. Ezek az értékek nagyon változatosak, és eltérőek lehetnek egymástól. Különbözőségüket elsősorban a családi háttérünk, a személyiségünk és a hitrendszerünk határozza meg. Azok az emberek is, akik értékek nélkül, illetve „érték-semleges” módon élik az életüket, bizonyos értékeket követnek. Nevezetesen az értéknélküliség értékét. Más emberek pedig tudatosan választott értékrend alapján élik az életüket: ők állandóan az általuk alkotott és helyesnek hitt értékrendhez viszonyítanak. Ezek az értékek szolgálnak a cselekedeteik, döntéseik és kapcsolataik mércéjéül. Az ilyen ember az élete eseményeit előre meghatározott értékek alapján éli és így hozza döntéseit. Felmerülhet bennünk, hogy kinek az értékrendje a meghatározó ebben a sok millió egyéni értékrenddel rendelkező társadalomban, ki dönti el, hogy melyik értékrend helyes, milyen alapon, kinek a jogán hozzák meg ezeket a döntéseket. Vajon mindig a többség értékrendje uralkodhat a kisebbségén? Ilyen és ehhez hasonló kérdések vetődnek fel ebben a leckében, és az esettanulmány, illetve a tesztek abban lesznek segítségére, hogy a felszínre hozza a diákok eltérő értékrendjeit, s ez alapján szembesítse őket a problémával.

- Hogyan fogalmaznátok meg magatoknak, hogy mit jelent az értékrend? Mi az érték?
- Számotokra mi az érték? Ti mit tartotok értékesnek?

A tartalmas élet értékes, értelmes életet jelent, amely független a nagykorúságtól, de amely elengedhetetlen része az igazi nagykorúságnak. Ez azt jelenti, hogy felfedezzük azokat az értékeket, alapokat, amelyekre építeni akarjuk az életünket. Az egyik embertípus mindenféle mély tartalom és érték nélkül éli az életét. Hagyja, hogy megtörténjenek vele a dolgok – az események irányítják őt. Állandóan elégedetlen, boldogtalan, rendszerint tönkremegy a házassága, sikertelen a munkájában, megbízhatatlan a kapcsolataiban. Rendszerint magányosan, egyedül éli le napjait. A másik típusú ember választott értékekkel, meghatározott mérce szerint él és dönt. Választásait, kapcsolatait erre a belső meggyőződésre alapozza. Biztos viszonyítási alapja, támpontja van. A történések, körülmények, az élet viharai nem kímélik őt sem, de az arra adott válaszai, reakciói átemelik őt ezeken a nehézségeken. Emberi tartása, biztonságérzete van. Nincs kiszolgáltatva az emberek véleményének, mert önmagától független értékrendre támaszkodik, amely stabilitást és bátorítást ad számára, amikor nehézségeken megy keresztül.

Mindnyájan rendelkezünk valamiféle értékrenddel és jellemmel. Ez jól látható a döntéseinkben. Ahhoz, hogy ez világos legyen, nézzünk meg egy esetet.

## Esettanulmány

Képzeld el, hogy osztályvezetőként újonnan bekerülsz egy nagy építési vállalkozáshoz. A te feladatod egy áramfejlesztő erőmű modernizálása. Egy hónappal azután, hogy az építési munkák elkezdődnek, odajön hozzád a csoportvezető. Nagyon zavarban van. Elmondja neked, hogy tisztában van azzal, hogy te még új ember vagy a cégnél, és tudja: számodra a cég érdekei a legfontosabbak. Ezt követően beszámol arról, hogy azon az osztályon, amelynek te vagy a vezetője, egész története van a korrupciónak, a megvesztegetésnek. Azért, hogy bizonyos cégek megkapják a részfeladatokat, lefizetnek embereket, akiknek döntési hatalmuk van. Ezek a cégek ugyan elég pocsek munkát végeznek, de ha megszakítjuk velük a kapcsolatot, akkor esetleg nem készül el a munka időben. A csoportvezetőd nem akar tovább részt venni ebben a gyakorlatban, amelynek részese volt. De attól fél, hogy ha felfedi ezt, akkor elveszti az állását. Titkos nyomozást folytatasz és rájössz, hogy igaz, amit mondott. Neked kell döntést hoznod.

- Mit és hogyan teszel ezután?

4-5 fős csoportokban beszéljétek meg a következő kérdéseket. Válaszatok magatok közül egy szóvivőt, aki elmondja majd a csoport véleményét.

- Mi a probléma?
- Mi a megoldás?

Ennek az esettanulmánynak a célja az volt, hogy bemutassa, mennyire nehéz helyes döntést hozni megalapozott értékrend nélkül. Nagyon különbözően ítéljük meg a problémákat, s ha a problémában nem értünk teljesen egyet, hogyan tudnánk megoldani ezt és az ehhez hasonló helyzeteket, amelyekkel szinte naponta szembe kell néznünk? Ki mondja meg, hogy döntésünk helyes vagy sem? Majdnem annyiféleképpen döntenénk egy helyzetben, ahányan vagyunk. eltérő értékrendünkön kívül a személyiségünk is befolyásolja a döntéseinket. Néha nagyon nyitottak vagyunk, mások inkább zárkóztak. Az egyéni stílus és a magunkkal hozott értékrend határozza meg a döntéseinket.

### **Különböző helyzeteket különbözőképpen ítélünk meg.**

Vizsgáljuk meg, hogy ki milyen értékrendet vall, és milyen az egyéni stílusa. Ebben két teszt lesz segítségünkre. Az első az értékrend, a második pedig az egyéni stílus felmérésére szolgál.

## Az értékrend felmérése

Ez a felmérés tájékoztatást nyújt az értékrendedről. Az értékeid azokból a mintákból és alapelvekből állnak, melyekre saját életed döntéseit alapozod. Az értékrended létfontosságú tényező, mely a teljes emberi magatartásrendszeredet alakítja. Ezeket az értékeket megértve, mindnyájan növelni tudjuk hatékonyságunkat sok különböző helyzetben.

### A kitöltés módja

Az alábbi táblázatban azonosítsd azokat az értékeket (a leginkább jellemzőtől a legkevésbé jellemző felé), amelyek jellemeznek téged. Balról jobbra haladva jelöld 4-es számmal a **legfontosabb** értéket, 3-mal a következő legfontosabbat, 2-vel a kevésbé fontosat, végül 1-gyel a **legkevésbé fontos** értéket. Rangsorold az összes, négy szóból álló, vízszintes sort 1 és 4 közötti számokkal, amíg el nem jutsz a tíz szócsoporthoz végére.

Hagyományok	Benyomások	Kihívások	Összehangolás
Kötelességek	Egyenlőség	Előjogok	Tárgyilagosság
Tisztelet	Jóakarát	Egyéniség	Tisztesség
Bátorság	Önfejlődés	Ambíció	Együttérzés
Kötelességtudat	Nyíltság	Gyakorlatiasság	Céltudatosság
Reális gondolkozás	Fogékonyság	Alkalmazkodás	Látnok/Vízió
Megbízhatóság	Becsületesség	Leleményesség	Bölcsesség
Elkötelezettség	Közös munka	Eredményesség	Együtműködés
Teljesítés	Boldogság	Kényelem	Harmónia
Fenntartás	Kutatás	Küzdelem	Elfogulatlanság
<b>ÖSSZESEN:</b>	<b>ÖSSZESEN:</b>	<b>ÖSSZESEN:</b>	<b>ÖSSZESEN:</b>

### Az értékelés

1. Add össze a számokat a négy oszlop mindegyikében. Az összeget írd be az oszlopok legalsó sorának erre a célra üresen hagyott helyére.
2. Ellenőrizd az összeadás pontosságát a legalsó sorok eredményeinek összeadásával. A végeredmény 100 kell, hogy legyen.

## Az egyéni stílus felmérése

Az egyéni stílus felmérése gyors módszer a viselkedési stílusok azonosítására. Mindenki kialakított magának bizonyos viselkedési formákat, vagy különböző gondolkodási, értékelési és cselekvési mechanizmusokat. Ha megértjük és azonosítjuk a viselkedési stílusokat, lehetőségünk nyílik személyes hatékonyságunk növelésére számos különböző helyzetben.

