

Mentálhigiéné



Csendes Éva

Miért tanítsunk életvezetési ismereteket és készségeket?

Az Életvezetési ismeretek és készségek című prevenciós tanterv és módszertani segédanyag rugalmas keretet nyújt a megelőzési tevékenység megkezdéséhez és továbbfejlesztéséhez. Egy azoknak a szakszerű programoknak a sorában, amelyeknek az a céljuk, hogy a serdülőket felvértezzék azokkal az elméleti és gyakorlati tudnivalókkal és készségekkel, amelyek birtokában megvalósíthatják önmagukat.

Magyarországon az 1993–94-es tanév végéig a másfél millió 6–18 éves korú gyermek közül csak harmincezen lehettek részesei iskolai keretek között drog-megelőző oktató-nevelő tevékenységnek.

Azóta terjedőben van a kölni, a Soros, a CHEF egészségnevelő és drogmegelőző program, valamint egy amerikai eredetű DADA program is. Az általános és középiszkolás korú gyermekek legalább 90–95%-a azonban a mai napig sem részesül korszerű, tudományosan megalapozott oktatásban a szenvedélybetegségek kialakulásának megelőzése érdekében. Még nagyobb baj, hogy az esetleges információátadás-átvételt nem követi szervezeti keretek közötti, fokozatosan egymásra épülő készségkialakító tevékenység. E nélkül pedig nem válhat eredményessé a tanulási folyamat, ezáltal nem történik meg a kívánt magatartás-követés, illetve változás.

A megoldást Magyarországon az jelentené, ha a NAT és az új közoktatási törvény szellemében készülő helyi iskolai oktatási-nevelési programokba és tervekbe az iskolák – akár külön tantárgyként – beiktatnák a kötelezően oktatandó témakörök közé a szenvedélybetegségek megelőzését célzó programok egyikét. Az e téren fellelhető választék bővítésének szándékával született a Kábítószerügyi Tárcaközi Bizottság prevenciós munkacsoportja tagjai segítségével Az Életvezetési ismeretek és készségek című személyiségfejlesztő program. Ez az első korszerű személyiségfejlesztő és a szenvedélybetegségek kialakulását megelőző tanterv és segédanyag, amely Magyarországon készült, a mi kulturális sajátosságainkra épít, és a legújabb tudományos kutatások eredményeivel is számol. Az Életvezetési ismeretek és készségek program az Országos Mentálhigiéné Népegészségügyi Program részévé vált, ugyanis a legfőbb értéknek az életet, az egészséget, annak megőrzését, illetve az egyén céltudatos, cselekvő, boldog életvitelre való felkészülését, a felkészítésének segítségét tekinti. A program a serdülők egész személyiségének fejlesztését tűzi ki céljául, ezzel kívánja megvédeni ezt a legveszélyeztetettebb, legsérülékenyebb korosztályt a rohamosan terjedő szenvedélybetegségektől.

A program filozófiája, tudományos háttere

A program összeállításakor azt az új gondolkodási mintát követtük, amely – az amerikai *Hawkins* és *Catalano* kutatásainak eredményeit is figyelembe véve – az egyének felvérteztségére, a környezetben fellelhető védő tényezők hatására épít. Ezek eredményességét fokozza, hogy tantervünkbe beépítettük a programok hatékonyságát garantáló készséglista minden elemét. Vagyis készségfejlesztő programunk a következő 14 területen kínál cselekvési lehetőséget, tapasztalatszerzési alkalmat a fiataloknak:¹

- hatékony kommunikáció és kifejezőképesség,
- a versenyszellem és az együttműködés egyensúlya,
- önismeret, önbecsülés (önértékelés),
- társas(ági) alkalmazkodás,
- személyes kapcsolatok építése,
- az érzelmek alkotó jellegű feldolgozása,
- stresszkezelés,
- a magabiztosság fejlesztése,
- kritikus gondolkozás kialakítása,
- a döntéshozás képességének kialakítása,
- rövid és hosszú távú célkitűzések megfogalmazása,
- ellenállási készség a csoportnyomás ellenében,
- kockázatcsökkentési készség,
- problémamegoldás.

