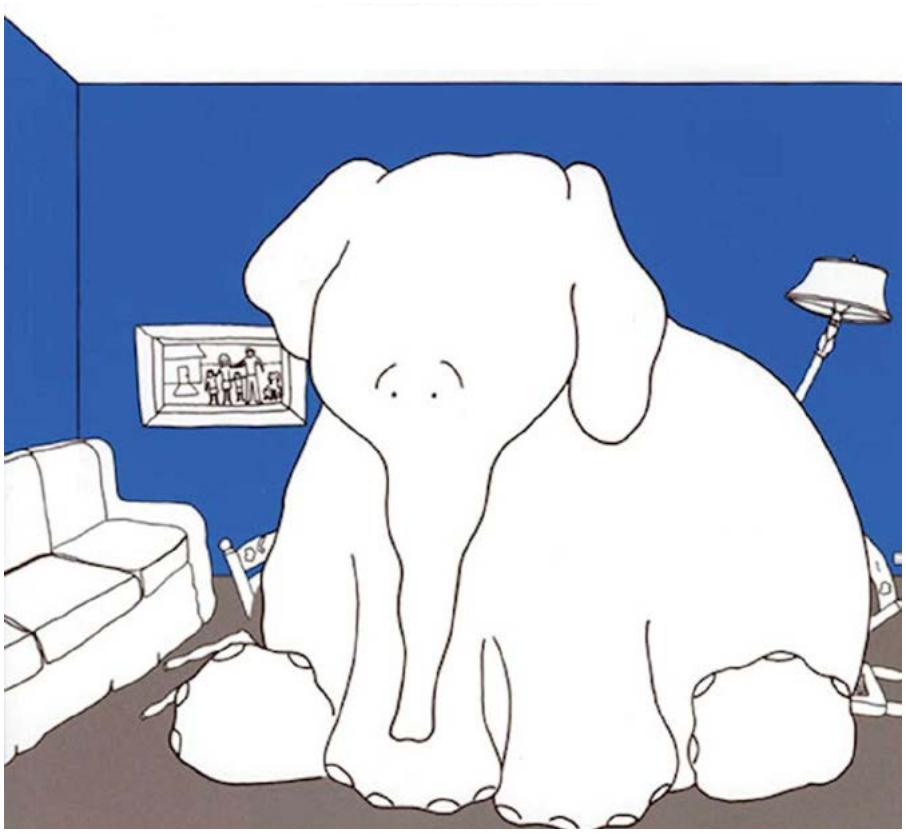
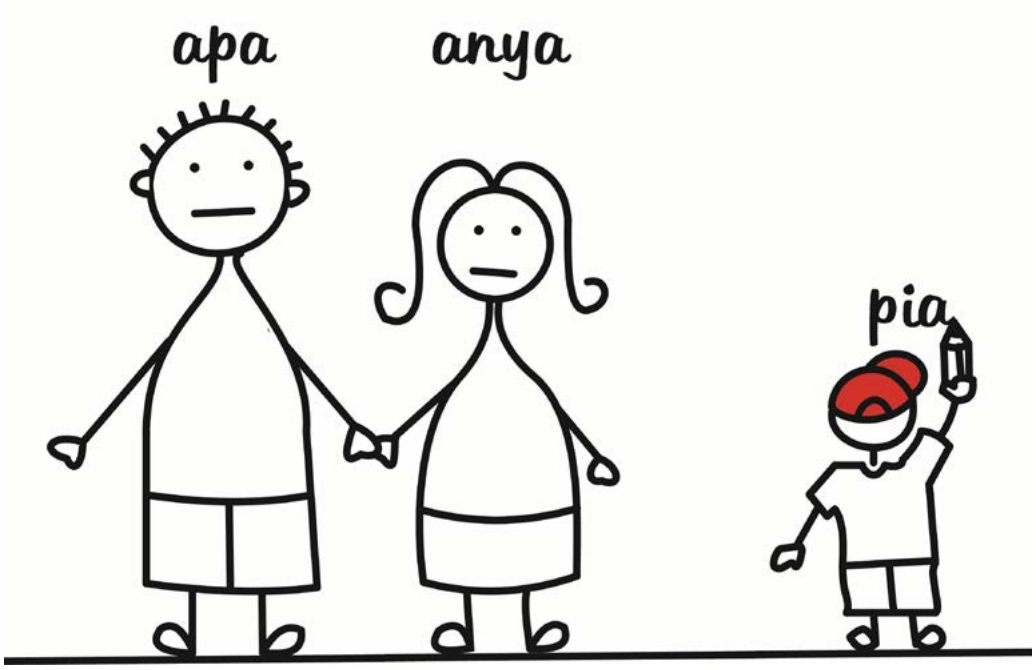
Elefánt a nappaliban?!

KÉZIKÖNYV

Szenvedélybeteg szülők gyermekeit segítő szakemberek részére

Eszköztár és foglalkozástervek





Magyar Máltai Szeretetszolgálat
Fogadó Pszichoszociális Szolgálat, 2020

Elefánt a nappaliban?!

KÉZIKÖNYV

Szenvedélybeteg szülők gyermekeit segítő szakemberek részére

Eszköztár és foglalkozástervek

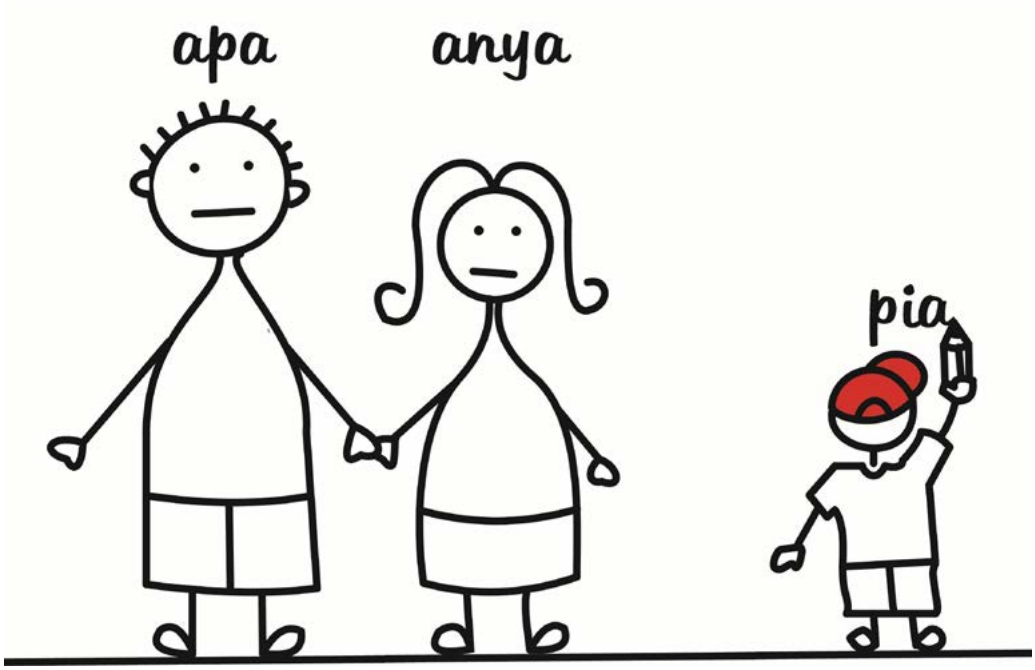
Kézikönyv források:
Children Impacted by Addiction: A Toolkit for Educators
© Copyright 2018
Produced by National Association for Children of Addiction
(NACoA) Kensington, Maryland

Fordította: Szász Péterné Boros Anna
Szerkesztette: Kormos Piroska, Frankó András

Magyar Máltai Szeretetszolgálat Kimondható füzetek
www.kimondhato.hu

Foglalkozásvázlatok:
A foglalkozásvázlatokat az Itt és Most Társulat Művészeti Alapítvány tagjai: Bán-Horváth Veronika, Hollai-Heiser Anna, Benedek György és Varju Nándor készítették. Munkatársaink a foglalkozások összeállításakor az életkori sajátosságokat tartották szem előtt. Az egyes foglalkozások formája, a bennük alkalmazott módszertani elemek eltérnek egymástól.

Eszköztár a szenvedélybeteg családban élő gyermekeket segítő szakemberek számára



Magyar Máltai Szeretetszolgálat
Fogadó Pszichoszociális Szolgálat, 2020

Tartalom

Bevezetés	5
Üzenet a szakembereknek	7
A szenvedélybetegségről	8
A szenvedélybeteg család	9
Segédanyagok	10
Útmutató a segítéshez	11
Hogyan beszéljek vele?	12
A 7 szabály megtanítása	15
Néhány további javaslat	16
Tegye/ne tegye	19
Levél egy tanulónak	20
Szóróanyagok tanulók számára	21
TEDD - NE TEDD	22
Gyerekeknek	22
Kérdések és válaszok	23
Foglalkozástervek	25
5-6. osztály	26
7-8. évfolyam	34
Középiskolások számára	39
11-12. évfolyam	39
9-10. évfolyam	44
Kiadványaink	49
Ajánlott weboldalak és cikkek	50
Segítőhelyek	51
Fogadó Pszichoszociális Szolgálat	51

Bevezetés

Ez a kiadvány azért született, hogy segítse a gyermekekkel nap, mint nap találkozó szakemberek, pedagógusok, iskolai szociális segítők, iskolapszichológusok, ifjúságsegítők munkáját. Célja, hogy információkat nyújtson a szenvedélybetegségről, különös tekintettel a szenvedélybeteg család jellemzőire, hogy jobban megértsük mi történik egy ilyen családban felnövő gyermek körül. A kézikönyv a szenvedélybetegségről, a szenvedélybeteg családról szóló anyagok mellett egyéni beszélgetésekben használható útmutatót és csoportos gyakorlatokat is tartalmaz, melyek segítenek feldolgozni a témát elsősorban 12 év feletti gyermekekkel rendhagyó osztályfőnöki órán vagy más, iskolai kereteken kívüli csoportokon. A könyv végén található szóróanyagok, faliújságra, honlapokra kihelyezhető információk szabadon használhatóak a gyermekek tájékoztatása érdekében.

A kiadvány alapjául a forrásként is megjelölt (szabadon felhasználható) NACoA kiadvány szolgált, melyet a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogadó Pszichoszociális Szolgálata munkatársainak tapasztalataival, valamint az Itt és Most Társulat Művészeti Alapítvány tagjai által összeállított foglalkozás tervekkel bővítettünk ki.

A nyomtatott változatban a QR-kódot beolvasva elérhetők a hivatkozások. Ebook formátumban a hivatkozások, könyvek, filmek, kiadványok kattintásra érhetők el.

NACoA VOICE FOR THE CHILDREN
National Association for Children of Addiction (NACoA)

Az elefánt a nappaliban kifejezés utalás arra a helyzetre, hogy a szenvedélybeteg családban a szenvedélybetegség gyakran olyan tabu, melyről mindenki tud, mégsem beszél róla. Olyan mintha egy elefánt lenne a nappaliban, amit mindenki kerülget, de úgy tesz, mintha ott se lenne.

„Gyermekként saját bőrömön tapasztaltam a szülői szerhasználat problémájának hatását, kihívásokat, melyekkel túl sok gyermeknek kell ma is szembenéznie, ami gyakran magába foglalja a traumát, instabilitást és elhanyagolást. Több szakmai programra és képzésre van szükségünk, hogy a gyermekek számára a szeretet, együttérzés és szolgáltatások által megtörjük a függés ördögi körét."
Jessica Nickel, a Függőségpolitikai Fórum Elnöke

„A tanár második szülő."

Sis Wenger, a NACoA elnöke

„Gyermekkoromban a faluban, ahol felnőttem a legtöbb felnőtt férfi rendszeresen ivott (és szerintem ma is iszik). Az édesapám is ivott. Alkoholbetegként halt meg, méltatlan körülmények között, magányosan és szomorúan. Én már akkor nevelőszülőknél éltem, és amit a halálakor, 13 évesen éreztem, az leginkább a szégyennel vegyes megkönnyebbülés volt. Felnőve azonban sokszor mardosott a bűntudat, felelősnek éreztem magam a haláláért – bárcsak megmenthettem volna, bárcsak jobb gyereke lettem volna, akkor biztosan nem ivott volna annyit.
A legtöbb szerfüggő szülő mellett nevelkedő gyermek így érzi magát, és ha nem kap segítséget, egy életen keresztül benne marad a szorongás, aggodalom, túlzott felelősség érzéseiben, miközben önmagát rossznak, hibásnak, értéktelennek gondolja, aki egyszer úgyis lebukik, hogy érdemtelen a szeretetre, megbecsülésre, elismerésre. Bárcsak kevesebb gyereknek kellene ezt átélnie, bárcsak többen kaphatnának már gyermekkorukban is olyan segítséget, ami támogatja belső erőforrásaikat és megerősíti őket a nehéz helyzetekkel való megbirkózásban." -
F. Lassú Zsuzsa pszichológus,
egyetemi docens, ELTE,
részlet a Gyermekszemmel a függőségről és a felépülésről című könyv ajánlójából

„Felnőtt életemet gyermekek között töltöttem, akik a tanítóimmá váltak. Azért kellett találkoznunk, mert valaki az életükben alkohol- vagy más szenvedélybetegséggel küzdött.
Harminc éve az első sorból figyelem a szenvedélybeteg családok legfiatalabb áldozatait, akik eljönnek a csoportjainkba, s ott tanítom és segítem őket. Családi örökségüktől a szív megszakad, a lélek összeroskad - és ezt nem ők választották. Valamennyien úgy érkeznek, hogy titkokat rejtenek, fájdalmat és zavarodottságot éreznek. De szinte mindannyian rátalálnak a saját hangjukra. Ezek a gyermekek képesek a gyógyulásra, és meg is gyógyulnak."