### A kitöltés módja

Az alábbi táblázatban azonosítsd azokat a magatartásmódokat (a leginkább jellemzőtől a legkevésbé jellemző felé), amelyek egy adott helyzetben jellemeznek téged. Balról jobbra haladva jelöld 4-es számmal a **legjellemzőbb** viselkedésmódot, 3-mal a következő legjellemzőbbet, 2-vel a kevésbé jellemzőt, végül 1-es számmal jelöld a **legkevésbé jellemző** magatartást.

Vezető		Befolyásoló		Szilárd		Óvatos	
Magabiztos		Optimista		Megfontolt		Visszafogott	
Merész		Lelkes		Kiszámítható		Ésszerű	
Határozott		Nyitott		Türelmes		Elemző	
Vakmerő		Lobbanékony		Stabilizáló		Precíz	
Nyughatatlan		Érzelmes		Védelmező		Kétkedő	
Versengő		Rábeszélő		Alkalmazkodó		Kíváncsi	
Rámenős		Bőbeszédű		Szerény		Tapintatos	
Kísérletező		Megnyerő		Kényelmes		Következetes	
Energikus		Érzékeny		Őszinte		Maximalista	
<b>ÖSSZESEN:</b>		<b>ÖSSZESEN:</b>		<b>ÖSSZESEN:</b>		<b>ÖSSZESEN:</b>	

### Az értékelés

1. Add össze a számokat a négy oszlop mindegyikében. Az összeget írd be az oszlopok legalsó sorának erre a célra üresen hagyott helyére.
2. Ellenőrizd az összeadás pontosságát a legalsó sorok eredményeinek összeadásával. A végeredmény 100 kell, hogy legyen.

## A tesztek értékelése

Remélem, mindenkinek sikerült kitöltenie ezt a két tesztet. Először vizsgáljuk meg az értékrend-teszt megoldását. Kiknek jött ki a „hagyományok” értékrendje? Ki lett „benyomások” értékrendű? Kire jellemző a „kihívások”, és kire az „összehangolás” értékrendje?

### Az értékrend teszt értékelése

HAGYOMÁNYOK	BENYOMÁSOK	KIHÍVÁSOK	ÖSSZEANGOLÁS
<p><b>Motiváció:</b></p> <p>A felelősségteljes élet célja felé haladnak, s egyre kevésbé uralja őket az a FÉLELMÜK, hogy elvesztik a társadalmi megbecsülést. A legfőbb értékük a hűség.</p>	<p><b>Motiváció:</b></p> <p>Céljuk a magabiztoság és a boldogság. Igyekeznek csökkenteni a belső konfliktustól való FÉLELMÜKET. Hisznek az egyenlőségben, mint legfőbb értékben, amely számukra azt jelenti, hogy igyekeznek becsületesek illetve barátságosak lenni másokkal. Ezt a fajta egyenlőséget önmaguktól és másoktól is elvárják.</p>	<p><b>Motiváció:</b></p> <p>Az önfenntartás és a meglegedettség célja, valamint a személyes jólét elvesztésétől való FÉLELMÜK hajtja őket. Elsődleges értékük a személyes szabadság alapelve.</p>	<p><b>Motiváció:</b></p> <p>Fő tervük az életben alapvető céljuk megvalósítása: önmaguk egységbe rendezése a körülöttük élőkkel. Alapvető FÉLELMÜK személyes azonosságtudatuk, illetve a maguk és mások iránti belső őszinteség elvesztése. Összességében ezek a személyes indítékok teszik legfőbb értékükké az igazságosságot.</p>
<p><b>Élet- és munkastílus:</b></p> <p>Hisznek abban, hogy az emberek egy nagyobb (önmagukon túli) jóért dolgoznak együtt. Cselekedeteik fő mozgató rugója az, hogy amikor a helyzet nehezzé válik, a nehézség összefogja az embereket.</p>	<p><b>Élet- és munkastílus:</b></p> <p>Másokkal kedvesek, különösen nyilvános vagy társas viselkedésükben, míg egyéniségüket legerősebben a személyesebb, magántermészetű helyzetekben mutatják kifejezésre.</p>	<p><b>Élet- és munkastílus:</b></p> <p>Valószínűleg a hagyománytisztelők perspektíváját és szokásait találják leginkább ellentétesnek saját véleményükkel. Általában az ő nézeteik leginkább individualisták a négyfajta értékrend képviselői közül. Értékrendjük központi eleme, mely áthatja mindennapi életüket, a következő: <i>„A világ nehézségeire adott válaszaimban adott válaszaimban önmagamot keresem.”</i></p>	<p><b>Élet- és munkastílus:</b></p> <p>Ösztönösen valamiféle íratlan társadalmi megegyezés szellemében tevékenykednek mindennapi életükben, s ez biztosítja számukra kapcsolataik, kötelezettségeik keretét, akár a munkahelyen, akár a társadalmi életben. A közös, felismerhető motívum, mely áthatja életüket, a következő kijelentéssel fejezhető ki: <i>„Engedd, hogy a lelkiismereted vezessen.”</i></p>

HAGYOMÁNYOK	BENYOMÁSOK	KIHÍVÁSOK	ÖSSZEHANGOLÁS
<p><b>Összefoglaló leírás:</b></p> <p>Hisznek a „dolgozni a munka kedvéért” és a „dolgok helyes vagy tisztességes elvégzése” etikájában. Elfogadják a hatalom és a lefektetett szabályok fontosságát. Ezen túlmenően hisznek a csoporthoz és az általuk fontosnak ítélt hagyományos mintákhoz való alkalmazkodásban. Becsülik a „csapatjátékosokat” – akár a munkahelyi, társadalmi, vagy politikai élet küzdőteréről van szó. Maguktól és másoktól is elvárják az ígéretkezéshez való hűséget. Fontos számukra, hogy mások mit gondolnak róluk.</p>	<p><b>Összefoglaló leírás:</b></p> <p>Úgy tekintik az életet, mint esélyek sorozatát arra, hogy megtalálják önmagukat. Hisznek abban is, hogy fontos a más típusú emberekkel való baráti kapcsolatok fenntartása, bár nézetük szerint egyéni jogaik semmilyen módon nem szenvedhetnek csorbát a csoportelvárások teljesítése miatt. Elfogadják a hatalmi pozícióban lévő emberek és a kiemelkedő személyek (pl. hősök, hírességek, tudósok) jelentőségét, azonban úgy gondolják, hogy személyes jövőjüket minden helyzetben tekintetbe kell venni. Elképzelhető, hogy biztonságos határon belül áthágnak a szabályokat és elvárásokat, és kifejezik egyéni véleményüket arról, ami fontos nekik. Változatos formákban keresik a kedvező alkalmakat a másokkal való érintkezésre.</p>	<p><b>Összefoglaló leírás:</b></p> <p>Hisznek abban, hogy az egyén előbbre való a csoportnál. Nem fogadják el a csoport-elvárásokhoz való alkalmazkodás szükségességét, kivéve, ha ezek az elvárások egybeesnek saját egyéni céljaikkal és kívánalmaikkal. Hajlamosak arra, hogy otthagyják állásukat és megváltoztassák személyes kapcsolataikat, amikor ez további önkifejezésük vagy fejlődésük szempontjából fontos nekik. Véleményük szerint az életnek biztosítania kell számukra mindazt az anyagi és társadalmi elismerést, amelyet megérdemelnek. Ennek eredményeként hisznek a „teszem a dolgom” elvében, annak érdekében, hogy elérjék végcéljukat, saját megelégedettségüket.</p>	<p><b>Összefoglaló leírás:</b></p> <p>Hisznek a széles társadalmi távlatokban, az elkötelezettségben és a felelősségek tisztázásában, a mindennapi munka területén éppúgy, mint a társadalmi életben. Céljuk elérésében stílusuk nagy eltéréseket mutathat a nagyon személyestől az észrevehetően, közvetlenül értékek irányította viselkedésig. Bármilyen is azonban a stílusuk, hisznek a körülmények jobb tételében a közjó érdekében (még akkor is, ha ez időnként az ő kárukra valósul meg). Fontos számukra a jelenlegi élet minősége, és elkötelezetten fáradoznak ennek javításán, még akkor is, ha az eredmények és előnyök száma csökken. Általában toleránsak a másik három értékrend szempontjait illetően, bár nem feltétlenül fogadják el az ezekkel az álláspontokkal együtt járó magatartásokat.</p>

