

Sík Sándor: A fészekről

*Te vagy a fészek,
Puha vagy, édes és meleg,
S én oly keveset gondolok veled,
És oly sokszor máshova nézek.
És megvetem a régi fészket,
A régi meleget
És a régi egyformaságot.
Szédülő fejem vándorolni késztet,
Keresni más vidékeket,
Szivárványszínű új világot
És ismeretlen fészket.*

*És elmegyek, örök elégedetlen,
Hazátlan bujdosó gyanánt,
És sose tudom, mért sírós a kedvem,
És nem tudom, mi bánt.
És szálllok, szálllok, messze földeken
Szüntelenül és pihenéstelen,
És egy sajgó vágy egész életem:
A régi fészek melegére.*

*És Te vagy az anyamadár,
És én vagyok pelyhes fiókád,
A csupa-vakság, a csupa-mohóság,
Aki mindig máshova vágyik,
Akit hív minden félhomály.
És botorul és elbizottan
Kiszállok bizakodva, bátran
Nap-nap után. És Te utánam
Sírva nézel és gondsújtottan.*

*És én nyugalmat nem találok
Sehol a végtelen világban.*

*Mert ott sír bennem, bárhol járok,
Aggódó, fájó csipogásod
Hívogató, síró zenéje.
És mindenhonnan visszavágyom
Szerelmes szíved melegére.*

*Te vagy a sziklaszál,
Melyen a fészkeim épül.
Amely az apró dombok tömegéből
Messze-magasra szökken és magában,
Egy-óriás-magában áll.
S kíváncsi szárnyam, kandi lábam
Akárhová visz engemet,
Csak köröttes keringhetek,
És nem lehet távozni tőled
S nem-látni téged nem lehet.
Bejárhatom a rég halott időket,
És lelkem messze jövőidőbe szállhat:
Nem lehet vissza nem kívánni
Amaz egyetlen sziklaszálat.*

*Te vagy a Hegy.
És a hegyet nem lehet túlrepülni.
Te vagy a Völgy.
És a völgyből nem lehet kirepülni.
Te vagy a Lég.
És a leget nem lehet átrepülni.
Te vagy a Föld.
És a földről nem lehet fölrepülni.
És Te vagy a Határ.
Csak tebenned lehet repülni.
Itt nem lehet és nem szabad,
Csak szépen, csendesesen megülni
És énekelni és örülni.
Mert Te vagy minden: a szirt és a fészek
S a szerelmes anyamadár.*

Boldogabb családokért

iskolai program

2003

I. kötet 3. kiadás

Segédanyag a családi életre neveléshez – kicsit
biológiaibb szemmel

Segítségként ajánljuk a családi és iskolai felvilágosításhoz is

Belső használatra



Kiadja:

**a Kecskemét - Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület
családmunkacsoportja**

A természetes családtervezéssel kapcsolatos részek alapjául
a Természetes Családtervezési Tanácsadók Munkaközösségének
anyaga szolgált.

Készült:

a Szociális és Munkaügyi Minisztérium támogatásával

Tartalomjegyzék

A kiadvány célja és keletkezésének körülményei	9
Helyzetkép és célkitűzéseink	11
Történetünk a kezdetektől – napjainkig	13
Családmunkacsoportunk bemutatkozása	15
Iskolai munkánk áttekintése	23
Válogatás iskolai munkánk tematikáiból	25
A „Boldogabb családokért” iskolai program	41
Programunk szerkezeti ábrája	43
Programunk tartalma	44
Nézeteink a házasságról és a gyermekvállalásról	45
A program során alkalmazott módszerek	49
Családi életre nevelés programunk indulásának története	50
Óratapasztalatok és óravázlatok	
4 éves programunk témakörei 9-12-es évfolyam részére	60
9. t osztály	61
A női létezés csodája (újságcikk)	78
10. t osztály	93
11. t osztály	133
Az igazi szerelem tud várni (újságcikk)	136
9 éves programunk (4-12. osztály) 4. osztályában megvalósult órái	153
4. p osztály	154
4. r osztály (programon kívül)	187
Felvilágosító óráink tapasztalatai	196
Bevezető a felvilágosító óráinkhoz	197
6. m osztály	199
6. f osztály	211
Tervek – távlatok	229
„Neveléssel a boldogabb családokért” konferencia záróközleménye	230
„Tanárok a diákokért” programunk	232
A Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola	
Családpedagógiai Intézetének Küldetésnyilatkozata	235
Komáromi Mária: családi életre nevelés – óravázlatok	238
Svajcsikné Pál Bernadett: családi életre nevelés – tematikák	250
Bemutatkozás	257
Kecskemét-Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület (SZÉK)	258
Kalocsa-Kecskeméti Főegyházmegye Élet- és Családvédelmi Központja	262

A kiadvány célja és keletkezésének körülményei

Szeretnénk segítséget nyújtani jelen kiadványunkkal a családi életre nevelés nem túl könnyű feladatát magára vállaló, ifjúsággal foglalkozó szakemberek számára. Így pedagógusoknak, védőnőknek, hitoktatóknak, a gyermekekkel-fiatalokkal való foglalkozásra alkalmas más személyeknek ajánljuk segédanyagunk. Fontos megjegyeznünk, hogy mi – a kiadvány készítői – keresztény értékrendet képviselünk. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy csak ilyen szemlélettel lehet kiadványunkat használni. Úgy gondoljuk, anyagunk világnézeti hovatartozástól függetlenül, hasznos segítség lehet bárki számára. Itt és óráinkon is igyekszünk mindenki által elfogadható nyelvezetet alkalmazni. Próbáljuk éppen ezért mindenki számára érthető módon megfogalmazni mondanivalónkat, s ebbe mégis egyértelműen kifejezni: ***számunkra mit jelent a házasság; miért érték a család; hogy az emberi élet a fogamzás pillanatában kezdődik, s innentől kezdve a természetes halálig értékes, és védendő.***

A **tüneti-hőmérőzések természetes családtervezési módszer** alkalmazásának és tanításának, már több mint 10 éves gyakorlata alapja annak az ismeretterjesztő munkának, melynek során egyre többször kértek föl bennünket iskolai **felvilágosító órák** megtartására. Ezáltal tágult látóköreink, közelebb kerültünk a fiatalokhoz, és az őket foglalkoztató kérdésekhez, gondolatokhoz. Az egyik középiskolás csoportunk úgy fogalmazott, hogy az iskolai felvilágosító órákon sok mindent megtudnak a védekezésről, de arról nem igazán lehet hallani, hogyan készüljenek, hogyan tervezzék jövőbeli családi életüket. Ugyanakkor a nevelőkkel való beszélgetések is ráirányították figyelmünket arra, hogy szükséges a **családi életre való felkészítés** megjelenése az iskolában.

Az is kiderült számunkra, hogy a családi életre nevelés tanításának gyakorlatával nem túl sok kiadvány foglalkozik. Nem túl sok gyakorlati segítsége van tehát annak a pedagógusnak, aki mélyebben szeretne foglalkozni a családi életre neveléssel. Amikor ifjúsággal foglalkozó szakemberekkel beszélgetünk, ezzel kapcsolatban szinte az első kérdéseik között szerepel, hogy milyen konkrét tematikát tudunk ajánlani különböző korosztályok számára. A következő kérdésük, hogy bizonyos témákat hogyan viszünk a fiatalok elé. Mit kezdünk olyan helyzetekben, amikor a fiatalok visszautasítják a témával kapcsolatos kezdeményezésünket. Ezekre a sürgető kérésekre, kérdésekre szeretnénk kiadványunkon keresztül választ adni. Eddigi tapasztalatainkat próbáljuk összegyűjteni, és segítségként felajánlani az érdeklődők számára. Ennek első kötete készült el most, s a folytatás várhatóan 2003 nyarán fog megjelenni.

Nehézségként jelentkezhet a családi életre nevelés órákon – amit a későbbiekben **család-órák**ként említünk –, hogy a pedagógus saját családi élete óhatatlanul is feltárul a diákok előtt, amit nem mindig könnyű felvállalni. Pedig a saját példa, az őszinteség igen hatásos nevelőerő. Fontos szem előtt tartanunk azt, hogy egy fiatal számára – még ha a családjában nincs is példaképe – a hiányzó családi mintát pótolhatja, illetve követendő minta lehet hiteles emberek élete. Sőt hallottunk olyan véleményt,

mely szerint egy ember élete során elegendő lehet egyetlen olyan személy példája, aki döntően befolyásolja személyiségének kibontakozását. Ezért tehát óriási lehetősége van mindazoknak, akik ilyen őszinteséggel vállalják föl a fiatalokkal való kapcsolatot.

A kiadvány felépítésében fontos szervező szempontunk volt, hogy a családi életre nevelés tematikáin, konkrét témák kidolgozásán túl, betekintést kaphasson az olvasó az órákra való felkészülésünkbe, töprengéseinkbe, apróbb vitatkozásainkba, s abba, hogyan értékeltük megvalósult óráinkat. Megmutatjuk óráink sikerességét, vagy éppen sikertelenségét. Ezen történések felidézésében nagy segítség volt számunkra, hogy óratapasztalatainkat a foglalkozásaink után magnón rögzítettük. Szeretnénk azt is megmutatni, hogy milyen kérdésekkel, válaszokkal, reakciókkal és véleményekkel találkoztunk munkánk során diákok, szülők és pedagógusok részéről. Bepillantást kaphat ugyanakkor az olvasó a fiatalok jövőre vonatkozó elképzeléseibe, vágyaiba. Természetesen sem az iskolák, sem az osztályok, sem a fiatalok, sem a pedagógusok nevét nem tüntetjük fel. Az osztályok elnevezése sem valós, csupán a korosztály hiteles. Mellékletünkben megtalálhatók szemléltető ábráink, és olyan segédanyagok, melyek segítségül, vagy ötletül szolgálhatnak család-órák indításához, megtartásához, vagy a szülőkkel való kapcsolatfelvételhez.

Egy osztályhoz család-órát tartani többen megyünk: legalább ketten, ha tehetjük hárman. Az iskolákban ugyanis nagyon sokszor találjuk szembe magunkat 30 fő körüli, vagy a fölötti létszámmal. Ilyenkor mély beszélgetésre csakis kiscsoportban nyílik lehetőség. Természetesen együtt is kiállunk a gyerekek elé órát tartani. Így látjuk csapatmunkánk további előnyeit:

- mivel szakmailag mást képviselünk, a válaszadásban kiegészíthetjük egymást, azt is bátran fölállalva, ha valamire éppen nem tudunk válaszolni;
- más-más személyiségek vagyunk, s úgy gondoljuk, az óra színesebb lehet ezáltal is: valamelyikünk stílusa majdcsak elfogadható lesz így a gyerekek számára;
- a fiatalokra az, aki éppen háttérben van, jobban tud figyelni, váratlan helyzetekre, kérdésekre gyorsabban tud reagálni;
- ha egyikünk elkedvetlenedik, másikunk lelkesedése segíthet továbblendíteni a helyzetet;
- úgy érezzük, óráink hatékonyságát az is növeli, hogy minden órára többen készülünk, majd utána együtt értékelünk, függetlenül attól, hogy kik valósítják meg az adott órát.

Szeretnénk biztatni, hogy érdemes elkezdni az ifjúsággal az ilyen irányú beszélgetéseket, mert nagy szükségük van rá, ki vannak éhezve az őszinte párbeszédre. Ugyanakkor bátorítani szeretnénk mindazokat, akik már próbálkoztak nyitni a diákság felé, de valami miatt megtorpannak. Mi is beszámolunk arról, hogy hányszor feladtuk volna egy-egy osztállyal való kapcsolatunkat, ha nem lett volna olyan kitartó az osztályfőnök, vagy ha mi nem bátorítottuk volna egymást.

Bízunk abban, hogy kiadványunkban sokan megtalálhatják a számukra szükséges segítséget a családi életre nevelés területén, akár saját családi életükben, akár család-órák indításához, vagy a már működő programjuk kiegészítéséhez.

Helyzetkép és célkitűzéseink

Helyzetkép

A fiatalok a mai világ forgatagában sok és szélsőséges ellentmondással találják szembe magukat. Nehezen tudnak eligazodni, és jó döntéseket hozni a különböző élethelyzetekben, mert kevesen kapnak hatékony segítséget saját családjukból. Ennek egyik oka lehet a családi élet válságos helyzete. A fiatalok a házasságot általában elavult intézménynek tartják, félnek az elköteleződéstől, felkészületlenül alapítanak családot, az átgondoltság és tervszerűség hiányzik belőlük. Nehezíti természetesen a helyzetüket, hogy a család értéként való jelenléte a társadalomban csökken, előtérbe kerül a sikerorientáltság, a karrierszemlélet. Hangsúlyoznunk kell azonban, hogy napjainkban nem a család, hanem az értékrend van válságban, s éppen a család lehet a kivezető út ebből a nehéz helyzetből. A fogyasztói szemlélet egy megváltozott értékrendet kínál. A médián keresztül erőteljesen árad a fiatalok felé a könnyed életre, alkalmi kapcsolatokra és szabados szexualitásra való buzdítás. Az iskolákban a felvilágosítás általában a gyermek elleni védekezésre irányul a fogamzásgátlók használatának ajánlása által, és ezt tekintik abortusz-megelőzésnek. Mindezzel észrevétlenül történik a bátorítás a szexuális élet korai elkezdésére. Természetesen ebben a szexualitás és az élet továbbadása szétválasztódik, a gyermek vállalásának lehetősége nem jelenik meg, sőt félelemmel tekintenek az esetleges fogamzásra. Ugyanakkor megjelenik az abortusztól, a szexuális úton terjedő betegségektől, kiemelten az AIDS-től való félelem is.

Nagy szakadék érezhető a bátorítás és a félelemkeltés között. Ilyen hatások által befolyásolva kell, illetve kellene az ifjúságnak tájékozódni a világban, és megtalálni a helyes utat a boldog családi élet megvalósítása felé.

„A mai magyar fiatalokban kétféle törekvés találkozik. Egyfelől vágyódnak a családalapításra, arra, hogy gyermekeik legyenek. Másfelől nem tudják, hogyan boldoguljanak a világ sokféle kihívása között. Szeretnék megőrizni függetlenségüket, ösztönösen félnek azoktól a kötöttségektől, netán konfliktusoktól, amelyek együtt járnak a házassággal és a gyermekneveléssel.” (a Magyar Katolikus Püspöki Kar körlevele 1999 karácsonyán)

Mivel a fiatalokat sokféle hatás éri, ha segíteni szeretnénk őket a harmonikus családi élet felé, nekünk is több oldalról kell közelítenünk. Széleskörű összefogás szükséges ahhoz, hogy a jövőbeli családok élete pozitív irányba változhasson. Ennek egyik lehetséges útja a családi életre nevelés megjelenése az oktatásban, de mindenképpen a szülők bevonásával. A család és az iskola szoros együttműködésére van szükség, hiszen közös felelősségünk, hogy a felnövekvő generáció boldogabb családi életek kialakítására legyen képes.

Természetesen a családi életet a családban lehet igazán megtanulni, hiszen ez a személyes kötődések elsődleges színtere. A család szeretetteljes gondoskodása, igényeket támasztó, mégis biztonságot adó légköre nélkülözhetetlen az első éveikben. Az iskola és a fiatalokkal foglalkozó minden egyéb intézményes szervezet csupán folytatni tudja a családban elkezdett nevelődési folyamatot. Mivel azonban korunkban a családok jelentős része súlyos válságokkal küzd, így egyre kevésbé tudja betölteni rendeltetését, nem tud pozitív mintaként szolgálni a felnövekvő generáció részére. Egyre nagyobb feladat hárul ezért az iskolákra, és más nevelő intézményekre, szervezetekre. Ha a családok nem tudnak jó példát mutatni gyermekeiknek, különösen fontos, hogy jó mintát lássanak, kapjanak az iskolában hiteles családok által.

Kutatások támasztják alá, hogy a legmeghatározóbb életszakaszok az érzelmi fejlődés szempontjából az ember életében, a születés körüli időszak és a serdülőkor. A családi életre való felkészítés során éppen ezért kitüntetett figyelmet fordítunk e két életszakaszra. Feltétlenül szükséges a fiatalokat tervszerűen felkészíteni a házasságra és a szülői hivatásra, hiszen nem könnyű a családi együttélés. Napjainkban érzékelhető, hogy egyre jellemzőbbek a rövid ideig tartó párkapcsolatok, sokan az ideiglenes együttélési formákat választják, a házasságkötést és a gyermekvállalást halogatják. Kevesebben kötnek házasságot, ugyanakkor a megkötött házasságok könnyebben felbomlanak, mint korábban. Fontos olyan szemlélet kialakítása, hogy a családban felmerülő konfliktusok nemcsak rombolhatnak, közös megoldásuk építőleg hathat a személyiségfejlődésre és a házastársi kapcsolatra. Éppen ezért felmerülő konfliktusok esetén vagy a konfliktusmegoldásban, vagy – ha a konfliktus megoldhatatlan – abban lehet segíteni, hogy elviseljék, tudjanak vele együtt élni.

A családok életébe közvetlenül nem igazán avatkozhatunk be, a gyermekeket viszont van még esélyünk segíteni jövőbeli családi életük alakításában, s ebben különösen kiemelt az iskola nevelő szerepe.

Célkitűzéseink:

- ***széleskörű összefogás a családokért;***
- ***a család és a házasság védelmezése és erősítése, a keresztény illetve általános humán értékre felmutatása és terjesztése által;***
- ***irány, tartás és cél a családalapításhoz;***
- ***a tudatos családtervezés segítése;***
- ***kitüntetett figyelem a születés körüli és a kamaszkor időszakára;***
- ***növelni szeretnénk az ifjúságban a hitet a harmonikus és boldog családi életet illetően;***
- ***a konfliktusmegoldás segítése;***
- ***az iskola nevelési feladatának erősítése;***
- ***a diákok, a szülők és a nevelők közötti kommunikáció előbbé tétele;***
- ***a szülők programunkba való bevonása: szülői foglalkozások és családlátogatások.***

Történetünk a kezdetektől – napjainkig

Családmunkacsoportunk története 13 éves múltat tekint vissza, melyet az alábbiakban részletezünk.

- Fontos alapot jelentett, hogy 1990-ben „A fogamzásgátlók alkalmazásának főbb kérdései” című szakdolgozat elkészült Budapesten, a Semmelweis Orvostudományi Egyetemen. (Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes)
- A tüneti-hőmérőzések természetes családtervezési módszer alkalmazásában szerzett gyakorlat és ismereteinek szélesebb körű terjesztése elkezdődik: tanfolyam, tanácsadás és előadás keretében Kecskeméten.
- 1993 őszén biológus munkatárs kapcsolódik be az ismeretterjesztő munkába.
- Egyre több felkérés érkezik Bács-Kiskun megyei középiskolák részéről felvilágosító órák megtartására.
- 1994 nyarán a Természetes Családtervezési (TCST) Tanácsadók Munkaközösségének tagjaivá válva kapcsolatfelvétel a németországi Arbeitsgruppe Natürliche Familienplanung (NFP) munkatársaival.
- Munkánknak '97-től hivatalos keretet a SZÉK Egyesület biztosít.
- 1998-ban megismerkedünk a Timóteus Társaság „Fiatalok az Élet Küszöbén” című AIDS és drogprevenciós programjával, melyet beépítünk a fiatalokkal való foglalkozásainkba.
- 1999 szeptemberétől kezdődik családi életre neveléssel kapcsolatos munkánk programja szervezése, melynek a Magyar Katolikus Püspöki Kar '99 karácsonyán megjelent „A boldogabb családokért!” című körlevele alapján a „Boldogabb családokért” nevet adtuk.
- 1999. november, Békéscsaba: „*A családtervezés és fogamzásgátlás a XXI. század küszöbén*” címmel rendezett konferencián – „Modern alternatíva-e a természetes családtervezés?” címmel előadást tartunk.
- 2000-2002. „*Jövők a család*” konferenciasorozat 7 rendezvényének lebonyolítása.
- 2000. január, a Timóteus Társaság „Fiatalok az Élet Küszöbén” című kapcsolat- és jellemépítő, AIDS és drogprevenciós szimpóziumán vettünk részt. Munkánk szorosabbra fonódik a Társasággal, együttműködés indul el közöttünk.
- 2000 tavaszán adtuk be első sikeres pályázatunkat (KOMA), s ez egybeesik azzal, hogy családmunkacsoporttá bővültünk. 7 éven át teljesen önkéntesen, ingyen végeztük munkánkat, ezért különösen örültünk a pályázati támogatásnak. Ugyancsak ez év őszén az ISM-hez benyújtott pályázatunk is nyert.
- 2000. július, Milánó: *II. IEEF/EIFLE* (Családi Életre Nevelés Európai Intézete) által rendezett konferencián tartottunk egy előadást a magyarországi természetes családtervezés helyzetéről.

- 2000. november, Szeged: „Konferencia az iskolák és a civilszervezetek együttműködéséről” című konferencián workshop keretében mutattuk be iskolai programunk.
- A 2000-ben induló I. magyarországi Természetes Családtervezési Tanácsadóképzés (Budapest) szervezésében részt vállaltunk.
- A Szociális és Családügyi Minisztérium 2001-ben kiírt pályázatai rendkívül fontos állomást jelentettek számunkra. A nyertes pályázataink munkacsapatunk eredményesebb működését mozdították elő.
- 2001. május, *Budapest*: Neveléssel a boldogabb családokért *nemzetközi konferencián* „*Boldogabb családokért*” iskolai programunk bemutatása.
- 2001. szeptember: „Tanárok a diákokért” programunk indulása
- A Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola (Budapest) 2001 őszén megalakuló Családpedagógiai Intézetének indulásától kezdve munkatársai vagyunk. Ennek keretében családi életre nevelés képzéseket szervezünk pedagógusok és védőnők részére országszerte.
- 2002. március, Veszprém: „*Hivatásunk a ránk bízott élet*” címmel rendezett *Családpedagógiai Konferencia* egyik célja „Boldogabb családokért” iskolai programunk népszerűsítése volt.
- A Kalocsa-Kecskeméti Főegyházmegye Élet- és Családvédelmi Központjának elindítására kaptunk megbízást Kormos Miklós lekipásztorral együtt 2002. júniusában Farkas László Érseki Helynöktől. A Központ munkája 2002 őszén elindult a Kecskeméti Szentcsalád Templom és Közösségi Házban.
- Kiadványaink jelennek meg: Jóhír újság, „Jövők a család” konferencia-kiadványok, „Természetesen is biztonságosan” TCST szórólap, stb.

Családmunkacsoportunk bemutatkozása

Családmunkacsoportunk tagjai:

<i>Bollerné Kiss Márta</i>	<i>pedagógus</i>
<i>Déri Éva</i>	<i>biológus, családmunkacsoport vezetője</i>
Csanda Jánosné	adminisztrátor
<i>Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes</i>	<i>orvos, a program szakmai felelőse</i>
<i>Jánosyné Bánszky Zsuzsa</i>	<i>pedagógus</i>
Megyimorecz Katalin	programasszisztens
<i>Senduláné Nagy Mária</i>	<i>pedagógus</i>
Subicz Zsolt	számítástechnikai szakember
<i>Velkeyné Perei Edit</i>	<i>pedagógus</i>

Az alábbiakban mutatkoznak be a családi életre nevelés oktatásában résztvevő munkatársaink olyan szempontból, hogy mi a kötődésük ehhez a munkához.

Bollerné Kiss Márta

Férjemmel együtt pedagógusok vagyunk. Két kisfiunk van; Balázs hamarosan hét éves lesz, Dani pedig három és fél. Mielőtt a fiúk születtek négy és fél évet tanítottam, majd több évet itthon töltöttem a gyerekekkel.

Ágiék munkájáról folyamatosan érdeklődtem – mígnem egyszer engem is meghívtak, hogy dolgozzak velük! Örültem a kérésnek, mert érdekelt több téma is: hogyan lehet segíteni a fiatalokat, hogy egészséges lelkületű, kiegyensúlyozott felnőtté érjenek; milyen szerepe van – lehet – ebben a családnak;...stb. Szívesen gondolkodtam velük új, járható utakat keresve.

Másrészt közeledett a tanév, melyben újra visszatértem az iskolába, a tanításhoz. Kicsit féltem, hogy milyen lesz ennyi év után ismét iskolás gyerekek elé állni.

Mivel Ágiék munkájukból eredően iskolai osztályokban is jelen voltak, úgy gondoltam módom lesz egy kicsit ráhangolódni újra a tanításra, és talán azt a néhány éves tapasztalatomat is hasznosíthatom a csoport munkájában.

Nagyon szépnek és hasznosnak érzem közös munkánkat, de most egy rövid időre felmentést kértem; - ugyanis hamarosan megszületik harmadik gyermekünk, akit nagy izgalommal vár a család apraja, és nagyjá.

Déri Éva

Biológusként végeztem Szegeden. Ott ismerkedtem meg a párommal, s így Kecskemétre jöttem férjhez. Néhány kutatóként eltöltött hónap után világossá vált, hogy a család fontosabb számomra, mint a munkám, ez az igazi élethivatásom. Két fiunk született, Levente 8, Péter pedig 5 éves. Jelenleg a Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesületnél dolgozom. Munkám során kecskeméti és vidéki iskolákban család-órák, illetve felvilágosító órák tartásával foglalkozom munkacsoportunk több tagjával együtt. Hortobágyiné Nagy Ágnessel közel 10 éve ismerjük egymást, és a természetes családtervezés tüneti-hőmérőzéssel módszerét szeretnénk minél szélesebb körben ismertté tenni.

Gyermekeként igen csendes, visszahúzódó emberke voltam, serdülőként még gátlásosabb lettem. A serdülőkori változásokról, a szexualitásról senkivel nem tudtam igazán őszintén beszélni. Könyveim voltak, amit többnyire én szereztem be saját magamnak, s azokról próbáltam eligazodni. Azt hiszem nem túl sok sikerrel. Egy ilyen témájú könyvet kaptam édesapámtól gimnazista koromban – részéről ezzel megtörtént a 'felnőtté avatásom' –, amire azóta is nagy szeretettel gondolok. De beszélgetni ő sem beszélgetett velem mindezekről a dolgokról. Valami nagyon hiányzott. Nem tudom, mi oldotta volna föl bennem a szorongást? Talán, ha valamelyik órán beszélget velünk komolyan egy felnőtt...

Ezen sokat gondolkozom azóta is, és sokszor magamat látom a padban, amikor egy osztálynál a szerelemről, együttjárásról, a szüzességről, vagy éppen a gyermekvárás örömeiről beszélünk, beszélgetünk, és szembe találkozom néhány félénk, de csillogó szempárral.

Ezek az órák leírhatatlan élményt nyújtanak számomra.

Egyetemistaként barátaim között néhányan ismerték és alkalmazták a modern természetes családtervezés módszerét, igen nagy megelégedéssel. Ez fordította figyelmemet e módszer felé. Az önmegfigyelést azért kezdtem el, hogy megtudjam, kialakult-e ciklusaimban a termékenység. Megnyugtató volt számomra az, hogy látom, jól működik minden.

Házasságunkban páromnak is fontos volt az én egészségem, hogy szervezetemet ne terheljem semmilyen 'szerrel'. Amikor pedig terveztük és vártuk gyermekeinket, nagy örömet és biztonságot jelentettek megfigyeléseim. Házasságunk több mint 10 éve során így sokkal tudatosabban, tervszerűbben és nagyobb odafigyeléssel vártuk gyermekeinket.

Barátaink sem, mi sem hitbéli megfontolásból fordultunk a természetes módszer felé, számunkra az egészséges életmód, a természettel való összhang volt fontos. Most azonban kezdem megérteni az Egyház álláspontját a családtervezéssel kapcsolatosan, hogy miért a természetes módszereket tartja elfogadhatónak. Az egyik szempont az élet védelme, anya és gyermekének egészsége, a másik szempont a házasság védelme, erősítése. A családtervezés során felvállalt közös döntés, közös felelősségvállalás kihatással van az egész párkapcsolatra, erősíti, erősítheti a házasságot.

Érzem annak is az előnyét, hogy a módszer biztonságának megtapasztalása – s ez a gyermekvállalási időszak előtt a legkönnyebb – milyen nagy nyugalmat ad most nekünk.

Véleményem szerint, a serdülő lányoknak fontos megismerni az önmegfigyelés módszerét. Megtanulása által egészségtudatuk, termékenységtudatuk fejlődhet, s ez segítség lehet a felelősségteljes, kiegyensúlyozott párkapcsolat létrejöttében.

Ezért csatlakoztam olyan lelkesen ehhez a fiatalokkal kapcsolatos munkához.

Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes

Férjemmel, Tiborral 1989-ben kötöttünk házasságot. Mindketten kecskeméti származásúak vagyunk, s tanulmányainkat befejezve Debrecenből és Budapestről visszatértünk szülővárosunkba, hogy közös jövőnk itt folytassuk. Férjem agrármérnök, én általános orvosként végeztem. Három gyermekünk van, s jelenleg főállású anya vagyok. Gyermkeink: Tibor tizenkettő, Ági tíz és Krisztina hat éves. Pályám szakdolgozatom megírásával kezdődött, melynek címe: „A fogamzásgátlók alkalmazásának főbb kérdései” volt. Elmélyülve ebben a témában, megismerve a mesterséges családtervezési módszerek pontos hatásmechanizmusát, mellékhatásait világossá vált számunkra: nemcsak a saját életünkben fontos, hogy a természetes módszert válasszuk. Segítenünk kell másoknak, hogy a természetes utat megismerhessék, így ez a családtervezési módszer is alternatíva lehessen. Férjem igazi társként áll mellettem, s együtt próbálunk életünkkel vallani arról a felfedezésünkről, hogy a családtervezés fogalomkörén belül is van olyan út, amely összeegyeztethető a természettel. Szeretnénk hozzájárulni ahhoz, hogy a természetes módszert egyre többen megismerjék, és felfedezzék benne azt a kincset, amit mi már férjemmel több mint 13 éve megtettünk.

Bár az orvosi pályán nem egy szokványos utat választottam, kárpótol ezért, hogy édesanyjai és orvosi hivatásom sikerül összeegyeztetnem munkámban. Csodálatos ajándék számomra, hogy főállású anyaként módom van itthon dolgozni, s a hét legtöbb napján otthon várhatom óvodából, iskolából hazaérkező gyermekeinket. Így rögtön elmondhatják nekem, milyen öröm vagy bánat érte őket a nap során, s együtt várhatjuk délután édesapjuk hazaérkezését. Ugyanakkor 13. éve foglalkozom a tüneti-hőmérőzéssel természetes családtervezési módszer ismereteinek terjesztésével, és a fiatalok családi életre való felkészítésével. Rendszeresen tartok előadást, tanfolyamot és tanácsadást fiatalok és házaspárok számára Bács-Kiskun megye területén és országszerte. Általános és középiskolákba 1993 óta járunk felvilágosító órákat tartani Déry Éva biológus munkatársammal, és szervezője, illetve szakmai felelőse vagyok 1997 óta a Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület családi életre nevelés programjának, mely a „Boldogabb családokért” nevet viseli. Idő közben felvilágosító munkánk családi életre neveléssé bővült. Ennek során a fiatalok helyes értékrendjének kialakításához szeretnénk hozzájárulni, hogy így mindinkább felelős döntéseket tudjanak hozni a különböző élethelyzetekben. Miközben a fiatalokkal foglalkoztunk, nagy felismerés volt számomra: hiszen a mi gyermekeink is ott

topognak már a serdülőkor küszöbén. Azáltal, hogy nap mint nap ezzel a témakörrel foglalkozom, úgy érzem sikerül kicsit máshogy tekintenem rájuk. Szép ez a kölcsönösség: iskolai munkánkba igyekszünk segítségként bevinni családi tapasztalatainkat, s saját családi életünk is gazdagodik iskolai munkánk során megélt élményeinkkel.

1994-ben ismerkedtem meg a Természetes Családtervezési Tanácsadók Munkaközösségével, s hamarosan a Munkaközösség munkatársa lettem. Így vehettem részt a 2000-ben Budapesten induló I. magyarországi Természetes Családtervezési Tanácsadóképzés szervezésében. 1998 óta van kapcsolatom a Timóteus Társasággal, akik a serdülő korosztályért nagyon sokat tesznek, s komoly szakmai programjuk saját iskolai munkánk alapját képezi.

Több ízben volt lehetőségem előadást tartani hazai és nemzetközi tudományos konferenciákon, melyek közül a Budapesten rendezett „Neveléssel a boldogabb családokért” nemzetközi konferencia és a Veszprémben rendezett „Hivatásunk a ránk bízott élet” Családpedagógiai Konferencia áll legközelebb a szívemhez. A budapesti konferenciának köszönhetem, hogy megismerkedhettem Lukács László tanár úrral, aki a Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola főigazgatója, és elkötelezetten próbál a fiatalok boldogulásáért tenni. Itt kapcsolódott össze a munkánk, s munkatársaimmal együtt részt vehettem Lukács tanár úr által kezdeményezett Családpedagógiai Intézet megalakításában. Ez a szakmai háttér komoly segítséget jelent számunkra, az itt szervezett védőnő- és pedagógusképzések a családi életre nevelés távlatait nyitották meg előttünk.

Ugyancsak nagy öröm számomra, hogy a Kalocsa-Kecskeméti Főegyházmegye Élet- és Családvédelmi Központjának elindítására kaptam megbízást Kormos Miklós lelkipásztorral. A Központ munkája 2002 őszén indult el a Kecskeméti Szentcsalád Templom és Közösségi Házban.

Nagyon hálás vagyok azért, hogy a családügyet szolgálhatom munkámmal. Külön öröm számomra, hogy mára már családmunkacsoporttá fejlődtünk, így különböző szakemberekkel bővülve válik színesebbé és hatékonyabbá munkánk.

Jánosyné Bánszky Zsuzsa

Négygyermekes családaya, spanyol nyelvtanár vagyok. Gyermekeim születése előtt egy általános iskola 7-8. osztályaiban tanítottam angolt két évig. 1991. óta otthon, saját gyermekeim nevelése során szerzett tapasztalataimmal gyarapítom pedagógiai ismereteimet.

2001 őszén a kecskeméti SZÉK családmunkacsoportjának tagjaként két osztályba kezdtem rendszeresen járni a család órákra. Bár az órákon még mindig lámpalázam van, nagy élmény számomra az azokra való felkészülés, amíg egymást gyúrva kitaláljuk, hogy hogyan is lehetne egy-egy témával kapcsolatban a gyerekeket leghatékonyabban megszólítani. Elhangzik egy ötlet, amihez ki-ki hozzáteszi gondolatait, saját elképzelését, megbeszéljük vajon a gyerekek hogyan reagálnak majd – én ezt úgy nevezem, „eljátsszuk az órát”. Ez az együttgondolkodás egyfajta biztonságérzetet ad számomra. Amikor 10-20-30 diák előtt állok, tudom, hogy 4-en, 6-an mindent közösbe adva alakítottuk ki az óra menetét, az én mondanivalóm mögött is ott van a többiek tapasztalata, szaktudása is.

Saját gyermekemen látom, mennyire igénylik, hogy beszélgessünk, illetve sokszor csak hogy hallgassam végig őket, ami egy nagycsaládban nem is olyan egyszerű feladat. Mindig észreveszem, ha valamelyikükre kevesebb idő, kevesebb figyelem jut. Fordítva is igaz, ha megállok mellettük, érzik, hogy éppen teljes figyelmemmel velük vagyok, könnyebb lesz megírni a problémás házi feladatot, gyorsabban gyógyul a nátha, fejfájás, eloszlanak a félelmek. Keresem ezeket a pillanatokat gyerekeimmel, férjemmel, olykor együtt, mindannyiunknak sikerül megvalósítani. Ezek az egység pillanatai, a szeretet pillanatai, a boldogság pillanatai számomra.

Az iskolában lassabban találjuk meg a közös nevezőt mindenkivel. De ott is, miközben az „ideális család”-ról beszélünk, kérdezzük, kíváncsiak vagyunk a gyerekek családi életére, véleményükre, vágyaikra. Nem egy ideális családról, hanem saját életünkről beszélgetünk, családi életünk boldog pillanatait osztjuk meg egymással.

Rövid pedagógiai pályafutásom legszebb élményei voltak, amikor egy diák az órai kötelező feleleten túl is megkeresett, bizalmába avatott, véleményemet kérdezte. Mostanában többnyire felnőttek járnak hozzám nyelvet tanulni. A nyelvtani példamondatok és a legfontosabb kifejezések megtanításán túl mindig szívesen „kíváncsiskodom” családjukról, munkájukról, hétköznapi gondjaikról, örömeikről a társalgás óra keretében. Mindezidáig úgy vettem észre, gyerekek is, felnőttek is örömmel beszélnek magukról, ha őszinte érdeklődést és persze nemcsak „kíváncsiságot” éreznek a kérdések mögött. A tanítás – nevelés egységét látom ilyenkor megvalósulni, ha nemcsak a rendhagyó ígéket sikerül átadnom tanítványaimnak, hanem egy-egy morzsányit is hiteimből, véleményemet a világról. Átadni és befogadni, meghallgatni, és reményt ébresztetni, vigasztalni és biztatni.

Senduláné Nagy Mária

Végzettségemet tekintve pedagógus vagyok. 16 éve élünk házasságban férjemmel, aki szociális területen dolgozik. Hat gyermekünk van. Az idősebbek már bőven a kamaszkorukat élik, annak minden örömével, és minden nehézségével.

Miért kezdtem el foglalkozni családi életre neveléssel?

Eddig eltelt, nem túl hosszú életem során sok-sok nehézséggel találkoztam családok életében, köztük a sajátomban is. Amikor elkezdtem gondolkodni a megoldási vagy feldolgozási lehetőségeken, mindig arra jutottam, hogy a problémák gyökerei többnyire az előző családokban, illetve mélyen a gyermekkorban vannak. Ha tehát a jövő családjainak boldogságáért szeretnénk tenni, akkor azt a ma ifjúságának nevelésével, a ma beteg vagy sérült családok gyógyításával, a családi életek minőségének javításával tehetjük.

Legkisebb gyermekünk születése előtt egy évig tanítottam egy kecskeméti gimnáziumban, komplex pedagógia című tárgyat. Az órák bőséges lehetőséget kínáltak beszélgetésekre, önmagunk alaposabb megismerésére, az egymás közötti kommunikációs technikák megismerésére, begyakorlására. Úgy emlékszem, azok voltak a legsikerültebb órák, amikor a diákok lehetőséget kaptak arra, hogy megoszthassák egymással nehézségeiket, amikor közösen sikerült valamiféle választ adnunk egy-egy súlyos kérdésre. Maguk fogalmazták meg, hogy milyen nagyszerű dolog új módon megismerni és elfogadni egymást.

A „Boldogabb családokért” iskolai programban egy évig vettem részt nyolcadikosokkal, és másfél éve negyedik, illetve ötödik osztályosokkal tartott órákon.

Megrendítő hallani azokat a negyedik, ötödik osztályos gyerekeket, akik már most kénytelenek elviselni a családjaikban jelenlévő súlyos nehézségeket, válásokat, testvérnélküliséget. Csak remélni lehet, hogy egyszer képesek lesznek ezeket a sebeket begyógyítani annak segítségével, Aki minden sebet gyógyít, és boldog családi életet élhetnek.

Elsősorban feleségnek és édesanyának tartom magam, s mint ilyen legfontosabb számomra, hogy enyéim boldogok legyenek. De nem lehet elszigetelten boldognak lenni, ezért azt szeretném, hogy minél több boldog ember vegye körül őket. Ezért szeretnék dolgozni.

Velkeyné Perei Edit

Férjemmel 1987-ben kötöttünk házasságot, azóta öt gyermekünk született. Mindegyik egészen már természetű, s ez is hozzásegít engem az emberek jobb megértéséhez.

Úgy látom, saját és mások családi életében is bőven akad probléma, melyeket meg kell tudnunk oldani, vagy el kell tudnunk fogadni. Ezekért a problémákért akár hálásak is lehetünk, hiszen ezek kényszerítenek, hogy felülvizsgáljuk gondolkodásunk, beidegződéseink helyességét, elindíthatnak a jó út megkeresésére, hogy jobb és hatékonyabb megoldásokat találjunk. Hálás vagyok gyermekeimnek, férjemnek és a körülöttem élő embereknek azokért a kisebb-nagyobb konfliktusokért, melyek által fejlődhettem és fejlődhetek, általuk és értük.

2001 tavaszán egy szentmise után Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes szeretettel meghívott mindenkit egy veszprémi konferenciára, melynek címe: „Hivatásunk a ránk bízott élet” volt. Ez a cím nagyon megragadott, és rögtön jelentkeztem is a konferenciára. Nagy élményben volt részem, hogy hallhattam Haraszi Istvánt a Családpolitikai Intézet igazgatóját, Lukács László piarista tanár urat, Pálhegyi Ferenc pszichológust, és régi ismerősömet, Szászi Balázst és Anikót. Örültem, hogy olyan sokan vannak, akik tenni szeretnének gyermekeinkért, hiszen rajtuk múlik, milyen lesz a jövő. Hogy milyen irányban fejlődnek, milyen mintát választanak maguknak – meghatározó szerepünk van nekünk, szülőknek. Gyermekeink és mi is Isten teremtményei vagyunk, feladatunk felfedezni mind magunkban, mind gyermekeinkben Isten tervét, hogy mi végre küldött bennünket. Minden gyermek egy újabb üzenetet hordoz Istentől, ha a világ ezt be tudja fogadni, gazdagabb lehet általa. Szeretnék abban Isten segítségére lenni, hogy gyermekeink meglássák magukban azt a kincset, melyet kaptak. Ezért kezdtem el Ágiékkal dolgozni iskolai programjukban, és ezért jelentkeztem a „Családi életre nevelés” pedagógusképzés tanfolyamra, Budapestre. Mivel matematika-rajz-szakos tanár vagyok, rajztudásommal is próbálom munkájukat segíteni.

A családi életre való felkészülést elsősorban a családban lehet elsajátítani. Ez a legtermészetesebb, legeredményesebb színtere gyermekeink kiegyensúlyozott, boldog emberré válásához. Az iskolai órákon, melyeket mi tartunk, nem tudunk csodákat tenni (bár igyekszünk), jó esetben sikerül felvillantani egy másfajta élet reményét, melynek alapja a szeretet, az elfogadás, az élet tisztelete, óvása.

Iskolai munkánk áttekintése

Iskolai munkánk során sokfelé eljutottunk. Kecskeméten 5 általános iskolában, 4 gimnáziumban, 2 szakközépiskolában, 3 kollégiumban voltunk. Ezen kívül jártunk Tiszaécskén, Jánoshalmán, Kecelen, Bácsalmáson, Kiskunhalason, Sződligeten, Szombathelyen, Szegeden, Újszentivánon, Katymáron, Budapesten, Zánkán, ahol egy Háló tábor serdülő korosztályával találkoztunk. Ezek az alkalmak, találkozások van amikor csak a diákokkal, van amikor a pedagógusokkal, van hogy a szülőkkel történtek, illetve ennek variációi fordultak elő. A néhány órás előadástól kezdve, a fél- vagy kétnapos csoportmunkán át, a több évre szóló átgondoltan felépített programig széles spektrumú a tevékenységünk.

Munkánk során kapcsolatba kerültünk 3-12-es korosztályú diákokkal, ezen felül egyetemistákkal, házasság előtt álló fiatalokkal, valamint az iskolai programban résztvevő diákok szüleivel. Az iskolák között egyaránt előfordul egyházi és önkormányzati iskola is, körülbelül fele-fele arányban. A család-órák tapasztalata alapján elmondhatjuk, az önkormányzati iskolákban is nagy nyitottsággal fogadják 'szigorúbb' nézeteinket, természetesen nem mondunk itt sem mást, sem másként, mint az egyházi iskolákban.

Kidolgoztunk egy középiskolásoknak szóló **4 éves tematikát**, ahol havonta 1 alkalommal találkozunk a fiatalokkal és szüleikkel. Ez felépített programjaink közül a legelső, s talán ezért igen kedves számunkra.

Készítettünk egy tervet **5-12. osztályosok** számára úgy, hogy évente 4 alkalommal mentünk a különböző évfolyamokhoz. Ezt úgy építettük fel, hogy bizonyos témakörök az évek múlásával visszatérnek, és egy mélyebb szinten kerülnek újra feldolgozásra. Természetesen ez úgy adja ki a kerek egészet, ha valaki elkezdi ötödikben, és végigvisz egy osztályt tizenkettedikig. Nekünk erre még nem volt lehetőségünk, de ugyanazon iskolán belül egy év alatt minden évfolyammal találkoztunk a program keretében. A témakörök olyan tagak, hogy szét lehet bontani több alkalomra, ha valakinek módjában áll többször találkoznia egy-egy osztállyal. Egyébként az évi négy alkalom nagyon kevésnek bizonyult a fiatalokkal való kapcsolatfelvételhez, de reméljük, hogy néhány diákban még ez a néhány óránk is maradandó élményt hagyott, ahogy számunkra is emlékeztetéseket ezek az órák. Nagyon sokat gazdagodtunk azáltal, hogy egyidőben tapasztalhattuk meg a korosztályok közötti különbségeket. Igényünk jelentkezett ugyanakkor arra is, hogy hosszútávon követhessünk végig egy osztályt. Most vagyunk benne egy olyan folyamatban, ahol a tavalyi tanévben kezdtünk egy **4-es osztállyal** foglalkozni, s érettségiig szeretnénk őket kísérni.

Végigvittünk az egyik általános iskola **két 7. osztályával** egy kétéves periódust. Mindkét osztállyal havonta találkoztunk egy-egy osztályfőnöki óra keretében. Ők tavaly ballagtak el az iskolából. Sok tapasztalattal gazdagodtunk általuk is. Azóta ezt a kétéves programot – beépítve az előző évek tanulságait – **egy újabb 7. osztálynál** indítottuk el, ugyanabban az iskolában.

Végül, de nem utolsó sorban az önálló óráinkról szólnánk, amikor **felvilágosító órára** hívnak egy-egy osztályhoz. Ezek az alkalmak szintén nagyon kedves óráink közé tartoznak. Régebben legalább kettő órát kértünk egy ilyen alkalommal, de az elmúlt néhány év tapasztalatát figyelembe véve ma már minimum 4 órában határozzuk meg a felvilágosító órák időtartamát. Amikor felvilágosító órák tartására hívtak bennünket, a családtervezési módszerek ismertetését kérték tőlünk. A biológiai tények ismeretét például a női ciklussal kapcsolatban alaposabbnak feltételeztük, a biológia órák tananyagaként ismertnek vettük. Azzal kellett szembesülnünk azonban, hogy ezek az ismeretek igen hiányosak, és ahhoz, hogy építhessünk rájuk, jobban meg kell alapozni. Továbbá ahhoz, hogy a szexualitással kapcsolatban 'jól' tudjunk beszélgetni a fiatalokkal, megfelelő környezetbe kell ágyazni az ismereteket, s ehhez több időre van szükség. Ezért van az, hogy minimum 4 órát kérünk az osztályfőnöktől, ha felvilágosító óra megtartására hív bennünket. A felvilágosító órákról szóló részben látszani fog, hogy ez a négy alkalom legtöbbször kibővül egy ötödik alkalommal is.

Havi óráink áttekintése

Hely	Kecskemét	Kecskemét	Kecskemét	Kecskemét
Iskolatípus	gimnázium	általános iskola	általános iskola és gimnázium	általános iskola
Követés intervalluma	9-12. osztály	7-8. osztály	6-8. o. és 4-12. osztály	7. osztály
Követés ideje	1999-2003	2000-2002	2001-2004 és 2001-2010	2002-2004
Osztályok száma	1	2	2	1
Létszám	23 fő	28+29 fő	31+29 fő	26 fő

1. Diákoknak havonta 1 osztályfőnöki óra keretében tartott foglalkozás.
2. Szülőknek 2 havonta 2 óra (összevontan) szülői foglalkozás.
3. Családlátogatás – igény és megbeszélés szerint.
4. Az osztályfőnökök vagy a diákoknak tartott foglalkozásokon, vagy a szülői foglalkozásokon, illetve mindkettőn vehetnek részt.
5. Család-óra előkészítő tanári konzultáció

Válogatás iskolai munkánk tematikáiból

4 éves programunk témakörei 9-12-es évfolyam részére	27
5-12-es évfolyamokon megvalósult óráink témakörei (egy tanév során)	28
2 éves programunk témakörei 7-8-os évfolyam részére	39
9 éves programunk (4-12. osztály) 4. osztályában megvalósult órái	39

***Az itt bemutatott tematikák mind kipróbált, a gyakorlatban
általunk megvalósított programok.***

4 éves programunk témakörei

9-12-es évfolyam részére:

1999/2000. évi tanév

9. osztály

1. Bemutató óra: Bevezetés a családi életre való felkészülésre
2. Az ember kétneműsége
– a nemek kialakulása
3. A serdülőkorai lelki és biológiai változások
- 4-5. A nemi-érés I.
 - a lányok serdülőkorának fontosabb szakaszai
 - a női külső és belső nemi szervek
6. A nemi-érés II.
 - a fiúk serdülőkorának fontosabb szakaszai
 - a férfi külső és belső nemi szervek
7. A női ciklus történéseivel való ismerkedés
– a menstruáció
8. A megtermékenyítés csodája
- 9-10. Termékenységi tünetek
 - a. alaphőmérséklet
méhnyaknyák megfigyelése
méhnyak megfigyelése
 - b. a termékenységtudat kialakítása

2001/2002. évi tanév

11. osztály

- 1-2. Felelős párkapcsolat – AIDS megelőzés?
Hozz jó döntéseket
- 3-4. Barátság, szerelem, párválasztás
Felelős szexualitás
5. Ajándékozás
Ünnepek és hétköznapiak
A házasság ajándékai
- 6-7. Kommunikáció és konfliktusmegoldás
Generációs problémák
Párkapcsolati helyzetek, féltékenység
- 8-9. Udvarlás és házasság, régen és ma
A megismerkedés kultúrája
Az elfogadó szeretet
Szakítás, válás
- 10-11. Időskori szerelem, elmúlás

2000/2001. évi tanév

10. osztály

1. Visszatekintés, az évünk közös megtervezése
- 2-3. Önismeret, a személyiségtípusok
- 4-5. Mesterséges családtervezés
- 6-7. Természetes családtervezés
 - ismerkedés a különböző természetes módszerekkel
 - ciklusmegfigyelés, értékelés
- 8- 9. Magzati élet és abortusz
10. A nőgyógyászati vizsgálat, mi történik az andrológusnál.

2002/2003. évi tanév

12. osztály

- 1-3. A családi élet
Családok a nagyvilágból
Kommunikáció a házasságban
- 4-8. Szerelem és együttjárás

Miért várj? A szüzesség érték?
Mindezekről férfi szemmel is.

Házastársi kapcsolat

Családalapítás

Gyermekvárás, szülés, szoptatás

Karrier vagy család?
- 9-13. Spielhózní
GONDOLATOK férfi-nő kapcsolatáról,
szerelemről, szexualitásról – meg ilyenek
14. Négy éves programunk záró alkalma

5-12-es évfolyamokon megvalósult óráink:

2000/2001. évi tanév

5. osztály

I. Önismeret- önértékelés

1. Mi az „ÉN-KÉP” ?
2. Az egészséges énkép alapja: tartozom valahová
értékes vagyok
képes vagyok
3. Az önértékelés fejlesztését befolyásoló tényezők
ÉN=TELJESÍTMÉNYEM+MÁSOK RÓLAM ALKOTOTT VÉLEMÉNYE
-Mit gondolok a külsőmről? -Mire vagyok képes? -Mennyire vagyok fontos?

II. Példaképeink

1. Értékközvetítő példaképek hiánya napjainkban.
2. Kik a példaképeink?
- a média szerepe
3. A pozitív példaképek szerepe a kiegyensúlyozott, harmonikus, boldog családi élet kialakításában.

III. Felelősség önmagamért – mit tehetek másokért?

1. Egészséges életmód – káros szenvedélyektől való mentesség
2. Felelősségvállalás: barátság, szerelem, párkapcsolat.
3. A másik ember, a másik nem illetve a különböző korosztályok tiszteletben tartása.
4. A serdülőkor – a nemek közötti eltérő biológiai érettség okozta konfliktushelyzetek
5. Szülők toleranciája a serdülőkori személyiségfejlődésből adódó érzelmi hullámzások iránt.

IV. Mi az érték? Számomra mi az érték?

1. A helyes értékrend kialakítása – abszolút erkölcsi mérce szükségessége
2. A jó és a rossz fogalma
3. Döntéshelyzetek – a magunkkal hozott értékrend és az egyéni stílus határozza meg, hogy hogyan értékeljük a problémákat.
4. Az ember személyiségének legfőbb fokmérője az, hogy milyen humán értékekkel rendelkezik, s azokból mennyit juttat szűkebb és tágabb környezete számára; vagyis milyen az embernek
 - a. az önmagához való viszonya
 - b. a társadalmi környezetéhez való viszonya
 - c. a természeti környezethez való viszonya
 - d. a munkához való viszonya
 - e. az életszemlélete és az ezzel összefüggő értékrendje.

6. osztály

I. Milyennek képzeled el jövőd családodat?

1. A jelen társadalomban meglévő „családminták”.
 - egészséges család
 - a nagycsaládosok helyzete, megítélése
 - élettársi kapcsolat
 - csonka család
2. Elérhető-e a boldog családi élet, s ha igen, mi szükséges ehhez?
 - feltétel nélküli elfogadás
 - ajándékozás
 - elköteleződés
 - kommunikáció
 - a nehézségek együttes fől vállalása
 - a konfliktushelyzetek kezelésére való főlkészülés
3. A gyermekvállalás helye az életünkben
 - a gyermek, mint áldás

II. Hogyan készülök a házastársi, szülői hivatásra?

1. A nemi hovatartozás
2. A serdülőkor sajátosságai és az azt kísérő jelenségek természetes folyamatainak megismerése mindkét nemnél
 - termékenység-tudat kialakítása
3. Felelősségteljes gyermekvállalás
 - a szexualitás és az élet továbbadásának egysége
4. „A családi élet az első képeskönyv, amit a gyermek először olvas.”

III. Szabadság – felelősség

1. A szabadság fogalma
2. Meddig vagyok szabad, és hol van a szabadságom határa
3. Szabadság és házastársi elköteleződés – ellentétes fogalmak vagy sem?
4. Mikor kezdődik a felelősségvállalásom jövőd családoméért?

IV. Hamis értékek, értékrombolás, káros szenvedélyek

1. Az értékrend felborulása – az anyagiasság felerősödése, a fogyasztói társadalom
Értékvesztés – értékváltozás
2. Értékrombolás
 - az erőszak és az erkölcstelenség túlzott jelenléte a mindennapokban, és ennek fokozott megjelenése a médiákban.
 - A családban ill. a társadalomban meglévő tabuk.
3. Káros szenvedélyek:
 - dohányzás
 - alkohol
 - drogok
 - szabados szexualitás – szexuális úton terjedő betegségek
4. A bennünket körülvevő tömegnyomásnak való ellenállás – hogyan mondhat sz „NEM”-et?

7. osztály

I. Az emberi élet főbb szakaszai és jellemzői: gyermek-, serdülő-, ifjú és felnőttkor. 1.

1. A serdülőkor a gyermek és a felnőttkor közötti átmeneti életszakasz.
2. Testi és lelki változások a serdülőkorban.
3. „Azt hiszem, szerelmes vagyok.”

II. Az emberi élet főbb szakaszai és jellemzői: gyermek-, serdülő-, ifjú- és felnőttkor. 2.

1. A női ciklus megismerése
 - menstruáció
 - termékenységi tünetek
2. A fogamzás feltételei.
3. A családtervezés fogalmának tágabb és szűkebb értelmezése.

III. A család válsága napjainkban

1. A család fogalma.
2. A családot romboló erők:
 - túlzott anyagiasság
 - karrierszemlélet
 - női egyenjogúság
 - önző érdekek
3. Kiment a házasság a divatból?
4. Megoldás-e a válás, vagy mi lehet a megoldás a házaspárok problémáira?

IV. A nemek különbözősége

1. „Isten az embert a maga képmására teremtette, férfinak és nőnek teremtette őket.”
2. A nem kialakulásának fázisai:
 - kromoszómális nem
 - ivarmirigy nem
 - ivarszervi nem
 - külső nem
 - társadalmi nem
3. Szerepek a családban –egyenjogúság?

8. osztály

I. Házasság – nemiség

1. A szüzesség értéke
2. Férj és feleség testi-lelki egysége
3. A szexualitás szépsége
4. A házassélettal kapcsolatos kommunikáció kialakítása

II. Választás, a döntés. 1.

1. A női ciklus működése
2. A családtervezés formáinak összehasonlítása: mesterséges és természetes módszerek
3. Mesterséges formák:
 - megszakított közösülés
 - gumióvszer
 - méhszájsapka
 - Timidon zselé
 - férfi és női sterilizáció
 - hormonális tabletták
 - méhenbelüli eszközök
4. Természetes formák:
 - Ogino-Knaus-féle naptármódszer
 - Hőmérőzések m.
 - Billings-m.
 - Tüneti-hőmérőzések m.

III. A választás, a döntés. 2.

1. A tüneti-hőmérőzések családtervezési módszer részletes ismertetése
2. A tüneti-hőmérőzések módszer előnyei és nehézségei
3. A tüneti-hőmérőzések módszer megtanulásának módjai:
 - önértékelés –könyvekből
 - tanácsadó szakemberektől

IV. Az érték, felelősség döntéseinkért

1. Az emberi élet a fogamzás pillanatában kezdődik, és az emberi élet értéke.
2. A gyermek férj és feleség kapcsolatának gyümölcse
3. A magzati élet
4. Az abortusz és következményei
anyára
később vállalt gyermekekre
az egész családra

9. osztály

I. A kamaszkor szépségei és gondjai

1. Szépségei:

- a biológiai érettség kialakul, elindulnak a felnőtté válás útján
- megokosodnak, kinyílik előttük a világ
- a másik nem iránti vonzalom nyiladozik
- önállósodás – szülőktől való leválás, kétszer születünk meg
- személyiség –fejlődés
- álmódosítások

2. Gondjai:

- kiegyensúlyozatlanság:
szélsőséges reakciók, érzelmi bizonytalanság, fokozott érzékenység
- a külsejükkel való elégedetlenség, aránytalanság, pattanások
- a kamaszok és szüleik, nevelőik közötti konfliktushelyzetek létrejötte
- az akceleráció (a biológiai érettség korábbi megjelenése) és a társadalmi érettség kitolódása miatti feszültség

II. A család

1. Családi kapcsolatok:

szűkebb család: szülők és gyerekek

tágabb család: rokonság

2. A gyermek helye a családban:

örömforrás? áldás? ajándék?

A szülés

3. Gyermeknevelés: elfogadás, elismerés, gyengédség, elérhetővé válni, tekintély

4. Az egészséges családok jellemzői:

- jó kapcsolat van az anya és az apa között
- jó kommunikáció családon belül
- egymás értékelésének kifejezése
- elkötelezettség
- a bizalom légköre
- játékosság és humorérzék
- együttműködés
- munkamegosztás
- a válságok pozitív módon történő kezelése

III. A barátság, fiúk-lányok kapcsolata

1. Mi jellemez egy jó barátot?
 - figyelmesség
 - törődnek egymással
 - szeretik egymást
 - részt vesznek egymás életében
 - megtartják ígéreteiket
 - hűséges
 - meg tudják osztani érzéseiket, fájdalmaikat, titkaikat
 - elfogad bennünket, teljesítményunktől függetlenül
 - bízhatunk benne
2. Mi lehet az oka annak, hogy a magyarok 35%-a azt mondja magáról, hogy nincs egyetlen barátja sem?

Lehetséges okok:

 - összehasonlítás másokkal, kisebbségi érzés és féltékenység
 - rossz önbecsülés, a feltétel nélküli szeretet hiánya
 - visszahúzódás
 - pletyka
 - mások elfogadásának hiánya
3. Létezik-e barátság fiúk-lányok között?

IV. Káros szenvedélyek

Vendégelőadó a Városi Rendőrkapitányságról

- 1.Dohányzás
- 2.Alkohol
- 3.Drogok
- 4.AIDS

10. osztály

I. Gyermekkor, ifjúkor, felnőttkor, öregkor

1. A különböző életkorok jellemző sajátosságai
2. Együttélés a családban
 - generációk közötti nézetkülönbségek
3. Nagyszülők és az öregek
 - az öregkor szakaszai: korai 60-65 év
tényleges 65-85 év
késői 85-90 év felett
 - tapasztalat és bölcsesség
 - idősek gondozása

II. Egészségvédelem, testápolás, testedzés

1. Egészségünk megóvása , testi és lelki egészség – prevenció
 - ha lehetséges, kerüljük el, védjük ki az egészségkárosodást
 - legyen egészséges az életmódunk
 - folyamatosan eddük testünket és lelkünket.
2. A mai magyar egészségnevelés országos szervezetei:
ÁNTSZ, NEVI, WHO, NEEU
Egészségügyi Világnap: április 7.
3. Testápolás – személyi higiénia
tisztaság, tisztálkodás
a nemi-egészség
 - teendők havivérzéskor
 - a hüvelyváladék és a hüvelyi folyás
 - első nőgyógyászati vizsgálat?
4. A pattanásos bőr, és ápolása
5. Egészséges táplálkozás
6. Testedzés

III. Káros szenvedélyek

Vendégelőadó a Bács-Kiskun megyei Drogprevenciós Stratégia Vezetője
-A drogprevenció

IV. Felelős ismerkedés, barátkozás a másneműekkel

1. Felelős ismerkedés
 - önzetlenség
 - ajándékozás
 - törődés a másikkal
2. Barátságból szerelem, szerelemből barátság – létezik-e?
3. Együttjárás: növekvő barátság egy fiú és egy lány között, ami egy elkötelezett kapcsolathoz vezet.
 - hol ismerkednek ma a fiatalok?
 - ki kezdeményez?
 - randi ötlet-börze
 - szakítás

11.osztály

I. Hosszútávú tervezés

1. Jövőkép-miképpen szeretnénk az életünket leélni; elképzelt előrehaladás; kevésbé kiszámítható.
 - álmaink,
 - miért szükséges a jövőkép?
 - életpályánk és jövőképünk szakaszai
 - a./ tanulás, képzés, munkábaállás, házasság, családalapítás
 - b./ szülői kor: gyermeknevelés
 - c./ készülődés a nyugdíjas évekre: nagyszülői feladatok
 - d./ nyugdíjas kor
 - munkasikerek, anyagi gyarapodás, családi boldogság
 - bizonytalanság és kilátástalanság
2. Tervezés – a konkrét előrehaladás, az előrelátás eszköze – az értelmes, tartalmas élethez hozzátartozik
 - rövidtávú és hosszútávú
 - pályaválasztás
 - tervszerű életmód
 - családi költségvetés
 - párválasztás, házasság
 - családtervezés
 - népességünk csökkenése, és az ebből adódó problémák

A jelenben áldozatokat kell hoznunk jövőbeli céljaink eléréséért. A rövidtávon fellépő fájdalom megéri a hosszútávon jelentkező nyereséget.

II. Az én-te kapcsolatáról – barátság, szerelem, párválasztás 1.

1. Barátság – elfogadást jelent, az elfogadás bizalmat
Szeretlem/szeretet fajtái:
 - a./ Szeretlek, ha – feltételes, én támasztok feltételeket
 - b./ Szeretlek, mert – pl. mert csinos vagy
 - c./ Szeretlek, pont – jellemzői: nem vak, elfogadás, „adó” szerelem

Az igazi szerelem alappillérei: kegyelem
elkötelezettség
elfogadás
2. Hogyan válasszuk ki a megfelelő személyt?
A nagy hármas:
 1. Külső megjelenés
 2. Személyiség
 3. Népszerűség

Mi hiányzik ebből: a jellem, az ember igazi belső lényege, ez az ami igazán számít.
3. A szexuális kapcsolat célja, és szépsége
 - a szex egyik célja, hogy kifejezze és bizonyítsa a házaspár egységát és egymás iránti szeretetét, elkötelezettségét
 - a szex másik célja, hogy élvezetet és örömet nyújtson a házaspár számára
 - a szex harmadik célja, hogy lehetőséget adjon az utódok létrehozására

III. Az én-te kapcsolatról – barátság, szerelem, párválasztás 2.

1. A családalapításra való felkészülés
 - édesanyai és édesapai hivatásra való készülődés
2. Szerepek a családban
 - az apa: a család pástora
a család vezetője
 - az anya: az „élet táplálója”
otthonteremtő, ő irányítja a család otthoni életét

IV. Mások szerepe a helyes önismeret kialakításában

1. Hogyan döntöm el, hogy ki vagyok?
szüleimtől,
tanáraimtól,
osztálytársaimtól,
barátaimtól
 - a. felém irányuló elfogadás az, amire alapozzuk helyes önértékelésünket
 - b. a másoktól felénk irányuló szeretet, helyeslés tükrében látjuk magunkat
 - c. fontos a véleményük,
 - d. fontos az irántunk tanúsított érzelmeik.
2. A világnézet hogyan formálja önértékelésünket?

12.osztály

I. A lemondás jelentősége

1. Az önzetlen szeretet – a másik fontos a kapcsolatban
2. Az édesanyai hivatás, és a lemondás
3. Önuralom – uralni szexuális magatartásunkat, a házasság előtti önmegtartóztatás
 - a. szexuális viszony nélkül is lehetséges szoros és bensőséges kapcsolat
igazi meghittség – kölcsönös bizalom
tisztelet
felelősségvállalás
 - b. „Miért várj?”
 - c. „Ez szerelem, vagy valami más?”

II. Káros szenvedélyek, a szexuális úton terjedő betegségek (SZTB-k)

1. általános jellemzésük
2. a vérbaj, mint az SZTB-k modellje
3. a leggyakoribb SZTB-k
 - kankó
 - nemiszervi-herpesz
 - klamidiázis
 - trihomoniázis
 - a gombás fertőzések
4. Az AIDS
 - a HIV-fertőzés
 - a vírus bejutása
 - a HIV sorsa a fertőzött személyben
 - a HIV fertőzés következményei

III. Párválasztás, házasság, családtervezés 1.

1. Házasság: egy férfi és egy nő egész életre kötött szövetsége, mely testi – lelki szeretetközösség, s a szeretetükből fakadó gyermekek világrahozatalában, és fölnevelésében teljesedik ki
 - felelősség
 - figyelmesség
 - gyöngédség
 - tiszttelet
 - kiengesztelődés
 - megbocsátás
 - elfogadás
 - nyílt és őszinte kommunikáció
2. Elavult intézmény-e a házasság?
 - együttélés
 - próbaházasság
 - élettársi kapcsolatA végleges döntés elodázása, a gyermek kimarad belőle

IV. Párválasztás, házasság, családtervezés 2.

1. Szexualitás

- a./ jelentése: a nemi – ösztön kiváltotta nemi vágy, nemi vonzalom, nemi élet gyakorlata
- b./ a szex az ember összes dimenzióját érinti: fizikai, szellemi, érzelmi, szociális és lelki
- c./ a szexuális kapcsolatban benne foglaltatik az élet továbbadásának lehetősége, ugyanakkor nagy örömforrás két, egymáshoz szeretetben elkötelezett ember számára
- d./ a szexuális kapcsolattal járó felelősség
 - felelősség a társadalom iránt
 - felelősség a partnerem és lehetséges utódom iránt
 - felelősség a testem iránt

2. Családtervezés: pozitív és negatív

- mikor szülessen az első gyermek?
„először a kocsi, azután a kicsi”
- hány gyermek legyen egy családban?
- a szülések közötti optimális időtartam
- a magzat korai védelme
- miért fontos a testvér?

2 éves programunk témakörei 7-8-os évfolyam részére:

2000/2001. évi tanév

1. Ismerkedés, bemutatkozás
 - az együttműködés megalapozása
 - ismerkedés a programmal
 Milyennek képzeld el jövődöd családot? – otthoni fogalmazás készítése
2. A család, az egészséges családok jellemzői
 - ajándékozás, elköteleződés, kommunikáció
3. Kapcsolatom önmagammal, a barátaimmal
 - barátság kialakítása, fenntartása
 - hogyan kezeljük a konfliktusokat
 - elfogadás – a másik nem tisztelete
4. Az ember kétneműsége
Biológiai érés a serdülőkorban
lányok
fiúk
5. A serdülőkor szépségei és nehézségei
6. A női ciklus történéseivel való ismerkedés
 - az ovuláció
 - a menstruáció
 - a termékenységi tünetek
7. A szaporodás
 - a megtermékenyítés csodája
 - a magzati élet
 - a szülés
8. Egészséges életmód, testápolás, testedzés
9. Barátság, szerelem, házasság
 - megismerkedés
 - együttjárás
 - házasság, szerepek a családban
10. Felelősség a szexuális kapcsolatban
 - szépsége
 - egészséges kommunikáció
 - szüzesség, második szüzesség
 - Miért várj?

2001/2002. évi tanév

1. A családtervezés
 - fogalma
 - tágabb értelmezése
2. Kapcsolatom a jellememmel és az értékrendemmel
 - mi a jellem és az értékek szerepe az életünkben?
 - mit jelent felelős módon élni?
3. A családtervezés szűkebb értelmezése I.
 - a mesterséges módszerek közös jellemzői
 - a mesterséges módszerek fajtái, hatásmechanizmusuk
4. A családtervezés szűkebb értelmezése II.
 - a természetes családtervezés lényege
 - a természetes családtervezés formái
 - a tüneti-hőmérőzések módszere
5. A gyermek helye a családban
 - a nagycsaládosok megítélése
 - abortusz
6. A család válsága napjainkban
 - mi lehet a megoldás?
7. A szexuális úton terjedő betegségek (SZTB-k)
AIDS
8. Kommunikáció a szexualitással, nemiséggel kapcsolatban
 - a családban
 - a társadalomban
9. Felkészülés a szülői szerepre
10. Hozz jó döntéseket!
 - jövőképünk
 - a tervezés

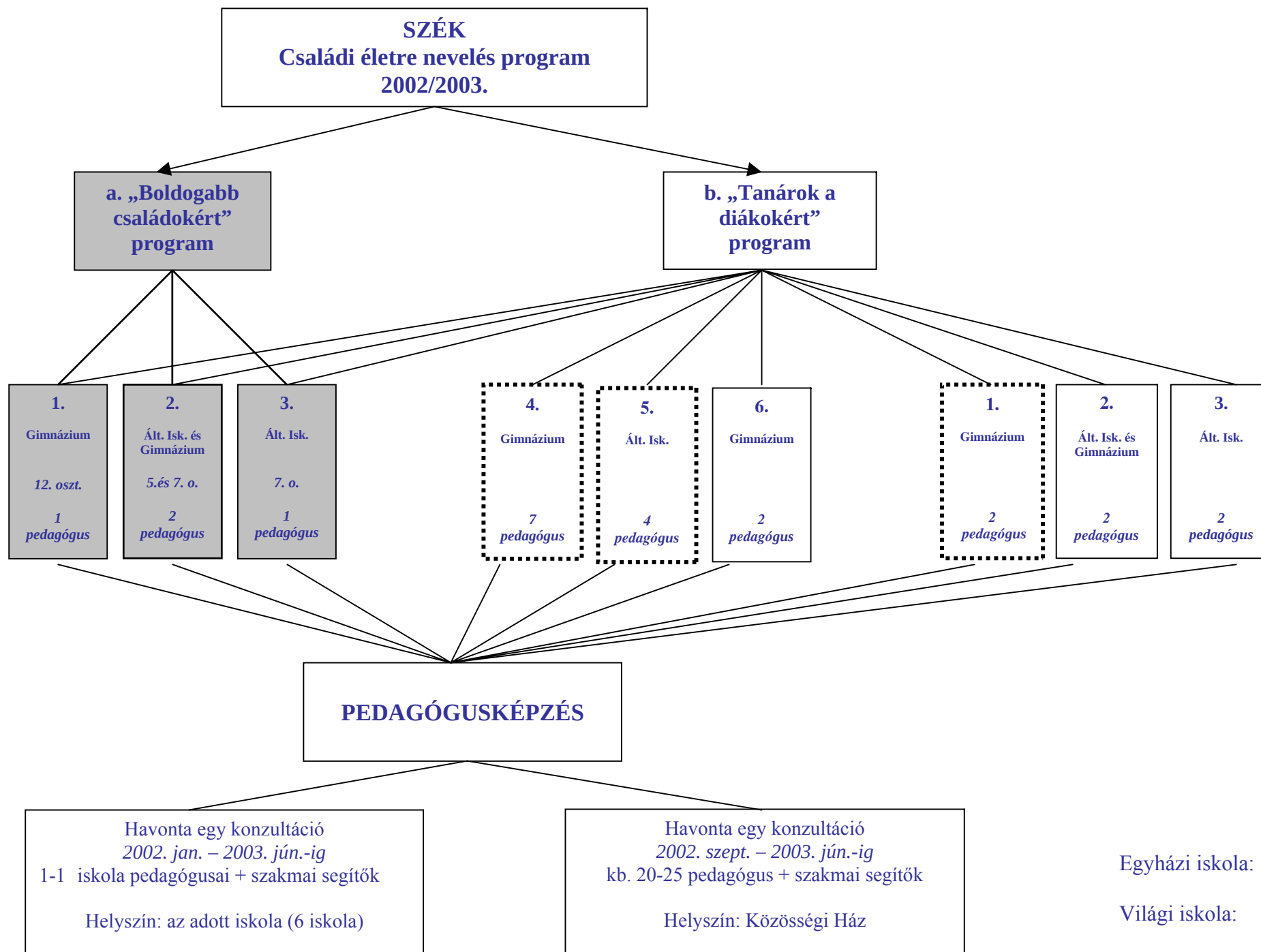
9 éves programunk (4-12. osztály) 4. osztályban megvalósult órái:

2001/2002. évi tanév

1. Bemutatkozás, ismerkedés egymással és a programmal
2. Beszélgetés a családról. Mi lennél, ha ...?
3. Családom bemutatása
4. Áldozat és ajándék
5. Mézeskalácssütés – készülődés karácsonyra
6. Emberi kapcsolatok – kommunikáció-metakommunikáció
7. Konfliktushelyzetek megoldása
8. Értékrend. Hogyan ismerhetjük fel valódi értékeinket?
9. Értékes vagyok?
10. Összegzés, visszatekintés

Boldogabb családokért

iskolai program



Egyházi iskola:|

Világi iskola: _____|

Programunk tartalma

- A helyes önismeret és önértékelés. A személyiségtípusok szerepe, személyiségfejlesztés.
- Barátság, szerelem, párválasztás. A szüzesség, az önuralom és lemondás értéke.
- A serdülőkor sajátosságai, a lelki és biológiai változások szépségei és gondjai.
- A női ciklus, a termékenységi tünetek megismerése. A termékenység-tudat és egészség-tudat kialakítása.
- Szeretettípusok: „szeretlek, ha”; „szeretlek, mert”; „szeretlek, pont”. Az igazi szeretet.
- Értékközvetítő példaképek szerepe a kiegyensúlyozott, harmonikus családi élet kialakításában.
- Kommunikációs készség fejlesztése, konfliktushelyzetek megfelelő kezelése. A konfliktusmegoldásban, vagy - ha a konfliktus megoldhatatlan - abban lehet segíteni, hogy elviseljék, tudjanak vele együtt élni. Fontos az a szemlélet, hogy a konfliktusok nemcsak rombolhatnak, közös megoldásuk építőleg hathat a személyiségfejlődésre és a házastársi kapcsolatra.
- A szexuális kapcsolat „célja” és szépsége. Felelős szexualitásról érthető és őszinte felvilágosítás, és az arról való kommunikáció elősegítése. A szexualitás helye egy kölcsönösen hűséges, élethosszig tartó kapcsolatban van, melyet házasságnak nevezünk. A szexualitás az élet egyik legszebb ajándéka, nagy öröm forrása két, egymáshoz szeretetben elkötelezett ember számára. Fontos kiemelni azonban, hogy benne foglaltatik az élet továbbadásának lehetősége is.
- A családtervezés tágabb értelemben egy életmódot jelent. Mindez magában foglalja a lelki ráhangolódást, az egészséges táplálkozást, megfelelő testedzést, káros szenvedélyektől való tartózkodást (AIDS- és drogmegelőzés). A serdülőkorú fiatal ugyanis már úton van leendő családi élete felé.
- Teljeskörű tájékoztatás a családtervezési módszerekről - átgondoltság, tervszerűség és felelősség. Egészséges életkezdet.
- A fogamzás - mint csoda. A megtermékenyítés biológiájával való ismerkedés.
- Az élet tisztelete, életvédelem, magzatvédelem. ***Hisszük és valljuk, hogy a fogamzás pillanatában elindul a megismételhetetlen, egyedi és pótolhatatlan emberi élet.*** Ha valaki ennek tudatában van, nem tervezett fogamzás esetén remélhetőleg nem választja az abortuszt.
- A magzati fejlődés megismerése. Ez hatékony segítség lehet az abortusz-megelőzésben. Szülés - megismerkedve annak baba-mama-barát formájával is. Ősbizalom.
- A gyermekét váró édesanya áldott állapotban van, nem pedig terhes.
- Gyermekvállalás – gyermeknevelés. A gyermek - ajándék, férj és feleség kapcsolatának a beteljesedése, gyümölcse. Szülői hivatásra való felkészülés.
- A család, mint érték. A házastársi elköteleződés és hűség. Az egymásért való közös felelősségvállalás, az elfogadás értékrendje.

Nézeteink a házasságról és a gyermekvállalásról

1. Házasság és ajándékozás

A társadalom egyik legfontosabb intézménye a házasság és a család.

A **család** a társadalom alapvető és létfenntartó egysége.

A **házasság** egy férfi és egy nő egész életre kötött szövetsége, mely testi-lelki szeretetközösség, s a szeretetükből fakadó gyermekek világrahozatalában és fölnevelésében teljesedik ki.

A házasság céljával kapcsolatos megítélés változott. Régebbi korokban a gyermeknemzés, a gyermeknevelés számított az elsődleges házassági célnak, most másként fogalmazunk. A II. Vatikáni zsinat óta (1968) él az az állásfoglalás, hogy a házasság elsődleges célja a szeretet megvalósulása. A házastársi szeretet és a gyermekáldás azonban nagyon szoros benső kapcsolatban áll egymással. Ezzel nem szorul a gyermek háttérbe, megtartja méltó helyét. A gyermeket a házasság megkoronázásának, a házasság legkitűnőbb ajándékának tekintjük – a gyermek áldás.

Egész életünk ünnep lehet, ha szüntelen ajándékozásból áll.

II. János Pál pápának a családokhoz írt levelében olvasható:

„A család kezdete a házastársi közösség, házastársi szövetség, melyben a férfi és a nő kölcsönösen ajándékozzák egymást.” Tehát férj és feleség mindennap élheti az ajándékozásnak ezt a formáját.

Az esküvőn fölteszik azt a kérdést, hogy *„Elfogadod-e a gyermekeket, akikkel Isten megajándékozza házasságotokat?”* Ebben a kérdésben már benne van, hogy Isten ajándékozik; megajándékozhatja a házaspárokat gyermekekkel. De az embernek szabad akarata van, ezért nyilatkoznia kell, ezt meg kell válaszolni. Erre a kérdésre az esküvőkön ez a válasz hangzik: *„Elfogadom”*. Ezzel a válasszal, és ha ezt a házaspár a közös életükben komolyan gondolja, akkor ezzel a válasszal mondanak IGENT az Életre. Vagyis életet ajándékozhatnak egy magukhoz hasonló lénynek, szabad akaratuk által. Isten megszólítja a házaspárt, följánlja ezt a gyönyörű ajándékot, de a mi igenünk kell rá, hogy gyermeket vállaljunk, és szülőkké lehessünk.

A házaspárok kölcsönösen ajándékozhatják egymást; Isten ajándékozik bennünket; mi életet ajándékozhatunk gyermekeinknek; a gyermekek ajándékozzák a családot.

Ismét a Pápa előbb említett leveléből: *„A gyermek ajándéku adja magát a szülőknek, a testvéreknek; élete megajándékozza azokat, aki ajándéku adták az életét.”*

Csodálatos dolog, hogy a mindennapi ajándékozás által „szürke hétköznapijaink” ünnepnapokká válhatnak.

2. Családtervezés

Szükséges, hogy a gyermek, a gyermekvállalás fontossá váljék az életünkben. Kapja meg méltó helyét, amelyet az időben előrehaladva elveszített. Napjainkban gyakran nem áldás a gyermek, hanem szinte akadály: mert nem most várták, mert nem ennyit vártak, mert olyan kapcsolatból származik, ahol nem is számoltak vele egyáltalán.

Hány gyermek legyen egy családban, mennyi az ideális gyermekszám? Nehéz ezekre a kérdésekre válaszolni. Fontos, hogy annyi gyermeket vállaljanak a szülők, amennyit megfelelő testi és lelki nevelésben tudnak részesíteni. Ez fölveti a szülői felelősség gondolatát. Ugyanakkor az is fontos, hogy legyen a szülőkben – a képességekhez mérten – bizonyos **nagyvonalúság** a gyermekek számát illetően. Bátorítani szeretnénk tehát a több gyermek vállalására, ugyanakkor el kell tudnunk fogadni azt is, ha egy családban egy vagy két gyermek van. Lehet, hogy ez a gyerekszám náluk már – a körülményeket tekintve – 'nagyvonalúság', de az is lehet, hogy komoly egészségügyi okok állnak a kevesebb gyermek, esetleg a gyermektelenség hátterében.

Évekkel ezelőtt egy újságban számomra nagyon fontos cikke akadtam rá. Egy három gyermekes családban, amikor a negyedik gyermeket is vállalták, a tágabb családjukból többen is mondták: „Ugye több már nem lesz?” Meglepte őket ez a kérdés, elgondolkodtak, majd így válaszoltak: „Nem tudjuk, mert nem zárhatjuk le egyszerűen házasságunk ÉLET című fejezetét.” Ezzel a nyitottságukat fejezték ki.

Még a gyermekek számát illető nagyvonalúságnál is fontosabb **a feltétlen nyitottság** a gyermek elfogadásával kapcsolatban. Az esküvőn elhangzó kérdésre – „Elfogadod-e a gyermekeket, akikkel Isten megajándékozta házasságotokat?” – adott válasznak – „Elfogadom.” – mi a tartalma? Elfogadják a házaspárok a betervezett, elfogadják az egészséges gyermekeiket? Vagy feltétel nélkül hangzik ez az „Elfogadom.”? A feltétlen nyitottság tehát jelenti az **ABORTUSZ teljes elutasítását**. Az abortusz nem tartozik a családtervezési módszerek közé. Itt kell kiemelnünk azt is, hogy a mesterséges családtervezési módszerek közül a méhen belüli eszközök (spirál, hurok) és a sürgősségi tabletták hatása egyértelműen, a kombinált tablettáknál előfordulhat – mivel a megtermékenyült petesejt, vagyis a közel egy hetes kis Élet beágyazódását gátolhatják –, hogy működésük bizonyos esetekben az abortusz egy formájának tekinthető. Ezeket a formákat a tudományban és a közszóhasználatban is azért nem nevezik abortusznak, mert a hivatalos álláspont szerint a terhesség – ezt a szót használják rá – a beágyazódással kezdődik. Így ami előtte hat, az nem okoz abortuszt. A mi álláspontunk szerint a fogamzás pillanatában induló emberi életnek ártó hatásról van szó akkor, amikor a beágyazódás nem jöhet létre.

A családtervezés említésekor néha meglepődve tapasztaljuk munkánk során, vagy ismeretségi körünkben, hogy néhányan a konkrét gyermekvállalásra, néhányan a fogamzásgátlásra, védekezésre gondolnak, s gyakran negatív érzések kötődnek ehhez a fogalomhoz. Szükséges tehát tisztáznunk, számunkra mit jelent a családtervezés fogalmaköre. **Tágabb** értelemben: egy életmódot jelent, ami magában foglal egy felkészülési folyamatot is. Mindez jelenti a serdülőkorú fiatal számára az édesanyjai és édesapai hivatásra való készülődést, a lelki ráhangolódást, de ide tartozik az egészséges táplálkozás, a megfelelő testedzés, káros szenvedélyektől való tartózkodás is.

A családtervezés fogalmának **szűkebb** értelmezése: férj és feleség felelősséggel próbál dönteni arról – Isten szándékát keresve házasságukban –, hány gyermeket vállaljanak, s a gyermekek mikor, és milyen időközönként érkezzenek.

Orvosi szempontból három cél megvalósítását jelenti: a gyermekek számának, születési idejének, s minél jobb egészségi állapotának megtervezését.

A családtervezés úgy lesz teljes, ha abban nemcsak a mi emberi döntésünk van benne, hanem azt is keressük, mi Isten szándéka a mi házasságunkkal, családi életünkkel.

Családtervezés = Isten szándéka + mi szándékunk.

A Teremtés könyvének kezdetén olvashatjuk:

„Isten az embert a maga képmására teremtette;...férfinak és nőnek teremtette őket.”

Az új létezőknek Isten áldón mondta: „Legyetek termékenyek és sokasodjatok, töltsétek be a földet;”

Ez Isten teremtési megbízása az emberek felé. Így mikor mi gyermeket vállalunk, s szülőkké leszünk, a teremtés művébe kapcsolódunk be. Az ÉLETRE kimondott IGENÜNKKEL Isten munkatársai leszünk. A szülőknél meg van a joguk és kötelességük is, hogy a konkrét teremtési megbízást értelmezzék házasságukra. Ez azt jelenti, hogy fürkésszék, mi Isten akarata a házasságukkal. Mi az Ő terve, hány gyermeket szán nekik. Ezzel fölvetődik a szülői felelősség gondolata, s ezzel párhuzamosan a családtervezés gondolata.

Ebben a definícióban az a fontos, hogy ha nem akkor érkezik egy gyermek, amikor tervezték, vagy nem annyi gyermek születik, amennyit tervezett a házaspár, akkor ne úgy fogalmazzunk, hogy egy családtervezési módszer tévedett, vagy ne egy módszer hibájáról beszéljünk. Ugyanis annak a kis jelentkező Életnek nagyon fontos már az első pillanatban, hogyan viszonyulnak hozzá, hogyan mondanak, remélhetőleg igent az ő életére. Kutatások arról számolnak be, hogy az ember egész jövőjére hatással lehet az, hogyan fogadták az ő jelentkezését, amikor a szülők tudomást szereztek létéről. Ugyanakkor meg kell említenünk azt a helyzetet is, amikor egy házaspár, vagy egy édesanya a kis Élet jelentkezésekor nehezen tud a gyermek vállalása mellett dönteni. Ha remélhetőleg végül is vállalja, nem szabad attól félnie, hogy kezdeti bizonytalanságával már biztosan elrontotta gyermeke jövőjét. A Családvédelmi Szolgálat védőnőitől hallottuk, hogy tapasztalataik szerint gyakran erősebb az anya-gyermek kötődés olyan esetben, mikor a kezdeti bizonytalanság után mégis tudtak a kis Élet

megtartása mellett dönteni. Legfontosabbnak azt érezzük, hogy sikerüljön a gyermek vállalása mellett dönteni.

Ismeretterjesztő munkánkkal, családi életre felkészítő törekvéseinkkel a megfelelő tájékoztatás segítségét szeretnénk megadni a fiataloknak ahhoz, hogy felelős döntést tudjunk hozni a családtervezést illetően is. A szexuális kapcsolat ugyanis az élet egyik legnagyobb ajándéka, nagy öröm forrása két, egymáshoz szeretetben elkötelezett ember számára. Csak nem szabad szem elől téveszteni, hogy ebben a kapcsolatban ugyanakkor benne foglaltatik az Élet továbbadásának lehetősége is. Nagyon fontos, a kettő közötti belső egységet újra fölfedeznünk. ***Számunkra ezt az egységet a házasságban a természetes családtervezés biztosítja.*** Úgy érezzük, szemléletünkkel összhangban vagyunk a Katolikus Egyház állásfoglalásával.

3. A Katolikus Egyház álláspontja a családtervezéssel kapcsolatban

A családtervezésnek vannak mesterséges és természetes formái.

A Katolikus Egyház a fogamzásgátlással teljesen szembehelyezkedik, s azt tartja, hogy csak a természetes családtervezési módszerek fogadhatók el Isten előtt erkölcsösnek, ez a családtervezés egyedüli helyes módja.

„Az Egyház azt tanítja, hogy a házaselet minden aktusának alkalmasnak kell lennie az emberi élet továbbadására...

...Ha komoly indokok szólnak amellett, hogy szünet legyen a gyermekek érkezése között, az Egyház azt tanítja, hogy szabad a házasoknak követni a szervezetben adott periódusokat, csak azokban a napokban élván a házaseletet, amikor a fogamzás lehetősége szünetel; s ily módon szabályozhatják a születést, hogy az erkölcsi tanítást nem sértik meg.” (Humanae Vitae, VI. Pál pápa 1968. évi enciklikája)

Idézet Joseph Ratzinger bíboros „A föld sója” című könyvéből.

„Bíboros úr, sok hívő nem érti az Egyház fogamzásgátlással kapcsolatos álláspontját. Megérti-e Ön, hogy ők nem értik?

Igen. Nagyon meg lehet érteni, a dolog valóban bonyolult. A mai világ szorongató helyzeteiben, amikor a gyermekek száma nem lehet nagyon magas a lakásviszonyok és sok egyéb miatt, nagyon megérthető. De nem annyira az egyes konkrét eseteket kellene figyelni, mint azokat a nagy szándékokat, melyeket az Egyház tart szem előtt. Három nagy alapvető szándékról van szó.

- 1. Alapvetően pozitív magatartást ébreszteni az emberiségben a gyermek iránt. Újra megtalálni az eredeti igaz értelmet, tudniillik, hogy a gyermek, az új ember, áldás.*
- 2. Ma a szexualitás és az élet továbbadásának olyan szétválasztása előtt állunk, ami korábban ismeretlen volt, és ez teszi szükségessé, hogy a kettő közötti belső összefüggést újra megláttassuk.*
- 3. A harmadik szándék az, hogy ráébredjen arra, hogy a nagy erkölcsi problémákat egyszerű technikákkal, vegyszerekkel nem lehet megoldani, hanem csak erkölcsileg megfelelő életstílussal. Az emberi alapproblémák technikával megoldhatatlanok, mert bizonyos életstílust és bizonyos életre vonatkozó döntéseket igényelnek.*

A program során alkalmazott módszerek

CÉLCSOPORTOK:

- **diákok**
- **szülők**
- **pedagógusok**

A diákok és szüleik ugyanazt az anyagot hallhatják tőlünk az órai ill. a szülői foglalkozásokon. Nem titkolt szándékunk, hogy ez is segítheti őket egészséges párbeszéd kialakításában ill. mélyítésében.

Előadások, melyek nagy részét természetesen mi a program szervezői tartjuk, de mód nyílik több alkalommal a diákok számára bizonyos témakörökből fölkészülve kb. 15 perces kiselőadások tartására. Így is próbáljuk növelni aktivitásukat. (Pl. mesterséges családtervezési formák bemutatása, levelek földolgozása)

A témák beszélgetős földolgozása, helyzetgyakorlatok alkalmazása történik általában az órai foglalkozásokon. Szándékunk, hogy mindezzel a kommunikációs képességüket fejlesszük. Ebben sokat segít a különböző szituációk eljátszása, majd megbeszélése. Így konfliktus-megoldási lehetőségeket ismerhetnek meg, gyakorolhatnak.

Kiscsoportos munka. Így bátrabban mondják el véleményüket a gyerekek, illetve több idő jut egy személyre, hogy kifejtse nézetét. Egy órát hárman tartunk, így ha kiscsoportban dolgozunk, a létszám csak 8-10 fő. Egy kiscsoportot ugyanaz a felnőtt vezet az év során, s ez lehetőséget biztosít arra, hogy a fiatalokkal sikerüljön mélyebb kapcsolatot kialakítani. A kiscsoport alakításnak alkalmanként más szerveződése is megvalósul, hogy a változatosságot is biztosítsuk. A téma jellegénél fogva szükség lehet a külön fiú-külön lány csoportok alakítására is.

Otthoni fogalmazások készítése (név nélkül), megbeszélése, elemzése. (Pl. Milyennek képzeled el jövődöd családodat?, Mit tartogat számomra a jövő?; stb.) Ez hozzásegítheti a diákokat ahhoz, hogy olyan témákban mélyüljenek el, amit inkább halogatnának a felelősség elodázása miatt.

Ha nem tudják föl vállalni, hogy mások előtt tegyenek föl egy-egy kérdést, akkor írásban, akár név nélkül is megtehetik.

Mi is teszünk föl olyan kérdéseket, melyre írásban, név nélkül kérjük a választ. Úgy gondoljuk, hogy ilyen különösen érzékeny témákat érintve, nem mernék egymás előtt elmondani véleményüket; számunkra viszont nagyon értékes lehet válaszuk. (Pl. Milyen érzéseket kelt benned az első nőgyógyászati vizsgálat gondolata?, Milyen értékes tulajdonságaid vannak?)

Önértékelési, helyzetértékelési tesztek. (Pl. személyiségtípusok megállapítása)

Közös tevékenység, pl. egy nagy közös papírra együtt ráírják, mik a serdülőkor szépségei és gondjai; ünnepi asztal közös megterítése.

Játékok, melyek sokat segíthetnek a hangulat oldásában, a témára hangolódásban és a lazításban.

Pl. Ritmusjáték, bizalomjáték. Játékgyűjtemény: Szív Szentjánosbogár Játékoskönyv

Videofilm nézése vitaindítóként. (Videó ajánlunk a mellékletben)

Családi életre nevelés programunk indulásának története

Programunk előzményei

Ági: Az 1990-ben kezdődő tüneti-hőmérőzések természetes családtervezési módszer szélesebb körű terjesztése volt a kiindulópontja annak az ismeretterjesztő munkának, melynek során egyre többször kértek föl bennünket iskolai felvilágosító órák megtartására, a családtervezési tapasztalataink átadására. Ezáltal számos Bács-Kiskun megyei általános- és középiskolába juthattunk el. Így közelebb kerülve a fiatalokhoz, és az őket foglalkoztató kérdésekhez, valamint jobban megismerve a nevelők meglátásait, ráirányították figyelmünket arra, hogy szükséges a családi életre való felkészítés megjelenése az iskolában.

Családi életre neveléssel kapcsolatos munkánk programmá szervezése 1999 nyarán történt. Az az igény jelentkezett bennünk ugyanis, hogy a fiatalok családi életre való felkészítését még hatékonyabbá tegyük. Úgy láttuk, ezt elsősorban úgy érhetnénk el, ha sikerülne egy osztályt több éven át követni. Így esélyünk lehet a serdülőkor különböző állomásain a fiatalok mellett lennünk. Szükségesnek láttuk azt is, hogy rendszeresen találkozassunk velük. Erre az osztályfőnöki órák keretében megtartható, havi rendszerességű órák látszottak megvalósíthatónak.

A pedagógusokkal való kapcsolatteremtés

Az iskolai nevelőmunka hatékonyabbá válásához véleményünk szerint szükség van arra, hogy a diák és nevelője között mélyebb kapcsolat alakulhasson ki. A nevelőket, s elsősorban az osztályfőnököket – hiszen főleg velük kerülünk kapcsolatba – tudjuk abban segíteni, hogy közelebb kerülhessenek diákjaik világához, bátrabban közelítsék meg a serdülőkori változásokkal kapcsolatos intim témákat, segítsék a fiatalok családi életre készülődését. Az osztályfőnökökkel azért szükséges óra előtt néhány nappal találkozunk, mert nagyon fontos, hogy együtt készüljünk. Ők abban is segíthetnek nekünk, hogy osztályukat jobban ismerve tanácsot adnak, hogyan fogadják majd az adott anyagot a diákok; számukra elfogadható módon dolgozzuk-e föl; most milyen örömeik vagy nehézségeik vannak. Így sokkal jobban „rá tudunk hangolódni” egy-egy osztályra.

Szülők bevonása programunkba

Arra a következtetésre is jutottunk, hogy a családi életre való felkészítés hatékonyságát még tovább növelhetnénk, ha nevelőmunkánkba a szülőket is bevonnánk. Fontosnak érezzük, hogy az otthoni és az iskolai nevelőmunka ne egymás mellett fusson, hanem szervezettebben kapcsolódjon egymáshoz. Ha vállalkoznak a szülők erre a közös munkára, az azt jelenti, hogy ők a gyermekeikkel együtt szeretnének haladni a felkészülésben. A tapasztalatunk az, hogy a szexualitással, családtervezéssel

kapcsolatos kérdésekről nagyon nehéz beszélni családon belül, nincs meg az egészséges párbeszéd. Ez a hiányosság észlelhető fiatal-fiatal között, házasságra készülő párok, férj és feleség, szülők és gyermekek között egyaránt. Így nem csoda, ha nincs kommunikáció a családban, akkor a fiatalok felkészülése – olyan családi életre, melynek alapja a feltétel nélküli elfogadás, elköteleződés és ajándékozás – nagyon nehezen valósulhat meg.

Kapcsolatfelvétel az iskolával

Ezeket a szempontokat tartottuk szem előtt, amikor felkerestük egy középiskola igazgatóját, és engedélyt kértünk tőle ahhoz, hogy 1999 szeptemberétől egy kilencedik osztálynál elkezdhessük 4 éves családi életre nevelés programunkat, melybe a szülők bevonását is terveztük. Az igazgató már ismert bennünket annak köszönhetően, hogy családmunkacsoportunk egyik tagja, Senduláné Nagy Mária akkor abban az iskolában tanított kommunikációt. Ő hívott meg bennünket egyszer a csoportjához, s akkor mutatott be az igazgatónak. Így ő már ismerősként fogadott bennünket, s kezdeményezésünknek nagyon örült. Rögtön meghívott bennünket az osztályfőnökök év eleji nagy megbeszélésére, hogy ott ismertessük terveinket. Kiderült, hogy az egyik ismerős tanárnőnek éppen most lesz kilencedikes az osztálya, s habozás nélkül megkért bennünket, hogy az ő osztályába menjünk. Meghívott osztálya első szülőértekezletére, ahol tájékoztathattuk a szülőket terveinkről, vázoltuk az anyagunkat, és meghívtuk őket a szülői foglalkozásokra.

A család-órák indulása – nehézségeink a diákokkal

A családi életre felkészítő foglalkozásokat úgy terveztük, hogy hárman tartjuk: Éva, pedagógia szakos munkatársunk és én. A csapatmunka értékeiről kiadványunkban korábban már írtunk. A fiatalok nem fogadtak bennünket olyan lelkesen, mint a felnőttek. A tanév során nem sok biztatást kaptunk az osztály részéről. Egyáltalán nem éreztük a viselkedésükből, hogy örülnek ezeknek a foglalkozásoknak. Sőt, ahol tehették, inkább kifejezték unalmukat, a témáink feleslegességét. Gyakran zavarták az órát, nem akartak bekapcsolódni. Ez nagyon megnehezítette a közös munkát. Ugyanis a foglalkozásainkon nem előadást szoktunk tartani, a résztvevőket igyekszünk bevonni, együtt valósítjuk meg az órát. Nemcsak egy tananyagot adunk le. Éppen ezért, ha a fiatalok nem együttműködők, akkor igencsak föladják a leckét nekünk. Most is ez történt. Az óráinkon tanultak, leckét írtak, mindennel foglalkoztak, csak nem velünk.

Egy óriási hibát követtem el az osztállyal kapcsolatban. 9 éves múltra visszatekintő munkámban komoly fejlődést éreztem annak köszönhetően, hogy előadásaimra és óráimra készülve magnófelvételt készítettem, majd a megvalósult előadásokat és órákat is felvettem. Visszahallgatva megállapíthattam, mi valósult meg abból, amit terveztem, sikerült-e mindent elmondanom, jól fejeztem-e ki magam, elég választékosan fogalmaztam-e. Ami nem jól ment, próbáltam a továbbiakban csiszolni, próbáltam

fejlődni a leszűrt tapasztalatok alapján. Sokat köszönhetek ezeknek a magnófelvételeknek. Most azonban komoly hátránnyként jelentkezett. A hibám ugyanis az volt, hogy most éppen ennek az osztálynak nem jeleztem, hogy készítek fölvételt. Kitettem a diktafont az asztalra, tehát nem rejtegettem, nem titkos felvételt akartam készíteni. Csak nem kértem tőlük engedélyt erre. Egyszerűen fel sem merült bennem, hogy ez problémát jelenthet. Az osztályfőnök jelezte a következő óra előtt, hogy diákjai sérelmezték ezt a magnófölvételt. Elég rosszul érintett ez, mert semmilyen hátsó szándék nem volt bennem. Csak ilyen programot, mint amit velük kezdtünk, még nem csináltunk. Hasznos lett volna megörökíteni. Már akkor is motoszkált bennem az az igény, hogy tapasztalatainkat a jövőben szóban és írásban is tovább tudjuk adni. Szóban természetesen évek óta tesszük különböző fórumokon, írásban több mint 3 év elteltével kezdtük véglegesíteni. Emlékeink felidézéséhez ez már hosszú idő. Ehhez lett volna segítség az órák rögzítése. Az osztály bizalmának megtartása azonban többet ért számomra. Így följajánlottam nekik – miután bocsánatot kértem tőlük a hibámért, s részleteztem, miért lenne szükségünk a fölvételekre –, hogy kis papíron fejezzék ki név nélkül véleményüket, hozzájárulnak-e ahhoz, hogy rögzítsük az órákat. A „nem” válaszok voltak többségben. A tanárnő elmondta, hogy van néhány hangadó, mint ahogy ez általában szokott lenni egy-egy osztályban, s ők már fölbiztatták a többieket. Mi tiszteletben tartottuk a döntésüket. Úgy éreztük, most is vizsgáztunk előttük. Fölvállaltam a mulasztásom, bocsánatot kértem, s folytattuk. Egy konfliktus-megoldási alternatívát láthattak, amit valóban az élet hozott.

Az is nehézségként merült föl valószínűleg, hogy bár azért mentünk hárman terveink szerint órát tartani, mert így a biológus és orvos szakterület képviselője mellett pedagógus szakemberrel is bővültünk, sajnos azonban nem képviseltünk egységet a fiatalok előtt. Valahogy nem sikerült összehangolódnunk, s a diákok ezt biztosan észrevették.

Harmadik társunk rengeteg játékötletet hozott az órákra, de egyik sem tetszett a fiataloknak. Itt éreztük meg először, milyen nagy értéke van annak, hogy mi az óráinkra együtt készülünk az osztályfőnökkel. Ő jelzi számunkra, milyen a hangulat az osztályban; a diákoknak mire lenne szükségük azok közül a témák közül, amiket mi javasolunk; közvetíteni tud a diákok és közöttünk, ha ez nyíltan nem tud megvalósulni. Ez utóbbi alapján valósult meg, hogy egyik konzultációnkon a tanárnő jelezte, a játékokat nagyon dedósnak tartják, a biológiai dolgok azonban valójában érdeklik őket. Így Évával ketten folytattuk a foglalkozásokat kb. a tanév felétől. Nemcsak szakmaiságunk miatt közelítjük meg tehát az osztályokat biológiaibb témákkal, hanem mert erre elég fogékonyak. Így ezen keresztül sikerülhet közelebb jutnunk hozzájuk.

Kevésbé eredményes próbálkozásaink

Év közben volt olyan tervünk, hogy esetleg nem folytatjuk a fiatalokkal ezeket a foglalkozásokat, mert többféle próbálkozásunk is hiába való volt. Az osztályfőnök följánlotta azt is, hogy ő inkább nem jönne be az órákra, hátha akkor jobban megnyílnak diákjai, s nem viselkednek tüntetően. Ezt is megpróbáltuk. Nem tapasztaltunk nagyobb változást, ezért kértük, hogy csak nyugodtan maradjon bent. Ugyanis bár korábbi éveinkben, ha egy osztályfőnök megkérdezte, bent legyen-e az óránkon, azt válaszoltuk, hogy ahogy gondolja. Legtöbb tanár erre azt válaszolta, inkább nem jön be, nehogy zavarja az órát. Arra gondoltak, hogy diákjaik nem mernek fölteni majd bizonyos kérdéseket, zavarban lesznek az ő jelenlétükben. Mi azonban az évek alatt arra jutottunk, hogy nagyon hasznos, ha a tanár részt vesz az óránkon, hallja, hogy mi miről és hogyan beszélünk. Így nagyobb esélye van, hogy ők majd folytatják az általunk megbolydított témákat. Hiszen mi eljövünk az osztályból, s ők maradnak ott egymás számára. Ha csak a mi „fantasztikus” óránkon nyílnak meg a gyerekek, nem azt mondom, hogy haszontalan, de túl sokat nem lépünk előre. Mi azt szeretnénk, ha a pedagógus és a diákok közötti kommunikáció javulna, erősödne, s így a mi jelenlétünk csak katalizátor szerep lenne. Nem célunk elkápráztatni a gyerekeket, hogy mi micsoda kapcsolatot vagyunk képesek kialakítani velük, hanem fontos cél számunkra a tanár-diák párbeszéd erősödését segíteni. Így az osztályfőnök jelenlétével folytattuk óránkat.