Jerry Moe a „Gyerekszemmel a függőségről és felépülésről" c. könyv szerzője
Magyar Máltai Szeretetszolgálat 2020.

egyYouTube

Interjú Jerry Moe-val

Üzenet a szakembereknek

Becslések szerint ma Magyarországon körülbelül 400 000, azaz minden ötödik gyermeknek egyik vagy mindkét szülője alkoholfüggő. A többi szenvedélybeteg embert is figyelembe véve (kábítószerfüggők, gyógyszerfüggők, játékfüggők, stb.) ez a szám csak tovább nő.

Amennyiben Ön pedagógus, szinte elképzelhetetlen, hogy ne legyen a diákjai között érintett gyermek vagy fiatal. Amennyiben Ön fiatalokkal foglalkozó más szakember nagy valószínűséggel találkozik érintett gyermekekkel.

Ezek a gyermekek sokszor láthatatlanok, a szakirodalom „elfeledett gyermekekként" emlegeti őket Margaret Cork: Forgotten children (ford. Elfeledett gyermekek) 1960-ban megjelent könyve alapján.

Míg Magyarországon a szenvedélybeteg családok kutatása és a családi dinamika gyermekre gyakorolt hatásának vizsgálata viszonylag újdonság, nemzetközi szinten ez már jobban körüljárt téma.

Az utóbbi években készült nemzetközi tanulmányok megállapították, hogy a függő családban felnövő gyermekek nagyobb eséllyel lesznek érintettek számos problémában életük folyamán. Testi megbetegedések, érzelmi zavarok, illetve fogékonyabbak az alkoholizmusra vagy más függőségekre (a szenvedélybeteg emberek több, mint 50%-a szenvedélybeteg családban nőtt fel). Ezen felül ezek a gyermekek nagyobb eséllyel esnek áldozatául fizikai, érzelmi elhanyagolásnak és bántalmazásnak.
Ez természetesen kihat a gyermekek iskolai teljesítményére is. Sokszor nem könnyű felismerni ezeket a gyerekeket. A függők gyermekei megtanulták elrejteni családi problémáikat és úgy tenni, mintha minden rendben lenne. Ahogy talán azt is megtanulták, hogy a felnőttekben nem lehet megbízni, ezért nem kérnek segítséget, hiszen sokszor éppen a hozzájuk legközelebb álló felnőttekben, szüleikben nem bízhatnak.

Mivel Ön, tanárként, és fiatalokkal foglalkozó szakemberként mindennapi kapcsolatban van ezekkel a gyerekekkel nagyon sokat tehet értük. Néhány alapvető dolog szem előtt tartásával már rengeteg segítséget adhat:

- Nem feltétlenül szükséges a probléma szempontjából azonosítani ezeket a gyerekeket ahhoz, hogy segíthessen nekik. Csak azzal, hogy fogékony, segítőkész és elérhető az összes gyermek számára, jó eséllyel segít valakinek, aki szenved a családi függőség okozta nehézségektől. Amikor szerhasználatról és a szerrel való visszaélésről esik szó egy tanóra/beszélgetés keretében, kitérhetnek a függőség családi életre gyakorolt hatására is.

- Készüljön fel arra, hogy egy gyermek Önhöz fordulhat segítségért valamilyen személyes problémájával. Nézzen utána, milyen lehetőségek, források vannak a közelükben, közösségükben, hogy segíthessen az érintett gyermekeknek és családoknak.

- Sokat tehet annak érdekében, hogy ezek a gyerekek magukon is segíthessenek. Megmutathatja nekik, hogyan maradhatnak biztonságban, hogyan fordulhatnak megbízható felnőttekhez, és hogyan találhatnak olyan tevékenységeket, amelyek örömet és pozitív kihívásokat adnak nekik, például a sport, a vallási ifjúsági közösségek, iskolai zenei csoportok, stb.

Minden szenvedélybeteg családban felnövő gyermek nevében köszönjük, ha elolvassa ezt a kiadványt.

Amennyiben kérdése van, segítségre van szüksége keresse a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogadó Pszichoszociális Szolgálatának munkatársait.

Egy olyan világot képzelünk el, ahol egy gyermek sem marad segítség, támogatás nélkül, aki folyamatosan küzd a családban jelenlévő függőség miatt.

A szenvedélybetegségről

A szenvedélybetegségről számos szakkönyv és kiadvány jelent már meg. Itt csak röviden, egyszerűen mutatjuk be azt, a gyerekek számára is könnyen megérthető módon.

A szenvedélybetegség betegség: progresszív, krónikus, halálos betegség. Progresszív, mert folyamatosan növekszik. Senki sem születik úgy, hogy alkoholista vagy drogfüggő akar lenni. Mégis, sokan válnak azzá. Ma Magyarországon kb. 1 millió alkoholfüggő ember él. Vagyis hazánkban bizonyos mértékben minden 10. ember függ az alkoholtól.
Az alkoholbetegség (alkoholizmus) sokféle lehet, van, aki minden nap iszik, van, aki alkalmanként, de akkor rendszeresen részegségig, van, aki zugivó (rejtegeti sokszor még önmaga elől is) és van, aki nem rejti véka alá a függőségét. Van, akinek ahhoz is szüksége van az alkoholhoz, hogy elindítsa a napját, van, aki csak este iszik. Van, aki nem iszik hónapokig, de ha iszik, akkor napokig, akár hetekig részeg. A közös pont: nem vagy nehezen tart kontrollt a saját fogyasztása felett. Egyre többet kell innia, hogy elérje a „kívánt" hatást, míg végül annyira telítődik a szervezete, amikor már mindig kell, hogy legyen benne alkohol, ahhoz, hogy éljen - legalábbis így éli meg. Amikor a szervezetben kialakul a fizikai függőség az alkoholtól, akkor ez a megélés valósággá válik, a szervezet nem „működik" az alkohol nélkül, illetve megvonása esetén elvonási tünetek (roszszullét, izzadás, hányinger, hányás, olykor hallucinációk) jelentkeznek.
Ez a krónikus betegség, lassú lefolyású, folyamatosan rombolja az egészséget életmódváltoztatás nélkül halállal végződhet. Mindezek mellett erre a betegségre is igaz, hogy mint igen sok betegség, az alkoholfüggőség is kezelhető, van lehetőség a józan életre. Szenvedélybeteg emberek számára ma Magyarországon többféle segítőhely, illetve módszer elérhető, ezekről egy rövid listát csatolunk a kiadvány végén.
De akkor miért is iszik valaki visszaélésszerűen? Az alkohol alkalmas a szorongás oldására, hatására felszabadultabb, könnyedebb lesz, aki iszik. A magyar társadalomban az alkoholfogyasztás természetes, elfogadott viselkedés ünnepekkor és hétköznap egyaránt. Az alkohol és a legtöbb szenvedélyt keltő szer szorongást enyhítő hatása fontos a használónak. A rendszeres alkoholfogyasztás függőséget okoz, ahogy egyes gyógyszerek rendszeres szedése is (nyugtatók, altatók, szorongásoldók stb.). A szervezet lelkileg és fizikailag is hozzászokik a használathoz. A függőség kialakulása után pedig nagyon nehéz leállni.
Gyerekek számára jól érzékeltethető a függőség tárgyához való ragaszkodás, ha olyan tevékenységet keresnek, amit nagyon szeretnek csinálni – ilyen lehet a videójáték, a közösségi médiák használata, a csokoládé vagy chips evés, sportolóknál a rendszeres sport. Bármi, amit rendszeresen csinálnak és örömet okoz nekik. Képzeljék el mi történne, ha ezek 1 hétre, 1 hónapra teljesen kimaradnának az életükből. Ezt az érzést kell felszoroznunk százzal, hogy megközelítsük a lelki függőség érzését.
Ha valaki csupán abbahagyja az ivást, még nem jelent valódi józanságot - ezt a szakirodalom szárazságnak hívja. A józanság feltételezi a személyiség változását is. Az, hogy valaki nem iszik, a szükséges első lépés, ami után el kell kezdenie dolgozni a józan személyiség kialakításán, hiszen újra kell építenie az életét alkohol nélkül - és ez egyedül nagyon nehéz. Sokan ezért is esnek vissza, hiszen elveszítenek egy szorongásoldó szert és közben nem kapnak helyette mást. Sokat segíthetnek a terápiás közösségek, rehabilitációs programok, egyéni terápiák és az önsegítő csoportok.

Az alkoholizmus a tagadás betegsége. A függő tagadja, hogy függő lenne, sokáig önmaga előtt is. „Bármikor abba tudom hagyni." „Én nem vagyok alkoholista, nem fekszem az árokparton részegen." Sokakra jellemző a kontrollvesztő ivás (de nem mindenkire), ez azt jelenti, hogy nem tud mértéket tartani. Az egyik jellemzője ennek, hogy nem tud megállni, a másik, hogy mindig többet iszik, mint amit eltervez, pl. csak két sört iszom, de valahogy mindig 3, 4, 5 lesz belőle.

Ajánlott videó:
Budán Ferenc felépülő, addiktológia konzultáns, szenvedélybeteg apa gyermekének előadása.

egyYouTube

A szenvedélybeteg család

Ahhoz, hogy megértsük a szenvedélybeteg család működésének hatását a gyermekekre a jól működő család jellemzőitől kell indulnunk. Egy jól működő családnak jól láthatóak a határai, melyek egyértelműek, mégis rugalmasak, saját szabályai, szokásai és ünnepei vannak, melyet minden családtag ismer. Egy jól működő családban mindenki a maga szintjén vállal feladatokat és felelősségeket a családi életben (szülői, házastársi és gyerekszerepek), az érzelmek megélhetőek, kifejezhetőek és hiteles válasz érkezik rájuk a családtagoktól, a cselekedeteknek egyértelmű következményei vannak. A család szükség esetén tud segítséget kérni és elfogadni.

A szenvedélybeteg családot diszfunkcionális (nem jól működő) családnak nevezzük. (Természetesen nem csak a szenvedélybeteg család diszfunkcionális, de egy szenvedélybeteg család mindenképpen az, egy jól működő család törekszik a betegség helyes kezelésére). A szenvedélybeteg családban minden a szenvedélybeteg körül forog, ő a család központja, akaratlanul is mindenki hozzá igazodik, az ő hangulata határozza meg a család hangulatát. A család szabályai nem következetesek, nem átláthatóak és ezért nem adnak biztonságot, a gyerekek gyakran szülői szerepbe kerülnek, szülői felelősséget cipelnek. Az érzelmekről sokszor nem lehet beszélni, a gyerekek nem kapnak hiteles válaszokat az érzéseikre (pl. nem kapnak vigasztalást) ezért megtanulják, hogy ne fejezzék ki őket (megtanulnak nem érezni, majd megtanulnak nem bízni). A család titokként kezeli és nem beszél a mindenki által átélt nehézségekről, félelmekről. A család azt üzeni akár kimondatlanul is a gyerekek felé, hogy a szenvedélybetegségről nem szabad beszélni. A titok (és sokszor a szégyen) miatt a család nem tud segítséget kérni.

A társfüggőségről (co-dependencia)

Az alkoholfüggő ritkán van egyedül – legtöbb esetben család veszi körül. Az alkoholbeteg társa gyakran társfüggő/kodependens (codependens) – ez azt jelenti, hogy viselkedése a másik ember viselkedésétől függ. Gyakran ilyen az alkoholbeteg házastársa, de lehet ilyen a függő szülője, barátja, munkatársa… A társfüggő viselkedését a függőhöz való viszonya és a függő éppen aktuális állapota határozza meg, saját igényeit, vágyait és érzéseit háttérbe szorítja.

A szenvedélybeteg családokról

Az Egyesült Államokban készült tanulmányok megállapították, hogy a gyermekek nagyjából harmada szenved a szülői szenvedélybetegségtől. (Magyarországon ilyen tanulmányok eddig még nem készültek.) Gyermekkori traumát okozhat az, ha például egy olyan családban, ahol szerhasználattal való visszaélés van (alkoholizmus, gyógyszerfüggés, kábítószerfüggés, vagy akár játékfüggés), gyakori lehet a hangos veszekedés a szülők között. Lehet, hogy a gyermekek az iskolából hazaérve a szülőt ájultan vagy éppen tudatmódosító szer hatása alatt találják. Egy ilyen családban élő gyermek soha nem tudhatja, mire számíthat otthon a következetlen szülői viselkedés miatt. Talán a szülő úgy megy el otthonról, hogy nem szól, és nem is gondoskodik a gyermekek felügyeletéről. A trauma ezekből az újra és újra ismétlődő tapasztalatokból eredeztethető, melyek szorongást vagy depressziót okozhatnak: ezért ezek a gyerekek figyelemhiányosnak tűnhetnek, de valójában csak a trauma tünetei mutatkoznak meg náluk. A traumatizált gyerekek magukkal viszik a szorongásukat és depressziójukat az iskolába, ahol zavarhatják a tanórákat, vagy nem vesznek részt az órai munkában. Ezeknek az iskolában problémás viselkedést mutató diákoknak szinte kivétel nélkül negatív vagy traumatizáló tapasztalatok sora van a hátuk mögött. Ahogy Önök arra törekszenek, hogy együtt dolgozzanak ezekkel a gyerekekkel, ne feledjék, lehet, hogy sok megrázkódtatás érte őket, amelyek megnehezítik számukra a megfelelő viselkedést vagy a tanulásban való részvételt. Fontos, hogy ugyanúgy állítsanak szabályokat és határokat, ahogy bármelyik másik gyerekkel tennék, de ezeknek a gyerekeknek általában szükségük van plusz támogatásra és törődésre, hogy sikeresek lehessenek az iskolában.

Segédanyagok egyéni beszélgetésekhez és csoportmunkához

Ebben a részben olyan információkat talál, melyek segítséget nyújtanak egy rendhagyó osztályfőnöki óra, vagy más, gyermeknek szóló interaktív foglalkozás összeállításához, aminek a témája a „Függőség a családban”. Emellett információkat talál az olyan gyermekek egyéni segítéséhez, akik függő szülők gyermekei.

Teendők listája:

Képezze magát!

- Olvassa el ezt az anyagot.
- A mellékelt szakirodalom, szakanyagok, a kimondhato.hu oldalon található filmek, írások megtekintése is sok segítséget adhat az ismeretek bővítéséhez.
- Tanulja meg a „7 szabályt”-t és ossza meg az érintett gyerekekkel. (15. oldal)
- Beszélgessen az iskolai szociális segítővel, tanácsadóval vagy pszichológussal a családban előforduló függőségekről.