## Az egyéni stílus teszt értékelése

### FELADAT

<p style="text-align: center;"><b>ÓVATOS</b></p> <p><b>A stílus jellemzése:</b> pontosságra törekszik, óvatosan cselekszik. Általában precíz, tartózkodó, és a körülmények foglalkoztatják. Ez azzal magyarázható, hogy motivációját saját maga alakítja olyan módon, hogy megfeleljen a döntő körülményeknek. Ez nehézségekhez vezethet, ha nincs feloldva, vagy másképpen szabályozva. A stílus változhat az elmélkedő, előzékeny (mint legjobb) és a túlzottan kritikus (mint legrosszabb) között.</p> <p><b>Motiváció:</b> pontosság a céljaik elérésében.</p> <p><b>Félelem:</b> a változástól és a kockáztatástól.</p> <p><b>Hatékonyság:</b> A stílus hatékony működése esetén az ilyen személy találékony, kíváncsi és magának való. A stílus kevésbé hatékony működése esetén az ilyen emberekre túlzott tökéletességre való törekvés, szószálhasogatás, magukkal és másokkal szembeni túlzott elvárások, valamint zárkózottság, elszigeteltség a jellemző. Hatékonyságukat azzal növelhetik, ha tudomásul veszik és elfogadják természetes korlátait. Ezzel a magatartással folyamatosan egyre közelebb kerülhetnek végső céljukhoz: a tökéletességhez.</p>	<p style="text-align: center;"><b>VEZETŐ</b></p> <p><b>A stílus jellemzése:</b> azonnali eredményeket akar, határozottan cselekszik. Hajlamos az eltökéltségre és a rámenősségre szükségleteinek kielégítése céljából, s ezt mások irányításán keresztül éri el. Ez a stílus – a másik háromhoz hasonlóan – váltakozhat a pozitívan és a negatívan megnyilvánuló viselkedésmódok között, mely végleteket egyrészt a határozott, másrészt a dacos kifejezésekkel jellemezhetünk.</p> <p><b>Motiváció:</b> személyes irányítás közvetlen módon.</p> <p><b>Félelem:</b> attól, hogy mások becsapják.</p> <p><b>Hatékonyság:</b> ha hatékonyan működik ez a stílus, siker-orientálttá, erőteljessé és célszerűvé válik. Amikor kevésbé hatékony, akkor erőszakosság, érzéketlenség és bizalmatlanság jellemzi. Az ilyen emberek a hatékonyságukat a maguk és mások elfogadásához szükséges türelem továbbfejlesztésével növelhetik. Ez magában foglalja annak tudomásul vételét, hogy emberi természetünk részeként mindnyájunknak korlátaink vannak, amelyeket el kell fogadnunk.</p>
<p style="text-align: center;"><b>VÁLASZADÓ</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SZILÁRD</b></p> <p><b>A stílus jellemzése:</b> stabilitást akar, szisztematikusan cselekszik. Hajlamos a helyzetek lassabb, megtervezettebb megközelítésére, valószínűleg azért, hogy a helyes cselekedeteket és az eredményességet biztosítsa. Ez pozitív motiváltság esetén a szolgálatkészség formáját öltheti, míg a másik véglet passzív ellenállás lehet konok reagálással, a biztos és már meglévő dolgokhoz való ragaszkodással.</p> <p><b>Motiváció:</b> személyes stabilitás.</p> <p><b>Félelem:</b> a stabilitás elvesztésétől (pl. előre kiszámíthatatlan körülmények, tettek és a környezetükben lévő kapcsolatok.)</p> <p><b>Hatékonyság:</b> az ilyen személy megfontolt, objektív és következetes. Amikor kevésbé hatékony, akkor döntésképtelen, görcsösen rendszeres minden részlettel, művelettel kapcsolatban, és nem mutatja ki a gondolatait, érzelmeit. Hatékonyságát úgy növelheti, hogy nagyobb fokú jártasságot, jobb képességet fejleszt ki a különböző változások kezelésére, és növeli a magabiztosságát.</p>	<p style="text-align: center;"><b>KEZDEMÉNYEZŐ</b></p> <p style="text-align: center;"><b>BEFOLYÁSOLÓ</b></p> <p><b>A stílus jellemzése:</b> a kapcsolatok kialakítására törekszik, és lelkesen cselekszik. Általában szórapozitív és motivált a másokkal való kapcsolataiban. Rendszerint ő van a középpontban. Ez a tendencia váltakozhat a felpozitív (legjobb esetben) és az esztelenül kapkodó között, mely utóbbi negatív motiváltság vagy lehangoltság esetén fordul elő.</p> <p><b>Motiváció:</b> mások (személyes) egyetértése ösztönzi, közvetlen módon.</p> <p><b>Félelem:</b> : a másokra gyakorolt hatás elvesztésétől.</p> <p><b>Hatékonyság:</b> az ilyen személy meggyőző erejű, spontán és nyílt, mások irányában elfogadó. A stílus kevésbé hatékony működése esetén túlzott szubjektivitás, az érzelmek fokozott előtérbe kerülése és felszíniesség jellemzi őt. A hatékonyságot az objektivitás fokozásával és az elemző, összeszedett problémamegoldással lehet növelni azokban a helyzetekben, amelyek kissé eltérnek a befolyásoló ember számára kényelmestől.</p>

### EMBEREK

## Befejezés

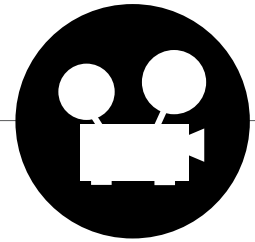
Könnyű megjegyezni ezeknek a stílusoknak a jellemzőit, ha megtanuljuk azt, hogy az egyes stílusok a különböző szavakkal jellemzett vonaltól (pl. feladat, kezdeményező stb.) merre helyezkednek el. A vezető például a „feladat” és a „kezdeményező” szavak által határolt részben található. Ez azt jelenti, hogy inkább feladat-központú; a munka, a rá váró feladatok foglalkoztatják, és rendszerint kezdeményez, nem várja meg, míg mások cselekszenek. Az életmódját így jellemezhetnénk: célozz, kész, tűz! A befolyásoló az „emberek” és a „kezdeményező” mezőben helyezkedik el, vagyis nem feladat-orientált, hanem inkább az emberek, a kapcsolatok foglalkoztatják, és kezdeményező is. Életmódjára a következő jellemző: felkészül, céloz, beszél. A szilárd típus az „emberek” és a „válaszadó” szavak által határolt területen van. Ő is emberközpontú, de nem annyira kezdeményező, hanem inkább reagál a már megkezdett dolgokra, folytatja azokat. Életmódja: felkészül, céloz. S végül a „válaszadó” és a „feladat” által határolt részben található az óvatos típus. Ő feladat-orientált és rendszerint nem szeret kezdeményezni. Életmódja: felkészül, céloz, céloz, céloz... Természetesen egyik egyéni stílus sem értékesebb a másiknál. Mindegyiknek megvan a maga előnye és hátránya. A teszt célja az, hogy megértsük a saját egyéni viselkedésformáinkat és másokét, azok gyengeségeit és erősségeit. Így könnyebben el tudjuk fogadni a másikat, és jobban értjük, hogy miért cselekszik és dönt így vagy úgy. Továbbá segíthet nekünk abban, hogy megértve a gyengeségeinket, fejlődni tudjunk ezekben a dolgokban, valamint ismerve az erősségeinket, olyan feladatokat vállaljunk, amelyben azokat kamatoztatni tudjuk.



**Az emberi különbségek az etika szükségességét támasztják alá.**

**Szükség van egy abszolút erkölcsi mércére.**

**A helyzetek eltérő megítélése a neveltetésünkből és a stílusunkból adódik.**



## Egy élet, amit érdemes volt élni

*A Jézus élete* című film  
megtekintése

### Óravázlat

A film megtekintése  
2 tanórát fog igénybe  
venni.