Olyan ötletünk is volt, mivel néhányan azért voltak, akik szerettek volna velünk dolgozni, hogy nem tesszük mi kötelezővé az óránkon való részvételt. Kihirdettük, hogy legközelebb azokat várjuk a díszterembe, akiket érdekel valóban a témánk. A többieknek pedig a tanárnő a saját tantermükben osztályfőnöki órát tart. Úgy nem lehet előbbre lépnünk, nem sikerülhet a családi életre felkészítés, ha a gyerekek kényszerben élnek meg. Mi azt hittük, örömmel fogadják ezt a lehetőséget, de tévedtünk. Azt gondoltuk, érdemes ezt a lépést megtenni, mert ha az osztályból csak 5-6 főt is érdekel, amit csinálunk, akkor velük legalább tudunk dolgozni. Ők majd tovább viszik az anyagunkból az általuk fontosnak tartott dolgokat az osztálytársaik felé. Természetesen nem kötelezően, csak szemléletük formálódása által. Legnagyobb meglepetésünkre mindenki hozzánk jött. Nem erre számítottunk, így igencsak megleptek bennünket. Nem elemeztük nagyon a helyzetet, belevágtunk az órába.

Az, hogy egyáltalán folytattuk a velük való foglalkozást, a tanárnőnek volt köszönhető. Ugyanis néhány óra után azt gondoltuk, nincs értelme az erőlködéseinknek, ha ők nem akarják, nem szeretnénk rájuk erőltetni a segítségünket. Az osztályfőnök azonban azért kérte a folytatást, mert azt mondta, értsük meg, ettől még szükségesebb a jelenlétünk, hogy így reagálnak. Természetesen ezt mi is éreztük, de nem igazán volt erőnk a széllal szemben haladni. Főleg úgy, hogy több iskolában örömmel fogadták volna munkánkat. Végül is maradtunk, s folytattuk a munkát. Úgy gondolom, ismét vizsgáztunk előttük.

A tanárnő azt is jelezte felénk – nem „árulkodott”, a gyerekek kérték meg a közvetítő szerepre, mert nyíltan még nem merték föl vállalni velünk kapcsolatos gondjaikat –, amikor saját életünkből mesélünk nekik, ők azt színészkedésnek tartják. Nem hiszik el, hogy ilyen őszintén lehet a saját családi életéről, saját magunkról beszélni egy osztály előtt. Ezt a jelzésüket értettük, de nem akartunk változtatni, mert mi ilyenek vagyunk. Mi az óráinkon és az előadásainkban alapozunk a személyességre. Tisztában vagyunk azzal is, hogy elidegenedő, bizalmatlanná váló világunkban ez furcsa, de mi így tudunk dolgozni. Ez a személyesség az alapja a munkánknak. Személyes élményeink megosztásáról tehát nem mondtunk le.

További lelkes terveink – lelkesebb fogadtatás

Az órákat a következőképpen terveztük a továbbiakban. Saját tantermükben tartjuk majd a foglalkozásokat, így remélve, hogy nagyobb biztonságérzetük lesz. Úgy éreztük, a megszokott hely adta biztonság náluk fontosabb, minthogy nagyon közösségi szellemben tartsuk az órákat. Mivel az osztályfőnök távolléte nem dobott sokat az együttműködési hajlamukon, kértük a tanárnőt, hogy legyen bent az óráinkon. Rendkívül fontosnak éreztük az ő visszajelzéseit, melyeket komolyan megfontolva tervezhetjük meg egy-egy óra menetét. Ő abban is erősített bennünket, hogy azok a témák, amiket előveszünk nagyon fontosak, és a fiataloknak szükségük van erre. Ő nagyon örült volna, ha annak idején neki lett volna lehetősége így föl készülnie a felnőtt korára. Biztatott a folytatásra, s azt mondta, ha majd a diákok ezt nem kívülről szemlélik, hanem rájönnek, mindez róluk szól, vagyis bensővé válik az egész, akkor várható komoly változás.

Sokat változott a légkör a 10. osztályra, aminek nagyon örültünk. Jó megerősítés volt számunkra az is, amikor egyik lánnyal egy áruházban összefutottam, s kedvesen mosolyogva odajött hozzám, pedig a barátjával volt. Bátorított, hogy egyre jobbak és számukra is érdekesebbek az óráink. Biztatott, hogy csak így tovább. Természetesen megnyugtató ez a megnyilvánulása.

Az új évet úgy kezdtük, hogy az osztályfőnököt kértük, írasson velük fogalmazást nevünkben „Hogyan képzelem el jövőm családom?” címmel. Ezen keresztül szeretnénk volna bepillantást nyerni gondolatvilágukba, amelyről óráinkon nem sikerül túl sokat megtudni. A fogalmazásokat az osztály 2/3-a elkészítette, aminek nagyon örültünk. Nem vártunk ilyen jó arányt. Ami még ettől is jobban meglepett bennünket, hogy elég pozitív családképük rajzolódott ki az írások alapján. Őszinte hangvételüknek rendkívül örültünk, s komoly előrelépésnek éreztük kapcsolatunk alakulása szempontjából. Közös szeretnénk volna velük megtervezni, hogy mivel foglalkozunk az év során. 9-ben végigvittük a tervünk, a serdülőkori változásokkal és a női ciklussal foglalkoztunk. Erre az évre a családtervezést gondoltuk fő témakörnek. Szeretnénk volna azonban megkérdezni őket, mire kíváncsiak. Nagyon aktívak voltak, bátran mondták a véleményüket. A fogamzásgátlási módszerek, abortusz

témaköröket említették, mint amivel szeretnék, ha foglalkoznánk. Vittük arra az órára a tervezetünket fénymásolatban, s nagyon jó volt, hogy amikor kiosztottuk, s a véleményüket kértük, látták, hogy ezek szerepelnek a 10. osztálynál. Nagyon jól jött ki ez az egybeesés.

Próbáltuk arról faggatni őket, hogy mi történt velük a nyáron. Ebben nem voltak nagyon aktívak, az osztályfőnökük lökdöste őket kicsit. Arról is szerettem volna többet megtudni, hogy miért ilyen nehézkesek az olyan helyzetek, amikor így együtt szeretnék beszélgetni. Azt mondták, nagyon őszintén és komolyan, hogy nem szokták meg még így osztályon belül sem, hogy egymás előtt beszéljenek magukról. Nagyon fontos dolgot közöltek most velünk. Megértettük, hogy nem ellenünk irányul az, hogy nem akarnak bekapcsolódni. Komolyabbak lettek, s részükről ezen információk közlése már óriási dolog volt. Fölmerült bennünk, hogy a kiscsoportos munkát erősítsük, így talán van esély, hogy a saját érzéseikről is beszéljenek. Bizonyosak voltunk abban, hogy a kiscsoport alakításnak semmiképp nem a kiszámolós formáját fogjuk választani. Adunk lehetőséget számukra, hogy ők maguk válasszák meg, kik előtt tudnak megnyílni. Már 2. óránkon így dolgoztunk. Ahhoz, hogy jobban elmélyülhessünk egy-egy témában, azt a lehetőséget is megkaptuk, hogy rendszeresen dupla órában találkozassunk.

Amikor belementünk a családtervezési témába részletesebben, látszott, hogy nagyon hiányoznak azok az alapok, melyeket ők előző évben fölöslegesnek gondoltak, s ezért nem vettek komolyan. Próbáltuk ekkor már ennek tükrében kicsit átfutni az előző évi anyag legszükségesebb részeit. Most már sokkal érdeklődőbben álltak hozzá. Talán most kezdett bennük bensővé válni ez az egész, ahogy ezt a tanárnő jósolta? Mindenképp mindannyiunk számára élvezetesebb órák kezdtek kialakulni. A mesterséges módszerekről őket kértük föl kiselőadások megtartására. Nagyon érdekes volt, hogy vállalkoztak ugyan, de kb. egy héttel később a tanárnő azzal hívott föl, hogy adjak már segítségként valami szakirodalmat. Mi azért nem ajánlottunk semmit, hogy ne befolyásoljuk őket, legyen bennük a választás szabadsága. A tanárnő azonban azt mondta, hogy szerinte nem mernek a könyvtárban ilyen témájú könyveket kikérni. Így juttattunk nekik néhány könyvet. A beszámoló elhangzása után, amit mi a hatásmechanizmusok pontos ismertetésével egészítettünk ki, igencsak fölbolydultak a fiatalok. Nem igazán voltak elragadtatva ezektől a megoldásoktól. Már elmenőben voltunk, amikor a folyosón azt látom, hogy Évát körülvették az osztályból jó néhányan. Közölték vele, hogy most jól összezavartuk őket, akkor mi a megoldás. S az egyik lány mondta, hogy „Ugye a természetes módszer?”. Éva csak annyit mondott, hogy nyugodjanak le, legközelebb majd ezzel folytatjuk. Érdekes volt így eljőnnünk.

Az igazi fordulat

Azt vártuk, hogy talán egyszer érdekelni fogja őket, hogy a különböző dolgokkal kapcsolatban mi mit gondolunk. Talán eljött ez az idő. Az lenne még ettől is komolyabb fokozat, ha az is érdekelné őket, miért gondoljuk így. Ennek is eljött az ideje most már elég hamar. Kaptam egy névre szóló levelet egy diáktól, az osztályfőnök közvetítésében. Tanácsot kért tőlem egy elég komoly ügyben. Fantasztikus volt ez a helyzet, valakinek az osztályból szüksége van a véleményemre. Egy találkozóra hívtam, hogy beszélgethessünk, természetesen az iskolán kívül. Egy teázóba ültünk be, s óráig beszélgettünk. Életem olyan eseményeiről beszéltem neki, melyről még legjobb barátaim közül is csak kevesen tudnak. Abban a helyzetben úgy éreztem, ezt kell neki adnom segítségként. Családi életre felkészítő munkám legszebb élménye volt ez a beszélgetés.

Úgy érezzük, hogy kb. 1 és ½ éves ott töltött munkánknál volt a fordulópont. Innentől változott meg az osztállyal való kapcsolatunk gyökeresen. Amikor a természetes családtervezés rejtelseibe avattuk be őket, s följánlottuk, hogy a tüneti-hőmérőzéses módszert megtaníttuk nekik, kilenc lány jelentkezett. Amikor Éva a gyermekvárás, szülés és szoptatás élményeiről beszélt, már egyáltalán nem éreztük, hogy színészkedésnek vennék. Az abortusz témakör nagyon mélyen érintette őket. Mint kiderült, néhány évvel ezelőtt már látták a „Néma sikoly” című filmet, s mi csak pár perces részt szerettünk volna bejátszani. Ők azonban szinte kikövetelték, hogy nézzük meg az egészet. Következő órán a nőgyógyászati vizsgálat élményeinek megbeszélésénél gyönyörű légkör alakult ki.

Következő évben megvalósult egy álmunk: a fiatalok bizalmukba fogadtak bennünket. Ezévi foglalkozásaink nagy részében kiscsoportban dolgoztunk, beszélgettünk. Ebben segítségünkre volt Jánosyné Bánszky Zsuzsi is, aki sok gyermekes édesanyaként, és pedagógiai tapasztalatával új ötletekkel gazdagítja munkánkat. Lehetőségünk volt így 3 csoportban beszélgetni a diákokkal, ami sokkal bensőségesebb légkört eredményezett. Érezhető volt, hogy elfogadtak bennünket, őszintén osztották meg velünk érzéseiket. Ez a fokozatos megnyílásuk ajándék volt számunkra, különösen, ha a kezdeti nehézségekre visszagondolunk. Ebben az évben a felelős párkapcsolatot jártuk körül. Voltak olyan pillanatok is foglalkozásainkon, amikor olyan mélységű személyes dolgaikat osztották meg a kiscsoportban, amitől szinte megijedtem. Tehetetlennek éreztem magam, mert bizalmukkal nem szerettem volna visszaélni. Úgy gondolom kockázatos ez a vállalkozásunk, de hiszem, hogy az általunk képviselt és közvetített értékrend segíti őket abban, hogy helyes döntéseket hozzanak különböző élethelyzeteikben.

Jelenleg osztályunk érettségi előtt áll, így utolsó évünket töltjük velük. Ennek az évnek a tapasztalatait következő kiadványunkban dolgozzuk föl.

Szülői foglalkozások

Éva: Meggyőződésünk szerint a szülői háttér nélkülözhetetlen az iskola számára a nevelőmunkában. A szülőknek kevés lehetőségük van szervezett formában a pedagógusokkal való közvetlen kapcsolat kialakítására. Egy félévben 1 szülői értekezlet van csupán. Így a szülői foglalkozások felkínálásával a szülőknek lehetőséget biztosítottunk ezen felül az iskolával való együttműködésre gyermekeik érdekében. Ezeken a foglalkozásokon a szülőknek ugyanazon ismereteket mondtuk el, mint gyermekeiknek, ugyanazt az írásos anyagot, ábrát kapták meg. Nem titkolt szándékunk volt mindezzel, hogy a szülő-gyermek párbeszéd javulhasson, még az intim témákat illetően is.

Megható volt számunkra, amilyen tisztelettel és figyelemmel hallgattak bennünket a tőlünk általában idősebb szülők, amikor a serdülőkori változásokról, szexualitásról, családtervezésről, szerelemről, stb. beszéltünk. Kifejezték sajnálatukat, hogy ők nem hallhattak ilyen jellegű felvilágosítást fiatal korukban. Örültek, hogy beszélgethetünk az ő serdülőkorukról, felidézhetik diák szerelmeiket, iskolai csínytevéseiket, s ezek az alkalmak igen jó hangulatban teltek. Mindezzel máris közelebb vittük őket gyermekeik jelen lelkivilágához, problémájához.

Az a tapasztalatunk, hogy a szülő nehezen tud beszélni például a serdülőkor nehézségeiről és szépségeiről gyermekével. Sokszor a szavak, a megfelelő kifejezések hiányoznak, és még egy kis bátorság az őszinte beszélgetés kialakulásához. A szülői foglalkozásaink ehhez próbáltak bátorítást adni közös beszélgetéseinken keresztül. Itt sokszor sokkal nagyobb szerepe volt egymás biztató szavának, mint a mi 'tanácsadó' szerepünknek. Bemutatkozásunkban említettük, hogy legnagyobb gyermekünk is csak most ötödikes, tehát kamaszkori nehézségekkel saját családjában még nem sokszor találkozottunk. Tapasztaltuk azonban, hogy a szülők milyen sok területen tudtak egymásnak segíteni kamasz fiaik és lányaik aktuális örömeit és problémáit elénk tárva.

Az egyik anyuka elmondta mennyire zavarban van, amikor a legkisebb fiával a szexualitással kapcsolatosan kéne bármit is mondania. Behozta megmutatni azt a felvilágosító könyvet, amit még a legnagyobb fiának vett meg, mert beszélgetni vele sem mert, de könyvet szívesen adott a kezébe, s ezzel letudta ezt a dolgot. Ez a fiú gond nélkül kirepült a családi fészekből. A középső fia most más városban tanul, és nagyon sok problémája van vele. Most elhatározta az édesanya, hogy eljön ezekre a szülői alkalmakra tanulni, hogy megelőzze, vagy megpróbálja kijavítani azokat a hibákat, amit a nagyobb fiainál elkövetett.

Egy másik szülői foglalkozáson az egyik anyuka győzködte a másikat, hogy ne legyen annyira szigorú a majdnem tizenhétéves nevelt lányával kapcsolatosan, mert így csak elvadíja magától. Egy helyzetgyakorlat kapcsán kezdtünk arról beszélgetni, hogy meddig és milyen módon engedik el gyermekeiket otthonról. Ezt a gyakorlatot egyébként órán a gyerekekkel is eljátszottuk. A szigorú

szülő 11 óráig határozta meg a 'kimenő' lehetőségét, éppen ezért nagyon összeveszett a lányával, de ragaszkodott hozzá, mert vidéken laktak. A másik szülő kérte, hogy legközelebb engedje el úgy a lányt, hogy náluk alhasson buli után, hisz a két lány jó barátságban van egymással. Ezt telefonon meg tudják beszélni előtte, így nem kell idegeskednie az éjszakai utazás miatt. Nem tudjuk, hogy ez megvalósult-e, de örültünk, hogy ez a párbeszéd így elhangzott a két anyuka között.

Családlátogatás felajánlása

2000. szeptemberétől a szülőkkel való együttműködést úgy bővítettük, hogy családlátogatást kezdeményeztünk. A szülő-nevelő kapcsolattartásnak ez a formája kiment a divatból, mi ezt szeretnénk volna feleleveníteni. A családlátogatások alkalmával a személyes kapcsolatok kialakítására lényegesen több idő kínálkozik, mint a szülői foglalkozásokon. Ugyanakkor az otthoni légkör személyesebb, őszintébb, nagyobb esély van mélyebb kapcsolatok kialakítására, a személyes problémák megbeszélésére. A nevelőmunka véleményünk szerint feltételezi a szülői háttér ismeretét, s így a fölmerülő problémák kezelése is könnyebb. Ha nemcsak a katedráról beszélünk, hanem az otthonukba is belépünk, reményünk szerint közvetlenebb lesz a kapcsolat. Az iskolában külön foglalkozás van a gyerekeknek és a szülőknek, így próbáljuk előkészíteni a talajt a családon belüli kommunikáció előbbé válására. Otthon pedig együtt tudunk találkozni velük. Így köztük az őszintébb párbeszéd elindításában is tudunk segíteni, jobban megismerkedve talán könnyebben, bátrabban keresnek meg bennünket akár a gyerekek, akár a szülők a konkrét problémákkal. Így elérhetőbbek leszünk számukra.

2000 őszén az első szülőértekezletre már úgy mentünk, hogy amellet, hogy ismertettük szándékainkat, írásban vittük a szülőknek a foglalkozások éves tervét és a családlátogatásra vonatkozó tervünket. S mivel kötelezővé nem szeretnénk volna tenni ezeket, ezért a szülők az írásbeli anyaghoz csatolt jelentkezési lapon, írásban fejezhették ki együttműködési szándékukat, illetve annak pontos formáját. A szülőknek szóló meghívót és az együttműködési nyilatkozatot az 1. és 2. számú melléklet tartalmazza.

Az iskolai programunk keretében három osztálynál ajánlottuk fel ezt a lehetőséget. A három osztályból csupán 1 szülő jelentkezett, hogy igényli a családlátogatást. Ennyire leszoktunk róla? Valószínűleg furcsaságnak tartják, elidegenedő világunkban nehéz megnyitni az embereknek otthonukat „idegenek” előtt. Komoly eredménynek érezzük viszont azt, hogy az egyik osztályfőnöknek így adtunk ötletet arra, hogy ő menjen családlátogatásra azokhoz a szülőkhöz, akik még a szülői értekezleteken is csak nagyon ritkán jelennek meg.

Ez az egy családlátogatás viszont nagyon szép emlékként marad meg bennünk. Ágival ketten látogattuk meg a családot. Az édesanyával a szülői foglalkozásokon már találkoztunk. Kamasz

gyermeke a köszönés erejéig felbukkant, majd diszkrét inkognitóba vonult. A nagymama volt még otthon, aki szívesen közénk ült beszélgetni. Igazán mély és megható módon mutatták be a családot, s annak hagyományait. Érződött a tisztelet ereje. Az édesanya elvált, őszintén beszélt nehézségeiről, terveiről. Nagyobbik fia már önálló, keveset van otthon. Az a kevés alkalom biztosít némi férfi mintát a kisebbik fiúnak, ami tudja nem helyettesíti az apa szerepét. Nagyon sok területét érintettük a családi életnek, annak örömeivel és buktatóival együtt. Alig tudtuk befejezni a beszélgetést, de mennünk kellett, mert éppen egy szülői foglalkozás alkalma volt aznap. Együtt mentünk az anyukával, s ő lelkesen számolt be a többi szülőnek a náluk töltött délutánról. Egy kicsit el is késtünk, de úgy éreztük ez nem okozott gondot a többieknek, sőt értékelték, hogy mi most egy családlátogatásról jöttünk.

A szülői foglalkozások látogatottsága kicsit jobb volt, mint a családlátogatást igénylőké. Azonban, ha nem lennénk kellően optimisták, és nem a minőségre, hanem a mennyiségre törekvők, lehet, hogy elkeseredtünk volna. A 4 éves programunkkal jelenlévő osztályunkban a szülők egynegyede járt szülői foglalkozásra, s ez nagyon jó aránynak számított. Másik iskola esetén két harmincfős osztályból például 6 szülő volt a legtöbb egy-egy ilyen alkalommal. A hozzáállásunk azonban evvel kapcsolatosan az volt, ha csak egy szülőnek is tudunk segíteni az jelenleg egy családot, a jövőben lehet, hogy többet jelent.

A szülőkkel való foglalkozás 4 éves ideje alatt nagyon bensőségesse, bizalmassá, majdhogynem barátivá vált kapcsolatunk. Többször előfordult, hogy mikor az utcán vagy egy boltban találkoztunk valamelyik szülővel, nagy örömmel köszöntöttek bennünket és rögtön a legközelebbi szülői foglalkozás időpontját sürgették. Egyetlen alkalommal még az is előfordult, hogy egy szülő a házasságával kapcsolatos nehézségeit hozta elénk, s ebben próbáltuk segíteni őt. Nagyon hálás volt a majdnem kétórás intim beszélgetésért – csak ő volt ezen a beszélgetésen, más szülő nem –, ami egy házassággyógyozásnak is megfelelt. Ezek a pillanatok igazán megmelengetik szívünket, és a szülői részvétel 'gyenge' aránya sem töri le lelkesedésünket.

Megerősítettek bennünket azok a szülői vélemények is, amelyeket akkor kértünk a szülőktől, mikor egy családi életre nevelés konferenciára készültünk. Ezen a konferencián nagy hangsúlyt kapott az iskolai családi életre nevelés kapcsán a szülőkkel való együttműködés, s ezekkel a véleményekkel szerettük volna képviselni a szülői oldalt. A szülőkhöz intézett kérésünket, a szülői véleményeket a 3. és 4. számú mellékletünk tartalmazza. Az 5. számú melléklet egy szülői foglalkozásra szóló meghívó, melyet azért mutatunk be, hogy esetleg ötletül szolgáljon másoknak is.

Az osztályfőnök család-órák tapasztalatait összegző értékelése – a 10. osztály végén – a 6. számú mellékletben olvasható.

4 éves programunk témakörei

9-12-es évfolyam részére:

1999/2000. évi tanév

9. osztály

1. Bemutató óra: Bevezetés a családi életre való felkészülésre
2. Az ember kétneműsége
– a nemek kialakulása
3. A serdülőkori lelki és biológiai változások
- 4-5. A nemi-érés I.
 - a lányok serdülőkorának fontosabb szakaszai
 - a női külső és belső nemi szervek
6. A nemi-érés II.
 - a fiúk serdülőkorának fontosabb szakaszai
 - a férfi külső és belső nemi szervek
7. A női ciklus történéseivel való ismerkedés
 - a menstruáció
8. A megtermékenyítés csodája
- 9-10. Termékenységi tünetek
 - a. alaphőmérséklet
méhnyaknyák megfigyelése
méhnyak megfigyelése
 - b. a termékenységtudat kialakítása

2001/2002. évi tanév

11. osztály

- 1-2. Felelős párkapcsolat – AIDS megelőzés?
Hozz jó döntéseket
- 3-4. Barátság, szerelem, párválasztás
Felelős szexualitás
5. Ajándékozás
Ünnepek és hétköznapiak
A házasság ajándékai
- 6-7. Kommunikáció és konfliktusmegoldás
Generációs problémák
Párkapcsolati helyzetek, féltékenység
- 8-9. Udvarlás és házasság, régen és ma
A megismerkedés kultúrája
Az elfogadó szeretet
Szakítás, válás
- 10-11. Időskori szerelem, elmúlás

2000/2001. évi tanév

10. osztály

1. Visszatekintés, az évünk közös megtervezése
- 2-3. Önismeret, a személyiségtípusok
- 4-5. Mesterséges családtervezés
- 6-7. Természetes családtervezés
 - ismerkedés a különböző természetes módszerekkel
 - ciklusmegfigyelés, értékelés
- 8-9. Magzati élet és abortusz
10. A nőgyógyászati vizsgálat, mi történik az andrológusnál.

2002/2003. évi tanév

12. osztály

- 1-3. A családi élet
Családok a nagyvilágból
Kommunikáció a házasságban
- 4-8. Szerelem és együttjárás

Miért várj? A szüzesség érték?
Mindezekről férfi szemmel is.

Házastársi kapcsolat

Családalapítás

Gyermekvárás, szülés, szoptatás

Karrier vagy család?
- 9-13. Spielhózní
GONDOLATOK férfi-nő kapcsolatáról,
szerelemről, szexualitásról – meg ilyenek
14. Négy éves programunk záró alkalma

9. t osztály

1. foglalkozás

Bemutató óra: Bevezetés a családi életre való felkészülésre

Ági: Az első foglalkozásunkra már együtt készültünk, az osztályfőnök, Éva, pedagógus munkatársunk és én. Úgy beszéltük meg, hogy ezeket az órákat nem a diákok tantermében tartanánk, hanem a díszteremben. Ezáltal szeretnénk kifejezni formailag is, hogy ezek az órák más jellegűek lesznek, mint a szokványos tanórák. Ezen kívül ez a terem megfelelő helyszínt tud biztosítani ahhoz, hogy körbeüljünk; kiscsoportok alakítása esetén a csoportok el tudjanak különülni; közös játékokhoz elegendő helyünk legyen. Komoly előnynek látszott az is, hogy óra előtt így nemcsak a szünet ideje áll rendelkezésünkre a berendezkedéshez, hanem sokkal korábban is van lehetőségünk odamenni, ha szükséges.

Fontos kérdés volt számunkra az is, hogy tegeződhetünk-e a diákokkal. Úgy éreztük, szükséges lenne a tegeződés a közvetlen légkör kialakításához. Természetesen nem szeretnénk volna az iskola szabályait fölírni, de mivel mi külsős szakemberekként megyünk oda, úgy gondoltuk, ez nem lehet olyan nagy probléma. Kértük az osztályfőnök engedélyét, aki az iskolavezetéssel egyeztetve megadta a hozzájárulást, hogy ezt fölajánljuk a fiataloknak.

Az első alkalomra ismerkedést, és a programunk ismertetését terveztük. Vittünk magunkkal magnót és kazettát, hogy halk zene fogadja őket a díszterembe érve. A székeket körbepakoltuk, s várakoztunk.

Megérkezett az osztály jó nagy hangerővel, így a zenénk szinte észrevehetetlen volt. Össze-vissza húzgálták a székeket elhelyezkedés közben, s közben nagy zajt csaptak. Egyértelműen nem tetszett nekik ez a forma, s ezt flegma viselkedésükkel félreérthetetlenül ki is fejezték.

1. Bemutató óra

Az osztályfőnök röviden bemutatott bennünket, s elmondta, hogy havonta egyszer a családi életre nevelés lenne a témája ezeknek a foglalkozásoknak. Kifejezte diákjai felé azt a reményét, hogy ők nyitottan és szeretettel fogadják majd ezeket az órákat. Ezután köszöntöttük őket mindhárman, és bemutatkoztunk részletesebben. Vittünk gyermekeinkről fényképeket, s így mutattuk be családjainkat. Úgy gondolom, érdeklődéssel szemlélték a fotókat. Elmondtam azt a kérésünket is, hogy szeretnénk, ha megajándékoznának bennünket azzal, ha tegeznének. Mi ugyanis nem olyan oktatóik vagyunk, mint a tanáraik. Közfelkiáltással jelezték, hogy megteszik, de ezért sem lelkesedtek nagyon. Az osztályfőnök aranyosan kifejezte, hogy ő majd csak az érettségi után fogja ezt kérni tőlük.

Eztután ismertettem velük, hogy mivel fogunk foglalkozni. Előre jeleztem azt is, hogy intim területre terelődnek majd a beszélgetéseink, nem szokványos témákat is érintünk majd. Megpróbáljuk a családi életre nevelést komplexen feldolgozni a négy év során, amíg velük leszünk.

2. Ismerkedési játék

Az osztályt kétfelé osztottuk. Egyik csoportnak az volt a feladata, hogy gondolkozzon el azon, *mi a kedvenc színe, hogyan szereti, ha szólítják és mi a kedvenc hobbija*. A másik csoportnak csak figyelnie kellett. Az első csoport tagjai egymásnak labdát dobáltak, s akinél a labda volt, ő mondta el magáról a három jellemzőt: például piros, Ági, túrázás. Miután befejezték, s mindenkire legalább egyszer sor került, a másik csoportnak fel kellett idéznie, amire emlékszik. Elég szépen ment a játék, bár kicsit zajosak voltak. Többször hallva a nevüket, mi is kezdtük megjegyezni a nevüket.

3. Mivel foglalkozunk az elkövetkezendő 4 évben?

„Négy éven át lesz lehetőségünk havi 1 osztályfőnöki órán a családi életre készülődéssel foglalkozni. Igaz, hogy a tanórákból általában hetente egy vagy több óra van, s mi csak havi egyszer fogunk találkozni veletek. Mégis nagyon örülünk a lehetőségnek, hogy rendszeresen jöhetünk órát tartani. A családi életre nevelés történetét kicsit átnézve arra próbáltunk választ keresni, vajon miért topogunk még egy helyben e témát illetően. Már századunk elején volt arra kísérlet, hogy valamilyen módon az ifjúságot segíteni kell a családi életre való felkészülésben. Végigkövetve a különböző próbálkozásokat az körvonalazódott bennünk, hogy ennek a felkészülésnek a hatékonyságát növelhetné, ha a szülőket is bevonnánk ebbe a munkába. Szülői értekezleten egy alkalommal már találkoztunk szüleitekkel, ahol vázoltuk tervünket. Természetesen szüleitekkel külön alkalommal találkozunk. A szülői foglalkozások témája ugyanaz lesz, mint az órai foglalkozásainké. A családi életre készülés, a serdülőkor problémáival való foglalkozás ugyanis úgy gondoljuk, hogy csak a szülőkkel nagyon szorosan együttműködve lehet igazán hatékony. Aki a szülők közül vállalkozik erre a kezdeményezésre, az azt jelenti, hogy ő a gyermekével együtt szeretne haladni ebben a felkészülésben. A tapasztalatunk ugyanis az, hogy a szexualitással, családtervezéssel kapcsolatos kérdésekről nagyon nehéz beszélni családon belül. S maradnak a barátok, akikkel lehet bizonyos szinten eszmét cserélni, de nem biztos, hogy ők a legfőlkészültebbek a témát illetően. Nagy hiányosságot érzékelünk ezen a téren: nincs meg az egészséges párbeszéd a szexualitás, családtervezés és a családi életre főlkészülés terén az emberek között. S jelen van ez a hiányosság fiatal-fiatal között, házasságra készülő párok között, férj és feleség között, szülők és gyermekek között egyaránt. Nagyon nehezen megy a beszélgetés ezekről a témákról.”

4. Pillanatképek programunk témáiból

„-A **fogamzás**, a megtermékenyítés, **mint csoda**; ezzel szemben, amit a világban hangosabb, az a fogamzásgátlás, vagyis a fogamzás úgy jelenik meg, ami ellen kell valamit tenni.

-Az **élet tiszteletéről**, az **életvédelemről** fogunk beszélni, arról, hogy a fogamzás pillanatától emberi életéről beszélünk, s hogy az emberi élet érték, épp ezért tiszteletet érdemel. A másik pólus jelen esetben az **abortusz**.

-Az az édesanya, aki a megfogant életet hordozza, úgy jelenik meg a fogalmainkban, hogy ő **áldott állapotban** van. A közszóhasználatban terhesnek nevezik ezt az édesanyát. S attól, hogy mindenki, a tudomány is ezt használja, nem biztos, hogy ez a helyes szóhasználat. Legyünk különösen precízek, következtetések ezeket a fogalmakat illetően. S ha néhányan elkezdünk más nyelvezetet használni ezen a téren, erre már fogékonyak lehetnek mások is. Higgyünk abban, hogy ez a szemléletmód is terjedhet.

-A **magzati élettel** is ismerkedünk majd, illetve a **szüléssel**, a természetes szüléssel is. Tehát a bababarátt és édesanyabarát formájáról is fogunk majd beszélni.

-Ha már a gyermeket váró édesanyát áldott állapotúnak neveztük, akkor a **gyermek, mint ajándék**, férj és feleség kapcsolatának a beteljesedése, megkoronázása jelenik meg fogalmainkban. S persze mondhatjuk, hogy ez így természetes, hogy a gyermek ajándék, mégis más hallható inkább. Az, hogy „nem terveztünk gyermeket, mégis jelentkezik, mit is tegyünk ebben a helyzetben. Nem szeretnénk sok gyermeket vállalni, mert akkor a családi életünk boldogsága szenved csorbát.” Tehát inkább ilyen megközelítést hallhatjuk inkább a gyermekvállalásnak. Vagyis azt, hogy a fogamzás nem annyira csoda, inkább gondot okoz a családokban, mert nem most várták, nem ennyit terveztek, stb.

-A **családtervezés** fogalmával is ismerkednénk, melynek egy **szűkebb értelmezése** jelentené, hogy hány gyermeket vállaljunk egy házasságban, s a gyermekek mikor és milyen időközönként érkezzenek. Ennek a tervezésnek van mesterséges és természetes formája. A természetes családtervezés ismereteinek terjesztésével nagyon kevesen foglalkoznak Magyarországon, ezért helyes információk nehezen szerezhetők be ezzel kapcsolatban. Így a természetes családtervezést, mint ismeretlen, rossz hatékonyságú módszert emlegetik. A mesterséges formák, mint pl. a hormonális tabletta, a spirál és egyéb módszerek sokkal elterjedtebbek, bár a pontos hatásmechanizmusukat kevésbé ismerik alkalmazói.

-A **családtervezésről tágabb értelemben** is beszélnénk, ami már egy életmódot jelent. Talán kérdés bennetek, hogy 14 éves korban miért kell már a családtervezésről beszélni, hiszen minimum 10 év múlva, vagy később fogtok házasságot kötni, tehát gondolhatjátok nagyon korainak ezt a témát.

Tágabb értelemben a családtervezés azt jelenti, hogy felkészülök valamire, az Élet fogadására. S ez már azt is jelenti, hogy figyelni kell arra, most hogyan élek, hogyan táplálkozom, dohányzom-e, alkoholt fogyasztok-e, vagyis milyen ártalmas szokásaim vannak. Ugyanakkor ide tartozik az is, hogy mozgok-e eleget, sportolok-e, edzem-e a testem. Figyelek-e a lelkem fejlődésére? Ezért az egészséges önismerettel is megismerkednénk. Tehát az, hogy most hogyan élek, már azt jelenti, hogy úton vagyok a leendő családi életem felé, s ha van olyan az életemben, amitől szeretnék megszabadulni – mert emberek vagyunk, és hibázunk –, hogyan tudom ezt kiiktatni az életemből, hogyan tudok ebből kilépni, és egy pozitívabb utat választani az életemben mások segítségével. A családtervezéssel tehát egy ilyen megközelítésben ismerkednénk. S akkor talán nem esünk abba a hibába, amit úgy fogalmazhatunk, hogy a rohanó világ magával ragad.”

5. „Kérdések” doboz

Vittünk egy dobozt, s azt kértük, hogy név nélkül oda dobják majd be a kérdéseiket, melyek megválaszolását beépítjük az óráinkba. Így szerettünk volna lehetőséget adni számukra, hogy anyagunk alakulásába beleszólhassanak, olyan kérdésekre térhessünk ki, melyek valóban érdeklik őket, s nem csak mi tartjuk fontosnak.

Megjegyzés: Egyetlen kérdést sem dobtak bele ebbe a dobozba, s egy idő után levettük a napirendről, hogy ezt kérjük. Úgy látszik, ez a forma nem tetszett nekik.

6. Játék: Szoborjelenet

Az osztály négy csoportra oszlott. Minden csoport választott soraiból valakit, aki a szobrászművész szerepét játssza. A szobrászművész megpróbálta szavak nélkül a szobrot elkészíteni, társait a jelenetnek megfelelő helyzetbe állítani. A csapattagok a szobrász rendelkezésére álltak, mint nyersanyagok. Amikor elkészültek a csoportok, a többiek megtekintették, és megpróbálták megfejteni, hogy mit fejez ki a szoborjelenet. Nagyon vidám volt ez a játék.

7. Búcsúzás

Bekapcsoltunk zárásként egy zenét, s mindenki sétált közben. Amikor a zenét egy pillanatra megállítottuk, akkor akik közel voltak éppen egymáshoz, kezet fogtak, búcsúzásként megrázták egymás kezét, és valami véleményt mondtak az órán megélt dolgokkal, hangulattal, érzésekkel kapcsolatban. Így búcsúztunk el egymástól.

9. t osztály

2. foglalkozás

Az ember kétneműsége – a nemek kialakulása

(1. számú ábra)

A nőket és a férfiakat nemi jellegeik különböztetik meg egymástól, melynek két csoportja van: elsődleges és másodlagos. A megfelelő nemi szervek az egyén elsődleges nemi jellegét adják. A nemi jellegek külső, szemmel jól látható jelei a másodlagos nemi jellegek.

A genetikai információ felelős azért, hogy a méhen belüli élet során milyen belső és külső nemi szervek alakulnak ki. Ez a magzati élet 11. hetére bekövetkezik. A nőket az XX kromoszómapár jellemzi, a férfiakat az XY. Az elsődleges és másodlagos nemi jellegek kialakulásának hátterében a nemi mirigyek által termelt nemi hormonok állnak. A nők és férfiak eltérő lelki alkatának oka a női és férfi idegrendszer közti különbség.

Az emberi élet a fogamzással kezdődik. A fogantatás az a csodálatos pillanat, amikor két ivarsejt, a pete- és a hímivarsejt egymásra talál, és egyesül. Ezzel kezdetét veszi egy új, egyedülálló, megismételhetetlen ember fejlődése. Az ember neme a fogamzás pillanatában eldől, s a nem kialakulásának öt állomását követhetjük végig.

1. A kromoszomális, ún. genetikai nem

Az új egyén neme a fogamzás pillanatában eldől, és ezt tulajdonképpen a megtermékenyítő hímivarsejt nemi kromoszómája határozza meg. A hímivarsejtek egy része Y nemi kromoszómát tartalmaz, a többi X-et. Az Y kromoszóma szex-meghatározó régiója dönti el tulajdonképpen a fejlődés további irányát. A nők minden sejtjében XX, a férfiakban XY nemi kromoszómapár található. Az érett pete- illetve hímivarsejtbe már csak egy nemi kromoszóma kerül. Tehát az érett ivarsejtek kromoszóma-állománya csak fele a szokásosnak, ezért ha a fogamzás nem történik meg, akkor hamarosan elpusztulnak. Minden egyes petesejt nemi kromoszómája csak X lehet; viszont az ondósejtek egyik felébe X, a másik felébe Y nemi kromoszóma jut. Ha a petesejttől X kromoszómájú hímivarsejt termékenyítette meg, az új egyed nemi kromoszóma-összetétele XX, a magzat tehát leány lesz; ha a megtermékenyítő hímivarsejt Y nemi kromoszómát tartalmaz, akkor a magzat nemi kromoszóma-összetétele XY, vagyis fiúgyermek fogant.

A fejlődés további szakaszait a kromoszomális, vagyis genetikai nem határozza meg.

2. Az ivarmirigy nem

A magzati fejlődés korai időszakában az ún. ivarmirigy-kezdemény még „semleges” fázisban van, lehet belőle here is, petefészek is. A további fejlődés irányát a fogamzásban résztvevő hímivarsejt nemi kromoszómája dönti el. Ha ugyanis Y nemi-kromoszómát tartalmazó hímivarsejt termékenyítette meg a petesejtet, akkor a magzat ivarmirigy kezdeményéből here alakul ki. Mindez a fogamzás utáni 3. hetet követően történik. Ha viszont X nemi-kromoszómájú hímivarsejt végezte a megtermékenyítést, akkor az ivarmirigy-kezdeményből petefészek lesz. Az ivarmirigyeknek a kétneműség további alakulása szempontjából meghatározó a jelentőségük, mivel bennük történik az adott nemre jellemző nemi hormonok elválasztása és az ivarsejtek termelése. A herében a magzati fejlődés 6. hetében megindul a férfi-nemihormon termelődése.

A nemi hormonok határozzák meg a nem kialakulásának következő két fázisát.

3. A nemiszervi nem

Kezdetben a nemiszerv-kezdemény „semleges” fázisú, lehet belőle hímvesző, herezacskó, stb., vagy csikló, hüvely, stb. Ha a magzatban az Y nemi-kromoszóma hatására here alakul ki, akkor a herében termelődő férfi-nemihormon hatására a nemiszerv-kezdeményből férfi nemi szerv fejlődik ki. Ha elmarad a férfi-nemihormon hatás, akkor a nemiszerv-kezdeményből női nemi szervek lesznek.

A nemi szervek jelentik az elsődleges nemi jelleget.

4. A külső nem

A születést követő első három hónapban a nemi hormonoknak az agy bizonyos területeire gyakorolt hatásuknak köszönhető a későbbi hormonális szabályozás jellege. A genetikailag férfi egyedek agyában ilyenkor történik a „férfiassá” válás. Ennek következtében a nemi érést követően közel állandó és egyenletes nemihormon-szabályozás történik a férfiakban. Ha elmarad az agy férfiassá válása, akkor a nemihormon-szabályozás ciklikusan történik, és később erre vezethető vissza a nők jellemző nemi-ciklusa.

Hét hónapos kor után és a serdülés előtt a fiúk és a lányok nemi hormon termelődésében csak minimális különbség mutatható ki. A testi különbségek döntően a nemi szervekre korlátozódnak. Serdülőkorban a herék és a petefészek által termelt nemi hormonok hatására a külső nem különbözősége alakul ki. Ez a nemi jellegek külső, szemmel jól látható jeleinek, az úgynevezett másodlagos nemi jellegek kialakulásának köszönhető.

5. A társadalmi nem, az ún. nemi identitás

A születéskor a külső nemi szervek alapján döntenek el az újszülött nemét. Ezek határozzák meg neveltetésüket és a társadalomba való beilleszkedésüket, az úgynevezett szocializációjukat is. Mindezek következtében alakul ki a nemi-identitás, vagyis hogy valaki fiúnak vagy lánynak tartja magát.

9. t osztály

3. foglalkozás

A serdülőkori lelki és biológiai változások

1. Csoportmunka: „A serdülőkorról az jut eszembe, hogy...”

A foglalkozás csoportmunkával indult. Úgy gondoltuk, ahhoz, hogy a serdülőkor biológiai és lelki változásainak megbeszélésébe belemehessünk, kicsit meg kell ismernünk a fiatalok gondolatvilágát. Annyi bizonyos, hogy nem egyszerű dolog megtudni, mi van pontosan bennük. Mit gondolnak, mit éreznek? Reméltük, hogy a csoportmunka megmozgatja őket, s sikerül kicsit megnyílniuk is.

Azt kapták feladatnak, hogy négy csoportba rendeződjenek – saját választásuk alapján természetesen, mert éreztük, tőlük nem várható őszinte légkör, ha mi jelöljük ki a csoport tagjait. Az egyes csoportok ugyanazt a feladatot kapták. Öt ív csomagolópapírt vittünk: a négy csoportnak, s nekünk, felnőtteknek. Megfigyelésünk szerint nagyon jó hatású a diákokra, ha mi is dolgozunk azon a feladaton, amit tőlük kérünk. A papírokra előre fölírtuk azt, hogy

„A serdülőkorról az jut eszembe, hogy...”

Kértük, hogy ezt a mondatot fejezzék be, s gyűjtsék össze, ki mit mondana, majd írják is le. Ha lehetséges, kicsit beszéljék meg csoporton belül, hogy miért ez jutott eszükbe éppen. Amikor készen voltak, megkértük őket, hogy valaki ismertesse a csoportból, mire jutottak. Hangos kacagás közepette hangzottak el a papírra vetett dolgok. A csoportmunka eredménye a 10/3. a és b számú mellékletben megtekinthető.

2. Közös beszélgetés a serdülőkori lelki változásokról

1. Önállóság kivívása – a szülőktől való leválást jelenti

2. Az önértékelés erős vágya – helyes önismeret

3. Kiegyensúlyozatlanság

Mi felnőttek néhány saját élményünket osztottuk meg velük serdülőkorunkra visszaemlékezve. Néhány általunk említett nehézségnél föl vállalták, hogy az bizony nekik is gondot jelent.

9. t osztály
4-5-6. foglalkozás
A nemi érés
(2-9. számú ábrák)

Éva: A serdülőkor, vagy más nevén kamaszkor, pubertás a gyermekkor és a felnőttkor közötti átmeneti életszakasz. Nagyon sok változás figyelhető meg ebben az időszakban. Leglátványosabb a testi fejlődés, a biológiai érés, legfontosabbnak azonban a lelki változások, a személyiség érése, a személyiségfejlődés tekinthető. Nagyon nehéz helyzetet teremt, hogy korunkban a biológiai érés kezdete egyre korábban jelentkezik – ezt nevezzük akcelerációnak –, ugyanakkor a társadalmi érettség – mely jelenti az iskolák elvégzését, a diploma megszerzését, a munkábaállást, az önálló lakás megteremtését és magát a családalapítást – egyre későbbre tolódik. Ez egy látszólag áthidalhatatlan szakadék.

Biológiai szempontból a serdülés kora a másodlagos nemi jellegek megjelenésétől az ivarérettség bekövetkeztéig tart. Ha megnézünk például egy 4-5 éves kislányt és kisfiút, akik egyformán vannak felöltözve, azt tapasztaljuk, hogy nincs nagy különbség közöttük. A testi különbségek döntően a nemi szervekre korlátozódnak. Ezt az időszakot – amely a 7-8. életévig tart – „nyugalmi” időszaknak tekinthetjük.

A serdülőkor kezdete pontosan nem határozható meg, de mindkét nemnél az agyalapi mirigy – mely a hormonális működések szabályozó központja – hormontermelésének rohamos növekedése indítja el. A fiúkban ezek a hormonok a herék, lányokban a petefészkek növekedését, működését serkentik. A herék és a petefészkek által termelt férfi és női nemi hormonok hatására megindul a test és a végtagok gyors növekedése, fejlődni kezdenek a külső és a belső nemi szervek, és a nemi jellegek külső, szemmel jól látható jelei fokozatosan kialakulnak, amelyet másodlagos nemi jellegeknek nevezünk. A teljes nemi érettség kialakulásáig tartó időszak időtartama 8-10 év.

A lányok nemi érése

A két nem érése között időbeni eltolódást is tapasztalunk, a lányok érése indul el hamarabb, s ezt követik a fiúk 1-2 év késéssel. Ez az időbeni eltolódás okozhat konfliktust úgy családon belül, mint osztályon belül, ezért fontos odafigyelni rá. Előfordulhatnak természetesen jelentős egyéni eltérések mind fiúk, mind lányok esetén. Van olyan kislány, aki már 9 évesen menstruál, de az is előfordul, hogy valakinél csak 16 évesen jelentkezik az első vérzés. A lányoknál tehát a petefészkek növekedése és működése – a kezdeti nyugalmi időszak után – átlagosan 8 és 10 éves kor között kezdődik.

Az első külsőleg is látványos jel, a mell fejlődésének elindulása körülbelül 10 és fél évesen. Először a mellbimbó kezd kiemelkedni, majd a bimbóudvar, és ezt követi a mell egészének növekedése. A mell fejlődése körülbelül 3 évig tart. Sokszor a bal mell fejlődése indul el hamarabb, és az is előfordulhat, hogy ez az aszimmetria a végleges formánál is megmarad.

11 éves kor körül a legintenzívebb a hosszanti növekedés. A növekedés mértéke a lányoknál 10 és 15 év között fölülmúlja a fiúkét. Az alkat ekkor nyeri el nőies formáját. A 13-14 éves lányok általában magasabbak, és testsúlyuk nagyobb a velük egykorú fiúkénál. A fiúk növekedése 14 és 16 év között gyorsul fel, ennek során utoléri, majd el is hagyják a lányokat. A lányoknál a növekedés mellett a fokozott zsírlerakódás is elkezdődik, fokozatosan kialakul a nőies testalkat a mell növekedésével, a csípő szélesedésével. Így készül fel a lányok szervezete a legfontosabb biológiai feladatára, a gyermek kihordására és megszületésére. A bőralfájában lévő zsírszövetek egyenletesen oszlanak el, ezért a nőies testformák lágyabbak. (3. számú ábra)

A következő jel a szeméremszőrzet megjelenése 12 éves kor körül, mely végleges alakját és kiterjedését kb. 2 és fél év alatt éri el. Először a nagyajkakon, majd a szeméremdombon jelenik meg a szőrzet. A nők szeméremszőrzetére jellemző a háromszög alakzat, amely vízszintesen végződik.

A szeméremtest a lányok külső nemi szervét, tehát a szeméremdombot, a nagy- és kisajkakát, a csiklót (klitoriszt) és a hüvelybemenetet foglalja magában. (7. számú ábra) A belső nemi szervekhez tartozik a hüvely, a méh, a két petevezeték és a két petefészek. (6. számú ábra) Először a nagyajkak növekedése figyelhető meg, amely befedi a kisajkakát. A hüvelybemenetnél található a szűzhártya, ami egy vékony redőzött hártya.

A nemi éréskor a szűzhártya is vastagabb lesz, és körülbelül ceruzavastagságú nyílás figyelhető meg rajta. Általában a szűzhártya az első szexuális együttlétkor – amikor a hímvessző a hüvelybe hatol – bereped, amit kísérhet vérzés és kisebb-nagyobb fájdalom. Nem feltétlenül kell fájni, van aki észre sem veszi a hártya berepedését. Az ezzel kapcsolatos rossz érzések és félelmek nagymértékben csökkenthetők, ha erre – az egész szexuális életet meghatározó – jelentős eseményre megfelelő körülmények között (számunkra ez a házasság) és a megfelelő partnerrel kerül sor. A férfi tapintatossága, szerető figyelme és türelmessége meghatározó lehet a nő számára.

A szűzhártyatípusokat illetően jelentős egyéni különbségek vannak. Ennek sokféleségét mutatja be a 8. számú ábra. A különbségek nemcsak a szűzhártya alakjára, hanem rugalmasságára is vonatkoznak. Alakja minden fiatal lánynál más. Egyeseknél körülveszi az egész bemenetet, másoknál félhold alakú. Van olyan lány, akinél annyira rugalmatlan, merev ez a hártya, hogy egy egyszerű tornagyakorlat, például egy terpeszállásba ugrás is berepesztheti a hártyát, és ismerünk olyan asszonyt is, akinél több hónapos házaselet után is ép maradt a szűzhártya. A hártya állapota tehát nem feltétlenül mutatja egy

lány 'érintetlenségét', aminek régen nagyon nagy jelentősége volt. Ennél sokkal fontosabb a lelki értelemben vett szüzesség. A szüzességnek, ha nem is olyan nagymértékben, de – tapasztalatunk szerint – ma is van jelentősége.

Amennyiben valakinél a szűzhártya a hüvelybemenetet szinte teljesen elzárja – s csak néhány apró nyílás biztosítja a menstruációs vér eltávozását –, ez igen nagy nehézséget jelenthet a házaselet megkezdésekor. Ilyen esetben érdemes nőgyógyászhoz fordulni, aki egy fájdalommentes beavatkozás során bemetszi a hártyát. Ha eleinte viszolyog is valaki ettől a megoldástól, még mindig jobb, mintha heteken vagy hónapokon át kínozzák egymást, és egészen elmegy a kedvük a szerelmi egyesüléstől.

A hüvely 8-10 cm hosszú izmos falú, rugalmas cső. Rugalmasságát mutatja, hogy nem csak a merev hímvessző befogadására képes, az újszülött is rajta keresztül jön a világra. A hüvely legbelső szakaszába boltozódik be a méhnyak. A hüvelyből a méhnyakon keresztül lehet bejutni a méhbe.

A méh körte alakú, izmos, üreges szerv, körülbelül 10 cm hosszúságú. A méh legbelső rétege a méhnyálkahártya, amely a menstruációs ciklus során megvastagszik, felkészül a megtermékenyített petesejt befogadására. A szervezet nem 'tudhatja' mikor kerül erre az eseményre sor, ezért ezt az előkészületet minden egyes ciklusban megteszi. Ha nem történik fogamzás – márpedig a női ciklusok döntő többségében ez így van még akkor is, ha valaki nagycsaládot szeretne – erre az előkészített méhnyálkahártyára nincs szükség, leválik és vérzés kíséretében a hüvelyen keresztül távozik. Ez a folyamat a menstruáció, amiről részletesen a 9. t osztály 7. foglalkozásánál írunk.

Ha történik fogamzás, a méhben fejlődik ki a kis Élet. Ilyenkor hihetetlen mértékben megnő, kitágul: súlya 80 g-ról 1000 g-ra, ürege 1 ml-ről 5000-re. Szüléskor a méh izmos falának összehúzódásával segíti világra a magzatot.

A petevezető – jobb és baloldalon egyaránt – a méh oldaláról indul ki, 10-12 cm hosszú cső. Legszűkebb a méh falában lévő része, folytatása tölcsérszerűen tágul, és rojtokban végződik. A petevezető tehát nyitott a hasüreg felé. A tölcsérszerűen tágult része már az ovulációt megelőző időszakban ráborul a petefészekre, és így várja a pete kiszabadulását. Belső felszínét csillók borítják, mozgásukkal a petevezetőben lévő folyadéknak a méh felé történő áramlását segítik elő. Mindennek szerepe van a pete továbbításában, és a spermiumok mozgásának irányításában. A petevezetőnek perisztaltikus mozgása is van, ami az ovuláció idején igen kifejezett (percenként 8-12-szer húzódik össze ilyenkor; egyébként csak 4-szer percenként), és a megtermékenyített pete továbbítását biztosítja. Hiszen a pete a petevezető kitágult végében termékenyül meg.

A petefészek a méh mellett elhelyezkedő tojásdad alakú páros szerv. Két erős szalag rögzíti a méh külső felszínéhez és a medencefalhoz. Benne különböző fejlődési fokozatú tüszők találhatók. A pubertás és a nemi érettség idején a tüszők tovább érnek és fejlődnek. Ciklusonként egy, a legfejlettebb tüsző megreped, s az érett petesejt a hasüregbe, onnan a petevezetőbe jut.

A szeméremszőrzet kiserkenését követi megközelítőleg fél évvel a hónaljszőrzet megjelenése. Ennek a kifejlődése is körülbelül 2 és fél évet vesz igénybe. Érdekes, hogy a hónaljszőrzet megjelenése sokszor egybeesik az első havivérzés jelentkezésével.

Az első vérzés jelentkezését már megelőzi a petefészek ciklusos vagy azt megközelítő működése. Ez azonban olyan csekély hormonszint ingadozással jár, hogy nem haladja meg a vérzési küszöböt. A 12. életévben általában 10 – 15-ször nagyobb hormon-kiválasztás (ösztrogén) tapasztalható, mint a 8. és 10. év között. Megindul tehát a petefészek hormontermelése, és a bennük levő tüszők fejlődésnek indulnak.

A hüvely ebben az időszakban nyúlik meg, tágabb lesz, és megindul biológiai működése. Megjelennek bizonyos baktériumok, amelyek a hüvely természetes lakói. Ezek a baktériumok tejsavat termelnek, ez biztosítja a hüvelyváladék savasságát. Ennek nagy szerepe van a hüvelybe kerülő kórokozókkal szembeni védekezésben. A hüvelyváladék fő komponense a méhnyak mirigyeiből származó nyák. A természetes hüvelyváladékban még a hüvelyhám levált sejtjei is megtalálhatók.

A hüvelyváladék a női ciklus alatt mennyiségében és minőségében is folyamatos változást mutat. Bő váladék esetén alkalmazható az ún. tisztasági betét, állandó használata azonban gátolja a hüvely természetes „szellőzését”.

A bővebb hüvelyváladék megítélésakor el kell dönteni, hogy az még természetes mértékű és jellegű, avagy kóros, vagyis valamilyen fertőzést követő gyulladás következménye. Az utóbbi esetben hüvelyi-folyásról beszélünk. A színtelen, fehéres, sárgásfehér, enyhén savanykás szagú, a nemi-cikluson belül változó mennyiségű és minőségű nedv, a hüvely természetes váladékának tekinthető. A fehér folyás a meginduló petefészek-működés, pontosabban a tüszőhormon termelődés jelzője is lehet. Az első menstruációt megelőzően több héten esetleg hónapon keresztül tapasztalhatja egy lány. A bő, zöldes vagy más színű és kellemetlen szagú váladékot azonban már kóros hüvelyi-folyásnak kell tartani, és orvoshoz kell fordulni.

Átlagosan 12 és fél éves korban jelentkezik az első havivérzés, s ezzel megjelenik a nő megtermékenyíthető képessége. Kevésbé ismert, hogy az első menstruációkor még nem fejlődik ki teljesen ez a képesség. A vérzés azt jelzi: mostantól megvan annak a lehetősége, hogy a petefészekből

minden hónapban megérjen, és kiszabaduljon egy petesejt (ovuláció), vagyis megtermékenyítésre alkalmas petesejt termelődhet a női szervezetben. Van, akinél az első vérzést követően rögtön szabályosan jelentkeznek a ciklusok, és van benne rendszeres petekiszabadulás is. De az is előfordulhat, hogy az első vérzés után több hónap, esetleg fél év is eltelik újabb vérzés nélkül. Az is gyakori jelenség, hogy az első tizenöt-húsz ciklusban esetleg csak minden másodikban, vagy éppen egyikben sem történik petekiszabadulás. A lányok szervezetének időre van tehát szüksége a termékenység „megtanulásához”.

A vérzés átlagosan 3-5 napig tart, de 1 és 7 nap között elfogadható. A ciklus hossza átlagosan 28 nap, de 25 és 36 nap között teljesen normálisnak mondható. Kamaszkorban a 40 napos ciklushossz is előfordulhat. Az a tapasztalatunk, hogy a menstruáció időtartamát és a ciklus hosszát nagyon gyakran összetévesztik a fiatalok, de még a felnőttek között is előfordul a tévesztés.

Figyeljünk a fogalmak helyes használatára!

A serdülőkor a bőrön is hagy nyomokat. A verejtékválasztás ekkor erősebb, szaga áthatóbb, különösen a hónaljban. Fokozódik a faggyúmirigyek működése is, a bőr zsírosabbá válik, mitesszerek, pattanások jelennek meg az arcon, a háton és másutt.

**A fiúk nemi érzésének tananyaga a felvilágosító óránál,
a 6. m osztály 1. foglalkozásánál található.**

9. t osztály

7. foglalkozás

A női ciklus történéseivel való ismerkedés: a menstruáció

(10. számú ábra)

Általános tudnivalók a menstruációról

A menstruációs ciklus a vérzés első napjától a következő vérzés első napjáig tart, (ez a nap már a következő ciklus első napja). Időtartama a pubertás utáni években átlag 35 (plusz – mínusz 10 nap), később mind jobban megközelíti a 28 napot. Ha egyéb panaszt nem okoz, elfogadhatónak tartjuk a 21-36 naponkénti ciklusokat, amennyiben egy egyénnél 4-5 napnál nem több az eltolódás. Ha a ciklus hosszában változás következik be, akkor az általában a ciklus első részében történik. Az első vérzést 10 – 16 éves kor között tekintjük normálisnak. Korábbi vagy későbbi jelentkezése általában kóros. Ebben a korban gyakran 10 – 20 ciklus is lezajlik petesejt-kiszabadulás nélkül, de nem ritka a szabályos tüszőérés, tüszőrepedés sem. A menstruáció, illetve a menstruációs jellegű vérzések nincsenek szigorúan ovulációhoz kötve. A vér tüszőhormon szintjének csökkenése elég lehet egymagában ilyen vérzés létrehozásához. Megállapították, hogy egészséges nőkben elsősorban a kamaszkor körül és a változó kor előtti időben, a ciklusok között elég jelentős számban ovuláció nélküli ciklusok is előfordulnak.

A menstruációs váladék összetétele: szövettörmelék, méhnyak-nyák, illetve kétharmad része vér, mely folyékony, alvadékot normális körülmények között nem tartalmaz. A kiürült vér a méhben először megalvad, majd rögtön utána elfolyósodik enzimek hatására. A menstruáció tartama átlag 4-5 nap, (de még elfogadhatónak tartható 1-7 nap). Mennyisége az első és utolsó napon kevés, a 2-3. napon általában a legtöbb (összmenyiség: 50-150 ml). Kóros gyengeséghez, vérszegénységhez vezet; ha alvadékot is tartalmaz; ha 7 napnál tovább tart. (Alvadékot kóros elváltozások nélkül is tartalmazhat, különösen ha bőséges a vérzés, mert így az enzimek esetleg nem győzik elfolyósítani.)

Különböző vérzéstípusok

Menstruáció: az ébredési hőmérséklet emelkedése mindig megelőzi, mely időtartama általában 12 – 16 nap. Megvonásos vérzésnek nevezzük, mert a tüszőhormon- és a sárgatesthormonszint esés következtében jön létre a méhnyálkahártya leválása vérzés kíséretében. A véres váladék csak akkor fogható fel menstruációnak, ha ébredési hőmérséklet emelkedése előzte meg.

Álmenstruáció: ovuláció nélküli ciklusban előforduló vérzés, melynek oka a tüszőhormon szint esése. Az ébredési hőmérséklet emelkedése nem előzi meg.

Középidős vérzés: a tüszőhormonszint átmeneti csökkenése okozza; nem előzi meg, de nagyon fontos, hogy követi a hőmérséklet emelkedés. Általában néhány napig tart, mennyisége általában kevesebb, de lehet szinte ugyanannyi, mint rendes menstruáció esetén.

Áttöréses vérzés: olyan véres váladékozás, amelyet nem előzött meg az ébredési hőmérséklet emelkedése. Oka, hogy hosszú ciklus esetén a méhnyálkahártya annyira megvastagszik, hogy legbelső rétege leválik és kiürül. Az ovuláció mellett bármikor bekövetkezhet; a vérzés lehet csak pecsételés, vagy olyan, mint rendes ciklusnál.

A menstruáció idején egyéb helyekről is észlelhetünk vérzést, pl. orr, gyomor-bél rendszer, húghólyag, tüdő, szem kötőhártya, bőr. Oka: az érfal ellenállásának csökkenése.

Menstruáció közeledése: ingerlékenység fokozódik, levertség, kedélyállapot romlása figyelhető meg. Mindezen tünetekért a hormonszintek hirtelen esése a felelős.

A testsúly a ciklus utolsó hetében 2-4 % többletet mutathat, maximális általában a menstruáció előtti napon. Oka a vízviasszatartás. A has puffadása, emlők duzzadása, érzékenysége a megfigyelhető tünetek. Mindezek a menstruáció bekövetkeztével hirtelen csökkennek.

A menstruáció kísérő jelenségei:

- mérsékelt fáradtságérzés, oka a vérveszteség
- alhasi teltségérzés, oka a vízviasszatartás
- alhasi görcsök, oka a méhösszehúzódások

A teljes nemi fejlettség elérésével a menstruációs görcsök többnyire megszűnnek – a méh teljes kifejlődésének és az idegrendszer kiegyensúlyozottságának következtében.

Tampon vagy betét? Nem ajánlják az orvosok a tampont serdülő lányoknak, mert a hüvely szűk mérete és a gyakorlatlan, sokszor erőszakolt felhelyezés miatt a hüvelyi hám sérülhet, ami növeli a fertőzésre való hajlamot, folyást idézhet elő. De nem javasolt a tampon használata annak sem, aki „nem bírja”, azaz fájdalmat, égető vagy kellemetlen érzést tapasztal a tampon felhelyezésekor vagy hüvelyben való jelenlétekor. Nemzetközi statisztikai adatok szerint a nők, országoként valamelyest eltérően, kb. fele-fele arányban használnak tampont, illetve betétet.

Az intim betét használatát javasoljuk a tamponnal szemben, mert a tampon alapanyaga cellulóz és pamut. Ebből az anyagból kitűnően táplálkozik néhány olyan hüvelyben élő baktérium, amelynek lebomlási terméke mérgező. A bacilusok elszaporodnak, és így a tampon fertőzési góccá válhat. Nagyon sok esetben erre vezethető vissza a folyás. Azt tanácsoljuk, hogy csak akkor használj tampont, ha feltétlenül szükséges!

A méhnyálkahártya változása a ciklus folyamán

1. szakasz: A menstruáció után a levált nyálkahártya a megmaradt réteg mirigyeiből épül újjá. Általában 3-4 napig tart. A folyamat tüszőhormon hatására indul meg.
2. szakasz: Tüszőhormon hatására a mirigyállomány megszorodik. A mirigyek kanyarulatossabbak lesznek, a nyálkahártya érdusabb lesz.
3. szakasz: A nyálkahártya tovább vastagodik. Sárgatesthormon hatására a mirigyállomány erősen megszorodik, fokozódik a mirigyek kanyarulatossága. Kanyarulatossabbá válnak az erek is.
4. szakasz: Az ovuláció utáni 10-12. napon a sárgatesthormon szint csökken, s ez a méhnyálkahártya visszafejlődéséhez vezet. A sejtek kisebbednek, az egész nyálkahártya vékonyodik. Ezt követően vérzések jönnek létre, apró vérömlenyek alakulnak ki, romlik a szövetek táplálása, elhalások keletkeznek. A nyálkahártya szétdarabolódik, a vérzések leemelik és a vérrel együtt kiürül: ez a MENSTRUÁCIÓ, Csak a méhnyálkahártya alaprétege marad vissza, melyből majd a nyálkahártya újjáépülése megindulhat).

A méhnyálkahártya elemei:

- hámréteg
- mirigyek
- sejtdús szövet
- erek

A menstruációs vérzés mechanizmusa

A menstruációt úgynevezett megvonásos vérzésnek tekintjük: a tüszőhormon és sárgatesthormon gyors csökkenése miatt megszűnnek a méhnyálkahártya táplálásának kedvező feltételei, a széteső nyálkahártya vérzés kíséretében lelöködik. A hormon-szint esés a méhnyálkahártya visszafejlődését, regresszióját, jelentős mértékű megvékonyodását idézi elő. A vékonyodás során a méhnyálkahártya vizet veszít, így a méhnyálkahártya vastagsága csökken. Ennek következtében a kanyarulatok hosszirányban megrövidülnek, a csavarulatok száma megnő, bennük pangás lép föl. Az érfal és környezete táplálása romlik, az érfal áteresztővé válik, rajta keresztül fehérvérsejtek vándorolnak a nyálkahártya sejtdús szövetébe. Ekkor lép be a mechanizmusba a vérzési faktor. Hatására a nyálkahártya vértelensége alakul ki, a vérzési faktor okozta érösszehúzódás következtében. Az érösszehúzódás kb. 2-24 órával megelőzi a vérzés fölléptét; a hatás megszűntével az erek ellazulnak, s a károsodott érfalon keresztül megkezdődik a vér kilépése az ér környezetébe. Ez a folyamat vérömlenyek keletkezéséhez vezet, amelyek összefolynak, s leemelik a nyálkahártya egy részét. A

folyamat nem egyszerre megy végbe az egész nyálkahártyán, hanem foltokban terjed tova. A leleködött hámréteggel együtt a kanyarult artériák is tönkremennek.

Nem teljesen tisztázott a vérzés megszűnésének mechanizmusa:

- érösszehúzó hatású anyag működése
- a méh izomállományának ér összenyomó hatása

Praktikák a menstruációs görcsök oldására (Kriston-Ruzsonyi: „Intim női torna” című könyve alapján))

Sportolj, de finoman!

Hosszú ideig általánosan elfogadott tény volt, hogy az iskolás lányok a testnevelés órákon - a havi vérzés idején - felmentést kértek és kaptak. Ez a kialakult gyakorlat azonban több szempontból sem helyes. A lányokban ezalatt az idő alatt kisebbségi érzés alakulhat ki. Vizsgálatokkal mutatták ki, hogy a menstruációs fájdalmakban szenvedők testi-lelki tüneteit a mozgás enyhíti. Általánosságban azonban a menstruáció összeegyeztethető az évszaknak megfelelő rendszeres és könnyű sportolással. Külön odafigyelést csak a vízisportok igényelnek, mert úszás közben ilyenkor nagyobb az esély a fertőződésre, és gyakoribb a felfázás.

Megizzadni sem káros!

Sőt! Mindazok a sportmozgások, amelyek könnyen megizzasztanak - itt elsősorban a futásra gondolunk, mert futni egy tompább fájdalom mellett is lehet - elősegítik a menstruációs görcsök oldását. A verítékezés segít eltávolítani a szervezetből a fölöslegesen visszatartott folyadékmennyiséget. A fokozott izommunka következtében ereink kitágulnak, vérkeringésünk felgyorsul. Ez a viszonylagos vérbőség a hasi szerveinkre is jótékony hatást fejt ki és hozzájárul a fellépő görcsök oldásához.

Étkezési tanácsok

Tartósítószer nélküli és sószegény étkezés

Enyhítheted menstruációs problémáidat ha a „félidőtől” kezdve csökkented a sófogyasztásodat. (A normál napi adag 2-3 mg). A tartósítószer is nagymértékben tartalmazza a só egyik fő alkotóját, a nátriumot, amelynek vízvisszatartó hatása van a szervezetre. Javaslatunk az, hogy kerülj a konzervek, a száraztészta, a fehér kenyér, a felvágottak, a sajtok és a csokoládé fogyasztását.

Tarts gyakran gyümölcs- és zöldségkúrát - ez idő alatt kerülj a főtt étel fogyasztását. Ennek hatására a szervezet több liter vizet veszít, ami a vérkeringés számára megkönnyebbülést jelent. A nyers koszt tehát olyan természetes vízajtónak is tekinthető, amely, ellentétben a vízajtó gyógyszerekkel - amit sokan szednek menstruációs fájdalmak enyhítésére - az ásványi anyagokat nem távolítja el a szervezetből.

Csökkentett folyadékfogyasztás

A peteéréstől (félidő) kezdve igyekezz kevesebb folyadékot fogyasztani. Legfeljebb 1,2 liter legyen, amit leves, üdítő vagy másféle folyadék formájában magadhoz veszel naponta. A szervezetben visszatartott folyadékmennyiséget csökkentheted, ha egy csepp borókaolajat keversz mézes vízbe, és megiszod.

Rostban gazdag étrend

A menstruáció alatt fokozottan ügyelj a rendszeres székletürítésre! Sokan ezidőtájt hajlamosabbak a puffadásra és a székrekedésre. Mindkét kellemetlenség enyhítésére ajánlhatók a zöldség- és főzelékfélék, valamint a gyümölcsök fogyasztását. Ezek az élelmiszerek a bélműködés serkentésével fokozzák a belek kiürülését. Ennek eredményeképpen megszűnik a pangás és csökken a gázképződés.

Az E-vitamin és a menstruációs zavarok

Sok problémát okozhat a szervezetben, ha csökken az E-vitamin normálshoz viszonyított mennyisége. Gyakran előfordul a menstruációval járó kellemetlenségek erősödése is. E-vitamin forrásaink a következők: csírázó magvak (búzacsíra), teljes gabonaliszt (Graham-liszt), szója, tojás, csipkebogyó, dióbél, földimogyoró, gesztenye, mandula, napraforgóolaj, mák, tökmag, kapor, paraj, petrezselyem és zellerzöld. Fogyasszunk ezekből bőségesen!

A B6 vitamin és a feszültségoldás

A B6 vitamin képes enyhíteni a depresszióra való hajlamot, de hatása egyénenként eltérő. A vitamin szedését a várható tünetek előtt 3 nappal el kell kezdeni és a menstruáció kezdete utáni 1-3. napig szedni. Természetes módon is szert tehetünk nagyobb mennyiségű B6 vitaminra, ha bőven fogyasztunk burgonyát, fejes káposztát, vöröshagymát, tejet, napraforgómagot, földimogyorót.

Gyógyteák

Minőségi étrend: több cink, magnézium, kalcium

Ezeknek az ásványi anyagoknak szerepük lehet a menstruációt megelőző tünetegyüttes csökkentésében.

Pihenj sokat!

A szervezetben jelentős funkcióváltozás történik menstruáció idején. Ezzel együtt járhat, hogy fáradékonyabb, aluszékonyabb leszel. Használd ki minden lehetőséget a pihenésre, mert szervezetednek több időre van szüksége a regenerálódáshoz!

Gátizomtorna

Jó hatást érhetsz el a gátizom tornáztatásával, ami a nemi szervekben pangó vér elszállítására is jótékony hatású.

Amit tilos hordani

Szűk övet, szűk farmernadrágot, amelyek kényelmetlenségük miatt problémáidat csak tovább fokozzák. Gyakran előfordul, hogy fiatal lányok szűk alsóneműt vesznek föl, hogy megakadályozzák az intimbetét elcsúszását. Ezzel fokozzák az alhasi görcsöket.

Ne állj sokat!

Nem kellemes egy menstruáló hölgynek sokáig sorban állni.

Ne szedj görcsoldókat!

Ha egy mód van rá, próbáld az ideig-óráig ható szereket kerülni! A szervezeted hozzászokik és előbb-utóbb minden medicina elveszti hatását.

Napozz! Barna bőr = menstruációs kellemetlenségeid csökkenhetnek!

Valami, ami közös bennünk, havonta jelentkező, közös élményünk,
ami női mivoltunk egyik sarokköve. Életünk szerves része.
Szégyelljük, takargatjuk, pedig büszkének kellene lennünk rá.

„Milyen más lett volna az életed, ha a menstruációd első napján édesanyádtól kapsz egy csokor virágot, aztán elvisz ebédelni, majd találkoztok édesapáddal az ékszerésznél, ahol kifűrik a füled, és édesapád megajándékoz az első fülbevalóval, aztán néhány barátnőddel és édesanyád barátnőivel megveszitek az első szájrúzsodat, és aztán életedben először csatlakozol a »női szakaszhoz«, hogy elsajátítsd a nők bölcsességét.” Az idézet Judith Duerktől (Circle of Stones című könyvéből) való, s melyikünk ne értene vele egyet. Más lenne az életünk, ha büszkéek lehetnénk a mensesünkre. Ha nem csak úgy melleleg, titokban létezne, mint egy ifjúkori ballépés sebhelye. Nem mintha nem boldogulnánk el így is nagyon jól. De miért ne lehetnénk optimisták? A haladás feltartóztathatatlan. Anya például (és ezért rendkívül hálás vagyok), mielőtt a menstruációm először jelentkezett volna, már tökéletesen felkészített, sokat mesélt és könyveket adott a kezembe a témáról. Elméletben szinte mindent tudtam. És egyáltalán nem féltem, mert megértettem, hogy a menstruáció egy szép folyamat része, amely ciklus újra és újra lehetővé teszi, hogy új élet szülessen bennem. Vártam a napot, amikor majd azok közé a nők közé tartozom, akiknek van egy havonta ismétlődő, közös élménye. A menstruációt szégyellni az osztálytársnőimtől és barátnőimtől tanultam meg. Noha takargatjuk, mégis egyre inkább tudatában vagyunk, hogy nem izléstelen dolog hangosan beszélni róla, úgy, mintha az élet szerves része volna. Merthogy az: az élet csodálatos megújulóképesége. Talán az sem csupán ábránd, hogy a férfiak gúnyolódás helyett lassanként csodálattal figyelik a számukra ismeretlen jelenséget, és a kényelmetlenségek helyett a ciklus előnyeit veszik észre.

Nagy pontossággal előre tudjuk jelezni a ciklusunk fázisait. Nem feltétlenül a fiziológiai jelek, sokkal inkább a hangulatunk, a lelkesedésünk, a viselkedésünk alapján. Ehhez csupán önismeretre van szükségünk, olyasmire, amivel minden mind rendelkezik. Így nem hőkkenünk meg azon a kijelentésen, miszerint a 28 napos periódus, mivel hormonális változásokkal kísért folyamat, egyben lelki és szellemi periódus is. Dr. Christiane Northrup a Női test, női egészség című könyvében fejti ki a menstruációs ciklus összefüggését pszichés és mentális változások ciklikusságával. A peteérés folyamán, vagyis a ciklus első felében az ösztrogénszint növekedése fokozza a bal agyfélteke tevékenységét, idetartoznak például a szóbeli képességek, és csökkenti a jobb agyfélteke tevékenységét: vizuális, térbeli képességek. Ez az időszak kitűnő a kreativitás kiélése szempontjából, tele vagyunk ötletekkel, új megoldások felé kacsintgatunk, friss energiával látunk munkához, megnő kísérletező kedvünk. A ciklus közepén termékennyé válunk, nem csak biológiai értelemben. A megelőző folyamat csúcscaként ekkor jókedv lesz úrrá rajtunk, ugyanakkor megnyugszunk, elégedettséget érzünk és harmóniát élünk át. Természetesen szexuális vonzerőnk és étvágyunk teljébe jutunk. A legtökéletesebb időpont a fogantatásra. Ami azonban gyakran elmarad, így a ciklus második szakaszába lépünk, mely az idegrendszer működése szempontjából az előzőével ellentétes irányú. A progeszteronszint emelkedésével energiánk, lelkesé-

désünk, alkotókedvünk folyamatosan csökken, ahogy a menstruációhoz közelítünk, egyre több pihenésre van szükségünk. Northrup asszony azt javasolja, kövessük testünk bölcsességét. „A legtöbb nő, ahogy én is – írja –, megfigyelte már, hogy a menstruáció első vagy második napján erős késztetést érzünk arra, hogy átszervezzük az otthonunkat vagy munkaterületünket, rendbe rakjuk a szekrényeket – és az életünket. Természetes biológiai tisztulásunkat pszichológiai tisztulás is kíséri.” A második ciklus hanyatlása ebből az aspektusból nem kényszerű, kelletlen, hanem ígéretes változásokat hoz számunkra. Visszavonulunk, befelé fordulunk, intuitív és ösztönös képességeink jelentősége megnövekszik. Élesebben látjuk a problémákat, nem kerüli el figyelmünket a lefelé vezető veszély, és felizgatnak az elismiságot, szőnyeg alá seprert korábbi gondok. Dühösek vagyunk, megmondjuk, ami nem tetszik, de legfőképpen magunkban rágódunk azon, hogyan tehetnénk tisztába az életünket. Vajon ne lenne szükség erre a fázisra? Vajon nem inkább testünk és lelkünk összehangolt és egészséges működését feltételezi ez, semmint gyengeséget? Tudatalattink álmainkon keresztül is arra ösztönöz, hogy rendbe tegyük a dolgaikat. A menstruáció előtti fájdalmak és az ekkor felmerülő problémák felhívják a figyelmünket valami fontosra. Talán hasznos volna ebben az időszakban félrevonulni, és az elmélkedésnek, ábrándozásnak szentelni magunkat.

A menstruációs görcsölés hasonlóképpen lehet figyelmeztető, mint a premenstruációs jellemzők, de nem azonos vele. A fiatal nők nagyobb hányada menstruációja első napjain súlyos hasi fájdalomtól szenved. A méh összehúzódása okozza a görcsölést, de a folyamat kihathat a közérzetre, és általános gyöngeséget okoz. Csak feküdni, aludni esik jól, még a végtagjaink is lemerevednek. Nemegyszer kéretőztem haza iskolából magam is, mert úgy éreztem, menten az iskolapad alá csúszom kínomban, többnyire azonban „lábon kihordtam”, és az egész csak pár órába telt. A fájdalmas görcsölést nem kötelességünk elviselni, különösen nem akkor, ha napokon át tart. Elvárhatjuk környezetünkötől a pihenési igényünk tiszteletben tartását, szereteteinktől az ápolást, figyelmességet. A görcsölést egyedi megoldással, valamint életmódbeli és táplálkozási javallatokkal lehet enyhíteni. A menstruációs görcsök tapasztalatok szerint az első gyermek megszületéséig jelentkeznek, létezésük inkább lelkiállattól függ és nem életmódtól. Ha azonban jelentkezik, akkor követni kell az utasítását: pihenni kell, tartani kell egy kis áramszünetet. Tudományos kutatások szólnak arról, hogy ez a fájdalom a modern civilizáció, a természettel megbomlott összhang terméke, és arra vezethető vissza, hogy konfliktust jelent számunkra szerepünk a társadalomban, például attól félünk, nőként nem felelünk meg eléggé az elvárásoknak. Lehet, hogy arra kellene ráhangolódunk, hogy büszkéek lehetünk női mivoltunkra, de inkább hiszem, hogy a közgondolkodásnak kellene erre ráhangolódnia. Legfőképp arra, hogy a menstruációs gyöngeség nem olyasvalami, amit szégyellnünk kellene. És ez talán egy ördögi kör, mert ha már nem kellene szégyellnünk, talán ki sem alakulna.

FRATER VERONIKA

A nővé válás ünnepe egy nagycsaládban

„Nem sokkal azelőtt olvastam a Patika Magazin: A női létezés csodája című cikkét, amikor nagyobbik leánykánknál ez az örömteli esemény megtörtént volna. Beszélgettünk férjemmel, hogy milyen jó volna, ha a mi lányaink is így, örömteli eseményként élnék meg első menzeszük megjelenését.

Persze a munkám során már jóval előbb sokat beszélgettünk a női- (a fiúnál persze a férfi-) test működéséről. Otthon próbáltam a felmerülő kérdésekre a tölem telhető őszinteséggel, nyíltan válaszolni, és arra biztattam a gyerekeket, hogy tegyék fel, merjék feltenni az erre vonatkozó kérdéseiket. Sok szép és őszinte beszélgetés történt már közöttünk erről a témáról.

Azon a vasárnap reggelen csak egy szót kellett férjem fülébe sügni, s máris értette, hogy mit szeretnék. Vasárnap lévén egyszerű volt 'megszervezni' a közös ünnepi ebédet. Amikor az étkezés előtti ima után férjem felemelkedett, hogy ünnepi köszöntést mondjon, igen nagy volt a meglepetés. Talán leginkább az ünnepelt szemei kerekedtek el, de igen nagy volt a csodálat a fiúk szemében is.

A köszöntés arról szólt, hogy milyen nagyszerű, hogy megnövekedett azok száma a családbunkban, akik magukban hordozzák az élet létrejöttének lehetőségét, hogy Isten elindította „E”-t azon az úton, amely lehetővé teszi majd, hogy neki is egykor gyermekei születhessenek, ahogyan ők is megszülettek erre a világra.

Nagyszerű volt látni az ünnepelt meglepődöttségét és örömét, de talán még ennél is nagyszerűbb volt látni a fiúk arcán a tiszteletet, amely az ÉLET-nek szólt. Meghitt, szép beszélgetésnek lett elindítója ez az egyszerű, szeretetteljes ünnep.

Azt gondolom, hogy jó, ha lányaink örülnek termékenységüknek, és ha megélhetik annak értékét. Remélhetőleg úgy is bánnak majd vele, mint kinccsel és a mi feladatunk, hogy ezt az örömet elültessük a szívükben. Szükségük van fiainknak is arra, hogy tisztelhessék a termékenységet a lányokban, de önmagukban is. Őket is megünnepelhetjük termékenységük első megjelenése kapcsán – nálunk erre is felmerült az igény.”

Két leány és négy fiú édesanyja

Nagyon meglepő élmény volt, amikor egy vasárnapi ebéd keretében a családom megünnepelte, hogy „nővé értem.” Fergeteges volt. Ez az eset azt világította meg bennem, hogy ezt a dolgot nem úgy kell felfogni, hogy juj, de szörnyű, hanem egy csodálatos lehetőségként. Egy lehetőségként az ember életében. Nem a nehézségeit, hanem az örömeit kell nézni, és akkor nem okoz túl sok problémát. Nagyon szép volt ez a hétvégém.

E.

9. t osztály

8. foglalkozás

A megtermékenyítés csodája

(5., 9-15., 21-29. számú ábrák)

A szaporodás

Az élőlények két meghatározó ösztöne a lét- és a fajfenntartás.

Olyan szervrendszereink, mint pl. a mozgás, a légzés, a táplálkozás, az anyagszállítás és a kiválasztás egyéni életünk fenntartását biztosítják. A férfiakban és a nőkben e szervrendszerek felépítése szinte azonos, és működésükben sincs lényeges különbség.

Van azonban olyan szervrendszerünk, melynek mind a felépítése, mind a működése eltér a két nemből. Ez a szaporító szervrendszer. Ennek egyik része ivarsejteket termel, másik része segíti az ivarsejteket abban, hogy egymásra találjanak. Ha az ivarsejtek egymásra találta, és egyesültek, egy új emberi élet kezdődik. A fajfenntartást szolgáló életműködést szaporodásnak nevezzük.

A faj fennmaradása és a társadalom működésének sikeressége miatt a szaporodás a legfontosabb emberi feladatok közé tartozik, ezért erre testileg, lelkiileg és társadalmilag is fel kell készülni: éretté kell válni.

I. Megtermékenyítés (fogamzás): a nőtől származó petesejt és a férfiből származó hímivarsejt találkozik és egyesül a nő belső nemi szerveiben.

Ha két ember randevút beszél meg, meg kell állapodniuk, hogy HOL és MIKOR találkoznak. Így van ez a petesejt és a hímivarsejt esetében is. Mindig ugyanott van a találka, az ivarsejtek találkozásának a helye: a petevezeték oldalsó, tölcészerűen kitágult részében. A találkozás időpontja nagyon pontosan körülhatárolt. A hímivarsejteknek nem szabad elkésniük a randevúról, mivel a petesejt nagyon rövid ideig, legfeljebb 12-18 óráig él. Minden találkozásra csupán néhány óra van adva. A hímivarsejt élettartama kedvezőtlen viszonyok között néhány óra; kedvező körülmények között 3-5 nap lehet. Finom összehangoltság kell ahhoz, hogy a találkozó létrejöjjön, a találkozás pontjához vezető út még nehézségekkel jár.

II. Az ivarsejtek

A petesejtek a petefészkekben termelődnek és érnek meg. Ebben a folyamatban a két petefészek felváltva vesz részt. Egyik ciklusban az egyik petefészek működik, a másik nyugalomban van; következő ciklusban pedig fordítva történik. A petesejt érése a hólyagszerű tüszőben történik ciklikusan, serdülőkortól a klimaxig.

A petesejt a női szervezet legnagyobb, szabad szemmel is látható sejtje. Akkora, mint a tűhegy, illetve mintha papírra hegyes ceruzával egy pontot írnánk.

A petesejt részei: sejtmag a magvacskával;
 sejtplazma;
 sejthártya;
 zona pellucida – üvegszerű hártya;
 corona radiata – a petesejt vándorlása során a táplálását szolgálja.

A hímivarsejtek (ondósejt, spermium) százmilliói a pubertástól kezdve a herékben folyamatosan és óriási számban termelődnek; mindig van belőlük „raktáron”, s állandóan újak képződnek. A hímivarsejt a férfi szervezetének legkisebb sejtjei közé tartozik, szabad szemmel nem látható. A petesejt térfogata 200 000-szer nagyobb a hímivarsejtnél.

A hímivarsejt részei: fej- csíraanyag;
 nyak-centriólumok;
 összekötő rész – a mozgását irányítja;
 farok – mozgás végrehajtása.

III. Hogyan jut el egymáshoz a két sejt, és hogyan egyesülnek?

A. Elindul a petesejt:

A petesejt érése során a tüsző a petesejttel együtt egyre inkább a petefészek külső felületében nyomul előre. Végül annyira kidudorodik, hogy fala a nagy nyomásnak már nem tud ellenállni, és megreped. Amikor már egészen megérett a petesejt, kocsonyás burkával együtt leszakad a petefészek felszínéről; mint ahogyan az érett gyümölcs lehull az őt hordozó fáról. Az érett tüsző (Graaf-tüsző) megrepedését, és belőle a petesejt kisodródását ovulációnak nevezzük. Az ovuláció többnyire felváltva játszódik le a petefészkekben, egyik alkalommal jobboldalt, másik alkalommal baloldalt. Egyik kiesése pl. műtét vagy betegség esetén a másik önmagában is elláthatja ezt a funkciót. A természet gondoskodó intézkedése mindig módot talál arra, hogy a szaporodást biztosítsa.

A kiszabaduló petesejt, melynek aktív mozgása nincs, a szabad hasüregbe kerül, illetve a petevezető rojtjai közé, amelyek körülveszik, ráborulnak a megrepedés előtt álló tüszőre. A petevezetékek ugyanis nincsenek közvetlen összeköttetésben a petefészkekkel. Az ovuláció közeledtével a petevezeték tölcészerűen tágult vége ráborul a petefészkeknek arra a részére, ahol a petesejt megéri, hogy így be tudja fogadni majd a petesejtet. A kiszabaduló petesejt mozgását segíti a tüszőfolyadék kiáramlása és a rojtok mozgása.

A petesejtnak az ovuláció után néhány cm-es utat kell megtennie a találkozó helyéig. A petesejt továbbításában:

- a petevezeték csillószóreinek mozgása;
- a folyadék centripetális áramlása;
- a petevezeték perisztaltikája játszik szerepet. Általában percenként 4-szer húzódik össze, ovuláció környékén percenként 8-12-szer.

Az ovuláció után a petefészekben a tüszőből visszamaradt sejtek átalakulnak, számuk és alakjuk is megváltozik, és bennük sárga színű, zsírszerű anyag rakódik le. Így keletkezik a sárgatest, mely a sárgatest hormont, a progeszteront termeli. Ez a hormon vastagítja a méhnyálkahártyát, készíti föl arra, hogyha történik majd megtermékenyülés, akkor a megtermékenyült petesejt jó környezetbe tudjon beágyazódni a megtermékenyülést követő 1 hét múlva. A sárgatest feladatát a 12. héten a méhlepény veszi át. Ha nem történik megtermékenyülés, akkor a sárgatest visszafejlődik, és heggestest keletkezik a petefészekben.

B. A hímivarsejt utazása:

A hímivarsejtek képződésük helyén, a herék ondócsatornáiban és a tárolószervekben, a mellékherékben és az ondóvezetékben gyakorlatilag mozdulatlan állapotban vannak, és mintegy várakoznak, hogy a „tárolókból” kiszabaduljanak. A hímivarsejtek nagy része ebben a nyugalmi periódusban megsemmisül. A többi hímivarsejt, amikor felszabadul, óriási mozgási energiát vesz fel. A cukrot, foszfort, nitrogént és sókat tartalmazó ondóhólyag- és prosztataváladék éleszti fel az ondósejteket, és biztosítják a mozgásukhoz szükséges hajtóerőt. A nemi egyesülés során az ondó a hüvely hátsó boltozatába, a méhnyakra és környékére jut.

Ondó: érett hímivarsejtek + az ondóhólyag- és prosztatamirigyből származó váladék;

Ejakuláció: az ondónak a hím vesszőből való kilövellését nevezzük így. A kiürülő ondó mennyisége: 2-5 ml, s 1 ml-ben kb. 60-120 millió sejt van; legalább 80%-a normális alakú; és legalább 80%-a jól mozog, és ezt a képességét órákon át megtartja. Kémhatása lúgos (7,2-7,8), ez elősegíti a hímivarsejtek mozgását. Színe opálos, tejszerű; szaga édeskés. Az ondófolyadék a hímivarsejtek mozgását segíti, energiaforrását, táplálását biztosítja. Az ejakulátum közvetlenül a kiürülése után zseléhez hasonló állagú, majd elfolyósodik.

A hímivarsejteknek hosszú utat kell befutniuk a petesejttel való találkozás helyéig, végig kell bolyonganiuk egy homályos labirintuson. Az élet örökös küzdelem, a küzdelmet a hímivarsejteknek is meg kell vívniuk. Saját energiájukkal kell leküzdeniük az összes nehézséget, és meg kell tenni a hosszú, bonyolult utat a hüvelyen, a méhnyakcsatornán, a méhen, és a petevezeték kezdeti részén keresztül, mely kb. 15-18 cm-es út. A hímivarsejtek kis farkuk ostorcsapásszerű ütéseivel haladnak előre. Nagyon gyorsan tudnak úszni. Sebességük 2 mm/perc. Cél a petevezeték elérése. A hímivarsejtek ideális esetben az ondó kilövellése után 1½-2 órával elérhetik a petevezetékét. Átszámítva ez annyit jelent, mintha egy versenyző ugyanennyi idő alatt egy folyóban áramlással

szemben 6,1 km utat tenne meg. A spermiumok a férfiak testének legkisebb képződményei, mégis csodálatra méltó teljesítményt fejtenek ki: leküzdik a legnehezebb akadályokat, de csak a legszívósabbak, legellenállóbbak érik el céljukat. Nagy az eltévedés lehetősége, ezért indul el több száz millió hímivarsejt.

B.1. Az ondó, amelyben a hímivarsejtek milliói hemzsegnak, a hüvely hátsó boltozatába ürül. Kisebb részük behatol a méhnyakba, a többi kifolyik a hüvelyből. A hüvelyben maradó hímivarsejtek számukra káros környezetbe kerülnek. A hüvely egy kis vegyi üzem, amely állandóan tejsavat termel. Ezt a közeget a hímivarsejtek nem tudják elviselni, a sav pusztítja őket. Már az első küzdelem alkalmával sor kerülhet a megsemmisülésre.

B.2. Méhnyakcsatorna:

A méhnyak mirigyei által termelt méhnyaknyák, mely lúgos kémhatású, a külső méhszáj közelében elősegítheti a hímivarsejtek mozgását. Ez a váladék kezdetben sűrű, s a hímivarsejteknek saját mozgékonyaságuk minden erejére szükségük van, hogy a nyákdugó ellenállását leküzdhessék. Az ovulációhoz közel eső napokban a váladék hígabb, nagyobb víztartalmú és több. Ez a nyák segíti a spermiumok bejutását, biztosítja számukra a tápanyagot, amelyet megelőzően az ondóból kaptak. Ez a nyák úgy vonzza a hímivarsejteket, mint ahogy a fény csalogatja maga felé a pilléket.

B.3. A petevezeték felé vezető úton további akadály a méh. A spermiumok a méhbe jutva minden irányba úsznak; így még itt is sokan eltévednek, s így elpusztulnak. A méh belső felületét nyálkahártya vonja be, felszínén apró csillószőrök vannak. Csapásaik kifelé irányulnak, a spermiumok mozgásirányával ellentétesen. A csillószőrök finom csapásai is a spermiumok elfáradására, pusztulására vezetnek. Csak a legerősebb spermiumok folytathatják az utat, a harcot. További nehézség: a test melege. Következtében a spermiumok ugyan mozgékonyabbakká válnak, de gyorsan kimerülnek. A test hőmérséklete már a herezacskóban is fontos szerepet játszik. A herezacskó a testen kívül tartalmazza a heréket, hőmérséklete 1,2-5,2 °C-kal alacsonyabb a normális testhőmérsékletnél. Ha a herék a hasüregben helyezkednek el, nem képesek megtermékenyítésre alkalmas spermiumokat termelni.

Azonban még mindig nagy számú csoport a petevezetékek felé úszik.

B.4. hímivarsejteknek végül le kell küzdeni az utolsó akadályt, a petevezetéket, melynek nyálkahártyáját is kifelé irányuló csillószőr borítja. A csillózó mozgás áramlást hoz létre, melynek irányító, útmutató hatása is van. Ugyanúgy, ahogy a pisztráng az ívás idején a sebes pataokban mindig az áramlás irányával szemben úszik, ez az áramlás is jelzi a spermiumok haladásának irányát. Azonban így is csak a legerősebbek küzdik le az úton felmerülő akadályokat. A sok száz millió hímivarsejtből csupán néhány száz éri el a megtermékenyítés helyét, és csak egyetlen spermium

remélheti, hogy a petesejtet megtermékenyítheti. A természet a faj fenntartása érdekében példátlan, milliós felesleggel dolgozik. A petevezetékek általában percenként kb. 4-szer húzódnak össze, az ovuláció környékén pedig 8-12-szer.

A spermiumok sietnek a megtermékenyítés helyére, ahol a petesejttel találkoznak, vagy pedig megvárják azt, ha még nem lenne ott. Nem jó az sem, ha túl korán érnek oda, ugyanis a spermiumok élete is véges. Mégis bizonyos, hogy a spermiumok néhány, akár 3-5 napig is – rendkívüli esetben akár 7 napig is – élhetnek a női szervezetben várva, hogy a petesejt megérkezzen.

IV. Megtermékenyítés

Az ivarsejtek egyesülése két mozzanatot:

1. a hímivarsejt behatolása a petesejtbe
2. a hímivarsejt és a petesejt maganyagának egyesülése

Optimális időpontban történt közösülés után a megtermékenyítés 1-2 órán belül bekövetkezhet. A számtalan spermium közül egy – a legéletképesebb, legrátermettebb, legegészségesebb – tökéletesen egyesül a petesejttel: EGY ÚJ ÉLET KEZDŐDIK. Az első hímivarsejt behatolása után további spermiumok behatolása a petesejtbe lehetetlenné válik.

Először a hímivarsejt feje jut érintkezésbe a petesejt burkával, majd bejut a sejtplazmába. Amikor a hímivarsejt feje behatol a petesejtbe, a farkát elveszíti. A burok átfúrásában segítik a spermiumot a többi sejt pusztulásából származó enzimek. Ezért van jelentősége annak, hogy mennyi hímivarsejtet tartalmaz az ondó. Amint egy hímivarsejt elérte a petesejt burkát, a sejthártya átjárhatatlanná válik a többi ondósejt számára. Az első behatolása után a petesejt sejthártyája visszahúzódik a petesejt belső burkától, s így további spermiumok behatolása a petesejtbe lehetetlenné válik. Optimális időpontban történt közösülés után a megtermékenyítés 1-2 órán belül bekövetkezhet. A petesejt burka ezután bezárul. A hímivarsejteknek a petesejtbe való behatolásával végbement a megtermékenyítés.

Következő mozzanat a hímivarsejt és a petesejt magállományának egyesülése.

Az egyesült sejt neve zigóta.

Az egyesülés után kb. 1 nap múlva következik be az első oszlás. A zigóta kb. 3 napig tartózkodik a petevezetőben, ahol vándorlása során további oszlásokon megy keresztül.

Körülbelül a 4. napon jut a zigóta a méhbe, ahol 2-3 napig szabadon lebeg, miközben tovább differenciálódik.

V. Beágyazódás

A megtermékenyítés után 6-7 nappal a megtermékenyült petesejt a méhnyálkahártyába beágyazódik.

A sárgatest megmarad; hormonjával előkészítette már a megtermékenyítet petesejt „fészket”, és most felügyel a fejlődő kis ÉLET fejlődésére addig, amíg 3-4 hónap elteltével a magzat a méhlepény kifejlődése következtében már gondoskodni tud önmagáról.

VI. Elmulasztott találkozás

Mi történik, ha a megtermékenyítés elmarad, ha a petesejt nem találkozott a hímivarsejttel? Ha a petesejt nem termékenyült meg, akkor a méhnyálkahártyának az előkészítése hiábavaló volt. Ez a méhnyálkahártya már nem tölthet be hasznos szerepet, és a méh faláról lelökődve kiürül, vérzés kíséretében. Ez a MENSTRUÁCIÓ.

A sárgatest, és így hormonjai megsemmisülnek. Ezzel új folyamat veszi kezdetét. A petesejt, ha nem termékenyült meg, életképességét (megtermékenyíthetőségét) 12-18 órán belül elveszíti! Tovább vándorolva a méh üregébe jut, ahol bekebelezés áldozata lesz, vagy felszívódik, illetve kisodorják a természetes váladékok. A feleslegessé vált hímivarsejtek szétesnek, s a természetes váladékokkal távoznak.

9. t osztály

9-10. foglalkozás

Termékenységi tünetek

(9-29., 34-35., 37. számú ábrák)

Testünknek termékenységünkkel kapcsolatban vannak jelzései, melyek a termékenységi tünetek. Ezek a következők: az alaphőmérséklet, a méhnyaknyák és a méhnyak változásai.

1. Az **alaphőmérséklet** az a hőfok, amely minden izgalom kizárása mellett, nyugalomban mérhető. Így étel-, és italfogyasztás, mozgás előtt, vagyis közvetlenül ébredés után, de felkelés előtt kell hőmérőzni. Ezért is nevezik ébredési hőmérsékletnek.
2. **Méhnyaknyák:** a méhnyakban található mirigyek tüszőhormon (ösztrogén) hatására váladékot termelnek, melyet méhnyaknyáknak nevezünk. A nyák jelentősége, hogy a hímivarsejtek számára kedvező körülményeket teremt a női szervezetben. Nyák nélkül a hímivarsejtek csak pár óráig maradhatnak életben. A kissé termékeny váladék a hímivarsejtek számára nehezen átjárható, hálózatos szerkezetet alkotva megnehezíti bejutásukat. A nagyon termékeny típusú nyákban pedig az életképességük megnő azáltal, hogy a nyák táplálja őket, és energiát biztosít számukra. Ugyanakkor csatornaszerű szerkezete segíti a hímivarsejtek bejutását a méhbe. Így 3 illetve 5 nap is lehet a hímivarsejtek élettartama.
3. **Méhnyak:** a méh testét a hüvellyel összekötő csatorna, melyen a hüvelyhez való viszonya szerint két részt különböztetünk meg: hüvely feletti, illetve hüvelyen belüli részt. A méh nyaka ugyanis mintegy betüremkedik a hüvely felső végébe, félgömbszerűen. A méhnyak alsó nyílása a külső méhszáj. A női ciklus napjain változik a méhnyak hüvelyben elfoglalt helyzete, a méhnyak tapintata, és a méhszáj nyitottsága.

1. Alaphőmérséklet

Megfigyelése: hőmérővel

Eszköze? – higanyos hőmérő (hagyományos hőmérő; 2 perces hőmérő)

Hol és mennyi ideig?

- Hagyományos hőmérővel:
- végbélben – legalább 3 perc;
 - szájbán – legalább 5 perc (csukott száj, nyelv alatt);
 - hüvelyben – legalább 5 perc;

A hónaljban történő mérés nem megfelelő! Láz kimutatására kitűnően alkalmas ez a mérési mód is, de a hónaljban nem kapunk kellően pontos értéket. Ahhoz, hogy pontos értéket kapjunk ugyanis fontos, hogy a hőmérő higanyos vége nyálkahártya felszínnel érintkezzen.

Mikor?

- közvetlenül ébredés után, de felkelés előtt;
- minden nap körülbelül azonos időpontban, de 1 óra intervallumon belül történő mérés még elfogadható, (mérés pl. 6 és 7 h között). Ha ehhez képest korábban vagy későbben történik a mérés, fontos feltüntetni pontosan a mérés időpontját. Hajnali 5h és 11h között óránként általában egy tizedfokot emelkedik a hőmérséklet.

Körülményei:

- napi átlag 6 h alvás szükséges, de minimum 3 h;
- ha valaki éjszaka fölkel valami miatt, arra kell figyelni, hogy a mérés előtt meglegyen az 1 h alvás vagy pihenés;
- éjszakai műszakban dolgozó nő a napnak bármely, de azonos órájában hőmérőzzön, s előtte ülve vagy fekvé 1 órát pihenjen, vagy délutáni alvás után hőmérőzzön.

A hőmérőről:

- a hőmérőnek lerázva, elérhető (karnyújtásnyi) távolságban kell lennie;
- egy cikluson belül lehetőség szerint egy hőmérővel mérjünk;
- tisztítás – csak hideg vízzel szabad lemosni.

Lejegyzése: cikluslapra

- a mért értéket azonnal jegyezzük föl.
- ha a hőmérőzés egy napon kimarad, akkor a görbét ott ne kössük össze.
- bizonyos tényezők – egyéni érzékenységtől függően – a mérés eredményét befolyásolhatják; ezeket tüntessük fel a cikluslapon

Megállapodás szerint a zavaró tényezőket arra a napra kell beírni, amelyik nap mérési eredményét befolyásolhatják, megzavarhatják.

Ilyen tényezők lehetnek például:

- hőmérőváltás; a mérés időpontjának megváltoztatása; a mérés módjának változtatása; betegség; rosszullet; utazás; stressz vagy lelki, fizikai leterheltség; egyes gyógyszerek; éjszakai műszak; késő esti étkezés; túl rövid vagy zaklatott éjszakai alvás; stb.