Nemzetközi kutatási eredmények, statisztikai adatok bizonyítják, hogy milyen nagymértékben követnek az emberek – különösen a serdülő korú fiatalok – kockázatvállaló magatartásformát. Ismereteik – legyenek azok akár tudományosan megalapozottak – csekély mértékben eredményeznek attitűd-, illetve magatartásbeli változást. Ezért nagyon fontos, hogy az információterjesztés mellett a megelőzésre nevelés, a választási lehetőségek felkínálása, a problémameghatározás- és kezelés, a közösségi alapú megelőzés és a környezeti megközelítés stratégiáját is belefoglaljuk a prevenció tervekbe. Csak a direkt, az alternatív és az indirekt megelőzési módszerek kombinációjából születhet hatékony megelőző program. Ezen megközelítési módok érintik ugyanis a szenvedélybetegség mindhárom összetevőjét, vagyis a kereslet- és kínálatcsökkentés, az ártalomminimalizálás eszközeivel hathatnak a szerfogyasztásra. Az oktatás (információterjesztés), a nevelés (a személyiség sokirányú fejlesztése) és a társadalmi beilleszkedés segítése eszközeivel az egyént veszik célba. A tájékoztatás, a segítők képzése, a politikai irányelvek megfogalmazása és az emberek problémaérzékenységének fejlesztése eszközeivel pedig befolyást gyakorolhatunk a környezet egyes rétegeire (család, iskola, lakóhely, munkahely, szabadidős tevékenységek közösségei). Ilyen módon tehetünk valamit a toxikománia társadalmi tünetei ellen.

¹ 11 ország kutatóinak közös állásfoglalása a WHO-konferencián. Forrás: *Life Skills International*.

Milyen szerepet vállalhat az iskola a megelőzés sokoldalú munkájában?

Minden iskolaközösség előtt három területen nyílik cselekvési lehetőség.

1. A helyi pedagógiai programokba és tantervekbe illeszthető célok és feladatok rendszerének megfogalmazásával

- meg kell értetni a szerhasználat (dohányzás, alkohol és drogok) következményeit, s ennek kapcsán felelősségtudatra kell nevelni;

- meg kell tanítani a szenvedélybetegségek kialakulásával, a szerfogyasztással kapcsolatos ismereteket, tényeket, s ezáltal elősegíthetjük a törvénytisztelő magatartás kialakulását;

- mindenekelőtt azonban cselekvésre kell ösztönözni a fiatalokat, hogy elsajátíthassák a hatékony kommunikációs formákat, alkotó módon gondolkodjanak, s közelítsenek problémáikhoz, hogy gyakorlás, tapasztalatgyűjtés során sajátítsák el a döntéshozás lépéseit.

2. Az iskolák élhetnek a helyi törvénykezés – a házirend összeállítása – kínálta lehetőség erejével is. A tanulók jogai és kötelességei mellett a házirendnek tartalmaznia kell a diákokat és felnőtteket egyaránt érintő követelmények, szabályok és eljárások (büntetések) rendszerét a szerhasználatlalt és az egészségre ártalmas anyagok forgalmazással kapcsolatban is.

3. Az iskolák korlátozott anyagi lehetőségei ellenére is életbevágóan fontos, hogy pozitív érdeklődési irányt nyújtó, választási lehetőséget kínáló, jóra csábító csoportok, iskolán kívüli személyek működhessenek az alap- és középfokú intézményekben. A szabadidős tevékenységi formák cselekvési, önmegvalósítási lehetőséget kínálhatnak (az eleinte csak unatkozó, érdektelen, majd jobb híján csellengő, rossz befolyás hatása alá kerülő, szerekkel, bűnpézzsel is megismerkedő) fiataloknak.

A szabadidős tevékenységek széles körének kínálata az iskolai és a közösségi megelőzés egyik leghatékonyabb indirekt módja. Társadalmi jelentőségének felismerése, vagyis a kultúrára, sportra fordított minden fillér a leghatékonyabban megtérülő, a jövőben kamatozó befektetésünk lehet. A helyi közösségek erejét mutatja, ha ennek a felismerésnek szellemében tevékenykednek.