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai megismerjenek egy életet, amit érdemes volt élni. Megértsék a názáreti Jézus életének jelentőségét történelmi, filozófiai és lelki szempontból. Megismerjék a nyugati civilizáció alapjait lefektető személy tanításait és életútját.

### Fontos információ:

A film beszerezhető a Timóteus Társaság Alapítványtól, vagy ingyenesen letölthető erről a linkről:

[https://jesusfilmmedia.org/1\\_1107-jf-0-0/](https://jesusfilmmedia.org/1_1107-jf-0-0/)

## Háttér-információ

Jézus Krisztus személye meghatározza egész kultúránk kialakulását, múltját, jelenét és jövőjét. Az Ő hatása kézzel foghatóan jelen van a mindennapjainkban, akár tudunk erről, akár nem. Személye a mai napig milliók életét változtatja meg, tanítását pedig milliárdok követik. Földrészek, országok – köztük Magyarország – alapozták kultúrájukat, történelmüket azokra a tanításokra, amelyeket Ő hirdetett. Ezeknek az ismerete nélkül elképzelhetetlen eligazodni történelmünkben, kultúránkban, kapcsolatainkban.

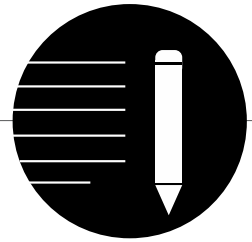
Ez a film hitelesen mutatja be Jézus személyét, mivel szinte szó szerint tartalmazza Lukács evangéliumát. Lukács pedig egy történész pontosságával számol be Jézus életéről.

Kétezer évvel ezelőtt a názáreti Jézus eljött a Földre. Ő azt állítja, hogy Isten Fia. Kijelentette: „*Ha láttatok engem, akkor tudjátok, milyen Isten.*” Jézus azt mondta: „*Azért jöttem, hogy Isten akaratát vigyem véghez a földön.*” Ezért Jézus életén keresztül olyan mintát láthatunk, amely alapján eldönthetjük, hogy valójában mi helyes, és mi helytelen.

Ez a film a *Jézus élete* címet viseli. A filmet a Warner Brothers a Timóteus Társaság nemzetközi szervezetével közösen készítette. Ez Hollywood történetének legsikeresebb filmje, mivel ezt forgalmazták a legszélesebb körben a világon. Több milliárd néző látta a filmet, és több mint 500 nyelvre és nyelvjárársra szinkronizálták.

A filmet nagyon aprólékos és alapos munkával, ötévi kutatás után, 250 történész, régész és teológus bevonásával az eredeti helyszínen készítették. Mind a ruhák, mind az eszközök, valamint a helyszín a korabeli környezet hiteles és hű felidézése. Külön műhelyek foglalkoztak azoknak az eszközöknek és ételeknek az előállításával, amelyek a kétezer évvel ezelőtti állapotokat idézik. A szereplőket – a főszereplő, Jézus szerepét játszó színész kivételével – mind helyi, tehát zsidó illetve arab színészek formálják meg. A film tehát kiváló támpontot nyújt Jézus személyének, történetének, tanításának, értékrendjének megértéséhez, és közelebb hoz minket saját gyökereink felfedezéséhez is.

Ebben a filmben Jézus csakis olyan szavakat mond, amelyeket a Szentírásban följegyeztek. A film hossza két óra, úgyhogy helyezkedjete el kényelmesen, és élvezzétek ezt a Jézus életéről szóló beszámolót.



## 18.

Reális önismeret  
Jellem

## Tiszta szív

**Megjegyzés:** ez a lecke a szerzők személyes meggyőződését és bibliai alapelveket tartalmaz.

### Óravázlat

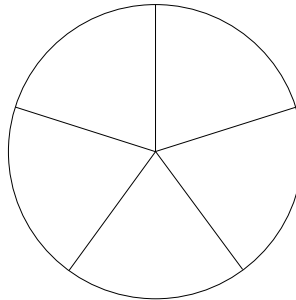
A tékozló fiú története  
A történet elemzése

### A lecke célja

A lecke végére a csoport tagjai megértsék, hogy miért érdemes személyes kapcsolatot építeni Istennel, és ezt hogyan tehetik meg. Megértsék Jézus Krisztus szerepét az Istennel való kapcsolat kiépítésében.

A lecke elkezdése:

Miközben ezzel a tananyaggal foglalkoztunk, számos fizikai, szellemi, szociális és érzelmi kérdést vizsgáltunk meg. Emlékeztek a személyiség dimenzióit szemléltető ábránkra? Van egy olyan körcikk, amelyet megemléztünk, de még nem nagyon fejtettünk ki.



Ebben a leckében megvizsgáljuk a személyiség lelki oldalát és azt, hogy ez hogyan hat az egészségetekre. Amint az első leckében említettem, ebben a tananyagban úgy közelítjük meg az élet lelki oldalát, hogy megvizsgáljuk egy nagy hatású könyvnek, a Bibliának a tanítását, valamint a világ néhány nagyobb vallási csoportjának hitelveit, melyek a Biblia tanításaira épülnek.

A legtöbb embernek a „lelki” szó hallatán a különböző vallások Istenre és a világegyetemre vonatkozó bizonyos meggyőződései, szertartásai és hagyományai jutnak eszébe. Ebben a leckében nem lesz szó a különféle vallásokról.

Ehelyett egy személyes kapcsolatról fogunk beszélgetni. Egy igen szokatlan személyes kapcsolatról, amelyet sokan el sem tudnak képzelni, hogy lehetséges, mégpedig azért nem, mert nem szoktunk arról beszélni, hogy Istennel lehetséges személyes kapcsolatot kialakítani. De a Biblia alapvető tanítása az, hogy lehetséges egy ilyen személyes kapcsolat a minket alkotó Isten és köztünk. A következő történet ezt szemlélteti.

## A történet

Hadd olvassak el nektek egy közel 2000 éves történetet. Ezt eredetileg a názáreti Jézus mondta el annak szemléltetése végett, hogy Isten mennyire szeret minket, és mennyire szeretne személyes kapcsolatot teremteni velünk. Ezt „A tékozló fiú történetének” nevezzük.<sup>1</sup>

*„Egy embernek volt két fia. A fiatalabb ezt mondta az apjának: Atyám, add ki nekem a vagyonom rám eső részét. Erre az apja megosztotta köztük a vagyont.*

1 Lukács evangélium 15. rész 11-32. versei.

Néhány nap múlva a fiatalabb fiú összeszedett mindent, elköltözött egy távoli vidékre, és ott eltékozolta a vagyonát, mert kicsapongó életet folytatott. Miután elköltötte mindenét, nagy éhínség támadt azon a vidéken, úgyhogy nélkülözni kezdett. Ekkor elment, és elszegődött annak a vidéknek az egyik polgárához, aki kiküldte őt a földjeire disznókat legeltetni. Ő pedig szívesen jóllakott volna akár azzal az eleséggel is, amit a disznók ettek, de senki sem adott neki.

Ekkor magába szállt és ezt mondta: Az én apámnak hány bérese bővelkedik kenyérben, én pedig itt éhen halok! Útra kelek, elmegyek apámhoz, és azt mondom neki: Atyám, vétkeztem az ég ellen és teellened. Nem vagyok többé méltó arra, hogy fiadnak nevezzenek, tégy engem olyanná, mint béreseid közül egy. És útra kelve el is ment az apjához.

Még távol volt, amikor apja meglátta őt, megszánta, elébe futott, nyakába borult, és megcsókolta.

A fiú ekkor így szólt hozzá: Atyám, vétkeztem az ég ellen és teellened, és nem vagyok méltó arra, hogy fiadnak nevezzenek.

Az apa viszont ezt mondta szolgálóinak: Hozzátok ki hamar a legszebb ruhát, és adjátok reá, húzzatok gyűrűt a kezére, és sarut a lábára! Azután hozzátok a hízott borjút, és vágjátok le! Együnk, és vigadjunk, mert ez az én fiam meghalt és feltámadott, elveszett és megtaláltatott. És vigadozni kezdtek.”

## 2. A történet elemzése

30



Tekintsük át a történet főbb részeit.