Figyeljen!

- Valószínűleg vannak az osztályában visszahúzódó diákok, akikre nincs panasz és vannak problémásak is, akik zavarják a tanítást. Bármelyik érvényes, lehet, hogy a tanuló így kér segítséget.

Figyelmesen hallgasson!

- Koncentráljon arra, amit a gyerek mond, és azt is ahogyan mondja (figyelje meg a non-verbális kommunikációt is).
- A beszélgetés alatt vegye fel és próbálja megtartani a szemkontaktust.
- Ne szakítsa félbe a gyermeket.
- Reflektáljon az érzésekre, pl.: „Úgy tűnik, nagyon aggódsz valamiért.”; „Tudom, nem könnyű ezekről a dolgokról beszélni.”

Értse meg, fogadja el!

- Tudassa a tanulóval, hogy hallotta és értette, amiről beszélt Önnek.
- Ne ítélje el sem őt, sem a szülőket.
- Ismerje el, ne kérdőjelezze meg, amit mondott Önnek.
- Tegyen fel kérdéseket, hogy a gyermek érezze a törődését és a figyelmét.

Tegye képessé!

- Használja a „7 szabályt”-t (15. oldal) útmutatóként, hogy segítsen a gyerekeknek megérteni azokat a lehetőségeket, amikkel segíthetnek saját magukon.
- Keressenek együtt olyan embereket a gyermek életében, akikhez bizalommal fordulhat segítségért.
- Segítse a gyermeket olyan emberekhez és tevékenységekhez kapcsolódni, akik/amelyek elősegítik számukra a kompetencia és az önbecsülés érzését, megélését. Koncentráljon a gyermek szükségleteire! (pl. délutáni szakkör, sportegyesület, stb.)
- Ha a szülők közvetlenül megkeresik Önt a gyermekük nehézségeivel, legyen velük kedves és megértő, de továbbra is a gyermek érdekeit tartsa szem előtt.
- Nem az Ön feladata a családon belüli konfliktusok kezelése.

Nyújtson támogatást!

- Adja a gyerekek tudtára, hogy megérti a nehézségeiket, küzdelmeiket és hogy számíthatnak Önre.
- Minden tanuló profitálhat a következő oldalon lévő „Útmutató a segítéshez” szakaszból.

Ismerje a saját határait!

- Keresse meg azt a szolgálatot, (pl. a helyi gyermekvédelmi központot) ahol olyan szakemberek dolgoznak, akik a függőségben érintett gyermekeknek és családoknak nyújtanak segítséget.
- Ne próbáljon olyan problémákat megoldani, amelyek kívül esnek a kompetenciáján, kérjen segítséget.

Útmutató a segítéshez

Eszközök

Ebben a részben konkrét gyakorlatokat talál, melyeket alkalmazhat a gyerekekkel akár egy rendhagyó osztályfőnöki órán vagy más foglalkozásokon.

Ne sajnálja az időt a meghallgatás és kommunikáció művészetének megtanulására, gyakorlására. Tanulja meg azt a nagyon fontos módszert, ahogyan a hallgató fél ellenőrzi, hogy biztosan jól értette a másik mondanivalóját.

- Tehát azt mondod, hogy nagyon ideges vagy a matek dolgozatod miatt?
- Nem erről van szó.
- Vagy, hogy túl sokáig voltál fent múlt éjjel, ezért nem tudtál koncentrálni a dolgozatra?
- Igen, pontosan.

Csoportos feladatok:

Tartson az egész osztálynak olyan órát, ahol megbeszélik, kihez fordulhatnak a tanulók, ha segítségre van szükségük. Kérje meg őket, hogy mondjanak, vagy írjanak le egy történetet egy, vagy több ilyen emberről.
Rajzoltasson a tanítványaival olyan képet, ahol a családjuk csinál valamit. Kérdezze meg a diákokat mi történik a képen. Figyelje meg, hogy hiányzik-e valamelyik családtag, vagy van-e olyasvalaki, aki beteg közülük, esetleg alszik. Mutassa meg a rajzokat az iskola pszichológusának, vagy szociális munkásának.

Tartson magánál „7 szabály” másolatokat (15. o.) és tegye ki az osztályban a faliújságra.
Adjon belőle olyan diákjainak, akiknek az otthoni nehézségeiről tudomása van, később emlékeztetőül is odaadhatja a „7 szabályt”.

Kisebb csoportokban beszéljék át a gyerekek egymással, mit jelent jó barátnak lenni. Találjanak legalább egy olyan tulajdonságot, amelyet kedvelnek a csoport minden egyes tagjában, majd olvassa fel ezeket az osztálynak.

Írasson a tanulókkal egy-egy rövid leírást a legjobb napjukról. Aztán kérje meg őket, hogy írjanak a legrosszabb napjukról, vagy rajzoltassa le velük ezeket. Figyelje meg a képek vagy írások mondanivalóját, és azt, hogy a tartalmuk jelezheti-e, hogy a gyermeknek érzelmi nehézségei vannak az iskolában és/vagy az otthonában. Ezeket az írásokat csak Ön olvassa el, ne olvassa fel az osztályban a többiek előtt. Tudassa mindezt a gyerekekkel, mielőtt leírják gondolataikat.

Ne feledje: a gyerekek folyamatosan kommunikálnak Önnel a szavaikon, viselkedésükön és testbeszédükön keresztül. Vegye észre azt, aki nem tud beilleszkedni, vagy aki zavarja az órát, esetleg alszik. Bár már így is nagy súly van az Ön vállán, hogy segítsen diákjainak, ismereteik gyarapításában, kérem emlékezzen rá, hogy néhányuknak komoly nehézségeik vannak, és szükségük van az Ön segítségére, megértésére és támogatására.

Használja a „Tegye – Ne tegye” oldalt útmutatóként a tanítványaival való komoly, kényes, nehéz témákban, melyek felmerülhetnek rajzaik, vagy írásaik alapján.

Nézze át és használja a „Egyéb közvetítendő üzenetek” fejezetet.

Higgye el, a legjobb dolog, amit ajánlani tud egy problémával küzdő gyermeknek, az a személyes kapcsolata Önnel. Olyan emberekre van szükségük, akikben bízhatnak, és akik törődnek velük.
Annyit tegyen értük, amennyit egészségesen képes hordozni.

egyYouTube

www.apaanyapia.hu

Hogyan beszéljek vele?

Hasznos gondolatok a szenvedélybeteg szülők gyermekeivel történő egyéni beszélgetésekhez (Jerry Moe gondolatai alapján)

A függőségből gyakran lesz családi örökség. A szerhasználati zavarokkal élő szülő sokszor maga is függő szülők gyermeke, aki gyermekkorában nem kapott segítséget megpróbáltatásaiban. Százezrek élnek olyan problémákkal, melyek a családjukban meglévő függőség következményei. Alapvető fontosságú, hogy megkíméljük a gyermekeket az évekig tartó, szükségtelen hallgatástól, szégyentől és a szüleik függősége okozta szenvedéstől. A pedagógusok nagy szerepet játszhatnak e folyamat megelőzésében, illetve megállításában, ha ők maguk is megfelelő információkat és segítséget kapnak. Ennek a kiadványnak ez is a célja.
Egyénileg és kollektíven lehetünk hangjai és állandó ereje ezeknek a gyerekeknek, akik nem képesek mindig kiállni magukért. Az eszközök, amikkel a pedagógusok, szociális szakemberek, mentálhigiénés szakemberek, pszichológusok, védőnők elősegíthetik ezt a folyamatot: életkornak megfelelő információnyújtás, készségfejlesztés, a kötődés kialakítása megbízható kapcsolatok által.

Életkornak megfelelő, pontos információnyújtás

A függőségben érintett családok tagadással, elszigetelődéssel és hallgatással vannak felvértezve. Így a gyermekek nem mindig értik mi történik családjukban, és nem meglepő módon néhányan úgy gondolják, minden az ő hibájuk. Ráadásul a szomorúság, a düh vagy a fájdalom érzései óriási zavart és aggodalmat kelthetnek bennük az otthoni problémák miatt. Ezeket fontos szem előtt tartania, amikor megpróbálja a gyermekeket tájékoztatni ebben a témakörben. Ezeknek a gyermekeknek világos, egyértelmű információkra van szükségük az alkoholról, más tudatmódosító szerekről és a függőségről, mint betegségről. A tagadással, az emlékezetkiesésekkel, a visszaeséssel és a felépüléssel kapcsolatos ismeretek birtokában a fiatalok jobban megérthetik, mi zajlik otthon. Azt is beláthatják, hogy nem ők a hibásak és hogy nem tudják jobbá tenni a helyzetet. Alapvető fontosságú ezekkel a fontos tényekkel megismertetni a gyermekeket saját szintjüknek megfelelően, mert így a továbbiakban nem, vagy kevésbé nyomasztják, terhelik őket az otthoni történések.
(A kiadványban talál több, a gyerekek számára átadható információs anyagot).
A http://apaiszik.kimondhato.hu/ http://anyaiszik.kimondhato.hu/ kifejezetten ezt a célt szolgálja korosztályokra bontva az információkat.

Fontos üzenetek a gyermekeknek:

- **A függőség az agy betegsége.**
- **Nem tudod jobbá tenni a helyzetet.**
- **Megérdemled a segítséget.**
- **Nem vagy egyedül.**
- **Vannak megbízható emberek és biztonságos helyek, ahol tudnak segíteni.**
- **Van remény, és a szüleid szeretnek, még akkor is, ha súlyos betegséggel küzdenek.**

Az „Elfeledett gyermekek családi titkai (Kimondható 10.) jól használható írásokat tartalmaz ahhoz, hogy leüljön egy érintett gyermekkel és együtt átnézzék. Ez a rövid kiadvány segít nekik megküzdeni azzal, ami otthon történik velük és segít ellenállóbbá válniuk.

Még jó néhány remek olvasmány a témában:

- Waltraut Barnowski Geiser: Apa, anya, pia.
- Jerry Moe: Gyerekszemmel a függőségről és a felépülésről
- Mesekönyvek: Bolyhos, Lurkó, Gabi kívánsága
- A Kimondható füzetek letölthetők

Az apaiszik.kimondhato.hu weboldal a gyerekeknek és tinédzsereknek segít jobban megérteni, hogy bármennyire aggódnak Anyuért vagy Apuért, elengedhetik a bűntudatot azért ami történik és elkezdhetnek inkább arra összpontosítani, hogy saját maguk számára tegyék jobbá a dolgokat.
Az idősebb gyerekek jobban azonosulhatnak azokkal a problémákkal, melyeket Elekes Dóra: A muter meg a dzsinnek című meseregényében ír le kamaszok számára, akiknek nagyobb rálátásuk van, mi történik családjukban, vagy ha legjobb barátjukért, esetleg párjukért aggódnak.

Készségfejlesztés

A szenvedélybeteg szülők gyermekeinél nagyobb a veszély számos viselkedési, vagy érzelmi probléma kialakulására. A gyerekek számára az élethez hasznos készségeket kell közvetíteni, amelyek segítenek megküzdeni a kihívásokkal. Például sok gyermek szembesül nehéz helyzetekkel családi erőszak, elhanyagolás, vagy más, folyamatos stressz forrásokkal, melyeket más néven negatív gyermekkori tapasztalatokként (ACE) is ismerünk (bővebben lásd online A negatív gyermekkori élmények hatása a szenvedélybetegség kialakulásában (kimondhato.hu YouTube csatorna Dr. Makara Mihály előadása). Számos megküzdési és öngondoskodási módot megtanulhatnak, hogy biztonságban maradjanak vagy akár gyarapodjanak is a kaotikus környezetben.
Néhány ilyen gyermeknek addig gyűlnek fel az érzései, amíg ki nem robbannak. Másoknak betegség formájában mutatkoznak meg, melyeket has-, illetve fejfájás kísér. A szakember meg tudja tanítani, hogyan azonosítsák és fejezzék ki érzéseiket egészséges, megfelelő módokon megbízható emberek felé.
Sokan vannak, akiknek alacsony az önbizalma és önbecsülése. De képesek fejlődni olyan tapasztalások által, melyekben sikereket érnek el. Így megtanulhatják szeretni és tisztelni magukat. A rugalmas ellenálló képességgel (reziliencia) kapcsolatos tanulmányok megerősítették a készségfejlesztő tevékenységek fontosságát nehézségekkel élő - például az alkoholista családban élő gyerekek tekintetében is. A rugalmas ellenálló képességre vonatkozó kutatások számos védőfaktort vizsgáltak meg, melyek lehetővé teszik az egyének számára, hogy felülkerekedjenek a nehézségeken.

Rezilienciatényezők

- Autonómia és függetlenség
- Megfelelő szociális tájékozottság és szociális készségek
- A szükséges segítség elfogadásának képessége
- Érzelmileg megterhelő tapasztalatokkal való megküzdési stratégiák
- A képesség, hogy építő módon észleljék tapasztalataikat
- A képesség, hogy pozitív figyelmet kapjanak másoktól
- A pozitív látásmód megőrzésének képessége
- Szoros kötődés kialakítása

Minél több olyan programot kell fejleszteni és alkalmazni, amelyik segíti a gyerekeket és fiatalokat ezeknek az eszközöknek és készségeknek az alkalmazására. Legyenek a gyerekek számára segítséget nyújtó programok, amelyek megismertetik ezeket a készségeket, és biztonságot nyújtanak ahhoz, hogy gyakorolhassák azokat, és elmélyíthessék tudásukat. Így a függők gyermekei a függőséggel aktuálisan sújtott családban élve is felkészültebbek lesznek kezelni mindazokat a problémákat amelyekkel naponta találkozni kénytelenek.