A személyiségfejlesztés

A személyiségfejlesztés tehát kulcsfogalom. Az iskolaközösségek felnőtt tagjai a személyiségfejlesztő módszerek elsajátításával és tudatos alkalmazásával nyújthatnak védelmet a tanulóknak. Képessé kell tenni a fiatalokat a kiegyensúlyozott életvezetésre, ezzel fel kell vértetni őket a rájuk leselkedő veszélyek ellen. Elsősorban az észrevétlen többséghez tartozókat kell ellenállóvá tenni, akik még nem hívták fel magukra a *figyelmet sem az átlagost meghaladó teljesítménnyel, sem deviáns, a közösségi normákat sértő magatartással*. Miközben ugyanis a figyelmünket könnyen magukra irányíthatják a „jó” s „rosszak” egyaránt, időnként általában azokra nem futja, akik segítségünkkel a leginkább képesek lennének önnevelésre. Ez a szemlélet is eltér a megelőzésben eddig alkalmazott problémakezelési módozatoktól.

Programunk előzményei és története

A Kábítószerügyi Tárcaközi Bizottság prevenció munkacsoportja a magyar és az amerikai kormányzat együttműködésének keretében 1992 óta folyamatos képzésben és szakmai, anyagi támogatásban részesül. A munka első fázisának értékelésekor (1993 januárjában) a munkacsoport a következő időszakra megszavazta, hogy a megelőzésben és a terápiában is jártas szakemberek közös részvételével ki kell dolgozni egy magyar-iskolai megelőzési programot. 1993 novemberében Nyíregyházán – amerikai pénzügyi támogatással és az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Hivatal Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei részlegének szervezésében a Népjóléti Minisztérium szerény hozzájárulásával jött létre az a műhely, amelyben tantervvázlatunk megfogalmazódott. Amerikai és magyar szakemberek – orvosok, pszichológusok, gyógyszerészek, pszichiáterek, tanárok, rendőrök, drogambulanciák munkatársai és kommunikációs szakemberek – dolgoztak egy új szemléletű pedagógiai módszert alkalmazó program összeállításán. Az elkészült tanterv a kölcsönösen egymásra ható és tapasztalatokra alapozott tanítási-tanulási módszer ajánlásával négy évre szóló megelőzési programot tartalmaz. Ez a hazánkban hagyományosnak mondható szenvedélybetegségek (alkoholizmus, dohányzás) és az utóbbi két-három évben elsősorban a serdülő és ifjúsági korosztály körében rohamosan terjedő kábítószer-élvezet megfékezésére irányul. A megcélzott korosztály az általános iskolák felső tagozatának négy évfolyamán tanuló diáksereg, akik idejük legnagyobb részét az iskolában töltik. Itt érvényesülhet leghatásosabban és legegyszerűbben a viselkedési normák közvetítése. A határozott helyi iskolakonceptiót megvalósító tanárok elvárhatják a drogmentességet tanulóiktól. Hirdethetik a drog, az alkohol határozott visszautasításában, az egészséges életmód mintáinak követésében rejlő értékeket. Az iskolában a megelőző és személyiségfejlesztő program segítségével ismereteket nyújthatnak, szemléletet formálhatnak és kialakíthatják a helyes magatartást is.

A program tartalma és várható eredménye

Alapvető ismeretnyújtással összekapcsolva a program olyan készségek kifejlesztéséhez és gyakoroltatásához ad segítséget, amelyek révén

- a serdülők megismerhetik önmagukat és társaikat, megtanulhatják a csoportszerveződés és a csoportmunka alapjait,
- jól tájékozódhatnak környezetükben, ismereteket szerezhetnek a társas kapcsolatok lélektani sajátosságairól,

- megbizonyosodhatnak az egészséges és biztonságos élet értékeiről,
- jártasságot szerezhetnek a veszélyhelyzetek felismerésében,
- felfedezhetik önmaguk megvédésének lehetőségeit és felelősségét.

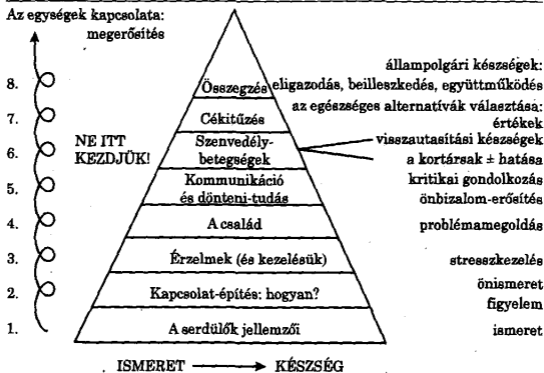
A fenti tartalmi egységek a tantervben öt témakörben kaptak helyet:

- Önismeret
- Én és a helyem a környezetben
- Egészséges, biztonságos élet
- Veszélyeztető tényezők
- Óvd, védj magad!