### Isten szeret téged és csodálatos terve van az életeddel.

Amint a történetben láttuk, ez a kedves és jó apa szívből szerette fiát, s meg akarta vele osztani önmagát és mindenét. Jézus azért mondta el ezt a történetet hallgatóinak, hogy érzékeltesse, mennyire szereti őket Isten, és mennyire szeretné, hogy életüknek értelme legyen. Jézus egy másik alkalommal azt mondta: „Én azért jöttem, hogy életük legyen, sőt bőségben éljenek.”<sup>2</sup> Más szóval Isten a történetbeli apához hasonlóan a lehető legjobb életben akar részesíteni minket.

#### Kérdés:

- A fiú helyébe képzelve magatokat miért hagyna el bárki egy ilyen csodálatos otthont és apát?

A történet azt mutatja, hogy mindegyikünk hajlamos arra, hogy a maga módján akarja élni az életét. A Biblia a függetlenségnek és a lázadásnak ezt az önző hozzáállását nevezi bűnnek.



Kérjük meg a tanulókat, hogy alkossanak 8-12 fős csoportokat.

Amikor a „tékozló fiúk” odajönnek az asztalunkhoz, mondjuk meg nekik, hogy két fontos szerepet kell eljátszaniuk:

1. Bármilyen jók legyenek is a többiek érvei, nem szabad beadniuk a derekukat, nem szabad beleegyezniük abba, hogy hazatérnek.

Javasoljunk nekik néhány érvet, amely a hazatérés ellen szól: „Nagyon jól érzem magam”, „Apám haragudni fog rám”, „Be kellene vallanom, hogy rosszat tettem” stb.

2. A „tékozlóknak” figyelniük kell a legjobb érvekre, melyeket a többiek felhozhatnak a hazatérés mellett. Mondjuk meg nekik, hogy később el fogják mondani a többieknek, mely érveket érezték a legjobbnak.

**Az ember bűnös, és elszakadt Istentől. Ezért nem ismerheti és nem is tapasztalhatja Isten szeretetét és életére vonatkozó ter-  
vét.**

A történetben a fiú kikövetelte az örökségét, és otthagyta az apját, mivel közömbös volt apja szeretete iránt. Jézus ezzel jelezte, hogy a fiúhoz hasonlóan minden ember elfordult Istentől. Mindnyájan a saját utunkat választottuk, semmibe vettük mennyei Atyánkat, megszeg-  
tük és figyelmen kívül hagytuk az Ő akaratát.

Jézus talán az Ószövetségre gondolt, amely így szól: „*Mindnyájan tévelyegtünk, mint a juhok, mindenki a maga útját járta. De az Úr őt sújtotta mindnyájunk bűnéért.*”<sup>3</sup>

Ez azt jelenti, hogy az emberek elfordulnak Istentől, miközben a ma-  
guk útját akarják járni, és ártalmas dolgokat tesznek.

A következő néhány percben alkossunk csoportokat, és tegyünk úgy, mintha a tékozló fiú barátai lennének, akik fölkerestük őt, miután elköltözött otthonról. Elment a távoli vidékre, de még nem fogyott el a pénze. Apai örökségéből még futja arra, hogy nagy lakomát csapjon a tiszteletünkre. Amint csoportokba rendeződtetek, válasszatok ki egy embert, aki a tékozló fiú szerepét fogja játszani. Azután a tékozló fiúk jöjjenek ide az asztalomhoz, hogy egyéni útmutatást adjak nekik a szerepükkel kapcsolatban. Amíg velük beszélek, a többiek „ötletbörzével” találjanak ki minél jobb érveket, melyekkel rábeszélhetik barátjukat, a tékozlót, hogy hazatérjen apjához. Amikor a „tékozlók” visszamennek hozzátok, azt a jelenetet kell eljátszanotok, amelyben a tékozló fiúval együtt vagytok azon a lakomán, amelyet számotokra, kedves otthoni barátai számára rendezett. Ez egy pompás lakoma, csodálatos ételekkel, remek szórakozási lehetőségekkel — mindenből a legjobbal. Rá kell vennem a fiút, hogy hagyja ott ezt a fényűző életmódot, és térjen haza az apjához.

Tíz percet adok nektek arra, hogy a tékozlót rábeszéljétek a hazatérésre.

**[Tíz perc eltelte után hívjuk a helyükre a tanulókat, és kérdezzük meg a „tékozlóktól”, hogy mely érveket érezték a legjobbnak azzal kapcsolatban, hogy hazatérjenek apjukhoz.]**

A történetben az apa szeretete a szabad döntés lehetőségét is magába foglalta. Nem akadályozta meg, hogy a fiú elmenjen, és nem is követte őt, hogy megpróbálja megmenteni rossz döntéseinek következményeitől.

A saját útját járó fiú döntései nemcsak azt eredményezték, hogy elszakadt apja gondoskodásától, hanem ártalmasnak is bizonyultak. A Biblia tanítása szerint a bűn mindig árt nekünk, összetöri és tönkreteszi életünket.

3 Ézsaiás próféta könyve 53. rész 6. vers.



Jézus Krisztus Isten egyetlen megoldása az ember bűnére. Általa megismerhetjük és tapasztalhatjuk Isten szeretetét és életünkre vonatkozó tervét.

Helyre lehet-e állítani az Istennel való kapcsolatot? Jézus azt tanította, hogy Isten gondoskodik egy útról, amelyen át hazatérhetünk hozzá.

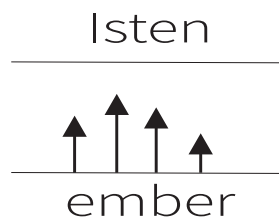
- Miután a fiú fellázadt, már túl késő volt ahhoz, hogy visszatérjen az apjához?

Bár a fiúnak nem volt joga ahhoz, hogy hazatérjen, és visszafogadják a családba, az apa megszánta őt. Már messziről észrevette fiát, odaszaladt hozzá, megölelte, és új életet kínált neki.

Ahogy az apa kezdeményezte a fiával való kapcsolatának helyreállítását, a keresztények hite szerint az Atya Isten is magához ragadta a kezdeményezést, hogy helyreállítsa a hozzá fűződő kapcsolatunkat!

*„Isten azonban abban mutatta meg rajtunk a szeretetét, hogy Krisztus már akkor meghalt értünk, amikor bűnösök voltunk.”<sup>4</sup>*

A következő két ábra ezt szemlélteti.



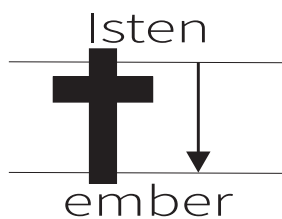
Az 1. ábra azt a bibliai tanítást szemlélteti, hogy Isten szent, mi pedig bűnösök vagyunk, és nagy távolság választ el minket a tökéletes Istentől, ahogyan a történetben nagy távolság választotta el a fiút az apától. A nyilak azt mutatják, hogy ha meg is próbálunk elég jónak lenni ahhoz, hogy kiérdemeljük Isten jóindulatát, a saját erőnkéből sohasem érhetjük el őt.

A keresztények abban a jó hírben hisznek, hogy maga Isten ért el minket, amikor elküldte tökéletes Fiát, Jézus Krisztust, hogy meghaljon helyettünk.

*„Mert a bűn zsoldja a halál, az Isten kegyelmi ajándéka pedig az örök élet Krisztus Jézusban, a mi Urunkban.” (Rómaiakhoz írt levél 6. rész 23. vers.)*

Most nézzük meg a 2. ábrát. Ez azt a gondolatot szemlélteti, hogy Jézus Krisztus Isten egyetlen megoldása a bűnre. Isten áthidalta a minket tőle elválasztó távolságot, amikor elküldte Fiát, Jézus Krisztust, hogy meghaljon helyettünk a kereszten, és így vállalja a lázadásunkért és közönyösségünkért járó büntetést. A Biblia azt tanítja, hogy Krisztus kereszthalála által helyreállhat a kapcsolatunk Istennel.

4 Rómaiakhoz írt levél 5. rész 8. vers.



Személyesen el kell fogadnunk Jézus Krisztust Megváltónknak és Urunknak; akkor megismerhetjük és tapasztalhatjuk Isten szeretetét és életünkre vonatkozó tervét.