Értékelése:

„Megemelkedett hőmérsékletszint” szabály:

- Ha végigkövetjük a testhőmérséklet alakulását egy cikluson át, megállapíthatjuk, hogy két különböző hőmérséklet szint van. Az ovuláció előtt a hőmérséklet viszonylag alacsony, majd az ovuláció környékén számottevően megemelkedik. A hőmérsékletszintet akkor tekintjük „megemelkedetnek”, ha található három olyan, egymást követően mért érték, melyek mindegyike magasabb az őket megelőző 6 hőmérsékleti adatnál, másrészt a harmadik megemelkedett érték legalább 0,2 °C-kal (a cikluslapon 2 „kockával”) magasabb, mint az emelkedés előtti 6 alacsonyabb hőmérséklet közül a legmagasabb. A kiértékelést megkönnyíti a segédvonal berajzolása, melyet a 6 alacsonyabb érték legmagasabb pontján keresztül húzunk meg.
- Napról napra, minden egyes új mérési eredményt össze kell hasonlítani az azt közvetlenül megelőző 6 értékkel. A „megzavart” hőmérsékleti adatot a cikluslapon zárójelbe tesszük, és az értékeléskor nem vesszük számításba. Az értékelhető adatok között tehát azt a hőmérsékletpontot keressük a görbén, amely az öt megelőző 6 (értékelhető) pont mindegyikénél magasabban van. A könnyebb áttekinthetőség kedvéért a 6 alacsonyabb hőmérséklet közül a legmagasabbat jelző ponton át egy vízszintes segédvonalat húzunk.
- Azt az első hőmérsékletet, amely az előző 6-nál magasabb, az „első megemelkedett hőmérséklet”-nek nevezzük. A következő napon mért értéknek is magasabbnak kell lennie a 6 beszámozott alacsonyabb érték mindegyikénél.
- A 3. napon egy különleges feltételnek kell teljesülnie: az e napon mért hőmérsékletnek legalább 0,2 °C-kal kell a segédvonal fölött lennie. Az ábrán a nyíl 0,2 °C-kal magasabb a 6 alacsonyabb érték legmagasabbikánál. Ha ez a fenti feltétel a 3. megemelkedett hőmérsékletre teljesül, akkor mind a három megemelkedett értéket megjelöljük a cikluslapon (pl.: háromszögekkel)
- A hőmérsékletre vonatkozó **1. kivétel**. Ha a 3. megemelkedett hőmérséklet kevesebb, mint 0,2 °C-kal magasabb, mint az emelkedés előtti 6 érték legmagasabbika, meg kell várni egy 4. hőmérsékletértéket. Ennek azonban már nem kell feltétlenül 0,2 °C-kal magasabbnak lennie az emelkedés előtti 6 érték legmagasabbikánál.
- A hőmérsékletre vonatkozó **2. kivétel**. A szükséges 3 megemelkedett hőmérséklet közé beékelődhet egy, amely a segédvonalra vagy az alá esik, de ezt az értéket nem szabad számításba venni az értékelésnél.

Figyelem!

- Ha 2 érték esne a segédvonalra vagy az alá, akkor újra meg kell határozni a 6 alacsonyabb hőmérsékletet, és új segédvonalat kell felvenni.

- A hőmérsékletre vonatkozó 1. és 2. kivétel szabályait tilos egymással kombinálni!

Ha a két kivételes eset egyszerre áll fenn, új 6 alacsonyabb hőmérsékletet kell meghatározni.

2. Méhnyaknyák

Megfigyelése:

tudatos odafigyeléssel és nyák mintavétellel történik, s a menstruáció végén kell elkezdenni.

Mit érez?

- tudatos odafigyelés a nap folyamán arra, hogy a nő mit érez a hüvelybemeneténél.

Mit lát?

- A „nyák-mintavételt” naponta többször, WC-re menéskor célszerű elvégezni.
- A hüvelybemenet WC-papírral való törlése után vizsgálható, hogy a hüvelybemenetnél van-e nyák. A letörölt nyák mennyiségi és minőségi jellemzői a papírral vagy ujjal megvizsgálhatók:
 - a WC-papír össze- majd széthajtásával,
 - a két ujj között levő nyák az ujjak széthúzásával.
- Milyen tulajdonságait lehet megfigyelni?
 - sűrűségét, nyúlékonyságát, színét, átlátszóságát, tapintatát, stb.

A méhnyaknyák mintavételének eredményét láthatjuk a 21-es ábrán (a-h), melyen a termékenység alakulása is nyomon követhető.

Lejegyzése: cikluslapra

A napi megfigyelések eredményét esténként kell rávezetni a nyákészlelés

„Mit érez” és „Mit lát” rovatába.

Mit érez?	szárazság, száraz, érdes, viszkető, kényelmetlen érzés	semmi sem érezhető, nincs nedvesség	nyirkos	nyirkos vagy semmi sem érezhető	nedves, síkos, csúszós, mintha be lenne olajozva, lágy, sima
Mit lát?	semmi sem látható, nincs nyák a hüvelybemenetnél	semmi sem látható, nincs nyák a hüvelybemenetnél	semmi sem látható, nincs nyák a hüvelybemenetnél	<u>Sűrűség:</u> sűrű <u>Nyúlékonyság:</u> kissé nyúlós, nem húzható szét, <u>Színe:</u> fehéres, sárgás <u>Átlátszósága:</u> átlátszatlan, zavaros <u>Tapintata:</u> csomós, csirizes, ragasztószerű, krémszerű	<u>Sűrűség:</u> híg, folyós, „elfolyik, mint a víz” <u>Nyúlékonysága:</u> nyújtható, vékony szállá húzható <u>Színe:</u> vöröses, barnás-vörös, sárgás-vöröses, <u>Átlátszósága:</u> világos, üvegszerűen átlátszó, nyers tojásfehérje-szerű, <u>Tapintata:</u> nedves, nyálkás

Értékelése:

A nyákészlelést összegezve az adott nap egy betűjelet kap, melyet a hőmérőzés rész 37 °C-os vonalára kell írni.

A méhnyak mirigyei által termelt váladék változó mennyiségű és minőségű a ciklus során. Terméketlen napokon nyák általában nem észlelhető. A kissé termékeny napokon kevés, sűrű, fehéres vagy sárgás, nem nyúlékony; míg a nagyon termékeny napokon sok, híg, vízszerűen átlátszó, nagyon nyúlékony, nyers tojásfehérjeszerű a nyák. A nyákmegfigyelés során az a feladat, hogy a nyák mennyiségi és minőségi különbségét figyelve meghatározzuk a termékeny időszakot.

A nyákészlelés lehetséges eredményeinek csoportokba rendezését és a csoportok jelölését a következő táblázat tartalmazza:

Nyák jelölése	s	Ø	f	n	n⁺
Mit érez?	szárazság, száraz, érdes, viszkető, kényelmetlen érzés	semmi sem érezhető, nincs nedvesség	nyirkos	nyirkos vagy semmi sem érezhető	nedves, síkos, csúszós, mintha be lenne olajozva, lágy, sima
Mit lát?	semmi sem látható, nincs nyák a hüvelybemenetnél	semmi sem látható, nincs nyák a hüvelybemenetnél	semmi sem látható, nincs nyák a hüvelybemenetnél	<u>Sűrűség:</u> sűrű <u>Nyúlékonyság:</u> kissé nyúlós, nem húzható szét, <u>Színe:</u> fehéres, sárgás <u>Átlátszósága:</u> átlátszatlan, zavaros <u>Tapintata:</u> csirizes ragasztószerű, krémszerű	<u>Sűrűség:</u> híg, folyós, „elfolyik, mint a víz” <u>Nyúlékonysága:</u> nyújtható, vékony szállá húzható <u>Színe:</u> vöröses, barnás-vörös, sárgás-vöröses, <u>Átlátszósága:</u> világos, üvegszerűen átlátszó, nyers tojásfehérjeszerű, <u>Tapintata:</u> Nedves, nyálkás

Nyákcsúcspont szabály:

A nyáktünet csúcspontja a legutolsó olyan nap, amelyen a legtermékenyebb típusú nyák (általában n⁺) volt megfigyelhető. (Nem feltétlenül minden ciklusban n⁺ a legtermékenyebb nyáktípus) A nyákcsúcspontot a cikluslapon C-vel jelöljük.

Száradási folyamat:

C 1 2 3
s f n n n⁺ n⁺ n⁺ n s f

Nem biztos, hogy ez idő alatt a nyák teljesen eltűnik, csak van egy „visszafejlődése” a termékenyebb típushoz képest.

Zavarok																																									
5.	Rendkívüli körülmények																																								
6.	A mérés időpontja																																								
13.	Középidős fájd.	37,5																																							
	Melltünet	7.	37,4																																						
			37,3																																						
			37,2																																						
12.	Nyák jelölése		37,1																																						
			37,0																																						
			36,9																																						
			36,8																																						
			36,7																																						
			36,6																																						
			36,5																																						
			36,4																																						
			36,3																																						
			36,2																																						
			36,1																																						
			36,0																																						
8.	Ciklusnap	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
9.	Dátum																																								
10.	Vérzés																																								
11.	Mit érez?																																								
11.	Mit lát?																																								
14.	Termékeny napok																																								

A termékenység nyomonkövetésére szolgáló cikluslap kitöltési útmutatója

A cikluslap egyik része egy táblázat, mely a megfigyelések lejegyzésére szolgál; a másik részén pedig egyéb információk rögzítésére van mód.

1. **Kód** - a cikluslapok név nélküli feldolgozásánál kap szerepet, azt a tanácsadó tölti ki.
2. **A ciklus sorszáma** - a tüneti-hőmérőzéssel módszerrel megfigyelt ciklusok sorszámát jelenti.
3. **Mérési mód** - azt a betűt kell bejelölni, ahol az adott ciklusban a mérést végezzük (Végbélben, Szájban, Hüvelyben).
4. Akinek előző ciklusairól megfigyelései, ismeretei vannak, azoknak segít a mínusz 20-as vagy a mínusz 8-as szabály a ciklus eleji terméketlen időszak meghatározásában.
5. A **Zavarok** és a **Rendkívüli körülmények** rovatba írjuk mindazokat, amik a ciklus tüneteit befolyásolhatják.
6. A **mérés idejének** intervallumát a ciklus elején feltüntetjük, egyébként csak azokat az időpontokat kell feljegyezni, amelyek eltérnek a megadott-tól.
7. Ebbe a részbe kell bejegyezni a **hőmérsékleti értékeket**.
8. **Ciklusnap** - a menstruáció első napja a ciklus első napja. Ha a ciklus hosszabb mint 40 nap, egy következő cikluslapon folytassuk a megfigyeléseinket. Ezt jelöljük a ciklus sorszámánál is: 1/a; 1/b
9. **Dátum** - itt jelöljük meg a ciklus kezdetének pontos időpontját (év, hó, nap); a továbbiakban pedig az aktuális nap dátumát.
10. **Vérzés** - itt vonalkázással (sátirozással) jelöljük a vérzéses napok számát, illetve a vérzés mennyiségét.
11. **Nyák** - ebbe a részbe a nyákkal kapcsolatos észrevételeinket jegyezzük le.
12. **Nyák jelölése** – a nyákvizsgálat eredményét jelző rövidítést a 37 °C-os vonalra kell írni.
13. Egyéb tünetek megjegyzésére van itt lehetőség.
Azokon a napokon, amikor középidős fájdalmat érzünk „K” betűvel jelöljük, ha érezzük a jobb (J), vagy bal (B) oldalt is feltüntethetjük. A mellérzékenységet „M”-mel jelölhetjük.
14. **Termékeny napok** - ebben a sorban „T”-vel jelöljük a termékeny napokat.

10. t osztály

1. foglalkozás

Visszatekintés, az évünk közös megtervezése

Ági: Az új évet úgy kezdtük, hogy az osztályfőnököt megkértük, írasson velük fogalmazást nevünkben „Hogyan képzelem el jövőm családom?” címmel. Ezen keresztül szeretnénk volna bepillantást nyerni gondolatvilágukba, amelyről óráinkon nem sikerül túl sokat megtudni. A fogalmazásokat az osztály 2/3-a elkészítette, aminek nagyon örültünk. Nem vártunk ilyen jó arányt. Ami még ettől is jobban meglepett bennünket, hogy elég pozitív családképük rajzolódott ki az írások alapján. Összint hangvételüknek rendkívül örültünk, s komoly előrelépésnek éreztük kapcsolatunk alakulása szempontjából. Közös szeretnénk volna velük megtervezni, hogy mivel foglalkozunk az év során. 9-ben végigvittük a tervünk, a serdülőkori változásokkal és a női ciklussal foglalkoztunk. Erre az évre a családtervezést gondoltuk fő témakörnek. Szeretnénk volna azonban megkérdezni őket, mire kíváncsiak. Nagyon aktívak voltak, bátran mondták a véleményüket. A fogamzásgátlási módszerek, abortusz témaköröket említették, mint amivel szeretnék, ha foglalkoznánk. Vittük arra az órára a tervezetünket fénymásolatban, s nagyon jó volt, hogy amikor kiosztottuk, s a véleményüket kértük, látták, hogy ezek szerepelnek a 10. osztálynál. Nagyon jól jött ki ez az egybeesés.

Próbáltuk arról faggatni őket, hogy mi történt velük a nyáron. Ebben nem voltak nagyon aktívak, az osztályfőnökük lökdöste őket kicsit. Arról is szerettem volna többet megtudni, hogy miért ilyen nehézkesek az olyan helyzetek, amikor így együtt szeretnénk beszélgetni. Azt mondták, nagyon őszintén és komolyan, hogy nem szokták meg még így osztályon belül sem, hogy egymás előtt beszéljenek magukról. Nagyon fontos dolgot közöltek most velünk. Megértettük, hogy nem ellenünk irányul az, hogy nem akarnak bekapcsolódni. Komolyabbak lettek, s részükről ezen információk közlése már óriási dolog volt. Fölmerült bennünk, hogy a kiscsoportos munkát erősítsük, így talán van esély, hogy a saját érzéseikről is beszéljenek. Bizonyosak voltunk abban, hogy a kiscsoport alakításnak semmiképp nem a kiszámolós formáját fogjuk választani. Adunk lehetőséget számukra, hogy ők maguk válasszák meg, kik előtt tudnak megnyílni. Már 2. óránkon így dolgoztunk. Ahhoz, hogy jobban elmélyülhessünk egy-egy témában, azt a lehetőséget is megkaptuk, hogy rendszeresen dupla órában találkozhassunk.

„Hogyan képezem el jövőm családom?” fogalmazások

Bár nem hiszem, hogy mostani véleményem mérvadó lehet elkövetkező életemben, én nem egy úgynevezett szokványos családot képezek el magamnak, részben a környezetemben tapasztalt példák, részben pedig saját elhatározás miatt.

Nem tervezem lekötni az életem sem házastárs, sem egy gyerek kedvéért, vagy ha mégis, akkor is csak 35-40 éves koromban.

Úgy érzem, hogy a család túlságosan is lefoglalna, amire nem biztos, hogy megfelelően tudnék reagálni. Amíg fiatal vagyok, szeretném kihasználni az időmet, hogy tanulással, azután rendes munkával karriert építhessek magamnak, amivel megalapozhatnám a családhoz szükséges hátteret, valamint több időm is jutna arra, hogy foglalkozhassam velük.

Jövőm:

Még nem tudom pontosan, hogy hová akarok tovább menni, de már vannak terveim. Sport terén is folytatni szeretném, de most egyelőre pihentetnem kell a lábam, mert megműtötték. Már voltam kinn a Kecskeméti Kosár Club-nál megbeszélésen. Szeretnék magasabb fokon, szinten kosárlabdázni. Családot is szeretnék, de házasodni majd olyan 26-27 éves koromban szeretnék egy igazi „családapával”, aki sokat foglalkozik a gyerekekkel és velem, az egész családjával. Mindig gondolkozom, hogy hány gyereket szeretnék és a 3-as számra lyukadok ki. Mert mi ketten vagyunk testvérek, de jobban örülnék, ha hárman lennénk. Olyan munkát szeretnék, amivel másokon segíthetek, és persze amiből normálisan meg lehet élni.

Milyenek képezem el a családi életem?

Körülbelül 25 évesen szeretnék férjhez menni, egy olyan férfihez, aki szeret, tisztel, és én viszontszeretem. Két vagy három gyereket szeretnék, szeretnék lányt is és fiút is. A gyerekeimmel és a férjemmel békességben, szeretetben fogok élni. A férjemmel mindent meg szeretnék beszélni, szeretném, ha mindig megértene.

Milyenek képezem el a leendő családomat?

Mielőtt megházasodnék, mindenképpen szeretném először jól megismerni a leendő társam, hogy biztosan tudjam, tényleg szeretem-e, és hogy biztos alapokra építhessem a jövőmet. Számomra nagyon fontos, hogy tényleg szerelmes legyek, hogy a „nagy Ő” megértő legyen, kedves. A házasság előtt semmiképpen sem fogok lefeküdni vele. Lehetőleg két-három gyereket szeretnék, két-két év korkülönbséggel. Az, hogy fiú vagy lány lesz, az teljesen mindegy. Nem szeretném ha a feleségem fogamzásgátlókat szedne, de nem tudom, hogy a természetes családtervezés teljes biztonságot nyújt-e?

A családom

Valójában még csak elképzeléseim vannak, milyen lesz a családom. Felvillanások, néhány dolog, nem konkrét dolgok.

Ahhoz, hogy két ember házasságot köthessen, majd ebből gyermek születhessen, szerintem őszinte szerelemre és feltétlen bizalomra van szükség. A házasság már nem rejthet titkokat, bizalomra kell épülnie, hogy majd a megszületendő gyerekek is szeretetben nevelkedhessenek.

Az esküvő után legalább két évet szeretnék várni, és csak utána legyen baba, mert szeretnék majd úgy élni a férjemmel egy kicsit, mint kamaszkorunkban. És a házasság szilárduljon meg, mire megérkezik az első gyerek, és ne csak ő tartsa össze a kapcsolatot.

Nagycsaládot szeretnék (három gyerek), mert a legszebb pillanatokat az életben a gyerekek érkezése, első szava, a velük töltött ünnepek, a velük töltött percek okozzák.

28 éves koromnál hamarabb biztosan nem lesz gyerekem, mert egyetemre szeretnék menni, illetve szerintem ekkorra leszek elég érett egy gyermek vállalására (lelkileg).

Nekem egy bátyám van, 28 éves, 13 év van köztünk, és ez szerintem nem igazán szerencsés. Amikor én megszülettem, ő kamaszkodott, mire iskolába mentem, felnőtt volt. Tehát sok minden „elválaszt” minket, sokkal kevesebb dolgot tudtunk együtt csinálni, mint azok, akik között csak 2-3 év van. Bár bizonyos szempontból ez is jó, hiszen ha valami gondom van, tud tanácsot adni, minden baklövéséről tud, és tapasztalatból tud tanácsot adni.

Tehát én azt szeretném, hogy az első gyermek után 3 évvel szülessen a második, majd 3 év múlva a harmadik.

A férjemre pedig mindenben számítani szeretnék, igaz szerelemmel kell szeretnünk egymást, mert ez nagyon sokat segít.

Nem tudom, hogy milyen egyetemre megyek, miből fogok megélni, hol fogok lakni, kivel élem le az életem, de ha eljutok az esküvőig, akkor azt komolyan fogom gondolni, mert ígéretet teszek a másoknak, és ő nekem. Ez egy nagyon fontos dolog, amit alaposan át kell gondolni.

Hogyan képzelem el a családomat?

Én két gyereket szeretnék, bár ez még nem biztos, hiszen sok dologtól függ. Ehhez persze kell egy jó feleség, aki szeret, megért. Az szerintem nem jó, ha már rögtön a házasságkötés után gyereket tervezünk. Az együttélés, a házasság két szerelmes ember számára még új dolog, sok új tulajdonságot tudhatunk meg egymásról. Ha már rögtön a házasságkötés után (1-2 év múlva) gyereket vállalunk, talán egymásra, egymás megismerésére kevesebb időnk marad, hiszen egy gyerek, azon kívül, hogy nagy öröm, azért problémákkal is jár. A gyerek meg is erősíthet egy házasságot, hiszen két ember szerelmének gyümölcse. De azt én semmiképpen sem szeretném, ha csak a gyerek(ek) tartanák össze a házasságomat.

Családtervezés

Először is biztos alapokra szeretném helyezni az életemet. Ez alatt az egyetem elvégzését, biztos munkát értem. Utána gondolok majd csak a családra, családtervezésre. Mostani elképzelésem szerint két gyermeket szeretnék, de ezt még befolyásolhatja az akkori életkörülmény és egyebek.

16 évesen szerintem mindenki szeretne férjhez menni, mondjuk az egyetem után. Persze jó lenne egy jól fizető állás is, ahol szeretek is dolgozni.

Ha megteremtjük a megfelelő körülményeket, 2-3 gyerek is szóba jöhet, persze 4-5 évenként, hiszen az embernek figyelnie kell, hogy a munkából se maradjon ki huzamosabban. Majd felnevelni a gyerekeket, és tisztességgben megöregedni. Úgy gondolom, ez nem tűnik olyan különös és nagy dolognak, de manapság ezt elérni eléggé nehéz.

A jövőbeli családom

Ez egy nagyon jó kérdés. Mostanában egyre többet gondolkodom ezen. Milyen is lesz, illetve milyennek képzelem el az én családomat. Többféle elképzelés is kavarg bennem, persze azért vannak olyan dolgok, amelyek biztosak. Például számomra nagyon fontos, hogy ne elhamarkodott döntésen alapuljon a házasság, ami egy egész életre szól. Nagyon fontosnak tartom, hogy majd a jövőbeli férjemmel ismerjük meg rendesen egymást. Fontos, hogy szeretetben éljünk, mindent meg tudjunk egymással beszélni, és legyen elég időnk egymásra. Én azt szeretném, ha a házasság inkább csak 25-26 éves koromban jönne létre, majd miután befejeztem a tanulást. Ilyen idős korban az ember már komolyabb, és meg tudja ítélni, hogy éppen egy múló szerelemben van, vagy pedig azzal, akivel le szeretné élni az életét.

A gyermekáldást a házasság teljes beteljesülésének tartom. Szerintem leírhatatlan öröm, ha két ember, akik igazán szeretik egymást, gyermeket várnak. Úgy gondolom, a gyermeknek nem kell rögtön a házasság után születnie. Én úgy szeretném, hogy először csak kettesben éljek a férjemmel és csak később, egy, két, három év múlva szülessen gyermekünk. (Persze ez közel sem biztos, hogy így lesz.) Természetesen ez nem azt jelenti, hogy akkor a szexualitás sem lehet meg azalatt a hónapok, évek alatt.

Azt, hogy hány gyermeket szeretnék, azt még én sem tudom. Sokáig úgy gondoltam, egy vagy három a tökéletes. (Az egy talán azért nem jó, mert túl egyedül lenne.) Most úgy gondolom, a két gyermek is jó, de fontos, hogy minél több idő legyen köztük. Köztem és a húgom közt nincs sok korkülönbség és ez nagyon sok probléma okozója.

Jövőképem: Természetesen házasságban szeretnék élni. Nagyon fontos, hogy igazán szeressem azt, akihez hozzámegyek. Nem fogom elkapkodni. Nagyon fontos helyet fog elfoglalni az életemben a munkám (díjlovas edző szeretnék lenni, illetve fiatal lovak kiképzésével szeretnék foglalkozni), ezt illetően komoly terveim vannak a jövőre nézve. Bár e munkából kifolyólag a gyerekszülés kissé problémás, csak veszélyeztetném a magzatot, vagy kihagyom azt az időszakot, ami kissé hátrányos (de egy gyermek mindennél fontosabb). Épp ezért nem akarok sok gyereket vállalni, maximum hármat. A pénz igazából nem elsődleges, a lényeg az, hogy azt csináljam, amit szeretek, és boldog legyen a családi életem. Persze ehhez hozzátartozik az anyagi jólét, biztonság is, de csak olyan mértékben, hogy a gyerekeket tisztességesen fel tudjuk nevelni, és meglegyen mindenük. A férjemnek hasonló gondolkodásúnak kell, hogy legyen, illetve fontos a kölcsönös bizalom, megértés.

Jövő, munka, család

A jövőm szinte teljesen magam alakítom, vagyis én vagyok a felelős. Szeretnék elvégezni még egy főszult vagy egy egyetemet és lerakni két nyelvvizsgát. Ha ezt megcsinálom, szerintem nagyon sok lehetőségem lesz, munkavállalási szempontból. Szeretnék egy harmonikus családi életet, két-három gyerekkel. De hát, ezt mindet csak szeretném, sajnos addig még sok idő van, és ki tudja, mi fog történni addig. Nem szeretnék Magyarországon élni. Legszívesebben Ausztráliában élnék, de szerintem nagyobb esélyem van Németországra. Suli elvégzése után szeretnék házasodni, olyan 25-26 évesen. Szeretném, ha az anyagi háttér megfelelő lenne majd, mert szerintem egy családban ez lehet a legnagyobb probléma, ha minden más rendben van. Minden vita, konfliktus előzménye. Pláne a kezdetek kezdetén. Építkezés, gyerek stb...

Terveim a jövőre nézve:

Igazából nem tudom sajnos, hogy tulajdonképpen milyen családot is szeretnék. Eléggé bizonytalan vagyok, mert nem tudom, hogy mi szeretnék lenni. És ez számomra nagyon aggasztó, mert így a családi állapotomat sem tudom még annyira elhatározni. Viszont pár dolgot már tervezek. Olyanhoz szeretnék hozzámenni, aki nagyon szeret. De ez még magában nem elég szerintem. Nekem nagyon fontos, hogy két ember kölcsönösen megértse egymást és minden dolgot meg tudjanak beszélni. Mert ha nem tudnak beszélgetni egymással, akkor sajnos a szeretet nem elég. Még pár évvel ezelőtt nem akartam férjhez menni gondolatban, mert minden arra utalt a környezetemben, hogy a házasság nem egy maradandó dolog. Ugyanis a szüleim el fognak válni, és anyukám nagyon sokat szenved(ett). És én azt gondoltam, hogy egyedül sokkal jobban elleszek, és nem hiányzik az, hogy majd elverjenek (mármint a férjem). De pár hónapja már más elképzeléseim vannak, mert végre boldog vagyok, mert van egy komoly barátom. És most már úgy elterveztem, hogy majd az esküvőmön milyen szép lesz a ruhám, stb... Szóval szeretnék megházasodni, bár nem olyan jó némelyik, és félek, hogy velem is meg fog ez történni, és elválunk majd.

A gyerekeket nézve is vannak terveim: Nem szeretnék egyetlenegy gyermeket sem, mert nem vagyok oda túlzottam a gyerekekért. És ez már régóta így van. Remélem ez a véleményem nem is fog megváltozni.

Család...

Szabad időmben szoktam azon gondolkodni, álmodozni, tervezgetni, milyen lesz az életem, családom pár év múlva. Annyiban biztos vagyok, hogy majd meg szeretnék házasodni és családot is szeretnék. Persze az, hogy hány gyermekem lesz, nem lehet előre tudni, és ez rengeteg dologtól is függ, hogy hogy alakul az életem, a férjemtől, anyagi helyzetemtől, és magától az alkalomtól. Én is „nagy” (hármán vagyunk testvérek) családban nővök fel, és én is szeretnék egynél biztosan többet. Ha gyerekeim lesznek, csak akkor és azután, ha biztos háttér van mögöttünk és biztonságot, teljes, nyugodt életet tudok neki(k) adni. Ez nagyon fontos. De szerintem ennél is fontosabb a szerető, hűséges, megbízható férj, partner, akire mindig mindenhol lehet számítani, építeni, aki természetesen jó apa legyen (elsősorban).

Ha gyerekeim lesznek, szeretném őket nyugodt, vallásos életre nevelni, ma az erős lélek nagyon fontos, ebben a pénzéhes, rohanó, törtető, egymáson átgázoló világban, szeretném, ha együtt a férjemmel sok mindenre megtaníthatnánk őket, az emberi kapcsolatokra, Isten szeretetére. Még a gyerekvállalás előtt szeretném egy kicsit élvezni az életet (nem mintha gyermekáldás után az életet nem lehetne élvezni), utazgatni, felfedezni a világot, de viszont a gyermekáldás után is lehet (sőt!) élvezni az életet, természetesen sok közös családi programot szervezni.

Szeretnék sok időt a gyerekeimmel foglalkozni, törődni, példát mutatni nekik.

Egy nőnek szerintem az egyik legfontosabb, legnehezebb dolog a gyerekvállalás időpontjának legmegfelelőbb kiválasztása. Egyetem, aztán munkát keresni, lakást venni/építeni, aztán a karrier, és mikorra, hova tervezzék a gyermeket?

A jövődöbeli családom

A családban nyugalom lesz. A gyerekeim számára meg fogom teremteni a meleg családi fészket. Az otthon-tudat, hogy valahova tartozik, nagyon fontos dolog az életünkben.

A férjemmel szeretnék jól kijönni. Egyenrangú barátként, szerető, gondoskodó feleségként szeretnék együttélni vele. Szeretném, hogyha a – lány – évtizedek múltán is égne.

Az biztos, hogy a gyerekeimet messze magam elé fogom helyezni. Mindent megteszek majd a jövőjükért és a boldog gyerekkorukért. Elindítom őket egy biztos úton, és mindig számíthatnak rám. Szeretném, ha meglenne a harmonikus légkör. Jó munkahely, családi ünnepek, nyugodt hétköznapiak. Meg szeretnék beszélni mindent a családtagokkal. A gyerekeimmel azért – hogy tudják

1. hogy mindig számíthatnak rám
2. minél előbb elmondja, ha valami baj van
3. tudja, hogy a problémák miatt nem megbüntetem, hanem józanul tanácsot adok neki, vagy megoldjuk együtt.

A férjemmel – hogy

1. érezze, hogy meleg, családi fészek várja
2. tudja, hogy gondoskodnak róla
3. nem szeretném, ha a szeretet és a szerelem elmúlna
4. a hangulatváltozások és más problémák miatti felesleges veszekedéseket is el szeretném kerülni

Egyszóval: én – helyen – leszek a családban.

Milyennek képzelem el a jövőmet?

Eddig még soha nem gondolkodtam el komolyan ezen a kérdésen. Szeretném befejezni ezt az iskolát, és utána Pesten szeretnék elvégezni egy főiskolát. Utána persze szeretnék dolgozni. Ami a házasságot illeti. Remélem, hogy megtalálom azt az embert, akit Isten nekem szánt. Manapság nagyon nehezen talál az ember megfelelő partnert a számára. Ha megkérdezték tőlem: milyennek képzeled el a jövődet? Mindig azt feleltem: Fogalmam sincs, ez még nagyon messze van. Pedig az ember észre sem veszi, hogy milyen gyorsan eltelik az idő. Rögtön arra gondolok: lesz egy szerető férjem, két gyermekem, egy házunk, és boldogan élünk, amíg meg nem halunk. De sajnos ezt a mai világban nagyon nehéz megvalósítani. De amiben biztos vagyok, hogy majd ha odakerülök, biztos hogy lesznek gyermekeim. Nagyon szeretem a gyerekeket. Szeretek velük foglalkozni. Mindig arról álmodozom, hogy nekem először fiam fog születni. Tudom, hogy nem az a fontos, hogy lányom vagy fiam születik-e előbb, de valahogy mindig ezt szerettem volna. A gyerekeket nagyon nehéz felnevelni. Sok szeretet, odaadás, kitartás, türelem és felelősség kell. De ez engem egyáltalán nem bizonytalanít el. Szerencsére nagyon szeretem, ha úgy alakulnak a dolgok, ahogy azt én szeretném. Ez sajnos nem mindig sikerül. De ha valamit nagyon szeretnék elérni, azt előbb vagy utóbb elérem. Így ha valami nem sikerül elsőre, biztos, hogy nem fogom feladni. Összegezve a dolgokat: Nem akarok az életben a csillagos égig eljutni, nem akarok milliomos lenni, csak egy boldog családot szeretnék, ahol a gyermekeim és a férjem is egyformán számíthatnak rám bárhol, bármikor, bármilyen kérdésben. Emellett persze szeretném, ha a munkámban is sikeres lennék.

10. t osztály
2-3. foglalkozás
Önismeret, a személyiség típusok

A Timóteus Társaság: Fiatalok az Élet Küszöbén (FÉK)
tanári kézikönyvének (negyedik kiadás, Budapest, 2002) 1. kötetéből:
„Értékeljük egymást!” (143-154. oldal)
című fejezete alapján dolgoztuk föl a témát

A Timóteus Társaság elérhetősége:
1116 Budapest, Zsurló u. 6.
Tel.: 06-1/228-8078; E-mail: fek@timoteus.hu; www.fek.hu

10. t osztály
4-5. foglalkozás
Mesterséges családtervezés
(30-33. számú ábrák)

Ági: Előző óra végén kiosztottuk a 30. számú ábrát, mely a családtervezés formáit bemutató táblázat. Jeleztük, hogy a következő órákon a mesterséges családtervezési módszerekkel ismerkednénk, s szeretnénk, ha ők készülnének föl a különböző módszerekből. Úgy gondoltuk, így sokkal inkább párbeszéd bontakozhat ki majd az órán, s nem egyoldalú lesz a módszerek bemutatása. Vállalkoztak is többen kiselőadások megtartására. Óra előtt kb. egy héttel azonban fölhevített az osztályfőnök, s kérdezte, hogy diákjai számára tudnék-e könyveket adni, amiből föl tudnának készülni. Ugyanis nem találnak ilyen könyveket. Nagyon meglepett a kérdés, ugyanis éppen azért nem ajánlottunk semmit, hogy ne befolyásoljuk őket, szabadon választhassák ki, hogy milyen szakirodalomból készülnék. Természetesen segítettem. Azt feltételeztük a tanárnővel, hogy a könyvtárban nem mernek ilyen témájú könyveket kikérni.

Nagyon jól sikerültek a kiselőadások. Alaposan fölkészültek, s eléggé népszerűsítették a mesterséges módszereket. A beszámoló elhangzása után, amit mi a hatásmechanizmusok pontos ismertetésével egészítettünk ki, igencsak fölbolydultak a fiatalok. Nem igazán voltak elragadtatva ezektől a megoldásoktól. Már elmenőben voltunk, amikor a folyosón azt látom, hogy Évát körülvevtek az osztályból jó néhányan. Közölték vele, hogy most jól összehavartuk őket, akkor mi a megoldás. S az egyik lány mondta, hogy „Ugye a természetes módszer?”. Éva csak annyit mondott, hogy nyugodjanak le, legközelebb majd ezzel folytatjuk. Érdekes volt így eljőnnünk.

A mesterséges módszereket illetően sok téves információval találkozunk munkánk során. A módszerek objektív bemutatásával célunk az: segítsünk a fiataloknak, hogy a megfelelő ismeretek birtokában, házasságukban majd a lelkiismeretükkel összeegyeztethető családtervezési módszert választhassák. Természetesen mindig megvalljuk erkölcsi állásfoglalásunkat, mely egybehangzó a Katolikus Egyház tanításával. (Ez részletesebben a 48. oldalon olvasható.)

A családtervezésnek, vannak mesterséges és természetes formái. Alapvető különbség a két csoport között, hogy míg a mesterséges formák esetén a cél a fogamzás, vagy a beágyazódás megakadályozása; a természetes módszer esetén a cél lehet a fogamzás megelőzése, illetve a fogamzás elősegítése is. Tehát itt van szó igazán családtervezésről, a fogamzás pozitív és negatív befolyásolásának lehetőségéről. A mesterséges módszerek a céljukat valamilyen beavatkozással érik el, a természetes módszerek pedig megfigyeléssel.

Tisztáznunk kell két nagyon fontos fogalmat, mielőtt belefognánk a módszerek részletes ismertetésébe.

Fogamzás: a női petesejt és a férfi ivarsejt egyesülése, az emberi élet indulásának kezdete.

Beágyazódás: a már megtermékenyült petesejtnek a méh legbelső rétegében, a méhnyálkahártyában való elhelyezkedése.

A fogamzás és a beágyazódás között kb. 1 hét telik el.

A mesterséges családtervezési módszerek rövid ismertetése

A mesterséges módszerek a beavatkozásoknak megfelelően 4 csoportra oszthatók. Nem fogamzásgátló módszereknek nevezhetjük összefoglalóan ezeket, pedig a közszóhasználatban és a tudományban is ezt a nevet használják rájuk. Ez azonban nem helyes szóhasználat. Miért?

Mi is igazán a fogamzásgátló? Ami gátolja azt, hogy a fogamzás, vagyis a petesejt és a hímivarsejt egyesülése létrejöjjön. A mesterséges módszerek között szerepel több olyan módszer, ami nem az ivarsejtek egyesülését gátolja, hanem esetleg már az 1 hetes Élet továbbfejlődését akadályozza meg a beágyazódás gátló hatásával. Ezeket a formákat a tudományban és a közszóhasználatban is azért nem nevezik abortusznak, mert a hivatalos álláspont szerint a terhesség – ezt a szót használják rá – a beágyazódással kezdődik. Így ami előtte hat, vagyis a beágyazódást gátolja, az nem okoz abortuszt.

A mi álláspontunk szerint a fogamzás pillanatában induló emberi életnek ártó hatásról van szó akkor, amikor a beágyazódás nem jöhet létre. Így ez a fajta hatásuk az abortusz egy formájának tekinthető.

1. A táblázat **első oszlopában** szerepelnek azok a módszerek, amelyek valóban fogamzásgátlók, mert az ivarsejtek egyesülését akadályozzák meg. A hatásmechanizmusuk pedig az, hogy a hímivarsejteknek a megtermékenyülés helyére való eljutását – mely a petevezető hasüregi végében van – akadályozzák meg. Itt szerepel például a megszakított közösülés, a mechanikus módszerek közül a gumióvszer és a hüvelyi pesszárrium; s a kémiai módszerek több formája, melyek a hímivarsejtek mozgékonyágát csökkentik, vagy elpusztítják őket.
2. A **második oszlopban** szerepelnek azok a sebészi megoldások – mint a férfi és női sterilizáció – amelyek szintén a fogamzást akadályozzák meg. A kényelmetlensége ennek a módszernek, hogy ezek gyakorlatilag visszafordíthatatlanok. Ez férfiak esetében jelenti az ondóvezetékek, nők esetében a petevezetékek átjárhatóságának megszüntetését (átvágás, elkötés, egymástól való eltávolítás). Az órán egy egészen új sterilizációs módszert is bemutattunk, amit az interneten találtunk, s „Stop” módszernek nevezik, mely vágás nélküli sterilizáció. A petevezetékbe mikrofémtekercset helyeznek be a hüvelyen és a méhen keresztül. Mint idegen anyagot az egyébként is szűk petevezeték mintegy benövi az eszközt, és megszűnik a petevezeték átjárhatósága. Jó volt, hogy azt látta az osztály, mennyire a legújabb eredményeket hozzuk közérjük. Az biztos, hogy nagyon megboroztunk. Elszörnyülködtek, hogy ott egy spirális valami, amit körülötte a petevezeték és így lesz egy végleges családtervezési módszer. Nem rajongtak érte, de szerintem jó, hogy hallottak erről tőlünk. Életük során, ha valaha találkozhatnak ezzel a módszerrel, tisztában lesznek annak működési mechanizmusával, és ennek ismeretében tudnak majd felelősséggel dönteni felőle.

3. A **harmadik csoportban** szerepelnek a nagyon népszerű „tabletták”, melyek hatásmechanizmusa összetett.

Az „a” pontban szerepelnek a kombinált tabletták, amelyek kétféle hormont tartalmaznak (ösztrogént és gesztagént). Például *Ovidon*, *Rigevidon*, *Anteovin*, *Tri-regol*, *Marvelon*, *Mercilon*, *Cilest*, *Femoden*, stb. Fő hatásmechanizmusuk, hogy a petefészekből a petesejt ne tudjon kiszabadulni. Ezt nevezzük ovulációgátlásnak. (Mindig az van aláhúzva a táblázatban, ami a fő hatásmechanizmus.) Az esetek 2-10%-ában ez mégsem teljesül, vagyis 2-10 %-ban rendszeres szedés ellenére is előfordul tüszőrepedés (Dr. Lampé László: Szülészet-nőgyógyászat 3. kötet 748. oldal 2. bekezdés), ezért fontos, hogy a tablettának más hatásai is vannak. Például a méhnyakban termelődő nyákot változtatja meg, hogy azon a hímvarsejtek ne tudjanak átjutni. Az ovulációgátló és méhnyaknyák megváltoztató hatás is fogamzásgátló hatás. A petevezeték mozgását is képes megváltoztatni Ez azt jelenti, hogy a petevezeték perisztaltikus mozgása felgyorsul, és ha a terv ellenére mégis történt megtermékenyülés, akkor a megtermékenyült petesejt korábban jut a méh üregébe, s ott még nem tud beágyazódni, így elpusztul. Ez a hatása a tablettának beágyazódást gátló hatás. Következő hatás, a méhnyálkahártya megváltoztatása. A méhnyálkahártyát úgy változtatja meg, hogy a szerkezetét alakítja át a hormonális tabletta. Ezáltal nem lesz alkalmas a megtermékenyült petesejt befogadására. Ez sajnos ismét beágyazódást gátló hatás. Aki tehát szedi a tablettát, nem tudhatja, hogy neki a fogamzásgátló, vagy a beágyazódást gátló hatása érvényesül-e a tablettának, amikor a tabletta ’jól működik’.

A kombinált tabletták csoportjába tartozik még a *Fertilan*, mely „sürgősségi” tabletta. Alkalmazását olyan szexuális együttlét után ajánlják, melyben nem, vagy rosszul történt védekezés, esetleg erőszakos szexuális cselekmény történt. Hatását úgy fejt ki, hogy elsősorban a beágyazódást gátolja, de képes megváltoztatni a petevezeték mozgását és a méhnyaknyákot is.

A „b” pontban a csak egyféle hormont tartalmazó (gesztagén) tabletták szerepelnek A *Continuint* szoptatás alatt ajánlják, s ezt folyamatosan kell szedni. Ennek fő hatásmechanizmusa a méhnyaknyák megváltoztató hatás de, ennek is van a petevezeték mozgásának és a méhnyálkahártya szerkezetének megváltoztató hatása, beágyazódást gátló hatása.

A *Postinor*, mely jelenleg *Rigesoft* néven van forgalomban, a tizenévesek körében elterjedten alkalmazott módszer. Ez is sürgősségi tabletta. Fő hatása a méhnyálkahártya megváltoztató hatás, vagyis a beágyazódás gátló hatás, ugyanakkor a petevezeték mozgását és a méhnyaknyákot is képes megváltoztatni.

A 'tabletták' főbb mellékhatásai, veszélyei:

- érelzáródásos betegségek (trombózis, tromboembólia, infarktus)
- magas vérnyomás
- vérzés megváltoztatása
- kóros vérzések rejtve maradhatnak
- fejfájás, migrén
- hangulatváltozások, depresszív hatás
- hányinger, hányás
- testsúlyváltozás (hízás vagy fogyás)
- bőrszíneződés, bőrkiütések, ekcéma
- jóindulatú májdaganatok
- epehólyag gyulladás, epekövesség, sárgaság
- húgyúti fertőzések
- hüvelyi fertőzések (gombás)
- nemi vágy csökkenése
- nő az emlőrák kockázata
- cukor-és zsírsanyagcsere zavarai

A 'tabletta' szedése különösen mérlegelendő serdülőkorú lányoknál, mert esetükben még a szervezetük éppen csak tanulja a termékenységet. Ez azt jelenti, hogy vérzésük már akár rendszeresen lehet, de petesejt kiszabadulásuk esetleg még hónapokon át nincs. Ez nem jelent gondot, teljesen belefér a serdülőkori változásokba. Csak ha erről nincs tudomásuk – ezt mutathatja meg például a termékenységi tünetek megfigyelése című fejezetben említett hőmérsékleti görbe –, s kialakulatlan termékenységükre kezdenek olyan 'tablettát' szedni, melynek elsődleges célja a termékenység gátlása, abból adódhatnak nehezebb helyzetek. Például az, hogy a 'tabletta' abbahagyása után nem igazán akar visszatérni a termékenység, mert még szinte ki sem alakult. Így szerepe lehet a meddőség kialakulásában.

Nagyon fontos azt is figyelembe venni, hogy a 'tabletta' szedése és a dohányzás együtt a tromboembóliás szövődmények kialakulását ugrásszerűen megnövelheti.

A 'tabletták' nagyon jónak tekinthető biztonsági tényezőjét csökkenthetik a következők:

- Elfelejtik bevenni a nők. Ennek a hibának kiküszöbölésére találták ki a „csipogós tablettát”. Nincs tehát többé elfelejtett tablettát, mert segít a PARTNER – M. Vagyis amikor valaki beveszi a Mercilon tablettát, egy gyógyszer adagoló segít sípoló hangjával, hogy másnap és harmadnap, illetve a továbbiakban is minden szükséges napon bevegye a nő.
- Hányás és hasmenés miatt eltávolítódik egy része, s így már nem vehető olyan biztosnak a hatása. Fontos a párnak más fogamzásgátlási módszert is alkalmaznia abban a 'ciklusban'.
- Nagyon fontos tudni azt is, hogy a 'tabletta' megbízhatóságának csökkenését okozhatja, ha vele együtt valaki más gyógyszert is szed. Ezeket a gyógyszereket mutatjuk be a foglalkozás végén található táblázatban.

4. A **negyedik oszlopban** pedig a spirál, vagy hurok néven ismert méhen belüli eszközök szerepelnek. (Alakjuk változatos, rézzel és hormonnal kombinált típusok.)

A megtermékenyített petesejt, vagyis a kis Élet beágyazódását akadályozzák meg. A méh üregében ugyanis egy idegen anyag jelenléte a méhnyálkahártyában enyhe gyulladásos reakciót vált ki. A hormonnal kombinált méhen belüli eszközök helyileg méhnyálkahártya sorvadást eredményeznek. Mindezek következtében a méhnyálkahártya nem tudja befogadni a megtermékenyült petesejtet. Fogamzásgátló módszernek nevezik a méhen belüli eszközöket, de egyértelműen leírják a beágyazódást gátló hatásukat. Tehát a szóhasználat nem helyes!

A XXI. század szenzációjának tekintik a Mirena nevet viselő méhen belüli eszközt, mely T-alakú, műanyag vázzal rendelkezik, amelyen hormont (levonorgestrelt) tartalmazó henger található. A méh üregében 24 óra alatt 20 mikrogramm levonorgestrel szabadul fel belőle, így fejt ki hatását. Az is előfordul, hogy ezt az eszközt viselő nőknél a menstruáció hónapokig nem jelentkezik, a méhnyálkahártya felépülését gátló hatás miatt. Előnyének tekintik a szakemberek, hogy így a nőknél csökken a vérveszteség, így a vashiányos vérszegénység kialakulását akár megakadályozhatja. Mérlegelni kell azonban, hogy mindez az előnyös hatása összemérhető-e az Élet továbbfejlődését gátló hatásával. Ugyanakkor az a kérdés is fölmerülhet, hogy ha nem jelentkezik a menstruáció, nem a gyermek jelentkezése van-e a háttérben. Erre is rákérdeztünk egy családtervezési konferencián, s erre azt a válasz kaptuk, hogy a „terhességi teszt”, vagy az ultrahang segíthet ezt eldönteni. Természetesen ezzel mi is tisztában voltunk, hogyan állapítható meg a fogamzás megtörténte, csak azt nem gondoljuk, hogy előnyös és olcsó megoldás minden hónapban ultrahangos vizsgálatra menni, vagy tesztet használni.

A méhen belüli eszközök mellékhatásai, szövődményei:

- vérzési rendellenességek
- szokottnál bővebb fluor (folyás)
- kismencedei gyulladás
- alhasi fájdalmak, görcsök
- az eszköz kilökődése
- meddőség
- AIDS terjedése (ok: vezetőszál)

**A hormonális fogamzásgátlónak nevezett tabletták megbízhatóságát csökkenti
az alábbi gyógyszerek 'tablettával' való együttes alkalmazása**

antibiotikumok:	szulfonamidok:	nyugtatók, altatók:	fájdalomcsillapítók:	epilepsziaellenes gyógyszerek:	egyéb szerek:
Penicillin Vegacillin Maripen Semicillin	Bayrena Potessept Quinoseptyl Sumetrolim	Andaxin Elenium Hypanodin Legatin Medivaler Sevenal Valeriana	Algopyrin Amidazophen Azophenum coff. Barbamid Demalgon Germicid kúp Kefalgin Meristin Quarelin Ridol	Diphedan Neophedan Ospolot Ptimal Sacerno Sertan	Radipon Corontin

10. t osztály

6-7. foglalkozás

Természetes családtervezés

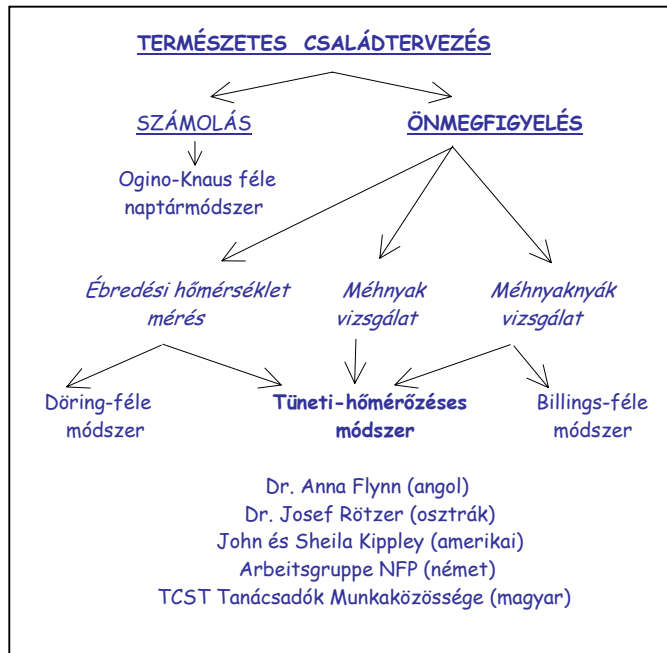
(30. számú ábra)

1. A természetes családtervezési módszerek rövid ismertetése

„Minden embernek joga van ahhoz, hogy saját teste biológiai működéséről felvilágosítsák, mert csak ezen ismeretek birtokában válhat az ember képessé arra, hogy felelősséggel bántson szexualitásával.”
(Dr. Anna Flynn)

A III. évezred elején az emberekben tovább nő az igény a természetes életmód iránt. Ez a családtervezés területén is megnyilvánul. A **természetes családtervezés** célja irányulhat egyrészt a fogamzás megelőzésére, másrészt a fogamzás elősegítésére. Ezt a módszert olyan párok választják, akik egészségügyi, erkölcsi megfontolásból, vagy a természettel való összhang igénye miatt nem tudnak, vagy nem akarnak élni a mesterséges formákkal.

Többféle természetes módszer is ismert, melyet az itt lévő ábrán foglaltunk össze. Közös jellemzőjük a termékeny és terméketlen napok meghatározása; megbízhatóságukban azonban jelentősen különböznek egymástól.



Az Ogino-Knaus-féle naptármódszer

A naptármódszer fölfedezői dr. Kyusaku Ogino japán és dr. Hermann Knaus bécsi nőgyógyász, akik egymástól függetlenül állapították meg a nők termékeny és terméketlen napjait még az 1930-as években. A naptármódszer nevét onnan kapta, hogy alkalmazásához az ún. menstruációs naptárra van szükség. A módszer azt feltételezi, hogy az ovuláció legtöbbször a ciklus 14. napján következik be. A nőnek minden hónapban a menstruáció napjait be kell jegyeznie a naptárba legalább egy éven át. Így pontos képet kap arról, hogy a ciklusa – mely a menstruáció első napjával kezdődik és a következő vérzés előtti napig tart – hány napos szokott lenni. Az így feljegyzett ciklusok közül ki kell választani a legrövidebbet, melynek hosszából 18-at levonva megkapjuk a termékeny időszak kezdetét, a leghosszabb ciklus hosszából pedig 11 napot levonva kapjuk a termékeny időszak végét.

A módszer nem tud alkalmazkodni a ciklus változásaihoz, tehát csak olyan nők alkalmazhatják, akiknek pontos, rendszeres a menstruációjuk. Viszont kevés nő menstruál napra pontosan, így hosszabb vagy rövidebb ciklusban a tüszőérés is későbbre vagy előbbre tolódhat. A ciklusok változékonysága miatt nem tartják biztonságosnak, ezért nem is ajánlják olyan nők számára, akik szeretnék elkerülni a fogamzást.

Döring-féle hőmérőzéses módszer (van de Velde, Hillebrand)

Henrik van de Velde holland nőgyógyász már 1904-ben észrevette, hogy fiatal, nemileg érett nőknél az ébredési testhőmérséklet reggel mindig változásokat mutat. A ciklus első felében mindig alacsony, majd a ciklus második részében emelkedett hőmérsékleti értékek észlelhetők. Ő hangsúlyozta, hogy ez a hőmérsékletemelkedés a peteérésnek lehet hírnöke, de ennek bizonyításával adós maradt. Wilhelm Hillebrand hívta föl a figyelmet 1934-ben elsőként arra, hogy alapvető összefüggés van a nő testhőmérsékletének ciklusszerű változásai és a cikluson belül ismétlődő termékenységek között. „Ezzel a születésszabályozásnak újabb időmegválasztásos módszerét teremtette meg” (Dr. Gerhard Döring, München). Eszerint az érett petesejt tüszőből való kilökődése, vagyis az ovuláció után a női test alaphőmérséklete megemelkedik, és egészen a következő menstruáció kezdetéig ezen az emelkedett szinten marad. Ez a hőmérsékletugrás reggelenkénti hőmérőzéssel kimutatható. Háromnapi megemelkedett hőmérséklet után a ciklus hátralevő részében nagy valószínűséggel nem következhet be a fogamzás. Így állapíthatjuk meg a ciklus végi terméketlen időszakot. A ciklus eleji terméketlen időszakról ez alapján sajnos nincs információnk. A módszer biztonságát csökkenti, hogy zavaró körülmények (pl. láz, gyógyszerek, stresszhatás, stb.) félrevezethetik a megfigyelőt.

A Billings-féle módszer

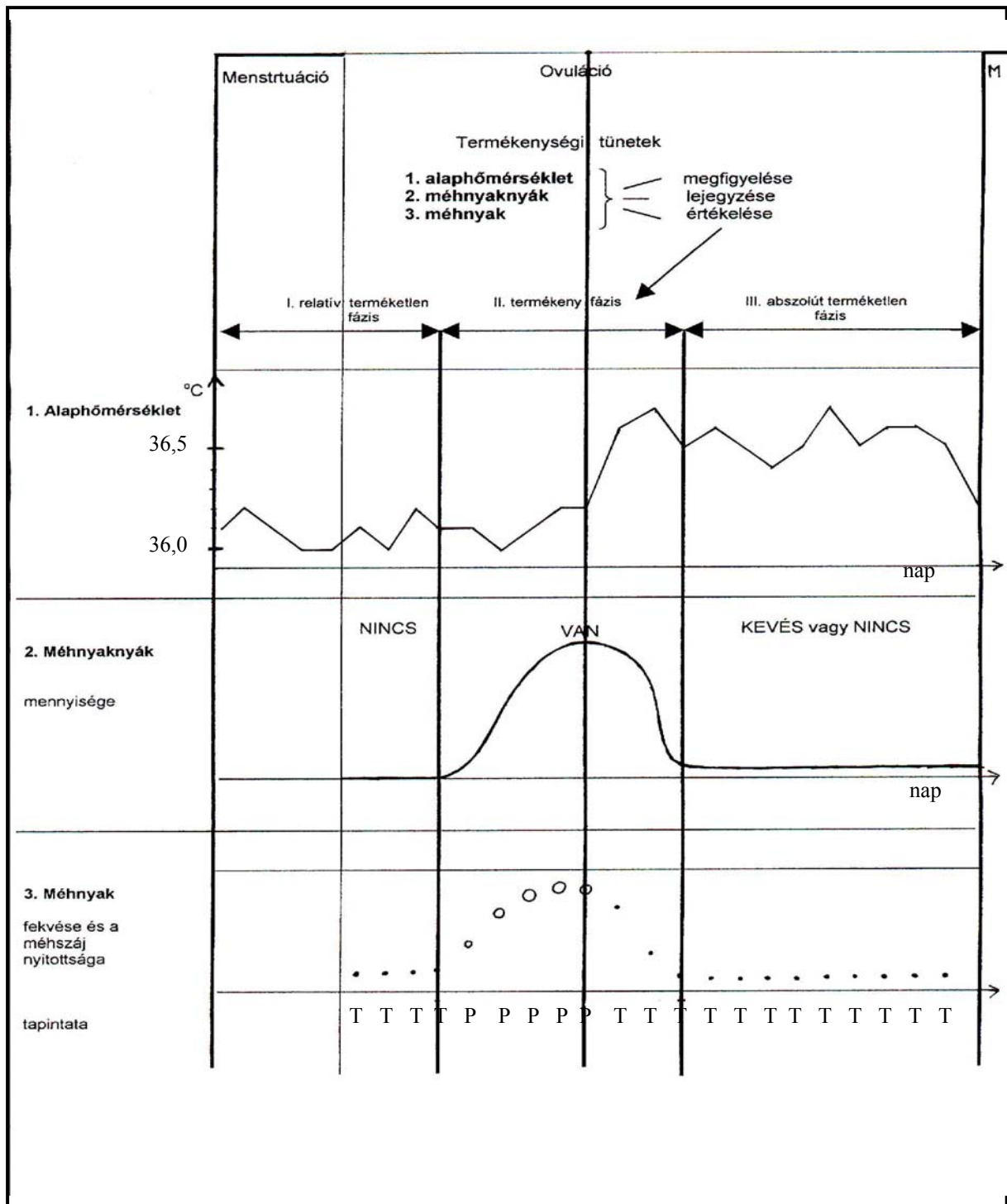
A módszer alapja a méhnyakban termelődő, és a petefészek hormonjainak ellenőrzése alatt álló nyák figyelemmel kísérése. A méhnyaknyák a hüvelybemenetnél észlelhető, és mennyisége ill. minősége a ciklus során jellemzően változik. A legkorábbi utalás az orvosi irodalomban erre a váladéktünetre az 1850-es évekből származik. W. T. Smith már ekkor leírta, hogy a fogamzás akkor a legvalószínűbb, amikor a nyák a legfolyékonyabb állapotában van. J. M. Sims 1868-ban rámutatott a nyák fontosságára, amikor először írta le a spermiumok életképességének közösülés utáni tesztjét. 1933-ban Franciaországban a petefészeket laparotómia útján közvetlenül vizsgálták, meghatározták az ovuláció idejét és annak egyértelmű összefüggését a termékeny típusú nyákkal. Dr. Hermann Knaus professzor az 1930-as években a méhnyaknyákot a közeledő peteérés egyetlen látható jelének tartotta. Az 1950-es évektől kezdve Evelyn és John Billings, ausztráliai orvos házaspár olyan ismertetőjel után kutatott, mely minden nő számára lehetővé teszi, hogy termékenysége napjait saját maga megállapíthassa azáltal, hogy megfigyeli azokat a változásokat, amelyek a ciklusának félideje körül szervezetében lejátszódnak. A kutatás során figyelmük a méhnyaknyákra terelődött. A házaspár megfigyelte a méhnyaknyák jelenlétét és minőségének változását a ciklus során, amely a hüvelybemenetnél egyértelműen észlelhető. Véleményük szerint a nők 70%-a meg tudja figyelni a méhnyaknyákot. 1964-ben jelent meg John J. Billings „Az ovulációs módszer” című könyvének első kiadása. 1966-tól kezdve már tanfolyamokon oktatták ezt a peteérést észlelő módszert, melyet fölfedezője után Billings módszernek neveznek.

Tüneti-hőmérőzéses módszer (TH-módszer)

Több tünet párhuzamos változása jelzi számunkra a termékeny időszak kezdetét és végét. Így az ébredési hőmérséklet emelkedése, a méhnyaknyák minőségi és mennyiségi változása, kiegészítve a méhnyaktapintással és különböző szubjektív jelek érzékelésével (mellfeszülés, középidős fájdalom) alkotja a módszer lényegét.

1965-ben az osztrák Rötzer professzor az ébredési hőmérséklet és a méhnyaknyák korrelációját vizsgálta a női ciklus során. Azóta világszerte több kutatócsoport is foglalkozott a tüneti-hőmérőzéses módszerrel. Az 1980-as évek elejétől az addig ismert leghatékonyabb módszerek tapasztalatait szintetizálta és kifejlesztette a német tüneti-hőmérőzéses módszert egy neves nőgyógyászokból, pedagógusokból és pszichológusokból álló kutatócsoport, az Arbeitsgruppe Natürliche Familienplanung (NFP). A csoport három vezetője: Prof. Dr. G. Freundl (Düsseldorfi Egyetem); Prof. Dr. S. Baur (Müncheni Egyetem); és Dr. U. Sottong (Arbeitsgruppe NFP Köln). Már 20 éve oktató-tanácsadói munka folyik a Düsseldorfi és Müncheni Orvosegyetem Nőgyógyászati Klinikáinak, valamint a Freiburgi Egyetem Pedagógiai Tanszékének szakmai irányításával. A német munkacsoport 1986 óta folyamatosan közli kutatási jelentéseit, és különböző célcsoportok számára készült oktatási segédanyagait. 1995-ben már több mint 600-an rendelkeztek természetes családtervezési tanácsadó bizonyítvánnyal Németországban. A német munkacsoporttal szoros szakmai kapcsolatot tart fenn a magyarországi Természetes Családtervezési Tanácsadók (TCST) Munkaközössége. 1992-ben alakult meg a TCST Munkaközösség, ahol orvosok, pedagógusok, biológusok, pszichológusok és védőnők dolgoznak együtt.

2. A tüneti-hőmérőzéses (TH) természetes módszer összefoglaló áttekintése



Mindezen folyamatok mögött a hormonok kifinomult összjátéka van, és ezen összjáték eredményeként figyelhető meg az alaphőmérséklet, a méhnyaknyák, és a méhnyak változása. A hőmérsékleti görbe, a nyáktünet és egyéb tünetek pontos szabályok szerinti kiértékelésével a termékeny és terméketlen napok meghatározhatók. Azért tudjuk nagy biztonsággal a termékeny időszak kezdetét és végét megállapítani a tüneti-hőmérőzéses módszer segítségével, mert több tünet párhuzamos megfigyelése egymást megerősíti. Az ösztrogén függő méhnyaknyák-változás, és a progeszteron függő hőmérsékletemelkedés egymástól függetlenül megfigyelhető két jel. Így kettős ellenőrzésen alapuló módszert kapunk. A két, legkönnyebben észlelhető termékenységi tünet megfigyelését kiegészítheti a méhnyak tapintással való önvizsgálata, valamint egyéb észrevételek.

3. A tüneti-hőmérőzéses (TH) módszer rövid ismertetése

Az ismertető által nyújtott információ szükséges a női ciklus jeleinek értelmezéséhez és a TH-módszer megismeréséhez, de természetesen nem elegendő a módszer biztonságos alkalmazásához!

Hogyan jelzi a nő szervezete a termékenységet? (34-37. számú ábra)

Testünknek termékenységünkkel kapcsolatban is vannak jelzései, melyek a termékenységi tünetek. A **Tüneti-hőmérőzéses módszer** segítségével ezek megfigyelhetők a női ciklus során. A jelek a következők: (1.) az alaphőmérséklet, (2.) a méhnyaknyák és (3.) a méhnyak bizonyos változásai. Naponta megfigyelve, lejegyezve egy cikluslapra, majd értékelve ezeket megállapítható, hogy a női ciklus termékenységi szempontból három szakaszra osztható: relatív terméketlen fázis, termékeny fázis és abszolút terméketlen fázis. A természetes módszer feladata a termékeny időszak kezdetének és végének pontos meghatározása. A relatív terméketlen szakaszt azért nevezzük így, mert itt következhet be nem tervezett fogamzás az alkalmazók vagy a módszer hibájából; az abszolút terméketlen időszak azért kapta ezt a nevet, mert itt még egyszer sem történt váratlan fogamzás. Ezen szakaszokat és a termékenységi tüneteket tekinthetjük át a kitöltött és kiértékelt cikluslapon.

A folyamatos önmegfigyelés révén **értékes jelzések** birtokába juthatunk. A termékenységi tünetek pontosan kidolgozott szabályok szerinti kiértékelésével a termékeny és terméketlen napok meghatározhatóak. Csodálatos dolog saját magunknak meggyőződni termékenységünkről. A nő számára biztonságérzetet jelent, hogy megbízhatóan értesül szervezete egészséges működéséről. Ugyanakkor hamar észreveheti, ha a szabályostól eltérő tünetek jelentkeznek. Így fiatal lányoknak, házasságban élőknek vagy a változókorban egyaránt segítség lehet a természetes működés nyomonkövetése. Éppen ezért hasznos lehet a TH-módszer minél korábbi elsajátítása még akkor is, ha családtervezési módszernek a pár később más formát választ.

1. Az **alaphőmérséklet**: (16-17. számú ábrák)

Ha végigkövetjük a testhőmérséklet alakulását egy cikluson át megállapíthatjuk, hogy két különböző hőmérsékletszint van. A petesejt kiszabadulása előtt a hőmérséklet viszonylag alacsony, bekövetkezte környékén megemelkedik, és a következő menstruációig magasabb szinten marad. Feladatunk az, hogy ezt a megemelkedést a szabályok alapján megállapítsuk.

2. **Méhnyaknyák**: (21. számú ábra)

A terméketlen napokon nyák általában nem észlelhető. A kissé termékeny napokon kevés, sűrű, fehéres vagy sárgás, nem nyúlékony; míg a nagyon termékeny napokon sok, híg, vízszerűen átlátszó, nagyon nyúlékony, nyers tojásfehérjeszerű a nyák.

Az értékelés során betűjeleket használunk: s, Ø, f, n, n⁺.

3. Méhnyak:

A terméketlen napokon a méhnyak a hüvelyben alacsonyan helyezkedik el, orrhegy tapintatú, vagyis kemény (K), és a méhszáj zárt; termékeny napokon a méhnyak a hüvelyben magasan van, ajak tapintatú, vagyis puha (P), és a méhszáj nyitott.

4. Termékenységi tünetek

Az 1. és 2. tünetet a 9. t osztály 9-10. foglalkozásánál részleteztük, a 3. tünet a méhnyak változása.

Ezt a tünetet azért most, a családtervezési módszerek bemutatásánál tárgyaljuk, mert a méhnyak tapintásos megfigyelése a szüzesség elvesztése után kezdődhet.

Méhnyak

Megfigyelése: Méhnyak tapintása. (Elkezdése csak a szüzesség elvesztése után!)

- A menstruáció végén kell elkezdni.
- Elég naponta egyszer vizsgálni.
- Minden nap kb. ugyanabban az időpontban történjék a vizsgálat, ajánlatos a nap későbbi felében.
A méhnyak ugyanis estefelé valamivel lejjebb kerül a hüvelyben.
- Javasolt a hólyag ürítése után végezni, ezzel ugyanis a méh, és így a méhnyak is lejjebb kerül, könnyebben elérhető.
- A vizsgálat előtt és után körömápolás és alapos kézmosás szükséges.
- Testhelyzet: állva, egyik lábat egy székre helyezve; guggolva; fekve. Minden nap ugyanabban a testhelyzetben végezzük a vizsgálatot.
- Egyik ujjat – minden nap ugyanazt – kell a hüvelybe bevezetni, s minél magasabbra fölnyúlni.
- Az első tapintási kísérleteket az abszolút terméketlen időszakban érdemes elkezdni, mert többen úgy észlelték, hogy ekkor helyezkedik el legalacsonyabban a méhnyak. (Ebben az időszakban könnyebb megtanulni.)

Mit vizsgálunk?

- A méhnyak hüvelyben elfoglalt helyzetét:
 - alacsonyan van, azaz ujjal könnyen elérhető;
 - magasan van, ujjal csak nehezen érhető el.
- A méhnyak tapintatát:
 - kemény (tömött), mint az orrporc;
 - puha, mint az ajkunk.
- A méhszáj nyitottságát:
 - zárt;
 - kissé nyitott;
 - nyitott.

Mit tapasztalunk vizsgálat közben?

A tapintást végző ujjunkkal először a hüvelyfal egyenetlen felszínét tapintjuk, (ezek ferdén lefelé futó redők)

- Ha az ujjunk sima felületet érez, akkor az már a méhnyak. Olyan a tapintása, mint valami nyúlványé, vagy egy kis domború félgömbé.
- A félgömb közepén kis gödröcske, bemélyedés tapintható – ez a külső méhszáj. Aki szült már, esetleg hegeseledést tapasztal.
- Ujjunk a méhszáj mellett elcsúszva a méhszáj és a végbél közé kerülhet. Itt az ujjunk egyik oldalán a végbél puha falát, a másikon a keményebb méhnyakat érzi. Ilyenkor ujjunkat kicsit vissza kell húzni.

Lejegyzése: cikluslapra.

A méhnyak tapintás eredményét este kell bejegyezni.

Hogyan?

- a méhszáj nyitottságát vagy zártságát különböző nagyságú körökkel, illetve pontokkal lehet érzékeltetni: . o o o O O
- a méhnyak hüvelyben elfoglalt helyzete: ha a méhnyak a hüvelyben alacsonyabban helyezkedik el – a méhszáj jelet a rovat aljára rajzoljuk; ha magasabban, arányosan magasabbra.
- tapintási lelet:
 - kemény – K, vagy tömött – T
 - puha – P

Értékelése:

„Terméketlen méhnyak”:

- könnyen elérhető, a hüvelyben alacsonyan van
- kemény, vagy tömött, orrhegy tapintatú
- a méhszáj zárt

„Termékeny méhnyak”:

- nehezen érhető el, a hüvelyben magasán van
- puha, ajak tapintatú
- a méhszáj nyitott

A ciklus terméketlen időszakában a méhnyak tömött, zárt és könnyen elérhető; ahogy közeledik az ovuláció, a következő változásokon megy át:

1. a méhnyaknak a hüvelybe nyúló része felpuhul, a hüvely falához hasonlóan gumiszerű, ajaktapintatú lesz;
2. a méhnyak felemelkedik, alig lehet elérni;
3. a méhszáj ujjbegynyire megnyílik.

Az ovuláció után a méhnyak visszanyeri eredeti formáját:

1. a méhnyak tömöttebbé válik, csúcsa olyasféle tapintatú, mint az orrhegy;
2. a méhnyak az ovuláció előtti helyzeténél is mélyebbre ereszkedik, és könnyebben elérhetővé válik;
3. a méhszáj néha még szorosabban zárul, mint a termékeny időszak előtt volt.

Mindezek élettani célja:

A méhszájnak az ovuláció előtti megnyílása és megemelkedése segíti az ondósejtek vándorlását. A felpuhulás célját nem ismerik.

A méhszájnak a szoros bezáródása ovuláció után, és ugyanekkor a nyák besűrűsödése megakadályozza további ondósejtek méhbe való feljutását, illetve a fertőzések kialakulását.

A méhnyaktapintás gyakorlati felhasználása a termékenység felismerésében:

Az ovuláció előtt:

A ciklus első részében, amíg a méhnyak alacsony állású, tömött és a szájadék zárt, nyákot itt a méhszájnál sem lehet észlelni, addig biztosan az I. fázisában vagyunk. Az ösztrogén tevékenység növekedésével a termékeny időszak kezdetén a méhnyak emelkedik, felpuhul és a szájadék megnyílik.

Az ovuláció után:

A méhszáj kezd bezárulni, alacsonyabb helyzetűvé válik, és a méhnyak tömöttebb tapintatú lesz.

- A ciklus első felében a méhnyak bármely változása a termékeny időszak kezdetét jelzi.
- Az ovuláció utáni terméketlen időszak a 3. olyan nap estéjén kezdődik, amelyen a méhszáj zárt és tömött, ha ezt a hőmérséklet is megerősíti.

5. A cikluslap értékelésének menete (37. számú ábra)

1. A ciklus sorszáma
2. Ha az első ciklusmegfigyelése, akkor az első naptól termékenynek kell tekinteni;

Ha nem az első ciklusmegfigyelése, volt-e az előzőben ovuláció?
Ha nem volt, akkor az első naptól termékenynek kell szintén tekinteni;
Ha volt, akkor az ovuláció előtti (ciklus eleji) terméketlen időszak meghatározása
KETTŐS ELLENŐRZÉSSSEL történik.
 - „szabályok”: 5 napos, vagy mínusz 20-as, vagy mínusz 8-as szabály;
 - nyáktünet.
3. Első „T” bejelölése.
4. A megzavart hőmérsékleti értékek zárójelezése.
5. Első megemelkedett hőmérséklet keresése. (Napról-napra a hőmérséklet kiértékelése. Az első megemelkedett hőmérsékleti érték keresése az „előző 6” felett.)
6. „Előző 6” beszámozása.
7. Segédvonal meghúzása. (Az „előző 6” legmagasabbik értékén keresztül.)
8. A 3 vagy 4 megemelkedett hőmérséklet meghatározása és bejelölése: 
9. A nyák-rövidítések bevezetése a 37 °C-os vonalra.
10. A nyákcsúcspont meghatározása, „C” beírása.
11. „C 1, 2, 3” bejelölése.
12. Az ovuláció utáni (ciklus végi) terméketlen időszak meghatározása
KETTŐS ELLENŐRZÉSSSEL
 - alaphőmérséklet;
 - nyáktünet.
13. Utolsó „T” bejelölése.

6. A női ciklus felosztása termékenység szempontból

(34., 35. és 37. számú ábrák)

Természetes és biztonságos Munkafüzet alapján készült
(Természetes Családtervezési Tanácsadók Munkaközössége Budapest, 1994)

I. fázis: relatív terméketlen időszak, az ovuláció előtti terméketlen időszak

A./ A relatív terméketlen időszak végének meghatározása kettős ellenőrzéssel:

- szabályok: „5 napos”, vagy „mínusz 20”-as, vagy „mínusz 8”-as;

- nyáktünet:

Attól függően, hogy a nőnek mennyi ismerete van korábbi ciklusairól, három különböző lehetősége van az ovuláció előtti (ciklus eleji) terméketlen időszak meghatározására. A 3 közül bármelyik lehetőség azonban csak a nyákmegfigyeléssel együtt (kettős ellenőrzéssel) alkalmazható addig, amíg a nő hüvelybemenetét száraznak érzi, és ott semmilyen nyákot nem észlel. Az alábbi szabályok alkalmazhatóságának egy további feltétele az előző ciklusban mért „megemelkedett hőmérsékletszint” is.

„5 napos” szabály: a ciklus első 5 napja terméketlennek tekinthető.

„Mínusz 20”-as szabály: legrövidebb ciklus mínusz 20.

Ha az utolsó 12 ciklus hossza ismert (pl. menstruációs naptár vezetése esetén), a legrövidebb ciklus napjainak számából levonunk 20-at, megkapjuk a ciklus eleji terméketlen napok számát. (Legalább 12 ciklus hosszának ismerete szükséges a legrövidebb ciklus hosszának kiválasztásához!)

„Mínusz 8”-as szabály: A legkorábbi első megemelkedett hőmérsékletmérés napja mínusz 8.

Ha legalább 12 ciklus hőmérőzési adatai rendelkezésre állnak, a 12-ből kikeressük azt a ciklust, amelyikben a legkorábban ugrott fel a hőmérséklet. Ebben a ciklusban az 1. megemelkedett hőmérséklet napjának sorszáma a „legkorábbi első megemelkedett hőmérsékletmérés napja”.

A ciklus eleji legutolsó terméketlen nap sorszámát úgy kapjuk meg, hogy az előző ciklusok hőmérsékleti adatai alapján a legkorábbi első megemelkedett hőmérséklet napjának sorszámából levonunk 8-at.

A következő példában a legkorábbi első megemelkedett hőmérséklet mérése a ciklus 15. napján történt.

Ciklus sorszáma	Az első megemelkedett hőmérséklet mérése
1	a ciklus 18. napján történt
2	a ciklus 16. napján történt
3	a ciklus 17. napján történt
4	a ciklus 20. napján történt
5	a ciklus 19. napján történt
6	a ciklus 20. napján történt
7	a ciklus 21. napján történt
8	a ciklus 18. napján történt
9	a ciklus 17. napján történt
10	a ciklus 20. napján történt
11	a ciklus <u>15</u> . napján történt
12	a ciklus 16. napján történt

15-ből levonunk 8 napot, akkor 7 terméketlen nap várható a 13. ciklus elején. A további ciklusokban is várhatóan az első 7 napot lehet terméketlennek tekinteni a ciklus elején. Ez az „előrejelzés” azonban csak addig érvényes, amíg a nő száraznak érzi a hüvelybemenetét, és nyákot nem észlel. Ezen kívül az előző ciklusában legalább 3 megemelkedett hőmérsékletet (megemelkedett hőmérsékletszintet) kellett mérnie.

Figyelem!

A további ciklusoknál is mindig újra ellenőrizni kell, hogy az első megemelkedett hőmérséklet napja nem tolódott-e korábbra.

A „Mínusz 8”-as illetve a „Mínusz 20”-as szabály érvénytelenítheti az „5 napos” szabályt a következő ciklustól kezdve, ha (rövid ciklus esetében) kevesebb, mint 5 terméketlen napot enged meg a ciklus elején! Erre különösen azok figyeljenek, akiknek a TCST tanulása előtt, az utolsó 12 ciklusuk között volt 26 naposnál rövidebb, de mindenki, aki elkezd tanulni a TCST-t, már az első ciklustól kezdve minden ciklusban ellenőrizze, hogy az első megemelkedett hőmérséklet napjának sorszámból 8-at levonva, nem marad-e 5-nél kevesebb terméketlen nap a ciklus elején. Ha igen, akkor a következő ciklustól kezdve nem szabad az „5 napos” szabályt alkalmazni, azaz 5 napnál kevesebb terméketlen nappal szabad csak számolni a ciklus elején.

B./ A termékeny időszak kezdetének meghatározásában a méhnyak értékelése is segíthet.

- a ciklus első felében a **méhnyak** bármely **változása** a termékeny időszak kezdetét jelzi

II. fázis: termékeny időszak

A./ A termékeny időszak végének meghatározása kettős ellenőrzéssel.

Az ovuláció utáni terméketlen időszak vagy a nyáktünet csúcspontja utáni 3. nap estéjén, vagy a 3. olyan nap estéjén kezdődik, amelyen megemelkedett hőmérsékletet mértünk, attól függően, hogy a két feltétel közül melyik teljesül később.

B./ A termékeny időszak végének meghatározásában a méhnyak értékelése is segíthet.

- az ovuláció utáni terméketlen időszak a 3. olyan nap estéjén kezdődik, amelyen a méhszáj zárt és a méhnyak kemény, ha ezt a hőmérséklet megemelkedése is megerősíti.

III. fázis: abszolút terméketlen időszak

Az ovuláció utáni (ciklus végi) terméketlen időszak

7. Különböző ciklusformák

(16-20. számú ábrák)

Megkülönböztetünk hosszú (18. számú ábra) és rövid ciklust, ovuláció nélküli, vagyis egyfázisú ciklust (17. számú ábra) és lerövidült sárgatestfázisú ciklust (19. számú ábra).

Monofázisos ciklus (17. számú ábra)

Olyan ciklus után, amelyben nem volt megemelkedett hőmérséklet (egyfázisú ciklus), az új ciklus elején egyetlen terméketlen napot sem szabad fölvenni. Az ovuláció nélküli ciklus termékeny ideje addig tart, amíg az utána következő ciklusban az ovuláció **utáni** terméketlen időszak kezdete biztosan meg nem állapítható.

A fogamzás megállapítása (20. számú ábra)

Ha már több mint 18 napja megemelkedett szinten maradt a hőmérséklet, és még semmilyen vérzés sem jelentkezett, akkor igen nagy a valószínűsége, hogy fogamzás következett be.

A szülés várható idejének kiszámítása:

Az első megemelkedett hőmérséklet mérési dátuma

mínusz 7 nap

mínusz 3 hónap

plussz 1 év.

Akik gyermeket szeretnének.....

A fogamzás legnagyobb valószínűsége az “n⁺” típusú nyák észlelésének utolsó napján van, valamint közvetlenül az azt követő napokon, az első megemelkedett hőmérséklet napjával bezárólag.

Különleges élethelyzetek

Olyan különleges helyzetekben, mint például a fogamzásgátló tabletta abbahagyása után, várandósság után, szoptatás alatt vagy a változókor kezdetén okvetlenül forduljon a TCST tanácsadó hálózat munkatársához, aki az ilyen esetekre vonatkozó példa- és gyakorló cikluslapok megbeszélésével az Ön segítségére lesz.

8. Hatása a párkapcsolatra

Akik el szeretnék kerülni a fogamzást, azoknak a termékeny napokon tartózkodniuk kell a szexuális kapcsolattól. Ezért nevezzük ezt a módszert *időszakos önmegtartóztatás* módszerének.

Ezen időszak alatt:

- **nehézségek** jelentkezhetnek,
- ugyanakkor **értékes** is a házastársi kapcsolat számára.

Nehézség:

Nagyfokú önfegyelmet kíván: ha a házaspárok el szeretnék kerülni a fogamzást, akkor a termékeny napokon ellen kell állniuk a szexuális váagnak.

Önfegyelem, lemondás – próbára tevő fogalmak. Ha azonban sikerül a távolabbi célt látni, nem is olyan nehéz. Annyi bizonyos, hogy mélyebb és érettebb házastársi kapcsolat kialakítására van szükség. Ha azonban a lemondást, vagyis a nehézséget együtt vállalja föl a házaspár, akkor gazdagabbá teheti házasságukat.

“Boldog akarsz lenni?”

Házasságra készülő párnak tette föl egy pap azt a kérdést, hogy: „Boldog akarsz lenni?” Nagyon meglepődtek ezen a kérdésen és a lány és a fiú is lelkesen válaszolta: „Boldog akarok lenni.” S az idős atya így folytatta: „Akkor ne kössetek házasságot.” Majd döbrent csend után így folytatta: „Csak akkor, ha a másikat akarod boldoggá tenni.”

Kis szójátéknak tűnik, a tartalma mégis nagyon mély.

Értéke:

Ha a nehézséget együtt vállalja föl a házaspár, gazdagít. Megóv a házasságot fenyegető leggonoszabb ellenségtől, a megszokottságtól.

A házaspárok az udvarlás és a mézeshetek váltakozó időszakaival, amit a természetes családtervezés alkalmazásakor élhetnek meg ciklusról ciklusra, gazdagabbá tehetik házasságukat. Így találhatják meg a változatosságot. Állandó együttműködést, közös döntések meghozatalát kívánja meg a természetes módszer alkalmazása. Elmélyítheti a házaspárok egymáshoz fűződő viszonyát, mindezzel hozzájárulhat a házasság megszilárdításához. Ez a módszer egy **KÖZÖS FELELŐSSÉGVÁLLALÁSRA** hív meg. Ez az, ami általában nagyon hiányzik mindennapjainkból.

9. A tanulás szükségessége

Feladat: A női ciklus megismerése

ELMÉLETI ISMERETEK

Nem szükséges hozzá különös tehetség, de bizonyos ISMERETEKET el kell sajátítani.

GYAKORLAT

TAPASZTALATOKAT kell szerezni az önmegfigyelés végzésében.

RUTIN a megfigyelések végzésében – fontos begyakorolni, s így az alkalmazása nem vesz el több időt naponta, mint a fogmosás. Egy alternatívát kínálunk föl a családtervezésen belül, amit ugyan meg kell tanulni, de egy életre tanuljuk meg. Szánunk-e rá annyi időt, mint a fogunkra?

IDŐT és TÜRELMET igényel, de bármi megtanulása ezt igényli. Például az autóvezetésnél sem lepődik meg azon senki, hogy van elméleti és gyakorlati oktatás, ezért komoly pénzösszeget kell fizetni, és ahhoz, hogy engedélyt kapjon valaki arra, hogy egyedül vezessen, vizsgát kell tenni.

A tüneti-hőmérőzéses természetes családtervezési módszer helyes alkalmazásához is tanulásra van szükség. A tanulás történhet önállóan könyvek segítségével; vagy tanácsadóktól tanfolyam, illetve tanácsadás keretében. Ez utóbbi azért hatékonyabb, mert így nemcsak az elméleti ismeretek elsajátítására van mód, hanem a gyakorlatban felmerülő kérdések és tapasztalatok megbeszélésére, illetve a különleges helyzetek kezelésére is. Az sem jelent problémát, ha valaki egy másik módszerről akar áttérni a TH-módszerre. Nem feltétel sem a szabályos ciklus, sem a rendszeres életmód.

A tanácsadás és a tanfolyam, melyeken e módszer ismereteit el lehet sajátítani, általában 3 hónap, azaz 3 ciklus ideje alatt zajlik. Ugyanis a módszer elsajátításához szükséges a személyes tapasztalatszerzés. Ezalatt a tanácsadóval legalább 4-5 alkalommal szükséges találkozni. Ezeken az alkalmakon az elmélettel vagy gyakorlattal kapcsolatban felmerülő kérdéseket van mód megbeszélni.

Furcsa dolog az, hogy a természetes módszert tanulni kell. De azt a szempontot tartsuk szem előtt, hogy milyen ÉRTÉKES TUDOMÁNY birtokában leszünk ekkor. Az se hagyjuk figyelmen kívül, hogy EGY ÉLETRE TANULJUK MEG. A TERMÉSZETES MÓDSZER ALKALMAZÁSA ÉLETMÓD, MŰVÉSZET.

„Ezen megfigyelés során újra és újra fedezhetjük fel a természet ritmusát a női ciklusban, a test veleszületett bölcsességét a különböző hormonok kifinomult összjátékában, és ugyancsak nem szűnő meglepetést nyújt számunkra, hogy együttműködünk mindezzel, és nem ellene dolgozunk.”

A természettel való összhangot találja meg a természetes családtervezés.

A tanulást időben el kell kezdeni, mert az elmélet és gyakorlat elsajátítása IDŐ, azonban az is nagyon bölcs megállapítás, hogy sohasem késő elkezdni.

A tüneti-hőmérőzéses módszer ismereteinek szélesebb körű terjesztését megcélzó munkánk igazán arra irányul, hogy minél több fiatalat tanítsunk meg a ciklusmegfigyelésre. Annak felismerésére, hogy hogyan működik jól, jól működik-e. A tabletták nagyon korai alkalmazásával elfedhetik a fiatal lányok a termékenységükben jelentkező gondokat. Ugyanis a tabletták, ha jól működik, akkor kikapcsolja a petefészkek működését, mintha leoltana egy villanyt. Így elfedve maradhatnak bizonyos rendellenességek, fejletlenség. S ha valaki abbahagyja a tablettát, mert szeretne gyermeket, a termékenység esetleg nagyon nehezen, vagy egyáltalán nem tér „vissza”. Ugyanis a tabletták gyakran a még kialakulatlan termékenység folyamatába avatkozik be.

Ha a fiatalok megtanulják a ciklusmegfigyelések végzését és értékelését, az csupán azt jelenti, hogy a természetes családtervezés tüneti- hőmérőzéses módszerének alkalmazása is olyan hozzáférhető lesz számukra, mint a tabletták, vagy más mesterséges módszerek. Tehát még mindig lehet egy más családtervezési módszer mellett dönteni, de ha nem ismerik, akkor nem is választhatják. Ugyanakkor a lányok egészségtudata erősödhet, termékenységtudatának kialakulását szolgálhatja az önmegfigyelés elsajátítása. S mindez megalapozza a felelős szexualitást és a tudatos családtervezést.

10. Hogyan lehet megtanulni a tüneti-hőmérőzéses módszert?

Két lehetősége van: 1. Szakemberektől, vagy
2. Könyvek segítségével **önerőből**

1. Szakemberek:

Ilyen szakemberek lehetnek a természetes családtervezés (TCST) tanácsadói, akiktől a módszer biztonságos alkalmazása megtanulható. A tanulás egy tanfolyam keretében 4 alkalomból áll, amely három ciklus ideje alatt zajlik le.

Ahhoz, hogy a TH-módszer hatékony alkalmazása elérhetővé váljék az érdeklődők számára, tanácsadókra van szükség. 2000 őszén indult az **első tanácsadóképzés** Budapesten az Egészségügyi Minisztérium támogatásával. A tanácsadóképzésre azért van szükség, hogy olyan szakemberek - természetes családtervezési tanácsadók – álljanak rendelkezésre **Magyarországon** is, akik a természetes módszer ismereteit nagyon pontosan tudják továbbadni.

2. Szakirodalom ajánlás

1. **John és Sheila Kippley: A természetes családtervezés művészete, Szent István Társulat, 1986**
2. **Szil Péter – Bippa Norberg: Természetes fogamzásszabályozás, Planétás, 1988**
3. Arbeitsgruppe NFP: „Natürlich und Sicher” Ein Handbuch für NFP – Beratern und Beraterinnen, Arbeitsgruppe NFP, Köln Psychologie, 20 (1991).
4. P. Frank-Hermann, G. Freundl, S. Baur, M. Bremme, G. K. Döring, E. A. J. Godehardt, U. Sottong: Effectiveness and acceptability of the symptothermal method of natural family planning in Germany, American Journal of Obstetrics and Gynecology 1991. dec.
5. **Dr. med. J. Rötzer: Természetes fogamzásszabályozás, Herder, 1992**
6. Fekete Tamás – Szakos Éva: Természetes családtervezés – előadásjegyzet védőnők számára; Népjóléti Minisztérium 1992
7. Study Centre, University of Düsseldorf, (Prof.G.Freundl): Prospective European multi-center study of natural family planning (1989-1992) interim results, Advances in Contraception, 9: 269-283. (1993).
8. Arbeitsgruppe NFP: „Natürlich und Sicher” Ein Leitfaden Ehrenwirth, München, 8. kiad. 1993. 11.
9. G. Freundl: A TCST megbízhatósága: a német prospektív tanulmány részeredményei. Orvostovábbképzés a természetes családtervezésről (Bp., 1994. márc. 5.)
10. **Természetes és biztonságos. Munkafüzet, Természetes Családtervezési Tanácsadók Munkaközössége Budapest, 1994**
11. Dr. Szalai Erika: A természetes családtervezés napjainkban, Védőnő 1995/1. sz.
12. Feketéné Szakos Éva: Szexuális nevelés és természetes családtervezés, Egészségnevelés 36. 118-120. 1995
13. H. Schulze-Hobeling, U. Sottong: „Wenn zwei sich lieben...” 1. Bundesdeutscher Kongress über Natürliche Familienplanung (NFP) Köln, 07. bis 09. März 1997
14. NFP Study Group, University of Düsseldorf, Germany: Natural family planning with and without barrier method use in the fertile phase: efficacy in relation to sexual behavior: a German prospective long-term study, Advances in Contraception. 1997. június/szeptember: 179-189.

A TH-módszerről, az induló tanfolyamokról, a tanácsadókról a következő elérhetőségen lehet felvilágosítást kapni, az ország területén belül működő régió központokra vonatkozóan.

6000 Kecskemét, Pelikán u. 17.

Tel/Fax: 76/493-077 Mobil: 30/9959-960

E-mail: htibor@mail.externet.hu www.holnaphonlap.hu

10. t osztály
8-9. foglalkozás
Magzati élet és abortusz
(22-29., 38-39. számú ábrák)

Ági: Az elmúlt időszakban több osztálynál is beszéltünk a magzati életről, így a fölkészülés könnyebb volt. Négy oldalas anyagban foglaltuk össze a magzati élet fejlődését hétről-hétre, Alison Mackonochie: Terhesség és csecsemőápolás című könyve nyomán. Készültünk egy pár perces videóval is, amit már 9. osztályban is láttak a megtermékenyítésről, a megtermékenyített petesejt petevezetékbe való vándorlásáról, a magzati élet kezdetéről Dr. Czeizel Endre Szexfilmjéből. Szerettünk volna ahhoz visszakapcsolódni.

A magzati élet bemutatását Éva, az abortusz témakörét én vezetem. Sajnáltam, hogy ma ilyen negatív téma jut nekem, de tudtam, hogy fontos beszélnünk erről. A foglalkozást a legelején néhány gondolattal bevezettem, s nagyon jó érzés volt, hogy azoknak a lányoknak, akik járnak a külön természetes családtervezési foglalkozásainkra, valahogy közvetlenebb volt a tekintetük. Ebben a nehezebb témakörben személy szerint az én helyzetem ez nagyon megkönnyítette. A tanárnő nem szokott túl szigorú lenni velük, de most mikor bejött az osztályba követelte, hogy mindenki üljön vissza a helyére. Ezt mi sajnáltuk, mert másik osztálynál tapasztaltuk, hogy amikor például érzékenyebb témaköröket érintünk, a barátok, barátnők spontán egymás mellé ültek. Az óra sokkal jobb hangulatú volt ezáltal, rögtön meg tudták beszélni az élményeiket egymással úgy, hogy az nem zavarta meg az óra menetét. Most nem szólhattunk közbe, bár Éva mondta, hogy nyugodtan maradjanak, de a tanárnő ragaszkodott a visszarendeződéshez. Nem tudtuk, mi történhetett, most miért lett ennyire kemény. Biztos, hogy történt valami korábban, ami így csapódott le. De mi nem értettük a helyzetet, s ez a rendreutasítás, fegyelmezés kicsit megnehezítette a család-óra hangulatát. Másik iskolában volt egy élményünk, hogy amikor a szeretettípusokról beszéltünk, a nevelő igen erőteljesen lekiabálta a beszélgetőket – akik inkább őt, mint minket zavartak – lehetetlenné téve a meghitt hangulatot.

Áadtam Évának a szót, s ő elkezdte bemutatni a magzati életet. Végigmentünk Sheila Kitzinger: „Már élsz” című könyvének képein úgy, hogy hol ő, hol én idéztük, hogy éppen ennyi hetesen mije van meg, mije működik a picinek. Közben az óra elején kiosztott négy oldalas anyagon követhették a magzati fejlődést. Érződött, hogy olvassák, s nagyon figyelnek. Éva akkor tette be a pár perces videót a megtermékenyítésről. Nagy figyelemmel nézték ezeket a csodálatos felvételeket. Néhány nappal ezelőtt nyolcadikosoknál néztük ugyanezt a részt, s náluk akkor meglepő módon az jött ki: „Jaj, hogy

néz ki”, tehát inkább szörnyülködtek a kis magzattól. Ez azért meglepett bennünket. De a mostani osztályunk áhítattal nézte a felvételeket, „Jaj de szép, jaj de aranyos” – mondták egymás után.

Mikor végigvettük a magzati élet állomásait, Éva arról beszélt, mennyire fontos, hogy készüljünk a gyermekvállalásra. Megkérdezte az osztályt, hogy szerintük a családokban hány százalékban tervezik a gyermekeket, és hány százalékban érkezik véletlenül. Elhangzott az 50-50 százalék, aztán még egy másik adat az, hogy 15 százalékban tervezik. Ezt az adatot nem tudtuk akkor pontosan, de meglepő volt, hogy ők arra is gondoltak, hogy csak 15 százalék tervezi, vagyis elég valós elképzelésük volt erről. Éva beszélt arról, hogy a legújabb kutatások szerint mennyire fontos a fogamzástól kezdve, hogyan viszonyulnak a picihez, amikor tudomást szereznek a létéről. Mennyire fogadják el a szülők, hogyan tudnak igent mondani rá, ez komoly kihatással van a jövőbeni fejlődésére, életének alakulására. Azt is hangsúlyozta, nem csupán az a fontos, hogyan mondanak igent – és remélhetőleg igent mondanak a párok a jelentkező kis Életre –, hanem fontos, hogy erre fogamzás előtt hónapokkal, de minimum 3 hónappal készüljenek a szülők.

Kiemelte Éva azt is, hogy például az édesanyánál a magzatvédő vitamin, az egészséges táplálkozás, s a lelki ráhangolódás milyen fontos. A magzatvédő vitamin nagyon fontos összetevője a folsav, amelynél azt figyelték meg, hogyha előre szedi az édesanya, a nyitott gerinc – az egyik legsúlyosabb fejlődési rendellenesség – előfordulása lecsökken. Megkérdezte, hogy a szerintük a férfiaknak kell-e a gyermekvállalásra készülni. Az jött ki inkább, hogy nekik igazán nem szükséges előre készülni. Akkor Éva elmondta, hogy miért fontos mégis, hogy a férfiak is készüljenek a gyermek vállalására. Ugyanis azok a hímivarsejtek, amelyeket például ott láttunk a videón, s esélyük volt megtermékenyíteni a petesejtet, már 3 hónappal előbb képződtek. Összegyűjtöttek, hogy érésük során milyen ártalom érheti a spermiumokat: a dohányzás, az alkohol, a sugárzás, s a drogot még nem is említették. Ezek az ártalmak befolyásolhatják például a fejlődő gyermek életét. Fontos, hogy legalább annyit védjünk ki ezek közül az ártalmak közül, amelyekre lehet hatásunk.

Éva: Amikor a magzati fotókat közéjük vittem, melyek a magzati élet különböző állomásait mutatták be, igyekeztem valami érdekességet kiemelni az aktuális fejlődési állapotból. Például megnéztük, mikor kezd a magzat fülecskéje fejlődni, hogyan alakul a fülkagyló. Mikortól hall a baba az édesanyja pocakjában. Innentől – persze már a kezdetektől is fontos – az apuka még inkább beszélgethet vele, énekelhet neki. Elmeséltem néhány ’papás sztorit’ a saját gyermekvárásunk idejéből. Őszinte odafigyelés és rácsodálkozás volt ez részükről a gyermekvárás időszakára, a fejlődő kis életre, ahogyan figyeltek. Amikor 7. és 8. osztályosokkal volt ilyen óránk, ők talán még máshogy fogadták, nem volt ekkora rácsodálkozás a részükről. Családi fotókat is vittem az órára gyerekeimről, a születésükről, melyeket jó érzéssel tudtam most megmutatni az osztálynak. Egy évvel ezelőtt még biztos, hogy nem így lett volna.

Ági: Éva még a gyermekei születéséről is beszélt röviden, s olyan fotót is mutatott, ahol már megszületett a pici, és tényleg nagyon helyes volt, ahogy ott nézett. Mondták is, hogy milyen aranyos. Olyan képet is hozott Éva, ahol szopizott az egyik kisfia. Kicsit mesélt arról, hogy az ő gyerekei mit hogy csináltak, így nagyon személyes volt az egész. Amennyire tavaly még zavarta őket, hogy mi milyen intim dolgokat osztunk meg velük, most annál nagyobb érdeklődéssel figyelték mondandónkat. Az is jó volt, hogy a tanárnő is – akinek testvére gyermeket vár – úgy rácsodálkozott az irományunkra, s azt böngészte, hogy még pocakban lakó keresztgyermekének mije is fejlődött már ki. Nagyon személyes dolog volt, amit a tanárnő a közösbbe adott. Úgy éreztem, hogy az óra kezdeti feszültségnek már nyoma sem volt a tanárnő és diákjai között, olyan vizekre eveztünk, ahol ez már elfelejtődött.

A hétről-hétre fejlődésről eléggé kiemeltük azt, hogy a kis magzatnak már 6 hetesen dobog a szíve, 8 hetes korára szinte valamennyi fontosabb szerve jelen van, csak még nincs teljesen kifejlődve. Megmutattuk természetesen a 11-12 hetes magzat élethű mását is (a Magzatvédő Társaságtól kaptuk, elérhetőségük: Tel.:06-1/275-7500; E-mail: mvt@communio.hu; <http://meh.communio.hu>), melyet már előző évben is megmutattunk nekik. Most azért hoztuk el ismét, hogy újra hangsúlyozzuk, ekkora babának már mindene megvan, a legfontosabb szervek kifejlődtek. A 6 hetes kor, amikor a szíve elkezd dobogni, annyira korai stádium, hogy az édesanya, aki nem végzi a ciklusa megfigyelését, és nem terveztek gyermeket, már 6 hetes a picije s még abban reménykedik, hogy csak késik a vérzése. Van, aki azt mondja, hogy egy vérzésem kimaradt, majd megvárom a következőt. Ha a következő sem jön meg, akkor tudatosul, hogy gyermeket várnak. Így akkorra már szinte teljesen kifejlődött a kis magzat, amikor a szülők eszmélnek, hogy gyermeket várnak.

Ezután következett a szünet. Ekkor kérdeztük meg az osztályfőnököt, hogy látták-e már a „Néma sikoly” című filmet. A válasz az volt, hogy igen, 2 évvel ezelőtt látták, de nagyon jó lenne, ha most is megnéznénk.

Elkezdtek a második órát, s ekkor már az abortuszról volt szó. Nagy segítség számunkra, hogy dupla órában tarthatjuk a foglalkozásainkat. Így van mód arra, hogy segítsünk a fiataloknak ráhangolódni a témára, s legyen időnk annak kifejtésére is. Ez különösen hasznos olyan téma esetén, ami elég nehezen dolgozható föl, mármint lelkileg. Ilyen téma az abortusz. Rákóczi professzor „Az abortusz” című könyvéből és Czeizel Endre anyaga alapján készültem föl. Onnan indultam ki, hogy a Postinor (jelenleg Rigesoft néven van forgalomban) és Fertilan nevű sürgősségi tabletták már tulajdonképpen a beágyazódást gátolják meg, tehát ez is az abortusz egy formájának tekinthető. Sőt azt a spirált, amit a védekezés nélküli együttlétet követő hat napon belül tesznek föl, azt is azért teszik, hogy ne jöjjön létre a beágyazódás. Ezeket a formákat a tudományban és a közszóhasználatban is azért nem nevezik abortusznak, mert a hivatalos álláspont szerint a terhesség – ezt a szót használják rá – a beágyazódással kezdődik. Így ami előtte hat, az nem okoz abortuszt. A mi álláspontunk szerint a

fogamzás pillanatában induló emberi élet 6 napon túli fejlődése nem biztosított azzal, hogy a beágyazódás nem jöhet létre.

Továbbléptünk az abortusz tablettára, amit pedig a 7. hétig alkalmaznak. Ezt '89-ben Franciaországban alkalmazták először. Magyarország olyan 'előkelő' szerepet kapott ebben, hogy a szegedi klinika által az ország részt vehetett a tablettával kapcsolatos kísérletben. Lefolyásában erős fájdalom és vérzés szerepel. Alkalmazása során néha ennél is intézetben köthet ki valaki, és mégis kaparással fejezik be az abortuszt. Az abortusztablettával kapcsolatos információkat mellékeljük, mely megtalálható az interneten: www.freeweb.hu/jegy/abortusz/ru486.html.

Ezután a sebészi abortuszra tértünk át. Röviden, de lényegre törően ismertettem, hogy ezt hogyan végzik. Az abortusz testi és lelki szövődményeinek átnézése után azt terveztük, hogy a „Néma sikoly” című filmből egy rövid részletet közösen megnézzünk. Én nem láttam még soha ezt a filmet, mert nem volt erőm megnézni. Természetesen Éva ismerte, és ő választott belőle részletet. Most én is rászántam magam, de azért nem volt könnyű. Az abortuszt a magzati élet tükrében szerettünk volna beszélni. Fontosnak éreztük, hogy a magzati élettel részletesen megismerkedve, az életre rácsodálkozva értsük meg az abortusszal kapcsolatos nehézségeket. Elég mély dolog bennem ez, és azt hiszem ez érződött is azon, ahogy ismertettem, hogyan végzik. Azután mondtam, hogy most megnéznénk a filmet, vagyis a filmből egy részletet. S akkor egy fölmordulás jött, hogy nézzük meg az egészet. Mondtuk, hogy majd máskor, most nem így terveztük, nincs annyi idő. Akkor följánlották, hogy nem baj, maradjunk bent szünetben, és úgy nézzük meg. Nagyon nem értettem ezt a reakciót, hogy egy ilyen filmet miért akarnak ennyire megnézni, ráadásul, amit már láttak. Éva azt is mondta, hogy nem túl jó a film minősége, majd legközelebbre próbálunk jobbat hozni. Azt válaszolták erre, hogy nem számít a minősége sem. Abban maradtunk, hogy elkezdjük nézni és meglátjuk, meddig jutunk. Körülbelül 10 perccel néztük tovább, mint amit Éva beállított, így lett vége egy egységnek, és akkor csöngettek ki.