Kötődés és kapcsolódás

A pontos, életkornak megfelelő információnyújtás és a készségfejlesztés rengeteget segít az érintett gyerekeknek. A legfontosabb számukra a kötődés és kapcsolódás, amit a másokkal való egészséges kapcsolataikon keresztül élhetnek meg, érhetnek el. A be nem tartott ígéretek sora, a durva szavak és a visszaélés veszélyének eredményeképpen a gyermekek sok családban túl jól elsajátítják a „Ne bízz!” mantráját; a hallgatás és az elszigetelődés folyamatosan kísérni fogja őket. Ezek a gyerekek segítség nélkül felnőve olyan szülőkké válhatnak, akik magukkal cipelik saját gyermekkoruk terhét. Tanárként, szociális szakemberként, pszichológusként találkozhat olyan szülőkkel, akik bizonytalanok, bűnösnek érzik magukat, vagy a gyermekkorukra való emlékezés felkavarja őket. Az Ön irántuk tanúsított bizalma és elismerése segítheti őket.

A bizalomépítés egy folyamat, nem pedig egy, egyszer csak bekövetkező esemény. Az idő a kulcs. Amit a pedagógus és más gyerekekkel találkozó szakember mond, annak jelentése és jelentősége van a fiatalok számára. A gyerekek néha tévhiteket és félinformációkat hallanak az alkoholizmusról és a függőségről. A gondoskodó felnőtt által biztosított tudatos fejlesztés és pontos információ fejlesztheti a gyermekek erősségeit és ellenálló képességeit. Ahogy a gyermekek megtanulnak bízni, megtanulják jól érezni magukat a bőrükben és megtanulják, hogy vannak lehetőségeik. Kifejlesztik azt a képességüket, hogy jobb döntéseket hozzanak, amelyek segítenek, hogy átvegyék az irányítást az életük felett, így magabiztosabbak lesznek. Ha megtanulnak bízni, csökken a szorongásuk és a szégyenérzetük, képesek lesznek egészségesebben fejlődni.

Lehet, hogy éppen Ön az, aki biztonságos kötődési ponttá válhat a gyermek életében?

Egyéb közvetítendő üzenetek

- **Az, hogy beszélsz az otthoni problémáidról, nem jelenti azt, hogy rosszat teszel a családoddal. Az érzéseid megosztása segíthet, hogy kevésbé érezd egyedül magad.**
- **Vegyél részt olyan dolgokban az iskolában, vagy a lakókörnyezetedben amelyek örömet okoznak; szakkörök, énekkar, zenélés, sporttevékenység, cserkészet vagy egyéb hasonlók. Ezek a tevékenységek segítenek kicsit megfeledkezni az otthoni problémákról, még ha csak kis időre is, emellett új dolgokat tanulhatsz magadról, illetve láthatod azt is, hogy mások hogyan élik az életüket.**
- **Ha függő szülővel élsz, egyszerre érezhetsz szeretetet és gyűlöletet. Ez általában mindenkivel így történik. Ez persze sokszor felkavar. Minden embernek vannak időnként fura, felkavaró érzései, akár két ellentétes érzés is egy időben.** *(Biztosítsa a gyereket arról, hogy ez normális.)* **Talán segít, ha így gondolsz rá: a szülőmet szeretem, de a függőségét nem. Így érez a szüleivel kapcsolatban nagyon sok gyerek, akinek a szülei függőséggel élnek.**
- **Ne felejtsd el jól érezni magad! Időnként a függők gyermekei annyira aggódnak, hogy elfelejtik hogyan kell gyereknek lenni. Találj módot arra, hogy jól érezd magad!**
- **Ha el tudod kerülni, ne utazz olyan autóval, ahol ittas a vezető, vagy drog hatása alatt áll. Nem biztonságos. Menj inkább gyalog, tömegközlekedéssel, vagy próbálj olyan autót szerezni, ahol a sofőr nincs alkohol, vagy drogok hatása alatt. Ha nincs választásod, ülj csendben a hátsó ülésen. Ha van telefonod, sürgősen üzenj egy megbízható felnőttnek segítségért.**
- **Csak mert a szülőd függőséggel küzd, ez nem jelenti azt, hogy Te is fogsz. Bár a függőség gyakran öröklődik tovább családon belül, nem leszel beteg, ha nem élsz szerekkel. Nagyon fontos, hogy várj legalább 18 éves korodig, ha úgy döntesz, hogy használni szeretnél valami szert, mert ez 90%-kal lecsökkenti a függőség kialakulásának esélyét!**
- **Nincs ráhatásod a szüleid ivására, vagy szerhasználatára. Nem Te kezdted a problémát, nem is tudod megállítani. Amit a szüleid tesznek, nem a Te felelősséged vagy hibád.**

A 7 szabály megtanítása

A 7 szabály egy olyan útmutató, ami segít a gyerekeknek megérteni, hogy nem ők felelősek a szüleik problémáiért. Nagyon fontos, hogy tudják nem az ő hibájuk, ha a szüleik túl sokat isznak, vagy drogokkal élnek, és hogy nem tudják befolyásolni szüleik viselkedését. Azt is meg kell mutatni számukra, hogy vannak módszerek, amelyekkel meg tudják tanulni hogyan kezelhetik szüleik alkohol-, vagy drogfogyasztását.

A legfontosabb „lecke”, amit a függő szülők gyerekeinek meg kell tanulniuk:

Nem én vagyok az oka

Nem tudom befolyásolni

Nem tudom meggyógyítani

Vigyázhatok magamra jobban, ha:

Kimondom az érzéseimet

Jó(zan) **döntéseket hozok**

Szeretem magam

© Jerry Moe, MA

Ne felejtse megtanítani a 7 szabályt azoknak a gyerekeknek, akik önhöz fordulnak segítségért. Készítsen belőle plakátot, és helyezze jól látható helyekre.

Néhány további javaslat

Van három jól bevált módja annak, ahogyan a függő szülők gyermekeinek segíthet.

1. Legyen figyelmes meghallgató beszélgető partner

Vagyis segítsen a gyerekeknek érzelmeik kifejezésében, segítse őket abban, hogy foglalkozzanak félelmeikkel és vágyaikkal. Az egyik súlyos probléma, hogy nem tudnak kivel beszélni a szükségleteikről, félelmeikről és reményeikről. Kompetenciahatárainak megtartása mellett minden pedagógus, védőnő, szociális munkás segíthet a gyerekeknek beszélni arról, hogy mit szeretnek, és nem szeretnek az életükben. Mindazonáltal fontos felismerni, hogy mikor szükséges egy speciális szakember szakszerű segítségének a bevonása. Mindenki számára rendkívül fontos, hogy tisztában legyen saját kompetenciáival és határaival.

Ismerje saját kompetencia határait

Figyelembe kell vennie intézményének, munkakörének szabályzatait, jogi, etikai és szakmai kötelezettségeit, valamint kompetenciáit annak eldöntésében, hogy mit tehet, és mit nem a gyerekekért. Fontos, hogy professzionális segítséget keressen azokon a területeken, ahol Ön nem kompetens, amire nincs jogosultsága. Ha Ön nem terapeuta, akkor nem is kell úgy viselkednie. Ha bármi kételye merülne fel egy gyermek személyes, vagy szociális problémájának súlyosságát illetően, keresse meg például az iskolájában elérhető szakembert (iskolapszichológust, iskolai szociális munkást, ha nincsenek, jelezzen a helyi gyermekvédelmi szolgálat vagy központ felé).

Beszélgetés a gyerekekkel

Valószínűleg nem ok nélküli az aggodalma, hogy hogyan fognak a szülők reagálni, ha megtudják, hogy gyermekük megosztott egy családi problémát egy kívülállóval. Vajon egy dühös szülő – akár a függő, akár a szert nem használó – bejön az iskolába panaszt tenni, hogy Ön beleavatkozik a család magánéletébe? Ha annak megértetésére, hogy hogyan hat az alkoholizmus és a függőség egy családra általában, ill. a gyerek érzéseire korlátozza beszélgetéseiket, valószínűleg nem kell aggódni a szülők ellenséges hozzáállása miatt.

Ráadásul, ha a szülővel való beszélgetéskor ügyel arra, hogy kerülje a szülői szerhasználat és a tanuló nehézségei közötti összefüggést, és ehelyett a diák iskolai és szociális teljesítményére hívja fel a figyelmet, nagyon valószínű, hogy a szülő szívesen fogadja az Ön segítségét.

A függőség témája valószínűleg nem része a szülőkkel való párbeszédnek. Részben mert jellemző a tagadás az alkohol és szerhasználatból eredő problémákra vonatkozóan, hiszen folytatni szeretné a használatot. Ezen felül a függő házastársára nyomás nehezedhet, hogy ne beszéljen a terhekről. Ha szóba kerül a téma, talán az a legjobb, ha nem mond semmit a szülő szerfogyasztását illetően.

Az olyan helyzetek megteremtése, amelyekben egyes érintett gyerekek kapcsolatba kerülhetnek egymással, lehetőséget adhatnak számukra, hogy beszélhessenek másokkal, akik hasonló problémákkal küzdenek. Az egyik nehézség az érintett gyermekekkel való munkában, rábírni őket, hogy megnyíljanak. Talán könnyebb a társaikkal beszélni, mint egy felnőttel megosztani ezt.

A családi függőségről tartott iskolai előadások és foglalkozások általánosan szólnak a témáról, és a fenyegetettséget elkerülve biztosítanak reményt, segítséget és támogatást. A csoportmunka különösen hatékony lehet kamaszok körében, mivel ők abban a fejlődési szakaszban vannak, ahol új értékeket próbálnak ki. Ha létrejön egy beszélgető csoport, nem fontos a drogfüggőséggel vagy az alkohollal kapcsolatos problémákra összpontosítani, mivel számos olyan családi probléma létezik, amelyek befolyásolhatják az iskolai teljesítményt, így az ilyen csoportok számos témát és célt érinthetnek. Az általános megközelítés segíthet abban, hogy kevésbé legyen nehéz megélni azt, hogy a csoport bizonyos otthoni problémák kezeléséről szól. Mivel a beszélgetések célja a gyerekek ellenálló képességének növelése és szükségleteik kielégítése, a lényeg, hogy a csoportmunka az önismeretben, az érzéseik felismerésében és kifejezésében is segíti őket.

Miközben esetleg azon fáradozik, hogy jól működő csoportot hozzon létre, tartsa szem előtt, hogy a függők gyermekei számára nehéz lehet a barátkozás. Sokan nagyon visszahúzódóak, zárkózottak. Habár a pedagógusok és más szakem-

berek jól ismerik a kortárs kapcsolatok előnyeit, hozzáértésük ellenére is nehéz lesz ezt megértetniük azokkal a gyerekekkel, akiknek sosem voltak barátaik. Például, előfordulhat, hogy valaki esetleg megfogadja a tanácsot, hogy alakítson ki bizalmi, baráti kapcsolatot egy társával, miközben az őt nem érti meg, vagy rosszabb esetben még ki is neveti. A szervezett, felnőtt által felügyelt támogató csoportok segíthetnek abban, hogy ne így végződjenek ezek a próbálkozások.
Ha a csoportos együttlét túlságosan is kínos vagy akár megbélyegző az iskolán belül, akkor egy ifjúsági közösségi tér alkalmasabb lehet. Egy közösségi tér több célt is szolgálhat, nem csak az otthoni élet lehet a fókuszában, hanem a tanulók sok más problémájával is foglalkozhat. Nemcsak tevékenységeknek és beszélgetéseknek adhat otthont, hanem információs pont is lehet a legkülönbözőbb témákban; az alkohol-, és droghasználattól kezdve bármilyen témával, ami foglalkoztatja őket.

Tartsa szem előtt, hogy a csoportok és beszélgetések célja a fiatalok támogatása, nem pedig az otthoni körülményeik megváltoztatása.

Az Ön erőfeszítései segíthetnek abban, hogy a gyerekek felismerjék, hogy az érzéseik normálisak, hogy megengedhetik maguknak a zavarodottság érzését és megélhetik azt is, ha elegük van az otthoni környezetből. Amikor közösen ismerik fel a gyerekekkel az érzéseiket, az Önnek is segíthet jobban megérteni őket. És ami még fontosabb, az érzések megfogalmazása lehetővé teszi a gyerekeknek önmaguk jobb megértését is.

2. Segítsen a gyerekeknek pozitív kapcsolatokat építeni más gyerekekkel, vagy felnőttekkel

Sok érintett gyereknek nehéz kapcsolódnia a társaihoz és a felnőttekhez. Mint minden gyereknek, nekik is szükségük van arra,hogy részt vegyenek önbecsülésüket és ellenállóképességüket növelő tevékenységekben. Segíteni kell őket abban, hogy bekapcsolódhassanak a csoportokba.
A szabadidős tevékenységeket szervező szakembereknek több lehetőségük is van arra, hogy elősegítsék az ellenálló képességet növelő kapcsolatok építését a függők gyermekei számára. Mint minden gyereknek, nekik is nagyon értékesek lehetnek a tanórán kívüli foglalkozások. De a legnyilvánvalóbb pozitívumok is másodlagosak számukra amellett, hogy kortárs kapcsolatokat alakítanak ki és tartanak fent. A tanuló nem csak azt tanulja meg, hogy hogyan kell egy bizonyos sportot űzni, vagy hogyan írjon újságot, stb., hanem megélheti a valahová tartozás és az értékesség érzését.

Ön, segítőként fontos szerepet játszhat abban, hogy az érintett gyermekeket bevonja egy egészséges csoportos tevékenységbe. Mindemellett lehet, hogy nem lesz könnyű dolga, mivel sok érintett tanuló nem szívesen csatlakozik ilyen csoportokhoz. Különösen, ha úgy érzik, hogy ez csak még egy plusz felelősség, amit a hátukra kell venniük, ahelyett, hogy csökkentenénk a már meglévő számos, frusztráló kötelezettségüket. Ráadásul mikor a gyermek önértékelése minimális, úgy érezheti képtelen bármivel is hozzájárulni a csoport működéséhez, valószínűleg finoman meg kell győzni arról, hogy az ő részvétele fontos. Az érintett gyermekek iskola utáni foglalkozásokban való részvétele csökkentheti a kényelmetlen (otthoni) helyzetekben töltött idejüket. Ez önmagában is kecsegtető, de ezek a tevékenységek több időt és lehetőséget is kínálnak arra, hogy lásson, és kapcsolatba kerüljön más felnőtt szerepmodellekkel, mint amit otthon tapasztal. Úgy érezhetik, hogy például egy pedagógus az osztálytermen kívül sokkal megközelíthetőbb, mint az osztályban, ill., hogy könnyebb személyes problémákat az iskola után megvitatni, mint tanítási időben.