A témakörök osztályonként változó számú foglalkozást igényelnek, egyszerre fejlesztik a személyiséget, készítik fel a családi életre, ösztönözik az egészséges életmód követésére, a szenvedélybetegségek elkerülésére, az AIDS (HIV-vírusfertő-

zés) elleni védekezésre, s mindezek kapcsán hatékony kommunikációra és kapcsolá-
tépítésre tanítanak. Tantervünk megszerkesztésében nemcsak azt az elvet követ-
tük, hogy az ismeretek egymásra építése és elmélyítése milyen spirális kapcsolatban
erősítheti egymást, hanem figyeltünk arra is, hogy a szenvedélybetegségek megelő-
zésének témakörét miként ágyazzuk olyan készségpiramisba, amely a témával való
foglalkozást kellően megalapozza (1. ábra). Nemzetközi tapasztalatok bizonyítják,
hogy az előkészítetlenül kapott ismeretek feldolgozásában a diákok eredménytele-
nek, sőt bizonyos esetekben az ismeretek csak a tanulók kíváncsiságának felkeltésé-
re, ezzel érdeklődési irányuk negatív irányba fordítására „jók”. Nincs sok értelme
például visszautasítási készségeket fejleszteni, ha azt nem előzi meg a kortársak
hatásának, befolyásoló erejének vizsgálata, az életkori sajátosságok ismerete.

1. ábra—A tanterv felépítése



A gyermekeknek tehát el kell sajátítaniuk az alkotó és kritikus gondolkodás, a döntéshozatal képességét, gyakorolniuk kell az alapvető kommunikációs formákat, meg kell tanulniuk levezetni érzelmi feszültségeiket, kezelni a stresszhelyzeteiket, el kell igazodniuk kapcsolatrendszereikben, ki kell alakítaniuk magabiztos fellépésüket, önbizalmukat, hogy ellent tudjanak állni, nemet tudjanak mondani a negatív befolyásolásnak. Az életvezetés szempontjából fontos készségeknek a fejlesztése hozzájárulhat rövid és hosszú távú céljaik megvalósításához, segítheti a társadalomba való beilleszkedésüket, az egészséges és sikeres életvitelük kialakítását.

A végleges formába öntött tanterv és módszertani segédanyag alapján 1994 május-júniusában kétszer ötnapos rendezvény keretében tanárfelkészítő tréningeket tartottunk. Az előkészítő munkába ekkor kapcsolódott be az Országos Közoktatási Intézet Értékelési Központja és aktív szervezőmunkával részt vettek benne a megyei ÁNTSZ-ek, valamint a megyei pedagógiai intézetek. Az említett szervezetek képviselői is delegálták tagjaikat a tanárok közé. A rendezvény

csaknem kizárólagos szponzora ezúttal is az amerikai fél volt. Sikernek könyvelhettük el a program kedvező fogadtatását, a tanárok lelkesedését és vállalkozó kedvét, amely országszerte lehetővé tette a program kísérleti bevezetésének elindítását.

A tanári kézikönyv² a program négy évre tervezett 48 foglalkozásához részletesen kidolgozott óravázlatokat és a felkészülést segítő anyagokat (feladatlapokat, didaktikai játékok leírását, tanári háttérolvasmányokat, irodalmi szemelvényeket, az alkalmazandó tevékenységformák választékát, projektötleteket, szülői értekezletek javasolt tematikáját, tesztek) tartalmaz. A 48 mintajellegű foglalkozásvázlat anyaga szükséges ahhoz, hogy a program hatása mérhető, pedagógiai szakértők által is értékelhető legyen.