A film végén nem tudtam mit szólni. Azt éreztem, ha még pár percben egy összefoglalót adnék, türelmesen – a szünetükből fölálodva – ott maradnak. De nem tudtam szólni semmit... Sokkal érettebben, komolyabban fogadták ezt a témakört, mint ahogy gondoltuk

Az abortusz

Az abortusz jelentése:

Spontán vetélés: a terhesség megszakadása, mielőtt a magzat életképesé válna, (ált. a terhesség 28. hete előtt). Nem mondható, hogy minden megtermékenyített petesejt eljut a továbbfejlődéshez, mert ennek az a feltétele, hogy a következő 6 –7 napon belül beágyazódják a méhfalba, és így táplálékhoz jusson. Enélkül szó szoros értelemben éhenhal, és a maga útján eltávozik. S ez az esetek 30 – 50 %-ában meg is történik. A spontán vetélés lehet korai, középidejű és késői.

Művi terhességmegszakítás: az ÉLET kioltása az anyaméhben belül; azért különösen súlyos tett, mert védtelen kis ember ellen irányul.

- méhnyaktágítás és méhkaparás (12 hetesnél fiatalabb)
- méhnyaktágítás és vákuumkiszívás (12 hetesnél fiatalabb)
- méhnyaktágítás és fájáskeltés (12 hetesnél idősebb)
- RU 486 (Mifepriston)

A terhességmegszakítás egy kilátástalan helyzetből való kijutási kísérlet. S ha ez a társadalmunkban rutinná válik, akkor társadalom lesz kilátástalan helyzetben. Ha az abortusz kérdésével közvetlen környezetünkben találkozunk, nagyon fontos az a hozzáállásunk, hogy ne az ítélet legyen bennünk azokkal kapcsolatban, akik mégis elmennek abortuszra. Nagyon mély nyomot hagy az édesanya életében, egy mély sebet, mely egész életében végigkíséri. S van sajnos, aki több ilyen beavatkozáson is átesik. Ezek az édesanyák életük végéig álmodnak a magzatukkal. Pszichológusok külön foglalkoznak ezzel a kérdéssel. Tehát ha tudunk ilyen esetekről, nem akkor kell kioktatni őket, hogy tehetnél ilyet, hanem azt érezze bennünk, mellé állunk ebben a helyzetében. S abban próbáljuk segíteni, hogy egy következő elő ne fordulhasson az életében. A botladozó embereknek nem a mi ítéletünkre van szükségük, hanem a segítségünkre. Segítsünk mindazoknak, akikről megtudjuk, hogy olyan komoly döntés előtt állnak, elvetesse-e magzatát vagy se. Álljunk mellé lelkiileg, és ha azt igényli esetleg konkrétan anyagilag is, hogy az élet mellett tudjon dönteni. Mi pedig a saját életünk számára hozzuk azt a komoly elhatározást, hogy a mi életünkben ilyen nem fordulhat elő.

1998-ban 74000 abortuszt végeztek Magyarországon, a születések száma ugyanebben az évben 104000 volt.

Bács-Kiskun megyében 2001-es adat: élveszületések száma: 5101, művi abortusz: 2711.

Az abortusz szövődményei:

- | | | |
|--|----------|--|
| -Anyára:-testi : | korai : | lázás reakciók |
| | | sérülések, pl. méhfalátfürödés |
| | | fertőzések, pl. kismedencei gyulladás |
| | | elhúzódó vérzés |
| | késői: | idültté váló gyulladás |
| | | petevezeték hegesedés |
| | | meddőség |
| -lelki: - lelki: | | -abortusz - túlélés szindróma |
| -Később vállalt gyermekekre: | - testi: | -spontán abortusz |
| | | -koraszülések valószínűsége nő |
| | | -a szülési szövődmények előfordulása növekszik |
| | - lelki: | -abortusz - túlélés szindróma |
| - Párkapcsolatra, az egész családi életre: | - lelki: | -abortusz - túlélés szindróma |

A következő cikk az abortusztablettáról tartalmaz információkat. A cikket a www.freeweb.hu/jegyes/abortusz/ru486.html címen találtuk az interneten.

RU-486

A franciaországi Roussel-Uclaf gyógyszergyárban 1980-ban szintetizálták azt a vegyületet, mely kémiai-biológiai hatásaiban a terhesség fennmaradásában jelentős szerepet játszó progeszteronnal megegyezik, azonban élettani hatása azzal éppen ellentétes. A sejtek ingerlése helyett bénítja azokat.

Hogy is kezdődött?

Századunk első éveiben fedezték fel, hogy a terhesség megmaradásában döntő szerepe van az ún. »sárgatest«-nek, melyet a petefészekből eltávozott érett petesejt hagy maga után. A harmincas években sikerült, hosszú kísérletezés után a vegyületet (hormont) elemezni. A hormonnak a progeszteron nevet adták (latinul pro: -ért, gestare: hordozni, gestatio: terhesség). A progeszteron készíti elő az anyaméhet a magzat befogadására, és ez a hormon felelős az első időszakban a terhesség megtartásáért. Amennyiben a hormon mennyisége csökken (ez következik be minden menstruáció előtt), a méh nyálkahártyája lelokkódik.

Magától értetődő, hogy a progeszteron hatásának kikapcsolása megakadályozza a terhesség létrejöttét, illetve a már meglévő terhességet megszünteti. Amerikai tudósokkal együtt a francia Balieu doktor a 70-es években fedezte fel azokat a szerkezeteket az anyaméh sejtjeiben, melyek a progeszteronnal kapcsolatba lépnek. Ezeken keresztül fejt ki hatását a hormon. A terhesség megmaradásához fehérjék szükségesek, melyek csak akkor képződnek, ha a progeszteron a sejtek megfelelő érzékelőihez kapcsolódik. Ezek a szerkezetek, (melyeket receptoroknak hívunk), hasonló módon kapcsolódnak a hormonokkal, mint a kulcs a zárral. Minden hormonnak (kulcsnak) megfelelő receptora (zárja) van. A sejtekre kizárólag csak az összeillő párok találkozása van hatással. Ha a »zárban« »hamis kulcs« van, az megakadályozza (mivel a hormon helyét elfoglalja), hogy az élettani hatással rendelkező vegyület kapcsolatba lépjen a sejtrel.

A német gyógyszeripari vállalat, a Hoechst AG francia leányvállalata, a Roussel-Uclaf kutatói többek között ilyen receptorokkal és a hozzájuk való »hamis kulcs«-okkal foglalkoztak. Bizonyos hormonok hatását úgy kívánták semlegesíteni, hogy »hamis kulcs« segítségével megakadályozzák a hormon sejtekhez való kötődését. 1980-ban egy kísérletsorozat eredményeként három ilyen készítményt állítottak elő. Ezek közül az RU 38486 volt a leghatásosabb. (Az RU a cég nevének rövidítése, a számot később 486-ra rövidítették.) Ez a vegyület (mint az a rutinvizsgálatok során kiderült), erősebben kötődik a sejtek progeszteron-receptoraihoz is, mint maga a progeszteron. Állatkísérletek sora után 1981-ben Genfben próbálták ki emberen először a szert. Az abortív hatás azonban »csupán« 60-85%-os volt. A tablettát nem okozott minden esetben abortuszt. Mi lehetett az ok? A vizsgálatok

kimutatták, hogy az embrió ugyan levált a méh faláról, de a méhizomzat összehúzódásai nem voltak elegendők arra, hogy a kilökődés bekövetkezzék. Egy további vegyületre volt szükség, mely a méh összehúzódását fokozza. Ezt a vegyületet (a proszttaglandint) már a 30-as évek óta ismerték. Annakidején ezzel kísérleteztek, hogy a méhizomzat fokozott működése majd abortuszt fog okozni, de kellemetlen mellékhatásai miatt abortusz céljából önálló alkalmazására nem került sor. Az RU 486 hatásának kiegészítéseként kis mennyiségű proszttaglandinnal próbálkoztak. Az eredmény nem is maradt el. A kísérletek során a vegyületkombináció hatására az abortusz 96%-ban befejeződött. A 3 tabletta (600 mg) RU 486 adását követően 36-48 óra múlva 0,5-1 mg proszttaglandin származékot adnak hüvelykúpban vagy injekcióban.

Az RU 486 nevű vegyület hivatalos engedélyezése MIFEPRISTONE néven Franciaországban 1988 szeptemberében történt meg. Az előírás szerint kizárólag klinikán, kórházi osztályon és legfeljebb a 7. terhességi hétig alkalmazható. A kísérletek tanúsága szerint **a beavatkozást 4-5%-ban követi súlyosabb vérzés** (enyhébb, több napig tartó vérzés szinte minden esetben bekövetkezik), melyek egy részét csak sebészeti beavatkozással lehet megállítani. A vizsgálatok azt mutatják, hogy az esetek 15%-ában szükségessé válik a műszeres befejezés. Balieu doktor írja egy helyen: »mind Franciaországban, mind Olaszországban minden ezer nő közül 4-5 méhen kívüli terhességet hordoz. Ha ezek a nők orvosi felügyelet nélkül vennék be a tablettát, kockáztatnák, hogy elvéreznek.« (La Republica 1989.dec.08.) Nem hagyható figyelmen kívül, hogy az RU 486 a »szokásos« szövődményeken kívül **szívbetegségben szenvedőknél**, vagy ilyen betegségekre hajlamosoknál, **valamint erős dohányosoknál súlyos zavarokat okozhat a szív működésben.**

Súlyos személyes gondok, konfliktusok forrása egy abortuszt előidéző vegyület bevezetése. Jelenleg is ismert a »posztabortusz szindróma«. A nők egy részénél tartós lelki válságot, soha nem múltó bűntudatot okoz az abortusz. Sokan életük végéig vádolják magukat: »Miért engedtem?« Az eddigi tapasztalatok azt mutatják, hogy a pszichikai szenvedés a tabletta használatával csak fokozódik.

- a döntésre kevesebb idő áll rendelkezésre (csak a 7. hétig használható a szer)
- a nő nem szenvedő alanya, hanem tevékeny részese lesz az abortusznak (a tablettát ő veszi be)
- eddig egy altatás alatt, néhány perc alatt bekövetkezett az abortusz, az RU 486-tal napokig nem történik semmi, de a folyamat már megfordíthatatlan. Visszaút nincs. Mi zajlik ilyenkor a nő lelkében?
- a férfiak, akik most is elvárják a nőtől, hogy a veszélyes altatásnak és műtétnek alávesse magát, magától értetődőnek fogják tartani a 3 tabletta bevitelét
- a férfiak tudva, hogy a tabletta létezik, a mainál is kevésbé lesznek készek a fogamzásgátló módszerek használatára.

Az abortusztabletta bevezetésének rendkívül nagy a társadalmi veszélyessége is. Jelenleg az abortuszokat (hazánkban mindenesetre) kizárólag ellenőrzött körülmények között, szakorvosok, egészségügyi intézményekben végzik. Az abortusz technikája megfelelő felkészültséget, felszerelést igényel. A tabletta bevezetésével azonban ki tudja megakadályozni, hogy az illegálisan forgalomba jusson? Ki tudja ellenőrizni, hogy ki mikor használja? Hogyan akadályozható meg, hogy akár bosszúból, akár számításból a várandós asszony ételébe keverjék? A mérgek, tudjuk, kimutathatók. A hormonok, hormon szerű anyagok a szervezetben nagy mennyiségben fordulnak elő...

A vegyület jelenleg MIFEGYNE néven csupán Franciaországban, Kínában, Svédországban és legújabban az USA-ban kapható. A szomszédos Ausztriában is széleskörű vita zajlik a szer bevezetéséről. A gyártó ugyanis csak akkor hajlandó egy országba exportálni az RU 486-ot, ha ott mind az orvosok, mind a közvélemény, mind a politikai vezetés elfogadja alkalmazását. »Az RU 486 csak mint abortuszpirula kerülhet forgalomba, mint ahogy az is.« nyilatkozta Balieu doktor.

A vita természetesen Franciaországban is zajlik. Egy TV vitában Lejuene professzor, aki a genetika professzora, a következőket mondta: »...**ez a legelső emberellenes mérgeanyag**, és mint orvos, nem lehetek híve egy emberellenes mérgeknek... Tudni kell azt, hogy ez a készítmény úgy lett engedélyezésre benyújtva és úgy engedélyezték, mint kizárólag terhességmegszakító szert. A magam részéről pedig orvos vagyok, és **Hippocrates** esküjét tettem le, aki **arra eskette fel tanítványait, hogy "sohasem adok be mérget**, még ha könyörögve kérnének is rá, és nem is sugallom ilyen szerek használatát."

Ugyanott áll az is, hogy "nem adok be nőnek abortuszt előidéző szert".«

Az RU 486-nak azonban még nem ismerjük minden lehetséges felhasználási lehetőségét. A kísérletek még folynak. Nem lehetetlen, hogy egy nap majd az emlőrák kezelésében lesz szerepe. Majomkísérletek tanúsága szerint a szert a szülés megindításában is lehet majd használni, sőt lehet, hogy a császármetszések egy része is elkerülhető lesz használatával. A kísérletek szerint a majmok tejtermelését is fokozza. Hosszadalmas kísérletsorozatok szükségesek még ahhoz, hogy az RU 486 hatásait, mellékhatásait, esetleges felhasználási lehetőségeit megismerjük. A vegyületet magát nem szabad »kiátkozni«. Majd` minden gyógyszernek vannak etikátlan felhasználási lehetőségei. Gondoljunk csak arra, amit a hírekben is hallani lehetett, hogy Irak egyes gyógyszerekből (melyeket segélyként kapott), vegyi fegyvert gyárt. Lehet, hogy az RU 486 is gyógyszer lesz egyszer.

10. t osztály

10. foglalkozás

A nőgyógyászati vizsgálat, mi történik az andrológusnál

(4-5., 6-7. számú ábrák)

Legtöbb nő viszolyog a **nőgyógyászati vizsgálat**tól. Előre rettegnek attól, hogy mit kérdeznek majd tőlük. Félnek azoktól a fájdalmaktól, amelyeket esetleg el kell szenvedniük a vizsgálat alatt, és idegenkedve vetik alá magukat a vizsgálatnak. Pedig szeméremérzésüket megérti, méltányolja, és tiszteletben tartja az orvos. A vizsgálatot a legnagyobb tapintattal végzi el. Ha valakit zavar az orvos férfi mivolta, nyugodtan kereshet női nőgyógyászt is. A nőgyógyászati vizsgálat legtöbb esetben teljesen fájdalommentes.

A nők egy része úgy véli, hogy az orvos meg tudja gyógyítani őket előzetes vizsgálat nélkül is. Ez azonban lehetetlen, mert ha tíz nő ugyanazzal a panasszal jelentkezik is (pl. folyás, menstruációs zavarok vagy alhasi fájdalmak) valószínű, hogy minden egyes nőnél ezen panaszoknak más és más az okozója.

Ha az **andrológiai vizsgálat**ot nézzük, akkor is hasonló viszolygást tapasztalunk a férfiak részéről. Jobb esetben tudják, hogy mit jelent ez a szó, hogy az andrológia a férfi tudományát, vagyis férfigyógyászatot jelent. Ugyanis nem túl régi tudományról van szó. Budapesten a Szabolcs utcában, 1999-ben jött létre az első önálló Andrológiai és Urológiai Klinika. Európában harmadikként alakult önálló, ezzel a témakörrel foglalkozó orvoscsoport Magyarországon. Prága és Basel előzött meg bennünket csupán.

Az andrológia négy fő témával foglalkozik: a férfimeddséggel, a férfiak szexuális zavarai, a fogamzásgátlás lehetőségeivel és az öregedő férfiak problémáival, vagyis a férfi klimax-szal. Különösen napjainkban, a meddségi problémák gyakoriságának növekedésével párhuzamosan fejlődik ez a tudomány. Ma Magyarországon minden 10. házasság meddő. Az esetek között a férfi és a női ok közel azonos.

A rutin nőgyógyászati vizsgálati menete

Általános kikérdezés

Ciklusdiagnosztika

Tisztázni kell a menstruációs ciklusok hosszát, a menstruáció időtartamát és a vérzés mennyiségét. Arra keres választ az orvos elsősorban, hogy adott esetben - akár szabályosak a menstruációk, akár rendszertelenek - történik-e ovuláció, s ha igen, mikor. Ehhez segítség pl. az ébredési hőmérséklet alakulása, ill. a méhnyaknyák vizsgálata.

Elhelyezkedés a vizsgálóasztalon

A vizsgálat előtt vizeletürítés ajánlott, hogy a telt hólyag ne akadályozza a tapintást, és hogy a nő számára se legyen kellemetlen. A vizsgálóasztalon a nő háton fekszik, fejét alátámasztva, térdben behajlított lába a lábtartón nyugszik. Ily módon könnyebb a hüvely feltárása, a vizsgálóujjak bevezetése, a hasfal ellazulása révén az alhas betapintása, és ez által a hüvelyi vizsgálat. Gyermekek nőgyógyászati vizsgálata végbélén keresztül történik.

Megtekintés

A vizsgálat első lépése. A külső nemi szervek megtekintése sok információt nyújthat.

A szeméremrész feltárása

Kétrészes lapocokkal (Sims-tükör) vagy ún. kacsával (Cusco-eszközzel) történik a feltárás. Az orvos bevezeti a műszert a hüvelybe, majd szétnyitja, mint a kagyló héját. Ezáltal jól betekinthes a hüvelybe, megtekinti a hüvelyfalakat, hüvelyboltozatokat és a méhnyak hüvelybe boltosuló részét. A hüvely végén ugyanis a méhnek csak a nyaki része látható, amelyet bármely nő kitapinthat saját magán, amikor pl. elhelyez a hüvelyében egy hüvelytablettát. Ezen eszközök alkalmazása teljesen ártalmatlan, mivel a hüvely tágulékony szerv, így nem forog fenn sem a hüvely beszakításának, sem pedig túlságos kitágításának veszélye. Különböző méretű hüvelytükröket használnak. Lányok számára vannak egészen kicsinyek is, amely úgy helyezhető a hüvelybe, hogy nem kell félni a szűzhártya megsértésétől.

Szabad szemmel csak durvább elváltozások észlelhetők, ezért a feltárás tulajdonképpen csak előfeltétele az egyes vizsgálatoknak, anyagvételnek.

Kenetkészítés

A hüvelyboltozatban, a méhnyak felszínén és a nyakcsatornában levő váladékból, ill. sejtekből különböző célokra kenetet készítenek. Gyakran egyszerű mikroszkópos vizsgálattal azonnal eldönthető, hogy mi a gond; máskor laboratóriumban „tenyésztik” a váladékot, azaz megfigyelik, hogy milyen baktérium szaporodik el benne, vagy megfelelő festési eljárások szükségesek a kórokozók láthatóvá tételéhez.

Rákszűrés

A rákszűrés egyik legfontosabb módszere a méhnyakrákot megelőző kóros folyamatok felismerésére a Papanicolaou által 1929-ben bevezetett vizsgálat. **A vizsgálat elvégzése minden 20-25 év feletti nőn - különösen, akik már szültek - indokolt, szükséges évente 1 alkalommal.** A méhnyak hüvelybe nyúló részének felszínéről és a nyakcsatornából lesodorjuk a még tapadó, „vitális”, jól festődő sejteket.

A méhnyak felszínéről faspatulával (amelynek lekerekített vége elég érdes ahhoz, hogy a még tapadó sejteket lesodorja, de elég finomra csiszolt ahhoz, hogy sérülést, vérzést ne okozzon) vesznek kenetet oly módon, hogy a spatulát körbeforgatják a felületen.

A méhnyakból hurkapálcára sodort vékony vattatamponnal, annak körbeforgatásával vesznek anyagot. Két zsirtalanított tárgylemez közül az egyikre a spatulán levő anyagot kenik ki egyetlen húzással (a sejtek „zúzódásának” elkerülése érdekében), a tamponon levő sejteket pedig a másik tárgylemezre terítik ki. A további vizsgálat onkológiai centrumokban történik.

Kolposzkópia

A kolposzkópos vizsgálat során erősen nagyító távcsővel (5-20- szoros nagyítás) vizsgálja az orvos a méhnyakat. E vizsgálat megkezdése előtt a méhnyakat 3%-os ecetsavval jól átitatott tamponnal megérintik. A „gyanús” és „biztosan nem gyanús” elváltozások nagy biztonsággal elkülöníthetők. A kolposzkópia segítségével elég pontosan megállapítható: a méhnyak gyulladásos elváltozási foka, jól elkülöníthetők az elváltozások között azok, amelyek jóindulatúak, és azok, amelyek azonnali kezelést igényelnek.

Schillerféle jódp próba

Lugol-oldatba mártott tamponnal érintve a méhnyakat, az egészséges laphám mahagónibarnára festődik.

Manuális vizsgálat

A nemi szervek és a környező kismedencei szervek áttapintása általában hüvelyi vizsgálattal, lánygyermek és szűzek esetén, végbélen keresztüli vizsgálattal történik. Ugyanis a végbél falán keresztül az orvos jól tájékozódhat a szomszédos szervek helyzetéről, méretéről, alakjáról.

Hüvelyi vizsgálat során az orvos mutatóujját, vagy esetleg középső ujját is a hüvelybe vezeti. Megtapintja a hüvelyfalat, a hüvelyboltozatokat és a méhnyak hüvelybe nyúló részét (alakja, tapintata, helyzete). „Külső” keze a hasfal felől közelíti a „belső” ujjakhoz, s a két kéz között megítélésre kerül a méh nagysága, helyzete, formája, tapintata, mozgathatósága, valamint a petefészkek és azok környékének néhány jellemzője. Fájdalom esetén így kideríthető, hogy kb. honnan indul ki.

11. t osztály

1-2. foglalkozás

Felelős párkapcsolat – AIDS megelőzés?

Ági: Úgy láttuk, hogy 2. év végére az osztállyal meglehetősen jó kapcsolatunk alakult ki, melynek további mélyítése érdekében szükségesnek éreztük, hogy tervezett témáinkat rendszeresen kiscsoportban beszéljük meg az év során. Mindehhez úgy gondoltuk, hogy nem „ad hoc” megalakuló csoportokra van szükségünk, hanem állandó csoportok esetén várhatjuk az eredményt. Azt is fontosnak éreztük, hogy a csoportoknak közülünk állandó vezetői legyenek. Sokat rágódtunk azon, hogy vihetünk-e még magunkon kívül valakit ebbe az osztályba, tekintettel a nehezen induló kapcsolatunkra. Megkérdeztem Zsuzsit, aki négy gyermekes édesanya és pedagógus, hogy szívesen jönne-e ebbe az osztályba. Vállalta.

Az első félévben a szexualitás témakörének földolgozását terveztük. Úgy éreztük, most jött el igazán az a pillanat, amikor ebben a témában kell elmélyülnünk, ezzel igazán foglalkoznunk kell. Első évben még alapoztunk, a serdülőkori változásokkal foglalkoztunk és a női ciklussal; a második év a családtervezés körül forgott; most harmadik évben a szexualitás köré szeretnénk rendezni foglalkozásainkat, és a negyedik év szólna konkrétan és komplexen a családról.

Óra-előkészítő megbeszélésünkön – melyen nemcsak mi, akik ennél az osztállynál vagyunk, hanem a többi szakemberünk is jelen volt – azt terveztük, hogy a Timóteus Társaság „Kire hallgatsz?” videó anyagából játszánánk be nekik egy részt. Ehhez együtt megnéztük a videót. Én egyszer futólag láttam, Éva alaposabban megnézte már, Zsuzsi és a többiek nem ismerték. Így kezdtünk hozzá a filmnézéshez. Egy fiatal pár történetével kezdődik, akik együtt járnak, és a fiú keresi az alkalmat arra, hogy a lánnyal testi kapcsolatot létesítsen. Készülődése a randevúra is kifejezte a benne égő vágyakat. Tehát egy kezdődő együttjárásban egy randevúról szólt a történet. Végül a lány lakásán kötnek ki, ugyanis nincsenek otthon a szülők. Egy ponton Éva, aki leginkább ismerte a történetet, megállította a videót, s megkérdezte tőlünk, hogyan folytatódik a történet. Úgy tűnik első nézésre, hogy a fiatal párnak nem sikerül megállnia a csókolózásnál, hanem tovább haladnak a testi kapcsolatban. Ahogy megállítottuk, s véleményt nyilvánítottunk, igencsak megoszlott a vélemény a film továbbmeneteléről. Elkezdtünk beszélgetni egymás közt arról, hogy itt vajon meg lehet-e állni, egyáltalán mi fér bele a barátságba, meddig barátság a barátság, mi az együttjárás, mi fér bele a jegyességbe. Nagyon mély beszélgetés alakult ki közöttünk. Már messze túl voltunk a film történésén, saját vallomásaink hangzottak el, saját életünk intim szféráját nyitottuk meg egymás előtt. Úgy gondolom, nagyon fontos ebben az óra-előkészítő megbeszéléseinkben, hogy a fiataloknak már egy átgondolt, átgondolt, átgondolt anyagot viszünk, s ezt ők érzik rajtunk. A történet úgy folytatódik, hogy megálltak, a fiú is örül, hogy ezt

megtették. Ezután egy órajelenetet játszottunk be, melyben az AIDS veszély is megjelenik. A tanárnő személyében egy talpraesett, fiatalokkal jól kommunikáló pedagógust ismerhettünk meg. Úgy gondoltuk, hogy az óra lezárásának ez a részlet nagyon jó lenne, mert így nem nekünk kell levonni a végkövetkeztetést, s erkölcsi igazságokat megfogalmazni. Ez a kis filmrészlet megteszi helyettünk.

(Ehhez az órához ajánljuk: A Timóteus Társaság: Fiatalok az Élet Küszöbén (FÉK) tanári kézikönyvének (negyedik kiadás, Budapest, 2002) 2. kötetéből: „Veszélyek a szabados szexben” című részét (7-117. oldal.)

Az óra elején Zsuzsi bemutatkozott, s elmondtam, miért jönne ő az órákra. Egykedvűen fogadták, nem problémáztak rajta. Indulásként megnéztük az első filmrészletet, s megállítottuk azon a ponton, ahol terveztük. Ekkor ültünk szét 3 kiscsoportba az osztálytermen belül. A csoportok alakulása nagyon egyszerűen ment. Megkértük őket, hogy önként üljenek három csoportba, ahogy ők szívesen alakítanának csoportot, amelyben elég intim témákat is meg tudnak beszélni. Vagyis a csoportalakítást rájuk bíztuk, mert csak így várhattuk, hogy együttműködők és őszinték lesznek. Szinte egy pillanat alatt megalakultak a csoportok, lelkesen, nagy zaj közepette széthúzták a székeket.

Éva megkérdezte egy csoportnál megállva, hogy ide ki jöjjön, s olyan jó volt, jól esett hallani, hogy azt mondták: mindegy. Ebben az első csoportban főleg azok voltak, akiknek a szüleik járnak a szülői foglalkozásainkra. Ők az osztályon belül jobban el tudják fogadni a szigorúbb álláspontot, s ezt a többiek előtt is föl vállallják. Hozzájuk ült az osztályfőnök, és Éva lett a csoportvezető. A második csoportban nem túl nagy létszám jött össze, s Zsuzsit ehhez a kisebb létszámú csoporthoz küldtem, mondván, hogy ők viszonylag szerényebbek. Ezt Zsuzsi utána kicsit megkérdőjelezte, hogy „Ez volt a szerény csoport?”. Próbáltuk ugyan föl készíteni őt, hogy itt elég meredek vélemények lesznek, és elég durva álláspontot képviselnek majd néhányan. Mégis meglepte Zsuzsit a hozzáállásuk. Én a legnagyobb létszámú és legszabadabb gondolkodású csoporthoz mentem. Megpróbáltam megfigyelőként jelen lenni. Ők elég bátran mondták a véleményüket, elképzeléseiket. Megmondom őszintén, még engem is megleptek, meglepett a véleményük. Mindig reménykedem, hogy egy kicsit szelídülnek, jobban magukévá teszik a helyes értékrendet. Azonban azt kellett látnom, hogy annyira a világot mondják, hogy már szinte bántó. Ebben a helyzetben azért próbáltam néha csendesen szólni, de úgy éreztem, most sokkal fontosabb hallgatnom. Teljesen úgy éreztem, hogy befogadtak, úgy beszéltek előttem, hogy semmit nem titkoltak el.

Az egyik lány azt mondta, ő el tudja képzelni, hogy ez a történet úgy folytatódik, hogy megállnak. Ő például három hónapig feküdt úgy minden este a barátja mellett, hogy nem történt köztük addig semmi. Most ebből következett, hogy azóta már igen, és ezt bátran föl vállalta. A többiek is lazán elmondták, hogy egy idő után természetes, hogy testi kapcsolat bontakozik ki belőle, de ez rendjén van. Fél óra kiscsoport után újra együtt ültünk le, folytattuk a videó nézését. Nagyon izgultak, hogyan

folytatódik. Érdekes volt, hogy nekem úgy tűnt, azért szurkolnak, tudjon ez a fiatal pár megállni ebben a helyzetben. A folytatásban egy telefonbeszélgetés zajlik. Inkább azt a hatást kelti, hogy nem álltak meg. Akkor szinte ilyen „húúúú”, „jaj ne” hallatszott, s csalódás érződött rajtuk. Újra megállítottam a videót, bár ezt nem terveztük. Megkérdeztem, hogy akkor most hogy gondoljátok. Egy valaki gondolta úgy az egész osztályból, ő is inkább csak azért, mert ha már így kérdezem, a többiek pedig azt mondták, hogy mégis megtörtént a szexuális együttlét. Amikor kiderült, hogy igen, mégis megálltak, nagyon érdekes volt látni az arcukat. Tulajdonképpen nagyon örültek neki.

Érdekes volt látni így az osztályt. Kicsit összezavarodtam, nem igazán értettem, hogy akkor tulajdonképpen ők hogyan is gondolják? A szájuk nagy az egyértelmű, mégis mintha mélyen más lenne bennük, más lenne a vágyuk? Még mindig kifürkészhetetlenek számomra. A film megbeszélését közösen vezettük Zsuzsival és Évával. Végül megnéztük az órajelenetet, és úgy gondolom, nagyon kerekre sikeredett az óránk. Remélem, a célját is elérte. Azt mondták, hogy máskor is nézzünk videót, máskor is dolgozzunk föl ilyen történetet, tehát a stílust most nagyon eltaláltuk.

*Otthoni feladat*ot is kaptak. A három csoportnak három történetet osztottunk ki feldolgozásra, Walter Trobisch: Beteljesületlen vágyakkal együtt élni c. könyvéből, mely Trobisch úr fiatalokkal folytatott levelezéséből egy gyűjtemény. Az első három történetet választottunk ki, s ezt a három kiscsoport kapta meg otthoni feldolgozásra.

Az igazi szerelem tud várni

Egy szexuális ellenforradalom krónikája (kivonat)

Pár éve a CNN egyik műsora a „True Love Waits” (Az igazi szerelem tud várni) mozgalom washingtoni találkozójának eseményeiről adott tájékoztatót. Különböző vallásokhoz tartozó fiatalok ezrei aláírtak egy nyilatkozatot, melyben elkötelezik magukat arra, hogy élük a tisztaságot, és szembeszállnak a szexuális téren uralkodó liberalizmussal. 250 ezer aláírt kártyát helyeztek el egy nagy parkban, nem messze a Fehér Háztól.

Sokak szerint érdekes jelenségről van szó, ha másért nem, hát a csatlakozók száma miatt. „Ebben a társadalomban a szexualitás terén óriási a káosz” – mondja Lisa Sowle Cahill, a Boston College tanára, aki könyvet is írt e témáról. Cahill szerint a káosz „az individualista kultúrának köszönhető, mely gátolja a közös értékek keresését és továbbélését. A családban is nehéz pozitív szexuális erkölcsi értékekre nevelni, ezért az új nemzedékek gyökértelenül nőnek fel; magával ragadja őket a pánszexualizmus, melyben óriási szerepet kap a képi kultúra, így sokan nem képesek többé azonosulni azokkal a neopuritán üzenetekkel, melyeket bizonyos szélsőségesen konzervatív csoportok közvetítenek...” A statisztikákból kiderül, hogy a középiskolások több mint 65%-ának már volt vagy van szexuális kapcsolata, amiben közrejátsszik az is, hogy társaik erős „nyomást” gyakorolnak rájuk.

És hogyan vélekednek a rendezvényen résztvevő fiatalok?

John, egy tizenhét éves sportoló így nyilatkozott: „Úgy gondolom, hogy sok fiatal alapvetően megváltoztatja az értékrendjét, és ez nem csak egy divat. Rádöbbenek, milyen zsákutcába vezet a mindent megengedő fogyasztói társadalom kultúrája. Talán éppen a »használd és dobd el« mentalitás a gyökere annak a szexuális szabadságnak, mely az utóbbi években egyre ijesztebb méreteket öltött, míg be nem következett az AIDS-okozta krízis, ami sokakban félelmet szült. Az igazat megvallva nem árt egy kis félelem, mert segít, de számomra az a fontos, hogy felfedezzem az ember méltóságát – különösképpen azért a lányét, akivel járok – és annak a szeretetnek a mélységét, melyre meghívást kaptunk. Az éretlen fejjel kezdett szexuális kapcsolat – sok barátom tapasztalata ezt igazolja – pontosan azt teszi tönkre,

amire vágyunk... Nem! Én tényleg boldog akarok lenni.”

A tizenhat éves Jimnek ez a véleménye: „A társadalom egymásnak ellentmondó üzeneteket közvetít. Egyrészt – kissé moralizáló stílusban – vissza akar tartani a szexuális kapcsolatoktól, másrészt az iskolában óvszereket osztogatnak nekünk, mert a felnőttek valójában azt hiszik, hogy »állatok« vagyunk, akik képtelenek uralkodni ösztöneiken, aminek abortusz vagy nem kívánt terhesség a következménye, ez pedig igen sokba kerül a társadalomnak. Én viszont azt akarom tenni, amire Isten ösztönöz...”

Tim tizenkilenc éves: „Én nem az AIDS-tól vagy más betegségektől való félelemből várok, hanem mert tudom, hogy a szexualitás az egyik legnagyobb ajándék, amit kaptunk. Ebben az ajándékban rejlik az élet létrehozásának képessége. Szeretném őrizni, védeni ezt az ajándékot, mely segít világosabban látni az életben. S ha valaki már nem szűz, szeretném emlékeztetni őt arra, hogy a szüzesség nem annyira a test, mint inkább a szív tisztaságát jelenti. Mindig újra lehet kezdeni »szűzként élni«.”

A »True Love Waits« valóban egy kihívás, egy komoly kezdeményezés arra, hogy társadalmi szinten is konkretizálódjon az, aminek szükségességét mindannyian érezzük: a fiúk és lányok, a férfiak és nők közti kapcsolatteremtés új módjának felfedezéséről van szó. Az alapvető feladat az, hogy mind a fiatalokat, mind a felnőtteket új értékekre neveljük...

Ez azonban megköveteli bizonyos ideálok meglétét az erkölcs terén is. Minél jobban átadja magát valaki a negatív dolgoknak – kábítószer-élvezet, felelőtlen szexuális kapcsolatok, zeneőrület, sebességláz, agresszivitás stb. –, annál többet veszít. S minél jobban »visszafogjuk magunkat«, annál többet nyerünk.

Ez nem egy könnyen felállított paradoxon, hanem évszázadok kemény tapasztalatai árán felfedezett igazság; olyan igazság, melyet korunk nemzedéke rengeteg szeméttel fedett be. Az önmegtartóztatás társadalmi szintű érvényesülése a tisztánlátás eszközévé válik, melynek segítségével az ember könnyebben megtalálja helyét a világban és társát az életben...

Miguel Novak

11. t osztály
3-4. foglalkozás
Barátság, szerelem, párválasztás

Ági: Óra-előkészítő konzultáción megkérdeztem az osztályfőnököt, hogy melyik csoport, melyik történetet is kapta feldolgozásra Walter Trobisch: Beteljesületlen vágyakkal együtt élni c. könyvéből. Ugyanis ahogy készültünk erre az alkalomra, nem tudtuk pontosan, melyikünk melyik történetre is hangolódjon. Csak én voltam biztos abban, hogy a csoportom mit kapott, mert én direkt a 'legerősebb' történetet osztottam ki nekik. Az tanárnő azt mondta, hogy sajnos diákjai elveszítették ezeket a történeteket, így ők maguk sem tudják, hogy melyik csoport mit kapott. Ebből egyértelműen kiderült számunkra, hogy nem igazán foglalkoztak az előző órán kért feladat megoldásával. Ezen információ alapján változott az óránk felépítése. Így azt terveztük, hogy akkor nincs más dolgunk az óra elején, rögtön kiscsoportba megyünk, és mindegyik csoportban elolvassuk a levelet. Így is tettünk.

A beszélgetések témája

1. csoport:

„Hogyan találhatok egy igazi barátot?”

„Még sohasem volt igazi barátom. Mások felé megjátszom, mintha boldog lennék, hogy nincs... Kérem mondja meg,... hogyan találhatok végre egy igazi barátot.”

Elke K., 16 éves, középiskolás

2. csoport:

„Egy barátnőt meg kell csókolni”

„Abban az időben úgy gondoltam, hogy egy barátnőt feltétlenül meg kell csókolni... Azt képzeltem, hogy híres rockénekes vagyok... Mondja meg, mit tehetek, hogy ne essek vissza az álmodozásba.”

Reinhard H., 16 éves, középiskolás

3. csoport:

„Borzasztóan szeretjük egymást”

„Mivel olyan borzasztóan szeretjük egymást, le akartunk feküdni egymással... Nem sikerült... Semmi örömem sem volt benne.”

Doris P., 16 éves, középiskolás

A levelek Walter Trobisch: Beteljesületlen vágyakkal együtt élni c. könyvében a válaszokkal, és a szerző megjegyzéseivel együtt teljes egészében megtalálható.

Ági: A 3. csoportfeladat volt a miénk. Megkértem közülük egy önként jelentkezőt, hogy olvassa föl a levelet. Föl voltak háborodva azon, hogy milyen sablon szöveget ír Trobisch úr. Egyáltalán ezt a mai élettel összeegyeztethetetlennek tartották, hiszen a világ ma már másról szól, s a világgal haladni kell. Ismét fölvettem a háttér szerepemet, ezt a megfigyelő álláspontot, ami az előző kiscsoportos óránkon is hasznosnak bizonyult. Családtervezési módszerekről is volt benne szó, és ott egy picit visszautaltam

előző évünk anyagára, hogy talán beszéltünk valami ilyesmiről ott is, hogy egyik családtervezési módszer sem ad teljes biztonságot. Tehát a szexuális kapcsolatkor fontos, hogy fölébredjen az a gondolat, egy ilyen kapcsolatból gyermek is foganhat. Még mindig úgy érzem, hogy ezt ők elvetik, és a szexuális kapcsolat örömszerzés részét látják, amihez tulajdonképpen joguk van már ilyen korban. Megint csapkodtak az elképzelések. Egy másik lány különösen fölvállalta, hogy mennyire úgy gondolja, mint amiről a világ szól. Azóta kiderült számomra, hogy ő nagyon magányos. Szülei elváltak. Ő olyan szabadságban él, hogy az már szinte fáj, mert semmi korlát nincs föllállítva számára. S így nagyon nehéz neki. Rögtön nem láttam ennyire világosan a helyzetét, de azt gondoltam, hogy benne ez valami komolyabb lázadás, mint az átlagos serdülőkori dac.

Éva: Az én kiscsoportom talán jobban összetartó baráti kör volt, és nagyon kellemesen éreztem magam közöttük. Ági által az előző foglalkozáson vázolt nehézség az én csoportomban nem jelentkezett. Nem kellett 'feszengnem', hogy mást képviselnék, mint ők. Egy nyelvet beszéltünk. Az osztályfőnök továbbra is maradt ebben a csoportban, és véleményem szerint ő is és diákjai is jól érezték magukat ebben a helyzetben. A csoporton belül ki-ki a saját kapcsolatáról, illetve a leendő párkapcsolatával szembeni elvárásairól is beszélt. Ez ékes bizonyítéka volt a bizalom nagymértékű jelenlétének csoportunkban.

A levélfeldolgozással kapcsolatosan, mint érdekességet tenném hozzá, hogy a levelek és az arra írott válaszok felolvasása után az osztály közölte saját véleményét. Ági is írta már, hogy mennyire tiltakoztak Trobisch álláspontját illetően, ugyanakkor saját szavaikkal mégis hozzá hasonló véleményt fogalmaztak meg. Ez tipikus helyzete a kamaszkori szembefordulásnak: nem adok igazat a felnőtteknek, az általam hozott döntés mégis hasonló értékrendet képvisel.

Személyes véleményem: a könyvben szereplő levelek utáni megjegyzést ne adjuk a fiatalok elé – érdemes úgy kivenni a könyvből –, mert esetleg sértődést idézhetünk elő vele. Arra kell törekednünk, hogy saját maguk vonják le a történetek mondanivalóját.

Ági: A csoportbeszélgetés után a három csoport összeült, és az volt a feladat, hogy ismertetni kellett egymásnak az egyes leveleket, s kommentálni is egy kicsit. Nagyon szépen belefértünk ebbe a dupla órába, így is, hogy a csoportban olvastuk föl, beszéltük meg a történetet, s úgy is, hogy egymásnak ismertették. Próbáltunk mi csoportvezetők is kiegészítést adni, kicsit terelni a megnyilvánulásait. Nagy csoportban is ugyan úgy elmerték mondani véleményüket. Úgy tűnt, hogy eléggé egységesen gondolkodik az osztály. Úgy jöttünk el óráról ismét, hogy nem tört le bennünket ez a hozzáállás. Nagyon örültünk az őszinte véleményüknek, s annak még inkább, hogy fölvállalták előttünk. Sokkal inkább annak keresésére ösztönzött bennünket, hogy mi lehet továbbiakban a segítség számukra.

11. t osztály
5. foglalkozás
Ajándékozás

Ági: A karácsony előtti utolsó órát azért kértük, mert úgy éreztük, hogy szükséges még legalább egy óra arra, hogy a szexualitás témát szünet előtt kicsit összefoglaljuk. Ezen az órán Éva kapott főszerepet. A szexualitás céljáról, szépségéről beszélt először. Ezt az anyagot megkapták írásban is. (*A Timóteus Társaság: Fiatalok az Élet Küszöbén (FÉK) tanári kézikönyvének (negyedik kiadás, Budapest, 2002) 1. kötetéből: „Felkészülés és várakozás az igazi társra” – 313-327. oldal –, és „A szex célja és szépsége” –389-397. oldal – című részek fölhasználásával.*) Éva mélyen vallott saját tapasztalatairól, serdülőkori, egyetemista korú és mostani gondolkodásáról. Hogyan látta, látja a szexualitással kapcsolatos kérdéseket. Fantasztikusan lekötötte a diákokat ez a mély vallomás. Hátra ültem le, hogy bátorítsam a tekintetemmel, mert tudtam, hogy amiről most beszélni fog, az egyáltalán nem lesz könnyű. Aggodalmam fölöslegesnek bizonyult, mert a fiatalok teljesen rátapadtak tekintetükkel, és úgy figyelték, amit Éva mondott. Ez egy óriási eredmény volt ebben az osztályban, visszagondolva az első évünkre, amikor színészkedésnek vették azt is, amikor sokkal szelídebb dolgokról meséltünk magunkkal kapcsolatban. Az, hogy egyáltalán Éva el tudta mondani, amit szeretett volna, ahhoz megfelelő befogadó közönségre volt szükség. Illetve ahhoz, hogy ez bennük elindítson valamit.

Éva: Az órára nagy izgalommal készültem, hisz a szexuális kapcsolatról velük még ilyen módon nem beszéltem. Az előző foglalkozások hangulata alapján azért bíztam abban, hogy jól fog sikerülni ez az óra. Leírhatatlan élmény volt számomra az osztályt látni, ahogy rám szegeződtek a tekintetek. Máskor mindig van 'dolguk', amivel foglalatostkodnak. Most minden arc felém fordult, a hátsó sorokból többen kihajolva, mozdulatlanul figyelték szavaim. – Az óra végén kiadott anyag tartalmazza az alapját az elhangzottaknak. – Biztos, hogy nem tudtam volna ilyen mélységében érinteni a témát, és ennyi mindent feltárni magamból, ha nem ilyen az odafigyelésük.

Ági: A következő feladatot Zsuzsi vezette: „Ön dönt!” játékkal készült. Néhány héttel korábban a budapesti Sapientia Családpedagógia Intézet pedagógusképzésén egyik munkatársunk vezényelt le egy ilyen játékot. Évával nekünk nagyon tetszett, és Zsuzsinak éppen csak elmeséltük ezt az élményünket, s azt, hogy nagyon el tudnánk képzelni, hogy ilyen típusú feladat lenne ezen az óránkon.

Zsuzsi talált ki erre egy történetet:

„Ön dönt!” játék

A játék szabályai:

A feladat az, hogy egy történetet hallgatva lépten-nyomon dönteni kell az *igen* vagy a *nem* oldal mellett. Ezt ki is kell fejezni oly módon, hogy a teremnek arra az oldalára kell ülni, amelyik oldal mellett döntött valaki. Mindenkinek meg kell tudnia indokolni döntését. Ha meghallgattuk a másik oldal érveit és az meggyőzött bennünket, átülhetünk. Amelyik oldalon többen ülnek, aszerint folytatódik a történet.

Éva iskolájában szalagavató bált rendeznek. Éva megismerkedik Ádámmal, szimpatikus neki a fiú, sokat beszélgetnek. Szól a zene, néhányan táncolnak már, Éva is szívesen táncra perdülne. Vajon szóljon-e Ádámnak, vagy várjon még, hátha magától is eszébe jut felkérni a lányt?

Igen

Nem

Az osztály többsége nem csinált volna nagy ügyet abból, hogy szóljon-e, vagy sem, többnyire magukra vállalták volna a kezdeményezést. Tanárnőjük azonban nem így volt ezzel, ő ragaszkodott a „régimódi” elvekhez, mindenképpen megvárta volna, míg a fiú felkéri. Aranyosak voltak a diákok, ahogy egyedülálló tanárnőjüket győzködni kezdték, hogy majd ők elmondják, manapság hogyan kell viselkedni, mit lehet elvárni egy fiútól, mik a célravezető hasznos tanácsok az ismerkedésben.

Szerencsére míg Éva ezen tanakodott magában, végre Ádám is elhatározta magát, felkérte Évát táncolni. A buli végéhez közeledve Ádám előadta, hogy szombaton egy kisebb társasággal együtt kirándulni mennének, ha Évának lenne kedve csatlakozni hozzájuk, péntekig még eldöntheti és csak hívja fel bátran Ádámot, ha menni akar.

Elérkezett a pénteki nap. Éva bizony szívesen menne, szüleinek is említette már a szombati kirándulást, de jobban esne neki, ha Ádám telefonálna és nem neki kéne felhívni a fiút. Már délután 5 óra lehet, jó lenne, ha tisztázódna a másnapi program. Vajon tárcsázzon Éva, vagy sem?

Igen

Nem

Érdekes volt, hogy miközben az osztályból a lányoknak egyáltalán nem okozott problémát táncba hívni egy fiút, most szinte egyöntetűen azt választották, hogy Éva várjon, ha a fiúnak fontos, úgyis felhívja. Úgy emlékszem, talán két lány volt, aki maga is hajlandó lett volna telefonálni – heves vita alakult az ő meggyőzésükre.

Éva úgy döntött, hogy vár türelmesen. Hamarosan meg is csörrent a telefon. Ádám volt az. Elmondta, hogy másnap a városszéli dombokhoz mennek szánkózni, néhány fiú és néhány lány. Szánkót sem kell hozni, lesz elegendő. Fél 9-kor találkozni a buszvégállomáson, hogy a 9 órás buszra fel tudjanak szállni. Sötétedés előtt indulnak haza.

Másnap reggel Éva izgatottan készülődött. Nem akart elsőként érkezni a buszmegállóba, hiszen nem ismeri a társaságot, amúgy is van idő bőven a busz indulásáig. Háromnegyed 9-kor érkezett a pályaudvarhoz, de hirtelen megtorpant, amint meglátta Ádámot egyedül ácsorogni a megállóban, ráadásul szánkó nélkül. Ádám még nem vehette észre őt. Csalódott volt, kedve lett volna sarkon fordulni és hazaszaladni. Hol a vidám társaság és mi lesz így a beígért szánkózásból? Vajon odamenjen Ádámhoz és hallgassa meg a magyarázatát, vagy menjen egyenesen haza?

Igen

Nem

Nem nagyon kellett meggyőznünk egymást arról, hogy hallgassuk meg legalább Ádám magyarázatát. Talán ketten elleneztek ezt, ők inkább visszafordultak volna.

Éva úgy döntött, ha már idáig eljött, kíváncsi mi is történhetett, milyen magyarázatot ad Ádám. Odaért a fiúhoz, aki megkönnyebbült mosollyal üdvözölte és belekezdett a mentegetőzésbe. Azt mondta, mindenképpen szeretett volna találkozni Évával és tartott a visszautasítástól. Belátja, hogy furcsa

helyzetbe hozta a lányt, de nagyon örül, hogy most itt van, szálljanak fel a buszra, ami mindjárt indul. Ha szánkózni nem is fognak, de egy jót sétálhatnak együtt és egy nagyot beszélgethetnek. Valóban, az autóbusz időközben beállt a megállóba, az utasok megkezdték a felszállást. Évának gyorsan kellett döntenie, elmehet-e kettesben kirándulni ezzel a fiúval, akit alig ismer, de szívesen megismerkedne vele. Szülei is csak délutánra várják, ezt a lehetőséget nem kéne elszalasztani. Vagy ne engedjen a csábításnak, végül is Ádám nem mondott igazat, hogyan bizzon meg benne, ha már az első találkozás ilyen kellemetlenül kezdődik. Felszálljon-e a buszra Ádámmal, vagy sem?

Igen

Nem

Az osztály véleménye ismét szinte teljesen egyöntetű volt, kivéve az osztályfőnököt. Aranyos volt, hogy ő, akit az előbb még arra buzdítottak tanítványai, hogy nyugodtan kérje fel a fiút táncolni, most ragaszkodott ahhoz, hogy felszáll, hiszen ő kirándulásra készült, most már mindegy, hogy szánkózás, vagy séta lesz-e a dologból, nem hagyja elrontani a programját.

Éva végül is nem szállt fel Ádámmal a buszra. Azt mondta, nem erről volt szó, ő így nem tud, nem is akar elmenni. Ádámot nagyon bántotta a dolog, arra kérte Évát, hogy mégse rohanjon egyenesen haza, üljenek be valahová egy kólára és hallgassa őt végig Éva. Vajon elfogadja-e Éva a meghívást?

Igen

Nem

Innentől kezdve már mindenki egyformán gondolkozott. Az egész osztály drukkolt, hogy legyen valami ebből a kapcsolatból, mindenki elfogadta a meghívást.

Éva beleegyezett a kólázásba és a beszélgetésbe. Beültek egy közeli cukrászdába és Ádám elmondta, hogy borzasztóan szégyelli, ahogy ezt a mai napot elrontotta. Valójában tetszik neki Éva, tartott a visszautasítástól, de mindenképpen szeretett volna találkozni vele. Világosan látja már, hogy milyen ostobán viselkedett. Szeretné jóvátenni és, ha Éva még adna neki egy lehetőséget, szeretne máskor is találkozni vele. Megbocsát-e Éva és beleegyezik-e a további randevúba?

Igen

Nem

Ezek a tizenhét éves fiatalok állandóan álmodoznak, folyton szerelmesek. Ennek megfelelően mindenki a bontakozó szerelem pártjára állt. Szerették volna hallani a történet folytatását, reménykedtek a „happy end”-ben.

Összefoglalva, ez az egyébként nagyon is nehezen szóra bírható osztály, élénk volt, aktívan vettek részt a játékban.

Szerencsére ismét az az élményünk volt, hogy teljesen eltaláltuk a stílust. Láthatóan nagyon élvezték a játékot, teljesen beleadták magukat. Amikor az osztályfőnök máshogy döntött, mint az osztály, olyan őszintén szóltak hozzá. Egyértelműen kifejezésre juttatták nem tetszésüket, de viccesen.

A tanárnőt teljesen résztvevőnek érezzük a foglalkozásainkon, és nem az osztályfőnöknek. Ez nagyon jó így.

Hogy az ajándékozás se maradjon el – mert minden osztálynak így karácsony előtt próbáltunk meglepetést adni –, Éva felajánlotta, hogy férjével sütnek egy ananásztortát az osztálynak. Ennek még az volt a különlegessége, hogy előző éjszaka készítették el. Nem csak azért, hogy friss legyen, hanem mert akkor volt rá idejük. Ennek az áldozatnak az „íze” szerintem érződött a tortán. Nagyon meglepődtek, és örültek a fiatalok a meglepetésnek. Éva a tortaszeleteket, én a szalvétákat osztottam.

Egyik lány azt mondta, hogy „Hú, ezt a szalvétát nem is használom, mert olyan kis gusztusos!”, s eltette. Ha kis negyedikesek teszik ezt, nem lep meg, így az tetszett benne, hogy olyan természetesen föl vállalta.

Ilyen apróságok számunkra nagyon fontosak, a fiatalok megnyílásának gyönyörű pillanatai. Azt jelenti számunkra, hogy bepillantást kaphatunk érzéseikbe, gondolatvilágukba. Azért örülünk ennyire annak, hogy így eltaláljuk velük a hangvételt, mert azt jelenti, kezdünk közelebb kerülni hozzájuk. Ahhoz az óriási távolsághoz képest, ami kilencedik elején volt, araszolunk egyre közelebb egymáshoz. Már nem a hárítást, a téma lesöpését érezzük részükről, s így remélhetjük, hogy az általunk képviselt értékrend megérinti őket, amit élhetőnek és igaznak találnak. Bízom abban is, hogy egyszer majd kíváncsiak lesznek arra, hogy miért gondolkodunk így. Ugyanis azt, hogy hogyan gondolkodunk, azt már eléggé ismerik. Eddig, amikor a kiscsoportomban ültem, még igazán nem éreztem ezt a fajta kíváncsiságukat. Óriási eredménynek tartom azt is, hogy elfogadnak, partnernek tekintenek, de nem kíváncsiak még, hogy miért gondolom így.

Január első napjaiban jött egy megerősítés munkánk hasznosságával kapcsolatban. Az osztályfőnök fölhívott, hogy nevemre címezve egy leányzó levelet adott át neki. Izgatottan vártam, mikor kaphatom meg. Ez a levél – amikor elolvastam –, úgy fogalmaztam, hogy a pályám csúcsa. Egy diák abból az osztályból kíváncsi az én véleményemre, megkér, hogy adjak tanácsot. Ez szinte több, mint amit álmaimban elgondoltam, hogy egy osztálynál el lehet érni. Természetesen ő csak egy fő az osztályunkból, de számomra egy család élete rajzolódik ki e mögött. Személyes beszélgetésben próbáltam saját életemből vallva segítséget nyújtani számára. Nem is tanács volt ez tulajdonképpen. Hivatásom célját véltem ebben a beszélgetésben fölfedezni.

11. t osztály

6-7. foglalkozás

Kommunikáció és konfliktusmegoldás

Ági: Az osztályfőnökkel az óra előtti konzultáción – mely két nappal korábban volt – arról beszéltünk, hogyan menjünk tovább az osztállyal. Első félévben a szexualitást jártuk körül, erre helyeztük a hangsúlyt. Fölajánlottuk, ha gondolja, mással folytathatjuk. Ő abban erősített bennünket, hogy maradjunk még a barátság-szerelem témakörnél, mert most ez foglalkoztatja leginkább őket. Azt javasolta, hogy esetleg olyan jellegű szituációkat adjunk nekik, amilyen helyzetek Walter Trobisch könyvében vannak. Olyan ötlete is támadt az osztályfőnöknek, hogy esetleg óra elején egy tesztet is írathatnánk velük, s így módjuk lehet a saját véleményüket név nélkül megfogalmazni. Úgy gondolja, hogy a csoportban, a társaik előtt esetleg szabadelvűbbek, önmagukban viszont sokkal szigorúbbak az erkölcsi kérdéseket illetően. Így gondolkodtunk tovább az óra előkészítésén Évával és Zsuzsival együtt. Tetszett ez a javaslat, s szituációkon kezdtünk gondolkodni. Arra figyeltünk, hogy ezekben a fiú-lány kapcsolat megjelenjen. Mindebbe a kommunikációról való beszélgetést és a konfliktuskezelést terveztük belevinni.

Hat szituációt vittünk. Zsuzsi főleg arra gondolt, hogy a szülőkkel való kapcsolattal foglalkozzunk, pl. szülőktől való elkéredzkedés, vagy nem ér haza időben a gyerek, vagy be kell mutatnia a szülőknek a barátot, stb... De úgy gondolta, hogy a gyerekek ne kelljen szülőt játszani, hanem a gyerek mondja el, mit mondana a szülőnek. Én ellenben úgy gondoltam, hogy az is jó, ha beleélük magukat a szülők szerepébe. Zsuzsinak meséltem, hogy egy hetedikes osztályunknál egyik alkalommal lázongtak kicsit a fiatalok, micsoda dolog, a szülők nem veszik észre, hogy ők már felnőttek. De amikor arról kérdeztem őket, hogy szerintetek a szüleitek miért teszik ezt, akkor már rögtön tudták, hogy „mert aggódnak”, „mert féltenek”, „mert olyan sok veszély van, és attól szeretnének megóvni bennünket”. Tehát amint egy kicsit a szülők szerepébe élték bele magukat, máris reálisan látták, hogy miért így viselkednek szüleik. Talán ezzel hozzásegítettük őket ahhoz, hogy hasonló helyzetek előfordulásakor is jusson eszükbe ez a „szülők helyzetébe való beleélés”. Ezért azt javasoltam, nyugodtan adjunk nekik olyan feladatot, hogy szülői szerepet játszanak el, mert így talán jobban tudnak azonosulni a szülői véleményekkel.

Ilyen egyeztetések során készültünk föl az órára. Kis papírcsíkokra írtuk föl a feladatokat. Ezeket két borítékba tettük. Egyikbe a szülő-gyerek, másikba a párkapcsolati helyzetek kerültek. Úgy terveztük, hogy mindkét borítékból húz egyet-egyet mind a három kiscsoport, s ezeket a szituációkat megbeszélés és fölbeszélés után eljátsszák társaiknak. Váltogatjuk majd a nemek megnevezését, hogy mind a fiúk, mind a lányok beleélhessék a helyzetbe magukat. Ez vonatkozik az összes szituációra.

Az óra kezdetekor gondoltam, hogy valamit mondok a kommunikációról, így bevezetem az órát egy icipici elmélettel. De amikor mondtam nekik, hogy most kiscsoportban lennénk, és milyen szituációk eljátszására kérnénk meg őket, annyira húzódoztak már azon, hogy egyáltalán csoportba megyünk – tipikus kamasz flegmasággal reagáltak –, így nem volt kedvem..., nem is az, hogy nem volt kedvem, nem volt mondanivalóm ebben a helyzetben számukra. Megkértem Zsuzsit, hogy ismertesse a feladatot. Aztán szétültünk három csoportba, kihúzták a feladatokat. Nekem a csoportalakítás ideje arra volt jó, hogy magamban kicsit földolgozzam ezt a hozzáállásukat, ami valójában nem volt meglepő. Megerősödtem abban, hogy attól, hogy ők ilyen nehézkesen mozdulnak, és látszólag nem érdekli őket a téma, pont ezért van szükség a velük való beszélgetésre. Az ő „metakommunikációjuk” most nem a valódit mondja. Mást mutatnak, mint ami bennük van.

Így kezdtük el a mi kiscsoportunkban a munkát.

Kéredzkedj el szüleidtől egy buliba, ahová barátoddal/barátnőddel együtt szeretnél elmenni, és szeretnél éjfélig maradni.

Úgy fölnevettek, s azt mondták, hogy nevetséges feladatot kaptak. „Hiszen ez nem problémahelyzet. Az éjfélig való elkéredzkedés? Az nem probléma! Ők hajnalig szoktak buliban lenni.” Pár évvel ezelőtt talán még ez az éjfél fölmerült, de hát ez egy nevetséges feladat, ebbe szinte bele se tudják élni már magukat. Javasoltam, hogy akkor vigyük esetleg hajnalig való elkéredzkedésre a feladatot, de mondták, hogy: „Jaj, olyan nehéz ezt eljátszani!” Így abban maradtunk, hogy nem baj, nem kell eljátszani, akkor csak megbeszéljük majd.

A következő feladat ez volt:

Barátnőd/barátod fülig szerelmes lett egy fiúba/lányba, akiről Te már másoktól is hallottál. A fiú/lány teljesen megbízhatatlan, egyszerre több lánnyal/fiúval is randevúztat. Szeretnéd megkímélni barátnődet/barátodat a nagyobb csalódástól. Mit mondasz neki?

Erre úgy reagáltak, hogy ők bizony nem mondanák meg a barátnőjüknek. Egyik érvük az volt, hogy úgysem hinné el, másik az, hogy többen, ha ezt hallanák a barátjukról, csak azért is folytatnák vele a kapcsolatot, hogy majd ők bebizonyítják, mellettük most ki fog tartani. Ugyanakkor az, hogy ő hallotta másoktól, megbízhatatlan a fiú illetve lány, még nem biztos, hogy úgy van. Olyan részre keveredtünk ezáltal, hogy milyen sok pletyka megy főleg a falvakban, kisebb városokban. Meséltek jó kis sztorikat, hogy az idősebbek figyelik azt, ki-kivel jár. Ha már együtt látnak sétálni egy fiút és egy lányt, akkor már összekötik őket, hogy együtt járnak. Elmondta az egyik leányzó, hogy az ő szomszédja szinte mindig figyeli, amikor hazaér hajnalban a buliból. Nem nyíltan vállalja föl természetesen, de ő látja, hogy mozog a függöny, és azt nézi, hogy ő hogy búcsúzkodik. Az is kiderült, hogy a fiú szokott náluk aludni, és ezt a szülei – legalábbis így jött elő – elfogadják, természetesnek veszik. Ez tehát nem a szüleivel való kapcsolatában okoz nehézséget, hanem az ismerősök, tágabb rokonság okoz ilyen

bosszantó helyzeteket. S egyértelműen megfogalmazták többen, hogy „de mi közük van hozzá?”. Nagyon bántó volt nekem azt hallani, hogy faluban élő idős nénikről idézték, azért ülnek a kispadon, hogy azt nézzék, ki kivel megy buliba. Amikor több óra múlva mennek haza, ugyanúgy állnak, ülnek, beszélgetnek, mintha egymással lennének elfoglalva, közben azt is tudják, hogy ki milyen ruhában megy buliba. Olyan csúnyán beszéltek az idősekről és ezekről a helyzetekről, annyira biztosak a saját szabadságukban, abban, hogy mindent megtehetnek, amit ők akarnak, nincsenek korlátok.

Eredetileg úgy indult, hogy ezeket a szituációkat eljátsszák egymásnak is, és ehhez mindenki hozzáteheti a saját véleményét. Végül az lett belőle, hogy mi, amikor az első kör végén voltunk, és javasoltam, hogy üljünk össze 20 perc után, ahogy terveztük, azt mondták, hogy „jaj, ne már, maradjunk így”. A szituációk eljátszását eleve elvetették, de azt mondták, hogy így jó ezt megbeszélni. Javasolták, hogy kérjük el a többiektől a papírt, cseréljünk és töltsük így a két órát”. Megkérdeztem a másik két csoporttól, hogy nem baj-e, nem készültek-e föl olyan mértékben, ami miatt most rossz érzés lenne, ha nem játszhatják el. Zsuzsiéknál elég élénk volt a csapat, látszott, hogy készültek, de azt mondták, hogy egyáltalán nem baj. Évák csoportjánál nagy megkönnyebbülés volt. Mint kiderült, addig ez tette feszültté őket, hogy most el kell játszani egymás előtt. Végül abban maradtunk, hogy mindhárom kiscsoport mind a hat szituációt megbeszéli. Így alakult át az óra menete.

A következő szülői jelenet is nagyon egyszerűnek tűnt nekik, tehát ami a szülőkre vonatkozott, azt hamar megoldották.

Édesapád névnapjára vár otthon a családod. Randevúra mentél, és lekésted a buszt, amivel még éppen hazaérnél az ünnepségre. Egy óra múlva indul a következő járat. Hívd fel telefonon szüleidet! Mit mondasz a telefonba?

Nagyon egyszerűen elintézték. Egyszerűen nem is szeretnek családi ebéden, vacsorán résztvenni, így ilyenkor csak épp bekapják az ennivalót, és tűznek el otthonról. Teher nekik a nagy családi ünnepség. Így ezt sem érezték problémás helyzetnek: vagy hazaszól, vagy hazamegy taxival, de nem akartak így telefonon magyarázkodni. Nem érezték ebben semmilyen problémát.

A másik jelenet azért jól fölhúzta őket.

A fiú/lány, akivel jársz, régi barátnőjéhez/barátjához van meghívva házibuliba. Elmész-e vele? Mondd el neki, hogy mit gondolsz a dologról, hogy éreznéd magad ebben a helyzetben!

Míg az első három helyzetre úgy legyintettek, intettek, nem tartották igazi konfliktusnak, erre ráharaptak. Teljesen fölhergelődve mondták, hogy „mit képzelsz az a fiú, vagy lány, hogy elviszi a volt barátnőjéhez/ barátjához?” „Még csak az kéne!”, „Én bizony nem mennék!”. Ilyen hangok voltak hangosak, aztán az egyik lány mondta, hogy ő bizony nem régen volt olyan helyzetben, hogy a barátja volt barátnőjéhez hívta buliba, de nem mondta meg, hogy ő a volt barátnője. Valakitől mégis megtudta talán egy héttel előtte, és bizony ő azon a héten csak azzal tudott foglalkozni, hogy „mit vesz föl?”,

„hogy fog kinézni?”, „hogy álljon a haja?”, „hogy tudja túlszárnyalni – természetesen szépségben – azt a lányt?”. Végül is nagyon kényelmetlen volt neki ez a buli, nem érezte jól magát ebben a helyzetben. Csak utána beszélték meg a fiúval ezt a helyzetet. A lány örült volna, ha tudja előre, hogy kihez mennek. A fiú azonban úgy gondolta, hogy nem akar problémát okozni ezzel a mostani barátnőjének, mert ő már lerendezte a korábbi kapcsolatát, és amúgy csak fölös bonyodalmak forrása lehetett volna szerinte. Végül mégis kiderült...Érdekes volt így ez a helyzet. A fiú és a lány másként értékelték, és mennyire más megoldás született. A fiatalok mindenképpen azt összegezték, hogy nem lehet jó érzéssel jelen lenni egy ilyen buliban. Előkerült elég erőteljesen a féltékenység. Az én kiscsoportomban szinte mindenkinek volt párkapcsolata, és szinte mindegyik – legalábbis ez jött ki számomra – féltékeny. El se tudja képzelni, hogy megbízzon a másokban. Akkor úgy gondoltam, hogy elmondom, férjemnek elég sok barátnője volt a házasságunk előtt, s közülük legalább öt-hattal találkoztam is már házasságunk ideje alatt. Vagy olyan szinten csupán, hogy bemutatott neki, vagy olyan szinten, hogy korábban nekem is jó ismerősöm volt. Tudtam az ő kapcsolatuk kibontakozásáról, sőt segítséget is kért tőlem ez a leányzó. Egy picit segítettem összehozni őket, de utána igyekeztem hamar kilépni a képből, mert ez a része azért már kellemetlen volt számomra, nem volt egészséges. Elmondtam, hogy tulajdonképpen nem rossz helyzet, nem kényelmetlen találkoznom a volt barátnőjével, mert amikor velük járt, akkor én nem voltam a barátnője. Így ők nem vétettek ellenem, sem én ellenük, sem férjem ellenem. Nincs miért kényelmetlenül érezni magunk. Elmeséltem azt is, hogy férjem egy másik volt barátnőjével nemrégiben találkoztunk egy rendezvényen. Amikor először föltűnt, épp az előttünk levő sorban ült. Tibor rögtön odasúgta nekem, hogy ki ő, és én tudomásul vettem. Nem okozott semmi gondot számomra. Érdekes helyzet adódott a farsangi bálban. Odajött hozzám ez a hölgy, és azt mondta, hogy nekünk meg kell beszélünk valamit. Nem tudja, hogy Tibor mondta-e nekem, hogy ő ki, de nagyon kényelmetlenül érzi magát. Megnyugtattam, hogy abban a pillanatban, amikor férjem először meglátta, jelezte nekem, hogy ki ő. Innentől nekem ez abszolút nem kényelmetlen, javasoltam, igyunk rá egyet és érezze szabadon magát. Látszólag nagy kő gördült le a szívéről. Ráadásul még külön mondtam is Tibornak, hogy nyugodtan táncolni is menjen el vele, mert engem egyáltalán nem zavar.

Nagyon csodálkoztak ezen a hozzáállásomon a fiatalok, hogy én ennyire nyugodt vagyok, s hogy nem vagyok féltékeny egy csöppet sem. Azt mondták, hogy nem lehet ennyire megbízni valakiben, mert aztán egyszer csalódunk. Én mégis erről a feltétlen bizalomról tudtam nekik beszélni, s arról, hogy én úgy érzem, így vagyok nyugodt.

Bennük tombol a féltékenység. Az egyik lány mondta, hogy a barátja cuccai között megtalált két képeslapot, amelyet két volt barátnője írt, és idézte is, hogy szólítják a barátját. Amikor ezeket megtalálta, nagyon fölhergelődött és azonnal szétépte mind a kettőt. Ezt még nem mondta meg a barátjának, de majd alkalom adtán megteszi. Olyan dacos volt, s nagyon büszke arra, hogy „most jól

bosszút állt”. Kérdeztem tőlük, hogy mi a bajuk ezzel, miért húzza föl mindez őket... De csak az indulatukról tudtak beszámolni. Nem volt ez higgadt végiggondolása a dolgoknak. Végül az egyik fiú azt mondta nekem, ott mindenki előtt: ahogy engem hallgatott, és az én viszonyulásomra gondol Tibor volt barátnőjéhez, megerősödött benne valami. Ez már korábban is megfogalmazódott benne, hogy nagyon szeretne megváltozni ezen a téren, hogy ne legyen féltékeny a barátnőjére. Változnia kell, mert ez így egyiküknek sem jó. Rákérdeztek a többiek, hogy „és a barátnőd féltékeny-e?” Azt válaszolta, hogy „igen, ő is az, csak ő nem mutatja ki”. „Dehát akkor honnan érzed?” „Abból érzem, hogy amikor más lányokkal beszélek, akkor követ a szemével, vagy néz.” Meglepő, milyen játszmákról számoltak be így –szerelmi ügyekben.

Közben kicsöngettek, de nem mozdult senki. Hallgattak, figyeltek, beszéltek, teljesen lekötötte őket ez a téma. Tehát a kezdeti szituációk, amelyek szinte idegesítően egyszerűnek tunk nekik, most egyre izgalmasabbá váltak, egyre inkább mélyebbre jutottunk.

Szünet után folytattuk.

Megismerkedtél egy fiúval/lánnyal. Próbáld meg elmondani szüleidnek, hogy van egy barátod/barátnőd, szeretnéd meghívni, és szívesen bemutatnád.

Első reakciónk az volt ismét, hogy ez nem probléma. Kiderült aztán két esetben, hogy az egyik lánynál 12 évvel idősebb a barátja, és bizony a szülei furcsállták. Nagyon izgult, amikor bemutatta őt, hogy elfogadják-e. A barátja nagyon fiatalnak néz ki, tehát nem tűnik föl ez a nagy korkülönbség. A szülei úgy gondolták, hogy ez egy futó kaland lesz, de már több mint egy éve tart és nagyon komolynak ígérkezik. Elmondta, hogy ő is nagy félelemmel ment el a barátja szüleihez, akik szintén őt kis csitrinek gondolták, és nem adtak sok időt a kapcsolatuknak. A másik lány elmondta, hogy amikor a barátja elvitte a szüleihez, akkor ő előtte azt se tudta, hogy hogy készüljön? Kisminkelje magát, vagy ne sminkelje? Milyen ruhát vegyen föl, hogy viselkedjen? De elég hamar elfogadták, így most már tudja természetesen érezni magát a társaságukban.

Következő szituáció:

Rájössz, hogy a fiú/lány, akivel jársz mégsem egészen olyan, amilyennek képzelted, mégsem ő az „igazi”. Elhatározod, hogy szakítasz vele. Hogyan vetsz véget kapcsolatotoknak, mit mondasz neki?

Ez volt az utolsó témánk, és nagyon nem akartak a szakításról hallani. Amint mondtam, mindegyikük párkapcsolatban él, és igaznak gondolja – ez így természetes –, ezért nem akarnak arra gondolni, hogy ennek vége lesz. Itt ezért nem szívesen idézték föl a szakítást, nem szívesen gondoltak bele a szakításba. Van olyan lány, aki régi szakításaira emlékezett vissza, egyik esetben amikor nem is volt szerelmes a fiúba, nyüglődtek egy ideig, majd nagyon könnyen mondta neki azt, hogy vége. Másik esetben szerelmes volt a fiúba, de már érezte, hogy nem jól megy a kapcsolatuk. Egyszerűen fölhívta a barátját, mondta neki, hogy most hamar beszélni akar vele. Ebben a komoly beszélgetésben közölte

vele, hogy vége, és elváltak útjaik. Egy másik lány elmondta, hogy most szilveszter előtt voltak úgy, hogy szakítanak. Ő mondta ezt ki, de amint elment a fiú, nagyon sírt és elképzelte, hogy milyen lesz az élete, ha ez a fiú hétvégén nem várja a busznál, nem járnak buliba együtt, nem kíséri ki a buszhoz. Mi is lesz vele? Aztán néhány óra múlva a barátja visszament, és a kapcsolat folytatódott, kibékültek. Ez a helyzet arra mindenképpen jó volt, hogy sok mindent végiggondolt. Szintén ő számolt be arról, hogy a barátja nővéreéknek gyermekük született, akinek ők lesznek a keresztszülei. Belegondolt abba, hogy ez már egy komolyabb elköteleződés, mert ha az ő kapcsolatukból nem is lesz házasság, a keresztszülőség köti. Ha újra találkozhatnak majd, vajon milyen érzés lesz? Ilyen gondolatok jutottak eszébe. Aztán volt, akit tényleg csak szinte a hideg rázott ki attól, hogy szakítás. Egyszerűen nem is akar belegondolni, hogy ennek a kapcsolatnak vége lehet, el sem tudja képzelni.

Rákérdeztem arra, hogy a szerelmi életük, az együttjárásuk mennyire befolyásolja a tanulásukat? Ha befolyásolja, jó vagy rossz irányba? Ők először úgy értették a kérdésem, hogy a továbbtanulásra vonatkoztatták, s azt mondták, hogy nagyon befolyásolja, mert... és mondták egymás után, hogy nem jelentkeznének olyan helyre, ami nappali tagozat és messze van, mert nem bírnák elviselni, hogy ne találkozzanak csak ritkán a barátjukkal. A másik azt mondta, hogy ő is olyan iskolába menne, ami biztosítaná azt, hogy rendszeresen tudjanak találkozni, semmiképpen nem menne külföldre. Érdekes volt, mert ezt nem is kérdeztem, de aztán ugyancsak ő mondta azt, hogy ha viszont tényleg szakítanának, akkor meg olyan iskolába menne, ami nagyon távol van, hogy ne kelljen minden hétvégén azt a társaságot látni, akikkel együtt szórakoztak. Nagyon zavaró az is, ha összefutna vele ugyanazokon a szórakozóhelyeken. Ennyi volt a mi kiscsoportos munkánk.

A többi kiscsoportról most nem számolunk be ilyen részletességgel, de azokban is nagyon mély beszélgetések bontakoztak ki.

Az óra végi összefoglalóban annyit mondtam, hogy tulajdonképpen a kommunikációról volt szó ezen a két órán. Az, hogy az egyes helyzetekben ki hogyan reagál, nagyon függ attól, milyen személyiség, milyen neveltetést kapott, milyenek a családi viszonyai, milyen mélyek a kapcsolatai. Záró gondolatként próbáltam visszatekinteni: amit mi itt megvalósítottunk ebben a két órában, ez is a kommunikációról szólt. Másra készültünk, de figyelembe véve az ő igényeiket, eljutottunk egy olyan megoldáshoz, amely által ebből a helyzetből mindkét fél, mármint az osztály és mi is, jó érzéssel került ki. Konfliktushelyzetek vannak, adódnak. Néha elkerülhetjük azokat, de egy részüket nem. S akkor nagyon fontos, hogy úgy oldjuk meg, senkinek ne legyen rossz érzése a megoldással kapcsolatban.

Szituációs gyakorlatok

Szülő-gyermek helyzetek:

1. Megismerkedtél egy fiúval/lánnyal. Próbáld meg elmondani szüleidnek, hogy van egy barátod/barátnőd, szeretnéd meghívni, és szívesen bemutatnád.

2. Kéredzkedj el szüleidtől egy buliba, ahová barátoddal/barátnőddel együtt szeretnél elmenni, és szeretnél éjjelig maradni.

3. Édesapád névnapjára vár otthon a családod. Randevúra mentél, és lekésted a buszt, amivel még éppen hazaérnél az ünnepségre. Egy óra múlva indul a következő járat. Hívd fel telefonon szüleidet! Mit mondasz a telefonba?

Párkapcsolati helyzetek:

4. Rájössz, hogy a fiú/lány, akivel jársz mégsem egészen olyan, amilyennek képzelted, mégsem ő az „igazi”. Elhatározod, hogy szakítasz vele. Hogyan vetsz véget kapcsolatotoknak, mit mondasz neki?

5. Barátnőd/barátod fülig szerelmes lett egy fiúba/lányba, akiről Te már másoktól is hallottál. A fiú/lány teljesen megbízhatatlan, egyszerre több lánnyal/fiúval is randevúztat. Szeretnéd megkímélni barátnődet/barátodat a nagyobb csalódástól. Mit mondasz neki?

6. A fiú/lány, akivel jársz, régi barátnőjéhez/barátjához van meghívva házibuliba. Elmész-e vele? Mondd el neki, hogy mit gondolsz a dologról, hogy éreznéd magad ebben a helyzetben!

11. t osztály
8-9. foglalkozás
Udvarlás és házasság, régen és ma

Zsuzsi: Sokat töprengtünk, vajon mi keltené fel a diákok érdeklődését, hogyan maradhatnánk meg a szerelem témakörénél, valamilyen új módon feldolgozva azt. Jó néhány óránk volt már velük ebben a témában. Beszélgettünk már többször kiscsoportban, ahol nyíltan vállalták meglehetősen modern felfogásukat, vagy különböző szituációkat dolgoztunk fel. Két nappal az óránk előtt sikerült beszerezni egy videokazettát, amin híres filmekből kivágott szerelmi történetek voltak összegyűjtve. A filmrészletek láttán magunk is lelkendezve kezdtük elemezgetni a látottakat, s kíváncsian vártuk a diákok reakcióit.

1.jelenet – Akli Miklós c. magyar film

Régimódi, elegáns ruhák, udvariasság, lovagiasság, áldozathozatal jellemezte a látottakat. Megkérdeztük, hogy vajon ma vágyunk-e erre? Egy kicsit bohóckodott ugyan az osztály, de többségük igennel válaszolt, fontosnak tartották ezeket az eszményeket. A filmrészletben egy lány tesz vallomást a fiúnak, nem teljesen direkt formában, de teljes nyíltsággal vállalva érzelmeit. Tréfálgató, kacér magatartása tetszett az osztálynak. Egyetértettünk abban, hogy, bár régebbi korból való ez a történet, bele tudjuk élni magunkat a fiatalok helyzetébe.

2. jelenet – Veszedelmes viszonyok c. amerikai film

Szintén régebbi időkben játszódik, de az előző könnyed, bájos csevegéssel ellentétben itt súlyosabb kérdések merültek föl – a tisztesség, pletyka, szerető, szenvedélyes szerelem fogalmazódott meg a látottakban. Hihet-e egy nő annak a férfinak, aki a pletykák állandó főszereplője? A szépség, vagy a szív jósága a fontosabb? A pletyka mennyire befolyásolhatja egy kapcsolat alakulását? A lemondás szükségszerű része-e az igazi szerelemnek? – Ilyen és hasonló kérdésekre kerestük a választ együtt.

Többen látták a teljes filmet, ismerték a történetet. Az egyik lány regényben is olvasta. Főleg az ő aktivitásának volt köszönhető, hogy kezdett élénkülni a társaság, többen elmondták véleményüket, vitatkozni kezdtek egymással.

3. jelenet – Törvényszéki héják c. amerikai film

Válófélben lévő szülők tűnnek föl a filmben. Ez a kép sajnos nem ritkaság napjainkban, sőt az osztályban is többen résztvevői voltak ilyen fájdalmas eseménynek. Nagyon is mai történethez érkeztünk. A filmben az apánál új kapcsolat kezdetét láthatjuk, nehézségek merülnek föl a válás utáni láthatási joggal kapcsolatban. Látszólag egy válás konfliktusai bontakoznak ki a jelenetben. Itt is megjelent a lemondás, mint a szerelem része. Beszélgettünk arról is, van-e joga a kislánynak beavatkozni édesapja kapcsolatába, illetve a váláskor felmerülő konfliktus megoldásába?

4. jelenet – Grease c. amerikai film

Ezt a filmet sokan látták, ismerték a teljes történetet – volt jelentkező is, aki elmondta a tartalmát. A híres színészek, az ismert, közkedvelt zene és a tánc azt hiszem, mindenkire közel került. Számunkra megszokott, hogy ebben az osztályban a mi „potya” óránkat sokan leckeírásra kamatoztatják, és ezt elég nyíltan vállalják is. Nem szoktunk szólni emiatt, bár az osztályfőnököt nagyon zavarja ez a viselkedés, amit időnként szóvá is tesz. Mindenesetre a filmrészleteket minden szempár buzgón nézte, ha valaki előtt még volt tanulnivaló, most már ő is kezdett érdeklődni, egyre többen mondták el véleményüket. Arról beszélgettünk, mire vagyunk képesek a másik kedvéért, illetve mennyire kell megváltoznunk egy kapcsolatban?

Elmondtam, hogy én például a férjem kedvéért azt vállaltam mielőtt összeházasodtunk, hogy soha nem iszom egy korty alkoholt sem. Azt gondolom, hogy jó dolog és talán még egészséges is ebéd után meginni egy pohár bort, de mivel Lacinak – családi okból – nagyon sokat jelentett ez az ígéretem, érte szívesen vállaltam.

5. jelenet – Tízparancsolat c. lengyel film

Egy fiatalember beleszeret egy idősebb, középkorú hölgybe. A fiú bátortalan, lesekszik a nő után, majd az utcán ismeretlenül megszólítja és elmondja, hogy megleste. A nő felháborodik, ott akarja hagyni a fiút. Itt megállítottuk a kazettát és megkérdeztük, vajon találkoznak-e még? Többnyire az igen pártján álltak, de voltak, akikben a felháborodás volt az erősebb.

A jelenet folytatásában a nő felajánlja a fiúnak, hogy lefekszik vele, de ő elutasítja. Azt mondja, csak találkozni szeretne vele, egyszerűen csak azért, hogy együtt legyenek. Ez az idősebb nő sok mindent megélt már, lehetséges, hogy elvált, mindenesetre csalódott és „kiélt” benyomást keltett. Felkelti érdeklődését a fiú, aki vele akar lenni, s azt mondja neki, hogy szereti, és nem akar tőle semmit. Arról próbáltunk beszélni, létezik-e plátói szerelem, normális-e a fiú viselkedése, mit gondolhat a nő?

6. jelenet – Árnyékország c. film

Két idősebb ember szerelméről szól a film, melyben megjelenik már a betegség, fájdalom, a halál, mint olyan valóság, mellyel szembe kell nézni. Érdekes volt, hogy bár témájában ez a film állt legtávolabb ettől a korosztálytól, egyikük nagyon lelkesedett, hogy ő már többször látta, nagyon jó a film. S mivel megvan neki, felajánlotta, hogy behozza, csak nézzük meg együtt a teljes filmet. A többiek is kérleltek bennünket. Így aztán az év végi utolsó találkozásunkkor le is vetítettük.

Nem jutott időnk több jelenet megtekintésére, kicsengettek, de így is kerek, változatos óránk volt. Az osztály szokásos viselkedéséhez képest nagyon is élénk volt, egy-egy kérdésünkre többen is válaszoltak, vitatkoztak egymással, és többen is meglepően fogékonyak voltak a mélyebb, nehezebb témák megbeszélésére. Igyekszünk mindenféle előítélettől mentesek maradni, mégis ebben az osztályban többen kifejezik tiltakozásukat általunk is képviselt, kicsit konzervatív értékekkel szemben, mind öltözködésükkel, mind viselkedésükkel, mind nyíltan kimondott véleményükkel. Váratlan volt, de éppen ezért nagyon jól esett az egyik ilyen hangadó lány órai aktivitása. (Ő ajánlkozott, hogy elhozza az utolsó filmet.) S azon túl, hogy komolyan segítette munkánkat folyamatos figyelmével és válaszaival, nagyon örültem, hogy alkalmam volt mélyebben is megismerni őt.

11. t osztály

10-11. foglalkozás

Időskori szerelem, elmúlás

Az Árnyékország című film közös megtekintése. A filmet együtt néztük végig az osztállyal. Egyikünk sem ismerte a filmet, ráhagyatkoztunk az egyik lány lelkes ajánlására. Ezen a foglalkozáson célunk csupán a közös élmény átélése volt. Nem terveztük, hogy megbeszéljük, elemezzük a filmet. A film vége igen megható volt, ezért nem is volt rá szükség, hogy bármit is mondjunk. A történet valóban a sírig tartó szerelemről szólt. Öröm volt látni az osztály hozzáállását ehhez a komoly történethez.

9 éves programunk (4-12. osztály)

4. osztályban megvalósult órái:

2001/2002. évi tanév

1. Bemutakozás, ismerkedés egymással és a programmal
2. Beszélgetés a családról. Mi lennél, ha ...?
3. Családom bemutatása
4. Áldozat és ajándék
5. Mézeskalácssütés – készülődés karácsonyra
6. Emberi kapcsolatok – kommunikáció-metakommunikáció
7. Konfliktushelyzetek megoldása
8. Értékrend. Hogyan ismerhetjük fel valódi értékeinket?
9. Értékes vagyok?
10. Összegzés, visszatekintés

Előzmények

Ági: A 2000/2001. tanévben 14 osztálynál tartottunk rendszeresen – osztályfőnöki órák keretében – családi életre nevelés foglalkozásokat. Ez meglehetősen sokféle készületet igényelt részünkről, ugyanis az osztályok 5-12. évfolyamok voltak, azaz elég tág volt az intervallum. Szinte minden osztályban beszéltünk a serdülőkori lelki és biológiai változásokról, s külön ráirányítottuk az ifjúság figyelmét arra, hogy a serdülőkor tulajdonképpen már 8-10 évesen elkezdődik. Igény jelentkezett bennünk arra, hogy ilyen fiatal korosztálynál is elkezdjük a családi életre nevelést, s így esélyünk legyen őket a serdülőkor különböző állomásain végigkövetni. Úgy éreztük, így segíthetjük őket a kamaszkor viharos éveiben is helyes értékrendjük kialakításában, a jó döntések meghozatalában. Megkerestünk egy 4-es osztályt, akik épp ennél a „kezdetnél” voltak, s akiknek osztályfőnökével már több éves, jó kapcsolatunk volt. Az osztályok kiválasztásánál mindig fontos szempont számunkra, hogy a pedagógus motivált legyen, együttműködjön velünk. Még egy fontos tényező a 4. osztályos kezdés mellett szólt. Az osztályfőnökkel való nagyon jó kapcsolatot szerettük volna „kihasználni”. Ő már ötödikben nem lesz velük. Ki tudja ki lesz az osztályfőnökük, mennyire szívesen fog majd velünk együtt dolgozni. Úgy gondoltuk, hogy nem szabad elszalasztani azt a lehetőséget, hogy még negyedik osztályban – számunkra ismerős pedagógus segítségével – összehangolódjunk az osztállyal. S ha ez sikerült, talán az 5. osztályos váltás is könnyebben fog menni a gyerekeknek. Reméltük, hogy mi is segítségükre tudunk lenni a megváltozott körülmények között, melyek a felső tagozatba lépve várják majd őket. Úgy gondoltuk, szerepünk lehet a közkedvelt osztályfőnöküktől való elszakadás könnyebb földolgozásában is.

Ilyen megfontolásokkal, s ilyen gondolatokkal vágtunk neki a szervezésnek 2001. márciusában. Az osztályfőnöknek említettem röviden a tervünket, vázoltam terveinket, s tananyagunk részleteibe is beavattam, hogy konkrétabban megismerhesse programunkat. Örömmel fogadta kezdeményezésünket, s megegyeztünk, hogy 2001 szeptemberében elkezdjük a családi életre nevelés foglalkozásokat. Az iskolától természetesen megkaptuk az engedélyt és az erkölcsi támogatást, hogy havi osztályfőnöki órák keretében megkezdjük a munkát.

Az osztály „Erdei iskolában” kezdte a tanévet, s úgy terveztük, hogy az első foglalkozást ott tartjuk. Ez nagyon jó kezdetnek mutatkozott ahhoz, hogy bevezessük programunkat, s bemutatkozzunk. Így is történt. A szülőket szülői értekezleten tájékoztattuk programunkról.

4. p osztály

1. foglalkozás

Bemutakozás, ismerkedés egymással és a programmal

Ági: Ehhez az osztályhoz Évával és Marikával mentünk hárman. Nagyon kellemes és ideális helyszín volt számunkra az „Erdei iskola”. Korábban mentünk, hogy részt vehessünk kicsit az életükben. Sárkányeregetésben voltak elmélyülve, amikor megérkeztünk. Tanító bácsijuk természetesen végig velük játszott. Két apró gyermekünk is velünk volt, Krisztina és Peti, s nagyon örvendeztek nekik a kisdíákok.

A foglalkozás kezdetén bemutatkoztunk. Marika családi fotón mutatta be népes kis családját, mi pedig csak meséltünk nekik családunkról. A tanító bácsit is megkértük, hogy mutakozzon be. Kicsit zavarba jött, de azért összeszedte magát, s mondott magukról néhány gondolatot. Szép volt számunkra, ahogy a gyerekek figyelték közben őt. Olyan áhítattal hallgatták, mintha nem is negyedik éve ismernék, hanem most mutakozna be nekik először. Ezután az ő bemutatkozásuk következett a számunkra. Otthon osztályképük alapján tanulgattuk a nevüket. Éva először megkérte őket, álljanak föl azok, akik nyáron születtek, s így osztotta ki a kitűzőket, melyeket előre névre szólóan elkészítettünk. Ezután következtek a többi évszak szülöttei.

Ezután arról beszéltem nekik, miért is vagyunk itt, milyen nagy kalandba szeretnénk most belevágni. Arról próbáltam faggatni őket, mennyire érzik fontosnak a családi életre készülődést. Megkérdeztem, szerintük szépen élnek-e ma a családok. Nem róluk szerettem volna most többet megtudni, hanem arra voltam kíváncsi, mennyire látják reálisan a mai családok helyzetét. Ezért próbáltam ilyen általános kérdést föltenni. Nem nagyon kellett kihúzni belőlük, hogy a családok nagy része nem boldog. Elég hamar saját családi példákat hoztak föl, ami meglepett bennünket is, és a tanító bácsit is. Egyik kislány elmondta, hogy ők sokan vannak testvérek, de ez a gyerekszám 3 családból jön össze, s ez így nagyon rossz. Ezután egy kisfiú jelentkezett, aki nagyon szomorúan mondta, hogy az ő szülei is elváltak. Így egyik hétvégén apukájánál van, a másik hétvégén az anyukájánál, aki egyébként is neveli. Elég indulatosan mondta, hogy ez senkinek nem jó így. Szinte elsírta magát... Ezután még egy fiú jelentkezett, s elmondta, hogy az ő szülei nagyon sokat veszekednek, hangosan kiabálnak, s ez szintén nagyon rossz. Ő is majdnem sírva fakadt. Nagyon meglepett, hogy már első alkalommal, az egész osztály előtt ilyen őszinték voltak. Próbáltam kicsit úrrá lenni a helyzeten, bár ezek a megnyilvánulások nagyon mélyen megérintettek engem is. Azt próbáltam kiemelni, hogy éppen a nehéz helyzeteket látva és tapasztalva fontos számunkra, hogy komolyan vegyük a családi életre való készülődést. Hiszen nem könnyű a családi együttélés, sok alkalmazkodásra van szükség. Nagyon

fontos az összezsírozódás, hiszen különbözőek vagyunk, s ez természetes. Fontos elfogadni a másikat olyannak, amilyen. S ezt már például az iskolában, az osztálytársakkal is el lehet kezdeni, de természetesen a jelenlegi családban élve is. Mindez edzés lehet a jövőbeli családi életük számára. Próbáltam jelenlegi feladatukat hangsúlyozni, s erősíteni a hitüket abban, hogy megvalósítható a boldog családi élet. Még akkor is, ha környezetükben, esetleg saját családjukban mást látnak. De ezért nekik is tenniük kell valamit.

Ezután elmondtuk, hogy az év során gyakran kiscsoportban fogunk dolgozni. Így majd ráerősebben tudunk beszélgetni, több lehetőség lesz egymás véleményének megismerésére. Éppen ezért kiscsoportokat alakítottunk, melyek terveink szerint év végéig ugyanazok maradnak majd, ugyanazzal a vezetővel. Kiszámoló technikát választottunk a csoportalakításra. A 3 kiscsoport bevonult egy-egy szobába, s megkezdte külön kis életét.

Arról kérdeztem meg a csoportomat, miről szeretnének beszélgetni velünk az év során. Nálunk a mesevilág, a gyerekkoruk és az álomvilág jött elő igényként. Mi leragadtunk ez utóbbinál, s sorban mesélték álmaikat. Meglepő volt számomra, hogy ezek tele voltak félelmekkel, szörnyűségekkel. Bátran mondták el ezeket, úgy éreztem, hogy megkönnyebbülnek attól, hogy kibeszélik magukból.

Éva: Először az osztállyal kötetlenebb körülmények között, „Erdei iskolában” találkoztunk. Itt a hagyományos órákat is megtartották, csak egy kicsit más időbeosztással. Ránk, ha jól emlékszem, délután 2 óra körül került sor. Az órát egy közös bemutatkozással kezdtük: Marika, én, Ági volt a sorrend, végül a tanító bácsi nekünk mutatkozott be. Ezzel máris meglepetést okozott az osztálynak, ők ugyanis nem is gondolták, hogy csak egy éve házas. Ezzel máris elkezdődött a családi életre nevelés. Beszélgettünk a családokról. Velem volt Peti fiam is, s nekem éppen itt ki kellett vele mennem. Mire visszajöttünk, nagyon mély érzésekről, gondolatokról beszéltek a gyerekek saját családjuk bemutatásán keresztül. Ági és Marika elmondása alapján egy fiú majdnem sírt is, ahogy szülei válása után jelenlegi helyzetéről beszélt. Ez a fiú kiscsoportban hozzám került, s ott is őszintén beszélt erről a helyzetről. Érezhető volt, hogy a téma erős érzelmeket hívott elő benne.

A közös beszélgetést követően 3 kiscsoportra oszlottunk. Hozzám 5 fiú és 4 lány került. A csoportban a nagycsalád dominált. Összességében az a benyomásom volt, hogy nagyon őszinték a gyerekek annak ellenére, hogy csak most ismertük meg egymást.

Marika: Első alkalommal „Erdei iskolában” találkoztam az osztállyal és az osztályfőnökkel. A gyerekek egy hetet töltöttek el itt, pedagógusok kíséretében. Az első benyomásom nagyon kellemes

volt. A gyerekek láthatóan rendkívül élvezték ezt az új tanítási módszert, lelkesen meséltek élményeikről. A tanító bácsi is nagyon lelkes volt, láthatóan szívesen volt a gyerekekkel. Együtt mesélték a tanösvényen tett séták élményeit, és azt, hogy hogyan épülnek itt egymásra a nyelvtan, a környezetismeret, az irodalom órák.

A közös órát bemutatkozással kezdtük. Ági, Éva és én is beszéltünk kicsit családunkról, gyermekkorunkról. Ági megkérte a tanító bácsit is, hogy mutakozzon be ő is nekünk, amit kissé meglepetten ugyan, de szívesen megtett. A gyerekek lelkesen nézegették a közreadott fényképeket, de közben figyeltek is, és többen is elmondták, hogy milyen komoly nehézségek vannak a családjukban.

Hamarosan három csoportra osztottuk az osztályt. Az én csoportomba is 5 fiú és 4 lány került. A gyerekek igen felszabadultak, kissé talán szertelenek is voltak. Bizonyára megéreztek rajtam, hogy nagyon izgulok. A beszélgetés részleteire már nem nagyon emlékszem, csak néhány gyerek illetve megnyilvánulás tett rám mély benyomást. Egy fiú például igen bonyolult családi kapcsolatrendszeréről beszélt: féltestvérekről, nagycsaládról, és arról, hogy ennek ellenére nagyon magányosnak érzi magát. Egy olyan kislány is hozzám került, akitől már előre tartottam egy kicsit, mert úgy hallottam, hogy kirí társai közül öltözködésében, érdeklődési körében, viselkedésében. Mindezek ellenére társaira odafigyelő, nyitott szemű lányt ismertem meg benne. Igaz, hogy családi gondjai neki is vannak bőven. Édesanyja egyedül neveli, nincs testvére, de vannak nagyobb lány unokatestvérei, akiket ő (sajnos) utánózni próbál, s az ő kapcsolataikat tekinti példának. Egy másik kislány családjában akkor várták a negyedik gyermek születését. Igaz, hogy a papa menetközben változott, de legalább a gyerekek és az új papa is együtt élnek. Szintén egy kislány volt, aki azzal lepett meg leginkább, hogy amikor megkérdeztem, miről szeretnének ezeken az alkalmakon hallani, így válaszolt: „Arról, hogy én rossz vagyok.”

Házi feladat:

- 1. Legközelebbi óráig beszélgessenek szüleikkel arról, nekik milyen kedvenc időtöltésük volt, mi volt a hobbijuk, mikor ennyi idősök voltak, mint most gyermekeik. Föl tudnak-e idézni egy nyári élményüket ebből az időből?*
- 2. Rajzolják le családjukat. Ezt a családrajzot minden évben megismételjék majd, s összehasonlítjuk, hogyan látták családjukat az években előrehaladva.*

Ági: A házi feladatokkal azt is kitűztük célul, hogy a szülőket is bevonjuk. Segítsünk a szülőknek, hogy saját gyermekkoruk felidézésével könnyebben beleéljék magukat gyermekeik jelen korszakába. A családrajz pedig segíthet majd az osztályban a családról való beszélgetésben, illetve a fejlődés nyomon követésének lehet egy módja.

4.p osztály

2. foglalkozás

Beszélgetés a családról. Mi lennél, ha...?

Ági: Kiscsoportos munkát terveztünk erre az órára, melynek fő része tulajdonképpen a házi feladat feldolgozása lett volna. Éva betegség miatt nem tudott jönni, de fontosnak éreztük, hogy csoportban dolgozhassunk. Az első alkalommal is érződött bennük az igény a beszélgetésre, hiszen alig tudtuk abbahagyni. Úgy döntöttünk a megváltozott körülmények között, hogy Éva és az én csoportom marad együtt – így mégis kevesebben vannak, mint az egész osztály –, s Marika a saját csoportjával marad. Gyakran adódik, hogy a tervünket külső vagy belső tényezők miatt meg kell változtatni, így jó, ha ezek a helyzetek nem érnek váratlanul bennünket. Gyakran kell megváltoztatni az eredeti tervünket, jó ezért, ha erre számítunk előre.

Annak ellenére, hogy a hét eleji konzultáción az osztályfőnöktől kértük, hívja föl a figyelmüket az otthoni feladatra, nagyon kevesen hoztak rajzot, s kevesen beszélgettek a szüleikkel. Valószínűleg még furcsák nekik az ilyen jellegű feladatok, az, hogy mi ilyen nem szokványos dolgokat kérünk tőlük.

Aki hozott rajzot és megmutatta, azt megnéztük, s aki szívesen megosztotta velünk a szülőkkel való beszélgetését, meghallgattuk. Annak ellenére, hogy az óra nagy részét ezzel szeretnénk volna tölteni, a helyzet úgy alakult – mivel nem sokan oldották meg a feladatot még úgysem, hogy dupla csoport voltunk –, hogy elég hamar áttértünk a következő játékra. Gondolatviláguk, személyiségük, és egyáltalán önmaguk jobb megismerésére választottunk egy játékot, melyet mi korábban már itthon nagy sikerrel eljátszottunk (általában olyan játékot viszünk csak órára, amit mi már előtte magunk között kipróbáltunk). Így sokkal élményszerűbb az egész, s úgy gondolom, hatékonyabb is. Következő volt a feladat: mindenkinek néhány perc alatt le kellett írnia, milyen tárgy, növény, állat, természeti jelenség és bútor szeretne lenni. Nagyon tetszett nekik ez a feladat. Lelkesen írtak, majd megbeszéltük. Én is elmondtam, mi szeretnék lenni, s hogy miért. Úgy éreztem, nagyon örültek annak, hogy én is bekapcsolódom a játékba. Úgy mentünk sorban, hogy először mindenki elmondta, milyen tárgy szeretne lenni és miért, például: ágyúgolyó, zongora, szótárkönyv. Majd következtek a többi szempontok: növény: fenyőfa (örökzöld), mamutfenyő; állat: sas, s volt egy fiú, aki görény szeretne lenni, hogy távol tartsa az ellenséget. Nem értünk teljesen végig, az utolsó két kategóriára már nem került sor, de kihúzták belőlem, hogy én mondjam el magamra vonatkozóan mindegyiket. Szót fogadtam, s megelégedetten zártuk az órát.

Marika: Az előző alkalommal azt kértük a gyerekektől, hogy készítsenek rajzot a családjukról, azért, hogy mi is jobban megismerhessük őket. Feladat volt az is, hogy próbálják kifaggatni szüleiket, ők mit szerettek csinálni, amikor ilyen idősök voltak, vagy meséljenek el valami érdekes (esetleg nyári) élményüket. Mindezzel az is célunk volt, hogy erősítsük a gyerekek és szüleik közötti kommunikációt.

Az óra kezdetétől kiscsoportban dolgoztunk. Az előzetes figyelmeztetés ellenére csak néhányan készítették el a rajzot, és talán még kevesebb gyereknek sikerült beszélgetnie szüleivel. Aki azonban megtette, szívesen mesélt róla. Az óra elején adtam egy kis időt arra, hogy aki esetleg elfelejtette elkészíteni a rajzot, és most szívesen megtenné, pótolhassa azt. Emiatt egy kicsit elhúzódott az óra. Amikor elkészültek, felajánlottam, hogy a kész rajzokkal körbeülhetünk, vagy ki-ki a saját helyén is mesélhet. Mindenki a körbeülést választotta.

Rövid beszélgetés után áttértünk egy játékra. Azt kellett eldönteni, hogy ha egyszer csak megjelenne egy tündér, és azt mondaná, hogy „Választhatsz, milyen tárgy, állat, növény, bútor vagy természeti jelenség szeretnél lenni!”, ki mit választana. A gyerekek még kiegészítették a feladatot azzal, hogy személyt is választhassanak.

Sajnos a megbeszéléseknél olyan kisfiú kezdte a kört, aki vagy nem akarta komolyan venni a feladatot, vagy igen erőteljesen akart valamit kifejezni. Ugyanis csupa olyan dolgot kezdett felsorolni, amik igen negatívak, például atombomba, Hitler... Látszott, hogy a többiek is ebbe az irányba fognak elmozdulni, de itt szerencsére véget ért az óra.

Házi feladat: Következő órára maximum 3 családi fotót hozzanak, s majd így kérnénk bemutatni a családjukat, mert szeretnénk őket megismerni.

4.p osztály
3. foglalkozás
Családom bemutatása

Marika: Ezt az órát azzal kezdtük, hogy folytattuk az előző alkalommal elkezdett megbeszélést.

Megkérdeztem, érdekli-e őket, én milyen válaszokat írtam fel. Természetesen igennel válaszoltak. Így lehetőség volt egy pozitívabb hangvételű beszélgetést kezdeményezni a gyerekek között. Kiderült, hogy többen írták tárgynak a szekrényt; állathoz valamilyen madarat vagy kutyát; természeti jelenséghez napsütést vagy szivárványt. Mindenképpen az volt a benyomásom, hogy sokkal pozitívabb lett a gyerekek szemlélete.