Nem volt elég, hogy az apa fia hazatérését kívánta. A fiúnak döntenie kellett.

Amikor a fiú a történetben magába szállt, rájött szörnyű hibájára. Hasztalan kereste életének értelmét és célját. Hiányzott neki apja nagylelkű és szeretetteljes gondoskodása. Bűnbánatot tartott, és hazatért apjához. Elismerte, hogy vétett apja ellen, sőt azt is megvallotta, hogy nem méltó arra, hogy a fiának nevezzék, de alázatosan elfogadta az apa szeretetét.



A Biblia azt tanítja, hogy amikor az ember befogadja Krisztust, akkor Ő erőt ad neki ahhoz, hogy bővelkedő életet éljen, és kiartson a bizonytalan helyzetekben.

A keresztények hite szerint az ember nem hozhat fontosabb döntést annál, mint amikor elhatározza, hogy kapcsolatot teremtsen Jézus Krisztussal. A Biblia azt tanítja, hogy Jézus Krisztus által az ember elfogadhatja Isten ingyenes ajándékát, a bűnök bocsánatát. Már ma Istenhez fordulhattok, hogy örömmel visszafogadjon benneteket a családjába.

„És aki énhozzám jön, azt én nem küldöm el.”<sup>5</sup>

„Akik pedig befogadták (Jézus Krisztust), azokat felhatalmazta arra, hogy Isten gyermekeivé legyenek; mindazokat, akik hisznek az ő nevében.”<sup>6</sup>

## A válaszadás lehetősége

Ha igaz volt, amit Jézus tanított, akkor ma a világban sokan olyanok, mint a tékozló fiú. Szeretném, ha egy pillanatra mindnyájan elgondolkodnánk a következő lehetőségeken.

- Úgy érzed, hogy messze vagy Istentől, mintha elmentél volna egy Istentől távol eső vidékre?
- Úgy érzed, mintha nem azt tennéd, ami helyes, még akkor sem, ha komolyan akarsz?

5 János evangéliuma 6. rész 37. vers.

6 János evangéliuma 1. rész 12. vers.

- Szeretnél most a bűneidet hátrahagyva Istenhez fordulni és elfogadni bocsánatát és szeretetét?
- Arra vágysz, hogy Isten magához öleljen, és ismét érzékelhesd azt az értéket és méltóságot, amelyet Ő neked kínál a vele való kapcsolatban?

A Biblia azt tanítja, hogy ha vissza akartok térni Istenhez, megtehetitek. Amikor a fiú hazament, talán nem tudta biztosan, mit is mondjon az apjának. A Biblia arra utal, hogy a történetbeli apához hasonlóan Isten sem a szavaitokkal törődik elsősorban, hanem azzal, hogy őszintén oda akartok-e menni hozzá.

Emlékezzetek rá, hogy a történetben a fiúnak döntenie kellett. Akárcsak a csoportjaitokban, a történetbeli fiút sem beszélhette rá senki, hogy hazamenjen, amíg ő maga el nem határozta ezt. Vagyis ezt a döntést senki sem hozhatja meg helyettünk. Amikor a fiú „magába szállt”, felismerte a hibáit és azt a szeretetet, amelyet elveszített. Ekkor úgy döntött, hogy hazatér, és bízott benne, hogy apja visszafogadja őt.

## Levélírás

Szeretném, ha a munkalapotokon írnátok egy levelet Istennek. Írjátok le, hogyan fogadjátok a kereszténység tanítását mindarról, amit Isten tett értetek. Én nem mondhatom meg nektek, mit írjatok. Talán még azon gondolkodtok, hogy mindez igaz-e. Lehet, hogy kérdéseitek vannak Istennel és a Bibliával kapcsolatban. De az is lehet, hogy elhiszitek, hogy ez igaz, és készek vagytok arra, hogy „hazatérjeteek”, mint a történetbeli fiú. Az Atya Isten a Biblia útján arra kér benneteket, hogy térjeteek haza hozzá. Jézus azt tanította, hogy Isten tárt karokkal vár, hogy a családjába fogadhasson titeket. Írjátok le a levélben mindazt, amit valóban éreztek. Ez a ti döntésetek. Senkinek sem kell megmutatnotok a levelet, ha nem akarjátok.

## A lecke befejezése

Talán úgy döntöttetek, hogy visszatértek Istenhez, arra kérve Krisztust, hogy bocsásson meg nektek, és lépjen be az életetekbe. Fontos megértenetek, hogy a Biblia tanítása szerint senki más nem fogadhatja be helyettetek Krisztust. Minden embernek személyesen kell döntenie erről.

Bárki kapcsolatot teremthet Jézussal oly módon, hogy őbenne bízik bűneinek bocsánatát illetően, és imádságban kéri Őt, hogy lépjen be az életébe.

Az imádság egyszerűen Istennel való beszélgetést jelent. A diákvázlaton egy nagyon fontos imádságot találtok. Otthon felhasználhatjátok ezt az imádságot mint egyfajta vázlatot vagy mintát, amelyre a saját szavaitokat alapozhatjátok. Az imádság egyszerűen azt jelenti, hogy Istennel beszélünk.

*„Úr Jézus, szükségem van rád. Köszönöm, hogy meghaltál a keresztben a bűneimért. Kinyitom az életem ajtaját, és elfogadlak téged mint Megváltómat és Uramat. Köszönöm, hogy megbocsátottad bűneimet, és örök életet adtál nekem. Foglald el az életem trónját, és formálj olyanná, amilyen akarod, hogy legyek.”*

Figyeljétek meg, hogy ebben a mintaimádságban az ember nem azt ígéri, hogy keményen fog küzdeni vagy megpróbál erkölcsösen élni. Ez az imádság elismeri, hogy képtelenek vagyunk tökéletesen eleget tenni Isten elvárásának – elismeri, hogy elbuktunk. Ezzel az imával arra kérjük Istent, hogy jöjjön be az életünkbe, és hatalma által változtasson meg minket belülről. Ez az imádság azt is kifejezi, ami valószínűleg az igazi kereszténység és a világ más filozófiai rendszerei vagy vallásai közötti legnagyobb különbség. Sok kiváló vezető segít felismernünk, hogy mi a helyes. Jézus Krisztus azonban azt állítja, hogy ha személyesen befogadjuk Őt, akkor erőt ad nekünk, hogy azt tegyük, ami helyes.

Ha ez az imádság kifejezi a vágyadat, elmondhatod Istennek, és Krisztus megígérte, hogy be fog lépni az életedbe.

(Krisztus mondja:) *„Íme, az ajtó előtt állok, és zörgetek: ha valaki meghallja a hangomat, és kinyitja az ajtót, bemegyek ahhoz.”<sup>7</sup>*

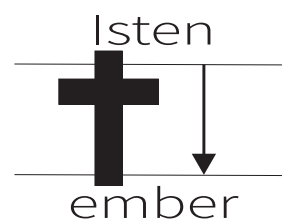
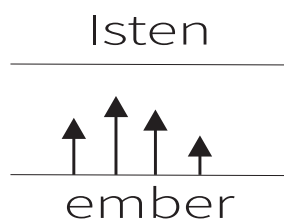


## Tiszta szív

### A tékozló fiú története

#### A történet elemzése

1. Isten szeret téged és csodálatos terve van az életeddel.
2. Az ember bűnös, és elszakadt Istentől. Ezért nem ismerheti és nem is tapasztalhatja Isten szeretetét és életére vonatkozó tervét.



3. Jézus Krisztus Isten egyetlen megoldása az ember bűnére. Átala megismerhetjük és tapasztalhatjuk Isten szeretetét és életünkre vonatkozó tervét.
4. Személyesen el kell fogadnunk Jézus Krisztust Megváltónknak és Urunknak; akkor megismerhetjük és tapasztalhatjuk Isten szeretetét és életünkre vonatkozó tervét.