Mérés-értékelés

Az Életvezetési ismeretek és készségek című program egyik legfontosabb sajátossága, hogy bevezetésével egyidejűleg elkezdődött folyamatos és hosszú távú eredmény- és hatékonyságvizsgálata, melyeket az Országos Közoktatási Intézet Értékelési Központja munkatársai és a program vezetője irányít. Az értékelők személyének kiválasztása is szemléletváltást közvetít. Nemcsak külső, a programot nem ismerő szakemberek végzik a monitorozást és az eredményesség nyomon követését, hanem olyan szakemberek, akik a program filozófiáját, pedagógiai módszereit magukévá tették, akik megfigyeléseiket a bevezetéssel, alkalmazással egy időben, egységes, állandó elemek (a minimálprogram) alapján kísérik figyelemmel. Így még a program lefutásának ideje alatt mód nyílt az esetleges beavatkozásra, módosításra, amennyiben az eredmények nem felelnének meg a várakozásnak.

A tudományosság igénye is megköveteli, hogy az újonnan bevezetett megelőzési programokat értékeljük, hatásukat vizsgáljuk. A Magyarországon alkalmazott (külföldi eredetű, adaptált) programok bevezetését, elterjesztését nem követte gyakorlati megvalósítás, monitorozás, ezért a megelőzési programok hatékonysága eddig pusztá feltételezésen és az alkalmazók bizalmán alapult.³

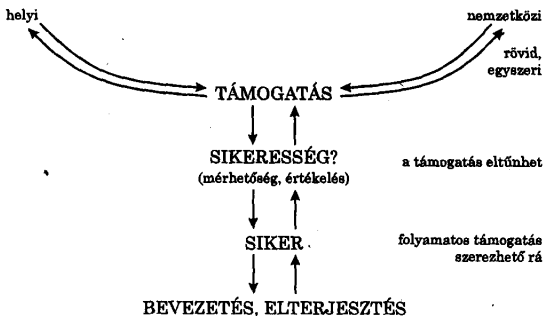
A gyakorlati alkalmazás igénye szintén követésvizsgálatra kényszerít. Amerikai és nyugat-európai megfigyelések egyértelműen bizonyítják, hogy a jelentős anyagi (bel- és külföldi) segítséggel kidolgozott és bevezetett programok elterjesztéséhez csak akkor lehet további támogatást szerezni, ha a programok hatékonyságáról a „befektetőket” és a használókat (önkormányzatok, iskolák) mérési eredményekkel meg lehet győzni.

A folyamatos értékelés és a megelőző tevékenység egyenesen magas színvonalon tartásának igénye indokolja, hogy a kísérletben részt vevő tanárok számára a program első öt éve alatt rendszeresen továbbképzéseket és konzultációs lehetőségeket teremtsünk. Ezt az elképzelésünket a Mentálhigiénés Programiroda és a Népjóléti Minisztérium támogatásával tudjuk megvalósítani.

² Az Életvezetési ismeretek és készségek program iskolai bevezetésének kísérleti szakaszát a Népjóléti Minisztériumban ünnepélyes keretek között megrendezett munkaértekezlet és sajtótájékoztató előzte meg. Ez alkalommal *Köhény Mihály* államtitkár és *Báthory Zoltán* közoktatási helyettes államtitkár átnyújtotta a kísérletre felkészített tanároknak a program nevével azonos című tanári kézikönyvet, melyet a szerző állított össze. A legilletékesebbek, a tanárok és a tanulók véleményének és az 1994/95-ös tanévben gyűjtött tapasztalatoknak a figyelembevételével alakítottunk még a tanári kézikönyv anyagán. Ezt a Calibra Kiadó a Mentálhigiénés Programiroda támogatásával jelenteti meg.

³ Forrásként hivatkozunk *Rózsa József* iskolai mentálhigiénés programok című munkájának (Az egészséges iskolákért: szakmai forrás sorozat 1.) a CHEF-, a SHAPIRO-, a DADA- és a Servais-programokat bemutató oldalaira, illetve a NEVI- és az IKP-program rövid távú monitorozásának értékelésére.

2. ábra



Azért, hogy a jövőben a programot kellő felkészültségű magyar szakemberek gondozhassák, s az elterjesztés üteme is felgyorsulhasson, az elsőként felkészített tanárcoport tagjai közül 20 kollégánkat trénerre képeztük 1995 nyarán. Manapság már az ő segítségükkel megyei szinten, helyi szervezésben, helyi szponzorok és a megyei pedagógiai intézetek, a Mentálhigiénés Programiroda regionális központjainak támogatásával, helyi szakemberek: orvosok, védőnők, rendőrök segítségével folyik a tanárok felkészítése a program pedagógiai módszereinek átadására.