Ezután áttértünk a családi fényképekre. Most is többen elfelejtettek hozni, de volt olyan is, aki egy egész albumot hozott. Úgy gondolom, hogy a gyerekek sok új dolgot tudtak meg egymásról, szívesen nézegették egymás fotóit. Egyik kislány, akinek a szülei elváltak, olyan fényképet hozott, ahol édesapja és édesanyja, mint menyasszony és vőlegény láthatók.

Ezután felolvastam egy mesét: „Kicsi fekete plüss kutya” címmel. Ez a mese arról szól, hogy egy édesapa mennyi áldozatot hoz azért, hogy visszaszerezze kisfia számára a vonaton felejtett kicsi fekete plüss kutyust. A gyerekek elég hamar megértették, hogy mire is gondolunk, amikor áldozatvállalásról beszélünk. Több olyan történetet meséltek, amikor a családjukban valaki áldozatot vállalt értük. Egyik kislány például elmesélte, hogy neki is volt egy kis állatkája, amit valahol elhagyott, és az édesapja visszament érte. Olyan is szóba jött, amikor ők vállaltak áldozatot édesanyjukért, amikor játék helyett például elmosogattak.

Az órát azzal fejeztük be, hogy közös kézfogással szövetséget kötöttünk, mindenki megpróbál jó szívvel valamilyen áldozatot vállalni osztálytársáért, vagy valamelyik családtagjáért. Egyetlen kisfiú volt, aki nem vett részt a szövetségkötésben...

Éva: Ezen az órán rögtön kiscsoportban kezdtünk. Előző alkalomról maradt egy kis feladat. Mi most vettük végig, ki mi lenne szívesen, ha tárgy, növény, állat, bútor, természeti jelenség lenne. Nagyon szép dolgok derültek ki számomra, valóban sok mindent meg lehet tudni egy ilyen játék alkalmával a gyerekekről. Például egy fiú, akinek elváltak a szülei, műhold szeretne lenni, mert az magasan repül, vigyáznak rá és nagyon titkos.

Az óra végén az áldozathozatalról beszélgettünk, pontosabban feladatnak adtam fel a következő órára: próbáljanak áldozatot hozni a családban, vagy baráti körben. Szinte rögtön elkezdtek mesélni ilyen történeteket.

Ági: Ezen az órán lehetőség volt a kiscsoportunkkal való mélyebb megismerkedésre. Az Erdei iskolai kiscsoport alakításhoz képest – mely kiszámolós volt – akadt egy kis átszervezés közöttük. Leginkább azért, hogy a barátok, barátnők együtt lehessenek.

Előre hívtam őket, hogy üljünk körbe. Nagyon tetszett nekik ez a forma, azt hiszem elsősorban a közelség. Befejeztük az előző órai feladatot, majd belevágtunk az újba. Nem mindenki hozott családjáról fényképet, bár sokkal jobb volt az arány, mint az elmúlt órán. Aki hozott, szívesen megmutatta. Négyen voltak, akik a családrajzot mára hozták, s azon mutatták be családjukat. Egyik fiú újszülöttkori fényképét hozta és egy karácsonyi fotót; egy másik fiú szintén karácsonyi fényképen mutatta be nagyon büszkén családját. Ismét egy másik fiú olyan családi fotót hozott, mely nyári szabadság alatt Olaszországban készült. Ezen kívül olyan fényképet is hozott, melyen építőkockával építenek együtt az édesapjával. Volt egy fiú, aki nem hozott képet, csak nagyon részletesen mesélt a családjukról. Szülei nem élnek együtt. Testvéréről azt mondta, hogy általában nem igazán egyeznek. Lelkesen mesélt viszont kistestvéréről, aki apukájának a gyermeke az új házasságában. Elég mélyen kijött belőle: fájdalmas számára ez a helyzet, hogy a szülei nem élnek együtt. Egy kislány azt mondta el, hogy őt gyakran megverik a szülei. Testvérvisszályokról is bőven hallhattunk. Egy fiú elmesélte, hogy kistestvérei zaklatásától egy szekrény tetején kialakított kuckóba szokott elmenekülni. Gyakran ott olvas. Így kerül el általában azt a helyzetet, hogy testvérei miatt ő kapjon szidást. Egy kislány is mesélte, hogy nagyobb testvére, ha csinál valami rosszat, mindig őrá fogja, s így ő kapja a szidást. Kisebb és nagyobb testvér miatti jogtalan bántásokról is hallhattunk tehát. Elég szomorúan meséltek ezekről a helyzetekről.

Óra vége felé többen fölálltak, s rajzolgatni kezdtek a táblára. Meglepett kicsit, furcsa volt, de hagytam őket. Látszott ugyanis, hogy figyelnek, hozzászólnak így is.

Végül fölolvastam egy mesét: Kicsi fekete plüss kutya (H. Fallada)

(Antalfy István: „Hull a hó – mesék és versek gyermekeknek” című könyvéből)

Következő órán az áldozat értékéről, az áldozathozatalról szeretnénk beszélgetni. Ez a történet bevezetője volt ennek a témának, s így óra végére szántuk, hogy elindítsuk a fantáziájukat. Nem akartuk kielemezni, földolgozni a történetet, csak úgy véltük, segítség számukra e komoly témáról való elmélkedéshez.

Házi feladatnak a következőt kapták: következő alkalomig próbáljanak arra figyelni, hogy hozzanak apró áldozatokat a családban, az iskolában vagy bárhol, s majd néhányat osszanak meg velünk ezek közül. Tetszett nekik a téma, s bár óra vége volt, kezdtek mesélni eddigi áldozataikról.

4.p osztály
4. foglalkozás
Áldozat és ajándék

Ági: Ezen az órán együtt maradtunk, bár nem így terveztük, de most Marika nem tudott jönni.

Éva egy ritmusgyakorlat megtanításával segített abban, hogy sikerüljön a gyerekeknek ideérkezni az óránkra. A gyakorlat további két sorát majd később fogja megtanítani. A gyerekeknek nagyon tetszett, s ügyesen megtanulták. Még kánonban is sikerült visszatapsolniuk.

Ezt követően együtt beszélgettünk arról, milyen áldozatokat sikerült hozniuk az elmúlt időszakban. Kicsit elkalandozott először a beszélgetés fonala, ugyanis áldozat kapcsán olyanról kezdtek beszámolni, hogy valamilyen állatukat baleset érte, s mennyire aggódtak, sajnálták, hogyan vitték orvoshoz. Próbáltam visszaterelni őket az eredeti „áldozat” témára. Faggattam őket, hogy könnyű-e, illetve szeretnek-e az emberek áldozatot hozni. A hozzáállásuk elég pozitív volt, örömmel számoltak be apró lemondásaikról, meglepetéseikről, olyan helyzetekről, amikor sikerült segíteniük valakinek. Egy kislány mesélte, hogy ők testvérével az édesanyjukat születésnapján úgy akarták meglepni, hogy önállóan bevásárolnak, és vacsorát készítenek. Végül édesanyjuk hamarabb ért haza, ők még éppen csak a boltból érkeztek meg, de így is nagy volt a meglepetés. Többen számoltak be takarításról, mosogatásról, és sütés-főzésről. Szinte úgy éreztem, kis kukták között vagyunk. Látszott, valóban szoktak otthon segíteni, s ráadásul ezt nem is kényszerként élik meg, hanem örömként. Sőt, esetleg fürkészik, hogyan szerezhetnek örömet.

Így jutottunk el az ajándékozás témaköréhez. Éva arról faggatta őket, hogyan ajándékoznak, mi lehet ajándék, ők hogyan szoktak ajándékozni. Különösen karácsony közeledte miatt szerettünk volna velük erről beszélgetni. Egyik fiú mesélte, hogy ők a testvéreivel a szüleiket egy kis koncerttel lepik meg általában. Mások beszámoltak arról, hogy szoktak rajzolni, ajándékot készíteni, „Betlehemes”-t előadni. Erősítettük őket abban, hogy ezek a személyes ajándékok az igazán értékesek. Azt éreztük, a vásárlás még kevésbé fontos számukra az ajándékozás kapcsán.

Az óra lezárásaként arra hívtam föl a figyelmüket, hogy az ajándékozás ne csak karácsony környékén legyen fontos számunkra, sőt ne is csak a születésnapok és a névnapok kapcsán. Az lenne jó, ha hétköznapijainkat áthatná az ajándékozás. Így válhatna minden napunk ünneppé, így alakíthatnánk a szürke hétköznapiakat ünnepnapokká.

Mi is vittünk számukra ajándékot: Éva a „Jaj de pompás fa” éneket furulyázta el nekik; én „A vörösbegy éneke” című mesét olvastam föl a „Kedvenc karácsonyi könyvem” című könyvből.

Nekem volt még egy meglepetésem. Meghívtam hozzánk az egész osztályt december 22-re, mézeskalácssütésre. Nagyon lelkesek voltak.

4.p osztály

5. foglalkozás

Mézeskalácssütés – készülődés karácsonyra

Néhány nappal a mézeskalácssütés előtt 16-an jelezték a 31 fős osztályból, hogy szívesen eljönnének. Végül is két kislány és három fiú volt az osztályból. Két apuka, egy anyuka és néhány testvér is részt vett. Teljesen érthető volt, hogy a szülők nem tudták megoldani ezen az ünnep-közele napon, hogy elhozzák gyermekeiket. Akik itt voltak, úgy érzem, nagyon jól érezték magukat, s főleg a két kislány kérte, hogy máskor is hívjam meg az osztályt. Sajnálom, hogy idén Karácsonykor nem tudtam ezt megvalósítani, pedig rákérdeztek a lányok, várták.

4.p osztály

6. foglalkozás

Emberi kapcsolatok – kommunikáció-metakommunikáció

(Komáromi Mária hitoktató tanmenete alapján)

Marika: Az új évet új téma elővezetésével kezdtük. Az új téma pedig a kommunikáció volt. Az órát az egész osztállyal együtt tartottuk. Az foglalkozás levezetését, ahogy szoktuk, elosztottuk egymás között.

A bevezető részt én vezettem. Itt arról beszélgettünk, hogy milyen módon közölhetünk egymással valamit, hogyan üzenhetünk egymásnak. Hamar felismertük, hogy elsősorban szavakkal, de a gyerekek gyorsan továbbvitték a fonalat: levélírással, telefonon, e-mailen...

Beszéltünk a nyelvi kommunikáció eszközeiről: a hanglejtésről, a hangsúlyról, és a nem verbális kommunikáció eszközeiről: a mimikáról, gesztusokról, a térköz-szabályozásról. Megegyeztünk abban is, hogy akkor hiteles a kommunikációnk, ha a verbális és a nem verbális kommunikációval is ugyanazt fejezzük ki.

Ezután Éva vette át a szót, és egy játékot játszott a gyerekekkel. Két-két gyermek vállalkozhatott egy feladatra. A feladat az volt, hogy egy adott mondatot kellett elmondani különböző érzelmi töltéssel. Minden páros húzott egy-egy kártyát, amelyen érzelmeket kifejező szavak voltak, például: öröm, vidámság, harag, szomorúság, düh. Ezután kimentek az osztályból, és úgy jöttek be, hogy az adott érzelmet fejezzék ki, így mondják el az adott mondatot. Az osztálynak pedig az volt a feladata, hogy kitalálja, milyen érzelmi állapotot jelenítenek meg társaik. A gyerekek nagyon aktívak voltak mind a feladat felvállalásában, mind az érzelmi állapot kitalálásában.

A harmadik részt Ági vezette. Itt az volt a feladat, hogy összesen csak egyetlen szót volt szabad mondani, különböző (az előző részben felsorolt) érzelmi töltéssel. Ezt a játékot be is mutattuk a gyerekeknek. Születésnap helyzetben a „bakancs” szóval elénekeltük a „Boldog, boldog, boldog születésnapot...” kezdetű éneket. Éva ajándékot kapott, megköszönte, és nagyon örült neki. Mindvégig természetesen csak a „bakancs” szót használtuk.

Ezután a gyerekek ötös csoportokat alakítottak. Egyikük húzott kártyát, a csoport viszont együtt talált ki egy szituációt a folyosón. A bent lévőknek pedig ki kellett találni, hogy milyen érzelmet játszanak el. Érdekes volt, hogy a negatív érzelmeket igen nehéz volt egymástól elkülöníteni. Minden gyerek nagy élvezettel vett részt a játékban. Azt gondolom, hogy legközelebb, ha sok gyereket akarunk mozgatni az órán, pontosabban tervezzük meg a kiválasztás menetét, és a játék lebonyolítását.

Éva: Az óra elején Marika arról beszélgetett a gyerekekkel, hogy milyen módon tudunk egymásnak üzeni, „mondani” valamit szavak nélkül. A gyerekek vevők voltak a témára, rögtön összeszedtek sokféle módot: kézjelekkel (néma beszéd), internet, morze, stb. Marika megmutatta, hogy testbeszéddel miket lehet kifejezni, pl. ha a kezét az arcához emeli, akkor az mit jelent. Rögtön kitalálták, hogy fáj a foga.

Mondott egy mondatot: „Kati bátyja is velünk jön.” Ezt más-más hangsúllyal mondta ki, s arról faggatta a gyerekeket, mi mindent is lehetett ezzel kifejezni. Kérte őket, hogy próbálják még máshogy mondani, s a többiek próbálják kitalálni, az mit is fejez ki. Együtt sikerült megfogalmazni: annak, hogy hogyan mondunk valamit, milyen fontos jelentősége van. Hisz ezeknek nagyobb hatásuk van ránk, mint konkrétan a mondat jelentésének.

Ezután én folytattam az órát egy másik játékkal. A feladat az volt, hogy szavak nélkül fejezzük ki, milyen lelkiállapotban vagyunk: például szomorúak vagyunk, örülünk, félünk, mérgesek vagyunk, stb. Kettesével húztak a gyerekek egy-egy kártyát, amire a következő érzelmek, érzelmi állapotok voltak felírva:

szomorúság, öröm, ijedtség, düh, harag

Kiment egy páros az osztályteremből, majd úgy jöttek vissza, mintha odakint érte volna őket valami. A többieknek ki kellett találni, mi az, amit ők ketten most megjelenítenek. Nagyon ügyesen játszották el, és gyorsan ki is találta az osztály. A düh és a harag kitalálásánál volt egy kicsit több találgatás. (Legközelebb mélyebben át kell beszélnünk, mi is különíti el ezt a két érzelmi állapotot, miben különböznek, miben hasonlítanak, mert nem tudtam ott hirtelen pontosan meghatározni.) Mikor megfejtették a gyerekek a fogalmakat, meg is beszéltek, hogy miből tudtuk kitalálni.

Mikor mind az öt csoportot megnéztük, és megfejtették a gyerekek a fogalmakat, Ágival és Marikával hárman mutattunk be egy jelenetet. Születésnap történetet adtunk elő, s csak egy szót mondhattunk ki: „bakancs”. A Sapientia Családpedagógiai Intézet budapesti pedagógusképzésen láttuk ezt, s nagyon ötletesnek találtuk. Ebből kellett megfejteni, mit is játszottunk el. A gyerekeknek is nagyon tetszett, s mi is nagyon élveztük.

Ági: Ezután én vezényeltem le az utolsó játékot. A feladat az volt, hogy csoportban (4-5 fő) szintén húzzanak egy-egy kártyát az előzőekből (legközelebb talán más fogalmakat kell kitalálni, ha egymás után kerül sor erre a két játékra), majd találjanak ki egy jelenetet, amiben ez az érzelm szerepel úgy, hogy csak egy szót lehet mondani, pl.: kelkáposztafej. A gyerekeknek nagyon tetszett ez a játék is, alig akarták abbahagyni. Egyik csoport a „kelkáposztafej” helyett az „iskola” szót választotta. Egy másik csoport a félelmet játszotta el, s ők egyik tanítónő nevét használták. Igencsak nagy derűt keltett. Az

utolsó játékban a tanító bácsi is részt vett. Nagyon ötletesen a humor szót mondták, s közben a szomorúságot játszották el. Egyébként a tanító bácsi az óra elején még dolgozatot javított, aztán egyre inkább kiemelkedett munkájából, s figyelt. Különösen a gyerekekre figyelt, jó volt ezt látni. A téma is észrevehetően nagyon tetszett neki.

Ennél a játéknál nem terveztük előre a csoportalakítást. Úgy éreztük, ebből a típusú játékból a mi előadásunkon kívül maximum egyre lesz lehetőség. Közben több idő maradt, s ez egy kis galibát okozott. Amiatt, hogy nagyon élvezték a játékot, nagy lett a mozgás, zajosak lettek, így egy kicsit szétesett az osztály.

Lezárásként igyekeztem összegezni az órát. Látszott, hogy nagyon együtt éltek a témával, ismerős volt számukra, hogy érzelmeink közlésének a szavakon túl több formája van. Arra próbáltam felhívni a figyelmüket, hogy ha tudunk erről, nagy a felelősségünk, hogy jól bánjunk ezzel a családban, az iskolában és az utcán is.

Házi feladatnak nem is akármilyen feladatot kaptak. Azt a nemes feladatot adtuk, hogy a környezetükben: otthon, iskolában, boltban és az utcán próbáljanak mosolyt varázsolni az emberek arcára.

4.p osztály

7. foglalkozás

Konfliktushelyzetek megoldása

Szülői értekezleten kértek meg bennünket a szülők és az osztályfőnök arra, hogy segítsünk az osztályban a csúnya beszéd visszaszorításában. Órára készülve azt mérlegeltük, hogy hogyan nyúljunk a témához. Abban biztosak voltunk, hogy nem a csúnya beszéd konkrét kielemezését fogjuk tenni, illetve nem erkölcsi eszmefuttatást folytatunk annak helytelenségéről. Egész órán három csoportban dolgoztunk, külön teremben. A házi feladat megbeszélése után 3 szituációs játékot terveztünk eljátszatni, melyekkel célunk egy-egy konfliktushelyzetben a különböző megoldási lehetőségek felvillantása, és megbeszélése volt. Azzal, hogy őket kértük meg az általunk hozott helyzetek megoldására azt reméltük, hogy jobban magukénak érzik majd a megoldási ötleteket. Természetesen azt is reméltük, hogy szép megoldások születnek majd. Hosszabb távon a csúnya beszéd ritkulását, illetve kiiktatását várjuk.

Éva: Ági és Marika elmentek két másik tanterembe, mi maradtunk helyben. Kellően meg is lepődtem, mert hirtelen nagyon üres lett a terem. Öt fiú és két lány maradt a csoportomban. Amikor elkezdtük az órát, s a többiek még szinte be sem csukták az ajtót, egyik fiú máris mondta: ő úgy hallotta, a szexről fogunk beszélgetni. Ugyanis volt közben egy szülői foglalkozás, amikor a szülőknek elmondtuk, hogy erről is szó lesz majd a gyerekekkel való találkozásainkon. Megnyugtattam, hogy igen, jól értesült, de nem most kerül elő ez a téma. Érződött, hogy néhányan mára várták. A kisfiú elfogadóan mondta, hogy nem baj, nyolcadikban úgyis lenne egy ilyen jellegű óra. Azért megnyugtattam, mi nem gondoltunk addig várni, bár nyolcadik év végéig mi is szeretnénk velük folytatni ezeket a beszélgetéseket. Az egyik kislány jelezte, hogy jó lenne, ha sűrűbben jönnénk, mert szereti ezeket az órákat.

A bevezető után megosztottuk egymással, hogy kinek hogyan sikerült mosolyt varázsolni mások arcára, örömet szerezni másoknak, idegeneknek. Az egyik leányzó azt mondta, hogy otthon anyukájának szerzett örömet, az utcán pedig – szegény bácsinak nevezte, bár a koldus szó is elhangzott – a zsebpénzéből adott egy kis pénzt valakinek. Ez jó érzéssel töltötte el, s látta, hogy örült neki a bácsi is. A fiúk nagyon elbagatellizálták a dolgot, idétlen sztorikat hoztak, hogy hol lehetett nevetni valakin. Ez volt számukra a mosoly! Tulajdonképpen ez káröröm volt, amit egyikük meg is fogalmazott. Utaltam rá, hogy nem ilyen örömről beszélgettünk, amikor a házi feladatot megfogalmaztuk. Nagyon világosan látták, de mégis a fiúk ezt képviselték, az egyik leány is a fiúk pártjára állt. Ezzel kapcsolatban még a takarító néniről kezdtek beszélni. Sok problémájuk, összetűzésük volt vele kapcsolatban. Egy kisfiú kivételével mindenki valamilyen megjegyzést tett,

hogyan lehetne rosszat tenni a takarító néninek. Próbáltam arról kérdezni őket, szerintük vajon miért van szüksége a munkára nyugdíj mellett, ugyanis elhangzott, hogy már hatvan éves. Mondták, hogy „igen, van olyan helyzet, amikor nagyon fontos nyugdíj mellett dolgozni, mert nem lehet megélni, és ezt nagyon meg is értik”. De ezzel a személlyel kapcsolatban valahogy nem tudtak megbékélni. Szerettem volna rávezetni őket arra, ha ők változtatnának a viselkedésükön, akkor valószínű, hogy a takarító néni is változna. Ez azonban szóba sem jöhetett számukra, ezt elképzelhetetlennek tartották. A végén ajánlottam egy olyan verziót, ami egyáltalán szóba se jött addig: tegyenek rendet a tantermükben, és nézzék meg, változik-e valami. Hátha megdicséri az osztályt, vagy kedvesebb lesz. Azt állították, hogy szerintük nem így lenne. Hangsúlyoztam, hogy ha esélyt sem adnak neki, akkor ez nem derülhet ki. Az egyik hangadó fiú azért azt mondta, hogy majd kipróbáljuk.

Elmeséltem az én példámat, amikor nekem sikerült egyetemista koromban örömet varázsolni valaki arcára. Ezt figyelemmel hallgatták. Boltban dolgoztam egy hónapig, és ha házsártosan is kért tőlem egy vevő valamit, én kedvesen és mosolyogva szolgáltam ki. Második rossz megjegyzésére is kedves maradtam, s a végén elmosolyodott és megköszönte. Egyáltalán nem ilyen reakcióra számított. Erre egy fiú osztotta meg velünk tapasztalatát, amit a McDonalds-ban látott, ahol egy szemtelen kérésre a kiszolgáló kedvesen válaszolt.

Ezután kezdtünk el játszani.

1. jelenet

Szombat délután nagyon szép rajzot készítettél, amit nagymamád születésnapjára szántál.

Az asztalodon hagytad, s a kistestvéred átszínezte. Mit teszel?

2. jelenet

A matek óra előtt észreveszed, hogy otthon hagytad a felszerelésed a kész házi feladatoddal együtt. A tanár nagyon szigorú. Ezért komoly büntetésre számíthatsz. Mit teszel?

3. jelenet

Szünet végén egyik osztálytársad lesodorja a pad tetejéről a táskádat. Minden kiborult belőle és már szól is a csengő. Azonnal érkezik a tanár, aki szereti, ha rendben várjátok. Mit teszel?

Ezt a három jelenetet kellett eljátszani, és megfigyelni azt, hogyan oldják meg, illetve hogyan lehetne máshogy megoldani ezeket a helyzeteket. Itt is inkább a durvaság, a verekedés jött ki erősen. Még

például abban a jelenetben is, amikor a kistestvér összefirkálja a nagyobb rajzát. A báty megverte a kisöcsit. A fiú, aki ezt játszotta közölte: otthon nem tette volna, de itt most mégis kiabálva, fennen hanggal káromkodva tette mindezt. Tehát így játszotta el, bár nem így csinálná otthon. Az utolsó jelenetünk a táskás jelenet volt, amikor az egyik fiú táskáját direkt lökte le egy másik úgy, hogy vihorászott közben, meg kigúnyolta: „Haha, leesett a táskád!” Majd visszament és szétrúgta, mert nem esett ki jól belőle még minden. Az egyik, egyébként legdurvábban viselkedő fiú ezt higgadtan, szelíden fogadta. Szép csendben, és eléggé szaporán összehakolta, hiszen a jelenet az volt, hogy jön a tanár mindjárt. Akkor csak annyit kérdeztem: „A valóságban is így tettél volna?” Azt mondta, hogy nem, megverte volna a másikat. Megköszöntem, hogy így játszotta el. Ezzel lett vége az óránknak.

Ági: Mi másik tanterembe mentünk kiscsoportos foglalkozásra. Amikor költöztünk át, az egyik fiú odajött hozzám, és azt mondta:

- „Tudom ám, hogy miről lesz szó!”

- „Miről, mondjad?”

- „A csúnyabeszédről.”

Ránéztem és magamhoz öleltem...

- „Most nem erről fogunk beszélni.” – válaszoltam. „Tudom, hogy a tanító bácsitok ezt mondta nektek, de nem most kerül erre sor.”

- „Akkor mit fogunk csinálni? Játsszani fogunk megint?”

- „Igen, játszani is fogunk.”

Így kezdődött az óránk. Észrevettem, hogy most a saját kiscsoportunk tagjain kívül mások is vannak velünk. Rögtön feltűnt, hogy kevesebben szoktunk lenni. Nem kérdeztem rá, hogy most miért vannak ott. Felfedeztem például, hogy az egyik kislány, aki év elején a mi kiscsoportunkba került, s azóta nem volt nálunk, most újra ott van. Nem értettem a helyzetet.

Körberaktuk a székeket, így kezdtünk el beszélgetni. Nagyon segítőkészek voltak, becsukták az ajtót, pakolták a székeket, nagyon rendezkedtek. Látszott, hogy nagy kedvük van a foglalkozáshoz. Megkérdeztem tőlük, hogy kinek sikerült örömet, mosolyt varázsolni valakinek az arcára az utcán, a buszon, a boltban vagy a családban. Rögtön legalább hárman jelentkeztek; például elmosogatott otthon az anyukája helyett; vagy egy kislány egy hét alatt kitakarította az egész lakást, (nekem ebben nagyon tetszett a kitartása). Egy fiú megjegyzése is nagyon aranyos volt, amikor azt mondta, hogy az az igazság, ő most külön nem figyelt ugyan rá, de ő szokott jó lenni.... Ehhez kapcsolódtam én is, hogy igen, a jócselekedeteinket nem azért tesszük, mert most az feladat, hanem azt szeretnénk, hogy ez legyen a természetes viselkedésünk, ez hassa át a mindennapjainkat. De néha azért hibázunk. Így sokat segíthet és erősíthet az, ha egy kis csapat – mint például most itt a kiscsoport – tagjai mindannyian arra figyelnek, hogy a társaik is ugyanazért próbálnak tenni. A csapatszellem fontosságát jártuk kicsit

körül. Persze az a jó, amikor mindezt ösztönösen tesszük. Elmeséltem én is egy történetet, és a segítségüket kértem, hogy valakivel, akivel nekem most van egy lerendezetlen dolgom, majd gondoljanak rám, hogy ügyesen el tudjam neki mondani, fel tudjam vállalni a nehézséget. Kértem, hogy ezért szurkoljanak, és segítség lenne, ha legközelebb megkérdeznék, hogy sikerült-e és ügyes voltam-e? Jól esett ez a kis szövetség, olyan aranyosan érezték ennek a lényegét.

Megkérdeztem, hogy sikerült-e esetleg ismeretlennek örömet varázsolni az arcára? Ez volt ugyanis elsődlegesen a feladat. Az egyik kislány elmondta, hogy előző nap lovagolni volt, és egy kislányra rámosolygott, akit nem ismert, és ez a kislány visszamosolygott rá. Több jó dolgot elmondtak még, amit tettek. Egymás után jelentkeztettek, nagyon aktívak voltak. Sok hasonló eset is az eszükbe jutott. Átsütött mindezen, hogy jó ezeket a jócselekedeteket tenni.

Képesek vagyunk tehát örömet varázsolni a szívekbe, ugyanakkor szomorúságot is tudunk okozni másoknak. Mikor is okozunk szomorúságot? Mondták a gyerekek az ötleteket: „ha megkér valaki, és nem segítünk...”, vagy „az anyukámnak azt mondom, hogy nem szeretem...”, vagy „bántom a testvérem...”. Szavainkkal és tetteinkkel, illetve elmulasztott tetteinkkel okozunk szomorúságot nagyon gyakran. Megkérdeztem, hogy akinek a szomorúságot okoztuk, hogyan mutatja ki, hogy szomorú vagy dühös. S itt tértünk ki egy kicsit a csúnyabeszédre, de csak egy villanásnyira. A megbántottságot ugyanis dühvel is le lehet reagálni. Azt azért megfogalmaztam, hogy fontos az érzelmeinket kimutatni, nem jó magunkba fojtani és álcázni, mintha nem lenne semmi baj. Csak azt kell megválasztani, hogy milyen módon tesszük mindezt. Fontos a mérgünket kiengedni: akár a fülünkön, orrunkon – ezt csak úgy viccesen mondtam – „kifűjni”. Hogy ez csúnya beszédbe megy át, vagy egyszerűen csak el tudom mondani, hogy én mit érzek, mi érintett rosszul – ez már választás dolga. Abban szeretnénk a gyerekeket segíteni, hogy szebben reagáljanak az ilyen helyzetekben, gondolkodjanak, mielőtt hirtelen csúnyát mondanak. Hiszünk abban, hogy szokássá válhat a jó megoldás is.

Nagyon örültek, hogy ismét játék lesz, már lesték azt, hogy mi van a borítékban. Előtte még egy kicsit értelmeztem, mi lesz a feladat. Próbáltam arra koncentrálni, ami a múltkor nem annyira sikerült a játék levezénylésénél, mert amikor már megkapják a feladatot, nagyon nyüzsögni kezdenek. Így még egy kicsit visszatartottam őket, hogy csak akkor osszam ki a szituációkat, ha már mindenki érti teendőjét. Nagyon tetszett nekik a feladat és belelkesültek. Kérdezték, hogy eszközt használhatnak-e, meg sokféle egyéb kérdésük is volt. Három helyre elvonultak felkészülni. Nagyon jól és érdekesen játszották el a helyzeteket.

Az első csoportban, a nagymamás jelenetben nagyon érdekesen játszottak. A leírásban két szereplő volt, s a nagymama háttérszereplő volt, akinek az ajándékot készítette az unoka. Mivel hárman voltak,

kitalálták, hogy egyikük a nagymama lesz. Egyik fiú elkérte egy másik pulóverét, a fejére rakta és aranyosan – a hangjához is illendően – nagymamásan beszélt. Megtörtént a rajzkészítés, meg a rajzelrontás a kistestvér által. A nagytestvért játszó fiú dühös lett – ez illett a jelleméhez is –, és elkezdte zavargászni a kistesót. Nem érte utol, pedig utolérhette volna, szándékosan csak kergetni akarta. Végül elvitte ezt a rajzot a nagymamához. Ott nem is dühösen, inkább fájdalommal mondta el az ajándék történetét. Végül azt hozták ki a jelenetből, hogy a nagymama lett mérges és szétépte a rajzot, hogy tehetett ilyet a kisunokája.

Amikor egy jelenet lement, akkor leültünk és megbeszéltük. Kitalálták, milyen más megoldás lehetett volna. Ők fogalmazták meg azt, hogy a kistestvérek el kellett volna magyarázni, hogy ez miért nem volt szép tőle. Azt mondták, hogy a kistestvér nem akart rosszat ezzel, csak lehet, hogy egyszerűen rajzolni akart. Csupa olyan dolgokat mondtak, amit mi, amikor erre készültünk, mint megoldási, javaslatot kigondoltunk. Egyszerűen nem tudtam semmit sem hozzátenni, mert egymás után mondták a jobbnál jobb ötleteiket.

A másik jelenet a füzet otthonhagyása volt. Egy fiú volt a feledékeny diák. Éppen csak odaér az iskolába, és akkor jut eszébe, hogy a füzet otthon maradt. Gyorsan visszafordul és hazamegy. Az anyukáját kéri meg, hogy: „Anyá, itthon hagytam, és írk valami igazolást, hogy ne legyen baj, amiért késni fogok!”. Nagyon korrektül rendezte le, és rögtön, ahogy odaért az iskolába, a tanár bácsinak – lány volt a szereplő – elmondta. Így nem lett belőle semmi probléma. Felmerült az is, hogy ha már nincs ideje hazamenni, lehet akkor dühös is. Mondták, hogy természetesen eszükbe jutott az is, hogy dühös lesz, de mégsem így oldották meg. Azt is megemlítették, hogy megmondja, nem hozta el, jelenti órá előtt a tanárnak, és ezt biztos, hogy elfogadja a tanár. Bár lehet, hogy azt hiszi esetleg, nem csinálta meg a leckét. Ebből arra jutottunk, hogyha valaki rendszeresen otthon hagy valamit, akkor a tanár lehet, hogy ezt hiszi, de ha nem ez a jellemző, akkor elhiszi, hogy tényleg csak otthon maradt.

A harmadik jelenet a táská lelökése volt. Nagyon körültekintőek voltak, gondolom különösen azért, mert idegen osztályban voltunk. Odajöttek hozzám a lányok, hogy szerintem mi legyen a táská? Felajánlottam, hogy én odaadom az enyémet. Az, hogy nem csak úgy elvettek egy táskát, szerintem egy nagyon tapintatos hozzáállás volt. Belenéztem a táskámba, „Ó – mondom – ebből kiborulhat minden!” Az egyik kislány úgy játszotta el, hogy pökhendi stílussal, direkt lelökte, és leült a helyére. Kezdődött az órá, még két osztálytársa ült a teremben. Ők nem is pattantak föl, hogy fölvegyék. Belépett a tanár, s ő rögtön észrevette, hogy kiborult a táská. Nem kérdezte, hogy ki lökte le, csak azt mondta, hogy vegyék föl. Nem az a lány, aki lelökte, hanem a másik kettő pattant föl rögtön. Nem mondták azt, hogy más volt, csak összepakoltak, és visszaültek a helyükre. Ezt is megnéztük több szemszögből. Mi lett volna, ha az veszi föl, aki lelökte? De ő most abban a szerepben volt, hogy nem ezt játszotta. Így a dühre is kitértünk egy kicsit. Tetszett, hogy olyan sokféle megoldás van a fejükben,

és ezt ki is mondják. Egyszer fordult elő csúnya beszéd az órán. Amikor indultak játszani, egyik fiú véletlenül beütötte a lábát, és valami „hülyét” kimondott. Akkor a fejéhez kapott. Megtudtam, hogy az osztályban csúnya beszéd ügyben próbálják egymást is figyelmeztetni. Sok javulás volt érezhető az elmúlt hetekben. Ezt éreztem meg, ahogy a társa ránézett a csúnya szót kimondó fiúra. Ahogy mentem ki a teremről Marikát is látom, hogy derűsen érkezik, s akkor láttam Évát, aki egykedvűen jött. Abban a pillanatban éreztem, hogy ott valami történt, és nem olyan hangulat volt, mint nálunk.

Éva: Az óra végén nem egykedvű, inkább szomorú voltam, de el is fáradtam. Nehéz volt tapasztalnom, hogy mennyire bántó módon álltak a gyerekek a csoportomban bizonyos emberekhez, dolgokhoz, és mennyire tehetetlennek éreztem magam a megoldást illetően. A szituációs játékokat ügyesen oldották meg, de ez a hangulat mégis rányomta bélyegét az órára.

Ági: Hiányoltuk, hogy nem volt bent a tanító bácsi egyik csoportban sem. Azt hiszem, Évának sokat segített volna a jelenléte.

4.p osztály

8. foglalkozás

Értékrend. Hogyan ismerhetjük fel valódi értékeinket?

Ági: Az órára menetelünk érdekesen alakult, mert nem volt gyerekvigyázónk. Akit megkértünk erre a feladatra, sajnos nem tudott időre jönni. Azon gondolkodtunk, hogy összepakoljuk-e a gyerekeket, és úgy menjünk órára, vagy Éva megvárja a gyerekvigyázó segítségünket. Ez utóbbi megoldást választottuk. Így Marikával időben indultunk órára, Éva később érkezett.

Egy másik 4. osztályban néhány héttel korábban nagyon jól sikerült egy óránk, melyen a helyes értékeket, az értékes tulajdonságokat igyekeztünk megkeresni. Az óra indulásaként ismét a Timóteus Társaság Fiatalok az Élet Küszöbén (FÉK) tanári kézikönyvének (negyedik kiadás, Budapest, 2002) 1. kötetéből a 77. oldalon található „A bizzar betörés” című történetét gondoltuk feldolgozni. Ebben a történetben egy áruházban két betörő azzal okozott nagyon nagy kárt, hogy fölcserélték az árcédulákat. Nem vittek el semmit, de ezzel nagyobb kárt okoztak. Másnap jöttek a vásárlók, s volt, aki kevesebbet fizetett, mint amennyit ért az áru, volt, aki sokkal többet. Mivel kártyáról fizettek, csak majd később, otthon jöttek rá, hogy többet emeltek le a számlájukról, vagy kevesebbet. Az áruházban körülbelül 4 órába telt, amíg rájöttek, hogy minden árcédulát fölcseréltek.

Ezt a történetet együtt játszottuk le. Úgy láttuk a másik osztálynál, hogy így valóban mélyebb élményt jelent számukra. A 10 áru rajzát a gyerekek kezébe adtuk, áraikkal együtt. (Az óra leírása után bemutatjuk ezeket.) Az „árak” elfoglalták helyüket a „polcokon”. S következett a betörés jelenete. Továbbra is az látszott ésszerűnek, hogy a betörők mi legyünk, bár többen vállalkoztak volna rá. De ragaszkodtunk szerepünkhöz. Fölcseréltük az áruk értékét az előre megbeszélt formában, és utána erről a helyzetről beszélgettünk a gyerekekkel. Vajon most, ha jönnek a vásárlók, mi is fog történni valójában? Használták ők is azt a kifejezést, hogy „van aki nagyon jól jár, van aki rosszul jár”. Konkrét esetben próbáltuk megnézni, hogy aki ezt és ezt vesz sokkal olcsóbban, mint a valódi ár, ő vajon jól jár-e. Tehát a „jól jár”, „rosszul jár” kategóriák hangzottak el itt is több esetben. Nagy nehezen kijött azért az is, hogy aki jóval áron alul vett valamit, „azért neki ez nem jó érzés”. Nagyon élénken beszélgettek, válaszoltak, reagáltak arra, amit kérdeztünk. Tetszett nekik ez a feladat. A játék után azt a feladatot kapták, hogy írják le 3 értékes tulajdonságukat.

Éva: Az óra felénél értem oda. Éppen a három értékes tulajdonságuk leírásánál tartottak, amikor megérkeztem. Így rögtön átvehettem a szót. Kis várakozás után megkérdeztem, ki szeretné felolvasni. (Többen mondták az írás közben, hogy nagyon nehéz ezt leírni.) Volt több jelentkező is. Hangosabbak és halkabbak is felolvasták. Számomra érdekes volt, hogy a jól megfogalmazott tulajdonságok mellett

néhol megjelent egy-egy rossz tulajdonság is. Próbáltuk körbejárni, vajon miért nehéz az ember jó tulajdonságait összeszedni. Nagy örömünkre kiderült, hogy szerencsére gyakran hallják az értékes, jó tulajdonságaikat, tisztában vannak vele. S inkább azért nehéz ezt leírni, ráadásul kimondani, mert akkor nagyzolónak, beképzeltnek tűnhetnek mások előtt, és talán saját maguk számára is. Ez engem annyiban lepett meg, hogy a nagyobb évfolyamokon inkább azzal találkozunk, hogy sokat szidják őket, és ezt a minősítést lassan a gyerekek is magukra veszik. Látszik talán, hogy a kamaszkor nehézségeinek megjelenése előtt inkább a biztatással találkoznak a gyerekek mind otthon, mind az iskolában. Persze ez függhet a család és a pedagógus hozzáállásától is.

Megbeszéltük, hogy, ha tisztában vagyunk az értékeinkkel, az segíthet bennünket. S ha ezt csendben, szerényen tesszük, senki nem mondhatja ránk, hogy beképzelték vagyunk. Mindannyian egyediek, különleges vagyunk. Ennek bizonyítására az ujjlenyomatot említettem, hogy nincs két ember egyforma ujjlenyomattal a világon. Hallottam, hogy Japánban van már olyan ház, amelyik ujjlenyomattal nyílik. Beszéltem a szív munkájáról, hogy mennyire nagyszerűen működik a szervezetünk. Ők most 10 évesek, ez alatt az idő alatt több mint 360 milliószor dobbant a szívük. Milyen tökéletesen működik a szervezetünk, és remélhetőleg még 70-80 évig fog is ilyen jól működni. Tehát mindenképpen értékesek vagyunk, érzéseinkben, gondolatainkban is.

Ezután visszautaltam arra a játékra, amit óra elején játszottak, és ahol felcserélődtek az értékek. Mi történik akkor, ha a mi értékeinket cseréli fel valaki?!

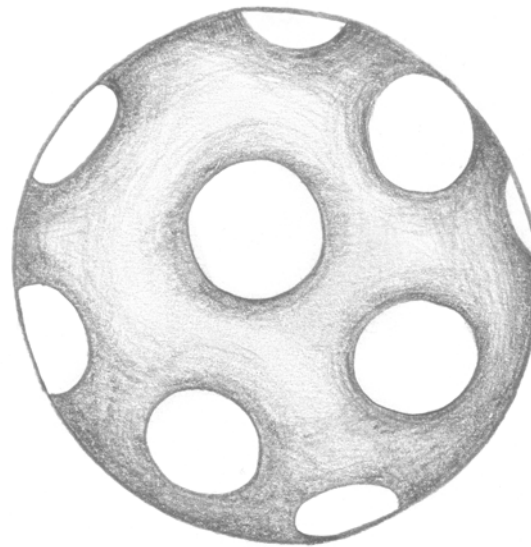
Mondták a gyerekek, hogy ha valamit sokszor mondanak nekik, akkor előbb vagy utóbb elhiszik, és olyanná válnak. Az egyik kislány azt mondta, hogy ha mi tudjuk, milyenek vagyunk, ismerjük az értékeinket, akkor hiába mond bárki bármit. Nagyon örültem ennek a megjegyzésnek, ha már most így gondolja valaki. De nem tudom, meddig marad így...

Ezután Marika felolvasta Max Lucado: „Értékes vagy” című meséjét. Nagyon figyeltek mindannyian. Kicsit kicsúsztuk az órából, így már zsvajban tudta Ági elmondani a házi feladatot.

Házi feladat: Hozza el mindenki a legértékesebb tárgyát a következő órára, ha az elhozható, és a tárgy nevében mutassák be önmagukat.



99,- Ft



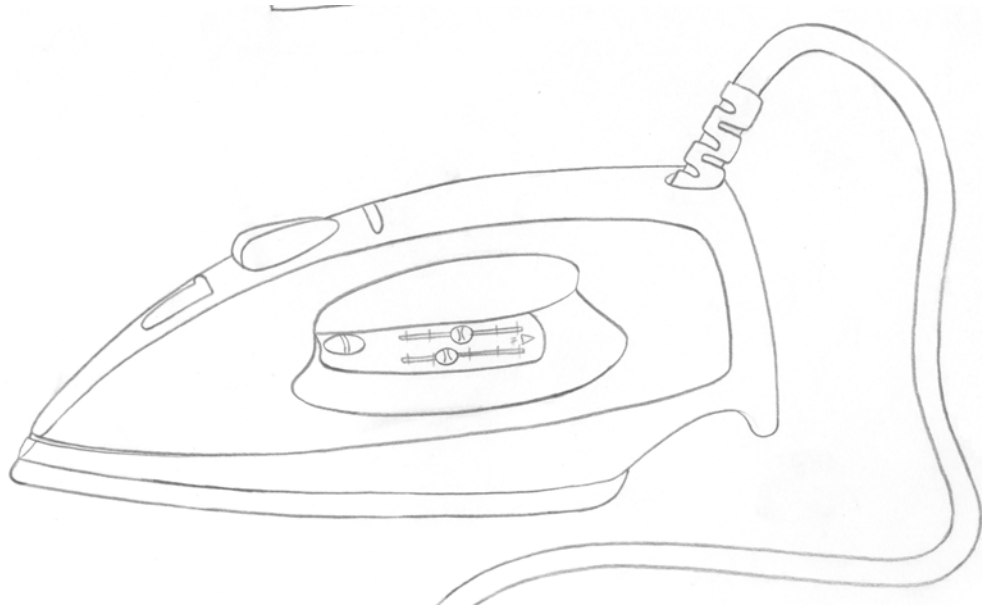
299,- Ft



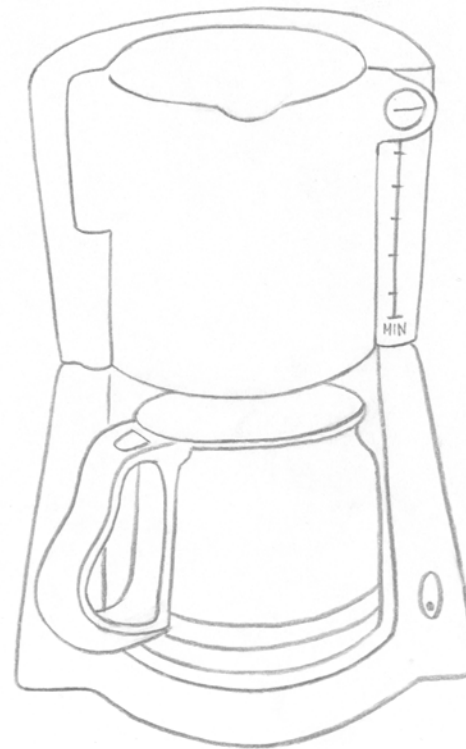
450,- Ft



600,- Ft



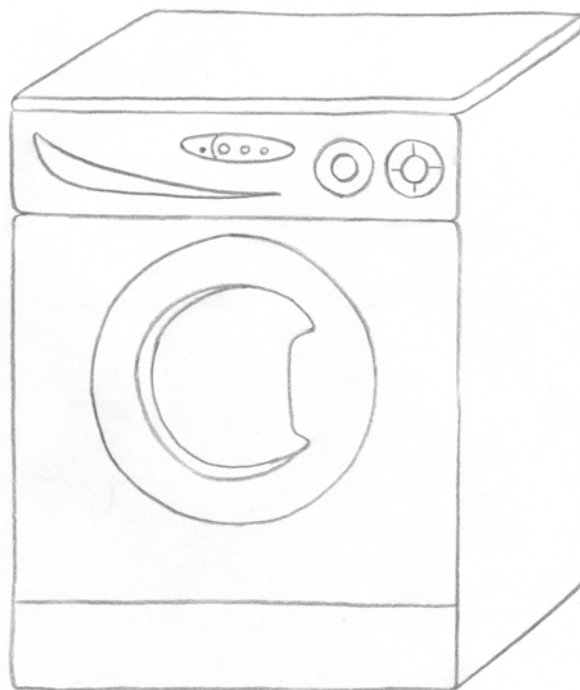
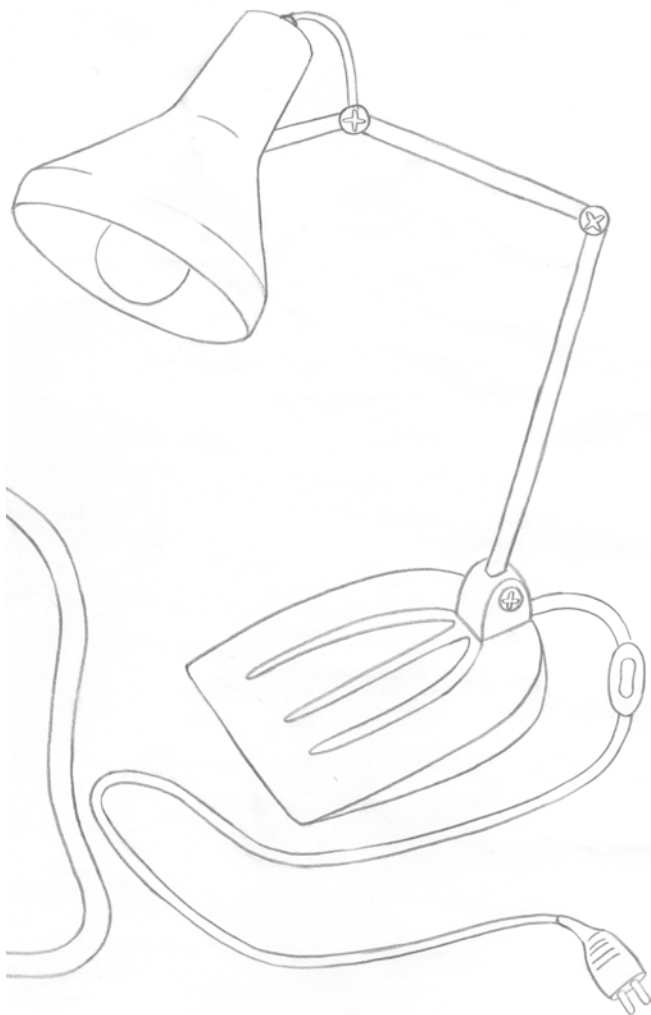
8.800,- Ft



35.000,- Ft



18.000,- Ft



1.190,- Ft



6.900,- Ft

6.900,- Ft

4.p osztály
9. foglalkozás
Értékes vagyok?

Ági: Ezen az óránkon egy házaspár volt hospitálni Székesfehérvárról, Kati és Gábor. Ők a Sapientia Családpedagógiai Intézet „Családi életre nevelés tanácsadó képzésének” résztvevői voltak. Az előző óra végén a Max Lucado: „Értékes vagy” című meséjét olvasta fel Marika, és feladatnak azt kapták, hogy egyik legértékesebb tárgyukat hozzák el a következő órákra, és mondják el majd, hogy miért olyan értékes számukra ez a tárgy. Ezután pedig a tárgy nevében mutassák be önmagukat. Úgy terveztük, hogy kiscsoportban dolgozzuk fel ezt, mert egy óra nem elég arra, hogy az egész osztályban körbeérjünk ezzel a feladattal. Kiscsoportban több idő jut egy-egy személyre, s egyébként is jobban meg lehet így beszélni a dolgokat.

A csoportalakítás egy kis nehézséget okozott a múltkor, mert az eredeti, szeptemberben fölállított kiscsoportokhoz képest vándorlás volt. Évától a lányok és a fegyelmezettebb fiúk is elmentek, mert ott voltak azok a fiúk, akik kicsit bomlasztottak és rosszul viselkedtek. Gondolkodtunk azon, hogy most erőszakkal visszarendezzük-e a szeptemberben indult csoportokat, vagy mi a megoldás? Ugyanakkor nem volt biztos, hogy Marika tud jönni az órákra, ezért azt mondtuk, hogy kétfelé oszlunk: egyik csapat Marika és Éva csoportja volt; másik csapat az én kiscsoportom. Így Gábor Évával maradt, Kati és az osztályfőnök velünk jött. Ő még szünetben megkérdezte – ezt szinte minden alkalommal megtette –, hogy bejöjjön-e az órára? Már nevetve mondtam neki, hogy természetesen, nagyon szeretnénk, és mivel a másik csoportnál Marika, Éva és Gábor volt, mondtam, hogy hozzánk jöjjön.

Úgy terveztem, hogy – visszautalva az előző órára –, kicsit megfaggatom őket. Miről is beszélgettünk, hogyan csapódott le bennük a mese, mivel Marika csak fölolvasta, és már vége is lett az órának. Így is terveztük, csak kíváncsiak voltunk, hogy mi maradt meg bennük, mit értettek meg belőle?

Nagyon jó volt, ahogy visszautaltak az előző órára. Egyik fiú rögtön azzal kezdte, hogy „betörést játszottunk”. Ezután jobban kielemeztük, hogy mi is volt ennek a játéknak a lényege. A mese történetét egyik kislány foglalta össze, ügyesen vissza tudta mondani a lényeget. Ebből látszott, hogy nagyon megragadta. Picit elemeztük, hogy órájuk szoktak-e ilyen csillagot és szürke pontot ragasztani? A mesélő kislány még a ruháját is nézte, őrajta vajon van-e?

Még amikor jöttek be az osztályterembe – mert mi mentünk másik helyre –, az egyik fiú jött felém, mutatott egy kis kulcsot és azt mondta, hogy „én csak a kerékpárom kulcsát hoztam föl, ugye nem baj?!”. Ugyanis neki a biciklije a legértékesebb tárgya. Néhányan mondták, hogy „mi nem hoztuk

el...”, de nem úgy hangzott, hogy elfelejtették, hanem például azért, mert nem mozdítható. Érződött, hogy foglalkoztak a feladattal. Ezt valószínűleg az is segítette, hogy a tanító bácsi is emlékeztette őket előző napokban erre.

Elkezdtek az értékes tárgy bemutatását. A fiú, aki a kerékpárkulcsot hozta pont elől ült, így ővele kezdtem. Elmondta, hogy a biciklijé a kedvence, ez a legértékesebb tárgya. Hogy miért? Azzal jár iskolába, sokat használja, szeret biciklizni, száguldozni. Amikor arra került volna a sor, hogy rögtön utána bemutassa a tárgy nevében önmagát, akkor azt mondta, „hát ezt a feladatot nem értem!”. Segítségként ezért én is bemutattam az egyik legkedvesebb tárgyam, hogy ezen keresztül jobban megértsék, mi a feladat. Először azért nem én kezdtem, mert nem szerettem volna őket befolyásolni. Mivel azonban segítséget kértek, sor került erre. Egyik tollamat vittem be, amelyiket Laci bácsitól kaptam, s elmondtam, hogy számomra ez a toll azért értékes, mert fontos számomra az az ember, akitől kaptam. Szakmailag példaképemnek tekintem őt. Amikor a tollat mutattam, akkor többen nevettek, és mutatták a tollat, melyet ott szorongattak a kezükben. Így szereztem tudomást arról, hogy többeknek a toll a kedvencük. Ezután a fiú, most már teljesen megértve a feladatot, bemutatta magát, hogy hogyan látja őt a biciklijé. Nagyon nagy figyelem volt az osztályban, úgy érzem, hogy az eddigi legmélyebb csoportmunkánk volt. Nagyon komolyan vették a feladatot. Úgy gondolom, hogy ebben szerepe volt már a megelőző órának, ami az értékekről szólt. Ez jó alap volt. Úgy terveztem, hogy ezen az órán csak meghallgatom őket, hogy valami mélyebbet mondhassanak magukról. Úgy érzem, hogy ez valóban megvalósult.

Most inkább felsorolnám nagyjából, hogy miket hoztak, mint legértékesebb tárgyat. Volt, aki egy titkos fadobozt hozott, valami „titokdoboz” volt, és azt csak ő tudja, hogyan lehet kezelni. Nagyon fölcsigázta az érdeklődésem, de megmondtam, hogy tiszteletben tartom azt, hogy ő ezt titokban tartja. Ennek a fiúnak elváltak a szülei, s elmondta, számára azért nagyon értékes ez a tárgy, mert az édesapjától kapta egy balatoni nyaraláson. Nagyon szépen mondta ezt el. Megtudhattuk, hogy az egyik kislánynak egy titkos könyve a legértékesebb tárgya. Ezt ugyan nem hozta el, de nagyon részletesen elmesélte, hogy azért fontos számára, mert megküzdött ezért a tárgyért. Ugyanis kinézte egy kirakatban, és amikor elment érte, már elfogyott. Aztán elment egy másik boltba, ahol gondolta, hogy van, s ott sem volt már. Végül is a harmadik boltban szerezte meg. Tehát nagyon vágyakozott ez után, s nekem nagyon tetszett, ahogy ezt mondta, hogy ezért „megküzdött”. S bizony ebbe írja a legtitkosabb dolgait, amit senkinek el nem mondana. Ő is nagyon aranyosan és részletesen mutatta be magát a könyv által. Volt, akinek egy nagyobb, meg egy kisebb plüss elefánt volt a kedvence. Nem hozta el, de föl vállalta. A másik 4. osztályban egyébként sokkal több volt az ilyen plüss állatka, meg a „vele alszom”. Itt ez az egy volt. Van, aki mégis nem tárgyat, hanem élőlényt választott, megmondom őszintén, hogy nem tudom, milyen hullót említett (kellene ismernem biztos), és nagyon részletesen elmondta, hogy hogyan gondozza. S ezért fontos számára, mert ő gondozza. Többeknek az volt a

problémája, hogy nagyon-nagyon nehezen tudták kiválasztani – mert több értékes tárgyuk van –, hogy mit hozzanak el. Az egyik kisfiú előző este az édesanyjától próbált tanácsot kérni, hogy „Anyá, de mit válasszak, mit vigyek el magammal?”. Nem kapott segítséget, mert úgy volt vele az édesanya, neki kell eldöntenie. Ő ugyanis a focilabdája és a gombfocija közül nehezen tudott választani. Végül az egyik gombfoci-csapat mellett döntött. Az egyik kislány nem akarta elmondani, hogy mi az ő legértékesebb tárgya. Őt is tiszteletben tartottuk, és nem tettük kötelezővé számára a feladatot.

Amikor mindenki elmondta, amit szeretett volna, akkor a tanító bácsit is megkérdeztem, hogy ő mit hozott? Nagyon talpraesetten válaszolt, hogy „ő nem hozott semmit, nem gondolta, hogy ez rá is vonatkozik, de amíg itt hallotta a többiek bemutatását, ő is elgondolkodott rajta, hogy mit választana?” Neki egy olyan tolltartója jutott eszébe, amelyet akkor készített saját kezűleg cserépből, amikor még a tanítóképzőre járt. Abban tartja a tollait az íróasztalon. Azért különösen értékes számára, mert ő maga készítette, és ott van mindig szem előtt, mindig használja. Nagyon szépen mutatta be a tárgy által önmagát, hogyan látja őt ez az általa értékesnek tartott tárgy. Aranyos volt, ahogy nagyon reálsan jellemezte magát, kitért arra is, hogy mennyit ül előtte a gazdája, mennyit gondoza. Bár mostanában nem annyira foglalkozik vele, de tavaly augusztus óta már ketten ülnek előtte. Így utalt arra, hogy megnősült, és egy csinos felesége van a gazdájának. Ez után Katit is megkérdeztem, hogy ő ugyan nem készült, mert nem tudta, mi volt a feladat, de szívesen megosztaná-e velünk, hogy neki mi a legértékesebb tárgya? Ő rögtön válaszolt rá, hogy az ujján van egy gyűrű, amelyben két kő van. Ez azért különösen értékes számára, mert arra a két kis gyermekükre emlékezteti, akik még az anyaméhben meghaltak – ő ezt szebben mondta, de most nem jut eszembe pontosan, hogyan –, tehát csak pár hetesek voltak a kisbabák, amikor elveszítették őket. Ez a gyűrű mindig rajta van, vele van, s a két gyermekére emlékezteti. Ezután úgy mutatta be magát Kati, mint családszerető édesanyját, aki számára a gyermekek nagyon fontosak. Ő is a tanító bácsihoz hasonlóan nagyon sok pozitív tulajdonságát említette.

A végén kiemelttem, hogy valószínű furcsa volt a gyerekeknek ez a feladat, mert nehéz azt föl vállalnunk, hogy másoknak elmondjuk, milyen jó tulajdonságokat veszünk észre önmagunkban, mit tartunk jónak önmagunkban. Így az értékes tárgy által bemutatva önmagunkat ez talán jobban sikerült.

Éva: Marika és az én csoportom maradt együtt. Marika kezdte az órát azzal, hogy emlékezzünk vissza, miről is volt szó az elmúlt alkalommal. A gyerekek elmondták, hogy az értékről beszélgettünk, és Marika elmesélte az „Értékes vagy” mesét. Felidéztek együtt, miről is szólt ez a mese. Elég részletesen, szinte minden részletét visszamondták a gyerekek. Emlékeztetőül fel is mutattam a könyvet. Nagyon örültek neki, megnézték a képeket, s egy kicsit átlapoztuk.

Marikával közösen úgy készültünk, hogy szájjal és lábbal festők által készített képeslapokat és naptárt vittünk be. Mikor Marika kiosztotta, hogy nézzük meg ezeket a képeket, tetszik-e nekik, a gyerekek rögtön mondták, hogy ezt szájjal és lábbal festők festették, s hogy ismerik ezeket a képeket. Elnézegették őket, nagyon tetszett nekik. Marika megkérdezte, hogy „mit gondoltok, ezek az emberek értékesek?” Erre kicsit felháborodottan válaszoltak: „hát persze, nagyon értékesek!” Nem is értették, hogy lehetett ezt így megkérdeznünk, hiszen ezek az emberek nagyon értékesek. Elmondták azt az élményüket is, hogy találkoztak olyan emberrel, aki nem tudott beszélni, csak úgy, ha a hangszálaihoz szorított egy erősítő készüléket, s akkor úgy, egy kicsit gépszerű hangot adott ki. Így lehetett érteni azt, hogy ő most mit mond. Végül is átbeszéltük, hogy nem azon múlik, hogy az ember most hogy néz ki, vagy tudja-e kezét, lábát használni, hanem a belső, a lelkiek sokkal fontosabbak. Én beszéltem nekik arról a fizikusról, aki tolószékben ül és alkot. Vittem is egy könyvet róla. Meséltem, hogy ő ugyanolyan kisgyerek volt, mint ők, és egyetemista korában derült ki róla, hogy nagyon súlyos beteg, és lebénult. Rohamosan romlott az állapota, olyannyira, hogy se beszélni, se menni nem tud, fogni se nagyon, és a tolószékben ülve, tehát teljesen másokra hagyatkozva él. Úgy tud „beszélni”, hogy egy számítógép van a tolószékkel összekapcsolva, és bepötyögi a szavakat. Ha valaki kérdez tőle valamit, a szintetizátor válaszol azáltal, hogy ő bepötyögi a választ. Így nagyon komoly dolgokat alkot, könyvei jelennek meg, s egy egyetemnek a professzora. Teljesen elámultak, hogy így is lehet ilyen nagyot alkotni, és mindenáron akarták, hogy olvassak fel ebből a könyvből. Ez egy elég tudományos könyv, még én se nagyon értem – ez férjem egyik kedvenc könyve –, s mondtam nekik, hogy nem olvasom fel, majd akit érdekel, az megnézheti óra végén.

Mi csak ezután tértünk át arra, hogy ki milyen, számára értékes tárgyat választott, illetve ki hozta el magával ezt a tárgyat. Nem sokan jelentkeztek, többnyire elfelejtették, hogy el kellett volna hozni. Az egyik kislánynál volt egy kis plüss kutyus, s ő jelentkezett is, hogy szívesen bemutatná a kedvenc tárgyát. Kiderült, hogy nem az a plüss kutyus a kedvenc tárgya, hanem egy hatalmas kutyus, ami otthon van, de azt nem tudta elhozni. Ez a kis plüss kutyus csak úgy vele van, de – ahogy elnéztem – ez is a kedvencek közé tartozott. Az, hogy mit jelent a „kedvenc”, azt nagyon jól el tudták mondani. Azért, mert a nagymamájától kapta, vagy olyan kedves személytől, aki hozzá nagyon közel áll. A bemutatás már egy kicsit nehezebben ment. Ez valószínűleg abból is adódott, hogy nekünk is kicsit nehezebben ment. Én sem a legelején mondtam el, hogy „mi az én kedvenc tárgyam”. Olyan lelkesen elkezdtek mondani, hogy jobbnak láttam, ha ők mondják. Egyik kislány egy félfülű mackót hozott, s azt mondta, ez azért a kedvence, mert az anyukájától kapta, s az anyukája is már úgy kapta valakitől. Tehát ez az anyukája gyerekkori játéka volt, s ez neki ezért kedves. Jómagam a karikagyűrűmet mutattam, hogy ez mindig velem van, és ez mindig a páromra emlékeztet. Elöl, a tanári asztal előtt ült egy fiú, aki elmondta, hogy az ő kedvenc tárgya itt is van, s akkor hátraszaladt, hogy előrehozza. Ez a mobiltelefonja volt. Valószínű, hogy nem túl régen kaphatta. Azt mondta, hogy nagyon szereti, s ez neki azért értékes, mert sokba került. Erre valaki meg is jegyezte, hogy „hát ez nem is igazi..., nem

ilyenre gondoltunk, nem ilyen jellegű dolgokat kellett volna hozni, ami nagy értékű, s kifejezte, hogy ez a fiú nem jól gondolkozik”. Eléggé elkezdte kritizálni őt. Erre mondtam, hogy van, akinek az is fontos, hogy egy tárgy értékes, és talán azért vigyáz rá jobban. Egy kicsit védelmembe is vettem, hogy ha neki most a telefon az értékes, akkor ezt tartsuk tiszteletben. Hiszen – azt gondolom – mindenkinek szabad választása van eldönteni, hogy számára mi és miért.

Az egyik kislány megkérdezte, hogy kedvenc állatot nem lehetne-e mondani? Hangsúlyoztam, most az volt a feladat, hogy valamilyen tárgyat válasszanak. De ha nagy kedve van elmondani, milyen állat a kedvence, akkor mondja el nyugodtan. A kutyáját említette. Nagyon meglepődtünk, hogy ez a lány, aki ennyire mély értékeket és érzelmeket hordoz magában, azt mondta, hogyha nem fogadják őt el, és bánata van, akkor egyedül a kutyájának tudja elmondani a bánatát. Ez nagyon meglepett minket, hogy pont ő mondja ezt, hogy nem fogadják el, hiszen úgy tűnik, egy nagyon kedves és kellemes jelenség. Valószínű azonban, hogy van ezzel kapcsolatosan élménye, mert ezt nagyon mélyről mondta. Ezután hátul egy csendes kislány is jelentkezett, s mondta, hogy neki hörcsögei vannak, s a hörcsögök az ő kedvencei, s róluk mesélt egy kicsit. Örültem, hogy megszólalt, hogy ő is legalább mondott valami olyat, ami kedvence. Ezen kicsit fölbátorodva többen olyanok is jelentkeztek, akik egyébként nem tipikusan a beszélők közé tartoznak. Így tehát a csendesebbek közül is megszólalhattak néhányan.

Gábor és Kati meglátásai:

Éva és Marika csoportjában: *Az értékekről volt szó. Szívesen nézték a szájjal festők képeit. Talán jó lett volna, ha haza is vihetik. Mi alapján ítéletek meg az embereket? Erre a kérdésre sok minden elhangzott. Okosság, teljesítmény, gazdagság, külső tulajdonság. Éva és Marika felváltva, ügyesen görgették az óra menetét. Talán lehetett volna a felsorolt értékeket kicsit rangsorolni. Hátul a terem jobb sarkában ült egy fiú és egy lány. Néha szóltak volna, csak egy kicsit kiestek a látókörből.*

Ági csoportjában: *Nagyon kedves, a gyerekek számára kézzel fogható formában fogalmazódott meg az értékek felvonultatása. Látszott az előző órán megismert mesét megértették, szívesen felidéztek, változatos kifejezéseket használtak vele kapcsolatban. A számukra értékes tárgyak által a saját maguk bemutatása erősen elgondolkoztatta őket. Hiszen nem könnyű magunkról beszélni. Különösen tetszett, hogy Ági maga is elárult magáról titkokat, fontos dolgokat. A tanító bácsi is és én is felszólítást kaptunk, hogy mi is hajtsuk végre a feladatot. Ebből különösen a tanító bácsi őszinte, kedves szavai, vallomása fogott meg. Ági nagyon nagy szeretettel, megértéssel hallgatta végig a gyerekeket, mindenki fontos volt számára. Ezt érezhették a gyerekek is, mert nagyon őszintén nyilatkoztak, fogalmaztak. Az értékes tárgyaknál rendkívül jónak tartom azt, hogy nem az anyagi értéke került előtérbe egyik kisgyereknél sem, hanem hogy kitől kapta, hogy miért szereti. Tetszett, hogy az „értékes”, az sok helyen az érdekes, a kedves, az érzelmeket is megmozgató volt. Különösen a titkos doboznál és naplónál figyeltek fel a gyerekek.*

4.p osztály
10. foglalkozás
Összegzés, visszatekintés

1. Ritmusgyakorlat

Éva tanított már nekik egy sort egyik óránkon, s most újabb sorral gyarapodott ez a gyakorlat.

Az utolsó sor megtanulására 5. osztályban kerül majd sor.

2. „Család”

Egy narancssárga kartonlap közepére fölragasztottuk kicsit kinagyítva: CSALÁD.

Ezt a táblára fölhelyeztük, s kértük, hogy kis papírra írják föl – természetesen név nélkül –, mi az az egyetlen dolog, ami feltétlenül eszükbe jut, ha a családra gondolnak. Ezeket a papírokat összeszedtük, s Éva, miközben folytatódott az óra, fölragasztgatta a kartonpapírra, a család szó köré. Ezt a téma előhívására még több alkalommal fogjuk használni.

Az írásaikat – melyek az órán születtek – a 17/1. számú mellékletben olvashatják.

3. Visszatekintés – közösen próbáltuk áttekinteni, mivel foglalkoztunk az év során a családdóránkon.

- Megállapítottuk együtt, hogy a családok nagy része nem boldog, de nem szerettünk volna megállni ennél a megállapításnál, mert ugyanakkor a gyerekekkel együtt megfogalmaztuk, hogy hiszünk abban: élhető boldog családi élet. Kerestük a felelősségünket, valójában mit tehetünk azért, hogy boldoggá tegyük. Tehetnek-e ők valamit azért, például már 10 évesen, hogy jelenlegi, illetve jövőbeni családjuk boldog legyen? Ugyanis az is közös megállapításunk volt, hogy nem könnyű a családi együttélés, nem egyszerű a családi élet. A családi együttélés során fontos, hogy igazi szeretet működjön közöttünk, az elfogadó szeretetet gyakoroljuk, mely a másik számára nagy szabadságot jelent, hogy ő maga lehessen, az igazi valóját mutathassa. A családi életben szükség van alkalmazkodásra, áldozathozatalra szinte nap mint nap. Egyik órán azt jártuk körül, milyen áldozatokat sikerül egymásért hozni a hétköznapiakban.
- Mindezek természetesen súlyos dolgok. Amellett azonban, hogy mégis ennyire fiatal korosztállyal ilyen komoly témákat érintettünk, kicsit ki is léptünk az álmvilágba, a mesevilágba, ami őket még nagyon foglalkoztatja. Elképzeltük együtt, hogyha egy tündér megjelenne, s megkérdezné, mik szeretnének lenni, mit választanánk. Ezen az

órán együtt idéztük föl azt is, hogy mibe is éltük bele magunkat: milyen növény, állat, tárgy, bútor, illetve természeti jelenség lennénk.

- Többünk igénye valószínűleg az, hogy néha szeretnénk kibújni a valóságos bőrünkéből, szeretnénk mások lenni egy kicsit, máshol, más korban élni, mert úgy gondoljuk ott jobb és könnyebb, érdekesebb lenne. De most itt van dolgunk! Mivel nem vagyunk tökéletesek, hibázunk, adódnak elég gyakran konfliktushelyzetek az életünkben. Visszatekintettünk arra is, hogy milyen apró konfliktushelyzetek megoldásával próbálkoztunk játékosan. Mindezekkel sikerült számos lehetőséget fölvezetni. Jó volt azt látni, hogy különfélék vagyunk, más-más mintáink vannak. A konfliktusaink megoldásának több lehetősége van, de gyakran csak egy nagyon kicsi kosárból választunk. Természetesen megvan az a szabadságunk, hogy dönthetünk jól és rosszul. Fontos tudnunk azonban, hogy döntéseink következményét is föl kell vállalnunk. Nagyon hasznos tehát átgondoltan tenni dolgainkat, még az aprónak látszó helyzetekben is. Ugyanis ilyenekből épül fel az életünk. Így érintettük tulajdonképpen a csúnya beszéd témakörét, mert a nehéz pillanatokban esetleg adódik, hogy a tehetetlenség, düh kifejeződése ez lesz. Ennek elkerülése érdekében is igyekeztünk többféle megoldási helyzettel megismerkedni.
- Nehéz helyzetek kialakulásában – akár a családban, akár az iskolában, munkahelyen – komoly okként szerepel, hogy emberi kapcsolatainkban nem vagyunk mindig ügyesek. Nem jól fejezzük ki például magunkat, nem elég átgondolt a viselkedésünk. Felidéztük röviden azt is, hogy mire is kell figyelnünk az emberekkel való találkozásaink során. Így jutottunk el a kommunikáció témaköréhez, s együtt felismertük, hogy nem az a legfontosabb, hogy mit mondunk, hanem az, hogyan mondjuk. Tehát a metakommunikáció rendkívüli jelentőségét elemeztük gyakorlatokon keresztül.
- Ahogy tesszük napi dolgainkat, teljesítjük kötelességeinket, lehetséges, hogy egykedvűekké válunk, s esetleg kevésbé vagyunk érzékenyek a másik emberre, aki lehet közeli családtag, vagy egy ember az utcáról. Úgy láttuk, nem lenne szabad hagynunk, hogy szürke hétköznapijainkat éppen csak elviseljük. Feladatunk, hogy mindennap megajándékozzuk egymást, s így hétköznapi ajándékaink tehetik ünnepnapokká mindennapijainkat. Megnéztük, majd kiscsoportban megbeszéltük, hogyan sikerült örömet varázsolni valaki arcára a családban, az iskolában, a buszon, a boltban.

4. Év végi óránk utolsó perceit csupa ajándékozássra szántuk. Az osztály búcsúzott tanító bácsijától, akitől mi is búcsúztunk, megköszönve a lehetőséget, hogy egy éven át osztályában tarthattunk család-órákat. Az osztállyal tovább szeretnénk folytatni a megkezdett közös munkát, őt pedig a családmunkacsoportunk munkájába hívtuk meg aktív segítőnek.

Kétféle ajándékot terveztünk neki átadni, természetesen a gyerekekkel közösen. Megkértük, hogy egy kicsit hagyjon magunkra. A gyerekeknek olyan papírokat osztottunk, melyre kézírással előre felírtuk azt a mondatkezdetet, hogy:

„....bácsiban azt szeretem legjobban, hogy.....”.

(Természetesen ott a név ki volt írva, de a gyakorlatunkhoz híven most sem szeretnénk azt feltüntetni.)

Pár perc alatt megírták, majd összeszedtük, kilyukasztottuk, s egy fonallal átkötöttük. Ez a gyűjtemény volt az egyik ajándék. A másikat még itthon készítettük. Azokat a kis papírokat ragasztottuk föl egy kartonlapra, melyre a gyerekek 3 értékes tulajdonságukat írták. Úgy gondoltuk, az iskolában együtt töltött 4 év, vagyis a tanító bácsi munkája is hozzájárult ahhoz, mennyire tartják a gyerekek értékesnek magukat, mit tartanak magukban értékesnek.

Amikor visszahívtuk az osztályba, ezt a két ajándékot nyújtottuk át neki.

Mi pedig a gyerekeknek Max Lucado: „Értékes vagy” című meséjét adtuk oda útravalóul a nyárra, mert úgy éreztük, nagyon sokat jelentett nekik ez a mese, amikor felolvastuk egyik órán.

Így zártuk le ezt az évünket. Nagyon lelkes hangulatban, pergően sikerült felidézni az ezévi család-óráinkat.

A 4.r osztállyal ebben a tanévben vettük fel a kapcsolatot a rendszeres család-órák tekintetében, a programunkban ezért nem szerepelt eddig.

Tavaly két alkalommal voltunk náluk, bemutatkozó óra jelleggel.

Az egyik szülő szorgalmazta a család-órák indulását az osztálynál,

ő beszélte meg az osztályfőnökkel a találkozónkat.

Az órák olyan jól sikerültek, hogy ebben a tanévben felkértek bennünket, hogy

indítsuk el itt is a havi rendszerességű család-órákat.

Azért jelennek meg itt ezek az óratapasztalataink, mert azonos korosztálynál,

hasonló témájú órákat szeretnénk bemutatni.

4. r. osztály

1. foglalkozás

Hogyan ismerhetjük fel valódi értékeinket?

Ági. Egyik munkatársunk szólt nekem arról, hogy szeretné, ha 4-es fia osztályában is elkezdenénk család-órákat tartani. Ebben az osztályban akkoriban a fiúk sokat csúfolódtak, csúnyán beszéltek. Ez a 4. osztályos kisfiú elmondta otthon, hogy szeretne kiállni osztálytársai elé elmondani, hogy ez nem jó így. Édesanyja biztatta, hogy szóljon az osztályfőnökének egy szünetben, mondja el bátran, hogy mire gondolt. Ő azonban visszakozott, elbizonytalanodott és azt mondta, nincs bátorsága, mert a tanárnő nem ismeri őt eléggé. Ez egy kicsit megdöbbenetett az édesanyját, és úgy gondolta, hasznos lenne, ha ebben az osztályban is tartanánk órákat. Miután megemlítette a tanárnőnek, hogy családi életre neveléssel foglalkozunk, kért tőle egy beszélgetést, hogy összeismertessen bennünket. Szándékosan nem mondta el, hogy egyházi közösségből jövünk, mert ennek az osztályfőnöknek korábban már volt rossz tapasztalata egy, a hit gyülekezetéből érkezett szülővel kapcsolatban. Így ennek közlése megmaradt a mi közös beszélgetésünkre. Kicsit nehezen sikerült alkalmat találni a találkozóra. Végül a tanárnő egy lyukasóráját ajánlotta fel. Mi pontosan meg is érkeztünk, de valahogy égen- földön nem találták őt. Mindezek a nehézségek, körülmények is kifejezték számunkra az osztályfőnök kicsit tartózkodó hozzáállását. Végül találkoztunk, s elvonultunk egy kis tanári szobába, ahol bemutatkozásként vázoltam: miért tartunk családi életre nevelés órákat, mi a programunk pontosan. Kiemeltem, hogy munkánkat a Szociális és Családügyi Minisztérium támogatja, hogy ezzel is kifejezzem programunk elismertségét, s ezzel is segítsük a tanárnő döntését. Azt is megemlítettem, hogy katolikus közösségnek vagyunk tagjai, de nem hittanórát jövünk tartani, hanem abban próbálunk a gyerekeknek segíteni, hogy higgyék el, élhetnek boldog családi életet, még a mai világban is. Az osztályfőnök válasza az volt, hogy szoktak ők beszélgetni osztályfőnöki órákon. Ebből is érezhető volt, hogy nem érzi igazán szükségét annak, hogy jöjjünk az órájára. Ezért különös tapintattal ajánlottam föl, ha mégis úgy gondolja, vagy kíváncsi rá, hogy mit csinálunk, esetleg szívesen eljövünk egy-két alkalommal, ízelítőt adni programunkból egy adott témában. Akkor nem is egyeztettünk órát, szerettem volna szabadon hagyni, hogy ha ezután a beszélgetés után ő úgy gondolja, akkor választhasson bennünket. Nem sok idő elteltével ő szólt, hogy melyik órára várna bennünket. Előre már két csoportra osztották az osztályt, mintegy várakozással a mi óránk felé.

Óra-előkészítő megbeszélésünk:

Abban biztosak voltunk Zsuzsival, hogy az értékről szeretnénk beszélgetni a negyedikesekkel. A Timóteus Társaság: Fiatalok az Élet Küszöbén (FÉK) tanári kézikönyvének (negyedik kiadás, Budapest, 2002) 1. kötetéből a 77. oldalon található „A bizzarr betörés” című történetet választottuk. Ebben a történetben egy áruházban két betörő azzal okozott nagyon nagy kárt, hogy fölcserélték az

árcédulákat. Nem vittek el semmit, de ezzel nagyobb kárt okoztak. Másnap jöttek a vásárlók, s volt, aki kevesebbet fizetett, mint amennyit ért az áru, volt, aki sokkal többet. Körülbelül 4 órába telt, amíg rájöttek, hogy összecserélték az árcédulákat.

El is indult a fantáziám a téma földolgozására. Arra gondoltam, milyen jó lenne, ha ezt a történetet együtt eljátszanánk. Így mélyebb élményt hagyhatnánk az osztályban. Egyetértettünk ebben, s így közösen gondolkodtunk a kivitelezésén. Végül is megegyeztünk, hogy különböző árukat rajzolunk le – 10 áruban állapodtunk meg –, melyeknek meghatározzuk az értékét is. (Az általunk használt árucikkek a 40-42. számú ábrákon láthatók.) Ezeket a rajzokat a gyerekek kezébe adjuk, így ők lesznek az áruk, és mi ketten leszünk a betörők. Az nagyon fontos volt számunkra, hogy a betörő szerepet mi játsszuk. Fölcseréljük az áruk értékét az előre megbeszélt módon, és utána erről a helyzetről beszélgetünk a gyerekekkel.

Érdekes volt az osztályhoz érkezésünk. Időben megérkeztünk, bár előre tudtuk, hogy nyelvi óra, illetve ebéd miatt csúszik a foglalkozás kezdése. A tanárnő ugyan megjött korábban, de bement az üres osztályba. Nem jött oda hozzánk, hogy üdvözljön bennünket, csak messziről odaköszönt. Vártuk-vártuk a gyerekeket, aztán nagy sokára meg is érkeztek. Mivel sokkal később kezdtük az órát, még a foglalkozás elején megkérdeztem, hogy meddig is tartsuk pontosan. 35-40 percben egyeztünk meg, hogy utolsó óra ellenére ne húzódjon el nagyon.

Munkatársam mutatkozott be először, akit az osztály, mint szülőt már ismert, most néhány személyes dolgot mégis elmondott magáról. Aztán én mutatkoztam be, illetve mutattam be munkánkat. Beszéltem arról, hogy több osztályhoz járunk családi életre nevelés foglalkozásokat tartani. Vázoltam, mi lesz a mai alkalom témája, azután következett a játék. A játékra sok jelentkező volt, nagyon tetszett nekik, hogy ők most áruk. Sőt, amikor elmeséltük a történetet, betörőnek is többen jelentkeztek volna, de ezt a szerepet mi tartottuk meg magunknak. Az előre egyeztetett módon hamar fölcseréltük az áruk értékét, és próbáltuk beszéltetni őket, hogy most, ha jönnek a vásárlók, mi is fog történni valójában. Elhangzottak a következő megjegyzések, hogy „hát, van, aki jól jár, van, aki nagyon rosszul jár”. Konkrét esetben próbáltuk megnézni, sőt ők említették, hogy például aki biciklit vesz sokkal olcsóbban, mint a valódi ár, ő nagyon jól jár. És aki pl. egy fésűt vesz sokkal drágábban, mint a valódi ár, ő rosszul jár. Tehát a „jól jár”, „rosszul jár” kategóriák hangzottak el több esetben. Volt, akinek szemet szúrt az, hogy ugyan hogyan venné észre valaki, ha sokkal többet fizet a valódi árnál. Készek voltunk a válasszal: hogy bankkártyával fizetett, és majd csak később, otthon jött rá, hogy többet emeltek le a számlájáról. Ekkor tovább tudakozódtam, hogy vajon igazából mit is érezhet az, aki sokkal olcsóbban, áron alul vett meg egy eszközt. Többszöri nekifutásra mondták azt, hogy „hát, azért neki ez nem jó érzés”. Végül egy kisfiú mondta ki, hogy „én bizony visszavinném”. Örültem ennek a megjegyzésnek, sokkal tanulságosabb volt, mintha mi hívtuk volna fel erre a figyelmet, hogy „bizony, aki áron alul veszi meg a dolgokat, nem biztos, hogy boldog ebben a helyzetében”. Látszólag,

úgynevezett „világi szemlélettel” úgy tűnhet, hogy jó vásárt csinált, de ha mélyebben megnézzük, akkor nem lehet elégedett. Jó volt, hogy ezt ők fogalmazták meg. Nagyon élénken beszélgettek, válaszoltak, reagáltak arra, amit kérdeztünk.

Aztán helyükre mentek, és újabb feladatot kaptak. Eddig az áruk értékéről volt szó, most megkértük őket, hogy a saját értékes tulajdonságaikból írjanak le hármat néhány percben. Mi is írtunk, sőt az osztályfőnöknek és a kistanároknak is osztottunk papírt. Én sem gondoltam ki otthon, hogy milyen tulajdonságaimat fogom írni, tehát mi is egyenrangú résztvevők voltunk ebben a feladatban. Eltelt néhány perc, és még nagyon kevesen készültek el. Rövid hosszabbítás után – egy kicsit természetesen humorosan – megkérdeztem, hogy valóban negyedik osztályban ilyen lassan írnak-e, azért készültek el nehezen ezzel a feladattal, vagy olyan sok értékes tulajdonságot találtak önmagukban, hogy alig tudták kiválasztani a három legjellemzőbbet? Mondták, hogy „nem, nem”. Nagyon is nehezen találtak magukban három értékes tulajdonságot. Korábban más osztályokban is elvégeztettük már ezt a feladatot, és így egyáltalán nem lepett meg, hogy a gyerekek nem ismerik értékes tulajdonságaikat, számítottunk erre. Megkértük őket, hogy aki szeretné, olvassa föl, hogy mit tart magában értékesnek. Meglepő volt, vagy talán nem is olyan váratlan, hogy erősen a teljesítmény-oldal fogalmazódott meg: jó matekból, jó angolból, jól zenél és hasonló jellemzők szinte mindenkinél megjelentek. Az már jobban meglepett bennünket, amikor az értékes tulajdonságok között szerepelt, hogy szép kutyám, vagy szép házunk van. S természetesen voltak olyanok is, akiknek nem sikerült összeszedniük három értékes tulajdonságot magukról. Arról próbáltam faggatni őket, hogy milyen nyomon indultak el, amikor elkezdtek ezen gondolkodni. Külső tulajdonságokat nem igazán írtak, azért próbáltam őket efelé terelni, hogy akár úgy is indulhattak volna, hogy mi értékes a külsejükben. Aztán ők említették a belső tulajdonságokat, meg amiben sikeresek. Mindazonáltal ezek a belső jellemzők valahogy nem szerepeltek értékes tulajdonságaik felsorolásakor. Ha már általánosságban gondolkodtak, akkor könnyebb volt megfogalmazni az értékeket. Néhány nappal később egyik édesanya – aki pszichológus – mesélte nekünk, hogy a kislánya teljesen fölmondta neki ezt az óránkat, és őt bizony meglepte, hogy a lánya a három értékes tulajdonsága között a teljesítményét emelte ki.

Ezek után még arról faggattam őket, hogy vajon ha azt kérem, hogy három rossz tulajdonságukat írják le, könnyebben ment volna-e? „Igen.” – válaszolták. Kíváncsi voltam a „miért”-jére is. Elmondták, hogy valószínűleg azért, mert azt többet hallják. Arra tereltem a figyelmet, hogy igen, jó lenne, ha az értékes tulajdonságainkat is többen erősítenék bennünk, vagyis ha dicsérnének bennünket.

Ekkor elmeséltem, hogy én magamban úgy gondolom, sok értékes tulajdonságom van, és lehet, hogy ebben szerepe van annak, hogy nagyon szeretem, ha dicsérnek, szükségem van arra, hogy dicsérjenek. Elmondtam, hogy férjem viszont olyan családból jött, ahol ez nem volt annyira szokás. Ami jó volt és kész volt, az természetes volt. Elmeséltem, hogyan próbáltam házasságunk elején Tibort rávenni arra, hogy időnként megdicsérjen, mert szükségem van rá. Amikor hazajött, és valamit megcsináltam,

először rosszul esett, hogy nem dicsért meg, de aztán ezt jeleztem neki. Elmondtam neki azt, hogy ez nekem fontos. Még ez sem hatott igazán, ezért másként próbálkoztam. Néhányszor, amikor hazaért, és valami kész volt, amit szerettem volna, ha észrevesz, akkor az ő nevében magamat dicsértem meg. S ez a humoros helyzet valahogy sokkal hatékonyabban vette őt rá arra, hogy máskor magától is ezt tegye. Most már így működik ez a házasságunkban. Arra is föl hívtam a figyelmüket, hogy talán ők is örülnének, ha gyakran dicséretet kapnának. Ugyanakkor nekik is fontos ezt megtenni másokkal: például az osztálytársaik felé, a szüleik felé, a pedagógusok felé. Így segíthetnek másoknak helyes önértékelésük kialakításában.

Visszakapcsolódva az óra eleji történethez, arról faggattuk őket, hogy vajon napjainkban megtörténhet-e ez az eset, a mi értékekről alkotott képünket összekuszálhatja-e valami? Cserélődhetnek-e föl értékek a valóságban? „Igen” volt a válaszuk, tehát egyetértettek azzal, hogy ezek az értékek felcserélődhetnek, összekuszálódhatnak. Felsorolásukban szerepelt „a rossz környezet, félelmek, balesetek”. Fizikailag gondoltak az értékek megváltozására. Megemlítettük a reklámokat is, felhívtuk a figyelmet arra, hogy ezek rossz irányba befolyásolhatnak bennünket. Elhisszük, hogy nekünk is azt a mosószert kell használnunk, amelyet reklámoznak; nekünk is olyan autóval kell járnunk, amelyet reklámoznak. Akkor vagyunk jók, akkor érünk valamit.

Házi feladatként megkértük a gyerekeket, hogy következő alkalomra hozzák el egy értékes tárgyukat, majd mondják el, hogy az miért értékes számukra. Ezt követően mutassák be a tárgy nevében önmagukat.

Így búcsúztunk el tőlük. Óra végén születésnapot ünnepeltek, s aranyosan bennünket is megkínáltak. Nagyon érdekes volt, hogy a kezdetben még olyannyira tartózkodó tanárnő élvezte az órát, s végül megkérdezte, hogy mikor jövünk legközelebb? Azt feleltük, hogy amikor nekik alkalmas, nem szeretnénk összezavarni az osztályfőnöki tantervét. Ekkor pedig legnagyobb meglepetésünkre ő kezdeményezte, hogy a következő osztályfőnöki órára is jöhetnénk. Rögtön előkaptam a naptáram és belenéztem. Valóban alkalmas volt a következő hétfő, a tanárnő aktivitásának pedig nagyon örültünk.

4. r. osztály

2. foglalkozás

Önismeret és kapcsolatteremtés

1. számú csoport

Ági: Erre az órára készülve megbeszéltük, hogy a foglalkozásból jelentős időt szánunk az ő értékes tárgyuk bemutatására, illetve a tárgy nevében történő bemutatkozásukra. S ehhez, hogy mozgalmassá is tegyük az órát, szituációs játékot vittünk. Mindegyik helyzetben valamilyen kapcsolatfelvételt dolgoztunk fel.

Úgy terveztük, hogy ezen az órán már két csoportban leszünk. Így lenne esélyünk arra, hogy mindenki szóhoz jusson. Az osztályba lépve – ismét sajnos később tudtuk az órát kezdeni – kiderült, hogy néhányan nem hozták el az értékes tárgyukat. Mondtuk, hogy nem baj, akkor is tudnak róla mesélni. A tanárnő egy kicsit morgott az osztállyal emiatt és mondta, hogy „néhányan tojást sem hoztak technika órára, az elmúlt három napos szünet most valahogy ilyen feledékenyekké tette őket”. Ezután tapintattal megkérdeztem, hogy „akkor másik terem van-e, ahova elvonulhatunk az osztály másik felével?”. Fejéhez kapott, hogy „jaj ezt meg ő felejtette el”! Aranyos volt ez a helyzet... Mondtam, hogy nem baj, majd megoldjuk a csoportosulást osztályon belül. Ő azonban határozottan azt mondta, hogy nem, máris intézkedik, szerez gyorsan egy termet! Így egyre rövidebb lett az óránk, természetesen jobb lett volna eleve már két tanteremben kezdenünk. Mivel munkatársam, akivel ketten érkeztünk erre az órára, nem szerette volna, hogy saját gyermeke az ő csoportjába kerüljön, magamhoz szólítottam azt a csoportot, amelyikben gyermeke volt, és átmentünk egy másik osztályterembe. Végül is három fiú volt a csoportomban, a többiek lányok voltak. Ketten nem voltak ott az előző alkalommal, így nem tudták a feladatot, néhányan meg egyszerűen csak nem hozták el az értékes tárgyukat. A többieknek ott volt a plüss állatkájuk, a Harry Potter könyv, stb. Megkérdeztem óra elején, hogy „mi is volt a feladat”? Azt mondták, hogy „be kell mutatniuk az értékes tárgyukat”. Picit próbáltam faggatni őket, hogy „még valami mintha lett volna...”. S erre valakinek eszébe jutott, hogy „a tárgy nevében kell bemutatni önmagunkat”.

Az osztályfőnök a mi csoportunkhoz ült be. Sorban, önkéntes jelentkezéssel mutatták be tárgyaikat – vagy ott voltak ezek a tárgyak, vagy nem, de –, nagyon aktívak voltak. Az értékes tárgyak között voltak a plüss állatkák – cica, kutyus változatban –, Harry Potter könyv, pulóver, számítógép, videó, hegedű, például: „a számítógép, ami a szabadidőmben szórakoztat”, „a hegedű, amellyel sok sikert értem már el”. Ügyesen oldották meg a tárgy nevében való bemutatást is. Nem mondtak túl sokat magukról, önmaguk bemutatásáról, de fontos volt, ahogy ebbe a szerepbe beleélték magukat. Önmaguk bemutatásában olyanok szerepeltek, hogy „gondoskodik rólam, mindenhova elvisz, sokat

olvas, foglalkozik velem, betakar”, tehát a gondoskodás, a vigyázás, a használás... –ezek a fogalmak szerepeltek a bemutatásban. Kötődéseikben pedig megjelent, hogy „mert évek óta már vele alszom”, „akkor kaptam a pulóverem, amikor a nagypapám meghalt”, „akkor kaptam a plüsskutyám, amikor még a szüleim együtt éltek”. Nagyon értékes bemutatások voltak, és nem hagyhattam ki, hogy meg ne kérdezzem a tanárnőt is. Benne is volt a játékban, rögtön tudta, hogy mit szeretne mondani. Ő egy kerek kis asztalát mutatta be, mint értékes tárgyát, „melyet még a szülei házából hozott el”. Elmondta, hogy a bútorokat általában nagyon szereti, de ez egy különleges darab számára. S lehet, hogy stílusában nem is illik a nappalijába, de nagyon szereti. Az asztal nevében elmondta, hogy „szereti a gazdáját, mert vigyáz rá, mert gyakran letörli, fontos neki”.

Ezután következtek a szituációk.

1. *Hangszerórára vártok az egyik 4/p-be járó évfolyamtársaddal. A tanár üzenetet hagyott, hogy egy kicsit késik, várjatok türelmesen. Miről fogtok beszélgetni?*

Az első történetben, zeneóra előtt két diák vár a tanárra, aki mindig késik. Az volt a kérdés, hogy „mivel tölténék az időt?” A két leányzó – elég hosszan – végül is azzal foglalkozott, hogy a tanárnőt – úgymond – szidta, azért, hogy mindig ezt csinálja. Több menetben ezt elemezték ki, tehát nem arra használták az időt, hogy esetleg egymásról valamit megtudjanak.

2. *Egyik osztálytársad eltörte a lábát, fekvőgipsze van, így tartósan hiányzik. Az osztályban megegyeztek, hogy mindennap más viszi el neki a leckét. Ma éppen rád kerül a sor. Még sohasem beszélgettél el vele hosszabban, eddig nem barátkoztál vele, mert nem tartozik a legnépszerűbb egyéniségek közé – nincsenek menő cuccai, eléggé zárkózott, csendes, visszahúzódó, nemigen barátkozik vele senki. Mi mindenről kérdeznéd, illetve miről mesélnél neki szívesen a látogatás alkalmával?*

A második jelenetben az osztálytársnak, akinek eltört a lába, leckét visz egyvalaki az osztályból. Akinek eltört a lába, nem egy menő személyiség az osztályban, nem sok mindenkivel beszélget, barátkozik, adva van tehát egy lehetőség a kapcsolatteremtésre. Elég szűkszavúak voltak, inkább metakommunikáció által fejezték ki számomra, hogy ennek a beszélgetésnek lesz folytatása, és esetleg mélyebbre is jut a dolog.

3. *Az autóbuszon éppen melléd ül le egy iskolában tanító tanár, aki téged nem tanít, de egyszer helyettesített már. Hogyan szólítanád meg? Mire vagy kíváncsi? Mit kérdezel tőle?*

A következő egy buszon való ismerkedés volt. Az osztályfőnök vállalta a tanárnő szerepét. Egy, az iskolájába járó diák leül mellé, megpróbálja vele a kapcsolatot fölvenni. Megkérdezi, hány óra, elmondja, hogy az ő testvére a tanárnő osztályába jár. Ilyen, vagy hasonló kapcsolat-fölvételi fordulatokat alkalmaztak a gyerekek. Arról kérdeztem őket, „könnyű-e felnőtteket megszólítani?”, és egyértelműen kifejezték, hogy nem igazán.

4. Rajtad kívül még egy tanulót választottak ki a 3-4-esek közül, hogy az iskolát képviseljétek egy vetélkedőn, ahová együtt mentek el. Csak látásból ismeritek egymást, illetve te többször láttad már szerepelni társadat iskolai műsorokon, tudod, hogy nagyon ügyesen hegedül, és szépen szaval. Hallottad róla, hogy nagyon „jófej”, vidám, színes egyéniség, sokan kedvelik. Útközben hogyan fogtok összeismerkedni, beszélgetni?

A negyedik történet: versenyre várnak, valaki az iskolából szintén jött, és megismerkednek. Elég szűkszavúak voltak, nem jött ki – azt hiszem –igazán a történet lényege.

Mindegyik szituáció eljátszása után, ha röviden is, de próbáltuk kielemezni, kitalálni, hogy „mi volt az eredeti történet?”, és csak utána olvasták föl a szereplők, hogy mi is volt valójában a feladatuk. Ezután még néhány szót váltottunk arról is, hogyan lehetett volna még másképpen is megoldani az adott helyzetet. Az a benyomásom maradt erről a feladatról, hogy nincs még elegendő tapasztalatuk a szituációs gyakorlatokban. Megkérdeztem, hogy „szoktak-e ilyeneket játszani?”, és egyértelmű nemmel feleltek.

Az ilyen típusú gyakorlatokkal azt szeretnénk közelebb vinni hozzájuk, hogy egy adott szituációban általában több megoldás is lehetséges, és keressék ezeket a helyzeteket, még ha nem is sikerül mindig a legjobbat megtalálni. Szerettük volna ugyanakkor a kapcsolatteremtés, kapcsolattartás fontosságára ráirányítani a figyelmet. A kommunikációra, ami talán gyakran hiányzik az életünkől. Látszik, hogy mindezek nem könnyű dolgok, folyamatos keresésben kell, hogy legyünk.

2. számú csoport

A munkatárs: Erre a második órára valamilyen különleges tárgyat kellett hozni – kb. a fele csoportnak volt, a többiek pedig gondolatban idézték fel kedvenc tárgyaikat. Az óra eleje jól sikerült. Ügyesen meséltek a „tárgyak” magukról: pl. párna, amivel örömet lehet szerezni (másiknak odaadni, ezzel vigasztalni); meséltek arról, hogyan gondoskodnak a tárgyról; Az egyik kislány egy csörgőt hozott, amit kistestvéreinek vett, a kistestvér közben megnőtt, s most ő maga őrizgeti.

Sok fiú került a csoportomba, négyen kicsit beszélgetősek voltak, néha volt egy kis hangzavar. Az óra második felében a kapcsolatteremtésről próbáltunk szituációs gyakorlatokat játszani. Ez nem sikerült olyan jól. Még sohasem csináltak ilyet. Ritkán jutottunk el komolyabb kérdésekig, reakciókig. Az egyik kislány nagyon ügyesen „játszott”. Az arcára volt írva, hogy kíváncsi a társára. Megbeszéltük, hogy milyen fontos szerepe van kapcsolatainkban a metakommunikációnak. Legjobban talán a felnőtt tanárral való beszélgetés sikerült, nagyon kíváncsiak voltak a tanár személyes dolgai iránt, rengeteg kérdést tettek fel neki. Sajnos, kevés volt az időnk, mivel szervezési nehézségek miatt csak késve tudtuk elkezdni az órát. Úgy éreztem, nem lett lezárva a foglalkozás.

Házi feladatnak kaptak egy történetet, „Wimexek” volt a címe. Kértük, hogy a következő órára ezt olvassák el, erről fogunk kicsit beszélgetni.

Felvilágosító óráink tapasztalatai

Bevezető a felvilágosító óráinkhoz

Fontos, hogy lássák a fiatalok, hogy a szexualitás életünk legszebb ajándékai közé tartozik, és hogy az is maradjon, fontos tudnunk hol van a helye életünkben. Mindenképpen egy olyan kapcsolatban, ahol működik a feltétel nélküli elfogadása a másinak, jelen van az elköteleződés biztonsága, és az a tudat, ha jelentkezik a kis Élet ebben a kapcsolatban – márpedig minden szexuális kapcsolatban ez benne foglaltatik, hisz egyik védekezési módszer sem 100 %-os – nyugodt szívvel mondhattunk igent. Ez a kapcsolat számunkra a házasság. Csak ilyen feltételek mellett tudja két egymást szerető ember teljes bizalommal átadni magát a szexuális egyesülésben, hogy az igazán örömteli és felszabadító legyen.

A szexualitásnak három célját szoktuk említeni: az örömszerzést és a gyermekvállalást – amit jelen világunk igyekszik szétválasztani, de az előbb említett okok miatt ez nem működhet teljesen –, és harmadik célként azt, hogy kifejezi két ember szeretetegységét, egymáshoz tartozását. Mi hiszünk a házasság gyógyító és megtartó erejében, csak megfelelő módon kell készülni rá. Ha ez a felkészülés megvalósul, boldogabb családi életek alakulhatnak ki. A házasságra való felkészülésben a szexuális életre való készülés is benne foglaltatik, s erről a felvilágosító órán már hallaniuk kell a fiataloknak.

A felvilágosító órák alkalmával érezzük, hogy a legfiatalabbak is igen tájékozottak a szex terén, nagyon sok csatornán jut el hozzájuk ez a téma. Azt is érzékeljük, hogy lelkiileg nincsenek erre felkészülve, és sokszor ijesztőnek és undorítóknak tartják, amit látnak. Ez nem csoda ha figyelembe vesszük, hogy ami eljut hozzájuk az leginkább igazi szeretetkapcsolaton kívüli, csupán a testiséget előtérbe helyező szexuális kapcsolat, vagy tömény pornó. Fontos tehát megláttatnunk – és fontos látnunk magunknak is –, hogy a szexualitásról nem lehet megfelelő környezet és érzelmek nélkül beszélni. Érzékeltetnünk kell, hogy ez intim dolog, kellő tisztelettel lehet csak erről beszélni, meg kell adni a méltóságát, ugyanakkor őszintének, nyíltaknak kell lennünk. A felnőtt generáció felelőssége, hogy milyen kép alakul ki a fiatalokban. Annak érdekében, hogy ez a kép szebb lehessen – mint amilyen most valójában –, minden általunk lehetséges segítséget meg kell adnunk. Tudjuk ez a mai elektronikusan átszőtt, információ-kavalkádban gazdag világunkban nem egyszerű feladat, de gyermekeink érdekében érdemes megpróbálnunk.

Fontos azt is látnunk, amikor a szexualitás témakörét elővesszük érzékeny területet érintünk. Egyrészt azért, mert nem sűrűn beszélünk erről a témáról, s ezért igen nehezen jönnek a szánkra a szavak. Nincs igazán kialakult nyelvezete. Bizonytalanok lehetünk magunkban, hogy értünk-e mi ehhez a témához, esetleg némi szégyenérzet is van bennünk, mit saját neveltetésünk során plántáltak belénk. Biztatásul hadd jegyezzük meg, hogy kellő gyakorlás és egy kis merészség után egyre könnyebbé válik a beszélgetés a fiatalokkal ezen a területen is. A diákok nagyon meghálálják, ha valaki őszintén és nyíltan fordul feléjük, különösen ilyen őket érintő kérdésekkel kapcsolatban.

Másrészt a diákoknak sem könnyű szembesülni ezzel a témával – különösen nem az iskolapadban –, hisz velük sem beszélgetnek minden nap erről. Zavartságuk azonban hamar tud oldódni. A 'kamasz-léttel' is szembesülünk, első reakcióként néha nagyfokú hárítást kapunk, de a kezdeti passzivitás és flegmaság mögött – „mi már mindent tudunk!” címmel – lassan megvillan az érdeklődés szikrája. Fontos, hogy ki tudjuk várni ezt. Megéri. Lehet, hogy valaki egyből nyitottságot és befogadókészséget talál, de az is lehet, hogy 10-15 alkalom is eltelik, mire oldottá válik a hangulat. (Sajnos erre a néhány alkalomból álló felvilágosító óra nem mindig nyújt lehetőséget.) Ez függ a kölcsönös szimpátiától, a megismerkedés óta eltelt időtől, a bizalom kialakulásának mértékétől. Néha az is lehet gát, hogy régóta ismerik a diákok a tanárt más, esetleg szigorú szerepkörben, és ez a fajta bizalmas légkör ezért nem, vagy csak lassan tud kialakulni.