*„Úr Jézus, szükségem van rád. Köszönöm, hogy meghaltál a keresz-  
ten a bűneimért. Kinyitom az életem ajtaját, és elfogadlak téged mint  
Megváltómat és Uramat. Köszönöm, hogy megbocsátottad bűneimet,  
és örök életet adtál nekem. Foglald el az életem trónját, és formálj  
olyanná, amilyen akarod, hogy legyek.”*





## Reális önismeret A Jellem c. részhez

# 1. Mentőcsónak

### A tanár figyelmébe

Először mindenki magában gondolkozzon a jeleneten néhány percig, és írják is le, hogyan döntenének. Ezután kis csoportokban próbálják eldönteni a kérdést. Ha megszületett a döntés, mutassuk meg nekik a további kérdéseket, és ezek alapján újra gondolják végig a helyzetet.

Mindegyik csoport mondja el és indokolja meg a döntését az egész osztály előtt. Arra a kérdésre is válaszoljanak, hogy megváltoztatták-e a döntésüket a további kérdések után, és hogy mi indokolta ezt.

Ez a játék arra mutat rá, hogy mindannyian rendelkezünk, illetve szükséges, hogy rendelkezünk valamiféle értékrenddel, amelyre a döntéseinket alapozhatjuk az életben.

*Öt utas hánykolódik egy mentőcsónakban az óceán közepén: egy hároméves kisgyermek, egy hatvanöt éves férfi, a kisgyermek harmincéves édesanyja, egy húsz év körüli fiatalember és egy tinédzser. Csak négy ember számára elegendő élelmük van, amíg elérkeznek egy közeli szigetre (legalábbis a térképük alapján). Ha ott volnál a csónakban, mit tennél? Ha valakinek ki kellene szállnia a csónakból, hogy a többiek életben maradhassanak, kit választanál, és miért?*

- És ha az idős férfi tengerész lenne?
- És ha a fiatalember elítélt lenne?
- És ha a tinédzser béna lenne?
- És ha a kisgyermek szellemi fogyatékos lenne?
- És ha az édesanya AIDS-es lenne?

## 2. Lehetséges feladatok

- Találjanak ki öt kérdést, amelyeket feltehetnek nagyszüleiknek, nagynénjeiknek, nagybátyjaiknak, unokatestvéreiknek, hogy megtudják: miket tartanak értéknek. (Például: Mi a véleményed a halálbüntetésről? Miért gondolod így? Mikor helyes csalni vagy hazudni, és mikor nem? Mi a legfontosabb számodra az életben? A család? A családról való gondoskodás? A karrier? A saját boldogságod? stb.)
- Kérdezzék meg néhány idősebb rokonuktól vagy ismerősüktől, hogy milyen események tettek nagy hatást az életükre, és hogyan befolyásolták ezek eddigi életmódjukat?
- Írjanak fogalmazást arról, hogy eddig milyen tényezők befolyásolták a világszemléletüket.
- Kis csoportokban vitassanak meg néhány olyan kérdést, amelyeket az értékrend fényében lehet eldönteni:
  - Helyes-e a jövedelmünknek csak egy részét bevallani az adóhivatalnak? Milyen értéket érint ez a döntés? Másképp kellene ennek lennie? Miért, illetve miért nem? Mit kellene megváltoztatni?
  - Helyes-e, hogy a nyugdíjasok többsége, miután keményen végigdolgozta az életét, most nem tud megélni a nyugdíjából? Milyen értéket érint ez a helyzet? Másképp kellene ennek lennie? Miért, illetve miért nem? Mit kellene megváltoztatni?
  - Helyes-e egy kis pénzt felajánlani bizonyos embereknek, hogy jobb és gyorsabb munkát végezzenek? Milyen értéket érint ez a helyzet? Másképp kellene ennek lennie? Miért, illetve miért nem? Mit kellene megváltoztatni?
  - Helyes-e puskázni dolgozatírás közben? Milyen értéket érint ez a helyzet? Másképp kellene ennek lennie? Miért, illetve miért nem? Mit kellene megváltoztatni?

# 3. Értékek

## A tanár figyelmébe

Mindegyik diák egyedül töltse ki az értékekkel kapcsolatos tesztet (220. oldal), majd öt-tíz fős csoportokban vitassák meg, és írjanak egy listát az értékekről. Elképzelhető, hogy heves vita alakul ki, miközben megpróbálnak a legfontosabb értékekkel kapcsolatban döntést hozni. Miután körülbelül harminc perc eltelt az órából, az osztály beszélje meg a történeteket. A következő kérdéseket tegyük fel nekik:

- Könnyű volt csoportosan eldönteni ezeket a kérdéseket? Ha nehéz volt, mi tette azzá?
- Meg kellett védened az általad igaznak tartott értékeket? Megváltozott a véleményed a többiek hatására?
- Véleményed szerint hogyan befolyásolják ezek az értékek mindennapi életünket? Tényleg azoknak az értékeknek megfelelően élsz, amelyeket kiválasztottál?

Ezzel a gyakorlattal arra lehet rámutatni, hogy nem mindenkinek egyforma a felfogása arról, hogy hogyan kell élni. Arra is felhívja a figyelmet, hogy törekednünk kell arra, hogy megismerjük mások gondolkodásmódját, ha harmóniában akarunk élni egymással. Tehát a gondolkodásmódunk és a hitrendszerünk meghatározza, hogyan élünk, és milyen a viszonyunk a többi emberrel és a környezetünkkel.

# 4. Értékek — teszt

Az alábbi felsorolás tizennégy értéket tartalmaz. Először figyelmesen tanulmányozd át a listát, majd rangsorold az értékeket: a számodra legfontosabb legyen az 1-es, a legkevésbé fontos pedig a 14-es. Próbáld meg a lehető legjobban megérteni az egyes értékek melletti meghatározásokat, és ezek alapján dönts. Ne vitasd meg másokkal a listát, mielőtt eldöntöd a sorrendet. Tíz perced van a feladat elvégzésére.

- \_\_\_ TÖRVÉNYES REND: a bűnözés és a rendzavarások visszaszorítása
- \_\_\_ KÉNYELEM: élvezetekkel teljes és jó módú élet
- \_\_\_ BÉKE A VILÁGBAN: háború- és konfliktusmentes világ
- \_\_\_ A SAJÁT ÉLETED: biztonság és védelem
- \_\_\_ EGYENLŐSÉG: testvériség és egyenlő esélyek mindenki számára
- \_\_\_ SZERETTEID ÉLETE: azoknak az életben maradása, akiket szeretsz
- \_\_\_ A HAZA VÉDELME: országunk megvédése a támadásokkal szemben
- \_\_\_ EGYÉNI ÉS CSALÁDI BIZTONSÁG: aggodalomtól mentes, nyugodt élet
- \_\_\_ TISZTELET: az, hogy mások felnéznek rád, nagyra tartanak
- \_\_\_ ÜDVÖSSÉG: megtérés, örök élet
- \_\_\_ ÖNMEGVALÓSÍTÁS: az életem és képességeim maximális kihasználása
- \_\_\_ BÖLCSESSÉG: az élet érett és kielégítő megértése
- \_\_\_ DEMOKRÁCIA: valóban demokratikus, igazságos kormányzás
- \_\_\_ AZ EMBERISÉG SORSA: az emberi élet fennmaradása

# 5. Lehetséges feladatok

- Írják meg saját „értéknyilatkozatukat”: mi az, amihez elszántan ragaszkodnak? Mely értékekért lennének készek hazudni vagy akár meghalni? Mire szánják oda az életüket?
- Írják le, milyen szavakat tartalmazna a sírfeliratuk. Mivel lehetne legjobban kifejezni, hogy hogyan éltek? (Például: „Lassú beszédű, bölcs ember volt.” „Gyengéd szív és segítő kéz jellemezte ezt az asszonyt.”)
- Írjanak fogalmazást az értékek szerepéről a társadalomban és az egyén életében.
- Négy-öt fős csoportokban beszélgessenek arról, hogy honnan származnak az értékek.
- Alkossanak két csapatot, és a két csapat vitázzon egymással: „Szükség van-e abszolút értékekre? Ha igen, akkor honnan merítsük ezeket? Ha nem, akkor mi alapján döntsük el, hogy valami helyes-e vagy nem?” stb.
- Vizsgálják meg a Tízparancsolat<sup>1</sup> mindegyik parancsát, és az ezek mögött rejlő értékeket a következő kérdések alapján: „Vajon miért volt szükség erre a parancsra? Kit védett? Kinek okozhatott kárt? A mai társadalomban hasznos lenne ez a törvény? Miért, illetve miért nem?”