A programban alkalmazott módszerek

A tapasztalatokra alapozott, kölcsönösen egymásra ható tanítási-tanulási módszer olyan interaktív, munkaközösségben végzett tevékenység, amelyben a tanár egyoldalú információátadás helyett az előmozdító, támogató szerepében segít a tanulóknak a kölcsönös és mindenkor önkéntes részvételen alapuló kommunikáció során felfedezni, kibontani a személyiségfejlesztés egy-egy tanulható-tanítható lépését. A program résztvevőivel a facilitátor a pozitív értékek és elvárások fontosságának felfedezését éli meg, s ezeket támogatja. Segít a csoportoknak kialakítani a közös tevékenységre vonatkozó szabályrendszert, melynek alkalmazása során

- a tanulók jobban megismerik magukat és egymást,
- tisztelik, törekvéseikben megerősítik társaikat, törődnek egymással,
- átélik a csoporthoz tartozás érzését és felelősségét.

Az Életvezetési ismeretek és készségek című program vezetője a foglalkozásokon oldott hangulatot teremthet a tanári kézikönyvben közölt didaktikai játékok alkalmazásával. Létre kell hoznia a támogató, kölcsönös bizalmat nyújtó légkört, hogy ne érezhesse senki a visszautasítás, az esetleges kudarc vagy a különösség fenyegető érzését. A nyílt, őszinte légkör kialakítása alapvetően befolyásolhatja a foglalkozások és a program sikerességét. Ezeknek a feladatoknak csak olyan

csoportvezető tud eleget tenni, aki eredendően szereti és tiszteli tanítványait, figyel rájuk, fogékony mások érzéseire, gondolataira, valamint a vezető és az irányított szerepében egyaránt képes a példamutatásra.

A tanterv

Az Életvezetési ismeretek és készségek tantervi témái

Témakörök	Órák (tárgyalandó téma)			
	5. osztály	6. osztály	7. osztály	8. osztály
I. Önismeret				
1. Bevezetés	1. Változásaim – Hogyan fejlődöm?	1. Milyen vagyok? – Aazonosságok, nemi különbözőségek	1. Ki vagyok én – gyerek – felnőtt	
2. Ki vagyok én?	2. A pozitív én bemutatása a társaknak	2. Leválás a családról, az önállósodás kezdete	2. Pályaválasztás – Jövőkép	
3. Én a társaim szemében			3. Hogyan építem önmagam	
4. A másik ember is fontos				

Témakörök	Órák (tárgyalandó téma)			
	5. osztály	6. osztály	7. osztály	8. osztály

II. Én és a helyem a környezetben				
1. Én és a helyem a környezetben: közösségek	1. Helyem az iskolában, osztályban: a) Elfogadás, elutasítás	1. Én és a barátom, elfogadás, kizárás	1. Barátság – Párkapcsolat	
2. Én és a helyem a családban	2. Helyem az iskolában, osztályban: b) együttműködés	2. A baráti társaság és a kortársak szerepe	2. Felelős felnőtté válás	
III. Egészséges és biztonságos élet				
1. Az egészség értéke életünkben	1. Növekszem, változom	1. Mi bánt engem? Válságos helyzetek	1. Az én életösvényem	
2. Hogyan élhetek egészségesen?	2. Étrend, életritmus	2. Mit tegyek? Problémamegoldás	2. Teendőim a teljes életért	
IV. Veszélyeztető tényezők				
1. Veszélyes anyagok, helyzetek és tényezők az otthonunkban, a környezetünkben	1. Kísértésnek kitéve 2. Dohányzás 3. Veszélyes és tiltott szerek	1. Az egyén és a drogok 2. A drogok és a médiák 3. A reklám hatása 4. Kritikus helyzetek és döntések	1. A drogok és a társadalom 2. Vigyázzok magamra, vigyáznak rám 3. Hova fordulhatok, kik segíthetnek?	
2. A drog fogalma, hatása a szervezetre, a családra és a társadalomra				
V. Övd, védj magad				
1. Személyes biztonság: a) Jogaim és kötelességeim	1. Hogyan tudok visszautasítani? a) Véleményalkotás, ítéletformálás	1. Visszautasítási technikák, döntéshozás	1. Nemet mondani, határozott ellenállás, alkotó gondolkodás	
2. Személyes biztonság: b) Felelősségem	2. Hogyan tudok visszautasítani? Kritikai gondolkodás	2. A nemet mondás módjai: kiállás	2. Határozott ellenállás, a következők vállalása	