Kimondottan felvilágosító órák tartására nem akartunk vállalkozni – ezért dolgoztuk ki a több évre szóló családi életre nevelés programunkat, hogy megfelelő környezetbe ágyazva hangozzanak el a szexualitással kapcsolatos dolgok –, ilyen órákra mindig csak meghívtak bennünket. Olyan pedagógusok, akik ismerték a témával kapcsolatos nézeteinket, és szerettek volna *más szemléletű felvilágosítást* nyújtani fiataljaik számára. Így, hol egy osztályfőnök hívott az osztályához, hol egy szülő ajánlott be bennünket a gyermekét tanító pedagógusnál. A felvilágosító óráink tartásának kezdeti éveiben, igyekeztünk 2 alkalomba „tömöríteni” az általunk fontosnak tartott mondanivalónkat, ugyanis ennyi órát kaptunk. Az utóbbi években minimum 4 órát kérünk az osztályfőnöktől, ennél kevesebb alkalom esetén nem is vállaljuk el a feladatot. Ebből a 4 alkalomból is legtöbbször 5 lesz, mert a fiataloknak annyi kérdésük van, ami szükségessé teszi az ötödik óra megtartását.

Ezeket az órákat is nagyon átgondoltan igyekszünk felépíteni:

- ismerkedéssel kezdünk, hisz sok órát töltünk együtt a gyerekekkel;
- beszélgetünk a serdülőkor lelki és biológiai változásairól;
- megismerkedünk a női ciklus folyamatával,
- bepillantunk a megtermékenyítés csodájába, végigkövetjük a magzati élet állomásait;
- beszélgetünk a várandóságról (érintőlegesen a szülésről is) női és férfi szemmel is;
- próbálunk eligazodni a különböző családtervezési módszerek között, megismerkedve mind a mesterséges, mind a természetes családtervezéssel; szó esik az abortuszról is;
- említjük a szeretet-típusokat, beszélünk a szex céljáról, a felelős szexualitásról.

Fontos arra figyelni, hogy kellő időt hagyjunk a gyerekeknek, ne csak elhadjuk mondanivalónkat. Az óra közben felmerülő kérdések nem baj, ha kicsit elterelik az óra irányát, fontos, hogy a gyerekek érezzék: bátran kérdezhetnek. Az első alkalom előtt mindig kérünk írásban és név nélkül kérdéseket, hogy lássuk, mi foglalkoztatja jelenleg a fiatalokat. Semmiképp nem szeretnénk olyan témával 'letámadni' egy-egy osztályt, amire még nincsenek felkészülve. Tájékoztatásuk inkább bennünket lep meg. Néhány osztály kérdéseit mutatjuk be a következő órák leírásánál és a 11. számú mellékletben.

2002. tavasz

6.m

1. foglalkozás

(2-9. számú ábrák)

Ági: Amikor felvilágosító órákra hívnak bennünket fiatalokhoz, és nincs módunk előtte megismerni őket, név nélkül kérdéseket szoktunk kérni az osztálytól az osztályfőnökön keresztül. Ez segítségünkre van abban, hogy egy kezdeti kép alakulhasson ki bennünk az osztályról. Így jobban érezzük, hogyan közelítsünk az osztályhoz, mivel kezdjük, mire helyezzük a hangsúlyt.

A kérdések a következők voltak:

A leszbikus, homokosok hogyan csinálják?
A menstruációt hogyan lehet felismerni?
A néni/bácsi csinálta már?
A tampont hány évesen kell elkezdni használni?
Átlagban milyen hosszú egy pénisz?
Az első szexnél fáj a férfinak?
Elmondják-e a nők, hogy meddők?
Ha szex filmet nézek (fiú), akkor bemerevedek. A csajoknak is van valami, ami jelzi, hogy felizgulnak?
Hány cm-es az átlagos férfi nemi szervek mérete 12 éves korban?
Hány éves kortól ajánlott, hogy elveszítsük a szüzességet?
Hány éves kortól lehet csinálni?
Hogy csinálja egy kulturált ember?
Hogy csinálják a homokosok?
Hogy kell felállítani?
Hogy kell feldugni a tampont? (Ne mondja, hogy menjek nőgyógyászhoz!)
Hogy kell felhúzni az óvszert?
Hogy kell maszturbálni?
Hogy néz ki egy hüvely?
Hogyan kell csinálni? (szex)
Hogyan kell intim helyen szőrteleníteni?
Hogyan lesznek leszbikus és buzik az emberek?
Honnan lehet megállapítani, hogy valaki szűz?
Honnan tudjuk, hogy a lány is akarja?
Igaz, hogy az első alkalom után öregszik a bőr, elveszti a lányoknál az ártatlanságot?
Ki szeretném próbálni a vibrátort. Véleménye?
Kipróbálhatom a vibrációs ágyat?
Lesz gyakorlati óra?
Leszbik vagyunk, mit tegyünk? (Két lány)
Mégváltozik a lány az első után?
Mennyi időnek kell eltelnie két menstruáció között?
Mennyire biztonságos a védekezés?
Mennyire biztosak a védekező szerek?
Mi a fityma, mit kell vele csinálni?
Mi a pettingelés?
Mi a véleménye a „fenékbe kuki!”-ről?
Mi a véleménye az intim helyen való piercingről?
Mi a g pont?
Mi az a G.?
Mi az a maszturbálás?
Mi az a petting?

Mi az a szado-mazohista?
 Mi az abortusz?
 Mi az impotens és a meddő?
 Mi az orgazmus, hogyan érjük el?
 Mi az orgazmus? Hogyan lehet elérni?
 Miért lett szexológus a néni/bácsi?
 Miért nem bácsi tartja az órát? (a biológia tanár)
 Miért nem vehetek Playboy-t?
 Miért szégyenlősek az emberek?
 Mik a serdülőkor jellemző változásai?
 Mikor fejlődnek ki teljesen a nemi szervek?
 Mikor lehet elveszteni a szüzességet?
 Mikor lehet szexuális életet elkezdni?
 Mikortól lehet megtenni?
 Milyen a vad szex?
 Milyen érzés az, ha a fiú behatol a hüvelybe?
 Milyen időközönként lehet maszturbálni?
 Milyen ízű a sperma? Tényleg váladékozik egy lány szex közben?
 Mit csinál egy szexológus?
 Mit csináljak, ha kétnaponta van folyásom?
 Mitől és hogyan kapunk AIDS-et?
 Nem ciki-e az, hogy a lány már nem szűz, de én még az vagyok?
 Nem égő-e az, ha a lány már nem szűz, és mi fiúk meg azok vagyunk?
 Tényleg a gólya hozza a kisbabát?
 Tényleg a vastagság a lényeg?
 Tényleg fáj, vérzik a lányoknak az első?
 Válaszoljon mindenre. (Ki szeretném próbálni a vibrátort! Véleménye?)

Mikor megkaptam a kérdéseket, a „képem” kialakult, de elég furcsa képet vágtam hozzá. Ledöbbsentem a kérdésektől, finoman úgy fogalmaztam, hogy nagyon meghökkentem. Elég sok kérdés született ebben az osztályban. A kérdéseket olvasva abban is elbizonytalanodtam, hogy ez valóban egy osztály kérdése-e, vagy tévedésből egyszerre megkaptam mindhárom osztály kérdéseit. Végül kiderült, hogy valóban csak egy osztályé.

Nagyon sokrétűek voltak a szex terén a kérdések. S valami új dolgot is érzékeltem más, korábbi kérdésgyűjtéseinkhez képest. Ami új dolog volt számunkra ettől a korosztálytól, hogy szinte személyünkre irányuló támadást éreztem a kérdésekben. Nem tudom, hogy az osztályfőnök tájékoztatta-e őket arról, hogy kik jönnek majd órát tartani, kiknek teszik föl egyáltalán a kérdéseiket. Kérdeztek ugyanis ilyet is, hogy „Miért lettem szexológus?”. Ezek szerint azt sem tudták pontosan, hogy milyen szakemberek vagyunk.

Éva: A kérdéseiket úgy címezték, hogy „Bácsi, Néni”, „Tisztelt Hölgyem, Uram!”. Úgy tűnt, a nemünket sem tudják, ezért címezhatték így a kérdéseiket. Úgy érzem, a témával kapcsolatosan volt ez a fajta provokáció, tehát ha már beszélünk erről a témáról, akkor provokáljunk jól, vagyis jó nagyot. Nem hiszem, hogy személy szerint bennünket akartak provokálni, hanem csupán azért jutott ez nekünk osztályrészül, mert mi képviseljük most ezt a témát.

Ági: Valóban nem a személyünknek szólhatott ez, mert nem találkoztak velünk a gyerekek előtte. Sőt, még az osztályfőnököt sem ismertük korábban. Most úgy terveztük az osztállyal való foglalkozást, hogy külön fiúk, külön lányok egy-egy óra, és utána együtt lennénk még egy órát. Olyan bátrak voltunk, 'hiszen már olyan sokszor jártunk hatodikos korosztálynál', hogy most párhuzamosan mehetnének a két nemnél a fiú-lány foglalkozások: egyik helyen Éva lenne, másik helyen én. Így még időt is spórolhatnánk meg. Eddig ugyanis, amikor a nemeket szétválasztottuk, akkor is együtt mentünk Évával a csoportokhoz, s az osztályfőnök a másik csoportnak órát tartott. Amikor a kérdéseket Éva meglátta, s együtt egy kicsit átrágtuk rajta magunkat, akkor már elbizonytalanodtunk, hogy ez így jó-e. Hogyan álljunk neki a kérdések megválaszolásának...? Sok kérdés vetődött föl bennünk. Sok időnk nem volt a gondolkodásra, menni kellett lassacskán órára. S mivel most párhuzamosan terveztünk órát tartani, ezért az anyagunkat is, a szemléltető eszközeinket is osztani kellett. Úgy terveztük, hogy az egyik csapatnál az írásvetítés anyag lesz, a másiknál a szemléltető ábrás. Ezt szétosztottuk, de hogy melyikünk melyik nemhez megy, azt nem tudtuk eldönteni. Ez azonban nem harc volt köztünk, hanem sajnos csupán közömbösség. Egyszerűen nem tudtuk, hogy most mi lenne jó. Marika följánlotta, hogy ha segítség a jelenléte, akkor ő – bár a felvilágosító óráinkra nem szokott jönni –, most bejönne. Így vonultunk el órára.

Éva: Jómagam lelkileg kicsit megviselt állapotban voltam, talán ez is egyik oka volt annak, hogy végül is a lányok mellett döntöttem. Úgy éreztem, hogy talán ez most nekem könnyebb. A fiúkkal való 'harchoz' most nem volt kedvem. Kérdéseiből érezhető volt, hogy a durvább kérdések nagy részét a fiúk tették föl. Ugyanakkor Ági olyan lelkes volt, hogy végül is úgy döntöttünk: Marika Ágival a fiúkhöz megy, és én leszek az osztályfőnökkel a lányoknál. Nagyon jó volt a lányokkal. Az óra elején nevetgéltek, de úgy éreztem, ez igazán csak annak szólt, hogy 'na most jön ez az óra, amikor ezeket a dolgokat megbeszéljük'. Én csak annyit utaltam a kérdéseikre, hogy megkaptuk azokat, s az elkövetkező órák folyamán kapnak választ ezekre. A közös nyelvezet kialakítása érdekében azonban most egy kicsit messzebből kezdjük.

Így először a serdülőkori lelki és biológiai változásokról beszéltem. **(A lányok nemi éréseinek részletes leírása a 9.t osztály 4-5-6. foglalkozásánál a 68. oldalon kezdődik)** Megbeszéltük a fiúkat is, a lányokat is, természetesen eljutva a menstruációig. Igazán, ami meglepett engem az osztályban, hogy a női belső nemi szervek részeit nem nagyon tudták. Tehát amikor a szemléltető ábránkon mutattam és mondtam, hogy ez itt a petefészek – mert kérdésemre nem tudták megmondani, hogy az vajon melyik az ábrán –, akkor, amikor én már megmondtam, egy lány bólogatott, hogy „tényleg, az az?”. A petevezetőt ugyanígy nem tudták. Persze nem tanulták még mindezeket hivatalos órán, de annyira róluk szóló dolgokról esett szó. Más osztályokban azért egyfajta ismeret van ezen a téren,

tehát ezzel a tudás hiánnyal eddig nem találkoztunk. Végül is nagyon figyeltek a lányok, s ez élmény volt számomra.

Amikor elkezdtem bemutatkozni, még nem volt benn az osztályfőnök, mert a fiúkat telerelgette, vagyis Ágiéknak mutatta meg a termet. Ahogy bejött, egyfajta változást tapasztaltam a lányokon: grimaszokat vágtak, hogy bent lesz az osztályfőnök. Érződött, jobban feszélyezve vannak, fegyelmezik magukat. Biztos, hogy – a témát illetően – zavarta őket az osztályfőnök jelenléte.

Ági: Az osztályfőnök meg is kérdezte tőlünk, mielőtt mentünk az osztályába, hogy ugye, ő ne legyen bent. Ez volt a megközelítése. Mi egyértelműen azt kértük, hogy szeretnénk, ha bent lenne. Ezt több szempontból is fontosnak éreztük. Egyik célunk, hogy a gyerekek az óránk után tovább tudják beszélni felvetődő kérdéseiket, gondolataikat, nemcsak egymással, hanem felnőtt segítségével is. Tudják folytatni a témát akkor is, mikor mi már nem leszünk ott. Az is nagy eredmény lehet, hogy őt bátorítjuk ilyen témák felvállalására a gyerekek előtt. Mindezekkel a tanár-diák kommunikáció javulásához is hozzájárulhatunk. Fontos számunkra ugyanakkor az is, hogy esetleges szülői reklamáció esetén pontosan tudja a pedagógus, mi hangzott el órán. Ugyanis az általunk föl vállalt intim, nagyon érzékeny témák esetén előfordulhat, hogy ilyen helyzetbe kerülünk. Szerencsére eddigi pályafutásunk alatt ez még nem fordult elő. Nagyon fontos szempont számunkra az is, hogy így a pedagógus más osztályánál már esetleg beépítheti az általunk tartott óra néhány elemét, bátrabban vállalja föl esetleg ő maga a felvilágosítást.

Éva: Én úgy érzem, nem szétszórt voltam, mert végül is fel volt építve az óra, inkább lelkiekben nem voltam ott. Kicsit úgy éreztem, hogy olyan semleges óra született a részemről. Ezen a lelkesedésemet értem. De az osztályfőnök nagyon lelkesen állt fel, s mondta, hogy köszöni szépen, még ő is nagyon lelkesen hallgatta az órát. Ennek nagyon örültem. Az pedig még nagyobb örömöm volt, hogy a lányok, amikor az órát próbáltuk egyeztetni azt mondták, hogy „Igen, legyen több, s már holnap folytassuk, vagyis minél hamarabb!” Ugyanis az osztályfőnök már ott jelezte, hogy jó lenne, ha több órát tudnánk tartani, mert úgy érzi, nagyon fontos dolgokat érintettünk, s ezek feldolgozásához több időre lenne szükség. Tehát egyértelműen látszott, hogy a lányokat nagyon érdekelte ez a téma, még ha az órán nagyon csendesek, visszafogottak is voltak. Persze általában a lányokra ez szokott jellemző lenni, amikor először találkozunk.

Ági: Én a fiúkhoz mentem, valóban lelkesen, lendületesen. Szoktam is hangoztatni, hogy jól szót értek a fiúkkal. A kérdéseik meghökkentettek, de sikerült mindezt úgy megközelítenem, hogy éreztem benne azt a tetre hívást, hogy „itt az a terep, ahol dolgozni kell!” Írásvetítőt szerettem volna használni, amit vittem is, de az óra indulásakor kiderült, hogy nincs vászon. Az osztályfőnök rögtön intézkedett, s hozatott. Néhány fiú segített beszerezni a technikát, a többiek a vetítővásznat állították föl. Egy pár perc alatt minden előállt. Így az óra indulása nem zavaró volt, sokkal inkább a fiúkkal való kapcsolatomat erősítette: mert ők segítettek, ismerkedtek az ügyes kis vetítőnkkel, rácsodálkoztak.

Először én mutatkoztam be, s addig Marika kinn ült az asztalnál. A bemutatkozásom után már rögtön, röviden reagáltam a kérdéseikre. Elmondtam, hogy megkaptuk a kérdéseiket. Ezt olyan igazi serdülő elhelyezkedésben, hátradőlve, flegma kifejezésekkel az arcukon fogadták: „Nézzük akkor mi jön most!” Egymásra néztek, összenevettek. Megmozdítottam ezzel a mondattal a fantáziájukat. Úgy éreztem, hogy valami ilyesmire gondolnak: vajon mit érezhettünk a kérdéseik olvasásakor. Rögtön utána azt is elmondtam, az óráink nem úgy valósulnak meg, hogy mi olvassuk sorban a kérdéseiket és válaszolunk. Szeretnénk beleágyazni mindezt a megfelelő környezetbe, s úgy igyekszem, hogy mindenre választ kapjanak.

Marika ezek után mutatkozott be. Különösen jó volt azt gondolom az is, hogy elmondta, ő majd hátra fog ülni, mert ő is igyekszik most nagyon figyelni. Ugyanis más témákról szokott a családi életre nevelés foglalkozásainkon beszélni. Ez a sorsközösség szerintem nagyon jól jött így. Találtam ismerőst is közöttük, de nem „lepleztem le”, nehogy kényelmetlen legyen neki a társai előtt.

A serdülőkort boncolgattuk meg először. Mindjárt beszéltetni szerettem volna őket, és nagyon helyesen, aktívan válaszoltak a kérdéseimre. Összeszedtük együtt, hogy milyen más elnevezését ismerik ennek az időszaknak. A kamaszkor és a pubertás is ismerős volt számukra.

Azt is szépen megfogalmazták, hogy a serdülőkor „átmeneti időszak a gyermekkor és a felnőttkor között”. Kicsit értetlenkedtem, s tovább faggattam őket, hogy „akkor ők most gyerekek inkább vagy felnőttek?” Érdekes volt számomra, hogy inkább a gyerek felé hajlottak. Amikor arról kérdeztem őket, mettől meddig tart a serdülőkor, elég szűk intervallumot jelöltek meg: többen 14 és 18 év közé helyezték, s csak néhányan mondták a kezdetet kicsit korábban. A serdülőkor kezdete pontosan nem határozható meg, de azt tudjuk, hogy mindkét nemnél az agyalapi mirigy hormontermelésének rohamos növekedése indítja el. A gyermekkorban ugyanis nincs nagy különbség a lányok és a fiúk között. A testi különbségek döntően a nemi szervekre korlátozódnak. A test felépítése a petefészkek és a herék működésének kezdetéig mindkét nemben közel azonos. Az meglepte őket, hogy a mélyben már 8-10 évesen elindulnak a serdülőkori változások, s körülbelül 18-20 éves kor lehet a serdülőkor

befejeződése. Azt már maguk is megtapasztalták, hogy a lányoknál előbb indul ez a folyamat, s ettől nem voltak túl lelkesek. Az már jobban megnyugtatta őket, hogy nemsokára behozzák a lemaradást. A fiúk nemi érése valamivel később indul, de tovább is tart.

Tudatában voltak annak is, hogy egymást követő fokozatos változások jellemzőek erre az életszakaszra, s ezek a változások testi, lelki és szellemi szinten egyaránt megjelennek. Leglátványosabbak a testi változások, bár legfontosabbnak a személyiségfejlődés tekinthető.

A serdülőkor eleje az az életszakasz, amelyben a testi növekedés és a nemi szervek érése zajlik, míg a többi részében a nemiérés révén a lány és a fiú képessé válik a szaporodásra. A herék és a petefészkek által termelt férfi és női nemi hormonok hatására megindul a test és a végtagok gyors növekedése, fejlődni kezdenek a külső és a belső nemi szervek, és a nemi jelek külső, szemmel jól látható jelei fokozatosan kialakulnak, amelyet másodlagos nemi jeleknek nevezünk. A mai gazdasági és társadalmi körülmények mellett a nemi érést jellemző biológiai jelenségek a szokásosnál korábban jelentkeznek. Ezt akcelerációnak nevezzük.

Ezután a fiú-változásokat tekintettük át. A lányok annyiban jöttek szóba, hogy párhuzamba állítottam őket a fiúkkal. A fiúk serdülőkori változásain végigmenve néztük meg, hogy a lányokban mi a különbség.

A mutálást mondták először. Az ádámcsutka külső megjelenésével kísért gégeváltozás okozza többek között a fiúk változó, „mutáló”, majd férfias, mély hangját.

Ezután az alkati dolgok következtek, az hogy például hosszabb lesz a kezük az elején a törzsük növekedéséhez képest. A fiúk testhossz-növekedési üteme és jellege a lányokéhoz hasonló. Ám a fiúknál még kifejezettebb a végtagok kezdeti megnyúlása. Ez vezet a valóban „nyakigláb” fiatalok megjelenéséhez. Az aránytalanná vált testformák sok lelki, érzelmi gondot okozhatnak a fiúknak, zavarukban sokszor nem tudják, hová tegyék megnyúlt alsó és felső végtagjukat. A későbbiekben helyreállnak a testarányok, de a fiúk általában magasabbak lesznek a lányoknál. Ekkor válnak nyilvánvalóvá ugyanis a férfiak - az átlagot tekintve - nagyobb testméretei. Ezt még hangsúlyozza az izomzat megerősödése és jellegzetes eloszlása. A zsírlerakódás elmaradása magyarázza a férfiak „szögletesebb” alakját. Megbeszéltük, hogy a férfiaknak a nőknél szélesebb a válla, és ehhez képest keskenyebb a medencéje, s hogy ez miért van így. A férfiak a nehezebb fizikai munka végzésére vannak felkészülve, és alkatukban is kifejeződik ez. Azt is megnéztük, hogy a nőknek miért szélesebb a csípőjük. Egyértelműen tudták, hogy ez a gyermek kihordásában és megszületésében játszik fontos szerepet.

A bőrön a legjellegzetesebb a szeméremszőrzet, majd a férfiakra jellemző erőteljes általános szőrzet megjelenése. A férfias szeméremszőrzet legfőbb jellemzője a köldökhöz való „felkúszás”. A testszőrzet jellegzetessége a bajusz és szakáll, amely a férfiasság ősi szimbóluma.

A nemi érés felerősíti a kellemetlen testszagokat, ezért nagy súlyt kell helyezni ezek közömbösítésére. Erre a legmegfelelőbb a rendszeres zuhanyozás, a szappannal történő tisztálkodás és a testápolás. A napi testápolás során ugyanis különösen nagy gondot kell fordítani a testhajlatok és a nemi szerv tisztán tartására.

Ezután jutottunk a nemi szervek megbeszéléséhez, mint egyik leglátványosabb különbséghez fiúk és lányok között. Az egyik leglényegesebb változás a külső és a belső nemi szervek növekedése. Ekkor tettem föl írásvetítőt a férfi nemi szervet.

Hát, nem mondom, hogy egy kis morgás nem lett, de sokkal inkább az érdeklődés volt már a hangsúly, amikor az ábrát kivetítettem. Próbáltuk együtt megnevezni, hogy melyek a külső – hímvessző és a herezacskó – és melyek a belső nemi szervek – a herék, a mellékherék, az ondóvezetékek, az ondóhólyagok, a prosztata. Ők azért tájékozottabbak voltak a lányoknál.

Amikor arról beszéltem, hogy a here miért fontos, hogy leszálljon a herezacskóba, nagyon lekötötte őket. Szinte egy pissenés sem volt, és komolyan hozzá is szóltak. Azt is tudták, hogy azért vannak a herék a herezacskóban a testüregen kívül, mert a hímvarsejtek nem szeretik a meleget. A ’miért’-jét már nem tudták. Ugyanis a herék, ha nem szállnak le a herezacskóba, s műtéttel sem helyezik időben ide azokat, akkor nem lesznek képesek termékenyítőképes hímvarsejtek képzésére. Elmondtam nekik, hogy nem régen találkoztam olyan jegyespárral, ahol a fiúnál későn végezték el a here lehelyező műtétet, s ráadásul mumpszos is volt, amely fertőző betegség egyik szövődményét, a heregyulladást is sikerült összeszednie. Így most a vizsgálatok eredménye azt mutatja, hogy nem lehet a fiúnak gyermeke. S ők akkor készültek a házasságkötésükre, amikor találkoztam velük. Nagyon komolyan figyeltek ezek a fiúk, akik az elején flegmasággal fogadtak bennünket.

A hímvessző részeit is megbeszéltük. A hímvessző méretére vonatkozó kérdést nagyon gyakran kapunk, ők is tettek fel ilyet. Így kitértünk arra, hogy a hímvessző nagyságának sokan túlzott jelentőséget tulajdonítanak. A hímvesszőnek két állapotát különítik el: a passzív (petyhüdt) és az aktív (merev) állapotot. A férfiak egy részének hímvesszője a passzív állapotban nagyobb az átlagnál, de ez az aktív állapotban már számottevő növekedést nem mutat. A másik típusban a hímvessző passzív állapotban kisebb, de a merevedés során igen jelentős a növekedés. Éppen ezért nem mérvadóak a passzív állapotban észlelhető különbségek. Közismert az is, hogy a hideg hatására a hímvessző milyen kicsire tud összezsugorodni. A szexuális egyesüléskor egyébként a hímvessző nagyságának nincs

különbözőbb jelentősége. Ezt az újabb kutatások egyértelműen igazolták. Így a hímvessző nagyságának eltéréseit sem kell értéként vagy értéktelenségként felfogni.

Még a hímvesszőnél maradván megbeszéltük a fitymaszűkületet is, s az ebből adódható nehézségeket. A hímvessző tisztításakor mindig le kell húzni a fitymát a makkról, és nagy gondossággal kell megtisztítani a fityma alatti részt: a makkot övező gyűrűszerű peremet és a hímvessző alsó felszínén, a fitymát rögzítő fék két oldalán lévő zugokat. A makk tövéénél lévő mirigyek ugyanis faggyút termelnek. Ha ezeket nem távolítják el, akkor kellemetlen szagot, majd bűzt okoznak. Sőt, tartós felszaporodásukkor gyulladást is előidézhettek. Ezek viszketéssel, fájdalommal, fertőzéssel társuló tünetek könnyen megelőzhetők a rendszeres testápolással.

Bizonyos népek, így a zsidók is, az újszülött fiúkat vallási okból körülmetélik. Ez a fityma eltávolítását jelenti. Így a makk tövéénél lévő terület sokkal könnyebben tisztán tartható. Ezzel magyarázzák, hogy a körülmetélt férfiaknál nemcsak a hímvesszőgyulladások, de még a hímvessző rákos megbetegedése is ritkább. Érdekes és fontos felismerés: a körülmetélt férfiak feleségei ritkábban szenvednek méhnyakrákos megbetegedésben. Eszerint a fityma alatti váladék összegyűlése és a szükséges tisztálkodás elmaradása még a feleségekre is ártalmas lehet. Sok szakember ezért ajánlja a körülmetélés általános bevezetését. A rendszeres tisztálkodás azonban egyszerűbb megoldásnak látszik.

Ezután a működésről is szót ejtettünk. Így szóltam a spontán merevedések megindulásáról, majd az éjszakai magömlés jelentkezéséről. Megmondom őszintén, valóban nagyon bizarr, hogy Évával nőkként szoktunk ezekről a „férfias” dolgokról beszélni. Nem lehetünk ebben a kérdésben természetesen hitelesek, mert olyan dolgokról beszélünk, melyeket nem éltünk meg. Keresünk is olyan férfit, aki ezt a részt föl vállalná. Úgy néz ki, hogy jó nyomon vagyunk. De amíg nincs ilyen bátor férfi, addig úgy gondoltuk, még mindig jobb, ha tőlünk legalább hallanak ezekről a történetekről.

A kutatások szerint az első éjszakai magömlés (orvosi neve pollutio, kiejtése: pollució) átlagosan a tizenhárom és a tizennégy éves kor között jelentkezik. Ettől az időponttól számítjuk a fiúk nemi érettségét is. Ez felel meg a lányok első havi vérzésének. Természetesen ez is szélesebb időhatárok között mozoghat, hiszen az egyéni különbségek itt is jelentősek. Leginkább azt hangsúlyoztam a fiúknak, hogy ezek a számok átlagok, ettől jelentős egyéni különbségek lehetnek. Nagyon aranyos volt egy fiú, aki ennél az éjszakai magömlésnél azt mondta, amikor említettem, hogy álmok kíséretében következik be, hogy „á, és azért van éjszaka!”.

Megbeszéltük azt is, hogy mi az ondó: a herékben a fiúk nemi érettségének elérésétől kezdve termelődő *hímivarsejtek* és a *nemi mirigyek* – ondóhólyagok, prosztatata – *váladékának együttese*. Kijutásának útját is végigkövettük. Tisztáztuk, hogy a férfiakban a hímvessző termelődése a nemi

érettség bekövetkeztétől a férfi élete végéig folyamatosan történik. Nem úgy, mint a lányoknál, ahol a női ivarsejtek, a petesejtek termelődése ciklikus, s a nemi érettség elérésétől (átlag 12,5 éves kortól) a klimaxig, vagyis a változó korig (45-55 éves kor) termelődik.

Azt gondolom, hogy sok információt kaptak a saját működésükkel kapcsolatban.

Eljutottunk a szexuális együttléthez is. Fölvállaltam előttük ebben 'hagyományos szemléletem', hogy én a szexuális kapcsolat megkezdését a házasság keretébe helyezem. Most nagyon röviden érintve, de teljesen konkrétan elmondtam, hogy amikor a szexuális egyesülés megtörténik, akkor a hímvessző merev állapotban a hüvelybe hatol, s a nemi beteljesülés érzésekor, amit orgaszmusnak nevezünk, megtörténik az ondó kilövellés. Ez az ejakuláció.

Az óra végéhez közeledve próbáltuk összeszedni, hogy mi a szex célja. Elsőnek a gyermeket mondták, és utána az élvezetet. Nagyon örültem, hogy ki merték ezt is mondani, nagyon megdicsértem a fiút. Az élvezet szót az örömszerzésre cseréltem, mivel ez inkább a másik félre irányul, s az igazi szeretetet számomra legalábbis jobban kifejezi. A szex harmadik célját én említettem, amely a házaspár szeretet-egységének megvalósulását jelenti. Erről elég mélyen tudtam szólni, és ezt is nagyon figyelték. Itt tekintettünk ki merészebb kérdéseik felé is, például, hogy szex-filmek nézésekor mit érez a fiú, a férfi. Ebben a légkörben idéztem föl a „Playboy”-olvasására és a szexfilm, a pornófilm nézésére irányuló kérdéseiket. Azt hangsúlyoztam, hogy az az egyesülés, amely a házasságban, és az előbb részletezett szeretet-egységben valósul meg, miben különbözik egy pornófilmen nézett történetstől. Elmondtam nekik, hogy még nem néztem ugyan ilyen filmet, de úgy gondolom, hogy abban csupán a testiség fejeződik ki. S egy picit az állatvilágot említettem, hogy tulajdonképpen a nemi ösztön ott is működik, nemi egyesülés az állatok egy részénél is létrejön, csak érzelem, értelem nélkül. Mi például ennyiben is többek vagyunk az állatoknál, hogy mindezt ilyen egységben tudjuk szemlélni, megvalósítani. Nem tiltottam meg ezzel azt, hogy pornófilmet nézzenek, hanem szerettem volna érzelmeikre és értelmükre hatva megértetni velük szelíden azt, hogy miért ne nézzék ezeket a filmeket. Azt a véleményemet is kifejeztem, hogy szerintem az egészséges szexuális fejlődésüknek ez nem tesz jót.

Ahogy kijöttünk az óráról, az osztályfőnök számomra is kifejezte, hogy még szükség lenne, hogy ne csak egy órát tartsunk. Kérte is rögtön, hogy egyeztessük a következő alkalmat. Rákérdezett arra, hogy „De lehet hamar is? Illetve hogy „A héten nem lehetne még?” Így egyeztünk meg abban, hogy még azon a héten csütörtökön jövünk. A tanárnő azt mondta, hogy azon a napon nekik a hatodik órában lenne jó. Mondtam, hogy az nekünk sajnos nem jó. „Nem baj!” – válaszolta, megnézi mindjárt, és tud alkalmazkodni. Tehát olyan aktivitását éreztük, hogy csak mindenáron legyen minél hamarabb folytatása a foglalkozásunknak, és még több óra legyen, mint ahogy terveztük.

2002. tavasz

6.m

2. foglalkozás

Második óránkon vendégek voltak. Hospitálni érkezett óránkra Kati és Gábor Székesfehérvárról. Az osztály kérdéseit megmutattuk nekik előre, s meséltünk kicsit az előző óránkról. Úgy szerveztük, hogy Éva, Katival és az osztályfőnökkel a lányokhoz megy, hozzánk pedig ismét jön Marika, és újként Gábor. Most mi mentünk másik tanterembe, Évák maradtak a saját osztályteremben. Marika és Gábor kitűzőkkel várták a fiúkat, osztottak nekik közben egy serdülőkorról, illetve a női ciklus változásairól szóló kis lapot. Ilyen fogadtatásban volt részük. Nagyon lelkesen jöttek be az órára, s ilyen lelkesen nézegették a kiosztott lapot is. Gábor bemutatkozott, s egyáltalán nem éreztem a fiúkon, hogy zavaró lenne számukra a jelenléte.

Rögtön óra elején munkára hívtam a fiúkat. A férfi-női külső-belső nemi szervek, illetve ezekkel kapcsolatos fogalmak voltak kis kártyákra felírva, s az volt a feladat, hogy először osszák szét közösen, melyek tartoznak a férfiakhoz, és melyek a nőkhez. Ha ez sikerült, akkor két csoportban dolgozva döntsék el, melyek tartoznak a belső, és melyek a külső nemi szervekhez. Amikor elhelyezték mindezeket, akkor kértem, hogy olvassák föl a megoldásokat. Ezzel természetesen célom volt az is, hogy használják ezeket a szavakat. Nagyon pergő volt az egész, önként jelentkeztek egymás után a fölolvadásra. A női nemi szerveknél volt azért kis nevetés, miközben valaki fölolvasta, de ez természetes volt. Nagyon együttműködők voltak, az előző órán kialakult légkör folytatását éreztem. Hasznos volt az is, hogy a feladatmegoldás miatt elmozdultak a helyükről, közelebb jöttek. A fogalmak közül a szeméremdombbal nem annyira tudták, hogy mit kezdjenek. Végül a fiúkhoz tették. Más hibát úgy emlékszem nem ejtettek. S nagyon helyesen a húgyhólyag, húgyvezeték, húgycső középre került, minthogy a férfiaknál és a nőknél is megtalálható. Nagyon ügyesen és szinte pillanatok alatt oldották meg a feladatot, s benne voltak a buliban. Ezzel a gyakorlattal kicsit kapcsolódtunk az előző órához, ugyanakkor előre is tekintettünk.

Ezt követően jeleztem nekik, hogy a mai alkalommal is folytatjuk a kérdések megbeszélését, olyan módon, ahogy az előző órán. S megerősítésként rákérdeztem, hogy „Ugye az előző órán néhány kérdésre már kaptatok választ?” Az egyik fiú megjegyezte, hogy „Igen, csak néhányra...” és javaslata volt arra, hogy nem lehetne mégis úgy, hogy megyek végig a kérdéseken és válaszolok. Visszaütasítottam a javaslatát, hogy „mégsem úgy csináljuk”, viszont igyekeztem megnyugtatóni: „Elhiszed, hogy biztosan mindegyikre fogok válaszolni?” Akkor rám nézett és azt mondta: „Igen.” Ebben a pillanatban olyan bizalom-kapcsolatot éreztem, pedig ő az a fiú, aki mindig provokál. Nem rosszkodik, csak kicsit provokatív.

Ismét megbeszéltettem őket. A biológiai tények után a szülőkkel, felnőttekkel való kapcsolatukat tekintettük át. Nagyon sok mindent őszintén elmondtak magukról. Így jött szóba az is, hogy a szülők nem veszik észre, hogy ők nőnek, változnak. Ez a vélemény általában minden osztályban elhangzik, ha serdülőkorban a szülő-gyermek kapcsolat szóba kerül. Egyikük mesélte, hogy a nagymamája szokta csak neki mondani, hogy de sokat nőtt. Ezzel azt emelte ki, hogy csak ő veszi észre rajta a fejlődést. Megkérdeztem, hogy „Milyen sűrűn lát téged a nagymamád?” „Három-négy havonta, mert nagyon messze lakik” – válaszolta. „Hát igen. Így észre lehet venni a változást, de a szüleidnek az a ’hátrányuk’, hogy naponta látnak.”

Az is elhangzott részükről, hogy ők rosszabbak most. Ezt nem úgy említették, hogy a szülő mondja, hanem hogy ők maguk érzik. Pontosabban azt veszik észre magukon, hogy ők most flegmák, nincs kedvük semmihez. Fantasztikus volt hallgatni őket, s látnom azt, hogy mennyire jól látják önmagukat. Az egyik fiú, aki azt mondta, hogy „nincs kedvem semmihez”, pont úgyis ült, kitámasztva a fejét. Kérdeztem, hogy „Úgy érzed magad, ahogy most látom rajtad?” „Igen.” – válaszolta. Teljes mértékben föl vállalták azokat a lelki változásokat, amelyeket mi csak el szoktunk mondani. Nagyon hasznos volt, hogy ez mind belőlük jött ki. Próbáltam arra biztatni őket, hogy a szüleikkel is beszélgessenek erről. Voltak néhányan, akik mondták, hogy „szoktak”, de a többségnek ez nem megy. A szülőkkel való kapcsolatáról eszembe jutott, vajon föltűnt-e nekik, hogy jobban észre veszik a hibákat, és főleg a felnőttek hibáit. Élesebbé válik a látásmódjuk. Megkérdeztem, hogy „Régebben úgy gondoltátok, hogy a felnőttek nem hibáznak?” S azt mondták, hogy „Igen”, s ezt nagyon nehéz nekik feldolgozni. Elmondtam, hogy véleményem szerint nagyon jó, hogy ez a látásmódjuk kialakul, és nagyon jó az is, hogy őszintén mondják, ami bennük van. Csak arra hívtam föl a figyelmüket, hogy talán a stílusra figyeljenek jobban oda, ahogy mindezt kifejezésre juttatják. S ha mégis hirtelen, nyersen, sértően kivágják a véleményüket, akkor tudják azt mondani vagy a szülőnek, vagy a pedagógusnak, hogy „Bocsánat, nem így akartam kifejezni magam. Valóban így gondolom, de nem szépen sikerült elmondanom.” Próbálják kifejezni azt a felnőttek felé, hogy ez az ő korukban esetleg gyakran így van, így tudják elmondani. De ezt ők maguk sem tartják természetesnek, s igyekeznek változtatni, hogy kevesebb legyen az ilyen kényelmetlen helyzet. S miközben ilyen okos tanácsokat adtam, megkérdeztem, hogy egyáltalán akarják-e, hogy ez jobb legyen, mert nem szerettem volna rájuk erőltetni a véleményem. Azt válaszolták, hogy akarják, mert kínlódnak tőle. Megkérdeztem azt is, hogy volt-e már esetleg olyan helyzetük, hogy nem szépen sikerült valami, s ezt utána rendbe tudták tenni. Az egyik fiú aranyosan mondta, hogy őneki egyszer ez sikerült, a másik fiú pedig azt mondta el nekünk, hogy ő gyakran hibázik, de gyakran is kér bocsánatot. Ennek kapcsán megkérdeztem, hogy: „S elhiszik még a szüleid, hogy tényleg bocsánatot kérsz?” Határozottan válaszolta: „Igen!” Ebben a válaszában számomra az is benne volt, hogy részéről a bocsánatkérés komoly, csak valahogy újra és újra hibázik. Mondtam: „Higgyétek el, szüleitek a végsőig

megbocsátanak, csak ki kell fejeznetek feléjük, hogy megbántátok, és szeretnétek máskor jobban csinálni.”

Jeleztem feléjük azt is, hogy „úgy gondolom, fontos, hogy a felnőttek is tudjanak töletek bocsánatot kérni”. Utaltak arra, hogy van ilyen tapasztalatuk is már a szülőkkel. Akkor én is meséltem ilyen helyzetet a gyerekeimmel való kapcsolatomból. Szerettem volna, ha ezt oda-vissza látják, a hibázást is, meg a bocsánatkérést is. Így ugyanis az is látszik, hogy van kiút az ilyen helyzetekből is.

Az óra hátralevő részében a megtermékenyítés csodáját tekintettük át. A szexuális együttlét fogalmát olyan értelemben hoztam be, hogy visszakérdeztem, emlékeznek-e rá, hogy a szexuális kapcsolat kezdetét hova helyeztem időben. Egy fiú – aki addig semmit nem szólt hozzá a témához – emelte föl a kezét és mondta, hogy „a házasságba”. A megtermékenyítés csodájának ismertetését úgy kezdtem, hogy amikor férj és feleség között szexuális együttlét történik, és hímivarsejtek kerülnek a hüvelybe, nézzük meg, hogyan történhet a hímivarsejt és a petesejt találkozója? Beszéltünk a szüzesség fogalmáról olyan értelemben is, hogy szüzesség van fizikai és lelki értelemben is. Ha egy lány elveszíti a szüzességét, azt jelenti, hogy a szűzhártya általában bereped, és egy kis fájdalommal is járhat. Ez egyszer történhet meg, de ehhez a lelki értelemben vett szüzességet is hozzákapcsoltam. Köztudott, hogy ma a fiatalok nagyrészt házasságkötés előtt elkezdik a szexuális kapcsolatot. Ezért különösen fontos arról is tudnunk, hogy a második szüzesség mit jelent. Ha valaki már létesített szexuális kapcsolatot, akár többször is, s így fizikai értelemben nem szűz – s ez vonatkozik a lányokra és fiúkra egyaránt – hozhat olyan komoly döntést, hogy mostantól a házasságig nem él nemi életet. Ennek fontosságát hangsúlyoztam. Fantasztikusan szép légköre volt az órának. Nem éreztem, hogy Gábor jelenléte zavarta volna a gyerekeket. Nagyon figyeltek, érdeklődők voltak, és lelkesen jöttünk ki az óráról.

Gábor és Kati meglátásai

Fiú csoport: Végig lendületes, jó órát láttam. Az, hogy a gyerekek kézbe kapták a fogalmakat, s hogy megtanulták kimondani nem a saját zsargonjukban, hanem pontosan és szakszerűen, komollyá tette őket. A többséget megnyugtatta az, hogy Ági a bizalmukat kérte, és megígérte, hogy minden kérdésükre választ fognak majd kapni. Úgy láttam, kicsit közvetlenebb lett a légkör, amikor a kamaszkori sajátosságokról kezdett Ági velük beszélgetni. Mintha jobban érintve érezték volna magukat, amikor a hangulati változásairól, a kamaszságukról volt szó, mint előtte, mikor kifejezetten a nemi fogalmak között voltak.

Lány csoport: A testnevelés óra utáni hangulatot nagyon frappánsan lecsitította az óra elején kiosztott kérdéssor. Ráhangolódtak az órára, s figyelmük Évára szegeződött. Az óra tananyaga, előadásmódja lendületes, szakszerű volt. Különösen tetszett, ahogy Éva személyes tapasztalatait megosztotta a lányokkal. Nagyon szép kifejezéseket használt a megtermékenyített petesejtről beszélve. Itt mély csendet tapasztaltam, szinte érezhető volt a csoda létrejötte, hogy elindul egy Élet. Sajnos az óra vége hamar jött. Amikor a fiúk bejöttek, meglepődtem, hogy teljesen természetesen viselkedtek, kezükben egy fénymásolt lappal, melyen a női nemi szervek voltak. Úgy gondolom, a helyére került fogalmak, a szakszerűen elmondott kifejezések tették ennyire természetessé ezeket a gyerekeket.

2002. ősz
6. f osztály
1. foglalkozás

Ági: Amikor óra-előkészítő megbeszélésünk volt a pedagógusokkal, akkor a 6.f osztály osztályfőnöke azt mondta, hogy szerinte az ő diákjai még nem igazán foglalkoznak saját biológiai fejlődésükkel, és a szexuális kapcsolatról sem nagyon hiszi, hogy sok kérdésük lenne. Csak szeretné, ha nála is tartanánk felvilágosító órát. Kértük, hogy írasson velük kérdéseket, amiből megtudhatjuk, mi érdekli őket valójában, mire készülünk. Majd megkaptuk a kérdéseiket, s óra végén megkérdeztem a tanárnőt, hogy olvasta-e azokat. Mondta, hogy: „Ajaj, olvasta, még a biológia tanárnőnek is megmutatta.” Kicsit betekintést kaphatott a kérdések által az osztályfőnök diákjai érdeklődési körébe, mégpedig máshogy, mint eddig. Igazán az nem tetszett neki, hogy a gyerekek olyan csúnyán fogalmazták meg a szexszel kapcsolatos kérdéseiket. Ezáltal azt hiszem már annyit elértünk, hogy legalább is a tanárnő már nem feltételezi róluk azt, hogy ők még ilyennel nem foglalkoznak. Nekünk minden óránkkal az is célunk, hogy a tanár-diák párbeszéd mélyebb szinten is elinduljon, mint a tantárgy oktatása, számonkérése. A tanárok jelenléte számunkra azt is jelenti, hogyha a gyerek együtt hallgatja tanárával az óránkat, akkor esetleg jobban mer hozzáfordulni, illetve ha kérdeznek a tanártól a gyerekek intimebb kérdést, akkor ő már remélhetőleg nem virágnyelven fogalmaz, hanem nyíltabban fölállalja a választ. Tehát mindez segítheti az ő kapcsolatukat.

Éva: A felvilágosító órákat általában Ágival ketten szoktuk tartani, de most hárman mentünk órára. Mónika is velünk jött, aki ugyan még nem jár velünk órára, de több ponton kapcsolódik családi életre neveléssel kapcsolatos munkánkhoz. Óra-előkészítő megbeszélésünkön már többször részt vett, házassággal, családi élettel, serdülőkorral kapcsolatos olvasmányainak tapasztalatait gyakran osztja meg velünk, s négy gyermekes édesanyaként néha tanácsot kér tőlünk, néha tanácsot ad nekünk. Beszámolóját, hogy miért jött velünk órát látogatni a 7. számú melléklet tartalmazza. A 6.f osztálytól elég durva kérdéseket kaptunk.

Ági: Mármost akiktől a konkrétabb kérdéseket kaptuk.

Éva: A durvaságot úgy értettem, hogy naturálisan vannak ezek a kérdések megfogalmazva. Az osztályban pont ugyanannyi a fiú, mint a lány. Olvasva a kérdéseiket az nagyon érződött, hogy a fiúk sokkal lényegre törőbbek. A lányok természetesen jobban beleviszik ebbe az érzelmeiket.

2002. ősz

6.f osztály
Lányok és fiúk

Mitől van a nemi szerveken szőrösödés?
Mik az AIDS tünetei? Nemi úton hogy terjed az AIDS? Mi történik akkor, ha valaki AIDS-es?
Mi az a csikló?
Mi a feladata a nőgyógyásznak?
Férfi a férfivel hogy csinálja?
Zsírpanákából áll-e a női nemi szerv?
Mire való az óvszer?
Meztelen nő láttán miért van merevedés?
Hány percig tart az egészséges szex? Hova kell bedugni a péniszt?
Melyik a legjobb védekezési módszer?
Mikor jó szexelni? Miért szexelnek autóban? Fáj a szex?
Mik a terhesség tünetei?
Az túl korai, ha 11 éves korban jön meg a menstruáció?
Milyen pózok vannak a szexben?
„Milyért” szivacsos a férfi pénisz?
Milyen kotonnal jobb csinálni?
Mitől indul be egy nő?
Mi az ideális udvarlás?
Ki kezdeményezzen? Én vagy a másik?
Magától jön, hogy hogy kell?
Hány éves kortól ajánlott?
Mennyi ideig él egy petesejt?
Egészséges-e az, hogy a nemi szervben van pearsing?
Mitől áll föl a kukink? Milyen szélesre nyílik ki a nuni?
Hány koton kell egy „szeretkezésre” szeretkezéshez?
A fiúknak a magömlés és a lányoknál a menstruáció ugyanaz?
Nagyon fáj az első? Jó szexelni?
Az első szeretkezés után, amikor a szűzhártya átszakad, azt mondják vérzés lesz. Igaz ez?
Általában hány éves korban jön meg a menstruáció?
Sárga foltok vannak a bugyimon. Az mitől van?
Az első szeretkezés közben lehet-e vérzés?
Mennyi ideig kell szexelni, hogy gyerek legyen? Hány óráig szoktak szexelni?
Mi van akkor, ha szex közben WC-re kell menni?
Mi az a lovaglás?
MIKOR, HOL, és „menyire” mennyire érdemes?
A szexhez szerelem is kell, hogy jó legyen? Ki legyen a kezdeményező?
Mi van, ha(szexuális együttlét csúnyán megfogalmazva) közben pisilni kell?
Melyik a biztosabb: koton vagy fogamzásgátló?
Miért nem engedik meg a szülők, hogy nézzük, ahogy szexelnek?
Fáj, hogyha bedugják?
Honnan tudta Ádám és Éva, hogy kell szexelni?
Éjszaka melyik adón van a legtöbb szexfilm? Miért vannak szexkönyvek, ha úgyis vannak szexfilmek?
Melyik az az adó, amelyik a legtöbb TV-nél elérhető, és szexfilmek vannak rajta? Hova rejtik el a szülők a szexfilmet?
Mi az az ondó? Miből van az óvszer?
Szülésnél és nőgyógyásznál le kell vetkőzni?
Ádám és Éva miből gondolták, hogy hogy kell szaporodni? Isten mondta nekik?
Mi történik, ha menstruáció előtt dugnak?
Mitől indul be egy jó csaj?
JÓ a lányoknak a nagy szőrösömó?
Milyen korban csinálják az emberek?
Nő a nővel hogy csinálják?

Tréfás bemutatkozással kezdtük az órát. Amit el szerettünk volna magunkról mondani, azt leírtuk egy papírra, és mondatokra vágtuk. Egymás után mondtunk egy-egy mondatot ugyanabban a témakörben, és közben ki kellett találni a gyerekeknek, hogy ez vajon hármunk közül melyikünkre illik. Az is lehetséges volt természetesen, hogy a sajátunkat mondjuk. Ezek a következők voltak: hány éve vagyunk házasok; hány gyerekünk van; mi a foglalkozásunk; férjünk foglalkozása; hol születtünk; mi a kedvenc időtöltésünk; illetve milyen jellemző tulajdonságunk van. Fantasztikusan lelkesen és ügyesen találgattak, s ügyesen el is találtak jó néhányat. Miután már jól megkevertük őket – gondoltuk mi – megpróbáltuk visszakérdezni tőlük, mire emlékeznek egy-egy személlyel kapcsolatban. Legnagyobb megdöbbenésünkre mindent visszamondtak rólunk. Azon kívül, hogy e játékos bemutatkozásunkra valószínűleg jobban odafigyeltek, mintha csak úgy mind a hárman elsoroljuk egymás után, hogy kik vagyunk, már az óra első perceiben megszólítottak bennünket, használták a nevünket. Valószínűleg több információ meg is maradt bennük rólunk.

Ági: Ezután még azt kérdeztem tőletek, hogy miért is vagytok itt az órán. Majd én magam is válaszoltam erre. Mónika, amikor készültünk az órára, kérdezte, hogy ő majd mit is mondjon. Ő arra kíváncsi tulajdonképpen, hogy mi hogyan beszélgetünk ilyen korosztályú gyerekekkel. Hiszen neki is hasonló korú gyerekei vannak. De az volt az aggodalma – hogyan is fogalmazott Mónika – azt hiszik a gyerekek majd, hogy beül közéjük „meglesni” őket. Valami ilyesmit mondott Mónika. Arra kértem, hogy őszintén mondja el, miért szeretett volna velünk jönni. Nem kell mást mondania, mert ha ő valamit szépíteni próbál, azon a gyerekek átlátnak. Évánál aranyos volt, hogy neki a bemutatkozó mondatai között arról, hogy mit szeret csinálni az szerepelt, hogy szeret beszélgetni. Így Éva nagyon talpraesetten utalt vissza erre, hogy azért van most itt, mivel nagyon szeret beszélgetni, különösen a serdülő korosztállyal. Én röviden említettem, hogy az orvosi munkán belül nem egy szokványos utat választottam. Majd röviden elmondtam azt is, a természetes családtervezéstől hogyan jutottam – közben munkatársakra találva – a családi életre nevelésig.

Éva: Ezután következett az ő bemutatkozásuk. Azt kértem, mondják meg keresztnévüket, és utána egy mondatot fejezzenek be: „*A serdülőkorról az jut eszembe, hogy...*”. Azt, amit mondtak közben Ági a táblára írta, hogy együtt láthassuk, az osztálynak milyen a hozzáállása a serdülőkorhoz. Azért, hogy egy kicsit megmozgassuk őket – erre is nagyon oda kell figyelni a gyerekeknél, hogy kellően tudjanak majd koncentrálni a lényeges dolgokra –, megkértem, hogy először álljanak föl azok, akik a tavaszi hónapokban születtek, s ők mutatkozzanak be. Majd évszakonként haladtunk tovább. Nagyon aranyos helyzet volt, mert valaki eltévesztette, hogy május hónap melyik évszakhoz is tartozik pontosan. Ebből egy kis derűség is származott, ami azt hiszem oldotta is a légkört, bár alapvetően jó hangulat volt. Nagyon változatos dolgok jöttek ki:

„A serdülőkorról az jut eszembe, hogy....:

fiú-lány eltérés; semmi; buli; lányok; elkezd nőni a szőrzet; mélyül a hang; okosodunk; növés; keskeny váll; szeretném, ha felnőttként kezelnének; nőies testalkat; a gyerekek önállóak akarnak lenni; egy jó érzés; eddig a legjobb időszak; eddigi életemben a legjobb érzés; hány éves vagyok; változások vannak; pattanások.”

A pattanásokat a tanárnő mondta. Az osztályfőnököket is résztvevőknek tekintjük ilyenkor, a feladatokba őket is bevonjuk. Ez tetszeni szokott a gyerekeknek, így egy csapatba tartoznak tanárukkal. Ettől is reméljük, ha mi már nem vagyunk ott, tudják folytatni a felvetődött témákat. Könnyebbé válhat így az intim témákról való beszélgetés is osztályon belül.

A végén összegeztem, hogy akkor mit is gyűjtöttek össze, és a táblára írtak alapján tekintettük át röviden, mit jelent a serdülőkor. Utaltam rá, hogy tulajdonképpen ezt fogjuk körbejárni ezen a néhány órán, hogy milyen testi, lelki változásokon mennek ők most át.

Ági: Azt éreztem, hogy amit érinteni szoktunk a serdülőkor bemutatásakor, az most itt az ő mondatbefejezéseiken keresztül kijött. Szerintem az is nagyon jó volt, ahogy a táblára felírtuk a mondat kezdetét is, tehát aki zavarában nem is tudta, hogy mit fejezzen be, ott volt a mondat előtte. Illetve maguk előtt maradt egész órán, amit ők gyűjtöttek össze. Belőlük fakadt, s nem mi tanítottuk nekik, hogy a serdülőkor pedig azt jelenti, hogy... Ebben az ő érzéseik, gondolataik nyilvánulhattak meg.

Ezután következett reagálásunk a kérdéseikre. Amikor beléptünk az osztályba, akkor – megmondom őszintén – csak néztem, hogy ők írták ezeket a kérdéseket. Olyan kicsiknek tűntek, s egyáltalán nem a vagány fiúk benyomását keltették az osztály fiai. Felkészítettük magunkat, hogy nem esünk hanyatt ezektől a kérdésektől, de úgy gondoltuk, nem hagyhatjuk szó nélkül, hogy kifejezzük érzéseinket, meglepetésünket a kérdéseikkel kapcsolatban. Bár már edzettebbek vagyunk. Tavasszal a szintén hatodikos korosztálytól kapott kérdések már felkészítettek bennünket arra, hogy mire számíthatunk ezzel a korosztállyal való foglalkozások során. Korábbi években szelídebb kérdéseket kaptunk. Úgy beszéltük meg, hogy legalábbis a saját érzéseimet elmondom, hogy kérdéseiket olvasva mit éreztem. Amikor a kérdés dolgot szóba hoztam, akkor volt egy kis fölhördülés, meg egymásra néztek, megmozdult a tömeg. Azt gondolom, hogy sikerült bátran elmondanom, amit szerettem volna. Nagyon figyeltek, tehát könnyű volt nekik beszélni.

Egy érdekes fogást is szerettünk volna bevetni. Ahhoz, hogy konkrét kérdéseikre konkrét választ adjunk, javasoltam, hogy néhány általuk kérdezett fogalommal kapcsolatban nézzük meg például, mit ír Popper Péter pszichológus „Lexikon a szerelemről” című könyvében. Megkérdeztem, hogy esetleg ismerik-e? Nem ismerték, és a Popper Péter nevének hangzása alapján a Harry Potter könyvet

említették, hogy ismerik. Javasoltam nekik, hogy lexikonokban utána lehet nézni az általuk feltett kérdéseknek, s most ebből a lexikonból három kérdésükre kaphatnának választ. Ehhez azt mondtam, szeretnénk, ha ők olvasnák föl. Ezek a következők voltak: a merevedés, a transzvesztitizmus és az orgazmus.

Amikor a felolvasásra jelentkezőt kértünk, egy lány keze lendült először. Kellő komolysággal és ugyan kicsit betűzve néhány dolgot, de fölolvasta. Nem volt nevetés, odafigyeltek a felolvasásra, látszott, hogy kíváncsiak a válaszra.

Éva: Azt gondolom, hogy ez az oldal nagyon fontos volt, hogy kijött: mármint az, hogy olvasunk könyvből fogalmakat. Biztos, hogy teljesen nem értették meg azt, ami oda le volt írva. Így jött ki az is: mikor ilyen fogalmakról olvasunk, igazán jó ezekről beszélgetni, valakivel megbeszélni, mert közben újabb kérdések vetődhetnek föl. Egy ilyen lexikonban sok idegen szó is előfordul, ami szintén lehet nehézség. Arról is beszélgettünk, hogy kikkel beszélhetnék meg ezeket a kérdéseket.

Ági: Amikor a „transzvesztita” szó értelmezésére kértem felolvasót, belebotlottam a kiejtésébe. Nem direkt csináltam, de nagyon jól jött ki. Elnézést kértem, hogy ki se tudom nagyon mondani ezt a szót. Ez is kifejezte kicsit, hogy még számomra sem túl gyakran használatos ez a szó. Erre a fogalomra is többen jelentkeztek. Hátul szerettem volna egy fiút föl szólítani, de elől egy másik fiú kikérte magának, hogy ő jelentkezett először. Így hagytam, hogy a reklamáló fiú olvassa föl. Nem gondoltuk, hogy ilyen nagy lesz a versengés a feladatért. Ebben még több idegen szó volt, de nem nevték ki őt sem. Végül az orgazmusnak egy nagyon szép megfogalmazását olvastattuk föl, melyben a testi és a lelki tényező is nagyon szépen benne volt.

Mindebben egy kicsit előre vetítettük, hogy fognak ennyire konkrét válaszokat is kapni. De mi úgy gondoljuk, hogy fontosabb ezekről a dolgokról beszélgetni. Ezért utaltam rá, hogy a legközelebbi órán már külön fiú, külön lány csoportban leszünk. Így fogunk a továbbiakban ezekről a kérdésekről beszélgetni. Elmondtuk azt is, hogy azért vesszük őket nemek szerint külön, mert fejlődésükben is különböznek: a lányok előbb járnak, és más érdekli őket, de mivel a nemek párbeszédét is nagyon fontosnak tartjuk, lesz még erre közös óránk is. Annyit még fontosnak tartottam elmondani itt az első órán a szexuális kapcsolatról, hogy mi ezt a házasság keretébe helyezzük. Minden osztálynál, ahol ilyen téma szóba kerül, ezt egyértelműen kifejezzük, függetlenül attól, hogy egyházi vagy világi iskolában vagyunk-e éppen.

Éva: Ekkor kértük meg őket, hogy írásban, természetesen név nélkül válaszoljanak a kérdéseinkre. Ezek a következők voltak: „Mi a szerelem?”, „Mit jelent számodra a termékenység?”, és „Mit jelent számodra a szüzesség?” Válaszaik megtekinthetők a 12/3. a és b számú mellékletben.

2002. ősz
6. f osztály
2. foglalkozás

Ági: Az előző alkalommal megbeszéltek szerint külön csoportba osztottuk a lányokat és a fiúkat. Éva a lányokkal maradt, én a fiúkkal voltam. A lányok maradtak a saját tantermükben, mi pedig egy másik helyre mentünk. A fiúk először el voltak foglalva a besötétítéssel, ugyanis a Nap egy kicsit besötött, és a függönyt rángatták. Vitatkoztak egymással, hogy kinek süt jobban a szemébe, és mennyire kell elhúzni a függönyt. Úgy tűnt számomra, a zavarukat leplezik ezzel a vitával. Azt kértem, hogy hozzanak székeket, és üljenek ide a tanári asztal köré. Gondoltam, hogy ez a fizikai közelség ebben a témában segíteni fog.

Az ábráim elő voltak készítve a tanári asztalon, de úgy, hogy csak a hátoldaluk látszott. Néhány könyvet is vittem magammal az órára. Elég érdeklődők voltak: az ábrákat megfordították, s elkezdtek nézegetni, a könyvekbe belelapoztak. Valójában örültem annak, hogy ennyire bátrak és érdeklődők voltak. Bár mondtam, hogy mindezekre sor kerül majd, most egy kicsit még várjanak.

Megkérdeztem így az óra elején, mennyire zavaró nekik, hogy én nő vagyok, s „fiús dolgokról” fogunk beszélgetni. Rögtön reagáltak rá, hogy egyáltalán nem zavaró. Ezután azért elmondtam, hogy mi nagyon örülnénk neki, ha férfi beszélgetne velük ilyen dolgokról, de sajnos munkacsoportunkban jelenleg nők vagyunk csak, akik oktatással foglalkozunk. De van reményünk arra, hogy férfi munkatársunk is lesz.

Indulásként a nem kialakulását vettük végig. Megkérdeztem tőlük, „tudják-e, mikor dől el az, hogy valaki fiú lesz vagy lány?”. Rögtön az ultrahang vizsgálatra utaltak: volt, aki csak mutatta, hogy így az anya hasát vizsgálva tudják megmondani; volt, aki kimondta az ultrahang-készülék nevét. Megkérdeztem tőlük azt is, hogy amit az ultrahangon mondanak, azt valóban biztosra vehetjük-e. Volt olyan információjuk, hogy „nem biztos”. A mellettem ülő fiú említette, hogy a kromoszómákon múlik. Kérdeztem, hogy jól hallom-e a szót. Igen – mondta –, olvasta valahol, de egyébként még nem tanultak róla. Megnéztük, hogy a petesejt csak X nemi kromoszómát hordozhat, így igazán a férfiakon múlik, mert a hímivarsejtek vagy X vagy Y nemi kromoszómát hordoznak. Végigvettük ennek a menetét. Érdeklődéssel figyelték. Volt egy fiú, aki kicsit zavarólag beleszólt többször az órába. Már az első órán is ezt tette, és a társai csöndesítették, hogy így kevesebb idő jut a beszélgetésre. Itt került szóba a homoszexualitás témaköre. Utaltam rá, hogy „Kérdeztek a homoszexualitásról is”. És akkor mondták csúnya szavakkal is, használták a „meleg” kifejezést, mondták, hogy nőkre a „leszbikus” kifejezést használjuk ilyenkor. Megkérdeztem, hogy milyen érzést kelt bennük a homoszexualitás gondolata. Az egyik fiú nagyon értelmesen próbált valamit mondani, nem tudta teljesen kifejezni, de hogy „nem a teljesség, nincs annyira célja”, vagy valami ilyesmit rebesgetett. Rákérdeztem: „Most arra gondolsz, hogy ebből a kapcsolatból így nem fakadhat élet, nem születhet gyermek?” Bólogatott,

hogy igen, ilyesmit ért alatta. Elmondtam az én érzésem is ezzel kapcsolatban, hogy azt gondolom, nem „fű-ú-új”-olni kell, csúnya szavakat használni, és elítélni ezeket embereket. Többen közülük valószínűleg ők maguk sem érzik nagyon jól magukat ebben a „másságban”. Azzal is tisztában kell lennünk, hogy a homoszexualitás kialakulásához hajlam kell, viszont arra is oda kell figyelni, hogy ebből a hajlamból valóban megjelenésében homoszexualitás lesz-e, azért a nevelésen, és sok külső tényezőn is múlik. Hoztak példát ismert, híres emberek köréből, akikről tudták, hogy homoszexuálisok.

Éva: Nekem a lányokkal az volt a gondom, hogy nagyon csendben voltak. Amíg az osztályfőnök nem jött vissza a fiúktól kellemes nyüzsgés volt, de amint megjelent, megfagyott a levegő. Onnantól kezdve figyeltek, rajtam volt mindenki tekintete – hiszen érdekelte őket –, de nem szólaltak meg még akkor sem, ha kérdeztem őket. Nagyon nehéz így beszélni, őket foglalkoztató kérdésekről.

Visszatérve a fiúkra: olyan jó lenne az órára odavarázsolni valami olyan hangulatot, ami áhítatot kelt. Egy gyertyagyújtást tudnék elképzelni, vagy valami mást, ami nagyon bensőséges, amit nagyon át tudnak érezni, amire rá tudnak hangolódni. S ebben a meghitt pillanatban azt mondani, hogy ilyen a szerelem. Valami jól érthető, érezhető hasonlatot lenne jó találni, hogy megsejtsék, milyen az, amikor két ember igazán szereti egymást. Nem tudom megfogalmazni, hogy mi ez, csak érzem, hogy valamit meg kellene velük éreztetni. Akár a szerelemmel, akár a szexualitással kapcsolatban. Most erre jutottam.

Ági: Itt jön a nehézsége annak, hogy ezeken a felvilágosító órákon egy-egy 45 percre megjelenünk, ami egy kis csoport-átrendezéssel még kevesebb idő, és már már ott se vagyunk. Az osztályfőnököknek az a hozzáállása, hogy „jövünk már a jövő héten” azt fejezi ki: ők is érzik azt, hogy úgy lenne jó, ha ez egy folyamat lenne. De a mi lehetőségeink mások. Így, ilyen keretek közt kellene valahogy párhuzamosan ezt az „érzés-megsejtetést” megvalósítani, ugyanakkor legyünk konkrétak is, mert a konkrétumot mástól nem biztos, hogy megkapják. Hiszen ezért hívtak bennünket, a konkrét kérdések megválaszolására. A másik, hogy a lányok – amint mondtad – nem nyíltak meg igazán. A kérdés, hogy a tanárnő miatt volt-e így. Azonban úgy gondolom, ha ott vannak a fiúk, akkor még ennyire sem lennének nyitottak. Én pedig, ha most abba a fiús légkörbe belegondolok... Ott vajon mikorra értük volna el azt, hogy valami meghittség legyen? Nem akartak ők bomlasztani, érdekelte őket, amiről beszéltem. Csak egyszerűen nehéz volt, hogy most „Húzd be a függönyt!”, „Jaj, a Nap a szemembe süt!” Az, hogy az asztal köré ültünk, szerintem jó volt. Mindenki ott ült körülöttem, s nagyon közel voltunk egymáshoz. De sok volt a zavaró beszólás, s így annak is elterelték a figyelmét, aki figyelni akart. Kicsit zilált volt a légkör...

Éva: Hát, igen. Azt gondolom, lehet, hogy ezt a „szíves dolgot” be kellene nekik mutatnunk. Tehát azt, hogy ha két ember között szexuális kapcsolat létesül, az erős kötődést jelent. A két szív kapcsolatok történő összekapcsolása jól kifejezi ezt. S a szakításkor mind a két szív sérül.

Ági: Csak ők még nincsenek benne abban, hogy együttjárás, szexuális kapcsolat, s olyan nehéz így ezekről a dolgokról beszélni...

Éva: Éreztem is egy kényelmetlenséget, miközben a szűzhártyáról beszéltem a lányoknak, hogy „miért mondom ezeket, talán még nem kellene most?”

Ági: Csak ha most nem mondjuk, akkor lehet, hogy mások nem fognak ezekről a dolgokról ilyen nyíltan velük beszélgetni. A fiúkkal is beszélgettünk a szűzhártyáról, s a típusairól is. Előtte kirakattam velük a kis kártyákkal, hogy melyek a női és a férfi nemi szervek, illetve a férfiakhoz és nőkhez tartozó fogalmak. A kisajkakat a nőkhez, a nagyajkakat a férfiakhoz tették. S mindezt teljesen komolyan gondolták, nagyon komolyan és aktívan dolgoztak. Természetesen tisztáztuk, hogy mi hol van, mi a helyes megoldás. Az ábrákon meg is néztünk utána pontosan mindent. Nem is nevettek azon, hogy tévedés volt. Sőt, inkább még fölé hajoltak az ábrának, még jobban figyeltek. Így néztük meg a csiklót is, ami nagyon érdekelte őket, s az is, hogy a szűzhártya hol van pontosan. Majd külön ábrán a szűzhártyatípusokat is áttekintettük. Megemlítettem, hogy a szüzesség elvesztése fájdalommal is járhat. Sokkal inkább kiemeltem azt a részét, hogy mennyire fontos, milyen körülmények között történik az első szexuális együttlét. Nemcsak fizikai értelemben történik meg ilyenkor a szüzesség elvesztése, hanem lelki értelemben is. S ennek fontosságát különösen a nők szempontjából szerettem volna kiemelni. Próbáltam ilyen eszmefuttatást belevinni az órába, nem tudom, mennyire jutott el hozzájuk. Bízom abban, hogy valamit azért megértettek belőle.

Éva: Én is beszéltem erről, hogy ezzel kapcsolatosan sokszor vannak félelmek a lányokban. Valószínűleg bennük még nem ezzel kapcsolatosak a félelmek, csak hallhatnak róla. Hangsúlyoztam, hogy a szexhez kell egy olyan kapcsolat, amelyben elköteleződnek a felek egymás mellett. S erről a kapcsolatról beszéltem inkább, hogy ez a házasság. Arról is kérdeztem őket, mi a véleményük, mikor tudjuk azt, hogy igazán szeret valaki? Nem nagyon válaszoltak. Kérdeztem azt is, hogy szerintük a mai világban mennyire van jelen az, hogy szűzen megy egy lány férjhez? Erre sem kaptam választ.

Ági: Amikor együtt tartottuk az egész osztálynak az órát, kijött ennyire, hogy a lányok nem szólnak hozzá?

Éva: Nem tudom. Lehet, hogy a fiúk voltak aktívabbak. Mivel egy lány is olvasott fel a „Lexikon a szerelemről” című könyvből, talán ezért nem tűnt fel annyira, hogy nem nagyon szólnak hozzá. Az első órán nem kellett nagyon nekik szóban véleményt nyilvánítani. A bemutatkozásukat kérve mindenki megszólalt, „a serdülőkorról az jut eszembe, hogy...” mondatbefejezésben szinte mindenki benne volt. A lexikonból a fogalmak felolvasására rögtön voltak önként jelentkezők. Mindenkitől kértünk 3 kérdésünkre választ, tehát a vélemény eljutott fiú-lány részről hozzánk írásban. De önként szerintem nem szóltak hozzá többen. A hasonló korosztályhoz évek óta év végén megyünk, hatodik év végén. Most pedig már ősszel hívtak bennünket. Lehet, hogy ez mégiscsak egy vízváltó, s ennyit jelent, hogy év eleje vagy vége van.

Ági: Igen, ha jól emlékszem, a lányokkal nagy élményed volt a tavalyi órákon. Alig tudtál kijönni tőlük.

Éva: Igen, egyértelműen. Nagyon sokat kérdeztek. Más volt a hozzáállásuk. Lehet, hogy többen voltak? Nem emlékszem már pontosan. Az biztos, hogy most nagyon kevesen voltak, talán nyolcan. Lehet, hogy ez túl kevés? S ráadásul még az osztályfőnök is bent volt, akinek a jelenléte úgy tűnt, hogy zavarja őket. Nem tudom. Ha van tizenöt lány, lehet, hogy csevegősebbé válik az óra, mert akkor talán több nagyobb hangú van köztük? Akik ott voltak, nagyon csöndesek voltak, az biztos. S nem volt jó így.

Ági: Érdekes, téged az zavart, hogy túl csöndesek voltak, nem kapcsolódtak be az órába. Nálam a fiúk hangosak voltak, így zilálttá tették az órát, de végül is sokat jelentkeztek, több konkrét kérdést is föltek szóban abból, amit írásban kérdeztek. Fölvállalták a bennük levő kérdéseket. Ez a nyitottságuk nagyon tetszett. Nem szólták le egymást, hogy ki mit kérdezett szóban. Amikor utaltam arra egy témánál, hogy ez kérdéseket volt, azért néznénk meg részletesebben, olyankor azért poénkodtak, s keresték, „Á, biztos te kérdezted, elpirultál!” Hangsúlyoztam nekik, hogy én nem kérdezem, ki írta, ez itt most nem fontos. Kérdés volt, és ezért válaszolok. Tehát a fiúk nagyon „éltek”. Azt érzem, ha velük például nyolc óránk lehetne, valami komoly is történhetne. Nem volt könnyű átvészelni az órát, de úgy látom, velük valami elindult. Hogy hova juthatunk el, nem tudom!

Nagyon őszinték voltak, fölvállalták azt is, amit nem tudtak. Amikor a hímvesszőről beszéltünk, kérdeztem, hogy „Ugye, ezt egészségtan órán néztétek, tanultátok?” „Igen, igen, de hát az a makk és a fityma, ezeket nem is hallottuk még!” – mondták. Megbeszéltük, hogy ezek a részek hol találhatóak, s tisztálkodási szempontból mire kell odafigyelni. Nagyon érdekelte őket. Megkérdeztem tőlük, hogy szerintük a here miért száll le a herezacskóba. Fogalmuk sem volt arról, hogy ez bajt jelenthet, ha nem történik meg. Elmondtam, hogy ez a termékenységet hogyan befolyásolja. Beszéltem nekik arról az ismerősömről, akinél nem szállt le a here, s nem végezték el időben a szükséges műtétet, s nem lehet gyermeke, pedig fiatal házaspár. Mondtak olyan ötletet, hogy „de lehetséges ma már más spermával megtermékenyíteni”. Érdekes, hogy a makkról nem sok elképzelésük volt, de ebben a témában elég tájékozottnak tunk. Nagyon szép volt, ahogy eszmecsere folytattak egymással erről.

- De hát az nem az igazi!

- Lehet örökbefogadni is!

- De akkor sem a saját gyermeke! – Ezek nagyon érett gondolatok voltak.

Éva: Erről mi is beszélgettünk, amikor az volt a kérdése az egyik lánynak, hogy a meddőség hogyan alakul ki, mitől lesz meddő valaki. Kicsit beszéltem nekik a meddőségről, annak okairól. Megemlítettem azt is, hogy nagyon sokszor nem a nő miatt van az, hogy nincs kisbabája egy házaspárnak, hanem a férfi miatt is lehet. Átvettük röviden az okokat is.

2002. ősz
6. f osztály
3. foglalkozás

Éva: A második külön óránk volt ennél az osztálynál. Első külön óránk eléggé nehezen alakult, mert a fiúk hangosak és fárasztóak voltak. A lányok meg – én voltam velük – unottan, s csupán kis lelkesedéssel voltak jelen. Nagyon figyeltek ugyan, csak nem voltak hajlandóak együttműködni, alig-alig válaszoltak. Úgy terveztük, hogy az osztályfőnököt most megkérjük, menjen a fiúkhoz. Ő találkozásunkkor előre jelezte, hogy a fiúkhoz szeretne menni, és megkérdezte, hogy a biológia tanárnő is bejöhetne-e órára. Természetesen nem volt kifogásunk ellene, s ő velünk maradt.

Ági: Az osztályfőnököt azért szerettük volna, ha a fiúkhoz jön, mert úgy reméltük, így a lányok is talán jobban bekapcsolódnak, esetleg mernek kérdezni. A fiúkat úgy gondoltam nem fogja zavarni, illetve örültem volna, ha egy kicsit csöndesítőleg hat rájuk. A fiúk ugyanis nagyon lefetyeltek, és gondoltam, még jó hatással is lesz rájuk. Így legalább el tudom mondani, amit szeretnék. A fiúkat most is az asztal köré hívtam. Látszott, hogy az osztályfőnöknek ez nagyon tetszett. Ő odaült mögégjük, de azért kellő közelségbe, hogy lássa, mivel foglalkozunk. Ismétlésként kicsit fölidéztük, miről beszélgettünk az elmúlt alkalommal. Jeleztem, hogy most a lányok működését néznénk meg jobban.

A táblára fölrajzoltam egy egyenest, s ezen jelöltem be, hogy a lányoknál a ciklikusság mit is jelent. Megkérdeztem, szerintük hány napos a női ciklus. Ugyanúgy, ahogy szokott, elhangzott a 28 és a 4-5 nap is. Megnyugtattam őket, hogy szinte minden osztályban ezt a választ kapom. Nem beugratós kérdésnek szántam, csak talán így még jobban megjegyzik a helyes választ. S akkor a korábban fölrajzolt egyenesen bejelöltem, hogy mi valójában a 4-5 nap – ez a menstruáció átlagos időtartama –, s mi is a 28 nap – ez pedig a kérdezett ciklushossz. Kiemeltem persze azt is, hogy a ciklushossz nagyon változó lehet, mert 21 és 36 nap között elfogadható. Fontos azonban, hogy egy egyénnél 4-5 napnál ne legyen nagyobb az eltérés, csak esetleg egy-egy esetben. Serdülőkori ciklushosszak esetén ez az intervallum még tágabb: 25 és 45 nap között is elfogadható. Megnéztük összehasonlítva a férfi termékenységének kialakulását, annak folyamatosságát hangsúlyozva. Azt gondolom, nagyon éretten voltak jelen – a kisfiú, aki gyakran zavarja az órát, most is ezt tette, őt a tanárnő jelenléte sem zavarta viselkedésében. De amikor hozzászólt, az értelmes, odaillő volt. A lányok menstruációjának megbeszélésére is rátértünk olyan szinten is, hogy elővettem az intim betéteket. Ott előttük kibontottam – rá is csodálkoztak, hogy milyen nagy –, s azt is megbeszéltük, hogy van nagyobb méretű és kisebb is. Az egyik kisfiú rögtön elmesélte, az egyik 6. osztályban volt olyan probléma, hogy négy fiú egy lány táskájából kivett egy ilyen betétet, s osztályfőnököt kaptak érte. Szépen, komolyan mondta el ezt az esetet, egyáltalán nem árulkodóan. Talán megsejtette, mi volt ebben a

helyzetben az igazi nehézség. Elmondtam, hogy azért beszélünk ilyen dolgokról így együtt, mert szeretnénk, ha számukra ezek az intim témák minél természetesebbek lennének, s tudnák tisztelettel fogadni. Végignéztük a női ciklus folyamatát, mi történik, hogyan zajlik. Nagyon röviden a megtermékenyítést is megnéztük fólián, és a 11-12 hetes kis magzat élethű mását is megmutattam. A fogamzás megtörténtét igazoló pozitív tesztet is megmutattam nekik. Az egyik kisleány az érdekelte, hogy mi által tudja kimutatni ez a teszt a fogamzást. Ez a kérdés volt az, aminél az osztályfőnök nagyon büszke volt, hogy diákja ilyen okosat kérdez, és ilyen komolysággal teszi ezt. Erre a kisleány mondta végül azt, hogy pozitívan csalódott benne, mert nem feltételezte, hogy ilyen érett kérdés foglalkoztatja. Megbeszéltük ezt is. Nagyon jó élmény volt számomra ez az óra, bár eléggé elfáradtam.

Éva: A lányokkal töltött óra egészen máshogy zajlott, mint az előző. A biológia tanárnővel sokkal közvetlenebb lehet a diákok kapcsolata, mert egyáltalán nem érezték magukat feszéjezve. Avval kezdtük a foglalkozást, hogy a fiú és lány nemi szerv részeinek megnevezését ki kellett rakniuk a megfelelő ábrára. A feladat is, illetve az, hogy két csoportot kellett alkotniuk, és egy-egy asztalhoz odamenniük felpezsdítette a lányokat. A 'fiús' csoportnál még a tanárnő is segédkezett egy kicsit. Először ennek a csoportnak a munkáját ellenőriztük le, így a fiúk megbeszélésével kezdtük. Nagyon oldott volt a légkör, olyan kérdéseket is fel mertek tenni, amit nem sok osztálynál tapasztaltam ezelőtt, például a fiúk éjszakai magömlésével kapcsolatosan. Alig bírtuk befejezni az órát. A tanárnő, aki velünk volt, már rég elment, és a fiúk is majdnem ránk törték az ajtót.

Ági: Amikor végeztünk, és az osztályfőnökkel még ott maradtunk órát egyeztetni, akkor nagyon szép pillanatokat éltünk át. Szinte kicsit könnyes szemmel említette, hogy mennyire fontosnak tartja ő ezeket az órákat. Kifejezte, mennyire örül, hogy így beszélgetünk a gyerekekkel ezekről az intim dolgokról. Említett egy kis idézetet, amit a legközelebbi órára el is hozott nekünk.

Ebből idézett, s párhuzamba hozta kicsit saját diákjaival. Ha ugyanis ma kérdez serdülő gyermekünk, s esetleg nem válaszolunk, akkor holnap vagy egy hét múlva már lehet, hogy nem fogja megkérdezni ugyanazt, s az is előfordulhat, hogy soha nem fogja megkérdezni, vagy ilyen jellegű kérdést soha többet nem fog nekünk föltenni. Nagyon résen kell ezért lennünk. Elmondtá, hogy az ő 4 éves kislánya, amikor ilyen jellegű dolgot kérdez tőle, ő bizony arra mindenre válaszol, természetesen a korának megfelelően. Nagyon jól esett ez a közvetlensége.

Ők ma gyerekek

(Gondolatok a rohanó élet közepette)

*„Ha ma kihagyod az esti mesét, holnap már lehet, hogy nem is kéri lányod vagy fiad.
Ha ma nem ülsz oda vele a társasjáték mellé, előfordulhat, hogy a jövő héten már késő lesz.*

Ők ma, 2002-ben gyerekek, s nem pótolhatod be az önfeledt legózást, babázást úgy öt év múlva, amikor már kevésbé szorítanak a megélhetési gondok, amikor már nem kell új szőnyeg, vagy függöny az ablakra. Ha most kihagyod az együttlét meghitt perceit, évek múltán már a meghitt beszélgetéseket sem igénylik. Ha nem sétálsz velük kézen fogva, akkor pár év múlva végleg elengedik a kezéd, és a kapaszkodó nélkül elsodródhatnak.

Visszahozhatatlanok és megismételhetetlenek a gyermekkor napjai, hetei, hónapjai. Téglák ezek, amelyből, és amelyre a felnőtt élet felépül.

Ha sok téglá hiányzik, labilis lesz az építmény.”

(A Szederkény Óvoda faliújságjáról)

2002. ősz
6. f osztály
4-5. foglalkozás

Ági: Úgy terveztük, hogy a negyedik órát még külön tartjuk a fiúknak és a lányoknak, majd a záró ötödik órán együtt leszünk. Most azt kértem, hogy a fiúk maradjanak a helyükön – Évával így beszéltek meg.

Ahogy elkezdtek az órát – nem is nagyon kellett mondani nekik – jöttek is a tanári asztal köré. Jó hangosak voltak egész órán, de aktívak voltak, és élmény volt velük dolgozni.

Az elején ismertettem velük, hogyan osztjuk be ezt a két órát. Először kicsit ismétlésként is „A megtermékenyítés csodájá”-t nézzük át a szemléltető ábránkon, és játsszuk el a megtermékenyítést. Az elmúlt alkalommal főlíakon tekintettük át ezt a folyamatot, és jutottunk el a kis 11-12 hetes magzatig. Ezután a szexualitással kapcsolatos konkrét kérdéseiket nézzük meg, és végül az AIDS-et is érintjük. Nem mondtam előre nekik, hogy a közös órán videót nézünk majd a magzati életről, csak megkérdezték, amikor még csak pakolásztam óra előtt, hogy „nézünk-e ma videót?” Ugyanis nekik az első külön órán megígértem, hogy videót is fogunk nézni. Természetesen más természetűre gondoltak, mint amit mi vittünk. S büszkén mondtam, hogy igen, nézünk. „Jaj, de jó! És mit?” – kérdezték. Ekkor már elárultam a témáját. Akkor egy fiú mondta, hogy „miért nem szóltam neki, ő hozott volna szex-filmet!” Kicsit viccesek voltak, de nem durván utasították el a magzati életet, csak másra számítottak.

Ahogy a tanári asztal köré gyűltek, próbáltuk a szemléltető ábrát együtt elhelyezni. Először leborult, ezért együtt kerestük a helyét. Nagyon jó volt mindebben, hogy ők már aktívan bekapcsolódtak, segítettek nekem az óra indulásában. Az az ötletem támadt, hogy egyáltalán a megtermékenyítés lejátszását is velük szeretném megvalósítani. Részletesen elmutogattam nekik, hogy mit teszünk föl a szemléltető ábrára. Jó közletről megnézték, és utána egymás után más fiúkat kértem meg, hogy föltegyék és eljátsszák a folyamatot. Illetve egymás után jelentkeztek, vállalkoztak rá, annyira akartak segíteni. Nagyon ügyesek voltak. Szinte gardíroznom kellett őket, hogy ki segítsen. Szép jelenet volt, amikor megtörténik a megtermékenyítés csodája, s én tettem föl a megtermékenyített petesejtet ábrázoló mágnest, akkor a fiú vette le a másik kettőt, mármint a petesejtet és a hímvarsejtet. Gyönyörű pillanat volt. Ezután vitte a megtermékenyült petesejtet a petevezetékben, csak kicsit gyorsan, és szóltam, hogy attól azért lassabban történik. Megérkezett a méh üregébe, és kezdett beágyazódni. Számomra nagyon szép volt, hogy az ő aktív közreműködésükkel valósult meg „az Élet csodája”. Összehasonlíthatatlan volt ez egy másik fiú csoporttal, ahol a fiúkat semmilyen témában nem tudtam megmozdítani. Miután a beágyazódás megtörtént, s fejlődött a baba, Sheila Kitzinger:

„Már élsz” című könyvéből mutattam a magzati életről szóló fotókat, ahol nyomon követhettük a magzati fejlődést. Előkészítése volt ez a videónak. Elégé érdeklődve nézték.

Mikor ezt a témakört lezártuk, következtek a kérdéseik. Megkérdeztem: „Áruljátok már el, ha lehet, hogy honnan veszitek ezeket a dolgokat, egyáltalán honnan merülnek föl bennetek ezek a kérdések?” Azt mondták, hogy „a filmekből”. Arra is próbáltam választ kapni, hogy hol tudják, hol szokták megválaszolni a felnőttek számukra ezeket a kérdéseket. Többen emlegették a szüleiket, hogy „velük lehet erről beszélni”. Valahogy ismét kifejeztem, hogy korosztályuktól egy kicsit élénkebb fantáziáról adnak képet ezek a kérdések. És belementünk a szexualitás sűrűjébe. Ismét ajánlottam nekik Theodor Bovet: „Felette nagy titok” című könyvét. A szexuális kapcsolat konkrétumát illetően ebből idéztem föl néhány gondolatot. Beszéltünk a szexuális kapcsolat, szexuális együttlét szakaszairól. Az előjátékról, magáról az aktusról, és az utójátékról, s ezen szakaszok fontosságáról. Jó volt ennyire konkrétan beszélni intim dolgokról, talán így egyre kevésbé övezi bűvkör ezeket a fogalmakat.

A szexuális kapcsolat konkrétumára vonatkozólag a „Felette nagy titok”-ban mutattam részeket. Például ezt olvastam föl: „A szerelmi játék értelme az, hogy a társak lelkükkel és érzéseikkel átéljék, hogy egymáshoz tartoznak, hogy egész lényükkel boldoggá tudják tenni egymást, hogy lelkük a szavak és ölelések e művészi játéka során egy egésszé forr össze.” Ezzel próbáltam a szexuális együttlétet a lelki oldalt is odahozni. De biológiai értelemben is megbeszéltük: a merev hímvesszőnek a hüvelybe hatolása maga a nemi aktus. Azért kicsit bohóckodtak is, főleg egy kisfiú, aki poénkodni szokott. A többiek – mivel érezték, hogy milyen pillanat ez –, amikor ennyire konkrétan tudnak választ kapni a kérdéseikre, egymást figyelmeztetgették, hogy ne zavarja a másik az órát, hogy minél több kérdésre sor kerüljön, minél több kérdésükre sikerüljön választ kapniuk. A szexuális kapcsolat időtartamára vonatkozólag említettem, hogy az amerikai stílusú együttlétnél az egy-két perc is előfordul, de lehet fél óra, egy óra, akár több óra is bizonyos kultúrákban. A gyakoriságot illetően nagyon képbén voltak. A heti két-hármát említettem, mint átlagot, ők éves adatot mondtak. Már nem emlékszem, de nagyon tudták, hogy mi jellemző a magyarokra és más népekre. Érezhették, hogy ennyire konkrétan beszélhetünk a szexről, s mégis szépen. Próbáltam hangsúlyozni a felelősséget a szexuális kapcsolatban. Tudjanak arról, hogy minden szexuális együttlétben benne foglaltatik az élet továbbadásának lehetősége, ilyen súllyal néztük át előtte a megtermékenyítés csodáját és a magzati életet.

Mivel az AIDS-ről, egyéb szexuális úton terjedő betegségekről is kérdeztek, a gumióvszerről is beszélgettünk. Megemlítettem, hogy a óvszer használatát nagyon biztosnak hirdetik ugyan, olyannyira, hogy ezzel találkozhatnak: „biztonságos szex = gumióvszer alkalmazása”. Vagyis igyekeznek megnyugtatni, ezen eszköz alkalmazásakor nem jön a gyermek, elmarad a nemi betegség. Fölhívtam azonban a figyelmüket arra, hogy ugyan apró betűvel, de az óvszerre rá vagyon írva, hogy egyik

családtervezési módszer sem véd 100%-osan sem a teherbeeséstől, sem a szexuális úton terjedő betegségektől, sőt az AIDS-től sem. Ezt az idézetet szerettem volna megmutatni nekik egy bontatlan óvszeres dobozon, ők azonban rávetették magukat és megkérdezték, hogy „ugye, kibonthatjuk, megnézhetjük”. Láttam, hogy szinte remegnek érte, és engedélyt adtam rá. Egyik fiú, amikor kezdte kibontani, nem bírta vele. Percek teltek el, mert a nejlon nem akart lejönni róla. Elvették tőle, másik fiú folytatta, azonban neki sem sikerült. Végül egy olló is előkerült. Tehát szó szerint valóban remegtek azért, hogy fölbontsák az óvszert. Úgy éreztem, ha ezt most együtt nézegetjük meg, nem lesz máskor olyan izgalmas, olyan rejtélyes.

Közben kicsöngettek, ezért én kinyitottam az osztályterem ajtaját, kifejezve, hogy be lehet jönni, hiszen elkezdődött a szünet. Néhány perc múlva azt láttam, hogy az egyik fiú határozott mozdulattal becsukja. Körülbelül azt fejezte ki számomra, hogy itt most nagyon komoly dolog történik, s nem szeretnék, ha bejönne valaki. Ez most a mi titkunk. Ez az óvszer-jelenet tehát így zajlott. Aztán kikapkodták belőle az óvszereket, és elkezdték bontani. Egy ponton azért mondtam, hogy „álljunk meg!”, mert én úgy gondoltam, csak egyet bontanak föl, és megnézik. Végül kicsit alkudtak, s én hajlottam rá. S körülbelül hármat bontottak föl. Megnézték, csodálkoztak, hogy „jé, ez csak ilyen kicsi!”, aztán mikor kitekérték, akkor már viccesebb volt a helyzet. Azt is megkérdezték, hogy „mitől ilyen nedves?” Így beszélhettem arról, hogy ezt milyen hímvarsejt öltő anyaggal vonják be. Az egyik kisfiú mondta, hogy „meg azért, hogy síkosítsa”. Elég olvasottak ezek a fiúk – azt hiszem. Elég konkrétan beszéltek ők is, kérdeztek engem is a szexről. Így lett vége az órának, amikor úgy gondoltam, hogy elég volt az óvszer-nézegetésből. Kértem, hogy tegyék bele a dobozba, s fegyelmezetten sorban egymás után beletették. Bár kérdezték, hogy „miért nem vihetik haza?” Aztán megjöttek a lányok, akiknek természetesen elsőként azt újságolták, hogy „ők bizony óvszert néztek”.

Az óra nagy részén bent volt a tanárnő, az óra utolsó perceiről azonban már kiment. Átment a lányokhoz, hogy megnézze őket is. Addig egyébként gyakran figyelmeztette a fiúkat, hogy „csöndesebben legyenek”, végül a lehangosabbak közé ült. Így sem lett azonban nagyon csöndes a légkör az órán, de nem is volt baj. Annyira együttműködőek voltak, öröm volt velük dolgozni. A tanárnőnek azért elmondtam, hogy óvszereket néztünk, nehogy meglepje. Teljes természetességgel fejezte ki felém egyetértését, örömét, hogy erre sor került.

Éva: A lányokkal továbbra is nagyon jó volt a kapcsolat. Bátran, őszintén kérdeztek. Mi a női ciklussal ismerkedtünk meg mélyebben, azzal, hogy milyen csodálatos módon alakul ki az ő termékenységük. S hogy ennek örülnünk kell, vigyáznunk rá, nem pedig mindenáron megszabadulni tőle, mint amitől a mostani világ hangos. Megnéztük a betétek sokféleségét, a tamponokat, beszéltünk ezek használati módjáról. Szó volt a fehér folyásról, amivel lehet, hogy gyakrabban találkozunk

mostanában, ebben a menstruációt megelőző időszakban. (Volt egy osztály, ahol fehér menstruációként emlegették.) Vittem hüvelykúpot is megmutatni, amit akkor kaphatnak, ha a folyás fertőzés eredménye lenne. Azt is megnéztük, hogy a hőmérőzés során mi mindent lehet megtudni, s hogy előre jelezhető a vérzés a segítségével. Így nem kell félniük a menstruáció váratlan megjelenésétől – ami elmondásuk alapján, igen nagy teherként nehezedik rájuk –, de azt is megbeszéltük, mit tehetnek ilyen helyzetben.

Ági: Szünet után jött a közös óránk. Először Czeizel Endre „Szexfilmjéből” néztük meg a megtermékenyítés pillanatát bemutató néhány perces részletet, majd egy hosszabb filmet, melyen a magzati élet néhány eseményét csodálhattuk meg. Most már hang is volt hozzá, nem úgy, mint a másik osztályban. A padok tetején ültek, úgy nézték a videót. Eleinte még nagyon figyeltek, de a későbbiekben már lankadt az érdeklődésük. Zajongtak, nem hallgatták, nem nézték elég tisztelettel a filmeket.

Amikor vége lett, Éva próbálta elmondani a két piros szívünk segítségével, ismét a gyermekvállalás felelősségére utalva: ahhoz, hogy a gyermekvállalás, a családalapítás megtörténjék, egy fiúnak és egy lánynak meg kell találnia egymást, ehhez össze kell ismerkedniük, meg kell nézniük, hogy összeillenek-e ilyen és olyan szempontból. Aztán Éva összekapcsolta a két szívet, mintegy kifejezte, ha ebbe a kapcsolatba a szexuális kapcsolat is belép, az egy nagyon szoros kapocs a fiú és a lány között. S ha mégis úgy döntenek, hogy nem egymáshoz valók, szakítanak, akkor... Éva elszakította egy határozott mozdulattal a szíveket, s mondta, hogy ilyenkor visznek egy darabot a másik szívéből. Így Éva úgy szerette volna, ha a gyerekek mondják ki, s nem ő, hogy tehát „mikor következzen a szexuális együttlét?” Erre a „poénkodó fiam” bevágta nagy komolyan, mint aki már megtudott valamit az előző órán, hogy „hát az előjáték után!” A nevetésem ebben a helyzetben alig tudtam elfojtani. Főleg úgy, hogy tudtam, a lányok az előző órán a női ciklus rejtelseibe mentek bele jobban, a hőmérőzés előnyeivel ismerkedtek. Éva a szexuális kapcsolat konkrétumairól kevésbé beszélt velük. Mi pedig abba ’merítkeztünk’ bele. S ez a fiú nagyon örült, hogy most ő képzett, és tud valamit, sőt, mivel órán beszéltük meg, ez el is hangozhat, használhatja ezt a fogalmat. Tehát nem viccből vágta ezt be, de nagyon jól jött ki. Éva látszott, hogy meglepődött, mert ő más légkörből jött. Elég türelmes ember, de érződött, hogy most nem igazán tudja már, hogy fegyelmezze őket. Nagyon hangosak voltak, és alig lehetett tőlük beszélni. Próbálta az első sort a padról leszállítani, hogy talán üljenek le, és így majd látszanak a mögöttük ülők is. De mondták, hogy nekik így jó. Próbálkozott a szelíd terelgetéssel, nem sok eredménnyel. Azért megpróbálta befejezni a gondolatsort, s elmondani, hogy szerintem miért fontos a szexuális kapcsolat házasságban történő megjelenése. S hogy a szexuális kapcsolat megkezdése olyan szempontból is megfontolásra érdemes, mivel megjelenhetnek a szexuális úton terjedő betegségek, és az AIDS.

Kérdéseik irányultak az AIDS tüneteire, terjedésére. Megkérdeztem, hogy tudják-e, mit jelent maga az AIDS szó, mit jelent a HIV. Kibetűztük, értelmeztük. Lerajzoltam azt az ábrát a táblára, amikor a szív mintegy az emberi szervezetet jelképezi, az X-ek körülötte pedig az immunrendszerünket, tehát a szervezet védekező rendszerét. Megnéztük, hogy ha jön egy nátha vírus, mi történik. Mi történik akkor, ha a HIV vírus jön, amely az élő sejtekben tud szaporodni. Olyan sejteket, amelyek a védekezésért felelősek, megbetegítik, vagyis azáltal, hogy ezekben a sejtekben szaporodik, elpusztítja azokat. S ráadásul még eggyel több vírus is lesz a szervezetben, amely újabb ilyen jellegű sejtet tud megbetegíteni. S így megnéztük, hogy ha ilyen összefüggésben jön a náthavírus, akkor mi történik. Azt gondolom, hogy ez az ábra eléggé jól jelképezte azt, hogy milyen jellegű betegség az AIDS. A tüneteit tekintve a piramist mutattam be. Tulajdonképpen nincs olyan speciális tünet, ami az AIDS-re jellemző, hanem az immunrendszer elégtelensége következtében létrejövő betegségek jellemzőek rá, s ennek hat fázisát különítettem el a piramis alapján, a HIV-vel való fertőzöttségtől az AIDS betegségig. Kiemeltem azt is, hogy olyan tünetek, amely bármely vírusbetegségnél meglehetnek, ezek jelzik például az AIDS-et, csupán azért, mert az immunrendszer gyengesége miatt ezek megjelennek.

Végül megnéztük, hogy hogyan is terjed az AIDS. A szexuális utat rögtön említették. Részletesen megnéztük, hogy a vírus bekerülve a szervezetbe, a testnedvekben mindenhol jelen van. Mik ezek a testnedvek? Összeszedtük együtt, s ezen testnedvek közül a vérben, az ondóban, és a hüvelyváladékban ér el olyan koncentrációt, amellyel betegséget tud okozni. Megnéztük azt is, hogy vér útján hogyan lehet megkapni. Említették a véradást, vérátömlesztést. Itt kiemeltem, hogy 1986 óta Magyarországon HIV-vírusra szűrik a véreket, tehát ez ma már nem fordul elő. Megnéztük, hogy a vér útján mi az a manapság is nagyon veszélyes terjedési módja az AIDS-nek. Elég nehezen gombolyítottuk föl a drogos tüt. A szexuális úton való terjedésénél említettem a homoszexuális kezdetet, de azt is, hogy ma már 75%-ban a heteroszexuálisok betegsége. Tehát néztünk egy kis történetiséget, és megnéztük, hogy konkrétan egy szexuális együttlét során hogyan is terjed az AIDS. Azt is megbeszéltük, hogy az édesanya is megfertőzheti a gyermekét: a szüléskor, vagy az anyatejjel is átadhatja a vírust. Azért történhet ilyen alattomosan a terjedése, mert egy HIV-fertőzött még nem is tudja, hogy ő fertőzött, amikor már lehet, hogy tovább is adta. Említettem, hogy két hét és három hónap között van az az idő, amikor először ki tudják mutatni az AIDS-vírus ellenanyagát, vagy magát az AIDS-vírust. Arról is szó volt, hogy ez utóbbi drágább eljárás.

Zárásként, most más megközelítésből, de úgy vélem elgondolkodtatóan jutottunk arra a következtetésre – ami az öt óránk végkövetkeztetése is remélem –, hogy a házasságig való várakozás megéri. A házasságban való hűséges kapcsolat biztosítéka annak, hogy ne kelljen félni a szexuális kapcsolattól, de nem is olyan egyszerű kérdés, mint ahogy a világban azt feltűntetik. Szexualitásunk kincs, amivel felelősséggel kell bánnunk. Így élhetünk boldog életet!

Tervek – távlatok

A „Neveléssel a boldogabb családokért” konferencia útmutatásai

A konferencia nyomán lépéseket tettünk programunk kibővítésére:
„Tanárok a diákokért” program

Létrejött a Sapientia Szerzetesi és Hittudományi Főiskola
Családpedagógiai Intézete

„Neveléssel a boldogabb családokért”

Konferencia 2001. május 17-19.

Záróközlemény

Az egyház ma egyik kiemelt feladatának tartja az élet és a család szolgálatát. Ennek jegyében adta ki a Magyar Katolikus Püspöki Kar másfél évvel ezelőtt „*A boldogabb családokért!*” című körlevelét, hiszen napjainkra világossá vált: a magyar társadalom fölemelkedésének egyik fontos feltétele a házasságok és a családok megerősödése. A körlevél nem csupán helyzetképet adott és alapelveket tisztázott, hanem cselekvésre is ösztönzött, megjelölve az egyház, a társadalom és az állam néhány fontos feladatát. A „*Neveléssel a boldogabb családokért*” című konferencia ennek jegyében szerveződött. Arra a felismerésre épült, hogy az egyház elsősorban a nevelés révén tudja segíteni a mai és a jövőbeli családok életét. A résztvevők ezért elsősorban az ifjúsággal foglalkozó pedagógusok, lelképásztorok, és a családi élet erősítésében elkötelezett családközösségek, mozgalmak közül kerültek ki.

A konferencia legmélyebb élménye annak megtapasztalása volt, hogy milyen sokat élnek boldogan saját családjukban. A résztvevők most együttesen kívánnak tanúságot tenni arról, hogy a család nem teher a családtagok számára, hanem az öröm és az emberi kiteljesedés élettere. Köszöntik mindazokat, akik tudatosan és elkötelezetten, ha kell, áldozatokat is vállalva töreksenek vagy készülnek szép családi életre. Ugyanakkor pedig együttérzésükről biztosítják mindazokat, akik széttört vagy feszültségekkel teli családokban élnek. Különös szeretettel és aggodással gondolnak azokra a gyermekekre, akik – önhibájukon kívül – a családi fészek biztonságát adó, növelő ereje nélkül, szeretethiányosan kénytelenek megkeresni helyüket az életben.

Az előadások és a szekcióülések sokoldalúan világították meg a családi életre nevelés hazai lehetőségeit és feladatait, színes képet adtak az e területen már folyó és most induló kezdeményezésekről. A külföldi előadók (Norvégiából, Franciaországból, Németországból, Ausztriából, Lengyelországból) széles nemzetközi horizontba helyezték bele a hazai törekvéseket. Amint Trujillo bíboros, a Család Pápai Tanácsának elnöke fogalmazta előadásában: az emberiség történelmi órában él; az életet védelmező és támadó erők sorsdöntő küzdelmében a tét magának az emberiségnek a fennmaradása és boldogulása.