3. Alaposan járjon körül minden esetet

Mindaz, amit észrevesz, megfigyel, különösen hasznos lehet annak eldöntésében, hogy milyen segítségre van szüksége a gyerekeknek. A tanácsadóknak, iskolai védőnőknek és edzőknek gyakran kivételes előnyük van a körülmények megfigyelésére, amit a tanulóknak, családjaiknak vagy egyéb szakembereknek tudniuk szükséges. Amikor együtt van a gyerekekkel, érdemes figyelmesnek és körültekintőnek lennie, ha segíteni szeretne megérteni a körülményeiket. Sok

részletet megfigyelhet, melyekből megértheti kortárskapcsolataikat, tudományos érdeklődésüket, eredményeiket. Igényüket arra, hogy beszélgessenek Önnel vagy más megbízható felnőttel a problémáikról. Szándékukat, hogy megosszák helyzetüket és bizalmukba avassák, és értékeljék az otthoni állapotokat. Ez utóbbit kezdetben talán nehéz lesz feltárni, mindenesetre jobban tükröződhet a viselkedésükben, mint szavaikban.

Mikor együtt van a gyerekekkel, számos dolgot vehet észre. Fizikai tünetek, amelyek komoly otthoni gondokat jelezhetnek; például krónikus fáradtság, zavartság vagy érzelmi feszültség. A pedagógusok felfigyelhetnek ezekre a jelekre, az egészségügyi szakemberek segíthetnek megállapítani, ha gyanítják, hogy az otthoni életből fakadó egészségügyi probléma áll fenn.

A nyilvánvaló zúzódásokon, sérüléseken túl – melyek szülői bántalmazás, vagy elhanyagolás következményei lehetnek az egészségügyi szakemberek, testnevelők észlelhetik a tanuló megjelenésének apró változásait is. (Ha gyanítható a bántalmazás vagy az elhanyagolás, a törvény előírja, a jelentési kötelezettséget a gyermekvédelem felé.) Az egészségügyi szakemberek azzal is tisztában vannak, melyik tanulónak van gyakori fejfájása, nagyfokú szorongása és állandó fáradtsága. A függő szülők gyermekeinek segítése érdekében nagy segítség lehet a kollégákkal való együttműködés.

A nyilvánvaló bántalmazáson és elhanyagoláson kívül a pedagógusoknak észre kellene venniük, amikor a tanulók túlzott fáradtság vagy feszültség jeleit mutatják. Ezek a jelek bizonyos napokon szembetűnőbbek lehetnek. Az alkoholista szülők gyermekeinek viselkedése leképezi az otthoni konfliktusokat. Ha egy alkoholista szülő súlyos hétvégi ivó, a gyermek hétfőnként talán kedvetlen, esetleg elalszik az iskolában. Keddtől csütörtökig energikusabbnak tűnik, aztán pénteken nagy nyomást érezni rajta, valószínűleg retteg a hétvégétől. Természetesen számos egyéb tünet fordulhat elő. A munkatársak jelezhetnek egymásnak az általuk tapasztalt jelenségekről.

Fontos, hogy mindig a tanulók szükségleteit tartsa szem előtt. Az alapos megfigyelésekkel sokat segíthet. Ezek alapján lehetősége van tájékoztatni a szülőket, kollégákat arról, hogyan tudnak segíteni a gyerekeknek, illetve mikor szükséges más szakemberek bevonása.

TEGYE/NE TEGYE
ha egy gyermek segítségért fordul Önhöz

TEGYE:

KÉSZÍTSEN és tartson naprakészen egy listát a segítő helyekről. Azokról a szervezetekről, amelyeknek vannak eszközeik, programjaik a gyermekek segítésében.

ISMERJE MEG a gyermekek számára készített és elérhető anyagokat: weboldalakat, közösségi média oldalakat, könyveket, kiadványokat, tanulmányokat és cikkeket a függőséggel kapcsolatban. (Lásd a „Források" az útmutató végén.)

GYŐZŐDJÖN MEG róla, hogy a gyermek megértette a következő 3 alapvető tényt:

- **Nincs egyedül.**
  Magyarországon legalább 400 000 gyermeknek egyik vagy mindkét szülője függő.
  Sokan érintettek testvéreik, vagy egyéb rokonuk által is.
- **A gyermek nem felelős a problémáért és nem tudja irányítani/befolyásolni a szülő függő viselkedését.**
- **A gyermek értékes és jóra érdemes.**

TÁMOGASSA a gyermeket, miután segítséget kért Öntől. Kövesse nyomon, ha teheti. Talán Ön az egyetlen személy, akit a gyermek elérhet.

Számos módon segíthet:

- Segítsen végiggondolni vele, hogy kik azok a megbízható felnőttek, akik fontos szerepet töltenek be az életében (kedvenc nagynéni/nagybácsi, nagyszülő, lelkész, edző, iskolai segítő, stb.), akik talán segíthetnek is neki.
- Segítsen a gyermeknek, hogy hiteles információkat találjon a függőségről (pl. www.apaiszik.kimondhato.hu, illetve www.anyaiszik.kimondhato.hu)
- Ha iskolában vannak délutáni szakkörök, foglalkozások, kórus bíztassa a gyermeket, hogy kapcsolódjon be valamelyikbe, mert itt pozitív közösségi élményekben lehet része, barátokat szerezhet, támogató közösségre lelhet.
- Szükség esetén támogassa, hogy megfelelő segítő szakemberhez juthasson a gyermek. A helyi lehetőségekhez mérten: iskolapszichológushoz, iskolai szociális segítőhöz, gyermekjóléti központhoz.
- Legyen érzékeny az esetleges kulturális különbségekre. Ha a gyermek más kultúrából érkezik, ismerje meg azt, beleértve a családi struktúrát, szokásokat, hitrendszert és értékeket. Ezek az ismeretek talán megmutatják, hogyan tud a leghatékonyabban segíteni a gyermeknek.

VEGYE FIGYELEMBE, hogy a függők gyermekei esetleg ódzkodnak a szeretet kimutatásától, különösen a fizikai érintkezés lehet nehéz számukra.

NE TEGYE:

NE jöjjön zavarba, maradjon nyugodt, amikor egy gyermek a segítségét kéri. A feszült reakció elbátortalaníthatja a gyermeket a segítség keresésében és növelheti benne az elszigeteltség és a reménytelenség érzését.

NE bírálja a gyermek alkohol-, vagy droghasználó szülőjét, de ne is legyen túlzottan együttérző vele. A legjobb, ha csak figyelmesen meghallgatja.

NE feltételezze, hogy a gyermek nem szereti a szüleit.

NE ossza meg a gyermek problémáit olyanokkal, akiknek nem szükséges erről tudniuk. Ez nem csak a bizalom építése szempontjából fontos; védi is a gyermeket.

NE tervezzen olyat, és ne tegyen olyan ígéretet, amit nem tud megtartani. A bizalom kialakulásához stabilitásra és következetességre van szükség. A függők gyermekei túl sokszor megtapasztalták már a be nem váltott ígéreteket.

NE adjon feleslegesen tanácsokat.

SEGÍTŐHELYEK:

- KÉK VONAL GYERMEKKRÍZIS ALAPÍTVÁNY telefon és chat www.kek-vonal.hu
- MMSz FOGADÓ www.kimondhato.hu, apaiszik.kimondhato.hu
- HELYI GYERMEKVÉDELMI KÖZPONT
- HELYI IFJÚSÁGI SZOLGÁLTATÓ - HA VAN
- SEGÉLYHÍVÓ 112

Levél egy tanulónak

Szia!

Fogadok, hogy végtelenül egyedül érzed magad, mikor anya, vagy apa túl sokat iszik, vagy drogozik, talán mert azt gondolod, senki más anyja vagy apja nem olyan, mint a Tied. Vagy azt gondolhatod, senki sem tudja, hogyan érzel. Tudsz róla, hogy rengeteg gyerek van, aki pontosan azt érzi, mint Te, mert a szülei túl sokat isznak?
Tudom, hogy érzel, mert az én egyik szülőm is alkoholbeteg.

Nem könnyű. Amikor annyi idős voltam, mint Te, nagyon egyedül éreztem magam. Minden alkalommal, amikor anyám inni kezdett, volt valami fura érzés a gyomromban, hogy valami nem stimmel. Féltem bárkinek is elmondani. Gondolkoztam, hogy miért van olyan anyám, aki túl sokat iszik.
Mindig azon rágódtam, mit tettem, amiért iszik. Egy barátom sem tudott soha átjönni hozzánk nálunk aludni, mert sosem tudtam mikor fog elkezdődni. Nem akartam, hogy a barátaim megtudják mi folyik nálunk. Ráadásul amikor inni kezdett, sosem tudtam mi fog történni. Nem akartam, hogy bárki megtudja, milyen felfordulás van olyankor nálunk. Szégyenkeztem, és meg voltam róla győződve, hogy a mi életünk egész biztosan különbözik bárki másétól.

Amikor felnőttem, elköltöztem abból a zűrzavaros otthonomból és találkozni kezdtem olyan emberekkel, akiknek alkoholbeteg szüleik voltak. Rengeteget beszélgettem ezekkel az emberekkel, arról hogy is ment ez nálunk, és nem éreztem kényelmetlenül magam, mert ők meg a saját tapasztalataikat osztották meg, hogy náluk mi történt, mikor a szüleik inni kezdtek. Rádöbbentem, hogy más emberekkel ugyanolyan típusú zavaró dolgok történtek, mint velem. Néhányan még nehezebb körülmények közül jöttek, mint én, míg mások kevésbé szenvedtek nálam. De felismertem valamit: végig, amíg gyerek voltam, azt gondoltam egyedül vagyok, én vagyok az egyetlen, akinek a szülője iszik, pedig nem így volt.

Nem Te vagy az egyetlen, akinek a szülei sokat isznak, vagy drogoznak. Sokan vagyunk így.

De most szeretnék néhány dolgot elmondani Neked a függőségről, amit nekem is jó lett volna, ha elmond valaki annak idején. Ezek a dolgok segíthetnek egy kicsit jobban megérteni a helyzetet, és legközelebb talán nem fogod hibáztatni Magad, mikor a szüleid isznak, vagy drogoznak. A következő oldalon négy fontos tény szerepel, ami segíthet. Akkor lesznek hasznosak, amikor a legkevésbé számítasz rá.

Barátodtól,
egy alkoholbeteg szülő felnőtt gyermekétől

Szóróanyagok tanulók számára

Ez a rész tanulók kezébe adható szórólapokat tartalmaz. Az itt található anyagok szabadon sokszorosíthatóak és felhasználhatóak a gyermekek érdekében. Használhatja úgy, hogy ezeket a lapokat a fiatalok kezébe adja. Miközben olvassák könnyebben fogalmazhatják meg kérdéseiket, illetve az anyag ismerete segítség lehet egy beszélgetés elindításához is.

Fontos és hasznos tudnivalók

I. tény: A függőség betegség.

A szülőd nem rossz ember attól, hogy olyan betegsége van, ami miatt elveszíti az irányítást, amikor iszik, vagy drogozik. Az alkohol és a drogok ezt teszik; aki sokat iszik, vagy drogozik, olyan dolgokat tesz és mond, amit általában józanul nem tenne. A betegségtől rossz vagy buta dolgokat csinálhatnak, amiket nem tesznek, olyankor, ha nem isznak, vagy drogoznak.

II. tény: Nem vagy egyedül.

Sok olyan gyerek van, mint Te. Lefogadom, hogy vannak néhányan az osztályodból is – gyerekek, akikről sose gondolnád, hogy olyan szülője lehet, mint a Tied, hogy sokat iszik. Talán ismered is némelyiküket, mert mondjuk láttad, mi megy náluk otthon, vagy láttad a szüleiket ittas állapotban.
Ma Magyarországon körülbelül 400.000 olyan gyermek él, akinek egyik vagy mindkét szülője alkoholfüggő. Minden ötödik gyerek. Tényleg nem vagy egyedül.

III. tény: Nem tudod irányítani vagy csökkenteni a szülőd ivását vagy droghasználatát.

Nem a Te hibád. Nem Te vagy az oka, amiért iszik, vagy drogozik. Beteg. Nem Te okoztad a betegséget, és nem is tudsz semmit tenni ezzel kapcsolatban. Nem vagy felelős mások függő viselkedéséért.

IV. tény: Beszélhetsz erről, kimondhatod.

Keress valakit akiben megbízol. Valakit, akivel beszélgethetsz. Lehet egy tanár, az edződ, az iskolai szociális segítő vagy az iskolapszichológus, egy barátod szülője, egy idősebb testvér, nagyszülő, nagynéni vagy valaki más, aki figyelni fog Rád. Ők megbízható emberek lehetnek az életedben.
Felhívhatod a KÉK VONALAT 116 111-es ingyenes hívható számon vagy elérheted őket on-line is www.kek-vonal.hu. Olvass utána a függőségnek a www.apaiszik.kimondhato.hu vagy a www.anyaiszik.kimondhato.hu oldalakon. Kereshetsz speciális segítő szolgálatot is, ahol szenvedélybetegeknek és hozzátartozóinak nyújtanak segítséget, vagy kérhetsz segítséget a helyi gyermekvédelmi központtól.

Kérlek, ne felejtsd el ezt a négy fontos tényt!
Akkor lesznek hasznosak, amikor nem is sejtenéd.

TEDD - NE TEDD
Szenvedélybeteg szülővel élő gyerekeknek

BESZÉLJ ARRÓL hogyan érzel. Beszélgethetsz egy megbízható emberrel a környezetedből – egy közeli barattal, rokonnal, iskolai szociális segítővel, tanárral, ifjúságsegítővel, lelkésszel vagy valaki mással. Ha megosztod az érzéseidet, az nem jelenti azt, hogy rossz vagy a családoddal vagy kibeszéled őket. Segíthet, hogy kevésbé érezd magad egyedül.