---

1 Mózes 2. könyve 20. rész 2-17. versek.



# Összesített tartalomjegyzék



## Reális önismeret

### ELSŐ KÖTET

Előszó	9.
Miért létezik a FÉK?	11.
A FÉK filozófiája és etikája	17.
Reális önismeret: Bevezetés	35.
Előrettekintés: bevezető óravázlat	01. óravázlat 39.
<b>I. rész: Az vagyok, akinek mások mondanak?</b>	
Önismeret — kapcsolatom magammal	51.
Az vagyok, akinek mások mondanak?	I. olvasmány 53.
Különleges vagyok!	02. óravázlat 61.
Az én képem az énképem?	03. óravázlat 69.
Értékes vagyok!	04. óravázlat 81.
<b>II. rész: Az vagyok, ahogy érzem magam?</b>	
Érzelmi intelligencia — kapcsolatom az érzéseimmel	97.
Intelligens érzelem?	II. olvasmány 99.
IQ + EQ = esély	05. óravázlat 109.
Érzelmi készségeink	06. óravázlat 115.
Önmagunk tudatában	07. óravázlat 119.
Érzelmek tudatában	08. óravázlat 127.
Önmagunkat irányítva	09. óravázlat 133.

### III. rész: Az vagyok, amit teszek?

Jellem — kapcsolatom az értékeimmel	143.
Minden relatív?	III. olvasmány 145.
Szívszakadva — szerepjáték	10. óravázlat 151.
Az ezüstgolyó	11. óravázlat 155.
Jellemfejlesztés	12. óravázlat 163.
Felelősségvállalás	13. óravázlat 169.
Mások tisztelete	14. óravázlat 177.
A jellem műhelye	15. óravázlat 185.
Döntések előtt állsz!	16. óravázlat 189.
Értékrended háttere	17. óravázlat 195.
Egy élet, amit érdemes volt élni	filmvetítés 205.
Tiszta szív	18. óravázlat 207.
Játék- és feladattár	217.
Összesített tartalomjegyzék	223.

# Bensőséges kapcsolatok

## MÁSODIK KÖTET

Előszó	9.
Miért létezik a FÉK?	11.
Bensőséges kapcsolatok: Bevezetés	17.
„Nem jó az embernek egyedül lenni.”	21.

### 1. rész: A barátság ereje

Határok és kötődés	I. olvasmány 27.
Aranyszabály	01. óravázlat 33.

Hatékony kommunikáció _ _ _ _ _	02. óravázlat	_ _ 39.
Életre szóló barátságok _ _ _ _ _	II. olvasmány	_ _ 45.
Nem vagyok sziget! _ _ _ _ _	03. óravázlat	_ _ 55.
Értékeljük egymást! _ _ _ _ _	04. óravázlat	_ _ 63.
Igaz barát vagy álbarát? _ _ _ _ _	05. óravázlat	_ _ 71.
Játék- és feladattár _ _ _ _ _		_ _ 77.

## 2. rész: A szerelem szépsége

Az igazi társra várva _ _ _ _ _	III. olvasmány	_ _ 81.
Életre szóló elkötelezettség _ _ _ _ _	06. óravázlat	_ _ 91.
Randira készülve _ _ _ _ _	07. óravázlat	_ _ 99.
Valódi bensőséges kapcsolat _ _ _ _ _	IV. olvasmány	_ _ 103.
Szerelem vagy valami más? _ _ _ _ _	08. óravázlat	_ _ 113.
Milyen örökséget hagyysz? _ _ _ _ _	09. óravázlat	_ _ 121.
Szex: öröm, cél, felelősség _ _ _ _ _	V. olvasmány	_ _ 127.
Szex a maga helyén _ _ _ _ _	10. óravázlat	_ _ 135.
Szex a maga idején _ _ _ _ _	11. óravázlat	_ _ 141.
Játék- és feladattár _ _ _ _ _		_ _ 149.

## 3. rész: A kapcsolat nehézségei

Konfliktusok kezelése _ _ _ _ _	12. óravázlat	_ _ 155.
Nehéz beszélgetések _ _ _ _ _	13. óravázlat	_ _ 167.
Előítéleteink: más népek _ _ _ _ _	14. óravázlat	_ _ 171.
Előítéleteink: a kisebbségek _ _ _ _ _	15. óravázlat	_ _ 179.
Előítéleteink: játék _ _ _ _ _		_ _ 183.
Válnak a szüleim! _ _ _ _ _	16. óravázlat	_ _ 187.

## Függelék

Felkészülés a szülői szerepre _ _ _ _ _	VI. olvasmány	_ _ 193.
Családi légkör felmérése _ _ _ _ _	teszt	_ _ 205.
Összesített tartalomjegyzék _ _ _ _ _		_ _ 207.

# Motiváló célok

## HARMADIK KÖTET

Előszó	9.
Miért létezik a FÉK?	11.
Motiváló célok: Bevezetés	17.

### I. rész: Érd el a céljaidat!

Tűzz ki célokat!	01. óravázlat	23.
Hozz jó döntéseket!	02. óravázlat	31.
Győzd le a legnagyobb akadályt!	03. óravázlat	41.

### II. rész: Kerüld ki a csapdákat!

#### *Szex-csapda*

Szex az AIDS korában	I. olvasmány	55.
Veszélyes ölelés	04. óravázlat	63.
Biztonságos ölelés	05. óravázlat	73.
Miért várj?	II. olvasmány	83.
Játék- és feladattár		95.

#### *Drog-csapda*

A „nagy utazás”	III. olvasmány	101.
Úton a droghoz	06. óravázlat	111.
Drog-vita	07. óravázlat	117.
Drog-titok	08. óravázlat	121.

#### *Az internet-csapda*

Az áldás ára	IV. olvasmány	125.
--------------	---------------	------

### III. rész: Állj ellen a nyomásnak!

Párkapcsolati nyomás	09. óravázlat	137.
Tömegnyomás	10. óravázlat	143.
Médianyomás	11. óravázlat	151.
Légy különleges	12. óravázlat	157.

Hogyan mondj nemet? _ _ _ _ _	13. óravázlat	_ _ 167.
Hibáztam! Hogyan tovább? _ _ _ _ _	14. óravázlat	_ _ 177.
Merre indulsz? _ _ _ _ _	15. óravázlat	_ _ 185.
Személyes fejlődési terv _ _ _ _ _	16. óravázlat	_ _ 193.

## Függelék

Kicsoda Jézus? _ _ _ _ _		_ _ 197.
Isten létnyomai _ _ _ _ _		_ _ 203.
Felhasznált és ajánlott irodalom _ _ _ _ _		_ _ 217.
Összesített tartalomjegyzék _ _ _ _ _		_ _ 223.





# fek

## FIATALOK

AZ ÉLET KÜSZÖBÉN

A *Fiatalok az Élet Küszöbén* (FÉK) oktatási program és mozgalom küldetése az, hogy elősegítse a fiatalok „egészséges felnőtté” válását, s így hozzájáruljon a jövő generációk tartalmasabb és teljesebb életéhez, és egy élhetőbb társadalom létrejöttéhez.

A FÉK program 1994-ben a Timóteus Társaság Alapítvány gondozásában, a Nemzeti Egészségvédelmi Intézet kezdeményezésére indult útjára, hogy több tucat országba eljutva, pedagógusok és ifjúsággal foglalkozó szakemberek tízezreinek, valamint diákok százezreinek nyújtson segítséget.

Ön a FÉK program legújabb, három kötetből álló tanári kézikönyvét tartja kezében. A három kötet a FÉK célkitűzései köré épül.

1. REÁLIS ÖNISMERET  
— Úton önmagunk felé.
2. BENSŐSÉGES KAPCSOLATOK  
— Úton egymás felé.
3. MOTIVÁLÓ CÉLOK  
— Úton a jövő felé.

ÖNISMERET

KAPCSOLATOK

CÉLOK



f e k . h u