A magyar társadalomban is jelentkeznek azok a nézetek, amelyek kikezdi a család és a személy értékét, de erősödnek a családokat védelmező törekvések is. A Magyar Katolikus Egyház az élet, a

személy és a család védelmében összefogásra szólít minden jószándékú embert, vallási közösséget és társadalmi mozgalmat. Örömmel nyugtázza, hogy a jelenlegi magyar kormánynak tudatos családpolitikája van, amellyel támogatja a családi életet. Az állami intézkedések azonban önmagukban elégtelenek, az egész társadalom összefogására van szükség ahhoz, hogy családbarát közvélemény és jogrend alakuljon ki. A konferencia ezért felhív minden társadalmi erőt, egyházi közösséget és civil szervezetet: közös erővel, együttes vagy egymást segítő kezdeményezésekkel erősítsük a meglévő családok életét, különösen pedig támogassuk a jövőbeli nemzedékeket abban, hogy boldogabb és boldogítóbb családot alapíthassanak, mint az előttük járók. Csak így remélhetjük azt, hogy az egy évtizede visszanyert szabadság lehetőségével élve a mai fiatalok ne csak magasabb életszínvonalon rendezhessék be életüket, magasabban képzett emberekké váljanak, hanem valóban boldogabbá és teljesebbé tehessék egyéni és családi életüket, és ezáltal saját gyermekeik életét is.

A fenti cél érdekében a nevelést tartjuk a legfontosabb és leghatékonyabb eszköznek az élet minden területén. Ennek ki kell terjednie:

- a házasságban és családban élő felnőttekre (a felnőttképzés nem szorítkozhat csupán szakmai továbbképzésre, hanem át kell fognia az élet minden területét),
- a gyermekekre és fiatalokra,
- és a velük intézményes vagy szervezett formában foglalkozókra (elsősorban a közoktatásban tevékenykedő pedagógusokra, az ifjúsági lelképásztorokra).

A konferencia során a következő konkrét ajánlások és feladatok fogalmazódtak meg.

Az iskolai oktatás körében

- Hatékonyabban és kiterjedtebben kell alkalmazni a NAT-ban és a katolikus kerettantervben a családi életre való nevelésre vonatkozó irányelveket.
- Létre kell hozni a családi életre nevelés szervezeti kereteit az oktatási (elsősorban a közoktatási) intézményekben (mind a katolikus, mind az önkormányzati iskolákban).
- Szervezettebben és hatékonyabban kell gondoskodni a pedagógusok ez irányú képzéséről és továbbképzéséről.
- A katolikus iskolákban rendszeres – az iskolai munkatervben rögzített – alkalmakat kell biztosítani a családi életre nevelésre. Az arra alkalmas

pedagógusok bevonása mellett létre kell hozni olyan tanácsadó-nevelő hálózatot is, amely tevékenységével segíti az iskolák ez irányú törekvéseit.

– Kíváncsú volna hasonló rendszer bevezetése az önkormányzati iskolákban is. Készségesen vállaljuk az együttműködést ennek megszervezésében és elterjesztésében.

– Gondoskodni kell olyan kiadványokról, audiovizuális anyagokról, amelyek a gyermekek, fiatalok életkori sajátosságaihoz igazodva, segítik őket a helyes önnevelésben, személyes kapcsolataik alakításában, a sikeres házasságkötésben, a családi életre felkészülésben.

A családok körében

– A családi életre nevelés elsődleges színtere maga a család, ezt a feladatot senki-semmi nem tudja maradéktalanul pótolni. A házasságra lépők és a házasságban élők egymás iránti szeretete, önzetlensége, áldozatkészsége dönti el, hogy családi életük mennyire lesz harmonikus, kiegyensúlyozott, boldog. A házasságra vállalkozó fiataloknak és a házasságban élő felnőtteknek át kell érezniük felelősségüket élő és születendő gyermekeikért, a jövő nemzedékért.

– A gyermekeket és a fiatalokat tervszerűen föl kell készíteni a házasságra és a szülői hivatásra. Ebben részt kell vállalniuk az oktatási intézményeknek, az egyházközségeknek és egyházi mozgalmaknak, az ifjúsági és családközösségeknek.

A társadalom alapvető, élő és éltető sejtje a család, annak védelme és erősítése mindnyájunk érdeke és kötelessége. Ehhez feltétlenül szükség van a családok összefogására.

A családközösségek létrehozása és erősítése kiemelt feladat az egyházközségekben, a lelkeségi mozgalmakban és a civil társadalmi szervezetekben is.

– Az egyházi családközösségeknek a civil szervezetekkel együtt fontos szerep jut az állam szociálpolitikájának kontrolljában és az érdekérvényesítésben. Föl kell emelniük szavukat mindazon tendenciák ellen, amelyek a társadalmi nyilvánosságban, különösen pedig a médiumokban a család értékeit lejáratták, rombolják.

– Elsősorban maguknak a családoknak kell szerepet vállalniuk a társadalom családbarát szemléletének kialakításában, meg kell azonban hívniuk a médiumokat is arra, hogy ebben vállaljanak szerepet.

– A családokra nehezedő gondok, de az őket erősítő-támogató törekvések is a nyugat-európai országokban korábban s talán nagyobb erővel jelentkeztek, mint nálunk. Tapasztalataikat föl kell használnunk.

Az ifjúsági pasztoráció körében

– A gyermekekben és a fiatalokban igen eltérő tapasztalatok, nézetek élnek annak függvényében, hogy milyen családi környezetben nőttek fel.

Akik gyermekkorukban nem tapasztalhatták meg a jó családi élet szépségét, azok hátrányos helyzetbe kerülnek személyes kapcsolataik alakításában, esetleg eleve kételkednek a sikeres házasság lehetőségében, értetlenül fogadják, elfogadhatatlannak tartják a házasság előtti tisztaság, a felelős családtervezés, a házassági hűség keresztyén tanítását.

– A házasságra való felkészülés az érett és felelős személyiség kialakításával kezdődik. E nevelői feladatban részt kell vállalniuk a családok mellett az iskoláknak, a hitoktatásnak, az ifjúsági közösségeknek.

– A házasságra való közelebbi felkészítést szolgálják a jegyesiskolák, jegyeskurzusok. Örömmel tapasztaljuk jelenlétüket az ország több régiójában, mégis meg kell állapítanunk, hogy az egyházi házasságra lépőknek csupán kis hányada részesül ilyen alapos felkészítésben. Nyomatékosan kérjük a felelős lelkipásztorokat jegyeskurzusok indítására, vagy legalább a részükre ebben felkínált segítség elfogadására.

– Különösen fontosnak tartjuk, hogy a gyermekek és a fiatalok a média eszközein keresztül is találkozhassanak a boldog házasságról és családi életről tanúskodó hiteles életpéldákkal. A közszolgálati és kereskedelmi csatornáknak megjelenő műsorokon túl hasznos volna audiovizuális anyagok készítése, könyvek, füzetek kiadása a házasság és a családi élet szépségéről, az erre való felkészülésről.

– A személyiség formálódásának leghatékonyabb eszköze a közvetlen élettapasztalat. Elsősorban tehát azokat a tevékenységeket, találkozási alkalmakat ajánljuk az ifjúsággal foglalkozók figyelmébe, amelyek erre adnak lehetőséget (kirándulások, táborozások, lelkigyakorlatok, zárandoklatok stb.).

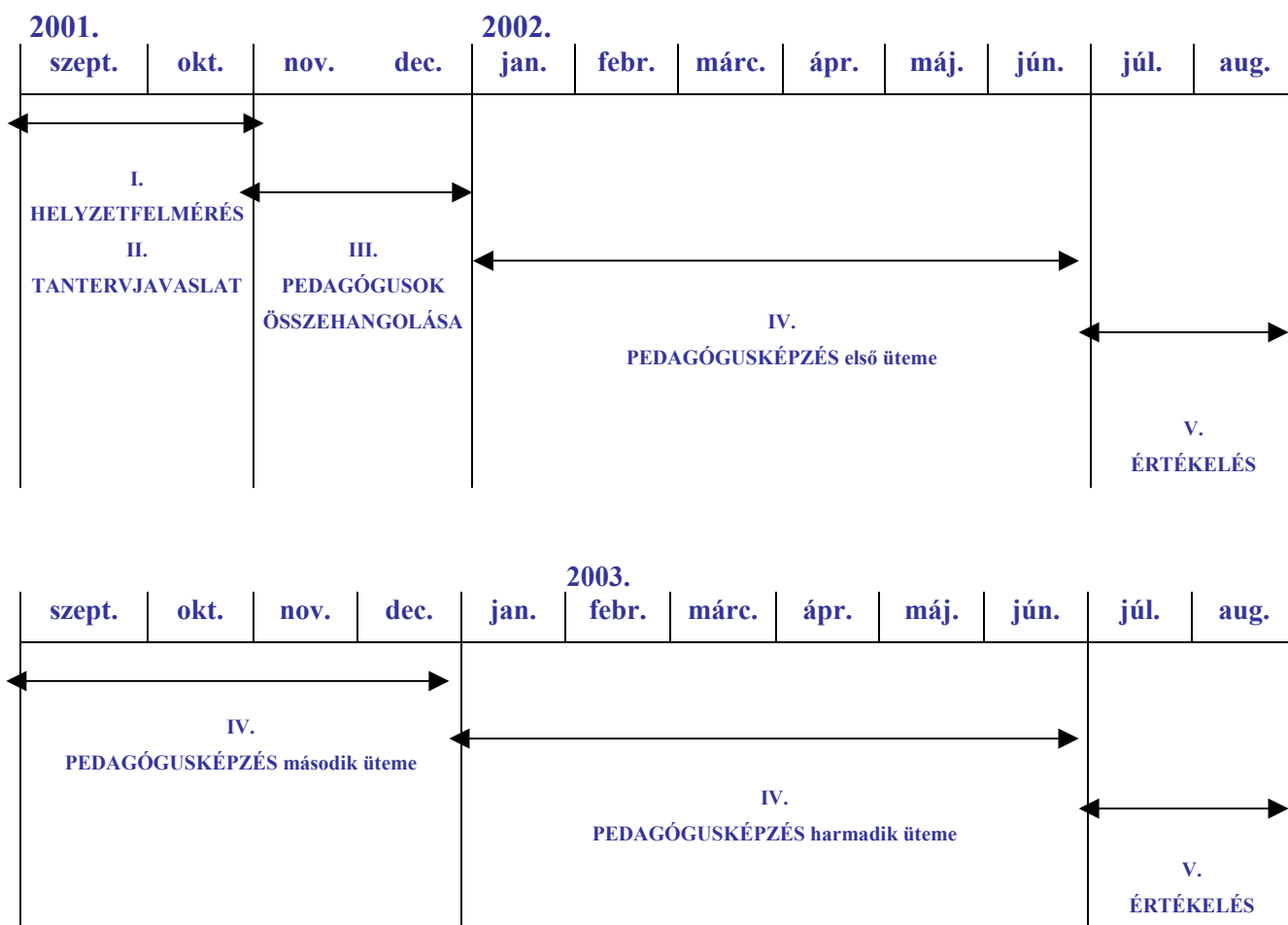
A konferencia „*A boldogabb családokért!*” című körlevél folytatását kívánja elősegíteni. Sikerét azonban csupán az igazolhatja, ha nyomán cselekvési programok születnek: ha mind egyházi körökben, mind civil szervezetekben ténylegesen megindulnak, vagy szélesebb körben elterjednek olyan kezdeményezések, amelyek a boldogabb családi életre igyekeznek nevelni mind a mai családokat, mind a jövőben születőket.

„Tanárok a diákokért” programunk

A „Neveléssel a boldogabb családokért” konferencia Záróközleményében megfogalmazott irányelvek, és a pedagógusok részéről felénk irányuló kérések alapján továbbgondoltuk programunkat. Így bővült iskolai munkánk a „Tanárok a diákokért” programmal. Ennek során együttműködésre hívjuk azokat a pedagógusokat, akik tudnak és mernek időt szánni a fiatalok családi életre való felkészítésére.

(Programunkat bemutató szerkezeti ábránk a 43. oldalon található)

A megvalósítás időszaka: **2001. szeptember-2003. augusztus**



I. Helyzetfelmérés

- általános- és középiskolák megkeresése személyes kapcsolatok által, hogy melyek fogadják a családi életre nevelés programra;
- 3 új iskola kiválasztása;
- a fogadó iskolákban iskolánként kb. 2 pedagógus kiválasztása, aki vállalkozik arra, hogy munkacsoportunk pedagógus, orvos és biológus munkatársainak szakmai segítségével elkezdje a családi életre nevelést egy osztályban;

A program eredményessége nagyrészt a pedagógusok kiválasztásán múlik: sikerül-e olyan nevelőket találni, akik a program megvalósítását magukénak érzik, hiteles emberek és akarnak együtt gondolkodni annak érdekében, hogy boldogabb családi életetek formálódjanak.

II. Tantervjavaslat elkészítése

5-12. osztály számára szerkesztettünk vázlatot és tananyagot, melyet a korábbi években már gyakorlatban is alkalmaztunk. Ezek tapasztalatait fölhasználva készítjük el a javaslatot a helyi igényekhez igazodva, és a tantervbe beillesztve. Megvalósításra a következő ajánlásokat tesszük:

- a pedagógusok saját osztályuk számára az osztályfőnöki órák tantervébe építik be a családi életre nevelést;
- felkérésre más osztályoknál tartanak ilyen témájú órákat;
- saját szaktantárgyukba építik be a családi életre nevelést, pl.:

- Magyar órák kiválóan alkalmasak a családi témájú olvasmányok, szerelmes versek elemzésére. Ezen keresztül a pedagógus erkölcsi meggyőződése közvetítődik.

- Nyelvi órák is kiválóan alkalmasak a családi életre nevelésre. Ugyanis így általában kiscsoportban történik az oktatás, s a tanár számára kiváló alkalom a nevelésre. Lehet a családról, a szabadidő eltöltéséről sokat beszélgetni, véleményeket kifejezni – természetesen idegen nyelven. Mindez a pedagógus számára kitűnő lehetőség diákjai mélyebb megismerésére.

- A biológia tanár saját tantárgyának embertannal foglalkozó részét úgy közvetíti a diákok felé, hogy azt érezhessék, róluk van szó, érintettek, s nem egy tantárgyat tanulnak csupán. Rendkívül fontos, hogy a pedagógus az intim témákat is föl vállalja, így lehet igazán segítségére ennek a korosztálynak.

- Egyéb tantárgyak esetén hasonló ötletek kivitelezése történhet. A legfontosabb a pedagógus nyitottsága, őszintesége, és az a készsége, hogy önmagát is megnyitja a fiatalok előtt.

III. A pedagógusok összehangolása egymással és a szakmai segítőkkel

3 iskolában 4 pedagógussal már működő együttműködés,

3 új és 3 régi iskolában kb. 19 pedagógussal induló kapcsolat

Így kb. 20-25 pedagógus számára – akik 6 általános vagy középiskolából valók – biztosítjuk a segítségünket.

IV. Pedagógusképzés

a. „Boldogabb családokért” program: 3 iskolában 4 pedagógussal való kapcsolat

1. Diákoknak havonta 1 osztályfőnöki óra keretében tartott foglalkozás.
2. Szülőknek 2 havonta 2 óra (összevontan) szülői foglalkozás.
3. Családlátogatás – igény és megbeszélés szerint.
4. Az osztályfőnökök vagy a diákoknak tartott foglalkozásokon, vagy a szülői foglalkozásokon, illetve mindkettőn vehetnek részt.

b. „Tanárok a diákokért” program: 6 iskolában kb. 20-25 pedagógussal való kapcsolat

Segítőként vagyunk jelen: csak néhány órát tartunk mi, a többségét a pedagógusok vagy a mi jelenlétünkben, vagy egyedül. Az órák előtt viszont mindenképpen átbeszéljük az anyagot, utána – a tapasztalatok alapján – együtt értékelünk. A pedagógusoknak maximális lehetőségeik vannak saját ötleteik, tapasztalataik és módszereik beépítésére. Mi tulajdonképpen tanácsadóként vagyunk jelen, elérhető segítséget jelentünk számukra – nem is csak havonta egy-két alkalommal – a szükségleteiknek megfelelően. Nagyon fontos szempont számunkra, hogy a helyi igényekhez alkalmazkodjunk, ne segítsünk többet, mint amit igényelnek tőlünk. Így a pedagógusok önkéntességében rejlő „szellemi erő” egyre hatékonyabban kiaknázhatjuk.

A pedagógusoknak tartott havi konzultációk alkalmával:

- a családi életre nevelés területén szerzett, több mint 8 éves tapasztalatainkat adjuk át;
- a pedagógusok mindezeket igényeik szerint ötvözik saját módszereikkel, ötleteikkel, tapasztalataikkal; kéri a javaslatainkat, véleményünket, bátorításunkat; majd elmondják az így előkészített és megtartott órák eredményét;
- tanterv-javaslatot adunk különböző korosztályok számára;
- tananyagot adunk át – fénymásolt anyag formájában;
- szakirodalom ajánlással is segítjük a munkát.

Az a. és b. pontban említett pedagógusokkal való találkozás 2 formája valósulna meg:

A szakmai segítő havonta egy alkalommal találkoznak **az adott iskolában** az ott dolgozó pedagógusokkal, ahol lehetőség van a konkrét órák előkészítésére, megbeszélésére.

A két csoport pedagógusai egymással és a szakmai segítővel havonta egy alkalommal találkoznának konzultációs szándékkal, **a Közösségi Házunkban**. A programban már jártas pedagógusoknak lenne lehetőségük tapasztalataik átadására; a többiek segítséget és bátorítást kaphatnak egymástól és a szakmai segítőktől munkájuk hatékonyabb folytatásához. A pedagógusképzésnek ezt a formáját csak 2002. szeptemberétől terveztük, s úgy tűnik, ez még kicsit késik. Ugyanis ahhoz, hogy ez a konzultációs forma megvalósuljon, s a pedagógusok időt merjenek erre szánni, már saját igényüknek kell, hogy legyen. A találkozásoknak azt a formáját nagyon szívesen vesszük, amikor mi megyünk az adott iskolába, s így akár egy lyukas óra is lehetőséget biztosít a konzultációra. Azt még nem mertük meglépni, hogy őket összehívjuk iskolán kívül. A fokozatosság elvét nagyon komolyan vesszük, nehogy ijesztően nagy terheket rójunk a pedagógusokra, s így földadják a szépen megkezdett utat. A következő lépcsőnek azt látjuk, hogy a tantestületen belül már kialakított kis team-ek segítségét kérjük, hogy az adott iskola tantestülete előtt bemutathassuk programunkat, terveinket, elképzeléseinket. Néhány iskolában 1-2 évre volt szükség ahhoz is, hogy az iskolavezetés komolyan vegye munkánkat.

V. Értékelés

A közös munka hatékonyabb megvalósulása végett rendkívül fontos az alapos kiértékelés, összegzés. Így léphetünk tovább, munkánk hatékonyságának növekedését remélve.

Családpedagógiai Intézetének

KÜLDETÉSNYILATKOZATA

A szerkesztők bevezető gondolatai: Meghatározó előzmény volt a Sapientia Szerzetesi és Hittudományi Főiskola Családpedagógiai Intézetének megalakulásában (2001. ősz) a 2001 májusában Budapesten rendezett „Neveléssel a boldogabb családokért!” című nemzetközi konferencia. A konferencia arra a felismerésre épült, hogy az Egyház elsősorban a NEVELÉS révén tudja segíteni a mai és a jövő családok életét. Ugyancsak fontos előzmény volt mind a konferencia létrejöttében, mind a Családpedagógiai Intézet megalakulásában a 99-ben megjelent „A boldogabb családokért!” püspök kari körlevél. Ez a dokumentum nem csupán helyzetképet adott és alapelveket tisztázott, hanem cselekvésre is ösztönzött, megjelölve az egyház és az állam néhány fontos feladatát. A Sapientia Szerzetesi és Hittudományi Főiskola Családpedagógiai Intézetének munkájában családmunkacsoportunk több tagja is részt vesz a kezdetektől fogva. Az Intézet lehetőséget biztosít családi életre neveléssel kapcsolatos munkánk még szélesebb körben való elterjedéséhez. A fiatalokkal foglalkozó szakemberek számára szervezett továbbképzésein keresztül így megsokszorozódhat a család-órák lehetősége.

1. Az előzmények

A Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola 2000. január 1-jével jött hivatalosan létre a Szent Gellért Hittudományi Főiskola, a Ferences Hittudományi Főiskola és a Kalazantinum Hittudományi és Tanárképző Főiskola integrációjából, az azokat fenntartó három szerzet vezetőinek döntése alapján.

A főiskola kiemelkedő szerepet szán a keresztény pedagógia művelésének. Az alapokig, tehát a család közösségéig kell visszanyúlnunk ahhoz, hogy a gyermekek és a fiatalok nevelését hatékonyabban segíthessük. A gyermekek családokban élnek, ezek formálják elsősorban bontakozó személyiségüket. Akár az iskolának, akár más ifjúsági szervezeteknek és mozgalmaknak a családra, mint nevelő intézményre kell építeniük, illetve ennek hiányát kell a lehetőségekhez képest pótolniuk. A gyermekek és a fiatalok nevelése elválaszthatatlan a családi életre neveléstől, a pedagógia a családpedagógiától.

A felismert feladat megvalósítását megkönnyítette a kormányzat családpolitikája is. Részben pályázatok révén, részben az Oktatási Minisztérium, majd a Szociális és Családügyi Minisztérium támogatásával, a 2001. év végére létre lehetett hozni a Sapientia Hittudományi Főiskolán a Családpedagógiai Intézetet, a Pedagógiai Intézet szervezeti átalakításával.

2. Mission statement

A Sapientia Családpedagógiai Intézet (a továbbiakban: SACSI) a gyermekek és a fiatalok hatékonyabb nevelését kívánja szolgálni. Munkásságának középpontjában az emberi személy áll. Az emberi személy nem alakul ki automatikusan: hosszas nevelődési-érlelődési folyamatokon, növekvő önismerettel és önneveléssel kell megvalósítania önmagát. E folyamat elengedhetetlen része az igazságra épülő helyes értékrend, azok az eszmények, amelyeket követve tud csak teljesebb életre jutni.

A személyes kötődések elsődleges színtere a család. A család szeretetteljes gondoskodása, igényeket támasztó, mégis biztonságot adó légköre nélkülözhetetlen az első életévekben. Az iskola és a fiatalokkal foglalkozó minden egyéb intézményes szervezet csupán folytatni tudja a családban elkezdett nevelődési folyamatot. Mivel azonban korunkban a családok jelentős része súlyos válságokkal küzd, így egyre kevésbé tudja betölteni rendeltetését. Egyre nagyobb feladat hárul ezért az iskolákra, és más nevelő intézményekre, szervezetekre.

A SACSI a rendelkezésre álló eszközökkel a gyermekek és a fiatalok személyiségének kibontakozását kívánja elősegíteni. Ennek érdekében együttműködésre hívja a családokat és a neveléssel foglalkozó szakembereket. Célja, hogy támogassa a gyermekeket a világban való helyes tájékozódásukban és önnevelésükben, főleg pedig segítse felkészülésüket a jó családi életre. E célok érdekében együttműködésre törekszik mindazokkal az egyénnel, intézménnyel és szervezettel, amelyek az emberi személyiség fejlődését és az emberi közösségek, köztük elsősorban a család életének erősítését szolgálják.

3. A SACSI tevékenységi körei

3.1. Képzések

3.1.1. Családi életre nevelő (CSÉN) tanácsadók részére tanfolyamok

Célcsoportok: pedagógusok, védőnők, hitoktatók, a gyermekekkel-fiatalokkal való foglalkozásra alkalmas más személyek.

A képzés célja: a résztvevők tanfolyamokon történő felkészítése arra, hogy oktatási-nevelési intézményekben, egyházközségeiben, más szervezetekben a gyermekeknek/fiataloknak foglalkozásokat, „család-órákat” tartsanak a jellemneveléssel, párválasztásra, házasságra, családi életre felkészüléssel kapcsolatos kérdésekről.

Az első tanfolyamot 2001 novemberében kezdtük, és első tanácsadóink 2002 őszén kezdtek „család-órákat”. A 2002-2003-as tanévben három további tanfolyamot szervezünk: Budapesten pedagógusok és védőnők, Szombathelyen pedagógusok részére.

3.1.2. A CSÉN tanácsadók által tartott foglalkozások: „család-órák”

A tanfolyam sikeres elvégzése után a CSÉN tanácsadók — előzetes megállapodás alapján — fölkeresnek egy-egy osztályt vagy iskolai csoportot. A résztvevők életkori sajátosságaihoz és sajátos körülményeihez igazodva „család-órát” tartanak a jellemneveléssel, párválasztásra, házasságra, családi életre felkészüléssel kapcsolatos kérdésekről.

Javasoljuk:

- a család-órákat két-két CSÉN tanácsadó vezesse;
- lehetőség szerint több éven át folyamatosan kísérik ugyanazt az osztályt, csoportot;
- a találkozási alkalmak legalább évente 3-4 alkalommal legyenek, javasolt azonban a havi rendszeresség.

Célunk az, hogy néhány év alatt egyre növekvő országos „háló” alakuljon ki, egyre több helyen tartsanak család-órákat. Azt is reméljük, hogy a fölkeresett iskolákból is fognak csatlakozni pedagógusok és védőnők a „család-órák” mozgalmához, s ez is növeli a kezdeményezés hatékonyságát.

3.2. Publikációk

3.2.1. Ajánló bibliográfia és szakkönyvtár létrehozása pedagógiai, pszichológiai, a jellemneveléssel, családdal, házassággal foglalkozó témakörökben.

3.2.2. Írott publikációk:

a/ A *Sapientia Családpedagógiai füzetek* könyvsorozat elindítása, külföldi és hazai szerzők műveiből:

b/ A család-órákat tartó CSÉN tanácsadók részére segédanyagok:

tanmenetek, óravázlatok (Komáromi Mária és Svajcsikné Pál Bernadett)

szöveggyűjtemények, könyvek, stb.

3.2.3. Elektronikus médiumok:

a/ A SACSI honlapja (www.sapientia.hu/csalad), benne programjaink; szakirodalom ajánlás; újdonságok (képzések, konferenciák); „családlap” internetes tanácsadó szolgálat, konzultációs lehetőséggel a párválasztással, házassággal, családi élettel, gyermekneveléssel kapcsolatban; fórum.

b/ Videokazetták, esetleg más segédanyagok a család-órákhoz.

3.3. Szakmai konferenciák rendezése

A SACSI évente 2-4 alkalommal tudományos szakmai konferenciát rendez a gyermekneveléssel, fiatalokkal, házassággal és családi élettel kapcsolatos témakörökben.

Elérhetőség: 1052 Budapest, Piarista köz 1., www.sapientia.hu/csalad

Komáromi Mária: családi életre nevelés – óravázlatok

(Komáromi Mária hitoktató, a Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola Családpedagógiai Intézetének munkatársa)

CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉS ⇒ ÓRAVÁZLATOK

Oktatási cél: Az ember és a közösségi élet működésének megismerése.

A családi élet „technikája” – hétköznapi és ünnepi életünk helyes szervezése

Nevelési cél: Boldogabb, összetartó családokért helyes önnevelésre és ön-ajándékozó közösségi emberré formálódásra segíteni a gyerekeket és rajtuk keresztül a szüleiket is

1. óra : Az ember megismerése. **Az élet s az ember = ajándék**

Mitől és meddig ember valaki?

Eszközök. 1 db tábla + 1 db kartonból készített bábú, külön mozgatható végtagokkal ill.

fejjel, „aggyal”, „szívvel”, szemekkel, szájjal, fülekkel. + ragasztószalag vagy mágnes az applikáláshoz.

Az óra menete:

1. Rövid bemutatkozás, ki az előadó, miért van itt, hány alkalommal jön majd
2. Indító beszélgetés : megkérni 2-3 gyereket, hogy meséljen a születésnapjáról s arról, hogyan ünneplik otthon
3. Rövid beszélgetés arról, hogy szerintük miért ünnep a születésnap?
(mert az élet ajándék, csak nem mindig tudjuk ezt)
4. Hogyan lehet fölfogni, átérezni, hogy az ember egy ajándék?
5. Kire lehet azt mondani, hogy ember? Mitől ember valaki? Meddig nevezhető élő embernek?

Témavezető játék:

- 1.1. A teljes bábút helyezzük a táblára majd fokozatosan elveszünk belőle 1-1 részt, pl. a lábait majd a kezét stb. s mindig megbeszéljük, hogy még ember? Miért? Meddig képes még az életre? (Emberi élet tiszteletére s a „fogyatékosok” tiszteletére nevelés!)
- 1.2. Játék a szavakkal: elvesszük a bábú fejét – Mit jelent, hogy valahol fejetlenség uralkodik?
Mit jelent: családfő? (édesapa szerepe, feladata, méltósága)
Mi a szerepe az értelemnek az életünkben (választás, döntés!)

1.3. Elvesszük a szívet. Kire mondjuk, hogy szívtelen? Miért?

Ki a családban a „szív”? (édesanya szerepe, feladata, méltósága)

1.4. Fölcseréljük a szívet és az agyat: mit csinál az az ember, akit csak az érzelmei és az ösztönei, pillanatnyi kívánságai irányítanak ill. aki számító, önző? A családi életben hol jelentkezhet ez veszélyként? A szív – a Biblia szóhasználatában – elsősorban nem az érzelmek, hanem az értékrend központja: „ahol a kincs, ott van a szív is.”

Beszélgetés a helyes értékrendről.

1.5. Az emberi lét láthatatlan, de jól érzékelhető része és csodája: a lélek. Mit jelent:

„A szem, a lélek tükrö? Létrejöhetett-e mindez, illetve az ember, magától?

(Hálaadás a Teremtő Istennek, ha az iskola vallásos, egyébként csak utalunk rá, vagy még azt sem.)

Figyelem! 13-15 évesekkel is lehet a beszélgetést hasonló módszerrel vezetni, megfelelő bevezetéssel, kellő humorral. Náluk van egy fontos plusz fázis: az „agyat” egy pillanatra az ágyék helyére tenni. (Kissé meglepi őket, ezt nem várták volna, de nagyon jó gondolatsort és beszélgetést lehet így elindítani a **szexualitás szerepéről**, helyéről az emberi életben.)

2. óra: Az élet értéke és szépsége a magzati kortól a késő öregkorig

Eszközök: Képsorozat a magzati élet fázisairól (Fénykép album – svéd kiadvány, vagy

A Magzatvédő Társaság ilyen kiadványa)

és fényképek öreg emberekről, illetve

a gyerekek családtagjairól, saját csecsemőkorukról és szüleikről,

nagyszüleikről. Feltétlenül legyen néhány kép nagycsaládokról is.

Kép olyan híres emberekről, akik nagycsaládban nőttek fel, vagy sok gyerekük

volt – pl. Johann S. Bach (20 gyereke volt), Beethoven (9. gyerek volt)

Arany János (11. gyerek) Batthány-Strattman László (13 gyereke volt) stb.

Az óra menete:

2.1. **Szép természeti képek** bemutatása (tavaszi, nyári, őszi és téli képek) a természetben történő **változások** és azok értékének és értelmének megbeszélése. Miért szép a

tavaszi virágzás? (a gyümölcs ígérete, szépség, remény, a téli "depresszió" vége...)

Miért jó és hasznos a gyümölcstől roskadozó fa? (az élet, a föld gazdagsága, bőség)

Az őszi színei, csöndessége szép lehet? Miért? (elmélyülés, elmúlás)

A téli hótakaró értelme és szépsége...

2.2. **A magzatember** fejlődésének, szépségének megcsodálása.

(a Magzatvédő Társaság kiadványából, vagy a svéd album képeiből)

Azután a különböző életkori fázisokban élő emberek fényképeit nézzük meg, megfigyeljük a test és az arc változásait.

2.3. A fényképek közös nézegetése után vagy közben beszélgetés arról, hogy melyik életkornak mik szépségei és mik a nehézségei, illetve melyik életkorban mit ad a család közösségének az egyén? (Az is ajándék, ha gondoskodhatunk valakiről!)

2.4. Ha ez megvalósítható, akkor egy szép tabló elkészítése közösen.

2.5. Természetesen, az ideális az lenne, ha *saját többgenerációs családjukról* tudnának tablót készíteni, s beszélgetés közben rájönni, ki-miért fontos tagja a családnak. Fontosság, nem hasznossági elv alapján!

3. óra: Milyen vagyok én? Milyen a másik ember?

Önismeret és emberi kapcsolatok építése

Eszközök: Papírok, ceruzák, 1db szép selyemszalag kb. 80 cm hosszú és 1 db zsebtükör minden gyereknél

Ismétlés, átvezetés az előző órából:

A múlt órán arról beszélgettünk, hogy melyik életkornak mi a szépsége és értéke? Mit tud tenni a nagymama a családért? A nagypapa? ...és sorban a családtagok...?

Témavezető játék:

3.1. Zsebtükörben mindenki megvizsgálja a saját arcát, azután leírja a külső tulajdonságait (kék szem, barna haj, szeplős arc, hosszú, hegyes orr..) ki lehet bővíteni: magasnak mondanak, kövér vagy sovány vagyok, stb.

3.2. Most leírja, hogy milyen lelki tulajdonságai vannak – konkrét ötleteket adjunk!

Pl. türelmes / türelmetlen , hangos beszédű / halkszavú, szívesen szerepelek mások előtt / szégyenlős vagyok, gyakran vidám, nevetős/ kicsit szomorkás, tréfálkozó komoly, kitartó a tanulásban /nem szeretek sokat foglalkozni vele, szívesen végzek házimunkát /csak sok felszólítás után....stb.

3.3. A csoporttal közösen megbeszéljük, hogy a többiek is ilyennek ismerik-e az éppen „tárgyalt” gyereket. Erre természetesen csak 10-15 fős csoport esetén van lehetőség. Lehetséges és nagyon hasznos megoldás az is, ha elkérjük a lapokat-önjellemzéseket, és egy személyes levélben leírjuk, hogy mit látunk mi is hasonlóképpen és mit másként. Fontos, hogy ez ne „felülről jövő kinyilatkoztatás” legyen, hanem egy másik ember nézőpontja! (ez utóbbi feltételezi a csoport ismeretét)

3.4. Játék: 1-1 gyereket középre állítva, „átkötjük” a selyemszalaggal, mint egy ajándékot. Majd egy társa „kibontja”, és megkeresi benne az ajándékot, aminek örülni lehet. (Cél, hogy egymás jó tulajdonságait, értékeit fölfedezzék! Kissé folytatása is az előző foglalkozás: „ki miért fontos a családban”-játékának.)

A végén fölhívjuk arra a figyelmet, hogy nagyon fontos az emberi-családi-közösségi kapcsolatokban a jóindulat és a másik ember értékeinek fölfedezése s az én értékeim is fontosak a közösségnek.

A következő foglalkozásig a családtagjaink jó tulajdonságait keressük és fogalmazzuk meg! (lehetőleg írásban)

4. óra: Emberi kapcsolatok → kommunikáció-metakommunikáció

Eszközök: Rajzlapok, színes ceruzák, a Szív-Szentjánosbogár Mozgalom Játékoskönyve

Ismétlés, átvezetés az előző órából:

Ha van írott házi feladatuk, akkor felolvasnak a gyerekek 1-1 megfigyelést a családtagjaikról.

Témavezető játék:

4.1. Érzéseink játékban: 3 fős csapatokat alakítunk, mindegyik csapat húz „egy érzést” kis papíron a játékvezetőtől pl.félelem, öröm, gyűlölet, irigység, stb. Azt követően a játékosok megbeszélnek egy helyzetet, ami azt az érzelmet kiváltja, s kitalálnak hozzá egy jelenetet, s azt 2 percen eljátsszák. Utána megbeszéljük, a helyzeteket.

4.2. Érzelmek rajzban kifejezve: Minden csapat kap egy előre megrajzolt álarcot, de a rajzon kihagytuk a szemöldökök és a száj helyét. Ezeket úgy kell berajzolni, hogy az általuk kitalált érzelmet fejezze ki. Utána egy másik csapat játsza el a rajzról „leolvasott” érzelmet. Egyezik-e a rajzoló csapat elképzelésével? A megbeszélésben térjünk ki a mimika, illetve szavak nélküli kommunikáció fontosságára, s arra, hogy érzelmeink érzelmeket váltanak ki!

4.3. Érzelmek befolyásolása lehetséges? Úgy jön-e az érzelem, mint a hányinger?

Mese: Leszkai András: Moha bácsi meséiből „Az őszibarack” c. mese.

A mai téma és beszélgetés összefoglalása

Feladat: a következő óráig (ha ez 1 hónap, akkor a következő héten játsszák a mesében leírt játékot).

5. óra: Érzelmek kifejezése és kezelése - játékóra

(ez az óra kihagyható, ha nincs rá idő, de nagyon hasznos lehet. Arra is figyelni kell azonban, hogy nem minden csoport alkalmas az ilyen játékokra, mert a jó játékhoz és megbeszéléséhez kell egy bizonyos fegyelmezettségi szint.)

Eszközök: szókértékártyák

Ismétlés, átvétel az előző órából:

Kinek mennyi "uborkája" és mennyi "őszibarackja" volt a kijelölt időben?

Témavezető játék:

5.1. **Érzelmek bemutatása:** A játékvezető mond egy egyszerű mondatot:

pl. „Ági bátyja velünk jön”, amit a játékosok különféle érzelmi hangszíval ismételnék meg, haraggal, örömmel, kételkedve, kelletlenül, szomorúan stb.

5.2. Azután a vezető megkérdezi a csoportot, van-e lehetőségünk arra, hogy a másik ember lelkiállapotát át tudjuk érezni akkor is, ha az nem mond el róla semmit? Majd indítványozza:

Játsszát el! Ezekre a kártyákra egy-egy érzelmi állapot van felírva. Pl. harag, öröm, szomorúság, düh, ijedtség, stb.

„Ki szeretne beszéd nélkül kimutatni egy bizonyos érzelmet?”

5.3. Az önként jelentkezők húznak egy kártyát s amikor ez megtörtént, egyikük kimegy és úgy jön vissza, hogy az arcán már látszik a kifejezés (mintha ott kinn érte volna valami, meglepően megváltozott). A többiek feladata kitalálni, hogy mi lehet az az érzés, ami kiült a társuk arcára. Játék után beszéljük meg, hogy mire jó ez a kifejezési gyakorlat.

5.4. **Beszélgetés:** Hogyan lehet úrrá lenni a haragon, "nevetőgörcsön", szomorúságon, stb...

5.5. **Mese:** Leszkai András: Moha bácsi meséiből „A veszekedés művészete” című történet.

Figyelem!

Nagyon fontos mindig a megbeszélés, hiszen a játékok a tudatosításra szolgálnak!

Feladat: a következő alkalomig figyelje a családtagjai érzelmeit és igyekezzék örömet varázsolni az arcukra!

6. óra: A Lélek gyümölcse pedig: a szeretet, öröm, békesség, türelem, kedvesség, jóság, hűség, szelídség, önmegtartóztatás (mértékletesség). Gal 5,25

Milyennek álmódott meg minket Isten?

Eszközök: néhány rövid történet, mese a fentiekről + applikációs -rajz egy szőlőfűtről a tőkén

A szemek mindegyikére ráírva egy-egy a fenti gyümölcs részek közül. A szemeket le is lehet venni.

Ismétlés, átvezetés az előző órából:

Kérdések: lehet-e szeretettel veszekedni? Miért? Lehet-e örömmel veszekedni? Miért?

Békességgel, türelemmel, szelídséggel lehet-e veszekedni? Miért?

Témavezető játék:

9 gyerek húz egy-egy papír 'szőlőszemet', amire rá van írva egy-egy "Lélek gyümölcse".

A beszélgetés közben egyik gyerek kihúzza a szőlőszemet, egy másik pedig megmagyarázza a jelentését, majd folytatódik a beszélgetés az 1.1. pontban leírtak szerint.

Az óra menete:

6.1. Beszélgetés arról, hogy milyen helyzetekben könnyű s mikor nehéz ezeket meg-

valósítani otthon? Hogyan lehet ezeket az erényeket gyakorolni?

Élhet-e egy-egy szem magában, vagy a fűt a tőke nélkül? Miért nem?

Történet-minta, pl. *a jóságról: A három gyermek*

Három szomszédasszony együtt szokott menni a kútra. A forrás melletti kőpadon egy ősz, idős bácsika üldögélt. Az asszonyok beszélgetését hallgatta, akik gyermekeiket dicsérték.

- *Az én fiam - mondta az első- olyan gyors és ügyes, hogy senki sem léphet a nyomdokába. Hihetetlen bűvészműtatványokra képes! Az egész falu őt csodálja...*
- *Az enyém meg – állította a második – úgy énekel, hogy a pacsirta is elbújhat mellette!*

- *A harmadik csak hallgatott. –Hát te, mit tudsz mondani a fiadról? – kérdezték.*
- *Nem tudom mit mondhatnék róla – válaszolta az édesanya. - Nagyon jó fiú, de nincsenek különleges képességei.*

Az asszonyok megtöltötték a kannáikat vízzel és hazafelé indultak. Az öregember egy darabig követte őket az úton. A három anya a kannák súlya miatt pihenőt tartott.

Három fiatal közeledett feléjük.

Az első: úgy szaltózott, mintha gumiból lett volna és akrobatához illő ügyességgel vetett cigánykereket. Csodálattal nézték az ügyes fiú mutatványát.

A második fiú gyönyörű dalba kezdett. Hangja úgy csengett, mintha tényleg pacsirta lenne.

Az asszonyok őt is megcsodálták, és úgy néztek rá, mint egy angyalra.

A harmadik fiú odasietett anyjához, elvette tőle a nehéz kannát, és egész úton mellette haladt s beszélgettek.

Az asszonyok az öreghez fordultak és megkérdezték, mit szól a gyermekeikhez.

- *A gyermekekhez? – mondta az öreg – Csak egyet láttam.*

Megbeszélés: Miért látott az öreg csak egy gyermeket? Mit tudsz Te segíteni az édesanyádnak?

„Gyümölcseikről ismeritek fel őket.” Mt 7,16

További történetek: György Attila: A szeretet parancsai c. könyvéből (Szt. István Társulat Bp. 1981.)

Bruno Ferrero könyvecskéi (Don Bosco KiadóBp.)

György Attila: A kővé vált kenyér (Ecclesia 1993.)

Feladat: A következő óráig otthon gyakorolja azt az erényt, amelyik a legnehezebben megy.

7. óra: Fegyelem → önfegyelem → választás → döntés

Eszközök: fotók sportolókról, zenészekről ill. rock koncert közönségéről.....+ a Szív Játékos-könyvből pl. A csend törékeny (29.old.) c. játék

Ismétlés, átvezetés az előző órából:

"Kép-mutatás"= fotók híres sportolóktól, zenészekről ill. a fent jelzett rock koncert közönségéről.

Kérdések: Hogyan lesz valakiből dobogós sportoló? Lemondással jár ez? Kell-e hozzá önfegyelem?

Volt-e önfegyelme a múltkori történet főszereplőjének? Hát az akrobata és az éneklő fiúknak?

Témavezető játék:

- 7.1. Játék amelyhez kell egy külső szabály és nagy önfegyelem is (A csend törvény c. játék). A játékosok csukott szemmel ülnek – esetleg lefekszenek a padlóra. A játékvezető azt kéri, hogy teljes csöndben maradjanak, és ne kommunikáljanak egymással. Merüljenek el a csöndben, ízleljék meg, hallgassák meg, milyen a csönd. Majd minden játékos képzeljen el valamilyen kiáltást, üvöltést, esetleg egy állat hangját, amelyet szeretne hallatni és amellyel megzavarná a csendet. Aztán a vezető figyelmezteti a játékosokat, hogy egy-egy embert meg fog érinteni, s akit megérintett az hallassa azt a kiáltást, üvöltést v. állathangot, amit előzőleg elképzelt, majd hirtelen csendesedjen el. A játékvezető addig várjon a következő játékos megérintésével, amíg tökéletes nem lett a csend.
- Játékot megbeszélés követi: Melyik szabályt volt a legnehezebb betartani? Kelt-e a játékvezetőnek fegyelmeznie? Mihez kellett a legnagyobb önfegyelem?...
- 7.2. Hideg-meleg (keresős) játék: (közismert játék). Egy gyerek kimegy a teremből, a többiek eldugnak egy tárgyat, majd a visszajövő játékos keresni kezdi a többiek irányításával (ha messze van: hideg; ha közeledik: langyos; ha egészen közel jár: forró...)
- 7.3. **A játék után megbeszéljük**, hogy milyen **döntéseket** kellett hozni a résztvevőknek ahhoz, hogy a játékot mindenki élvezze? Pl. Az elrejtésnél sokuknak le kellett mondani az egyéni ötletükről! El kellett dönteni, hogy becsületesen játszanak és nem csapják be a társukat, megtévesztő jelzésekkel stb.
- Beszélgetés arról, hogy a családban milyen játékszabályokat kell betartani és milyen hétköznapi döntéseket kell hozni ahhoz, hogy a „játékot”, a közös életet mindenki élvezze?**
- Felsőtagozatosokkal** az előbbi játék helyett az „**Irányíts szemmel**” c. játékot javasoljuk: kimegy egy játékos, a többiek pedig megegyeznek egy cselekvés-sorban, amit majd elvégeztetnek a visszajövő játékoskal, mégpedig kizárólag szemkontaktussal illetve arcjátékkal. Az irányított játékos elkezd valamilyen tetszés szerinti cselekvés-sort, a többiek pedig szemükkel és mosolygós ill. morcos arckifejezéssel jelzik, hogy azt teszi-e, amit kell?

Figyelem! A játék nem könnyű, komoly koncentrációt és együttműködést igényel. A megbeszélés kérdéseit is e szerint lehet kitalálni. Pl. Mostanában mi az, amire legnehezebb figyelned a családban? Mikor különösen nehéz a szüleid irányítását elviselned? Mit szeretnél, ha nem vennének észre rajtad a szüleid? Mit nem vesznek észre vajon és miért-szerinted? Ők mit szeretnének, hogy te észrevegyél? Stb.

8. óra: Illik, nem illik – miért?

Eszközök: Diószeginé Nanszák Tímea: Illemteszt c. - könyvből tesztek és

Montágh Imre: Mondjam, vagy mutassam c. könyvéből fénymásolt képek és kérdések +
kis cédulákra írt szituációk.

Ismétlés, átvezetés az előző órából:

Miért fontosak az életben a játékszabályok?

Témavezető játék:

8. 1. A gyerekeket 3-4 fős csoportokra osztjuk, majd a csoportok húznak 1-1 kis „szituációs cetlit”, amelyre a következőket írtuk pl. vásárlás / új osztályba kerülés / játszótéren vagy a mamáddal és testvéreiddel / a nagymama születésnapját ünnepli a család / Karácsony este ünnepel a család / testvéred eltörte a kedvenc játékodat...
- 8.2. Minden csoport a húzás után kap 4 perc felkészülési és 2 perc játékidőt.
Nem árulhatják el, hogy mi van a papíron, a többieknek kell kitalálnia a játék alapján a helyzetet.
- 8.3. A játékot mindig megbeszélés követi: melyik szereplő, hogyan viselkedett és miért? Lehetett volna másképp is? Hogyan? Miért? Fontos, hogy ne erkölcsi ítéleteket hozzunk, hiszen a gyerekek az otthoni és ismerősi minták alapján játszanak. Inkább arra vezessük rá őket, hogy milyen viselkedésnek, milyen következményei lehetnek ill. milyen helyen és helyzetben, mit illik tenni, hogy ne értsék félre a szándékaimat és miért?
- 8.4. Tesztek az Illemteszt c. könyvből. Javasolt témák: Köszönés (20. o.) Ismerkedés, társalgás, beszélgetés (34. o.) Étkezés (44.o.) Viselkedés szórakozás és művelődés közben (105-125.o.) Vendégség, ajándékozás, ünnepek (130. 138. 146.o.) Viselkedés utazás közben, illetve iskolában, vagy amikor beteget látogatunk (155-159.o.; 194. és 202.o.)

9. óra: A családi élet csapatmunka! Jókedvűen könnyebb!

Eszközök: rajzlapok és festék vagy színes ceruzák, esetleg (nagyon jó, ha mód van rá) terítéshez szükséges dolgok pl. tányérok, kanalak...stb., poharak... + egy stopper óra

Lebonyolítás:

- 9.1. a gyerekek csapatokban versenyeznek, melyik csapat tud 10 perc alatt több, felismerhető háztartási eszközt rajzolni. Ezeknek a rendeltetését és használati módját utána ismertetnie kell egy csapattagnak.
Felsősofknél: 3 perc alatt leírni az eszközök nevét, s utána szintén ismertetni, hogy mire való.
- 9.2. A következő menetben 2 perc alatt szét kell válogatni, hogy melyiket ki szokta, vagy kinek „kell” használni a családban. Utána a válogatást indokolni kell!
- 9.3. (csak akkor, ha terítéshez vannak eszközeink) Egy teljesen csupasz asztalt hány perc, vagy másodperc alatt tud megteríteni: 1 gyerek a csapatból, és mennyi idő alatt képes rá az egész csapat? Lehet a csapatmunkánál előzetes „szereposztást” csinálni.
(most kell a stopper)
- 9.4. Megbeszélés: hogyan könnyebb a család élete, ha mindenkinek van saját munkaterülete és felelőssége, vagy ha csak a szülők dolgoznak? Melyik esetben jut több idő beszélgetésre, közös játéokra, kirándulásra, élményekre?
A gyerekek családjában milyen szokások vannak? Ők mit tehetnének, ha javítani kellene?

10. óra: Nagyobb családunk, a nemzetünk

Eszközök: Albumok Magyarország tájairól, kastélyairól, népviseletéről-népszokásairól. Videofilm vagy dia képek a fenti témában, ellenpontnak néhány képsor afrikai törzsekről illetve például skót népviseletű emberekről...Jó, ha megfelelő zenei anyag is van ezekhez.

Ezen felül, jó, ha arról a kerületről ill. annak történelmi nevezetességeiről is tudunk kép és szöveg anyagot találni, ahol az adott iskola található és ezekről is beszélgetünk.

Ismétlés, átvezetés:

Mit jelent a csapatmunka?

Képnézegetés, témafelvetés: **nagyobb "csapatunk", nagyobb családunk: a nemzet**
beszélgetés, esetleg vetítés.

Témavezető játék:

- 10.1. „Ki mit tud” játék : pl. ki tud több népdalt elénekelni vagy dúdolás után felismerni? Ki tud több híres magyart megnevezni? (Mit csináltak?)
Ki tud több megyét illetve tájat, hegységet megnevezni? Ki tud elmesélni egy magyar népmesét?
- 10.2. Írjanak egy mesét: Én vagyok a legkisebb királyfi, (vagy jó tündér) aki nagy veszedelemből menti meg Magyarországot.

Célunk, hogy tekintse magáénak a magyarságot, tudja ajándékként szeretni a hazáját, sőt legyen büszke magyarságára, tudja, hogy a magyarok nagyon sokat tettek az emberiség fejlődéséért. Ismerje meg lakóhelye rövid történetét, és lehetőleg szomszédait is. Lehetőleg válasszon példaképet a nagy magyarok között.

Utólagos megjegyzések az óravázlatokhoz:

Ezek az óravázlatok általános ember-formálás céljával készültek. Nem "felvilágosító órák" tehát. Nagyobb gyerekeknél, felsőtagozatban is alkalmazhatóak, de ott jó, ha előkészítő jelleggel Svajcsikné Paál Bernadett óráihoz vagy azokkal kombinálva.

Fontos azonban tudni azt is, hogy az órát vezető **CSÉN tanácsadó** minden esetben a fentiek segítségével, de **saját óravázlatot készítse!**

Fantáziáján és ügyességén ill. a konkrét helyzetet ismerő személyiségén sok múlik, a fenti anyag csak segíthet, de valószínűleg nem alkalmazható szóról szóra.

Segédkönyvek:

1. Bruno Ferrero: Csak történetek- Más történetek – Szép és új történetek – Hasonlatok és – történetek – Jóknak szóló történetek (Don Bosco Kiadó, Bp. 2000)
2. Leszkay András: Moha bácsi meséi (Accipe-Tradere Bp. 1994)
3. Diószeginé Nanszák Timea- Zsákay Edit: Illemteszt (Tóth Könyvkereskedés és Kiadó Kft. Debrecen)
4. Montágh Imre: Mondjam vagy mutassam? (Móra Könyvkiadó Bp. 1985)
5. Esztergom-Budapesti Főegyházmegye Hitoktatási Felügyelősége: „Hogy életük legyen”
5. kötet: Családok Kateketikai segédanyag sorozat (Márton Áron Kiadó 2000)
6. Eleanor H. Porter Az élet játéka (Szent István Társ. Bp. 1994)
7. Nemeshegyi Péter SJ: Ermi furulyája (Korda Kiadó, Kecskemét 1995)
8. Antoine de Saint-Exupéry: A Kis Herceg
9. György Attila: Történetek a szeretetről (Szt.Gellért Kiadó, Bp. 2000)
10. Lelki egészségtan – sorozat 2. Füzet: Én és a Világ (9-10 évesekkel való foglalkozásokhoz) (Honffy Kadó, 1991) 3. Füzet: A jellem értékei és hibái (10-11 éveseknek vezetett foglalkozásokhoz) (Honffy Kiadó 1992) 4. Füzet: Értelmes élet (11-12 évesekkel történő beszélgetésekhez) (Honffy Kiadó 1992)
11. Bácskai Júlia: Magán-élet-tan – Matura Tankönyv (Klett Kiadó)
12. Tereza Worowska és munkatársai: Játékoskönyv (A SZÍV Szentjánosbogár mozgalom játéka) (Manréza, Dobogókő 2000)

Svajcsikné Pál Bernadett: családi életre nevelés – tematikák

(Svajcsikné Pál Bernadett biológus, hitoktató, Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola Családpedagógiai Intézetének munkatársa)

CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉS

5. osztály:

A csodálatos élővilág

Miben különbözik az élő az élettelenről?

Milyen élőlények népesítik be a földet?

Egysejtűek – többsejtűek: növény,
 állat,
 ember

Élet különböző szinteken

Egy sejt élete

Sejtek együttműködése

Szervek kialakulása, feladata, működése

Bonyolult szervezetek

Természetvédelem

Mit jelent számunkra a természet?

Miért kell védenünk?

Mit tehetsz te a természet védelmében?

Mitől különleges az ember?

Mindenki egyedi és megismételhetetlen

Életed ajándék Istentől → milyen ajándék vagy?

Mitől értékes egy ajándék? → a benne lévő szeretettől

Minden ember ajándék (a külső, csak „csomagolás”)

Így kezdődött az életed:

Nem véletlenül születél → Isten-és szüleid szeretet hívott életre

Fontos feladatod van → meg kell keresned a hivatásod!

(A hivatás itt tágabb értelmezésben.)

Hivatás

A család: Mi a család feladata?

 Mit kapsz szüleidtől?

 Te milyen szülő szeretnél lenni?

Az egészen Istennek szentelt élet: papok élete, feladata

 a szerzetesi élet szépsége

 Mi tetszik neked ezekben a hivatásokban?

Mire vigyázzunk a nyáron?

Milyen veszélyek leselkedhetnek ránk?

Bátorság vagy vakmerőség

Egészséges életmód

Törődj a lelkeddel is!

CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉS

6. osztály

A természet törvényei

Fizikai törvényszerűségek: pl. erők egymásra hatása, szabadesés, stb.

A természetben működő törvények: rendszert alkotnak
egymásra épülnek

Ember és a természet

Milyen természeti törvényeknek van alávetve az ember?

Szabad-e beavatkozni a természetbe? Hogyan?

Mi történik, ha a természeti törvényeket figyelmen kívül hagyjuk?
(Árvizek, savas eső, ózonlyuk, stb.)

Fejlődés a természetben: EVOLUCIO

Az élet kialakulása

A fejlődés iránya

Az ember fejlődése: testi,
értelmi,
érzelmi,
LELKI

Az élet csodája

Mit nevezünk életnek?

Mik az élet legfőbb jellemzői?

Mitől különleges az emberi élet?

Hogyan él az ember?

Az ember, mint társas lény

A család: Mi jó a családban?

Min szeretnél változtatni?

Másokért is felelősek vagyunk

Tágabb családjunk: haza,
nemzet,
emberiség

Civilizáció

Mit nevezünk civilizációnak?

Milyen előnyei vannak?

Mik a civilizáció veszélyei?

Testi – lelki egészségünk

Mi ártalmas testi egészségemre?

Mi mérgezheti lelkemet?

Mire vigyázzunk a nyáron?

Melyek a nyár veszélyforrásai?

Hogyan lehet megelőzni, kikerülni ezeket?

Mielőtt bármibe belefognál gondold át: Jézus örülne-e neki?

CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉS

7. osztály

Mi az ember?

Isten teremtménye: „Saját képére és hasonlatosságára teremtette”

→ Miben vagyunk Isten képmásai?

Test és lélek

Férfi és nő

→ Társak, egymás kiegészítői.

→ Egyenjogúak, nem pedig azonosak.

Boldogságra teremtette

BOLDOGSÁG: Akkor érhetjük el, ha Isten akaratához tudjuk rendezni életünket.

Tudatosan kell rendeznünk vágyainkat, igényeinket mind (T) testi, (É) értelmi, (L) lelki szinten.

Létfenntartáshoz szükséges:

Táplálkozás:

T: - energia hiány

É: - kíváncsiság a hajtóerő

L: - szeretetvágy

A helyes arányt megmutató erény: MÉRTÉKLETESÉG

Szerzés (birtoklás):

T: - tulajdon

É: - tudás

L: - lelki kincsek

Erény: RÁHAGYATKOZÁS (bizalom az Úrban)

Tevékenység:

T: - fizikai tevékenység

É: - szellemi tevékenység

L: - ima

Erény: SZORGALOM

Társadalmi hatású:

Érvényesülés: T: - sport

É: - szakmaválasztás

L: - hivatás

Erény: ALÁZAT (Tudom ki vagyok, mi a feladatom.)

Társulás:

T: - véletlen csop. - pl.: busz, bolt, stb.

É: - ideiglenes közös cél – pl.: tim, munkacsoport

L: - közösség, Egyház

Erény: KÖLCSONÖSSÉG

Védekezés:

T: - fizikai támadás

É: - szellemi támadás (butítás, ideológiák) ellen

L: - lelki támadás (spiritualizmus, szekták)

Erény: SZELÍDSÉG

Fajfenntartás:

Életadás:

T: - biológiai léttovábbadás

É: - szellemi adás (tudomány kultúra)

L: - Evangéliumra vezetés

Erény: TISZTASÁG

Az adásra Isten végtelen szeretete nyomán vagyunk rendezve.

Ehhez szeretetre, társra, otthonra van szükség.

A teremtésben lehetünk Isten munkatársai

→ Rendezni kell ezt a hatalmas erőt!

Nem szabad kiragadni a szeretetből!

Mire vigyázzunk a nyáron?

Milyen kísértésekkel kell majd szembenéznünk?

Hogyan vigyázhatunk testi-lelki tisztaságunkra?

CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉS

8. osztály, ill. gimnazisták számára

Kapcsolataink:

Családi kapcsolataink

Hogyan tekintettünk kiskorunkban szüleinkre?
Miben változott meg kapcsolatunk?
Testvéreinkkel – unokatestvéreinkkel, hogyan alakult a kapcsolatunk?
Mi okozta a változást?

Barátságok

Hogyan alakul ki egy barátság?
Milyen tulajdonságokat várok el a legjobb barátomtól?
A legjobb barátom tőlem is joggal várhatja el ugyanezt!
Ki az, aki mindig mindenben meg tud felelni ezeknek az elvárásoknak?
Mitől szakad meg egy barátság?

Párkapcsolatok

Ismerkedés: Hogyan kell beszélni egymással?
Tisztelni a másikat

Együttjárás: Megvizsgálni, építő-e az együttléteket!
Mivel gazdagítjátok egymást?
Felfedezni egymás értékeit

Jegyesség: Szeretetkapcsolatok rendezése:
Tudtok-e hűségesek lenni?
A másik családját is választom vele együtt.
(Após – anyós komplexusok)

Anyagiak:
„Az Adidas szerelést választottam, vagy azt, aki benne van?”
Mennyire meghatározó az anyagi helyzet?

Akarat:
Szabad akaratunk személyiségünk fontos része, ezért nem szabad azt csorbítani. (Papucs férj vagy házirobot feleség.)
A közös akarat kialakítását kell megtanulni: hogyan akarjuk csinálni együtt.

Házasság: Teljes és feltétel nélküli elkötelezettség → felbonthatatlan.
A házasság szent és szentség.

A család: Teljes egység.
Szeretetközösség.

Az emberi élet értéke

Mennyit ér az emberi élet?

Egy ember életét – a gyermekedét – rád bízta a Jóisten. Vigyázz rá!
Miért nagyobb bűn az abortusz, mint más gyilkosságok?

Felelősségteljes szeretet

A VI. parancsolat
NÉT betegségek
Az Egyház tanítása a fogamzásgátlásról
Egyházunk ANYA – ezért félt, óv bennünket, és nem sajnál tőlünk
valamit.
Az igazi szeretet a másik javát akarja.

Az élet továbbadása

Várandósság – más állapot
Anyának – apának lenni
Családtervezés: Ahogyan nem szabad terveznünk
Ahogyan az Egyházunk tanítja

Már most eldől milyen szülő leszel!

Nem mindegy, hogy mit teszel magaddal
Hogyan készülsz a házasságra
A tisztaság értéke

Káros szenvedélyek

Alkohol
Dohányzás
Drog

Másság

Mindig az embert kell tisztelni
→ ezért tudom elfogadni másságát is, de nem azt tisztелем!
Más vallások
→ vallásszabadság és a szekták
Más beállítottság: diktatúra, liberalizmus, ateizmus, stb.
→ a szabadság nem szabadosság!

Az élet buktatói

Milyen nehézségekre kell felkészülnünk?
Hogyan tudunk helytállni?
Mennyire ismered önmagad?
Kinek a segítségére számíthatunk?
Mit jelent az, hogy segíts magadon és az Isten is megsegít?
Milyen céljaid vannak? Rövidtávra?
Hosszútávra?
Végső célod?

Bemutatókozás

Bemutatkozik a Kecskemét-Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület (SZÉK)

Kecskemét mintegy 110 ezer fős lakosságának közel harmada – 37 ezer ember – él a város legkiterjedtebb lakótelepén a Széchenyivárosban, panelházakban. A lakótelepen az iskolákon és a kisméretű könyvtáron kívül semmilyen más közösségi létesítmény nem épült. A városrész külső szélén épült föl a Kórház, a Szociális Otthon, a Fogyatékos Gyerekek Otthona. A Szentcsalád Plébánia hívó közössége – egyetértésben az egyházi és a városi vezetéssel – elhatározta, hogy **Közösségi Házat** épít, amelyet nemcsak katolikusok, hanem a lakótelepen élők is használhatnak közösségépítő, szociális, művelődési célokra.

Ezt a törekvést támogatva alapították meg különböző világnézetű közéleti személyiségek, parlamenti és városi képviselők 1997-ben a Kecskemét-Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesületet. A lakótelep közismerten elidegenedett világában született meg közösségünk olyan emberekből, akik örülnek és segítenek egymásnak, akik megosztják gondolataikat és életüket egymással.

Főbb céljaink az Alapszabályunkban megfogalmazottak alapján:

- *A Kecskeméten, s elsősorban annak széchenyivárosi városrészében élő emberek közösségi életének megszervezése; szabadidejük eltöltésének, kulturálódásuk segítése; családi és egyéni életük segítése.*
- *A gyermekek és fiatalok, fiatal felnőttek jobb társadalmi beilleszkedésének, a beilleszkedési zavarok leküzdésének segítése, e csoportok védelme, a szociálisan megnehezült életsorsú, abból önmaguk erejéből kiemelkedni képtelen emberek és családok megsegítése, támogatása.*
- *Elsősorban a gyermekek, a fiatalok (pályakezdők), a családok és más csoportok önkéntesen, nemes emberi és egyetemleges társadalmi célok megvalósítása érdekében, közös cselekvésre szerveződő, új közösségi formák kialakítását célzó tevékenységének ösztönzése, támogatása.*
- *A Kecskemét-Széchenyivárosi Szentcsalád Templom és Közösségi Ház építésének, valamint a köré szerveződő közösségi élet beindításának, szervezésének, folyamatos működésének szellemi, lelki és anyagi támogatása.*

A fenti célok elérése érdekében kezdetektől folytatjuk **kulturális rendezvények** szervezését: komolyzenei koncertek, Széchenyivárosi Búcsú és Fesztivál, képzőművészeti kiállítások, hagyományörző kézműves foglalkozások és irodalmi műsorok. Jelentős erőfeszítéseket teszünk a fiatalok kulturált szórakozásának megszervezésére, biztosítására.

Egyesületünk segíti a fiatalok és a rászoruló családok táboroztatását, szabadidejük hasznosabb eltöltését. Minden év nyarán egyhetes **tábort** szervezünk közösségünk családjai részére, ahol a legidősebbektől (83 év) a legkisebbekig (néhány hónap) minden korosztály képviselteti magát. Ez az alkalom kiváló lehetőséget biztosít a felnövekvő ifjúságnak, kamaszainknak a családi életbe való „gyakorlati” bepillantásra. Amíg ugyanis a felnőttek a legkülönbözőbb témákban előadásokat hallgatnak pl.: kommunikáció a családban, konfliktuskezelés, gyermeknevelés, családtervezés, stb., addig a fiatalok (13-24 éves korosztály) gyermekvigyázással segítik a tábor működését. Közös programok, kirándulások, vidám műsorok teszik színessé a tábor programját. Olyan házaspár is részt vett már családosi táborunkon, akik gyermekvigyázóként korábban megtapasztalhatták a táborélet másik oldalát.

Az Egyesület megalakulásától eltelt idő alatt a **karitatív** tevékenység nagyon fontos szerepet játszik, ami érthető is, hiszen ez a lakótelep Kecskemét szociálisan leghátrányosabb városrésze. Lehetőségeink szerint föl vállaltuk a lakótelepen élők és a környezetben lévő intézmények (Margaréta Otthon, Kórházak) szociális gondjainak enyhítését. A Karitás olyan mentálhigiénés és szociális tevékenységet folytat, mely kiegészíti az önkormányzati szociális intézmények tevékenységét, elősegítve ezáltal a széchenyivárosi lakosság közösséggé válását, az egymást segítő emberi kapcsolatok kialakulását, megakadályozza az elmagányosodást és a társadalomtól való

elidegenedést. Segít a szociálisan nehéz helyzetbe került embereknek és családoknak. Nyugdíjas klubunkba várjuk az idősebb korosztályhoz tartozókat. Itt kulturális programok, kirándulások, egészségügyi előadások és egyéb hasznos beszélgetési lehetőségek várják a nyugdíjasokat.

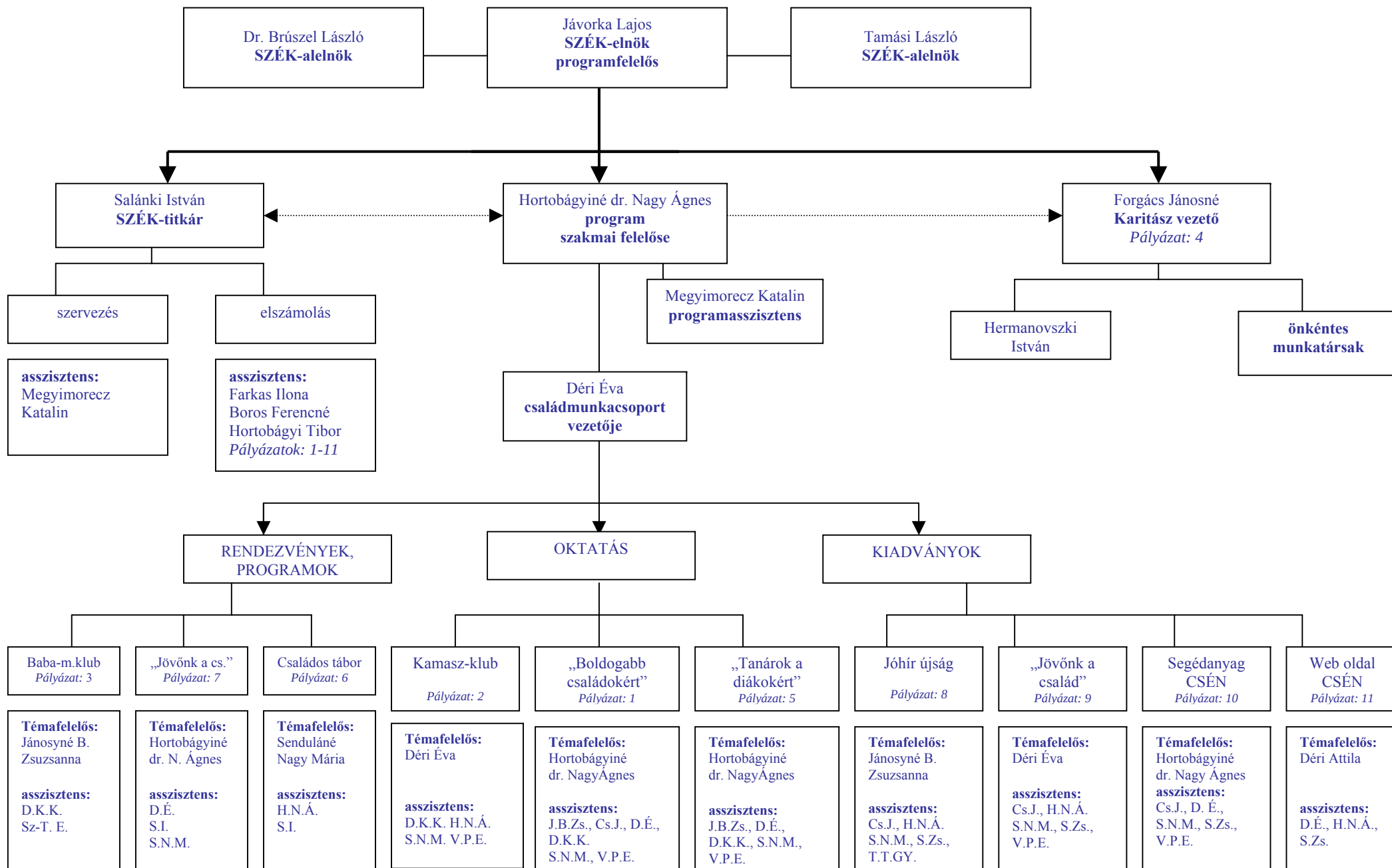
Általános jelenség Magyarországon, hogy csökken a gyermekvállalási kedv. Az édesanyák vagy karrierjük kettétörését látják egy-egy gyermek világrahozásában; vagy anyagi körülményeikre tekintettel mondanak nemet a párok; illetve a párkapcsolatok átmeneti jellege is elgondolkoztatja őket. 1996 tavaszán indítottuk el **Baba-mama klubunkat** a GYED-en, GYES-en otthon lévő, illetve főállású édesanyák és gyermekeik részvételével. Az édesanyák otthon töltött éveinek segítését céloztuk meg klubunk indításával. A családi élet harmóniájának megtalálásához; az otthonlét látszólagos eredménytelensége és a fásultság következtében gyakran kialakuló „gyes-betegség” elkerüléséhez, és az édesanyai hivatás megerősítéséhez szeretnénk segítséget nyújtani. Itt az édesanyák egymással kapcsolatot teremtve kevésbé érzik magukat ezekben az otthon töltött években a társadalomból kirekesztettnek, s a foglalkozásokon hasznos ötletet kapnak a gyermekeikkel való foglalkozás segítésére, illetve a gyermeknevelésben felmerülő kérdéseikre.

Pedagógus, orvos és biológus szakembereink közreműködésével 8 éve segítjük több általános- és középiskolában a **családi életre nevelést**; illetve tanfolyamok szervezésével a természetes családtervezés ismertebbé válását az ifjúság körében is. Több iskola vezetője kifejezte, hogy nevelési koncepciójukhoz programunk szervesen kapcsolódik, igénylik a családi életre nevelés szervezett megjelenését intézményeikben. Együttműködésre hívjuk azokat a pedagógusokat, akiknek ebben a teljesítmény-orientált iskolarendszerben is van bátorságuk az oktatás mellett a nevelésre – különös figyelemmel a fiatalok családi életre való felkészítésére – időt szánni. Az iskola feladata az oktatás mellett a nevelés is, s mivel társadalmunk, életünk, emberségünk alapja a család, ezért fontos, hogy a fiatalokat ne csak a pályaválasztásra tegye képessé az iskola, hanem élethivatásukra is felkészítse őket: hogy szerető feleség és férj; édesanya és édesapa váljék belőlük. Jelenleg 6 általános- illetve középiskola biztosít lehetőséget számunkra osztályfőnöki órák keretében a családi életre nevelésre.

2000. elején „Jövők a család” címmel **konferenciasorozatot** indítottunk el. Ezen rendezvényekkel célunk: Kecskeméten a családi élet nagyobb megbecsüléséért tevékenykedő intézmények és civilszervezetek kapcsolatfelvételének elősegítése; a közös cél érdekében történő összefogás erősítése, szélesítése; és hatékony párbeszéd kialakítása olyan szervezetek között, akik még nem találtak egymásra. Mindannyian egyetértünk abban, hogy közös felelősséggel tartozunk a jelen és a jövő családjainak harmóniájáért, boldogságáért és boldogulásáért, s hogy ezért ma kell minden tőlünk telhetőt megtenni.

A kecskeméti Szentcsalád Plébánia megalakulása (1994) óta alkalmanként hírt adtunk a plébánia életéről, rendezvényeiről. Közreadtuk a lakótelepen élő családok beszámolóit arról, hogyan segítenek egymásnak, hogyan vesznek részt egymás terheinek, örömeinek hordozásában. 1997 őszétől jelenik meg negyedévi rendszerességgel „Jóhír” újságunk. Kialakítottuk állandó rovatainkat: közösségi-, családi ünnepeink, eseményeink, karitasz oldal; gyerekoldal; nyugdíjas klubunk hírei; ifjú házaink beszámolóit. 2001 tavaszától a Szentcsalád Plébánia és a Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület közös lapjaként jelenik meg a **„Jóhír” újság**. Újságunk megjelentetésének kiemelt célja – természetesen a közösségen belüli információáramláson túl –, hogy híreink eljussanak a lakótelepen élő családokhoz. A lakótelepen élőket ugyanis arra szeretnénk bátorítani, hogy merjenek szomszédaikkal összeismerkedni, segíteni egymásnak, hiszen együtt könnyebb.

Feladatok szerinti szervezeti felépítés
Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület – Szociális és Családügyi Minisztérium pályázati programok



Feladatok szerinti szervezeti felépítés
Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület – Szociális és Családügyi Minisztérium pályázati programok

Jelmagyarázat:

Összefüggések:

_____	Függőségi viszony
----->	Mellérendeltség
_____	SZCSM pályázatok – szakmai működési viszony

Pályázatok ábra szerinti számozása:

1. „Boldogabb családokért” 2002-2003 (D)
2. Kamasz-klub (D)
3. Baba-mama klub 2002 (E)
4. SZÉK karitás (F)
5. Tanárok a diákokért (F)
6. Családos tábor 2002 – Dobogókő (G)
7. „Jövők a család” konferencia-sorozat (G)
8. Jóhír újság (H)
9. „Jövők a család” konferencia-kiadvány (H)
10. Segédanyag a családi életre neveléshez (H)
11. Családi életre nevelés Web oldal (K)

Megjegyzések:

Programfelelős: a pályázatokért felelős személy, aki egyben a programokban alkalmazottként dolgozók munkáltatója, valamint a társadalmi munkát végzők és a pályázati programban résztvevő egyéb szervek – programokkal kapcsolatos – irányítója.

Szakmai felelős: irányítja és ellenőrzi a programok pályázat és szerződés szerinti megvalósítását, felel annak szakmai teljesítéséért, valamint - a SZÉK titkárával együtt - pénzügyi elszámolásának helyességéért. Beszámolási kötelezettsége van a programfelelős felé.

Témafelelős:

Pontosan ismeri a pályázatot, a pályázatban meghatározott feladato(ka)t.

Feladatonként részletes listát állít össze a munkafolyamatról.

Ütemtervet készít, figyelembe véve az előkészítéshez, végrehajtáshoz szükséges (és rendelkezésre álló) időt, számolva az esetleges rendszeres ismétlődéssel is.

Felelős az asszisztensek megfelelő kiválasztásáért, biztosítja szükség szerinti foglalkoztatásukat. Listát készít a programban vele együtt dolgozó munkatársak elérhetőségéről és azt a program szakmai felelősének rendelkezésére bocsátja.

Felel a szakmai beszámolóért.

Felel a határidők betartásáért mind a munkafolyamat során, mind a rész- és végelszámoláskor.

A pályázatok megvalósításában résztvevők:		
<i>Név</i>	<i>rövidítés</i>	<i>munkakör</i>
Boros Ferencné, Ilike		könyvelés, gazdasági ügyintézés
Brúszel László dr.		ügyvéd, egyesületi alelnök
Csanda Jánosné, Irénke	CS.J.	adminisztrátor
Déri Éva	D.É.	biológus, családmunkacsoport vezetője
Déri Attila	D.A.	programozó matematikus
Damásdiné Kovács Klára	D.K.K.	szociális munkás, mentálhigiénikus
Farkas Ilona		könyvelés, gazdasági ügyintézés
Forgács Jánosné, Zsuzsa		karitás vezetője
Hermanovszki István		ügyintéző
Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes	H.N.Á.	orvos, szakmai felelős
Hortobágyi Tibor		agrármérnök, gazdasági felelős
Jánosyné Bánszky Zsuzsanna	J.B.ZS.	pedagógus
Jávorka Lajos		plébános, egyesületi elnök
Megyimórecz Katalin		üzletkötő, programasszisztens
Salánki István	S.I.	kulturális menedzser, egyesületi titkár
Senduláné Nagy Mária	S.N.M.	pedagógus
Subicz Zsolt	S.ZS.	számítástechnikai szakember
Szőke-Tóth Emőke	SZ-T.E.	pedagógus
Tamási László		pedagógus, egyesületi alelnök
Tóthné Tomán Gyöngyvér	T.T.Gy.	gyógypedagógus
Velkeyné Perei Edit	V.P.E.	pedagógus

Bemutatkozik a Kalocsa-Kecskeméti Főegyházmegye Élet- és Családvédelmi Központja

1. Alapvetés

A Kalocsa-Kecskeméti Főegyházmegye 2002 őszén megalakuló Élet- és Családvédelmi Központja kiemelt feladatának tekinti a fogamzás pillanatában induló emberi életnek, a személynek és a családnak, mint a társadalom alapsejtjének védelmezését, a családbarát szemléletmód megerősítését. Egy új családi élet a házasságkötéssel indul. Meggyőződésünk: „*A házasság két különböző nemű ember szabad akarattal vállalt testi-lelki szeretetközössége, amely a teremtő Isten különös áldásában és oltalmában részesül.*” (A boldogabb családokért! körlevél)

2. A Kalocsa-Kecskeméti Főegyházmegye Élet- és Családvédelmi Központjának előzményei

A Kalocsa-Kecskeméti Főegyházmegye 2000-ben megjelent Szinódusi Könyvének 194. pontjában megfogalmazott rendelkezésben utalást találunk: az **Evangélium vitae** pápai enciklika direktívái szerinti életvédő központok felállításáról, működéséről. A 2002-es „kiegészítő” szinódus lépéseket tett ennek elindítására azáltal, hogy felkérte a Kecskeméten működő Kormos Miklós kisegítő lelkipásztort, valamint munkatársait, és Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes orvost, aki a Szentcsalád Plébánia családmunkacsoportját fogja össze, hogy eddigi tapasztalataikat kamatoztassák az egyházmegye egész területén.

Az Élet- és Családvédelmi Központ helyszíne induláskor a Kecskeméti Szentcsalád Templom és Közösségi Ház. A Központ indulásának és működésének alapját képezi a két munkacsoport tevékenysége. A családmunkacsoport elsősorban a család- és életvédelem preventív területeivel foglalkozik: a természetes családtervezés (TCST) oktatása, terjesztése 12 éve, családi életre nevelés 8 éve, pedagógusképzés 2 éve, stb. Ezt a prevenciós munkát a Kormos Miklós által vezetett munkacsoport a pápai enciklika más fontosnak tartott feladataival egészíti ki: imaháttér, válságkezelés, „poszt abortusz szindróma” gyógyítása. A Központ munkájában a két csoport szakemberei vesznek részt: lelkipásztor, orvos, védőnő, pedagógus, biológus, szociális munkás, mentálhigiénikus és pszichológus.

Hazánkban is megfigyelhető a megfogano élet tiszteletének visszaszorulása. Mindez kikezdi a családi élet harmóniáját, de egyben következménye is lehet a meggyengült erkölcsű és felkészültségű – sokszor széteső – családoknak. Enciklikájában a Szentatya e probléma orvoslására széleskörű összefogásra szólít fel. **Az élet evangéliumát hirdetni kell** (gyermek és felnőtt katekézis, oktatás, nevelés), **ünnepelni** (liturgia) és **szolgálni** (önkéntesek, karitás, gyógyítás). Mindezek háttereként sürgetően fontosnak tartja a szokásos imák mellett a kifejezetten erre a célra készített imaformák végzését (100. pont).

3. Helyzetkép

Családjaink, a most felnövő fiatalok sok irányból, több szempontból veszélyeztetettek, hiszen növekvő válságtudat és erkölcsi elbizonytalanodás érzékelhető napjainkban. Fontos kiemelnünk azt a meggyőződésünk, hogy nem a család, hanem az értékrend van válságban, s éppen a család lehet a kivezető út ebből a helyzetből. A keresztény, illetve általános humán értékrend felmutatása és terjesztése által ezen értékrendi válság megoldásához szeretnénk segítséget nyújtani.

4. Célcsoportok

E direktívák nyomán szeretnénk az egyházmegye **lelkipásztorainak, hitoktatóinak, ifjúságának, jegyeseinek, családjainak** segítségére lenni a Szentatya által minden megkeresztelt számára kötelező életvédelmi küldetés teljesítésében. Emellett szeretnénk felkínálni együttműködésünket világi szakterületek, mint például **pedagógusok, orvosok, védőnők**, különösképpen az ÁNTSZ Családvédelmi Szolgálatának védőnői számára. Kezdeményezéseink tapasztalatait személyes kapcsolatok, továbbképzések és konferenciák útján adjuk tovább. Munkánkban szeretnénk felhasználni a hazánkban, illetve a határon kívüli élet- és családvédő szervezetek tapasztalatait, segítségét is.

5. Célkitűzések és tevékenységi területek

Együttműködések

Egyházmegyénkben szeretnénk segíteni a családi élet nagyobb megbecsüléséért, az életvédelemért tevékenykedő intézmények, civilszervezetek és csoportok kapcsolatfelvételét, összefogását, hogy minél hatékonyabb párbeszéd és együttműködés alakulhasson ki. Ez az *összefogás* az élet, a személy és a család védelmében – a fölösleges párhuzamosságok kiküszöbölése és az erők egyesítése által – *szolgálhatja* a kiegyensúlyozott, *harmonikus családi életek* kialakítását, működését, a *válságba jutott családok* segítségét.

Jegyesoktatás – házasságápolás – családgondozás

A *család-barát szemléletmódot* szeretnénk a jegyesek és a családok figyelmének középpontjába állítani, képviselve, hogy a szüzesség érték, a gyermek ajándék, férj és feleség kapcsolatának beteljesedése; a gyermekét váró édesanya 'áldott állapotban' van; a családi élet örömeit kínálja, a házastársi és szülői szerep nagyszerű hivatás. Korunkban a családok jelentős része azonban súlyos válságokkal küzd – ezt a válságok magas száma is mutatja –, így gyakran nem tud igazi mintaként szolgálni a felnövekvő generáció számára. A családi élettel kapcsolatos sérülések, krízisek kezelése, a széttört, vagy feszültségekkel teli, nem jól működő családok gondozása nagyon fontos feladat. Ennek során segítjük őket a felmerülő nehézségek feltárásában, a kommunikáció fejlődésében, hiszen a családban jelentkező konfliktusok nemcsak rombolhatnak, hanem közös megoldásuk építőleg hathat a személyiségfejlődésre és a házastársi kapcsolatra.

Egészséges életkezdet – testiekben-lelkiekben egészséges családok

A családi életre nevelés primer közege a család, s ez a nevelés optimálisan a gyermek szeretetteljes vállalásával és várásával a fogantatás előtt kezdődik. Ez *tudatos családtervezés* szükségességét húzza alá. Nagyon fontosnak tartjuk a teljeskörű tájékoztatást a családtervezési módszerekről, ismertetni azok hatásmechanizmusát, előnyeit és hátrányait, testi-lelki következményeit. Így segíthetjük a megfelelő családtervezési módszer kiválasztását. Ajánlásunk szerint ez – összhangban a Humanae vitae enciklikával – a *természetes családtervezés*. Ez a szemléletmód a fogantatással induló, pótolhatatlan emberi élet méltóságát és tisztetét erősíti.

Családi életre nevelés szükségessége

Különösen oda kell figyelnünk az *ifjúságra*, szemléletük alakítására, hiszen *ők lesznek a jövő családok alapítói*. Látva a családok helyzetét, egyre nagyobb feladat és felelősség hárul ebben az iskolára és más nevelő intézményekre, szervezetekre. Szeretnénk felkínálni segítségünket az iskolai nevelőmunka számára, hogy ezen összefogás által még hatékonyabban valósuljon meg a fiatalok felkészítése élethivatásukra. A megfelelő tájékoztatás segítségét szeretnénk megadni az ifjúságnak ahhoz, hogy felelős döntéseket tudjanak hozni a különböző élethelyzetekben. Segíteni szeretnénk őket abban is, hogy a boldog családi életre irányuló vágyaik megvalósulhassanak.

Abortusz megelőzés – poszt abortusz szindróma

A szexualitás az élet egyik legszebb ajándéka, nagy öröm forrása két, egymáshoz szeretetben elkötelezett ember számára. Fontos kiemelni azonban, hogy benne foglaltatik az élet továbbadásának lehetősége is, szexualitásunkkal tehát felelősséggel kell bánnunk. Éppen ezért hangsúlyozzuk, hogy a szexuális kapcsolat helye a házasságban van. Nem tervezett fogamzás esetén így könnyebb igent mondani a jelentkező kis Életre.

Egyre nagyobb a szakirodalma a poszt abortusz szindrómaként nevezett abortusz utáni tünet-együttesnek (házánkban 3 nő közül 2-nek volt abortusza). Az abortusz okozta lelki sebek újabb abortuszokhoz vezethetnek. Zilálja a családi életet és igen sok esetben a testvérekben az un. abortusz túlélési tüneteket válthatnak ki. Tapasztalatok nyomán gyógyulásuk a pasztorálteológia alkalmazása mellett szabadító imaszolgálat által is eredményes lehet. Kecskeméten indulóban van egy ilyen szabadító szolgálat felállítása, egyházilag jóváhagyott kurzusok elvégzése és egyéb tanulmányok útján.

Lehetőség kínálkozik arra is, hogy válságban lévő kismamák felé *imaszolgálat*tal (a megszokott imák mellett felkínáljuk azon "újabb" imakezdeményezéseket, amelyek az életvédelem nyomán születtek, a lelki adoptációt), *empatikus kiegészítő beszélgetésekkel* ("befogadó" családok, személyek), *karitás akciókkal* - együttműködünk az állami hatóságokkal (Családvédelmi Szolgálat védőnői), melyekhez munkatársakat szeretnénk toborozni.

Ismeretterjesztés

Tapasztalatainkat előadások, képzések, konferenciák keretében adjuk tovább. Ezt a munkát személyes konzultációkkal, írott és elektronikus kiadványok megjelentetésével is segítjük. Reményeink szerint így megerősíthetjük mindazokat, akik a családi életet szívügyüknek tekintik, s ezért áldozatos munkát végeznek.

Elérhetőségünk:

Szentcsalád Templom és Közösségi Ház
6000 Kecskemét Irinyi u. 62.

Kalocsa-Kecskeméti Főegyházmegye Élet- és Családvédelmi Központja
Telefon: 30/995-9960; e-mail: holnap6000@freemail.hu, www.holnaponlap.hu

Felelős szerkesztők:

Déri Éva
és Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes

A kiadvány elkészítésében közreműködtek:

Bollerné Kiss Márta, Déri Éva, Csanda Jánosné,
Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes, Hortobágyi Tibor,
Jánosyné Bánszky Zsuzsa, Megyimorecz Katalin
Senduláné Nagy Mária, Salánki István, Subicz Zsolt, Velkeyné Perei Edit

Köszönetet mondunk közösségünk vezetőinek:

Szabó József és Jávorka Lajos atyának,
akik lelkiileg segítették munkánkat, és bátorítottak bennünket.

Elérhetőségünk és a kiadvány megrendelhető:

6000 Kecskemét, Pelikán u. 17.

+36-30-995-99-60

www.holnaphonlap.hu

Megjelent: Kecskemét, 2006 őszén

Nyomda: Simonyi Nyomda,
H-6000 Kecskemét, Újvilág u. 6.
Telefon: +36-76/498-253, +36-30/943-19-66
E-mail: simonyiz@axelero.hu

ISBN-10: 963-06-1117-1

ISBN-13: 978-963-06-1117-6

Mellékletek tartalomjegyzéke

1. sz. melléklet: <i>Szülői meghívó</i>	5
2. sz. melléklet: <i>Együttműködési nyilatkozat</i>	7
3. sz. melléklet: <i>Szülői levél</i>	8
4. sz. melléklet: <i>Szülői vélemények</i>	9
5. sz. melléklet: <i>Meghívó szülői foglalkozásra</i>	11
6. sz. melléklet: <i>Pedagógusértékelés</i>	12
7. sz. melléklet: <i>Szülői vélemény a felvilágosító órákról</i>	13
8. sz. melléklet: <i>Diákok záró véleménye</i>	14
9. sz. melléklet: <i>Mondat befejezések</i>	16
10. sz. melléklet: <i>Gondolatok a serdülőkorról, több korosztály szemszögéből</i>	19
11. sz. melléklet: <i>Felvilágosító órákat megelőző kérdések</i>	23
12. sz. melléklet: <i>Vélemények szerelemről, szüzességről és a termékenységről</i>	26
13. sz. melléklet: <i>Kérdések a menstruációról</i>	38
14. sz. melléklet: <i>Nőgyógyászati vizsgálattal kapcsolatos érzések, gondolatok</i>	39
15. sz. melléklet: <i>Hogyan látják a fiúk és a lányok egymást – a másik szemüvegén keresztül</i>	42
16. sz. melléklet: <i>Mi az ajándék?</i>	43
17. sz. melléklet: <i>Mi jut eszedbe a családról, ami számodra a legfontosabb?</i>	45
18. sz. melléklet: <i>Szakirodalom ajánlás</i>	47
19. sz. melléklet: <i>Videó ajánlás</i>	59

MELLÉKLETEK

Az alábbi mellékletekben szülők, tanárok, diákok kérdéseit, válaszait, véleményeit olvashatják, akikkel iskolai munkánk során kapcsolatba kerültünk.

Reméljük, segítségül szolgálnak majd ezek az életből merített írások a fiatalokkal foglalkozó szakemberek számára, mert ezáltal betekintést kaphatnak a kamaszok érzés- és gondolatvilágába.

A diákok kérdései, amit például a felvilágosító órák előtt írásban tesznek fel nekünk, sokakat – néha minket is – meglepnek, ezért gondoltuk, tanulságos lehet csokorba szedni azokat.

A fiatalok bizalmával nem szerettünk volna visszaélni, ezért az osztályjelzések nem valósak, csak a megkülönböztetés és a nyomon követés lehetőségét biztosítják.

(A 6.v és a 7.v például ugyanaz az osztály, csak másik évben)

Az évszámok és a korosztály megnevezése azonban mindig hiteles.

1. számú melléklet: Szülői levél

Kedves Szülők!

Tisztelettel köszöntjük és hívjuk Önöket, mint a családi életre nevelés program szervezői: Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes és Déri Éva. Orvosként és biológusként foglalkozunk a természetes családtervezéssel 10 ill. 6 éve. 1994 óta tagjai vagyunk a Természetes Családtervezési Tanácsadók Munkaközösségének. Rendszeresen tartunk előadásokat és tanácsadást. Kezdetben csak a természetes családtervezésről szóltak ezek az alkalmak, később ez a jelentkező igények és a tapasztalataink alapján kibővült, s így alakítottuk ki a családi életre nevelés programunkat. Munkánkat a Családügyi és az Oktatási Minisztérium is támogatja pályázatokon keresztül.

Célunk, hogy a diákokkal havi rendszerességgel találkozva, több éven át követve őket, segítségükre legyünk a családi életre való felkészülésükben. Nevelőmunkánk hatékonyságát a szülők programunkba való bevonásával szeretnénk növelni. Így Önök gyermekeikkel együtt haladhatnak és segíthetik őket a családi életre való felkészülésükben. 2000. szeptemberétől a szülőkkel való együttműködést úgy bővíténénk, hogy családlátogatásokat kezdeményezünk. A szülő-nevelő kapcsolattartásnak ez a formája kiment a divatból, mi ezt szeretnénk feleleveníteni. A családlátogatások alkalmával a személyes kapcsolat kialakítására lényegesen több idő kínálkozik, s mivel az otthoni légkör őszintébb és nyugodtabb, ezáltal lehetőség van a személyes tapasztalatok megbeszélésére is. A nevelőmunka véleményünk szerint feltételezi a szülői háttér ismeretét, s így a fölmerülő nehézségek kezelése is könnyebb. A szülői foglalkozásokkal és a családlátogatásokkal az otthoni és az iskolai nevelői munka összefonódását szeretnénk elérni.

A serdülőkor problémáival való foglalkozás, a családi életre készülés – véleményünk szerint - a szülőkkel szorosan együttműködve lehet igazán eredményes. A megfigyelésünk az, hogy a szexualitással, családtervezéssel kapcsolatos kérdésekről nagyon nehéz beszélni, nincs meg az egészséges párbeszéd. Ez a hiányosság észlelhető fiatal-fiatal között; házasságra készülő párok; férj és feleség; szülők, nevelők és az ifjúság között egyaránt. Nem csoda, ha nincs kommunikáció a családban, akkor a fiatalok felkészülése - olyan családi életre, melynek alapja a feltétel nélküli elfogadás, elköteleződés és ajándékozás - nagyon nehezen valósulhat meg.

Ezeket a szempontokat tartottuk szem előtt, amikor 1999. tavaszán felkerestük az(iskola neve) Igazgatóját, hogy felajánljuk 1999. szeptemberétől egy 9. osztálynál 4 éves családi életre nevelés programunkat. Az Igazgató részéről támogatást kaptunk, s együttműködő osztályfőnököt és szülőket is találtunk.

Az alábbi témákat dolgozzuk föl a 4 éves programunk során:

1999/2000. évi tanév

1. Bemutatóóra: Bevezetés a családi életre való felkészülésre
2. Az ember kétneműsége
- a nemek kialakulása
3. A serdülőkori lelki és biológiai változások
- 4-5. A nemi-érés I.
- a lányok serdülőkorának fontosabb szakaszai
- a női külső és belső nemi szervek
6. A nemi-érés II.
- a fiúk serdülőkorának fontosabb szakaszai
- a férfi külső és belső nemi szervek
7. A női ciklus történéseivel való ismerkedés
- a menstruáció
8. A megtermékenyítés csodája
- 9-10. Termékenységi tünetek
 - a. alaphőmérséklet
méhnyaknyák megfigyelése
méhnyak megfigyelése
 - b. a termékenységtudat kialakítása

2000/2001. évi tanév

1. Visszatekintés, az évünk közös megtervezése
- 2-3. Önismeret, a személyiségtípusok
- 4-5. Mesterséges családtervezés
- 6-7. Természetes családtervezés
- ismerkedés a különböző természetes módszerekkel
- ciklusmegfigyelés, értékelés
- 8-9. Magzati élet és abortusz
10. A nőgyógyászati vizsgálat, mi történik az andrológusnál.

2001/2002. évi tanév

- 1-2. Felelős párkapcsolat – AIDS megelőzés?
Hozz jó döntéseket
- 3-4. Barátság, szerelem, párválasztás
Felelős szexualitás
- 5 Ajándékozás
Ünnepek és hétköznapiak
A házasság ajándékai
- 6-7. Kommunikáció és konfliktusmegoldás
Generációs problémák
Párkapcsolati helyzetek, féltékenység
- 8-9. Udvarlás és házasság, régen és ma
A megismerkedés kultúrája
Az elfogadó szeretet
Szakítás, válás
- 10-11. Időskori szerelem, elmúlás

2002/2003. évi tanév

- 1-2. A családi élet
Családok a nagyvilágból
Kommunikáció a házasságban
- 3-8. Szerelem és együttjárás
Miért várj? A szüzesség érték?
Mindezekről férfi szemmel is.
Házastársi kapcsolat
Családalapítás
Gyermekvárás, szülés, szoptatás
Karrier vagy család?
- 9-13. Spielhózní
GONDOLATok férfi-nő kapcsolatáról,
szerelemről, szexualitásról – meg ilyenek
- 14. Négy éves programunk záró alkalma

A találkozások formája és rendszeressége:

1. Diákoknak havonta 1 osztályfőnöki óra keretében tartott foglalkozás.
2. Szülőknek 2 havonta 2 óra (összevontan) szülői foglalkozás (vasárnap: 15:30–17h).
A találkozások pontos dátumát egyeztetjük.
3. Családlátogatás – igény és megbeszélés szerint.
4. Az osztályfőnökök vagy a diákoknak tartott foglalkozásokon, vagy a szülői foglalkozásokon vehetnek részt, ill. mindkettőn.

Reményeink szerint ez a fajta együttműködés diákok, szülők és nevelők között, segítség lehet a felnövekvő generáció számára boldogabb családi életük megalapozásához.

A szülők bevonását nem szeretnénk kötelezővé tenni, ezért kérjük Önöket, hogy a mellékelt lapon, írásban fejezzék ki együttműködési szándékukat. A nyilatkozatokat – nemleges válasz esetén is – kérjük, juttassák el az osztályfőnöknek legkésőbb 2000. október 15-ig.

Köszönettel a program szervezői:

.....
Déri Éva

.....
Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes

Kecskemét, 2000. szeptember 18.

2. számú melléklet

Együttműködési nyilatkozat

Kérjük válasszon az alábbi lehetőségek közül:

- ☐ Szülői foglalkozáson szeretnék részt venni
- ☐ A családlátogatás formáját választom
- ☐ Mindkettőt kérem
- ☐ Egyiket sem választom

Név:.....

Cím:.....

Telefonszám:.....

Együttműködési nyilatkozat

Kérjük válasszon az alábbi lehetőségek közül:

- ☐ Szülői foglalkozáson szeretnék részt venni
- ☐ A családlátogatás formáját választom
- ☐ Mindkettőt kérem
- ☐ Egyiket sem választom

Név:.....

Cím:.....

Telefonszám:.....

3. számú melléklet: Szülői levél

Kedves Szülők!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy 2001. május 17-19. között Budapesten **„Neveléssel a boldogabb családokért” címmel nemzetközi konferenciát rendeznek**. Célja: a tervezés és útkeresés, s az, hogy felmérje a Magyar Katolikus Püspöki Konferencia által kiadott, „A boldogabb családokért!” című körlevél hatását a nevelésre, a családi életre való felkészítésre. Bel- és külföldi szakemberek, nevelők, pedagógusok, lelkipásztorok és politikusok vitatják meg tapasztalataikat, mondják el javaslataikat, és beszélnek a nehézségekről. Nagy megtiszteltetés, hogy a szervezők felkértek bennünket is, számoljunk be néhány éves tapasztalatunkról, amit a családi életre nevelés területén szereztünk Kecskeméten az általános- és középiskolákban.

Szeretnénk az Önök segítségét kérni, hogy szülői vélemény is megjelenhessen előadásunkban. Kérjük ezért, hogy meglátásukat, tapasztalatukat – amennyiben lehetséges - írják le levélben 2 éves munkánkkal kapcsolatban, melyet az osztályfőnökhöz kérnénk eljuttatni május 15-ig.

Nagyon örülünk annak, hogy az osztályfőnök is részt vesz ezen a konferencián, és reméljük az ő tapasztalata is segítség lesz a résztvevőknek a fiatalok családi életre való felkészítését illetően.

Köszönjük együttműködésüket!

Kecskemét, 2001. május 10.

Tisztelettel:

..... és

4. számú melléklet: Szülői vélemények

Olyan jó, hogy felvállaltátok ezt a munkát!

Az iskola rengeteg ismeretet megtanít gyermekeinknek, de ezeket a fontos dolgokat mellőzi a tanterv. Egy nőnek nagyon ismernie kell saját szervezetét, az hogyan működik, s ennek ismeretében tervezni az élet továbbadását a lehető legjobb körülmények és lehetőségek között.

Lelkiismeretes és lelkes munkátok formálta, befolyásolta gyermekeink nézeteit, véleményét. Hozzásegít a felelősségteljes gondolkodáshoz, a felnőtté válás útján olyan irányba terel, hogy képesek legyenek a megfontolt párválasztásra, majd egy család összetartására.

A szülői megbeszélések is hasznosak, hiszen tisztában vagyunk azzal, amit a lányok is hallottak az előadáson, így közösen is elbeszélgethetünk az azonos tematika alapján.

Remélem, folytatjátok ezt a munkát, mert még sok mindent meg kell ismerniük, meg kell tanulniuk.

Úgy látom, a gyerekek sok fontos kérdésre kapnak választ ezeken a foglalkozásokon.

Jó, ha egy szakember „besegít” a szülőknek. Egy jól felkészült kívülálló segítségével alaposabban megbeszélhetik a serdüléssel járó testi változásokat és az érzelmi oldalát is.

Egy szülő sok esetben nem tud pontos választ adni, vagy kamaszodó gyermeke vitába száll vele, mert saját „féltudását” pontosabbnak véli.

Egy szakember felkészültebb a női és férfitest anatómiájából. A legjobb szemléltetőeszközöket használja, mivel már régebb óta tudatosan gyűjti ezeket. Egy-egy keresztkérdésnél nem jön zavarba. Mivel több csoportja van, az egyik csoportnál tapasztaltakat rögtön tudja egy másik csoportnál is hasznosítani.

Különösen fontos a párkapcsolatok érzelmi oldaláról beszélgetni. Így talán nem a médiából áradó, a testet csak árunak tekintő szemlélet hatása érvényesül, ha ezek a beszélgetések megvalósulnak.

A mai gyerekek kevésbé alkalmazkodóképesek. Fontos, hogy lássák, egy kapcsolatban sokszor kell lemondani, hogy működőképes legyen. Egy jó szakember megfelelő irányításával saját maguk jönnek rá erre. Nagyon sokat segíthet a későbbiekben, hogy mindent részletesen megtárgyalnak.

A gyerekek hasonló korú (és hasonló gondolkodású) társaikkal tudják megbeszélni problémáikat. Megszokják, hogy lehet a többiek előtt beszélni, és egyre ritkábban jönnek zavarba.

Mivel a foglalkozások során nagyon sok - őket érintő - kérdést megvitatnak, úgy gondolom, ezek a későbbiekben mindenképpen hasznukra válnak.

Kedves Doktornő!

Nagyon örülök annak, hogy nálunk az osztályban, osztályfőnöki órán belül lehetőséget kaptak gyermeink az „Egészséges családi életre nevelés” megismerésére. Ezen belül részletesen az emberi test megismerésétől, a fogamzásig.

Korban ők nagyon fogékonyak mindenre, és örülünk, hogy nem téves ismereteket gyűjtenek össze, hanem nagyon hasznos és valós dolgokat hallanak az előadásokon belül, és ezt beszélik meg maguk között.

Így lehetőség van arra, hogy megismerjék először saját szervezetüket, majd koruknak megfelelően a többi sok-sok ismeretet. És erről velünk, szülőkkel is rendszeresen beszélünk szülői értekezleteken, és mi is tudjuk, hogy hol tartanak az ismeretekkel, így otthon is tudunk erről beszélgetni!

Nagyon örülök, hogy lehetőség van megismerni a természetes fogamzásgátlást.

Négy éven belül nagyon sok hasznos és valós ismereteket gyűjtenek össze és tanulnak.

Mi szülők is örülünk, hogy ezzel lehetőséget kaptak egy boldogabb, szebb családi élet megteremtésére.