PRÓBÁLJ minél több olyan tevékenységbe bekapcsolódni, amelyeket örömmel végzel; az iskolában, vagy a lakóhelyedhez közel – közös zenélés, irodalmi-, drámaszakkör, cserkészet, sport, vagy más hasonló programok. Segítenek kis időre félretenni az otthoni problémákat, jobban megismerheted magad, és láthatod, hogy mások hogyan élik az életüket.

JEGYEZD MEG, ha szomorúnak, magányosnak érzed magad és néha félsz, az teljesen normális, ha a szüleid szenvedélybetegek. Összezavarhat, hogy egyszerre utálod a függőséget és szereted a szüleidet. Minden embernek vannak néha egymással ellentétes érzései. Sok gyerek érez így a szenvedélybeteg szüleivel kapcsolatban.

NE FELEJTS EL KIKAPCSOLÓDNI, jól érezni Magad! Néha a függő családok gyerekei annyira aggódnak és szoronganak, hogy elfelejtik, hogyan kell „csak gyereknek” lenni. Ha rosszul mennek otthon a dolgok, talán senki nem segít Neked, hogy jól érezhesd Magad. De ez ne legyen akadály! Találd meg a lehetőséget a kikapcsolódásra.

NE UTAZZ OLYAN AUTÓVAL – ha el tudod kerülni –, ahol ittas a vezető vagy drog hatása alatt áll. Nem biztonságos. Menj inkább gyalog, tömegközlekedéssel, vagy próbálj olyan autót szerezni, ahol a sofőr nincs alkohol, vagy drogok hatása alatt. Ha nincs választásod, ülj csendben a hátsó ülésen. Ha van telefonod, sürgősen üzenj egy megbízható felnőttnek segítségért. Kösd be a biztonsági öved. Próbálj nyugodt maradni. Ha a szüleid elindulnak valahova inni, próbálj meg nem menni velük.

NEM KÖTELEZŐ FÜGGŐVÉ VÁLNI. Az, hogy apa vagy anya valamilyen függőséggel küzd, nem jelenti azt, hogy Te is függővé válsz. Dönthetsz úgy, hogy nem használsz szereket. Bár a függőség gyakran öröklődik tovább családon belül, nem leszel beteg, ha nem élsz szerekkel. Nagyon fontos, hogy várj legalább 18 éves korodig, ha úgy döntesz, hogy használni szeretnél valami szert, mert ez 90%-kal lecsökkenti a függőség kialakulásának esélyét! Fiatalabb korban végleges változásokat idézhet elő az agyad fejlődésében. Ha megvárod azt a kort, amikor teljesen felnőtt leszel, segíthet megóvni attól, hogy Te is beleess a családi betegségbe. Dönthetsz úgy is, hogy sose használsz szereket. Az teljes védettséget biztosít.

NE ÖNTSD KI, ne próbáld meg hígítani a szüleid italát, vagy ne dobd ki a fel nem használt drogot, amit találsz. Egyszerűen nem fog működni. Nem irányíthatod az ivást vagy a drogozást. Nem te indítottad el, és nem is tudod megállítani. A szüleiden múlik, hogy keressenek segítséget, kezelést, és elinduljanak a felépülés útján. Amit a szüleid tesznek, nem a Te felelősséged vagy hibád.

Kérdések és válaszok a függőséggel kapcsolatban

KÉRDÉS: Mi a függőség?
VÁLASZ: A függőség az agy betegsége. Az emberek elveszítik az irányításukat az ivásuk, vagy droghasználatuk felett és segítség nélkül nem képesek abbahagyni. Ha isznak, vagy drogot használnak, nem urai a tetteiknek.

KÉRDÉS: Hogyan kezdődik a függőség?
VÁLASZ: Az orvosok nem ismerik az összes okot, miért lesznek szenvedélybetegek az emberek. Néhányan csak egy kicsit iszogatnak minden nap, és a végén függők lesznek. Egy ember drogokat használhat, hogy elfelejtse a problémáit, vagy megnyugtassa az idegeit, de ott köt ki, hogy már ahhoz is szüksége van drogra, hogy működni tudjon a mindennapokban. Vagy nem úgy szedi be a gyógyszereket, ahogy az orvos felírta, vagy másnak felírt gyógyszereket vesz be. Ha egy ember nem tudja kontrollálni az ivását vagy droghasználatát, szüksége van segítségre ahhoz, hogy leállhasson.

KÉRDÉS: Ha a függő beteg, miért nem megy el orvoshoz?
VÁLASZ: A függőség a tagadás betegségel. A függők általában nincsenek tisztában azzal, hogy betegek. Még ha tudják is, hogy valami nincs rendben, általában nem fogják fel, hogy az alkohol-, vagy a drogfogyasztásuk problémás. Előfordul, hogy más embereket hibáztatnak, vagy a munkájukat, a körülményeiket, vagy bármi mást. De valójában az alkoholizálás, vagy a drogozás és azok következményei okozzák a legnagyobb problémát.
A függők sokszor még akkor is tagadják a függőségüket, amikor az a családtagok számára már nyilvánvaló.

KÉRDÉS: Meg lehet határozni milyen az „átlagos” szenvedélybeteg embert?
VÁLASZ: Nem. Nincs a függőség szempontjából átlagos ember. Lehet fiatal, öreg, gazdag, szegény, férfi vagy nő is.

KÉRDÉS: Mi a gyógymód a függőségre?
VÁLASZ: Nincs gyógymód. Az alkoholbeteg, vagy droghasználó ember úgy tudja megállítani a betegséget, hogy nem alkoholizál, vagy nem drogozik. Azokat a szerfüggő embereket, akik (általában külső segítséggel) teljesen leálltak az ivással és megváltoztatják az életmódjukat, „felépülők”-nek nevezzük. Az alkoholizmusból vagy a kábítószer-függőségből felépülő emberek egészséges, boldog, aktív és eredményes életet élhetnek.

KÉRDÉS: A családtagok meg tudják állítani a függő személyt az ivásában, vagy droghasználatában?
VÁLASZ: Nem. Fontos tudni, hogy a függő személynek segítség kell az ivás, vagy a droghasználat abbahagyásához, de senkit nem lehet kényszeríteni, hogy elfogadja a segítséget. Nem számít milyen keményen próbálod, vagy mit csinálsz. Szintén fontos tudni, hogy a családtagok a maguk erejéből nem képesek biztosítani a segítséget – a függőnek képzett szakember segítségére van szüksége.

KÉRDÉS: Magyarországon hány gyerek él olyan családban ahol legalább az egyik szülő szenvedélybeteg?
VÁLASZ: Valószínűleg Magyarországon legalább 400.000 olyan gyermek él, akiknek egyik vagy mindkét szülője alkoholfüggő. Minden ötödik gyerek. Valószínűleg néhányan közülük az osztályodba járnak. És ne feledd, hogy sok-sok felnőtt is van, aki szintén szülei szenvedélybetegsége mellett nőtt föl.

FOGLALKOZÁSTERVEK

Felsőtagozatos és középiskolás tanulókkal végzett csoportmunkához

A foglalkozásvázlatokat az Itt és Most Társulat Művészeti Alapítvány tagjai, Bán-Horváth Veronika, Hollai-Heiser Anna, Benedek György és Varju Nándor készítették.

Munkatársaink a foglalkozások összeállításakor az életkori sajátosságokat tartották szem előtt. Az egyes foglalkozások formája, a bennük alkalmazott módszertani elemek eltérnek egymástól.

5-6. ÉVFOLYAM

Dzsinnek

Írta: Bán-Horváth Veronika

DRÁMÁS FOGLALKOZÁSOK

Elekes Dóra: A muter meg a dzsinnek c. könyve alapján

Ajánlott létszám: egy osztály (25 fő) egyszerre, nagyobb osztálylétszám esetén ideálisabb, ha van lehetőség kisebb csoportban dolgozni

25

Előkészület. A foglalkozás megtartásához a foglalkozásvezető olvassa el Elekes Dóra A muter meg a dzsinnek c. könyvét! Ajánljuk, hogy az iskolai könyvtár szerezze be, így a későbbiekben a tanulók számára is elérhetővé válik. A könyv megrendelhető a Csimota Kiadó honlapjáról is: https://csimota.hu/termek/a-muter-meg-a-dzsinnek
A tanteremben a padokat oldalra kitoljuk, a székeket körbe rendezzük. Minden foglakozás ebben az átrendezett térben történik, mely lehetőséget ad a mozgásra és arra, hogy a gyerekek lássák egymást és a foglalkozásvezetőt is.

Az itt szereplő foglalkozások időtartama: 45 perc/foglalkozás

45'

1 FOGLALKOZÁS

Az óra célja: a foglalkozássorozat központi karakterének, Ilkának megismertetése, a gyerekek érdeklődésének felkeltése (Mi lehet Ilka titka?)

Fejlesztési terület: szociális és kommunikációs képességek fejlesztése (ön- és társismeret, önkifejezés, empátia)

Szükséges eszközök:

- a tanulók létszámának megfelelő számú szék,
- baseball sapka (Ilka szimbóluma);
- a pedagógus választásaitól függően: számítógép és projektor vagy tábla és kréta;
- osztálylétszám kétszeresének megfelelő papírcsík,
- filctoll,
- táblaragasztó,
- csomagolópapír

Bemelegítés, ráhangolódás

- összesen 10-12 perc

Minden foglalkozás elején található néhány bemelegítő játék. Ha az osztálynak van tanóra kezdő szertartása, kedvelt rutinjai, nyugodtan kezdődhet ezekkel a foglalkozás, a lényeg, hogy szánjunk 10-15 percet arra, hogy a gyerekek képesek legyenek társaik szemébe nézni, egymásra és foglalkozásvezetőre figyelni, ne akadályozza ebben őket se testi diszkomfortérzet, se a ráhangolódás hiánya. Az alábbi játékok ötletadók, más, hasonló célokat szolgáló gyakorlatok is kiválthatják őket.

- **Ki tud nagyobbat nyújtózkódni?** (2 perc)

Körben állunk. Nyújtózzunk egy nagyot! Ásítani is szabad. Szaladjon körbe a nyújtózkodás a köríven, mint egy hullám! Legye hangja is!
Cél: lazítás, test ellátása oxigénnel, figyelem felébresztése

- **Végtagok lerázása - csökkenő számsor** (2 perc)

Körben állunk. Hangosan, dinamikusan együtt számolva hétszer rázzuk a jobb kezünket, hétszer a bal kezünket, hétszer a jobb majd a bal

lábunkat. Azonnal kezdjük elölről (jobb kéz), de már csak hatig számolva, hatot rázva végezzük el a kört (jobb kéz, bal kéz, jobb láb, bal láb), utána ötig számolunk, és így tovább, míg végül csak egy-egy mozdulat jut minden végtagra.

Cél: lazítás, energetizálás, iskolai rutin megtörése

- **Gyors döntés** (opcionálisan szoborjátékkal) 5-7 perc

A foglalkozásvezető a terem két pontját karjaival mutatva kijelöli. Két lehetőséget mond, a játszók célja gyorsan dönteni, mit választanának. Saját döntésük alapján a kijelölt irányoknak megfelelően elhelyezkednek a térben, ha a terem adottságai engedik, odaszaladnak. Például: túrázás vagy strandolás

Ha a gyerekek értik a játék alapját, a foglalkozásvezető kérheti, hogy szobrokat (állóképet) is készítsenek a szavak alapján saját magukból.

Néhány ötlet:

- matek vagy irodalom
- sült hús vagy palacsinta
- inkább a csöndet szeretem – pörgés, pörgés, pörgés!
- görkorcsolya vagy gördeszka
- városnézés vagy séta a tóparton
- buszozás vagy vonatozás
- mozi vagy színház

Ha ismerjük egy kicsit a csoportot, előre összeírhatunk pár őket érdeklő témakört. Ha működik a gyakorlat, a gyerekeknek is átadhatjuk egy-egy választási lehetőség bemondásának erejéig a játékvezetést.

Cél: ön-és társismeret fejlesztése, énközlések, önmagunkról szóló állítások előkészítése

Fő rész – összesen 25-30 perc

- **Fusson, aki.../Cseréljen helyet, aki...** (5-10 perc)

Egy széket kiveszünk a körből, így egy játékosnak nem jut ülőhely. A többiek leülnek, ő a kör közepére áll. Mond egy állítást, ami igaz rá, és futásra (helycserére) szólítja fel azokat a társait, akire szintén igaz az állítás.

Például: *Szeretek focizni. Fusson/Cseréljen helyet az aki szeret focizni!*

Majd tapsol egyet, ez jelzi az indulást: aki szeret focizni, annak új helyet kell keresnie magának. Természetesen az eddig középen álló játékos is megpróbál leülni - ha sikerül neki, új játékos kerül középre, és ő mond egy igaz állítást saját magáról. Természetesen a középső embert lecserélhetjük, ha sokáig nem tud leülni. Ha a játék már könnyen megy, kiköthetjük, hogy külső tulajdonságot (Pl. Barna a hajam. Fusson az, akinek barna a haja!) mondani nem ér.

Cél: ön-és társismeret fejlesztése, ráhangolódás a következő játékra

- **Ilka megismerése** (5-10 perc)

A foglalkozásvezető elmondja, hogy hozott egy történetet az osztálynak/csoportnak, ami X város egyik általános iskolájában játszódik. (Ne a saját település legyen a város neve!) Ebben az iskolában a 6. osztályba új tanuló érkezik. Az osztálytársak szeretnék megismerni. Vajon miket kérdeznek tőle? A játékra három formát ajánlok (forrószék, chatszoba, szerep a falon, lásd lentebb). A foglalkozásvezető válassza ki azt, amelyik számára lehetséges, ill. az adott csoport igényei alapján a leginkább megvalósíthatónak tűnik.