A személyiségfejlesztő tanterv készítésekor figyelembe vettük a magyar iskola-rendszer sajátosságait, a hagyományos tanulócsoporthoz, tanórára felépített szervezeti rendet, mert szeretnénk, ha az általunk felkínált témákat és módszereket a helyi adottságoknak megfelelően felhasználhatnák a jövő nemzedék testi-lelki egészségéért aggódó nevelők. Programunk célkitűzéseit összehangoltuk a NAT követelményrendszerét meghatározó elvekkel: megközelítésmódunk érték közvetítő, szemléletmódját, szervezési kereteit tekintve pedig a program a demokrácia alapelveire épül. Szándékaink szerint az iskola legfőbb feladatához, a tanulók személyiségfejlődését kibontakoztató nevelőfolyamat tervezéséhez szeretnénk segítséget nyújtani kollégáinknak. Jó lenne kedvet ébreszteni a diákokban az örömteli önneveléshez, önkitaljesztéshez.

Foglalkozásaink (évi 12-15 óra) tematikailag beilleszthetők az osztályfőnöki tanmenetekbe és felhasználhatók napközis vagy klubfoglalkozások anyagául, de részegységei taníthatók szakórákon – biológia, történelem, rajz, ének, anyanyelv, matematika – is.

Tantervünk és a tanári kézikönyv használható önálló prevenciós programként mindazon iskolákban, ahol még nem indult meg a célzott megelőző tevékenység.

A tanártréningről⁴

Az Életvezetési ismeretek és készségek program bevezetése előtt célszerű a tantervet tanító tanárokat tanártréningen felkészíteni. A négynapos műhelymunka során tanártársaink átéltek mindazt, aminek továbbadására ösztönözzük őket. A kölcsönösen egymásra ható, tapasztalatokon alapuló ismeretszerző és készségfejlesztő folyamat aktív részesei lesznek, bővíthetik ismereteiket a megelőzésről, a szenvedélybetegségek természetéről, a közvélemény formálásának módszereiről, a csoportléktan bizonyos kérdéseiről. Megismerhetik az első magyar iskolai alapú megelőzési program tantervét; a trénercsapat példáját követve gyakorolhatják és így elsajátíthatják a program pedagógiai módszerét, fejleszthetik készségeiket a tanulási-tanítási stílusok és képzési módszerek, óramegfigyelések, konfliktuskezelés, önbizalomépítés és a nehéz emberekkel való bánásmód területén. Végül betekintést nyerhetnek a program nevelési hatékonyságvizsgálatának módszereibe.

A program kiterjesztése

1996 márciusában tréner társakkal, a programot a gyakorlatban alkalmazó óvodai nevelők, alsó tagozaton dolgozó és pedagógia szakos kollégák részvételével programfejlesztő műhelymunka keretében kidolgoztuk az Életvezetési ismeretek és készségek programváltozatát az 5-10 évesek számára. Ez a tanterv és módszertani anyag reményeink szerint ösztönöz hozzáférhető lesz a programon már dogozó kollégák számára, s hamarosan elkészülhet, megjelenhet nyomtatásban is.

További terveink között szerepel a középiskolás korosztály számára készített tanterv és tanári segédanyag összeállítása is. Foglalkoztat bennünket az a gondolat, hogy ne csak az egyes korcsoportokra, hanem azon belül a speciális foglalkoztatást igénylő gyermekrejtegekre – kiegészítő iskolások, nevelőintézetben lakók részére – is készítsünk adaptációkat.

⁴ A tanár felkészítését iránt érdeklődők – egyének és testületetek – vegyék fel a kapcsolatot levélben (1022 Budapest, Detrekő u. 3/a) a program országos irányítójával, Csendes Évánal.