Köszönjük a Doktornő és Munkatársa lelkiismeretes előadásait, és mi szülők is szívesen hallgatjuk. Köszönjük osztályfőnökünknek, hogy sok türelemmel és szeretettel foglalkozik serdülő gyermekeinkkel.

Nagyon helyesnek tartom, hogy bevezették a természetes családtervezést. Így a gyerekek is közelebbről megismerhetik a mára már igen háttérbe szoruló természetes családtervezési módszereket. Előadásukban különösen tetszik, hogy először biológiai úton vezetik be az előadást. Valamint az, hogy gyermekeink nemcsak a természetes módszerekről hallhatnak az órákon, hanem a napjainkban használt legújabb mesterséges módszerekről is.

Én magam is örömmel hallgatom az előadásokat, hiszen nekünk nem volt ilyen felvilágosításban részünk.

Minél több támogatót kívánok munkájukhoz.

Családi életre felkészítéssel kapcsolatos főbb észrevételek:

- Hiánypótló, - iskolai oktatás, nevelés keretében ezzel a témával keveset, vagy alig foglalkoznak (egyébként).
- Jól közelítették meg a témát, gyerekek érdeklődését felkeltették. Kezdeti „ellenállást” le tudták küzdeni, feloldották, nem erőltették rá a gyerekekre.
- Színvonalas, szakmailag komolyan felkészült előadók
- Szülők bevonását szerencsésnek tartom. Közös témát adtak, illetve ennek a kényes témának a megbeszéléséhez indítást, segítséget adtak azáltal, hogy mi is „tanulhassunk”. Így nem kellett „előadni” ezt a kérdést, a gyermekek is kíváncsiak a mi véleményünkre, visszakérdeznek, azaz nem vált erőltetetté a beszélgetés.
- Személyes tapasztalatok alapján én nagyon örülök, hogy gyermekem komolyan veszi a kérdést. A kezdeti érdeklődése igazi odafigyeléssé vált, családon belül is gyakran ő hozza fel a témát és elmeséli, miről volt szó a foglalkozáson, véleményt is mond arról, miért tartja fontosnak..
- Összefoglalóan nagyon pozitív a véleményem. Sajnálom, hogy csak kevés szülő kapcsolódott be.

Gondolatok a családi életre nevelésről

Örülök, hogy olyan iskolát választottunk, ahol az intézményvezető lehetőséget biztosít a családi életre nevelés szakemberek által történő megvalósításához.

„Neveléssel a boldogabb családokért” konferenciacím nagyon találó.

A fogyasztói társadalom szemlélete szerint szinte az egyedüli mérce az anyagi javak birtoklása, ahol a cél érdekében az eszközben sem igen válogat. Az igazi család – ahol több gyermeket vállalnak a szülők és felelősséggel fel is nevelik – egyre kevesebb.

A társadalom legkisebb, de legfontosabb sejtjében kezdeményez minőségi változást a családi életre való felkészítés. Megalapozza a leendő szülők önmagukért, családjukért való felelősségét, segíti őket a gyermekáldás tudatos vállalásában, hogy gyermeküket örömmel várják. Mindez úgy valósítható meg, hogy az abortusz elkerülhető a természetes családtervezéssel. A fogamzásgátlók nem károsítják az édesanya, illetve a születendő gyermek egészségét. Az ilyen irányú nevelés sajnos kimaradt a jelenleg felnőtt korosztály neveléséből.

Először kellett volna említenem az abortusz bármilyen formájának káros lelki és egészségi következményeit.

Reményeim szerint a megfelelő nevelés a garancia a boldogabb családi élet megvalósulására.

Köszönet mindenkinek, akik ezt kezdeményezték, és akik a jó kezdeményezés megvalósításában részt vesznek.

5. számú melléklet: Meghívó szülői foglalkozásra

Kedves Szülők!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy a szülői foglalkozás következő alkalma most vasárnap, 2001. április 22-én 15 órakor lesz.

Legutóbbi foglalkozásunkon a mesterséges családtervezési módszereket tekintettük át, a mostani alkalom témái a következők:

- Természetes családtervezési módszerek
- Tüneti-hőmérőzéses családtervezési módszer részletes bemutatása

Szeretettel várunk minden kedves szülőt!

Kecskemét, 2001. április 18.

Tisztelettel:

..... és

6. számú melléklet: Pedagógus értékelés

A családi életre nevelés tapasztalatai

Egy közhelyszerű mondattal kezdeném: az iskola feladata nemcsak a tanítás, hanem a nevelés is. Ha belegondolunk, akkor látjuk, hogy ez napjainkban igencsak nagy feladata lenne minden iskolának, és egyre kevésbé tudja megvalósítani a tanítás mellett a nevelés feladatát. Mivel társadalmunknak, életünknek, meg emberségünknek is alapja a család, ezért fontos, hogy tanulóinkat ne csak a pályaválasztásra tegyük képessé, hanem arra is, hogy élethivatásukra felkészüljenek, hogy szerető feleség és férj, édesanya és édesapa legyenek. Felismerjük napjaink világában – ami egy nagyon értékromboló világ –, hogy a család mennyire fontos. Az osztályomnál tapasztalva látom, hogy ezt zsigereikben érzik is, milyen nagy szerepe van a családnak. Nagyon sok az osztályomban is a csonka család, illetve az olyan család, ahol édesapa meghalt, édesanya egyedül neveli a gyermekét, illetve nagyon sok az olyan család is, ahol bár édesapa is és édesanya is van, de nagyon feszült a családi légkör.

Mindezeket szem előtt tartva kérte fel iskolánk Hortobágyiné Nagy Ágnes doktornőt és Déri Éva biológust, illetve a Forgács házaspárt, hogy gyermekeinknek a családi életre nevelésről tartsanak előadásokat, beszélgetéseket. Ez egy teljesen hiánypótló kezdeményezés, mert nemcsak a tanárok, tanulók bevonásával történik mindez nálunk, hanem a szülők aktív közreműködésével is. Az osztályomban a tavalyi évben kezdődött el ez a program, és a foglalkozások a 12. évfolyam végéig tartanak. Havonta egy osztályfőnöki órának a témája a családi életre nevelés, és az osztállyal megbeszélt anyagot a szülők külön foglalkozás keretében szintén megbeszélik az előadókkal. Sajnos nem minden szülő tartja ezt fontosnak, mert a 21 fős osztályomból 6-8 szülő az, aki részt vesz ezeken a beszélgetéseken. Az is érdekes azonban, hogy pont ezeknek a szülőknek a gyermekeik azok, akik fontosnak tartják ezeket a foglalkozásokat.

Nagyon nehéz a reklámok, meg az ellenpropaganda világában a természetes családtervezésről, az elkötelezett szeretet-kapcsolatokról, a felelősségteljes együttjárásról beszélni a gyerekekkel. Nem szokás ezekről a kérdésekről ennyire leplezetlenül és őszintén beszélni. Az osztályban önmaguk között ezt megteszik persze, igazából azonban a megfelelő szóhasználat sem alakult ki az ilyen jellegű beszélgetésekhez. Az osztályom azt hitte, hogy ők már teljesen felvilágosultak, mindent tudnak ebben a témában, és nagyon nehezen nyíltak meg. Az első évben tapasztalható volt az osztály részéről egy nagyon erős ellenállás. Az idei tanévben azonban sokkal aktívabbakká váltak, ők készültek fel a kiselőadásokra, pl. a mesterséges fogamzásgátló módszerekről. Ők tették föl azt a kérdést a foglalkozás végén, hogy akkor most mi is a teendő, hisz ezek az ismertett módszerek nagyon károsak. Legnagyobb megdöbbenéssel vették azt tudomásul, hogy ezek a gyógyszerek például egy tökéletesen mesterséges ciklust kényszerítenek rá a szervezetükre, amikor még a természetes ciklusuk ki sem alakult. Ennek hatására aztán külön foglalkozásra 6 fő jelentkezett az osztályból, akik a természetes családtervezés módszerével közelebbről is meg akarnak ismerkedni.

Meg kell jegyezni, hogy a tavalyi évben, amikor a női szervezetről tanultak, akkor valahogy nagyon külső dolog volt számukra ez az egész, és azáltal, hogy elkezdték az önmegfigyelést, ez a külső dolog teljesen belsővé vált számukra. Nagyon szép élmény volt az idei tanévben, amikor Évi meg Ági a gyermekvárásnak az örömeiről beszélt. Az osztályból a lányok az anyaság ősi vágyából fakadó figyelemmel hallgatták ezeket a beszámolókat, és nagy volt a megdöbbenés, amikor a Néma sikoly című filmből részleteket láttak. Ezt a filmet két évvel ezelőtt egyébként már megnézték, de teljesen más volt most újból látni ezt a filmet a tanultak, a két év tapasztalatai alapján. Nagyon remélem azt, hogy ez a négyéves előadás-sorozat – igazából nem is jó kifejezés ez, hogy előadás-sorozat, mert szeretnénk, hogy ha ezek egyre inkább beszélgetésekké alakulnának át – az osztályomba járó fiatalokat a családi életre hatékony módon fölkészíti majd.

7. számú melléklet: Szülői vélemény a felvilágosító órákról

Miért mentem órát látogatni?

Tulajdonképpen saját serdülőkorom óta gondolkozom azon, hogy:

- milyen dolgokon múlik, hogy „szerencsés” lesz-e az ember párválasztása?
- hogyan érdemes megélni egy párkapcsolatot tizen- és huszonévesen,
- lehet-e és hogyan kéne készülni a házasságra, hogy az jó házasság legyen?
- Saját gyermekének mennyit és hogyan tud átadni a szülő azokról a gondolatokról, amik megszülettek a fejében?
- akinek nincs vagy nem sikeres a párkapcsolata, azoknak tudunk-e segíteni?

Ezeket a dolgokat gondolkozom és közben tapasztalom azt az értékrendszert ami nap mint nap éri az embert a televízióból, újságokból és minket körülvevő világból. Gondolok itt a tv sorozatokra, show műsorokra és a divatos képes újságokra, reklámokra. (Big brother, Claudia show, Cosmopolitan...stb.) Ezek a műsorok és lapok nagyon sok embert vonzanak, sok fiataalt is.

Véleményem szerint a világ nem olyan, mint ahogy a sorozatokban látszik és az élet nagy kérdéseit nem úgy érdemes megoldani, ahogy azt a show műsorok sugallják, vagy talán nem is azok az élet nagy kérdései, amelyek ezekben a show műsorokban elhangzanak, fölvetődnek.

Tehát szerintem ezek a hatások „félreviszik” az embert. Rám már nincsenek nagy hatással, mert közel negyven évesen már kialakult értékrendszerem van, de sokat gondolok arra, hogy már az óvodások nagy része is a tévé előtt ül ugyanígy az iskolások és a tinédzserek is szívják magukba ezt az értékrendet, a dolgok ilyesfajta megoldását. Szerintem elsősorban őket rombolják ezek a műsorok. Közben azon gondolkozom, hogy hol kapnak okosabb útmutatást, pozitívabb példákat, megerősítést ha ők helyesen gondolkodnak. Ebből sokkal kevesebbet kapnak, és ezért (is) van szükség a család-órákra, személyes beszélgetésekre:

- hogy egyáltalán elgondolkodjanak dolgokon;
- hogy legyen, aki kérdéseikre helyes választ ad;
- hogy lássanak követendő példákat;
- meg legyenek erősítve abban, hogy amit jól gondolnak, az tényleg jó is.

4 gyermekemből 3 lassan serdülő lesz (8, 10, 12 éves lányok), így mostanában fokozottan érzem ezeket a problémákat. Nehéz ügyesnek lenni, úgy beszélni ezekről a dolgokról, hogy az ne szülői okítás legyen, hanem párbeszéd. Ebben szeretnék ügyesebb lenni, ezért is látogattam a család-órákat Ágiékkel. Emellett a kíváncsiság is hajtott: a fiatalok, hogyan látják ezeket a kérdéseket. Nem utolsó sorban pedig azért is mentem velük, mert – úgy érzem én boldog családban élek – szeretnék továbbadni valamit, akik még keresik ezt a „boldogulást”.

Sipos Istvánné Mónika
erdőmérnök, 4 gyermekes édesanya

8. számú melléklet: Diákok záró véleménye

8. g 2002.

Mi a véleményed az előadássorozatról?

Szerintem az első év jó volt, csak voltak benne olyan részek, amiket már tanultunk, és azok egy kicsit unalmasak voltak. De azért jó volt feleleveníteni. A 2. év szerintem nagyon jó volt és érdekes. Sok mindent megtudtunk, ami minket érdekelt. Jók voltak azok az órák, amikor külön fiúk, külön lányok voltunk, mert így jobban tudtunk beszélgetni.

Köszönjük a vendéglátást!

Most talán egy kicsivel többet tudtunk meg a biológiai ismeretekről, mint amennyit biológiából tanultunk.

De ez pont elég volt.

Szevasztok!

Véleményem szerint ez az egész program jobb lett volna, ha kicsit jobban „bele éltettek volna minket”.

Annyiből egy kicsit unalmas volt egyrészt, hogy már sok mindenről tanultunk 6. osztályban, másrészt már sok más dologról értesültünk újságokból, s a tv-ből.

Amiket viszont új dologként hallottam, azok nagyon tetszettek, érdekesek voltak.

Szerintem nem lett volna fontos fiúkat és lányokat „különszedni”. Így rossz, mert nem tudjuk, hogy igazából a fiúk mit gondolnak azokról a ’bizonyos’ dolgokról.

De összefoglalva, egész jó volt.

Vélemény

Nekem nagyon tetszett az előadás, mind olyan szempontból, hogy az osztályfőnöki óra elmaradt, és olyan szempontból is, hogy az eddig tudottakat kiegészítettük egy-két fontosabb információval! Igazán újat nem mondott ez az előadás, mert pl. a menstruációt már 6. óta ismerjük, nem tudom, miért 8. osztályba hozzák be. De volt, amit a hüvelyi megbetegedésekről nem is tudtam! Szóval nagyon jók voltak az előadások!

Nagyon köszönjük, hogy időt szakítottak ránk, és ezeket a fontos dolgokat elmondták nekünk. Biztosan hasznát fogjuk venni az életben, és ha bármi problémánk lesz, önhöz fogunk fordulni.

Kedves Ági, Éva és Zsuzsa néni!

Először is szeretném megköszönni azt a sok új dolgot, amit az órákon tanultam. Számomra azok a tanórák nyújtottak nagy élményeket, amikor külön-külön csoportokban beszélgettünk a családjunkról. Talán azért voltak jók ezek az órák, mert mi is bátrabban szoltunk hozzá a témákhoz. Tetszett az is, ahogyan Önök meséltek a családjukról!

Tudom, hogy nem igazán értek ehhez, és bírálni másokat nem szép dolog, de ha egy 14 évesről elfogadnak egy tanácsot, akkor leírom. Az az igazság, hogy az év végére értettem meg azt, hogy fontos az, hogy tudjuk: mi történik bennünk és velünk. De ha lehetne, a jövőben próbálják meg ezeket a monoton, kissé unalmas témákat feldobni egy-két poénnal, érdekes történetekkel. Tessenek elhinni, hogy mindenkinek élvezetesebb lenne ez a téma.

Ismétléssel javítani lehet az elkövetett bakikon!

Szerintem ez maguknak is sikerülni fog!

Mert, ahogy a tudás tartja: „Az ismétlés a tudás anyja!”

Sok szerencsét a jövőben! További jó munkát!

Mi a véleményed az előadássorozatról?

Érdekes volt, de nem mindig tudtunk igazán megnyílni. Ezekről a dolgokról csak olyan emberekkel tudunk nyíltan és őszintén beszélni, akik nagyon közel állnak hozzánk. Hiszen itt sok intim dologról is szó esett.

Úgy érzem, jobb lenne, ha ezek az órák sűrűbben lennének. Sajnos, ritkán van arra alkalom, hogy ilyen őszintén beszélgethessünk bennünket érintő problémákról. Élveztem az előadásokat.

Többszöri videózást szerettem volna. Úgy még érdekesebbek lettek volna az órák.

A témák érdekesek voltak. Legfőképpen a megtermékenyítés folyamata tetszett. Szemléletes volt, egyszerű és világos.

Ezek a foglalkozások nem voltak rám nagy hatással. A barátság témakör viszont nagyon tetszett. Sokat tanultam belőle. Jó volt az is, amikor szituációkon keresztül a hangulatváltozásainkat mutattuk be. Ha jó napunk van, akkor a sok mosatlan edény sem tud felmérgecsíteni bennünket, ami otthon vár. Ha viszont rossz passzban vagyunk, a legapróbb dolog is ingerel bennünket.

Annyira szerettem volna még hallani a korai szeretkezésről, esetleg veszélyeiről, szívesen megnéztem volna videón egy gyerekszülést is.

Talán az tetszett a legjobban, hogy minden kérdésünkre kielégítő választ kaphattunk, nyugodtan kérdezhettünk a témákkal kapcsolatban. Hiányoltam egy témát, ez pedig az önkielégítés. Sokan büntudatot éreznek amiatt, hogy maszturbálnak. Bármennyire is oldott volt a légkör az előadásokon, ezt nem mertem szóbahozni.

Örülök annak, hogy a fiúk és a lányok többször külön voltak az órákon, így még inkább meg tudtunk nyílni egymás előtt. Szívesen hallgattam az előadóink személyes élményeit, például a barátsággal, gyermekvállalással kapcsolatban. Hitelek, őszinték voltak.

Tetszett, hogy partnereknek tekintettek bennünket Ági néniék. Nemcsak meghallgattunk egy-egy előadást, hanem mi is elmondhattuk a véleményünket. Én nagyon szeretek így, a bennünket érintő problémákról beszélgetni.

Úgy gondolom, hogy ezekről a témákról már volt szó a biológia órákon. Mégis örülök, hogy újra szóba került. Volt olyan téma, amit most értettem meg igazán. Például: természetes fogamzásgátlás lényege, előnyei.

Nagyon jól magyaráztak nekünk, tabuk és feszültségek nélkül. Köszönet érte!

Abban a korban vagyunk, hogy nagyon is érdekel bennünket a szex. Nekem az a véleményem, hogy nem rossz. Köszönjük, hogy újra felhívták figyelmünket a veszélyeire!

Nekem a megtermékenyítés folyamata tetszett leginkább. Jó volt a szemléltetés és a magyarázat.

9. számú melléklet: Mondat befejezések

8.h 2001

Nyolcadikos korosztály vágyai és félelmei

1.	<i>Nagyon meg volnék elégedve, ha...</i>	nyolcadikos lenne!	kitűnő tanuló lennék.
2.	<i>Arra vágyom, hogy...</i>	szeressen.	sok pénzem legyen.
3.	<i>Nekem az a legfontosabb...</i>	hogy az enyém legyen.	jó iskolában tanuljak tovább.
4.	<i>El se tudnám képzelni az életemet anélkül...</i>	hogy nem lenne mellettem.	hogy ne kapnék egy kis dömpert.
5.	<i>Meg fogom valósítani...</i>	az álmom.	az álmom.
6.	<i>Azt akarom...</i>	hogy minden nap rám mosolyogjon.	hogy legyen sikeres jövőm.
7.	<i>Jó lenne...</i>	ha velem lenne.	ha lenne egy jó számítógépem.
8.	<i>Örülnék...</i>	ha megpuszilna.	ha megkapnék mindent, amit akarok.
9.	<i>Nem sajnálnék semmit...</i>	Tőle.	a családomtól.
10.	<i>Elhatároztam, hogy...</i>	megszerzem magamnak.	poénos leszek.
11.	<i>Megpróbálok...</i>	meghódítani.	jól beosztani a lóvét.
12.	<i>Legnagyobb, legmélyebb igényem...</i>	szépség és az okosság.	
13.	<i>Szeretném, ha képes lennék...</i>	„hódítani”.	
14.	<i>Az volna a legnagyobb jutalom, ha...</i>	megkapnám őt!	a világ ura lennék.
15.	<i>Boldoggá tenne...</i>	ha a férjem lenne.	ha lenne egy gördeszkám.
16.	<i>Minden tőlem telhetőt megteszek azért, hogy...</i>	akarjon engem.	jó suliba kerüljek.
17.	<i>Az életben a legfontosabbnak érzem...</i>	a családot.	a bulizást.
18.	<i>Célul tűztem ki...</i>	hogy jól fogok tanulni.	hogy elvégezzem a 8 általánost.
19.	<i>Az a kívánságom...</i>	Az enyém legyen!	hogy legyen még egy millió kívánságom.
20.	<i>Még elérhetem, hogy...</i>	pl. jól tanuljak.	jól tanuljak.
1.	<i>Nem szeretném, ha...</i>	félne tőlem.	impotens legyek.
2.	<i>Félek, hogy...</i>	kitörök a 3. világháború.	rákos leszek.
3.	<i>Küzdök az ellen...</i>	hogy a másik lányt szeresse, ne engem.	
4.	<i>Nagyon nem tetszenék nekem...</i>	ha a szeretné.	ha öreg és kopasz lennék.
5.	<i>Nem szeretek arra gondolni, hogy esetleg...</i>	meghal valakim.	meghalok.
6.	<i>Semmiképp sem egyeznék bele...</i>	hogy elvegyék tőlem.	hogy más osztályba kerüljek.
7.	<i>Nagyon sajnálnám, ha...</i>	meghalna!	Áron meghalna.
8.	<i>Bántana, ha...</i>	rám se nézne!	megvernének.
9.	<i>El akarom kerülni...</i>	hogy féljen tőlem.	a világháborút.
10.	<i>Céljaimmal ellenkeznék, ha... (ellenkezik, hogy)</i>	mást szeret!	hogy beleszóljanak a magán dolgaimba.

9. számú melléklet: Mondat befejezések

8.h 2001

Nyolcadikos korosztály vágyai és félelmei

1.	nem lennének teszi órák.		
2.	vége legyen az iskolának.	egy repülőgépből ejtőernyővel és a családommal kiugorjak	bungle jumpingozzak
3.	hogya egészségesek legyenek a szeretteim.	hogya a barátaimmal legyek	
4.	hogya ne lenne hífi torony.	hogya beszélhessek.	hogya ne szóljanak hozzám
5.	a nagy álmom.		
6.	hogya velem legyen a kedvenc sztárom.		
7.	ha nem lennének háborúk.	ha találkozhatnék a Linkin Park énekesével Chesterrel.	ha találkozhatnék a Blink 182 tagjaival.
8.	ha örök életű lehetnék.		
9.	ha egyszer egy koncerten lennék.	a családomért	
10.	elmegyek Portugáliába.	az idegenforgalomban fogok dolgozni.	sok pénzt fogok keresni.
11.	lefutni rendesen az iskolaközt.		
12.	hogya a lehessek.		
13.	elmenni Sződligetre.	a halottakkal kommunikálni és jósolni.	repülni.
14.	elutazhatnék Portugáliába.		
15.	ha meg a szerelmem.		
16.	örömet szerezzek az ismerőseimnek.		
17.	a szerelmet.		
18.	hogya főiskolára megyek.		
19.	hogya		
20.	a Kozsoval éljek.		
1.	hozzám érne a nem látnám többet a Kozsot.	az, aki egyszer szórakozott velem a telefonon, még egyszer hívna.	
2.	feloszlik az Ámokfutók.	kitör a III. vil. háb.	
3.	hogya rossz tanuló legyek.		
4.	a Laci.		
5.	3. vilá meghal a Kozso.		
6.	megpusztiljon az, akit utálok.		
7.	megbántanának.		
8.	nem lennének barátaim.		utálna az egész osztály
9.	a Lacit!!!!		a harmadik világháborút
10.			

9. számú melléklet: Mondat befejezések

8.h 2001

Nyolcadikos korosztály vágyai és félelmei

1.	az osztálytársunk lenne.		5-ös lenne a dolgozatom
2.	szeressen engem, legalább barátként	legyen egy BIZO cipőm.	kapjak karácsonyra egy játékrobotot
3.	hogylássam őt minden nap		hogylássam a suliba vegyenek fel
4.	hogylő ne lenne	, hogylő ne beszéljek.	az életem nélkül
5.	az álmaimat		az álmat
6.	hogylő járjak az M-mel		hogylő akarom
7.	ha tetszenék neki		ha
8.	ha velem lenne	ha találkoznék a Crazy Townnal.	ha örülnek
9.	Tőle		tőled
10.	megszerzem őt		mögölöm Gábort
11.	visszafogni magam		azt, hogylő leugorjak a 10-esről
12.	a szerelem, a szépség és az okosság		erre nem tudok válaszolni
13.		repülni	arra, hogylő láthatatlan legyek
14.	szeretne.		
15.	ha rám nézne		ha kapnék új lapot a deszkámra
16.	megvalósítsam álmaimat.		átmenjek 2-sel évvégén
17.	, hogylő elérjem céljaimat		hogylő jól tanuljak
18.	hogylő meg fog szeretni		hogylő beadjam a (VaRial HaRDFlippet)
19.	hogylő hozzámérjen		hogylő legyen még egy
20.	szeressen.		bejön a
1.	elveszíteném	mindenki utálna	szegény lennék
2.	gyűlöl.		behalok
3.	hogylő túlzásba viszem		hogylő rákos legyek
4.	ha nem ebbe a suliba járna		ha fél lábam lenne
5.	utál	kitör a 3. világh.	
6.	, hogylő ne láthassam többé		abba, hogylő drogozzak
7.	szőke lenne a hajam		elütne egy vonat
8.	csúnyán nézne rám.		valaki bántana
9.	hogylő gyűlöljön.		3. világháborút
10.	nem látnám őt.		

10/1. számú melléklet: Gondolatok a serdülőkorról ötödikes korosztály szemszögéből

5.p 2002

A serdülőkorról azt hallottam, hogy...

1. csoport	2. csoport	3. csoport	4. csoport	5. csoport
elkezdünk mutálódni	Ez a legnehezebb időszak, mert elvárják tőled, hogy úgy viselkedj, mint egy felnőtt. De ez ebben a korban nagyon nehéz.	A szülőknek nehezebb bánni a gyerekekkel!	- kezdünk komolyabbak lenni	A gyerekek kicsit megváltoznak. Ilyen pl.: (lányoknál)
több balhéba keveredünk	A fiúk elkezdnek mutálni.	Többet kell törődni magunkkal!	- FELNŐTTKÉNT kezelnek	- mensruáció
lazábbak leszünk		A ruha vásárlásának nem mindegy, hogy divatos-e vagy nem!	- kisebb dolgokon lelkiznek	- szeméremszőrzet
csajozunk		Több pénzt kell "kidobnunk", mert a nagyobbak már festik is magukat!	- A beszéd megváltozik (gyermeknyelv - diáknyelv)	- megnő, valamint érzékeny lesz a mell
többet puskázunk		Ha nővé érik vagy férfivá valaki, sokkal többet kell	- Magabiztosabbak leszünk	Lelkileg
pimaszabbak leszünk a többi emberekkel szemben		Sokkal nagyobb bulikat kell rendezni, mert több barát jön el bulizni.	- Kihullanak a tejfogaink	
több dolog kezd érdekelni				
többet szórakázunk				
többet csavargunk				
lógunk a suliból				
elkezdnek érdekelni a pikáns dolgok				
randizgatunk és discóba járunk				

10/2. számú melléklet: Gondolatok a serdülőkorról hatodikos korosztály szemszögéből

2002

A serdülőkorról az jut eszembe, hogy...

A serdülőkorról az jut eszembe, hogy...

A serdülőkorról az jut eszembe, hogy...

	6/k	6/s	6/f
1	Szerelmesek vagyunk	barátokkal együtt vagyunk	12-18 év
2	egészségtan óra	több barátot szerezni	fiú-lány eltérés
3	semmi	sok nehézséggel jár	semmi
4	megváltozunk érzelmileg és testileg	megváltozik az ízlésünk sokkal jobban megváltozunk	bulik, lányok
5	kamaszkori változások	érettebbek leszünk	elkezd nőni a szőrzet
6	megnövünk	utálok tanulni	mélyül a hang
7	érettség	szemtelenység, pimaszkodás	okosodunk
8	kezdünk önállóak lenni	barátok	növés
9	a fiúk hangszínének változása	minél többet megtudhatok az életről	keskeny váll
10		szellemileg és testileg megváltozunk	szeretném, ha felnőttként kezelnének
11		ilyenkor esünk át a legtöbb megpróbáltatáson	nőies testalkat
12		belecsöppenni a felnőttkorba	a gyerekek önállóak akarnak lenni
13		minden téren új ismeret	jó érzés
14		szülőkkel összetűzés	eddig a legjobb
15		jobban megértjük a másikat	hány éves vagyok
16		nagyobbakkal szemtelenebbek leszünk	változások vannak
17		pattanások	pattanások

**10/3. számú melléklet: Gondolatok a serdülőkorról kilencedikes korosztály
és néhány felnőtt szemszögéből**

9.t 1999

<i>Ilyenek a serdülők...</i>		
1. csoport	2. csoport	3. csoport
	Az első csók!	Strand
ALKOHOL	No School, No Job, No problem!	magnó
FIÚK 20-30	Peti	divat, smink
FIÚK 20-40	NARANCS	DROG
SEX!!!	vidám	buszozás
CIGI	vadak	lázadás
?ISKOLA?	Szeszélyes	feszültség
Gyors hangulatváltozás	Tanárok, szülők PUBLIC ENEMY No.I.	szerelem
BULI TÁNC ZENE	 Anti	BRAVO
DISCO	<u>buli</u>	CSÓK
SZÜLŐKKEL KONFLIKTUS	tanulás	PATTANÁS
?VALLÁS?	 FIÚK	hülyeség, lustaság
ZAVARTSÁG	harc a felnőttekkel	problémák
DIVAT	szabadságjog	TÜKÖR
KÖSZÖNÉS		DISCO
FELESLEGES KILÓK!		<u>pénz</u>
SEX		szülők
PATTANÁSOK		zene
RUHÁK		fegyelem, cigi
ZAVARTSÁG		ruha
DISCO		TANÁROK
DROGOK		BULI
A 15-25 ÉVES FIÚK MINDIG LESZÓLÍTANAK		fiúk
		rendetlenség
		AVON
		nemi erőszak
		ellenőrző
		TANULÁS
		TV

10/3. számú melléklet: Gondolatok a serdülőkorról kilencedikes korosztály és néhány felnőtt szemszögéből

9.t 1999

Ilyenek a serdülők...		
1. csoport	2. csoport	3. csoport
		Lámpaláz
		VESZÉLY
		szépségápolás
		Sztárok
		csúnya beszéd

**10/3. számú melléklet: Gondolatok a serdülőkorról kilencedikes korosztály
és néhány felnőtt szemszögéből**

9.t 1999

<i>ANNO.... ILYENEK VOLTUNK (mi felnőttek)</i>	Ilyenek a serdülők...
4. csoport	5. csoport
GÁTLÁSOSAK ZAVARTSÁG PATTANÁSOKKAL TELI SZEMEZÉS TÁNCISKOLA IDŐSZAKA VALAKIBE MINDIG SZERELMES VOLTAM (KONKRÉT FIÚK, SZÍNÉSZEK)	"túl kicsi vagy még a Discohoz" "nem lesz belőled semmi, ha nem tanulsz" Először tanulj! menstruáció Buliba, SOHA!! megnőtt a fenekünk csók 16 év után
elég fejlett vagyok-e? hüvelyi váladék mi lehet ez? szerelem az álmok szintjén mit tegyek a pattanásaimmal szégyenlősség szélsőséges hangulat	minden normális fiúnak csaja van PATTANÁS "szex csak a házasságon belül" "Fogjátok már fel, hogy tanulni kell." "Nem lehet 4 évet elszórakozni, mindjárt itt az érettségi." jók a fiúk szülő-kamasz ellentét
ELFOJTOTT VÁGYAK FÉLELEM (AZ ÚJTÓL) PLÁTÓI SZERELEM ÚTKERESÉS Hit! SZÜLŐI KONFLIKTUSOK	"Ha fiúval mész, nem engedlek el!" ZENE "jók a fiúk" alá írta zárójelbe: (azért nem mindig)
	Majd ha 18 leszek!

11. számú melléklet: Felvilágosító órákat megelőző kérdések

2001. tavasz

6. osztály *Fiúk*

Milyen lesz a gyerek, ha rokonságban születik?
Hány cm hosszú a hüvely járata?
Mekkora nyugalmi és merev állapotban az átlagos hímvessző?
A köpcös embereknek miért kisebb a férfiassága?
Mennyi vér áramlik a barlangos testekbe merevedéskor?
Miért nő szőrzet a nemi szervek körül?
Mi van, ha kiszárad a fityma?

Lányok

Milyen hatása van életünkre, ha a menstruáció az átlagnál később jön meg valakinek?
Miért van az, hogy valakinek évek óta sárgás-zöld folyadék folyik a hüvelyéből? Baj-e ez?
Mi történik akkor, ha egy gyerek 8 hónaposan születik? A későbbiekben ebből a fejlődés során lehet-e valami probléma?
Ha egy gyerek csonkán születik, akkor azt lehet-e pótolni?
Miért baj az, ha egy gyerek farfekvése?
Miért jó az, ha az anya méhében észreveszik, hogy baja van a gyerekeknek?
Hogy lehet gyereke annak, aki hepatitisz-B fertőzésben szenved?
Hány hónapos kortól lehet megműteni a babát? Miért?
Ha a baba meghal az anya hasában, lesz-e valami baja az anyának?
Ha az anya AIDS-es akkor, ha a baba is elkapja, mennyire veszélyes? Milyen veszély áll fenn?
Mi van akkor, ha egy lány úgy fekszik le valakivel, hogy nincs neki menstruációja, de akivel lefekszik, annak már van magömlése, és semmi védőszert nem használtak?
Csak szex közben lehet elveszíteni a szüzességet?
Létezik olyan, hogy valaki nem impotens, de nincs magömlése?

2001. tavasz

6. osztály *Fiúk*

Nem tettek föl kérdéseket

Lányok

Mitől lesz egy nőnek mellrákja?
Mit jelent az, hogy impotens?
Tampon vagy betét?
Miért nem egészséges 40 éves korban szülni?
Mi a csikló?
Miért pont 9 hónap a babavárási idő?
Mitől alakul ki a rák?
Az alaktól függ-e, hogy mikor kezdünk fejlődni?
Mitől lesz valaki leszbikus?
Mikor kell először nőgyógyászhoz menni?
Lehet-e menstruáció alatt úszni?
Mit csináljunk, ha megerőszakolnak bennünket?
Mit mondjunk, ha bemegyünk a boltba gumit venni?

2001.

***6-os korosztály
Lányok és fiúk***

Nem tudom mi az a franciázás?
Mi az az orgazmus? Honnan lehet tudni, hogy egy férfi szeret?
A nők miért lesznek meddőek?
Mi az előjáték?
Miért van az óvszer?
Miért fáj először a szex?
Hogyan keletkezik a gyerek, mármint a nő hasában?
A nők miért érnek olyan gyorsan, és a fiúk miért olyan lassan?
Miért fáj, amikor a szűzhártya átszakad?
Mi az AIDS? Miért lesz AIDS-es az ember?
Mi az orgazmus?
Mi a fogamzásgátló? Mitől lesz, hogy nem lesz kisbaba?
Milyen, amikor egy kisbabát hordunk a hasunkban?
A felkészülés a szeretkezésre?
Hogy kell védekezni azon kívül, hogy az óvszert fel kell tenni?
A menstruációról szeretnék tudni.
Mit érzünk akkor, amikor szerelmesek vagyunk?

2002. tavasz

***6. I osztály
Lányok és fiúk***

Mi az orális szex? Pontosan mi az orgazmus?
Hogyan menstruálnak a fiúk? Ha pedofil támad, mit kell kezdeni?
A pattanásokat, hogy lehet gyorsan eltüntetni?
Hogyan előzhető meg az AIDS?
Hogy kell használni a tampon? Ennyi idősen korban már lehet használni?
Miért van az, hogy egyes lányok, fiúk fejlettebbek, mint mások? Mi zajlik a menstruációnál? Mi az a szex?
Hogyan reagálnak a lányok a változásra? Van szellemi változás, mondjuk gondolkodásban?
Hány éves korban alakul ki bennünk a „sperma”? Veszélyes-e a szex óvszer nélkül?
A lányok miért fejlődnek gyorsabban, miért kezdenek el hamarabb fejlődni? A menstruáció miért fontos?
Hogyan kell a tisztasági betétet és a tampont berakni? Hogyan lehet a pattanásokat legjobban eltüntetni?
Melyik az egészségesebb, a betét vagy a tampon? Mik a jelei annak, hogy megjön a menstruáció? Miért a lányok érnek előbb?
A menstruációról szeretnék beszélni, hogy pontos dolgokat tudjak róla.
Melyik az egészségesebb, a tampon vagy a betét? Mitől van a fehérfolyás? Hogyan terjed az AIDS? És miért éppen Afrikában halnak meg bele a legtöbben?
A fiúknak milyen a „menstruációjuk”? Mekkora az ideális méret a férfiaknak? A fiúk, hogy pisilnek kiskorukban? Egy 12-13 éves lánynak mekkora a melle? Hogy lehet szőrös valakinek a fenéke? Mi az a natúr francia?

2002. tavasz

6. j osztály Lányok és fiúk

Mi az orgia? Mi van akkor, ha az illető 12 évesen veszti el a szüzességét? Érti a fiú, ha átszakítja a szűzhártyát, vérzik? Hány percig tart egy rendes együttlét? Kinek fáj jobban? Miért használnak síkosítót?

Mi az, hogy folyás? Hogyan lehet felhívni magamra egy fiú figyelmét? Az nem baj, ha már 12-13 éves koromban csókolózom?

Mi a magömlés? Hogyan jön létre? Hány éves kortól lehet csinálni az aktust? Mi az egészségesebb, óvszerrel vagy anélkül? Mi az aktus lényege?

Mi a magömlés? Mi az abortusz? Mi lesz azokkal a spermiumokkal amik nem jutnak be a petesejtbe? Mi az orális szex? Mi a lovaglás?

Mi az a menstruáció? Hány napig tart, mire megjön? Miért nincs, ha valaki terhes? Miért nem lehet nehéz fizikai munkát végezni a 'nehéz napokon'? Miért kell olyan sokszor nőgyógyászhoz járni? Mit csinál? Miért tusoljunk és ne fürödjünk? Miért ne ússzunk? Ne járjunk uszodába? Mit csináljunk, ha átázunk és nincs betét vagy fehérnemű?

Milyen kötelezettségek vannak menstruáció alatt? (Pl. nem mehetünk strandra) Mit jelez a folyás? Mikor veszítik el átlagban az emberek a szüzességüket?

Mi a szex? Mit kell csinálni? Mitől áll fel a fiúknak? A lányok hogy izgulnak fel? Mi az ingerlés? A nő tud ingerelni? Fáj-e a szex? Érezni lehet-e ha átszakítják a szűzhártyát? Milyen szexfajták vannak? Mire jó az önkielégítés? Mire jó a koton?

Mi az aktus folyamata? Hogyan termelődik a hímivarsejt? Ilyen korban miért változik meg a hormonháztartás? Vannak-e valamilyen mellékhatásai? És ha vannak, akkor hogyan lehet védekezni? Mi a gumióvszer szerepe szeretkezésben? Ha csak a legerősebb spermium ér be a petesejtbe, akkor hova lesz a többi?

Mi az a pénisz? Mire jó a habkúp? Mikor találták fel az óvszert? Mi az a clitoris? Mi a scrotum? Mi a maszturbáció? Mekkora egy 13 éves gyerek fiú nemi szerve? Mi a sperma? Hogy néz ki a lányok nemi szerve részletesen?

Mi a maszturbáció? Mi az a „G-pont”? Hogy lehet eljutni a csúcsra? Miért maszturbál mindenki? A fiúkat miért érdeklik jobban a lányok?

Miért szőrösödnek a nemi szervek? A fiúk miért érnek később? Ha a lányoknak megjön miért változik a hangulatuk? Miért fáj ha átszakad a szűzhártya? Miért van ez az egész a lányoknál?

Amikor WC-re megyek és fehér nyálkás folyadékszerű marad a WC papíron. Ez lehet az első menstruáció jele? (legalább fél éve tart) Olyan kínos szüleinknek beszélni róla, főleg ha először megjön. Mit tegyünk ebben az esetben? Mi a jele annak, ha már nemsokára megjön? A tampont vagy a betétet javasolná nekünk? Még nem jött meg, de betétet használok a fehér folyás miatt. Rendesen beteszem, de eléggé örök mozgó vagyok, és összegyűrődik, vagy ki akar esni, mit tegyek? Ha véletlen a tampont rossz felé vagy irányba rakom, valami baj lesz, vagy csak meg kell igazítani és mást nem fog megsérteni? Ha megjön, akkor utána honnan tudjam, hogy rakjak-e be betétet, illetve hány napig tart ez? Ha pont órán jön meg, mit tegyek?

Hol van pontosan a „G-pont”? Mi az anális szex? Mi az a merevedési zavar? Mi az a vibrátor? Mennyi idő múlva élveznek el átlagosan az emberek?

Milyen az állatszex? Miért jó az önkielégítés? Jó-e a csoportos szex? Élvezetesebb-e a szex? Mi az Orgazmus? Milyen az annal sex? Mi az orgazmus? Finom a vazelin? Mi az aranyér? Milyen bajok érhetik az embert szeretkezés közben? (testi, lelki) Mi az „anális” szex? Mi az orális szex? Biztos védelmet nyújt a spirál?

Megjegyzés a kérdésekhez: a legdurvább megfogalmazásokat nem tüntettük föl ebben a gyűjteményben.

12/3. számú melléklet: Vélemények szerelemről, szüzességről és a termékenységről

6.f. 2002.

<i>Mi a szerelem?</i>	<i>Mit jelent számodra a termékenység?</i>	<i>Mit jelent számodra a szüzesség?</i>
1 Mikor a fiú szereti a lányt.	A pete meg van termékenyedve.	Érintetlen lány.
2 Amikor szereti a fiú a nőt.	Semmit.	Amikor nem szeretkezett a fiú, meg a lány.
3 Lelki dolog.	Azt, hogy lehet gyereke.	Hogy még sekivel nem csinálta.
4 Amikor a fiúk, meg a lányok csókolóznak, megfogják egymás kezét.	semmit (fiú vagyok)	Hogy még nem csinálták fel az illetőt.
5 Egymásnak tetszik két ember.	Megtermékenyülök.	Még nem szexelt valaki.
6 Egy lány és egy fiú között, és nagyon szeretik egymást.	szex	Hogy még nem(csúnya kifejezés).
7 Két ember egymáshoz való vonzalma, szeretete.	Alkalmas vagyok a megtermékenyítésre.	Mikor még nem volt testi kapcsolat.
8 Olyan érzelem, ami két ember közt alakul ki.	Szerintem nagyon jó dolog egy gyereket felnevelni, akiből később felnőtt lesz. Csak gyerekekkel teljes a család.	Olyannal jó ezt (szüzességét) elveszteni, akit igazán szeretsz!
9 Fiú és lány között lévő kapcsolat.	Amikor már lehet szexelni.	
10 Egy érzés.	A nemi érzés.	Amikor egy ember még érintetlen, soha nem szeretkezett.
11 Egy olyan őszinte dolog, ami nem kötelező.	-	Egy olyan dolog, amit illene megtartani házasságig.
12 Egy nagyon kellemes érzés.	Semmit.	Amikor egy nő még nem került testi kapcsolatba egy férfival.
13 Férfi és női kapcsolat.	Szex - férfi és nő között.	Azt, hogy még nem szexelt valaki.
14 Nem csak szexuális vonzódás.	Egy életet hordunk a szívünk alatt.	Nagyon fontos nekem. Csak az veheti el, akit igazán szeretek és ő is engem.

12/3. számú melléklet: Vélemények szerelemről, szüzességről és a termékenységről

6.f. 2002.

<i>Mi a szerelem?</i>	<i>Mit jelent számodra a termékenység?</i>	<i>Mit jelent számodra a szüzesség?</i>
15 Amikor valaki jobban szeret valakit, mit a barátait.	Semmit.	Amikor valaki még nem feküdt le senkivel.
16 Egy fiú és egy lány közti szeretet.	Azt jelenti számomra a termékenység, hogyha megjön a menstruáció.	Azt jelenti, ha egy lány még nem volt fiúval.
17 Egy fiú és egy lány szeretik egymást, teljes szívből.		Hogy egy ember még nem szeretkezett.
18 Fiú és lány közötti szeretet.	Nő tud gyereket szülni.	Olyan ember, aki még nem szeretkezett.
19 Egy másik fél iránti, barátságnál erősebb érzelem.	A szex.	Az, hogy még nem elégítettem ki magamat.
20 Hogy a nő és a férfi járnak. És a férfi udvarol a nőnek, ez a szerelem.	Hogy a fiú nemi szerve megtermékenyül.	
21 Egymás iránt érzett vonзалom.		Nem volt senkivel.

12/4. számú melléklet: Vélemények szerelemről, szüzességről és a termékenységről
Pedagógusok - Budapest, 2002.

<i>Mi a szerelem?</i>	<i>Mit jelent számodra a termékenység?</i>	<i>Mit jelent számodra a szüzesség?</i>
1 Két ember között kialakuló, kölcsönös testi-lelki vonzódás (elvágódás), mely a mindennapok racionalitásából kimozdítja őket.	A termékenység képesség, ajándék létrehozására, az utódok élet fenntartására - továbbadására.	Valamitől való érintetlenség.
2 Két ember kizárólagos egymás-választására, érzelmi alapokon.	Az élet megjelenésének megélése és továbbadása.	Lehet biológiai = szex-érintkezés hiánya Lelki = Tisztelet önmagam és a másik nem felé. Felelősség vállalás, döntés és kitartás a párom mellett.
3 Egymás feltétel nélküli elfogadása, tisztelet - szeretet - megbecsülés...	Isten teremtő erejének hatalmával segíteni az élet teremtésében, óriási felelősség.	Magamat teljesen átadom valakinek, ezt csak egyszer lehet, nagyon meg kell gondolni, kinek, mikor, miért. Annak adjam, akivel egész életemet együtt akarom élni.
4 Az az érzés, amely a szeretetnél mélyebb, önmagunkat sokkal inkább háttérbe szorítjuk, a másikat pedig idealizáljuk. Egyszerre csak egy ember iránt érezzük.	A teremtés csodája, amely által mi is teremtővé válunk. Isten csodás művét tovább adjuk.	Tisztaság, érintetlenség. Testünk ajándék, amit Istentől kapunk, nem mindegy, hogy kinek, hogyan adjuk oda.
5 Valódi érzés, biológiai, és valóságos testi vonatkozással, de egy megmagyarázhatatlan lelki többlettel. Ez a többlet az, amit nem tudunk megindokolni, és ami a szívünk legbenső vágyával rezdül.	Szeretel-szeretet. Szép belső ➔ szép külső! Nyitottság gyermekáldásra. Fontos, hogy ne csak abban álljon a termékenység, hogy sok gyerekünk van, hanem a párommal egymást építő, szépítő kapcsolatot jelent. Életformát jelent!	Tisztaság, megőrzés; "csak a miénk" - a párommal. Lelki-testi szüzesség. Még házasságban is, hiszen én is anyuka vagyok, de a szülések utáni szüzesség azt jelenti számomra, hogy csak a férjemé vagyok, és pedig csak az enyém.
6 Elkötelezett, felelős szeretetkapcsolat fiú és lány között.	Isten teremtő munkájának munkatársa lehetek.	Olyan érték, amit nem elveszíteni kell, hanem odaajándékozni annak, aki méltó erre.

12/4. számú melléklet: Vélemények szerelemről, szüzességről és a termékenységről
Pedagógusok - Budapest, 2002.

<i>Mi a szerelem?</i>	<i>Mit jelent számodra a termékenység?</i>	<i>Mit jelent számodra a szüzesség?</i>
7 Egy férfi és egy nő erős érzelmi vonzódása, kötődése, kizárólagos kapcsolatra, "eggyéválásra" törekvése.	Ajándék és teher, "áldott állapot" és terhesség egyszerre, a nőiség lényege és vállalása Isten és a férjem iránti szeretetből.	Test és lelki "érintetlenség", tisztaság, tiszta készüllet a házasságra.
8 Csodálatos érzés a szeretett személy iránt.	A legcsodálatosabb anyaként visszaemlékezve.	Női méltóságot, tisztaságot.
9 Boldogító érzést, másokhoz tartozás öröme, együttlét öröme a másikkal.	Gyermeekáldás.	A másik számára megőrizni magamat. Csak az övé lehessenek.
10 Egy férfi és egy nő vonzalma, szeretete egymás iránt.	Gyermek vállalására (nemzésére) való képesség.	Amikor egy férfi (nő) még nem ismeri a másik neme (Még nem volt szexuális kapcsolata.)
11 Két különböző nemű ember közötti érzelmi (pozitív, vonzó, gyönyörű) kapcsolat.	Utódok születésének lehetőségét.	Érintetlenséget; kincset, amit óvni kell.
12 Két ember közötti szeretet, melynek éltetője, a másinak örömet szerezni, a másikat boldoggá tenni, így én magam is boldog leszek.	Amikor egy férfi vagy egy nő gyermeket tud "létrehozni".	Annak tartom meg a tisztaságomat, szeretetemet, akit én is szeretek, és akitől megkapom azt a szeretetet, ami boldoggá tesz.
13 Lelki harmónia, egyetértés.	Alkalmasság a gyermekek vállalására.	Érintetlen, tiszta állapot, lelkileg és testileg.
14 Két különféle ember egymás iránt érzett vonzalma.	csoda (a menstruáció idején: nyűg)	Várakozást.
15 A szeretetnek egy érzelmileg igen intenzíven megélt időszaka.	Az élet továbbadásának a lehetőségét.	Az az állapot, amikor az ember még nem adta át senkinek magát sem testi, sem lelki értelemben.
16 Egy férfi és egy nő között kialakult érzés.	Egy új élet lehetőségének a létrejötte.	Egy ajándék a másik fél számára.
17 Minden ember szívében ott van ez a vágy, ami misztérium.	Az élet továbbadása.	A tiszta élet, amit érdemes megtenni egy nagyobb jóért. (papok, szerzetesek)

12/4. számú melléklet: Vélemények szerelemről, szüzességről és a termékenységről
Pedagógusok - Budapest, 2002.

<i>Mi a szerelem?</i>	<i>Mit jelent számodra a termékenység?</i>	<i>Mit jelent számodra a szüzesség?</i>
18 Érzelem, ami egymás felé vonz két embert, segít legyőzni a távolságot köztük, elfogadni egymást.	Lehetőség, hogy az ember életet adjon.	Még nem elkötelezett egy kapcsolatban. Tisztaság.
19 Egy férfi és egy nő önzetlen szeretete egymás iránt, egy olyan odaadó érzés, ami semmi máshoz nem hasonlítható.	Felnőttséget, készséget arra, hogy gyereket lehessen.	Tisztaságot (nemi).
20 Felfokozott érzelmi vonzódás, szerencsés esetben két ember egymásratalálása és kibontakozása.	A jövő ígértét.	Egy kincs, amit nem magamnak tartogatok, hanem odaajándékozom valakinek, de csak egyetlen egy embernek adhatom!
21 Egy varázslatos érzés, érzelem, mely egészen más tudatállapotba helyezi az embert. Egyetértek Varga Péterrel, hogy egy vírusos betegséghez lehet hasonlítani, hirtelen támad...	A számomra a nőiességet, mert nő vagyok.	Számomra nem sokat.
22 Két ember csodálatos kapcsolatát, ahol az érzelmek a szeretet, a másik teljes elfogadása.	Ajándék. A nő ettől igazi nő.	Kincs, amit a társamnak őrzök.
23 Két ember, férfi és nő érzelmi kötődése, lángolása egymás iránt.	Ha új élet fogan.	Tiszta szerelem nemi aktus nélkül.
24 Férfi és nő egymás iránti önzetlen szeretete.	Az a lehetőség, hogy életet hozhatok létre és így eszköze lehetek a Teremtőnek.	Önmegtartóztatás, abból a célból, hogy egyvalakinek magamat teljesen odaadhassam.
25 Odaajándékozás a másiknak. Ketten eggyé válnak, egy lesznek.	Ajándék, az élet továbbadására.	Elsősorban lelki értelemben értem (persze van testi oldala is). Tisztaság.
26 vonzódás két ember között	élet tettek következménye felelősség	tisztaság tartás érték

12/4. számú melléklet: Vélemények szerelemről, szüzességről és a termékenységről
Pedagógusok - Budapest, 2002.

<i>Mi a szerelem?</i>	<i>Mit jelent számodra a termékenység?</i>	<i>Mit jelent számodra a szüzesség?</i>
27 Szeretet, szenvedély, elkötelezettség, odafigyelés.	Életadás képességét.	fizikailag: Nem élt még szexuális életet, lelkileg: A lelkét még nem érintette meg.
28 Két ember egymásratalálása érzelmi, fizikai, intellektuális szempontból.	Magam és a párom életének továbbvitele.	Testi, lelki tisztaság.
29 Egyik legszebb érzésünk. Egy férfi és egy nő között fellépő érzelmi állapot.	Az élet továbbadásának a lehetősége.	Megőrzöm magam annak, akié majd leszek.
30 Két ember közötti lelki vonzalom	A feleség értelme az anyaságban teljesedik ki.	Tisztelet a nagy Ő iránt. Ezt csak Neki tartogattam a templomi esküvőnk után. S ezt én is megkaptam.
31 Egy férfi és egy nő érzelmi, meleg kapcsolata.	A foganás (gyermeket fogan).	A szüzesség a nemi kapcsolat nélküli élet.
32 A legszebb érzelem, a szeretet egyik formája, mely két különböző nemű ember között jöhet létre. Teljes odaadás.	az élet továbbadásának lehetősége	tisztaság, ártatlanság tökéletes ajándék
33 Egy férfi és egy nő kölcsönös önátadása a szeretetben.	Részvételi lehetőség a Teremtésben.	Az a kincs, amit a legszebb ajándékként adhatunk életünk párjának. Szűznek nemcsak születni lehet, szűzzé válni kell. Ez egy gondolkodásmód. Értéknek tartom magam.
34 Egy férfi és egy nő egymás iránti önfeledt vonzalma.	Akik termékenyek (férfi-nő) képesek gyerekeknek életet adni. Ez igen nagy felelősség. Az Isten elképzelése, hogy megszentelt házasságokban szülessenek gyerekek.	A szüzesség azt jelenti, hogy a lány fiúval még nem létesített testi kapcsolatot. A fiúra ugyanez vonatkozik, a lánnyal kapcsolatban.

13. számú melléklet: Kérdések a menstruációról

Hatodikos lányok válaszai, 2002.

<i>Milyen érzés van benned a menstruációval kapcsolatban? (várod, félsz tőle, kellemetlen, stb.)</i>	<i>Milyen más elnevezését ismered a menstruációnak?</i>	<i>A családban szoktál-e beszélgetni erről valakivel, ha igen, kivel?</i>
kellemetlen	havi vérzés, menszesz	Néha szoktam beszélni anyuval, amikor szóba kerül
Nem várom, de nem is félek tőle, de kellemetlen.	Havi vérzés, menzesz	Igen, néha édesanyukámmal.
kicsit Félek tőle, és nem várom	havi vérzés	Igen, anyukámmal
-	vérzés	nem
Félek tőle	vérzés.	Nem, senkivel.
Leginkább félek tőle.	-	Igen, anyukámmal
Furcsa dolog.	menses, vérzés	igen, anyuval, nagymamámmal
kellemetlen, furcsa	menses	igen, anyukámmal
Nem félek tőle és nem is várom!	vérzés	Igen. Anyával és a barátnőimmal.(Meg is nevezte őket).
Nem félek tőle, és nem is várom!!!!	-	Igen. Anyával! A családon kívül a barátnőjeimmal! (Meg is nevezte őket)
Fel vagyok rá készülve, testileg és lelkileg is.	menses	Persze, édesanyával.
Hát kicsit kellemetlennek tartom, én nem várom, ha lehet minél később jöjjön meg. Nem félek tőle!	Havi vérzés, menzesz	Igen, édesanyámmal.
Nem igazán várom, szerintem kellemetlen lehet. Ugyanakkor a nővé válás első jele is.	Mensesz	Néha édesanyámmal.
kellemetlen	vérzés, menzesz	Nem sokat, nagyon ritkán. Esetleg anyával.
Nem félek tőle egyszer úgyis mindenkinek megjön. Lehet, hogy egy kicsit kellemetlen, nem tudom	havi vérzés,	Igen, néha. Anyukámmal.

14. számú melléklet: Nőgyógyászati vizsgálattal kapcsolatos érzések, gondolatok

10-es korosztály 2000

	<i>Milyen érzést kelt bennetek az első nőgyógyászati vizsgálat gondolata?</i>	<i>Mikor időszerű elmenni a nőgyógyászhoz, mikor kell először elmenni?</i>
1	Különösen nincs miért félni tőle. Szerintem sokat azért nem szeretik, mert nem szeretnék, ha benne matatnának.	Valakinek akkor is muszáj elmenni a nőgyógyászhoz, ha nem akar. Így mindenki maga dönti el, mikor akar elmenni. Ezt nem lehet kötelezni. Nincs korhoz kötve.
2	Én félek tőle, de nem tudom, hogy miért. Biztos, hogy fontos a vizsgálat, de én félek tőle.	Az első nőgyógyászati vizsgálat 18 éves korban ajánlott.
3	Eléggé elrémiszt bennünket/engem ez egy kicsit, és úgy gondolom, hogy soha nem lesz annyi bátorságom, hogy elmenjek, pedig szeretnék!	Szerintem 16 éves korban már rá kell szánni magunkat, vagyis bátorságot kell vennünk, hogy elmenjünk egy ilyen komoly vizsgálatra.
4	Én félek tőle. Nem tudom, hogy miért. Nem szeretnék egyhamar eljutni ilyen vizsgálatra.	18 éves korban ajánlott az első vizsgálat.
5	Szerintem először mindenki fél a nőgyógyásztól, de már utána bátrabb és tudja, hogy nincs mitől félni.	Szerintem 18 éves kor körül vagy azelőtt, mielőtt lefeküdnénk valakivel.
6	Énnekem nincs igazán elképzelésem, hogy milyen egy ilyen vizsgálat, mert még nem voltam.	Szerintem először kb. 18 éves kor körül kellene elmenni, vagy ha persze valami baj van, akkor hamarabb.
7	Mindenki fél, inkább nőorvoshoz mennek. Még ha nincs is baj, akkor is el kell menni.	Az első vizsgálat: 20 éves korig.
8	Sokkal biztonságosabban, félelem nélkül mennék (mennének) nőgyógyászhoz, ha maga is nő lenne az orvos.	Első vizsgálat kb.: 20-30 év között időszerű
9	Félelem van bennem, mert olyan rémisztő az a szó, hogy nőgyógyász. Még soha nem voltam, nem tudom, milyen az, de már hallottam pár rossz szót róluk.	Az első szeretkezés előtt biztosan.
10	Nem megyek soha. Legfeljebb, ha terhes leszek.	Akkor időszerű, amikor úgy érzi az ember, hogy most el kell mennie.

14. számú melléklet: Nőgyógyászati vizsgálattal kapcsolatos érzések, gondolatok

10-es korosztály 2000

	<i>Milyen érzést kelt bennetek az első nőgyógyászati vizsgálat gondolata?</i>	<i>Mikor időszerű elmenni a nőgyógyászhoz, mikor kell először elmenni?</i>
11	Milyen érzések a nőgyógyászati vizsgálattal kapcsolatban? - Kicsit vonakodom a nőgyógyászati vizsgálattal, mert kellemetlennek érzem mások előtt levetközni még akkor is, ha orvos az illető és tudom, hogy szükséges a vizsgálat.	Szerintem az első nőgyógyászati vizsgálat ideje 16-18 év között van.
12	Szerintem szörnyű érzés lehet, ha valakiben turkálnak. Igazából még nem voltam, de nem is nagyon szeretnék elmenni, de legalább egyszer muszáj, ha nincs is problémám.	Kb. 16 éves korban időszerű elmenni az első vizsgálatra.
13	Szerintem mindenki húzódzkodik attól, amikor először el kell menni a nőgyógyászához. Saját elképzelésem erről nem igazán van.	Ha valaki babát vár, akkor feltétlenül, és ha valami betegsége van. 20-25 éves korban
14		Szerintem akkor kell elmenni a nőgyógyászhoz, amikor problémánk van. Lehet ez 15 és 45 éves kor körül is. Szerintem szülés előtt feltétlen el kell menni.
15	Nem igazán tudom megfogalmazni, hogy milyen érzés van bennem, de azt tudom, hogy mikor először fogok menni, nagyon fogok félni, azért, hogy milyen lesz.	Szerintem az első vizsgálat 16-17 éves korban szükséges. Minél előbb, annál jobb.
16		Szerintem akkor kell elmenni a nőgyógyászhoz, amikor problémánk van. Lehet ez 15 vagy 45 éves korban is. Szerintem szülés előtt feltétlen el kell menni.
17	Egy kicsit idegenkedek tőle, de ha egyszer nőknek születünk, törődünk a testünkkel (mint minden normális ember, azt hiszem), fontos, hogy a megfelelő időben a megfelelő helyen legyünk, így el kell mennünk erre a vizsgálatra is!	Nem tudom pontosan. Talán az első mentstruáció után?
18	Nagyon kellemetlen lehet.	Fogalmam sincs.

14. számú melléklet: Nőgyógyászati vizsgálattal kapcsolatos érzések, gondolatok

10-es korosztály 2000

	<i>Milyen érzést kelt bennetek az első nőgyógyászati vizsgálat gondolata?</i>	<i>Mikor időszerű elmenni a nőgyógyászhoz, mikor kell először elmenni?</i>
19	Én már voltam ilyen nőgyógyászati kivizsgáláson, és elég kellemetlen volt.	16-17-18 évesen időszerű a vizsgálat.
20		Amíg az embernek nem ad a szervezete rá okot, hogy elmenjen nőgyógyászhoz, addig nem hiszem, hogy el kell mennie.
21	Semmi pénzért be nem mennék! (még most)	Szerintem ezt a helyzet szüli, hogy mikor szorul rá a kezelésre egy lány.
22	Én személy szerint félek az első nőgyógyászati vizsgálatától, de ezt a félelmet le kell győznöm, hisz' ilyen idős korban már túl kéne esni az első ilyen vizsgálaton.	16-17 éves korban időszerű az ilyen első vizsgálat, szerintem.
23	Én csak akkor mennék el a nőgyógyászatra, ha már kell, különben nem.	
24	Furcsa és kellemetlen dolog lehet szerintem. Főleg, ha férfi vizsgálna.	Szerintem 17 és 18 éves korban kell elmenni nőgyógyászhoz.
25	Egyáltalán nem jó belegondolni, hogy el kellene menni nőgyógyászhoz. A hideg kiráz már a gondolatától is. A mi korunkban pedig nem ártana legalább évente egyszer elmenni.	16 éves kor az a kor, amikor már látogatást kellene tenni az orvosnál.

15. számú melléklet: Hogyan látják a fiúk és a lányok egymást - a másik szemüvegén keresztül

7.v 2002

Mit gondolnak fiúk a lánykról és viszont?

FIÚK

*Fiúk írták, hogy mit gondolnak a
lányok róluk:*

káromkodunk
menősködünk
verekedünk
Bunkóság
Túlzott hülyéskedés

órákon rosszak
visszapofázunk
udvariatlanság

I LOVE LÁNYOK (GIRLS)!

LÁNYOK

*lányok írták, hogy mit gondolnak a
fiúk róluk:*

- ha hisztisek vagyunk
- megsértődünk
- ha valaki beképzelt
- ha nem adunk nekik igazat
- ha valaki több fiúval "barátkozik"
(rosszat gondolnak)
- pletykások vagyunk
- ha lenézzük őket
- ha jobban csinálunk valamit, mint ők
- ha őszintén elmondjuk a véleményünket
róluk
- ha nem focizunk jól
- ha hülyeségeket beszélünk
- ha mások előtt megalázzuk őket
- ha egy normális fiú pártjára állunk
- ha túlérzékenyek vagyunk
- ha nagyon (!) kihívóan öltözködünk
és viselkedünk
- ha megjátsszuk magunkat
(játsszuk az agyunk)
- ha nem vagyunk valami kedvesek hozzájuk
(mert ők sem kedvesek hozzánk)
- ha gátlásosak vagyunk
- ha titkolózunk vagy hazudunk
- ha a vitában alulmaradnak
- ha nagyon TÖKÉLETESEK vagyunk!

16. számú melléklet

6.v 2001

Mi az ajándék?

1	Az az ajándék szerintem, amit szívből és szeretettel adunk, nem az, amit karácsonykor „kötelesség” szerűen adunk. Én mindig szívből jött ajándékokat kapok, és adok. A saját kezűleg készített ajándékaimnak örülnek a legjobban, amit lehet, hogy nem szépek, de szívből jött.
2	(Valamilyen játék) (vagy) (a karácsony.) hogy ajándékozni kell egymást. Ünnepek jutnak eszembe, mert akkor szoktak ajándékozni.
3	Szerintem az ajándék nagyok sok mindent jelent, jelenthet, de a legfőként azt jelenti, hogy szeretet, mert ha valakinek ajándékot adunk, akkor szeretetből adjuk.
4	Szerintem az egy olyan dolog, amit, ha megkap az ember, nagyon örül neki. Az ajándékozást minden olyan ember szereti, aki a családját és a környezetét is szereti. Amikor látjuk, hogy a másik megkapja a mi ajándékunkat és örül neki, mi is ugyanúgy örülünk, de akkor is, amikor mi kapunk.
5	Valakinek szeretettel adunk valamit, az az ajándék. Az a jó ajándék, amit szeretünk adni is, és kapni is.
6	Ajándék az, amikor az ember valamit kap, de szerintem az a legjobb része az ajándékozásnak, hogy a család együtt van, ez a lelki ajándék. És nem az jó, ha kapsz, szerintem az jobb, hogy ha én adok valamit a szeretteimnek.
7	Mikor szeretteinket egy apró kis ajándékkal megajándékozunk, annak jeléül, hogy szeretjük őket. Sokszor nem is az ajándék a lényeges, hanem az a gesztus, hogy gondolunk rájuk.
8	ajándék: karácsonykor szoktunk ajándékozni, és születésnapokon. Én ha azt a szót hallom, hogy ajándék, akkor inkább valamilyen tárgyra, meglepetésre gondolok. Valami olyanra, aminek nagyon örülnék. Vagy ha adom, akkor az illető örüljön neki.
9	Jó megajándékozni a másikat, mer ő örül neki. Én jobban szeretek adni, mint kapni. És nem csak a pénz a lényege, hanem az is, hogy boldogan vegye, és szívből kell adni. Egy pici is elég.
10	Az ajándék az, amit egymásnak adunk, és ajándékot adni és kapni is jó. De az ajándékot annak adjuk, akit szeretünk.
11	Az ajándék az, mikor meg lehet lepni az embert csak egy csekélységgel is, és örömet lehet neki szerezni. Persze ha nem kapzsi.
12	Az ajándék az egy olyan öröm, amelyet megosztunk másokkal. Odaadjuk, amit az évben látjuk, hogy nagyon szeretne, és ezzel az örömmel ajándékozunk meg.
13	Az ajándékozás a legjobb dolog. Kapni és adni is jó. A karácsony nagyon jó, mert sok ajándékot kapunk. És télapón is sok ajándékot kaphatunk.
14	Szerintem az az ajándék, hogy szeretetben élünk és van hol laknunk. Az csak egy másodajándék, amit tárgyformában kapunk meg.
15	Az ajándék: egymást meglepjük vele, és örömet okozunk másoknak. Azoknak adjuk, akiket valamiért SZERETÜNK!
16	Szeretetteljes ajándok szeretteinknek lehet saját kezű vagy vásárolt, amit ki lehet figyelni, hogy mire vágyik.
17	Készíték ajándékokat. Tennék bele még egy kis csokit. Ezt mind becsomagolnám és odaajándékoznám az illetőnek. Jó kapni és adni ajándékot! De az a legfontosabb, hogy szeretettel adjuk és kapjuk.

16. számú melléklet

6.v 2001

Mi az ajándék?

18	Másoknak örömet szerezni. Boldoggá tenni őket.
19	Szerintem az, hogy valamit csinálok a családtagnak, vagy veszek valamit, és talán én is kapok valamit. Vagy valamit odaadok valakinek, ami számomra fontos.
20	Egy tárgy, amely a szeretetünket fejezi ki.
21	Ajándék: Ajándékot jó adni is és kapni. Ezzel örömet szerezhetünk annak, aki kapja. És ha szívből adjuk, akkor az igazi. Várakozással is eltölt minket, hogy megkapjuk-e azt, amit szeretnénk.
22	Az jut az eszembe, hogy egymásnak ajándékot adunk, és ilyenkor megmutathatjuk, hogy mennyire szeretjük egymást.
23	Ajándék: boldogságot, örömet szerez. Egyaránt jó adni és kapni. Kapni azért jó, mert egy új tárgyam van a házban. Adni pedig azért, mert izgulhatunk, hogy örül-e anyukánk, apukánk stb, amit adunk neki.
24	boldogság együttlét öröm titkolózás meglepetés izgalom szeretet csoki játékok könyvek buli
25	A másik szeretetének a kinyilvánulása. De ajándék nélkül is szerethet valaki. Az öröm nekünk, ha a másik örül az ajándéknak, és ez többet ér bárminél. Az ajándék lehet saját munkánk és vett ajándékunk.
26	Ajándékot akkor adunk, ha szeretünk valakit. Ajándék bármi lehet, de egy puszi és a szeretet sokkal többet ér egy hűtőszekrénynél.
27	Az jut eszembe, hogy valamilyen ünnep kapcsán valamiféle ajándékot adunk egymásnak. (Pl. játék, virág stb.) Általában családon belül, de akárkinek lehet adni ajándékot.
28	Ez az, hogy valamilyen tárgyat, szeretetet adunk egymásnak. Ilyenkor nagyon boldogok vagyunk és az is, akit megajándékoztunk. És leginkább szeretetből adjuk.

Szeretet	<u>Szeretet</u>	Szeretet	Szeretet
Szeretet	szeretet	szeretet	szeretet
szeretet	Szeretet	szeretet	Szeretet
Szeretet	CSALÁD		szeretet
család szeretete (17-szer!)			Szeretet
szeretet, számítógép			Szeretet. Anya, Apa Tesóim
Otthon	Összetartozás	Szülők	családtagok
együtt vagyunk	közösség, testvérek vannak a házban	szülők	Anyu
Az emberek együttélése	legalább 3 emberből áll	szüleim	Az otthon. Apa, Anya

- összetartás, kitartás egymás között - <u>szeretet</u> - <u>boldogság</u> - megértés	<u>összetartás</u> egymásnak segítség <u>Sok együttlét</u> <u>szeretet</u> mindent megbeszélni	- gyerekek - <u>bizalom egymással szemben</u> - <u>szeretet</u> - <u>megértés</u> - jó gyereknevelés	<u>Szeretet</u> <u>Bizalom</u> <u>Boldogság</u> Kevés legyen a probléma
<u>Szülők, Szeretet, Békesség</u> Segítség, bizalom	<u>szeretet</u> <u>bizalom</u> <u>összetartás</u>	- szeretet - bizalom - összetartás	- összetartás - szeretet - biztonság
- szeretet - bizalom - gyerekek	közös programok öröm tisztelet nevelés	- szeretet - bizalom - összetartás	- Szeretet viszonzott szeretet - Összetartás - Mindenkinek tennie kell valamit, hogy megmaradjon a család - Az idősebbek kéréseit, szabályait betartani,
<u>összetartás</u> <u>megértés</u> gyerekek <u>örök életre szóljon</u>	CSALÁD		AZ ÉLET EGY NAGY SZÍNHÁZ
<u>összetartás</u> <u>szeretet</u> <u>bizalom</u> együttlét öröm			<u>összetartás</u> <u>szeretet</u> <u>bizalom</u> egészség
- szeretet - bizalom - együttérzés			- szeretet - béke - egészség
Mély kapcsolat, biztos élet, <u>boldogság</u> bizalom, <u>egyetértés</u> , <u>harmónia</u> .	<u>a szeretet</u> <u>egymás tisztelése és védelmezése</u> <u>gondoskodás</u>	- Összetartás - Bizalom - Szeretet	- Gondoskodás } Ezek - Szeretet } mind nagyon - Teljes családi kör } fontosak!
<u>bizalom</u> <u>szeretet</u> <u>segítségadás a célok elérésében</u>	Szeretet Összetartás Összefogás	összetartás szeretet harmónia	<u>Szeretet</u> <u>Bizalom</u> <u>Összetartás</u>
- <u>bizalom</u> és őszinteség - <u>megértés</u> - <u>együttérzés</u>	- Szeretet - bizalom - egészség	- szeretet (boldogság) - biztonság - nyugalom	- Összetartás - Szeretet - Egyetértés
- <u>biztonság</u> , bizalom - <u>szeretet</u> - <u>összetartozás</u> - kölcsönösség - gyerekek	- Legyen teli szeretettel, - Ne legyen benne feszültség, veszekedés - A család legyen összetartó	- megértés - őszinteség - sok beszélgetés - problémák megoldása	- <u>Összetartás</u> - <u>szeretet</u> - biztonság - <u>együttérzés</u>

18. számú melléklet: Szakirodalom ajánlás

<i>Író és/vagy szerkesztő</i>	<i>Cím, Kiadó, Város, Év</i>
Országos Lelkipásztori Intézet:	"Neveléssel a boldogabb családokért" konferencia-kiadvány
Martini, Nicola De:	100 kérdés a szexualitásról, Don Bosco Kiadó, Budapest, 1998
Rizzi, Gimmi:	6 létrafok az imához, Don Bosco, 2002
Martini, Nicola De:	A 16 éves kori hit, Az "Isten kérdés" Don Bosco Kiadó, Budapest
Lepp, Ignace:	A barátság pszichológiája, Agapé, 1999
Farkas L., Gyula:	A Biblia biológus szemmel, Agapé, Szeged, 2001
Ferencz, Antal:	A bioetika alapjai, Szent István Társulat, 2001
Gottman, John M. és Silver, Nan:	A boldog házasság hét titka, 1999, Vince Kiadó
Asen, Elia Dr.:	A boldog család és a hozzá vezető út, Park Kiadó, Budapest, 1997
Magyar Katolikus Püspöki Kar:	A boldogabb családokért! Körlevél, Budapest, 1999
Brem O. Cist, Hildegard:	A boldoggá avatott édesanya, Molláné Beretta Gianna életrajza, Márton Áron Kiadó, Budapest
Satir, Virginia:	A család együttélésének művészete, Coincidencia Kft Budapest, 1999
Baracco, Lino:	A család és az idősek egy "új" kapcsolat érdekében, 1999
Neményi, Mária (szerk.):	A család pro- és kontra, Gondolat
Füredi, János Dr. - Buda, Béla Dr. (szerk.):	A család szociálpszichiátriája, Medicina Bp., 1986
Buda, B.- Haynal:	A család természetéről, A rendszerszemléletű modell körvonalai, sokszorosított anyag, 1973
Cseh-Szombathy, László:	A család, 191-235.o., 1979
II. János Pál pápa:	A családi közösség Szent István Társulat, Budapest, 2002
Pszichológusok-Teológusok:	A családról, Kommunikáció és kommunikáció a családban Faludi Akadémia Pszichológusok Baráti Köre, Budapest, 2001
Paul Hauck:	A féltékenység, Park Könyvkiadó, Budapest 2002
Rohr, Richard:	A férfi útja Ursus Libri, 2001
Fiore, Carlo:	A fiatalok etikája, Don Bosco, Budapest, 2002
Kast, Verena:	A gyász (Egy lelki folyamat stádiumai és esélyei), Park, 2002

18. számú melléklet: Szakirodalom ajánlás

Ethos Kft.:	A gyermek - Isten ajándéka, Ethos Kft., Budapest, 1997
Paulig, Peter:	A gyermek: áldás vagy sorscsapás?, Don Bosco, 2002
Gray, John Ph.D.:	A gyermekek az égből jönnek, Trivium, 2001
Parente, Matilde:	A gyermekek kérdései a vallásról, Don Bosco, 2000
	A gyermekek, a család és a társadalom tavasza, Szent István Társulat
Murányi-Kovács, Endréné - Kabainé Huszka, Antónia:	A gyermekkori és a serdülőkori személyiségzavarok pszichológiája, Tankönyvkiadó, Bp. 1988
Tringer, László:	A gyógyító beszélgetés, Magyar Viselkedésterápiás Egyesület, Budapest - Vác, 1991
Simonton, Stephanie Matthews:	A gyógyító család, Egészségforrás, Budapest, 1991
Beck, Aaron T.:	A gyűlölet fogságában, Háttér, 1999
Rob Parsons:	A hatvanperces apa, Harmat Budapest, 2002
Mason, Mike:	A házasság misztériuma, "Vassal formálják a vasat", Harmat Kiadó, Budapest, 1999
Cseri, Kálmán:	A házasság válságai, Pasaréti Ref. Egyh.köz., 2001
Cseh-Szombathy, László:	A házastársi konfliktusok szociológiája, Gondolat, Bp. 1985.
Watzlawik, P.:	A helyzet reménytelen, de nem súlyos, Helikon, Bp.
Pápai Életvédő Akadémia:	A humánembrió identitása és jogállása
Hardon, John A. S.J.:	A katolikus család a mai világban, Szent István Plébánia, 1999
	A keresztény család mint a harmadik évezred örömhíre, Szent István Társulat
Ranwez, Pierre:	A kisgyermek vallási nevelése, Jel Kiadó, Bp.
Hoóz, István:	A kiskorúak házasságáról, Demográfia, 1972. 1.szám 74.o.
Király Ernő:	A lelki érés sikeres útja Szent Gellért Családsegítő és Oktatási Alapítvány, Leányfalu
Magyar Katolikus Püspöki Kar:	A Médiáról, Szent István Társulat, Budapest, 1992
	A megszentelő szerelem, Márton Áron Kiadó, Budapest 2000
Gasparino, Andrea:	A mi Atyánk: Beszélgetés fiatalokkal, Don Bosco, 1998

18. számú melléklet: Szakirodalom ajánlás

H. Sas, Judit: Cseh-Szombathy, László (szerk.):	A nagycsalád jellegzetességei a mai magyar falusi társadalomban. A változó család, Kossuth, Bp. 66-84.o.
Rizzi, Gimmi:	A nagykorúság 16 erénye, Don Bosco, 2002
Meves, Christa:	A neveléshez bátorság kell, Agapé, Szeged 2001
Henri Boulad:	A nők szenvedése és küldetése, Márton Áron Kiadó, Budapest, 1997
Gyököcssy, Endre:	A növekedés boldogsága, Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya, 1990
Cseh-Szombathy, László:	A rokonság szerepe a mai társadalomban, Magyar Tudomány, 5. sz., 1987
Fromm, Erich:	A rombolás anatómiája, Háttér, 2001
Gion, Gábor Dr.:	A serdülők egészségvédelme, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1995
Scott, Virginia - Runnels, Peggy - Doub, George:	A sikeres család, Alexandra
Ferrero, Bruno:	A sivatag negyven meséje, Don Bosco
Bosco, Teresio:	A szalézi Szent mondta..., Don Bosco, 2000
Scotto Raimondo:	A szerelem ezer arca, Szexualitás és párkapcsolat, Új város, Budapest, 2001
Kahn, Fritz Dr.:	A szerelem iskolája, Medicina, Bp., 1984
Buscaglia, Leo F. :	A szeretet (Tünődések az emberi élet legnagyobb élményéről), Park, 2002
Fromm, Erich:	A szeretet művészete, Helikon Kiadó, 1984
Lepp, Ignace:	A szeretet pszichoanalízise
Vanier, Jean:	A szeretet szavai
Clifford és Joyce Penner:	A szexualitás ajándéka, Harmat Kiadó, Budapest, 2003
Croissant, Jo:	A szív papsága (A nő hivatása), Nyolc Boldogság Kat Köz., 1999
Riemann, Fritz:	A szorongás alapformái, Háttér
Dillow, Linda:	A társ....(Feleségek könyve), Magyarországi felelős kiadó: Keresztyén Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest
Forgács, József:	A társas érintkezés pszichológiája
Powel, John:	A tartós szeretet titka, A szeretetkapcsolatok megerősítése, Vigilia Kiadó Budapest, 2002
Kippley, John és Sheila:	A természetes családtervezés művészete, Szent István Társulat, 1986

18. számú melléklet: Szakirodalom ajánlás

Ferrero, Bruno:	A tücsök dala, Apró történetek az életből, Don Bosco
Bognár, Gábor - Telkes, József:	A válás lélektana, Közgazdasági és Jogi kiadó, Bp. 1986. 13.o.
Cseh-Szombathy, László:	A válások társadalmi okai, Valóság, 1984. 5. 74. o.
Pellegrino, Pino:	A vallásos nevelés apró jegyzetei, Don Bosco
Korherr, Edgar Josef:	A valláspedagógia fejlődéslélektani alapjai, Jel
Cseh-Szombathy László (szerk.):	A változó család, (A mai magyar család legfőbb jellegzetességei.), Kossuth. Bp., 1973., 11-65.o.
Dilow, Linda:	Akinél a szív lecsendesül, Keresztyén Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest 2002
Ferrero, Bruno:	Ami fontos: a rózsza, Apró történetek a léleknek, Don Bosco
Schuster-Brink, Carola:	Amikor a gyermek mindent megkíván, Don Bosco, 2000
Dobson, James Dr.:	Amit a feleségekről tudni kell(ene) Keresztyén Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest 1998
Teusen, Gertrud - Goze-Hanel, Iris:	Anya, Beszéljess velem! Születés előtti kommunikáció anya és gyermek között, Deák és Társa Kiadó
Jonas, Susan - Nissenson, Marilyn:	Anyák és lányaik, Háttér Kiadó, Budapest
Dobson, James Dr.:	Az akaratos gyerek (Születéstől a serdülőkorig), Ker. Ism.terj. Alap.
Ferrero, Bruno:	Az aranyhalak titka, Don Bosco, 2001
H.Porter, Eleanor:	Az élet játéka, Szent István Társulat, Budapest
Asztalos, Gyuláné - Franyó István, Dr.:	Az ember teste és egészsége, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1996
Berger Józsefné:	Az ember, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1998
II. János Pál pápa:	Az emberi szív, OMC, Bécs - Bp.
Buda, Béla:	Az empátia, 2. kiadás, Gondolat, Bp. 1980
Schenk, János:	Az erotika nagylexikonja, Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 2002
Riemann, Fritz:	Az öregedés művészete, Háttér
Gyökössi, Endre:	Az őstörténet, Szent Gellért Egyházi Kiadó, 1994
Teleki, Béla Dr.:	Az ünneplés művészete, Forrás Egyesület, Debrecen, 1992

18. számú melléklet: Szakirodalom ajánlás

McDowell, Josh:	Az vagyok, akinek mások mondanak?, Corvinus kiadó, Budapest, 1995
Gyököcssy, Endre:	Bandi bácsi a szeretetről, Szent Gellért Egyházi Kiadó, 1994
Quoist, Michel:	Beszélj nekem a szerelemről, Szent Gellért, Bp., 1994
Viganó, Angelo:	Beszélj nekem Istenről 1. 2. 3., Don Bosco, 2000
Gallagher, Chuck SJ:	Beszéljük meg!, OMC, Bécs, 1987
Petitclerc, Jean-Marie:	Beszéljünk a gyermekeknek Istenről, Don Bosco, 1999
Dolto, Françoise:	Beszéljünk a halálról, Pont, 2002
Bogárdi, Mihály Dr.:	Beteg a gyermekünk, Tudor, Bp. 1992
Trobisch, Walter:	Beteljesületlen vágyakkal együtt élni, Lipótvárosi Nyomda Kft., 1993
Hársing, László:	Bevezetés az etikába, Bíbor Kiadó, Miskolc 1999
Gaizler, Gyula Dr.:	Bioetika
	Bioetikai állásfoglalások, KOMT, Budapest 2002
Ferrero, Bruno:	Boldog szülők Don Bosco módszerével, Don Bosco Kiadó, Budapest, 1999
Scheunemann, Volkhard:	Boldogság és hűség egy életen át... Házasság és család a Szentírás tükrében, 1998
Ferrero, Bruno:	Csak a szél tudja, Don Bosco
Ferrero, Bruno:	Csak történetek, Hitoktatási és prédikációs segédeszköz, Don Bosco, 2000
Komlósi, Sándor:	Család a változó világban, 1979
Szekszárdi, Ferencné:	Családi életre nevelés az oszt. főnöki órán, Módszertani útmutató, OPI, 1975
Chapman, Gary:	Családi összhangzattan, A családi harmónia öt jellemzője Harmat Kiadó, 2002
Bagdy, Emőke Dr.:	Családi szocializáció és személyiségzavarok, Tankönyvkiadó Bp. 1987
Országos Lelkipásztori Intézet:	Csillebérc - Róma
C. S. Lewis:	Csürcsavar levelei, Harmat, Budapest 2002
Campbell, Ross Dr.:	Dühöngő ifjak, Harmat, Budapest, 2000
Powel, John:	Egészen ember egészen élő, Új szemléletből megújult élet, Vigilia Kiadó Budapest, 2002
Pálhegyi, Ferenc Dr.- Schwengeler, Bruno:	Egészséges önértékelés - Mennyit érek?, Ethos Kft, Budapest, 2000

18. számú melléklet: Szakirodalom ajánlás

Ewles, Linda - Simnet, Ina:	Egészségfejlesztés (Gyakorlati útmutató), Medicina Könyvkiadó Rt., Bp. 1999
Lawrence J. Crabb, Jr:	Egybeszerkesztve, Keresztyén Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest, 1997
Jelenits, István - Tomcsányi, Teodóra:	Egymás közt egymásért, Híd Családsegítő Központ, Szeged-Csanádi Püspökség, 1990
Chapman, Gary:	Egymásra hangolva, Az öt szeretet-nyelv a házasságban Harmat Kiadó, Budapest 2002
Gyökössy, Endre:	Együtt a szeretetben Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya, 1985
Sebők, Sándor:	Együtt, de hogyan?, Sebők Sándor magánkiadása, 1994
Pelucchi, Giuliana:	Élet az életért
Abiven, G. és M.:	Élet kettesben, Bécs, 1983
Kübler-Ross, Elisabeth - Kessler, David:	Élet leckék, Az élet titkaira tanít bennünket a halállal és a haldoklással foglalkozó két szakember, Vigilia Kiadó Budapest, 2002
Gyökössy, Endre:	Életápolás, Kálvin Kiadó, 1993
	Életfordulón, Jegyeseikkel beszélgetünk, OMC, Bécs, 1974
H. Sas, Judit:	Életmód és család, Az emberi viszonyok alakulása a családban, Akadémiai Kiadó Bp., 1976
Campbell, Ross Dr.:	Életre szóló ajándék, Harmat, Budapest, 2001
	Életre szólóan szeretni, Jegyeseikkel beszélgetünk, 2. kiadás, OMC, Bécs, 1974
Johannes Rosche:	Éljünk Isten tenyerén
Berne, Eric:	Emberi játszmák, Háttér Kiadó, Bp. 1984.
Vanier, Jean:	Emberré lenni, Vigilia Budapest, 2002
Nagycsaládosok Országos Egyesülete:	Én meg Te Mi, NOE, Bp. 1995
Végh, Ilona Dr.:	Ép testben ép lélek, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1998
Kübler-Ross, Elisabeth:	Éretté válni a halálra, Korda, Kecskemét 2002
Goleman, Daniel:	Érzelmi intelligencia, Háttér, 1997
Dobson, James Dr.:	Fegyelmezz! Megéri!, Ker. Ism.terj. Alap., 1997
Palumbieri, Sabino:	Felelős és szolidáris polgárok nevelése, Don Bosco, 2002
Gürtler, Helga:	Félénk és dühös, Don Bosco, 1999

18. számú melléklet: Szakirodalom ajánlás

Bovet, Theodor Dr.:	Felette nagy titok, Sapientia Családpedagógiai Füzetek 2., Vigilia, Bp., 2002
Czeizel, Endre Dr.:	Felkészülés a családi életre, Corvina, 1996
Powel, John:	Feltétel nélküli szeretet, Szeretet határok nélkül Vigilia Kiadó Budapest, 2002
II. János Pál pápa:	Férfi és nő, OMC, Bécs - Bp.
Martin, Ralph:	Férjek, feleségek, szülők, gyermekek: A keresztény család alapja, 1991
Pawlukiewicz, Piotr:	Fiatalok beszélgetnek
Tonelli, Riccardo:	Fiatalokból felnőtt keresztények, Don Bosco, 2002
Elisabeth Elliot:	Gondolatok a férfiakról, "JÓ HÍR" Iratmisszió Alapítvány, Budapest 1998
Jung, C. G.:	Gondolatok a szexualitásról és a szerelemről, Kossuth, 1997
Werner Gitt:	Gyakran feltett kérdések, Evangéliumi Kiadó, 1992
Woolfson, Dr Richard:	Gyerek testbeszéd, Trivium
Vetró, Ágnes:	Gyermek- és ifjúságpszichiátria, mentálhigiéné, JGYF Kiadó, Szeged 1999
Aries, Philippe:	Gyermek, család, halál: Tanulmányok, 1987
Stephens, Larry Dr.:	Gyermeked hite, Harmat, 1999
Petrik, Eva:	Gyermekeimmel, Sapientia Családpedagógiai Füzetek 1., Vigilia, Bp., 2002
Ferrero, Bruno:	Gyermekeink és a televízió: Mi a tv? Gyermekfaló..., Don Bosco, 2000
Payne, Kim:	Gyermekeink játécai, A játékok és a sport hatása a gyermekek fejlődésére, AKG Kiadó és Metódus-Tan BT. Közös kiadása
Louyot, Alain:	Gyermekek fegyverben, Pont 2000
Newman, Fran:	Gyermekek krízishelyzetben, Pont 2002
Mérei, Ferenc - V. Binét, Ágnes:	Gyermeklélektan, Medicina Könyvkiadó RT., Bp. 2001
Albisetti, Valerio:	Gyógyulás keresztény meditációval, Agapé, 2000
Loerzer, Sven:	Ha a szülők válnak ... (Tanácsok felbomló családoknak), Park, 1996
Kríza, Kálmán:	Ha dalolni támad kedvem..., Püski Kiadó, Budapest, 1997
Balthasar, Hans Urs von:	Ha nem lesztek olyanok mint ez a gyermek, Kairosz

18. számú melléklet: Szakirodalom ajánlás

Halász, Magdolna:	Házasság, család, gyermek, Ajánló bibliográfia, 1987
Pálhegyi, Ferenc Dr.:	Házassági karambolok, Keresztyén Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest 2000
Freedman:	Házassági krízisek, Animula Bp. 1994
Tóth, Miklós:	Házasságterápia, Gondolat, Bp. 1989
Meves, Christa:	Házastársak ábécéje, Agapé, 2000
	Hinni, tanítani, nevelni - A család a Biblia tükrében, Evangéliumi K. és Iratmisszió Bp. 1993
Tilman, Klemens:	Hogyan beszéljünk ma Istenről a családban?, Jel Kiadó
Skynner-Cleese:	Hogyan éljük túl a családot?, Helikon, Bp. 1993
Vaccaro, Gabriella:	Hogyan előzzük meg a kábítószeres fogyasztást?, Don Bosco, 2000
Albisetti, Valerio:	Hogyan legyünk boldogok?, Agapé, 2001
Korczak, Janusz:	Hogyan szeressük a gyermeket, Tankönyvkiadó, Bp. 1982
	Hol vannak az apák? Gondolatok és vázlatok családcsoportok indításához, Szeged, 1999
Hughes, Selwyn:	Holtomiglan-holtodiglan: A jó házasság alapjai, Harmat, 1999
	Ifjú-kór, Pax Vobis Alapítvány,
Laimer, Michael SJ:	Igen vagy nem, de hogyan?, Bécs, 1986
II. János Pál pápa:	II. János Pál pápa levele a családokhoz 1994-ben, a Család Évében
Kriston, Andrea - Ruzsonyi, Péter:	Intim női torna, Könyvesház Kft., Budapest, 1991
Gyökössi, Endre:	Isten elfelejtett nyelve, az álom, Szent Gellért Kiadó, Budapest
	Isten szeretetre hív bennünket (Hogyan készülünk fel a házasságra), Don Bosco, Bp.
	Játékoskönyv, Manréza, Dobogókő 2000
MacGregor, Cynthia:	Játssz velünk! 365 játék sulit után, Alexandra Kiadó
Mary Weaver:	Játssz velünk! 365 mókás készségfejlesztő játék, Alexandra Kiadó
Fejes, Mária Dr.- Morlin, Imre (összeá):	Jegyesekkel beszélgetünk, Korda, 1999
Ferrero, Bruno:	Jóknak szóló történetek, Don Bosco, 2001
Gyökössi, Endre:	Jöjj Szentlélek Istenünk, Szent Gellért Kiadó, Budapest

18. számú melléklet: Szakirodalom ajánlás

Vekerdy, Tamás:	Kamaszkor körül, Holnap Kiadó, 2000
Dobson, James Dr.:	Kemény szeretet, Keresztyén Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest 2002
Vekerdy, Tamás:	Kérdezz! Felelek... 1-2., Park Kiadó, Budapest, 2002
Pálhegyi, Ferenc Dr.:	Keresztyén házasság, Magyarországi Református Egyház Kálvin János Kiadója, Bp., 1999
Gyökössy, Endre:	Ketten - Hármasban, Újember, Bp. 1994
Calvo, Gabriel:	Kéz a kézben: Kérdések és válaszok boldog házasságra készülő fiataloknak, MÉCS Családközösségek, 2002
Teleki, Béla Dr.:	Kézikönyv a családról I-II., Korda Kiadó, Kecskemét 2002
Czeizel, Endre Dr.:	Ki viszi át a szerelmet? Lap- és Könyvkiadó, Budapest, 1989
Winnicot, D. W.:	Kisgyemek, család, külvilág, 2000
Harsch, Helmut:	Kiút az alkohol rabságából Agapé, 2000
Somlai, Péter:	Konfliktus és megértés, Gondolat Kiadó, Bp. 1986
Berg, Insoo Kim:	Konzultáció sokproblémás családokkal, Animula, Bp., 1995
Varga, Domokos:	Kölyökköstolgotó, Ciceró, 1974
Ferrero, Bruno:	Körök a vízen Apró történetek a lélek számára, Don Bosco
Nagyító:	Középiskolások iskolán kívüli képzése, Pax Christi, Szeged, 1999
Dianich, Severino:	Krisztus igen, egyház nem?, Don Bosco
Porkolábné Balogh, Katalin:	Kudarccal az iskolában Alex-Typo Kiadó, Bp. 1992
Gyökössy, Endre:	Kulcs a boldogsághoz
Worthington:	Lelkigondozói ABC, Harmat, Budapest, 2003
Meves, Christa:	Lelkisértült gyermekeinkért, Agapé, 2001
Gáthy Vera és Széman Zsuzsa (szerk.):	Leltár (A nők helyzete és kilátásai Magyarországon), MTA Társadalmi Konfliktusok Kutató Központja Bp., 1994., 139- 153.o.
Meredith, Don:	Lesznek ketten egy test, Ker. Ism.terj. Alapítv., 1998
Gyökössy, Endre:	Magunkról magunknak
Boreczky, Ágnes:	Magyarországi családváltozatok, ELTE TFK, 2000

18. számú melléklet: Szakirodalom ajánlás

Kitzinger, Sheila:	Már élsz, Gulliver Lap- és Könyvkiadó, Budapest, 1990
Ferrero, Bruno:	Más történetek, Don Bosco, 2000
Daniel-Ange:	Még nem késő
Polcz, Alaine:	Meghalok én is?, Pont, 2000
Crabb, Lawrance Dr.:	Mélybenező, Harmat, 2002
Forward, Susan:	Mérgező szülők, Háttér, 2000
Powel, John:	Miért félek a szeretettől?, Vigilia Kiadó, Bp. 1997
Powel, John:	Miért félek attól aki vagyok?, Vigilia Kiadó, Bp. 1997
Costa, M. - Giordano R:	Miért vagy keresztény? Fiataloknak, felnőtteknek a hitről, Don Bosco
McDowell, Josh és Day, Dick:	Miért várj?, Timóteus Társaság, Budapest, 1995
Bachmair, Ben:	Mit csinál a tv a gyermekekkel?, Don Bosco, 1999
Meves, Christa:	Nagyszülők ábécéje, Agapé, 2000
Meves, Christa:	Nászajándék, OMC Kiadó, Bács, 1986
Weiner - Davis:	Ne válj el! Változtass!, Házasságmegmentő technikák, Park, 1997
Campbell, Ross Dr.:	Nehéz évek, Harmat, Budapest, 1999
Halász Endre és munkatársai:	Neked is sikerül
Ezio Aceti Alberta Rotteglia:	Nem a gólya hozza! , Új város alapítvány, 2002
Gyökössy, Endre:	Nem jó az embernek egyedül, Ref. Sajtóosztály Bp.
V. Komlósi, Annamária:	Nem vagy egyedül, Osiris, 1999
Ferrero, Bruno:	Nem vagyok egyedül, Don Bosco, 2000
Pellegrino, Pino:	Nevelés minden vonalon, Don Bosco, 1999
Schwengeler, Bruno és Yvonne:	NEVELÉS-öröm vagy üröm?
Pellegrino, Pino:	Nevelni de jó, Don Bosco, 1998
Crabb, Lawrance Dr.:	Nők és férfiak, Harmat, 2001
Elisabeth Elliot:	Nőnek születél, "JÓ HÍR" Iratmisszió Alapítvány, Budapest, 1999

18. számú melléklet: Szakirodalom ajánlás

St. Romain, Philip:	Növekedés a belső szabadságban, Korda, Kecskemét 2000
Ferrero, Bruno:	Olykor elég egy napsugár, Apró történetek a lélek számára, Don Bosco
Szabó, Kálmán:	Osztályfőnöki kézikönyv, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1997
Campbell, Ross Dr.:	Óvjuk őket! Gyermkeink kábítószer veszélyben, Harmat, Budapest, 1999
Fazekas Erzsébet:	Örökbefogadás, Glória Kiadó 1998
Hendrix, Harville:	Pár-bajok és békés megoldások, Park, Budapest, 1999, 2002
Eamon Tobin:	Segíts nehéz döntéseimben
Berne, Eric:	Sorskönyv, Háttér Kiadó, Budapest
Varga, Péter:	Spielhőznő, Gondolatok férfi-nő kapcsolatról, szerelemről, szexualitásról - meg ilyenek...,
Sherman és Fredman:	Strukturális technikák a pár- és családterápiában, Magyar Pszichiátriai Társaság, Bp. 1989
Teleki, Béla Dr.:	Sűrgető feladat, Forrás, Debrecen. 1992
Gürtler, Helga:	Szabály nélkül nincs nevelés, Don Bosco, 1999
Hallesby, Ole:	Személyiségtipusok: Adottságaink és amit velük kezdhethetünk, Harmat, 2002
Juan Antonio Vallejo- Nágera:	Szemtől szemben a depresszióval, Háttér Kiadó, Budapest
Teleki, Béla Dr.:	Szent István Társulat
Ferrero, Bruno:	Szép és új történetek, Iskolában és hittanórán, Don Bosco, 2000
Elisabeth Elliot:	Szerelem és tisztaság, "JÓ HÍR" Iratmisszió Alapítvány, Budapest 2001
Wheat, Ed Dr. és Perkins, Okes Gloria:	Szerelemről minden házaspárnak, Magyarországi felelős kiadó: Keresztény Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest, 2000
Quoist, Michel:	Szeress!, Dani naplója, Szent István Társulat Budapest, 1999
Gyökössy, Endre:	Szeretet, az új dimenzió, Szent Gellért Kiadó, Budapest
Ranschburg, Jenő :	Szeretet, erkölcs, autonómia, Okker Kiadó Kft., 1998
Griffin, Em:	Szerezzünk barátokat!
Bágyoni, Attila:	Szex, szerelem, család, 1976
Cohen, David:	Szexbeszéd, Park kiadó, 2002
Allan Pease - Alan Garner:	Szó-beszéd, A társalgás művészete, Park Könyvkiadó, Budapest, 2002
Lampé, László Dr.:	Szülészet - nőgyógyászat, Medicina, Budapest, 1987

18. számú melléklet: Szakirodalom ajánlás

Campbell, Ross Dr.:	Szülői hivatás, Harmat, Budapest, 2001
Meves, Christa:	Szülők ábécéje, Agapé, 2000
Porcelluzzi, Salvatore:	Szülők és gyermekeik: hogy jól éljünk együtt, Don Bosco, 2001
Ginott, Haim Dr.:	Szülők és gyermekek, SHL Hungary Kft., 1999
Grész, Gábor - Robinson, M. David - Mergl, Éva:	Tanári kézikönyv 1-2, Fiatalok az élet küszöbén (FÉK), Timóteus Társaság, Budapest, 2000
Turcsik, György:	Teréz Anya Jézus Illata
Fekete, Tamás (felelős kiadó):	Természetes és Biztonságos munkafüzet, Természetes Családtervezési Tanácsadók Munkaközössége, Budapest, 1994
Rötzer, Dr. med. J.:	Természetes fogamzásszabályozás, Herder, 1992
Szil, Péter - Norberg, Bippan:	Természetes fogamzásszabályozás, Planétás, 1988
Miklya Luzsányi, Mónika:	Titkoskönyv, KEPE Kiskunfélegyháza, 2000
Ferrero, Bruno:	Több fényt, Don Bosco, 2000
Schuster-Brink, Carola:	Többet "mézzel", mint erővel, Don Bosco, 1999
Gyökössy, Endre:	Újabb mai példázatok, Mai tanítvány imája a holnapért
Salvoldi, Valentino:	Úton a Szeretet felé, Don Bosco, 2002
Wagner, Maurice E.:	Vagyok-e valaki?, Harmat, 2002
Schneider, Sylvia:	Válaszok szülőknek, Gyermekeink a felnőtté válás útján, Holistic, 1996
Ferrero, Bruno:	Van ott fent valaki?, Apró történetek az életből, Don Bosco
Komlósi, Piroska Dr.:	Veszteségek kezelése a családban, Személyiségfejlesztés (Az egészséges családokért), Közművelődés Háza Tatabánya, 1990
Dobson, James Dr.:	Vigyázat! Veszélyes szakasz, Felkészülés a serdülőkorra, Új remény Alapítvány, Kolozsvár-Debrecen, 1999

19. számú melléklet

Videofilm ajánlónk

A „Kötődéstörténet” című film részei:

Szüléstörténet I.

Szüléstörténet II.

Első dialógus

Hibajelek az anya- csecsemő kapcsolatban

Kötődéstörténet 5.

Kötődéstörténet 6.

A kompetens anya

Kötődéstörténet 8.

Kötődéstörténet 9.

Kötődéstörténet 10.

Kötődéstörténet 11.

A sorozatot kiadja és a filmek megrendelhetők:

Ismeretterjesztő Filmtársaság

1027 Budapest, Frankel L. u. 24.

T: 06-1/212-5562,

Fax: 06-1/316-3659

E-mail: ism-film@elender.hu

Kire hallgatsz?

Nincs második esély

Jézus

Timóteus Társaság Alapítvány, Fiatalok az élet küszöbén

1116 Budapest, Zsurló u. 6.

T: 06-1/228-8078

E-mail: fek@timoteus.hu, www.fek.hu

Törékeny kincs Boldog házasság

Megújulás Családterápiás Alapítvány

7621 Pécs, Anna u. 20.

T: 06-72/311-480

Az emberi élet a legnagyobb csoda

Egymásért

A Billings módszer

A megtört varázs

Élet a születés előtt

Kedves gyermekeim

Válaszúton

Úton

A filmek megrendelhetők:
Forrás Magyar Keresztény Média Alapítvány
7634 Pécs, Vöröskő u. 17.
T/Fax: 06-72/256-225
E-mail: forrasal@freemail.hu, www.extra.hu/forrasalapitvany

Elisabeth Elliot: Egy békés otthon 1. rész: Az anya – a család formálója

Egy békés otthon 2. rész: Hogyan neveljünk hatékonyan?

Kiadja: a „Jó Hír” Iratmisszió Alapítvány
1073 Budapest, Dob utca 74.
T/Fax: 06-1/344-4575

Intim torna (Kriston Andrea)

Készült a Magyar Nőorvos Társaság Nőgyógyászati –urológiai
Szekció és a Nemzeti Egészségvédelmi Intézet támogatásával
Beszerezhető a videó boltokban