A kérdésekre a foglalkozásvezető mindegyik esetben Elekes Dóra: A muter meg a dzsinnek c. kötete alapján válaszol. Ha a kötetből nem derül ki, mi a karakter válasza, a foglalkozásvezető a történet szempontjából semleges válaszokat adhat, kitérhet a kérdés elől. A válaszadás során zárkózott, saját világában élő, családi titkot cipelő gyermek helyébe képzeljük magunkat. (Lásd: a kézikönyv szenvedélybeteg családokról szóló része.)

Néhány lehetséges kérdés és válasz:

- Hogy hívnak? Ilka. (X Ilona – olyan vezetéknevet válaszunk, ami nincs az oszályban)
- Hol laksz? Kivel élsz? Főleg az anyukámmal.
- Van testvéred? Nincsen.
- Van hobbid? Mit csinálsz a szabadidődben? Gördeszkázok. Szeretek buszozni, figyelni az embereket, és elképzelni, milyenek lehetnek.
- Milyenek a jegyeid? Hát…Elég vegyesek.
- Szeretsz iskolába járni? Néha.
- Mizu? Semmi különös.
- Miért váltottál sulit? Elköltöztünk, a régi suli messze van.

Három ajánlott technika bemutatása
(a foglalkozásvezető válassza azt, amelyik számára és a csoport számára legoptimálisabb)

1. Forrószék
Drámás jártasság esetén a foglalkozásvezető Ilka baseball sapkáját magára véve szerepből válaszolhat a kérdésekre. Ebben az esetben nem csak a válaszok verbális tartalma közvetít üzenetet, hanem a testbeszéd is a játék részét képezi, ezért némi előkészület szükséges a karakter megformálásához.
Néhány segítő gondolat a felkészüléshez: A görnyedt, zárt testtartás kifejezhetik Ilka zárkózottságát. Lehet egy pótcselekvése, amivel zavarát leplezi. (Köröm piszkálgatása, babrálás, ceruzarágás, baseball sapka ki-be kapcsolgatása stb.) A szemkontaktus kerülése, rövid ideig történő megtartása szintén segítheti, hogy a karaktert távolságtartóbbnak, titkolózónak érzékeltessük.

2. Chatszoba
Ha nincs drámás jártassága a foglalkozásvezetőnek, vagy nem szívesen lépne szerepbe, ebben a formában közvetítő eszköz beiktatásával közölheti Ilka válaszait. A foglalkozásvezető elmondja, hogy Ilkát a többiek látták az évnyitón, de nem beszélgettek még vele, a nevén kívül nem sokat tudnak róla. Most viszont az egyik osztálytárs, Gabi megtalálta chaten. Vajon miket kérdez tőle? Ha projektor és számítógép rendelkezésre áll, színesíti az órát, ha a kérdésekre adott választ a foglalkozásvezető gépeli, és a kivetítőn megjelenik. Ha erre nincs lehetőség, egy képzeletbeli telefont, vagy négyszögletes tárgyat (például a szivacsot) hívhatunk segítségül, rápillanthatunk válaszadás előtt: Azt írja, nincs testvére.

3. Szerep a falon
Azoknak ajánljuk ezt a formát, akik szívesebben dolgoznak táblával, krétával. Egy emberalakot rajzolunk a táblára. Az osztálytársak szeretnék megismerni Ilkát. Vajon miket kérdeznek tőle? A gyerekek kérdéseire adott válaszokat ide írjuk. Lehet E/3-ban is fogalmazni. Külső körülményeket a figurán kívülre írjunk, azt, ami Ilkát jellemzi, a figurán belülre.

- **Ilkának titka van** (5 perc)

A foglalkozásvezetői narrációból kiderül, hogy Ilka egész jól elvan a suliban, nem sok vizet zavar. Néha az anyukája jön érte, néha az apukája. Néhányan szívesen barátkoznának vele, többek között Gabi is, aki ráadásul közel is lakik Ilkáékhoz. Egy nap Gabi tanítás után megkérdezi Ilkát, átmehet-e hozzájuk játszani. Ilka azt mondja: “Inkább ne!” - és elszelel a gördeszkájával, befordul a mellékutcába, ahol anyukája várja. Drámás formákban jártas osztálynál eljátszathatjuk a gyerekekkel is a jelenetet.

- **Érzések és gondolatok** (5-10 perc)

Három játékötlet (szoborjáték, gyűjtő-csoportmunka) a téma feldolgozásához. A foglalkozásvezető azt válassza, ami számára és a csoport számára megfelelőbb.

1. Szoborjáték gondolatok kihangosításával két csoportban
Hogy érezheti magát Gabi? És Ilka? Bontsuk ketté a csoportot. Az egyik csoport Ilkát képviselje, a másik Gabit.
Kérjük meg a tanulókat, hogy készítsenek magukból egy szobrot (állóképet), ami azt mutatja meg, szerintük hogyan érzi magát most Gabi, illetve Ilka. Olyan szobrot válasszanak, amit egy percig meg is tudnak tartani! Előbb a csoport egyik felét kérjük a szobor megtartására, addig a többiek megfigyelhetik őket, utána cseréljünk. Számoljunk vissza, három, kettő, egy! A foglalkozásvezető vállérintéssel megszólaltatja a szobrokat, kéri, hogy mondjanak egy mondatot Gabi/Ilka nevében, mi járhat most a fejében? Kérjük a tanulókat, hogy fogalmazzanak E/1-ben! Az állóképek előnye, hogy így minden tanuló részt vesz a gondolkodásban, az is, aki esetleg megszólalni nem szeretne.

2. Érzések és gondolatok gyűjtése két csoportban
Ha úgy érezzük, a szoborjátékot nem tudnánk megvalósítani, kiválthatjuk azzal is, hogy a tanulókat arra kérjük, két csoportban dolgozva gyűjtsenek olyan érzéseket, amik most Gabiban/Ilkában kavaroghatnak. Írathatunk velük az érzések mellett mondatokat is: mi jár a szereplők fejében? Javasoljuk, hogy csomagolópapírra, vastag filctollal, nagyméretű betűkkel írva készüljön a gyűjtés, így a beszámolónál vizuális megerősítés is segíti az információk feldolgozását.

3. Érzések és gondolatok gyűjtése közösen

Ha a csoportbontás megvalósíthatatlan, közös gyűjtés válthatja ki. Dolgozhatunk a táblára, a tanulók maguk is felírhatják a mondatokat, vagy választhatunk egy írnokot, aki rögzíti a hallottakat. Ugyanúgy érzéseket és mondatokat gyűjtsünk! Dolgozhatunk online eszköz bevonásával is, pl a mentimeter használatával (www.menti.com). Ennek előnye, hogy a tanulók név nélkül írhatnak egy közös felületre, így azok is megszólalnak, akik a teljes csoport előtt nem mondanák el a véleményüket.

A frontális munka hátránya, hogy nagy létszámnál valószínűleg nem fog minden tanuló megnyilvánulni. Ezen segíthetünk azzal, ha tanulópárokban dolgozunk. Minden tanulópárnak osztunk 4 papírcsíkot, az egyikre egy érzést, a másikra egy gondolatot íratunk, felszólítva őket, hogy előbb Gabi, utána Ilka helyzetébe képzeljék magukat. A papírcsíkokat felragaszthatjuk a táblára, a hasonló/azonos tartalmakat egymás mellé rendezhetjük. Olvassuk fel a végeredményt! Kiegészítenénk-e még valamivel?

Táblakép:

Gabi	***Ilka***
Érzések	***Érzések***
Gondolatok	***Gondolatok***

Lezárás összesen 5-10 perc

- ***Beszélgetés - Vajon miért mondott Ilka nemet?*** (5-6 perc)

Az előző játék már előkészíti ezt a beszélgetést. Ha az osztály ismeri és szereti a kiscsoportos munkaformát, akkor csoportbontásban is dolgozhatunk, vagy akár párokba is oszthatjuk a tanulókat. Gyűjtsünk pár ötletet, és hallgassuk meg egymást.

- **Levezetés, tanári narráció** (2-5 perc)

Ilka másnap az iskolában olyan volt Gabival, mintha mi sem történt volna, odament hozzá szünetekben, Gabi úgy érezte, Ilka mégiscsak szeretne barátkozni vele. Nem tudta mire vélni a dolgot.
A következő órán folytatjuk a történetet. Köszönöm a közös játékot!

2 FOGLALKOZÁS

Az óra célja: Ilka titkának megismerése, történeten keresztül beszélgetés az alkoholbetegségről, alapinformációk átadása a függőségről
Fejlesztési terület: szociális és kommunikációs képességek fejlesztése (ön-és társismeret, önkifejezés, empátia)

Szükséges eszközök:

→ a tanulók létszámának megfelelő számú szék,
→ baseball sapka (Ilka szimbóluma),
→ hosszú, táblára ragasztható papírcsíkok;
→ táblaragasztó;
→ a foglalkozásban megtalálható részletek A muter meg dzsinnek c. könyvből

Bemelegítés, ráhangolódás 10 perc

- **Találkozások** (3 perc)

Mindannyian a körön belül sétálunk.
1.szint Úgy sétáljunk, hogy ne érjünk senkihez, és ne is nézzünk senkinek a szemébe.
2.szint Aki szembejön, annak nézzünk a szemébe. Mosolyogni ér!
3.szint Aki szembejön, annak szégyenlősen köszönünk.
4. szint Aki szembejön, az egy rég látott, kedves ismerősünk.
Cél: egymásra hangolódás, szemkontaktus megteremtése

- **Tapsdobálás** (3 perc)

Körben állunk. Az egyik játékos belenéz valamelyik társa szemébe, és tapsol egyet az irányába, ezzel elküldi, átdobja neki a tapsot. A társ tapssal elkapja azt, majd egy újabb tapssal átadja valaki másnak. Ne hezitáljunk, kinek dobjuk, a játék tempósan izgalmas. Fontos a szemkontaktus keresése és tartása, folytonos figyelem. Ha nagyon jól megy a gyakorlat, útjára indíthatunk egy újabb tapsot is.
Cél: figyelem, koncentráció fejlesztése, szemkontaktus megteremtése

- **A történet felidézése és narráció** (1-2 perc)

A folytatáshoz pár mondattal vissszautalunk az előző alkalomra. Pl. Mire emlékszünk a történetünkből? Kit ismertetek meg? Mit tudtunk meg Ilkáról? Mi történt vele?
A foglalkozásvezető narrációja: A múlt alkalom végén ott tartottunk, hogy Gabi szívesen átment volna Ilkához, hogy jobban megismerje, de Ilka gyorsan elköszönt és elment. Gabi emaitt sértve - rosszul? - érezte magát, eldöntötte, hogy beszél Ilkával. (itt fontos, hogy abból induljunk ki, amit a gyerekek az előző foglalkozás végén mondtak, pl. felhozhatták a haragot, az értetlenséget, a szomorúságot és az önhibáztatást is)

Fő rész - Gabi és Ilka beszélgetése

- összesen 30 perc

Ilka másnap az iskolában olyan volt Gabival, mintha mi sem történt volna, odament hozzá szünetekben, Gabi úgy érezte, Ilka mégiscsak szeretne barátkozni vele. Nem tudta mire vélni a dolgot. Úgy döntött, megkérdezi Ilkát arról, mi baja volt. Vajon miként zajlott Gabi és Ilka beszélgetése? Két forma a feldolgozásra: fórumszínház vagy írásbeli gyűjtés, beszélgetés.

1. **Fórumszínház** (10-15 perc)

Drámás jártasság esetén a foglalkozásvezető szerepbe lép (baseball sapka). Gabi szerepét néhány tanuló kipróbálhatja. Ilka nem elutasító Gabi személyét illetően, de a titkát őrzi, nem felel, kitérő válaszokat ad.
A tanulók ötletei alapján határozzuk meg a beszélgetés helyszínét, és azt, hogy Ilka mivel foglalkozik éppen, amikor Gabi beszélni próbál vele. Két-három variációt megnézhetünk. Az egyes próbálozások után beszéljünk a látottakról. A jelenet utolsó mondata: holnap megbeszéljük, jó? Ha Gabi karaktere agresszív, fenyegető, a mondat nem hangzik el.

2. **Írásbeli gyűjtés, beszélgetés** (10-15 perc)

Szükséges eszközök: hosszú, táblára ragasztható papírcsíkok; táblaragasztó vagy háztartási papírragasztó (maszkoló/festő ragasztó szalag)
A gyerkek párokban dolgoznak: "Vajon Gabi miket mondott, kérdezett Ilkától?" Adjunk pár percet arra, hogy a párok megbeszéljék és leírják, mikor, és milyen mondatok hangozhattak el Gabi szájából! (Ilka válaszait nem kell kitalálni.) A mondatok kerüljenek fel a táblára! Dolgozhatunk előre kiosztott papírcsíkokkal, ha a mondatok ezekre kerülnek, akkor a táblára helyezésük nem vesz el sok időt. A gyerekek elmondják majd kihozzák és a táblára teszik a papírcsíkot pl. táblaragasztóval vagy maszkoló ragasztóval. (ezek nem hagynak nyomot a falon és a táblán)
Beszélgessünk róluk! Mivel kezdenénk? Melyik mondatnak milyen hatása van? Melyiktől érezzük úgy, hogy Ilka helyében meg tudnánk nyílni, tudnánk őszintén beszélni Gabival?

3. **Szövegrészletek felolvasása** (5 perc)

Ilka másnap azt mondta Gabinak:
– Tudom, hogy megbántottalak. Hoztam neked valamit, olvasd el, utána beszélgetünk.

Gabi olvasni kezdett. Olvassuk el mi is.
Elekes Dóra: A muter meg a dzsinnek c. könyvéből részleteket fogok felolvasni nektek.
(A részletek hossza, információk átadása miatt javasoljuk, hogy a foglalkozásvezető olvassa fel a szöveget.)

„Amikor a dzsinnek elrabolják a mutert, bármi lehetséges. Épp a faterral vagyok a nagymamánál, példának okáért, és vacsorázunk, és csörög a telefon, és a muter szól bele a telefonba, és kérdezi, hogy na, mi van, és akkor a fater elmondja neki, hogy épp kajálgatunk, és akkor a muter ijedten megkérdezi, hogy miért nincs a gyerek az iskolában, amikor pedig már nyolc óra van. Amikor a fater elmondja, milyen vicceset kérdezett a muter, én kacarászom, de a fater nem kacarász, csak néz aggódósan, a nagymama pedig azt mondja, hogy látod, kisfiam, a Lilivel kellett volna maradnod. Nem értem, hogy jön ide a Lili. És egyáltalán, hogy ki az. De mindegy is, ilyenkor tudom, hogy a mutert az idődzsinn rabolta el, akinek az a feladata, hogy összekuszálja az időt, az estéből reggelt csináljon, az éjszakából nappalt, a nappalból pedig éjszakát, mint amikor teljes napfogyatkozás van, és minden éles lesz, mint a kés, és összevissza mászkálnak a hangyák és vinnyognak a kutyák. Az idődzsinn olyat is csinál néha, hogy elfelejteti a muterral, hogy értem kell jönnie a suliba."

„A muter nézi a filmet. (…) Ott van a lábánál a palack, néha belenéz, hogy van-e már benne új dzsinn. Nem tudom, most melyik dzsinn van soron, eléggé kiszámíthatatlan, az időjzsinn ma már volt, szóval ő már nem lesz, de jöhet még például a térdzsinn. A térdzsinn (…) azt szokta csinálni, hogy elcsalja a mutert mindenféle izgalmas helyekre, és ott felejti, és akkor meg kell találni.
Ha csönd van, amikor a suliból hazaérek, akkor már sejtem is, melyik dzsinn lehet az ügyeletes. Nem nagyon örülök neki, mert ő az álomdzsinn, a legunalmasabb dzsinn a világon: a muter semmi érdekeset nem csinál, amikor ő van soron. Nem néz rám érdeklődve, mintha gondolkodnia kéne, ki vagyok, és azt sem kérdezi meg, tulajdonképpen hány óra van. Mindegy is neki, hiszen ilyenkor momentán alszik. Régebben párszor megpróbáltam túljárni az álomdzsinn eszén, de nem volt túl jó ötlet. Úgyhogy inkább nem ébresztem fel, hanem csak betakargatom, hogy meg ne fázzon, és elmegyek buszozni.
Szeretek buszozni, mert mindenféle érdekes emberek vannak rajta, és lehet találgatni, hogy mondjuk milyen életük lehet, mondjuk, van-e gyerekük, és hogy annak mondjuk milyen. Játszani is szoktam a buszon az emberekkel. Például olyat, hogy kinézem magamnak az egyiküket, és addig fixírozom, míg végül észreveszi, és zavarba jön. Mindenki nagyon viccesen jön zavarba, mindenki egy kicsit másképp, megjegyzem, és csoportosítom magamban a zavarukat. Néha olyat is szoktam játszani, hogy kiválasztok magamnak egy utast, mondjuk egy nőt, és amikor leszáll, akkor gondolatban utána megyek, és hazakísérem. Fogom a táskáját, amíg megkeresi a kulcsot. Bedugom az orrom a táskába, bőrszaga és titokszaga van. Aztán segítek neki megfőzni és megenni a vacsorát, utána pedig megnézünk egy filmet, vagy inkább kettőt, egy hercegnőset az ő kedvéért, az én kedvemért meg valami vámpírosat. Aztán, amikor annak is vége, elkísérem aludni, és betakargatom, hogy meg ne fázzon, és eloltom a villanyt.”

- **Beszélgetés** (10 perc)

Beszélgetésindító kérdések:
- Mit tudtunk meg Ilkáról és az édesanyjáról?
- Mit jelent az, hogy valaki iszik? Tudjátok ezt más szóval mondani? Alkoholista, de ha részegest, iszákost stb. mondanak, azok is elfogadandó válaszok, ez remek alkalom arra, hogy a sztereotípikus, pejoratív kifejezések mellett bevezessük az alkoholbeteg, illetve alkoholfüggő kifejezéseket.
- Az alkoholizmus függőség. Tudtok mondani más függőségeket?
- Tisztázzuk mit jelent az alkoholbetegség. Ehhez a részhez készüljünk fel a Kézikönyvben olvasható alapinformációkkal. (lásd a “Szenvedélybetegségről" c. részt)

Vajon Ilka miért nem akarta, hogy Gabi átmenjen hozzájuk?
Néhány lehetséges válasz: Az anyukája iszik. Ilka szégyelli, hogy mi van otthon. Fél, hogy csúfolni fogják. Nem tudja, mire számíthat otthon. Nem akarja, hogy Gabi meglássa az üres üvegeket. Rendetlenség van. Nem szeret otthon lenni.
Fogadjunk el minden gondolatot, az ezektől eltérő válaszokat is, és kérdezzünk sokat.

Befejező rész - összesen 15 perc

- **Gabi és Ilka következő beszélgetése** - Állóképek (5-10 perc)

Vajon mi történt ezután Gabival és Ilkával?
Nézzük meg állóképen – mintha egy fotó készülne a beszélgetésről. A fotó nem mozog, nem beszél.
Két tanuló egymással szemben áll. A pár egyik tagja tegye fel a kezét: ő Ilka szerepét kapja. A másik játszó Gabi karakterét képviseli. A tanulókat arra kérjük, mutassák meg egy állóképen (szoborba merevedve), hogyan zajlik Gabi és Ilka következő beszélgetése. Kérhetjük azt is, hogy 2 másik tanuló állítsa be a szobrokat. Mindenképpen több variációt nézzünk meg!
A képet elemezzük: Milyen közel állnak egymáshoz? Ki hova néz? Megérintik egymást? Milyen az arcuk?
A játékban nincs jó vagy rossz megoldás, minden ötlet jó, ugyanakkor törekedjünk arra, hogy több-

féle variációt lássunk, olyat is, amin az elfogadás, a támogatás jelenik meg. Segít, ha egy-egy kép, és annak elemzése után megkérdezzük: van-e olyan, akinek ehhez képest nagyon más ötlete van?

Alkalmazhatjuk a gondolat-kihangosítás módszerét, vagy drámában jártas csoportnál tapssal el is indíthatunk egy-egy rövid jelenetet az állóképekből. Természetesen a látott képeket a többi tanulóval is elemeztethetjük. (Mit látunk? Vajon mit mondanak egymásnak a szereplők? Milyen címet adnál a képnek?)

Lezárás, végtagok lerázása
- csökkenő számsor (2-3 perc)

(Ha ezt a gyakorlatot egyszer már játszottuk, elég visszautalni a játékszabályra, így a folyamat gyorsítható)
Ilkával még egy utolsó alkalommal fogunk találkozni. Köszönöm a közös játékot, értékes gondolataitokat!
Engedjük el addig is a történetet: rázzuk le magunkról a szerepet!
Körben állunk. Hangosan, dinamikusan együtt számolva hétszer rázzuk a jobb kezünket, hétszer a bal kezünket, hétszer a jobb majd a bal lábunkat. Azonnal kezdjük előről (jobb kéz), de már csak hatig számolva, hatot rázva végezzük el a kört (jobb kéz, bal kéz, jobb láb, bal láb), utána ötig számolunk, és így tovább, míg végül csak egy-egy mozdulat jut minden végtagra.
Cél: történet elengedése, fizikalitás által kilépés a fikció világából

3 FOGLALKOZÁS

Az óra célja: Ilka történetén keresztül a függő szülők gyermekei iránt empátia ébresztése, információ átadása arról, mit tehetünk magunkért, egymásért, hova fordulhatunk segítségért
Fejlesztési terület: szociális és kommunikációs képességek fejlesztése (ön-és társismeret, önkifejezés, empátia)

Szükséges eszközök:

→ a tanulók létszámának megfelelő számú szék,
→ baseball sapka (Ilka szimbóluma),
→ IKT* eszközök vagy kinyomtatott lapok a http://apaiszik.kimondhato.hu/ holnapról,
→ hosszú, táblára ragasztható papírcsíkok;
→ táblaragasztó;

Bemelegítés, ráhangolódás 10 perc

Válogathatunk a korábbi bemelegítő játékok közül is, ha a csoportnál sikert arattak, ezenkívül itt van még néhány új gyakorlat.

- **Energiakör**

Körben állva indítsunk el egy mozdulatot, amit kísérjen hang is. (Pl. Juhé! Felugrunk.) A mozdulat és hang is haladjon végig a körív mentén, mint egy hullám. Ha visszaért, új energetizáló gesztust indíthatunk.

- **Ki néz a szemembe?**

Körben állunk. Lehajtjuk a fejünket, becsukjuk a szemünket. A játékvezető jelzésére (tapsra) egy gyors mozdulattal fölkapjuk a fejünket, és határozottan ránézünk valakire. Nem változtatunk azon utólag, kit nézünk, tartjuk a nézés irányát. Ha az általunk kiválasztott társunk is ránk néz, beszaladunk a körbe, középen pacsizunk, és helyet cserélünk. Gyors, pörgős játékvezetés mellett izgalmas.

- **Előző foglalkozás felidézése**

Hagyjuk, hogy a gyerekek saját szavaikkal összefoglalják, hol hagytuk abba a történetet, szükség esetén segítsünk nekik.

* **I**nformációs és **k**ommunikációs **t**echnológia.

Fő rész (30 perc)

- **Beszélgetés** (5 perc)

Ilka titkolni próbálta, hogy anyukája iszik. Szerintetek miért? A Kézikönyvben olvasottakat használjuk, a szenvedélybeteg családokról szóló rész kiemelten hasznos. (Szégyen; nem akarja elárulni az anyukáját; fél, hogy kiközösítik; nem akar gondot okozni stb.) Ne csak a felsoroltakat fogadjuk el, minden gondolatra legyünk kíváncsiak.

- **Kérdésgyűjtés** (5-8 perc)

Ilka fejében rengeteg kérdés van az anyukájával és az alkoholizmussal kapcsolatban. Vajon mik lehetnek ezek? Gyűjtsük őket össze! Írjuk fel a táblára!
Javasolt forma: A kérdésekhez kioszthatunk minden gyereknek 3 papírcsíkot egyéni munkára. A kérdések felírása után a papírokat összehajtogatva betehetjük Ilka baseball sapkájába, így név nélkül, az anonimitás biztonságában írhatják fel a kérdéseiket. A táblára rajzoljunk egy palackot, és a kérdések táblaragasztóval feltéve abba kerüljenek. Az azonos kérdéseket helyezzük egymás mellé.

- **Páros munka, beszámolók, beszélgetés** (15 perc)

Ilka talál egy honlapot, és úgy érzi, neki szól. Keressünk válaszokat a kérdéseire! Beszéljük meg, ki melyik kérdésre keres választ. IKT eszközök rendelkezésre állása esetén az http://apaiszik.kimondhato.hu/ honlapról a gyerekek maguk kereshetik ki az információkat.
Ha erre nincs lehetőség, a foglalkozásvezető kinyomtatva kioszthat párosonként egy-egy kivonatot a 8-12 éveseknek szóló kérdésekből és feleletekből. A párosok elolvassák, és megbeszélik a kérdésükhöz tartozó tartalmat, és saját szavaikkal beszámolnak arról, amit olvastak.
Az esetlegesen kimaradt kérdéseket közösen is feldolgozhatjuk.

A beszélgetés során külön hangsúlyozzuk, hova fordulhat segítségért Ilka!

Ezekről az információkról a faliújságra is kerüljön ki egy tájékoztató. (A fontos információkat tartalmazó lap a segédanyagban található)

- **Mit tehetnék érted…** (5 perc)

Ilka nem tud változtatni anyukája alkoholizmusán, és osztálytársként anyukája helyett mi sem tudunk a függőséggel megküzdeni. Vannak helyzetek, amikor nem tudjuk megoldani a problémákat. Mit tehetnének az osztálytársak, hogy Ilkát jobb kedvre derítsék? Mit ne tegyenek?

Pár ötlet, ami jó ha elhangzik akkor is, ha a gyerekek nem fogalmazzák meg:
- Bevonni közös tevékenységbe, pl. együtt deszkázás, együtt focizás, iskolai szakkörök, iskolaújság, stb (itt az iskola sajátosságait is vegyük figyelembe)
- Beszélgetni vele, meghallgatni őt, bíztatni, hogy vegyen részt a beszélgetésekben
- Megvédeni ha szekálják vagy bántják
- Együtt tanulni vele
- Együtt ebédelni vele
- Megmondani, hogy ebben az iskolában kihez fordulhat, ha rosszul érzi magát (pl. iskolapszichológus, iskolai szociális segítő, osztályfőnök, egy kedves tanár, stb.) Hogy lehet ezzel az emberrel kapcsolatba kerülni?
- Segítő telefonszámok megosztása

Segítő szervezetek elérhetőségei:
- Kék Vonal www.kek-vonal.hu
- 116 111 ingyenesen hívható telefonszám
- segits@kimondhato.hu
- helyi család és gyermekvédelmi központ

Lezárás (10 perc)

Elengedjük a történetet. Köszönöm a közös gondolkodást, zárjuk egy játékkal a foglalkozást.

Kézszorítás körbeadása (5 perc)
Vajon milyen gyorsan tudunk csukott szemmel körbe adni egy kézszorítást? A játékvezető indítja, csak akkor szabad tovább adni, ha már megkaptuk. Közben hangosan számolunk, az eredményt az előzetes tippekkel összevethetjük. Megpróbálhatjuk gyorsítani a körbeadást, ügyelve, hogy sikerélménnyel záródjon a játék. A végén megtapsolhatjuk magunkat.
Kipróbálhatjuk a játékot először nyitott szemmel, hogy biztosan mindenki megértse a működését.

7-8. ÉVFOLYAM

25

Ajánlott létszám: maximum egy osztály (25 fő) egyszerre, nagyobb osztálylétszám esetében ideálisabb, ha van lehetőség kisebb csoportban dolgozni

Előkészületek: A tanteremben a padokat oldalra kitoljuk, a székeket körbe rendezzük. Minden foglakozás ebben az átrendezett térben történik, mely lehetőséget ad a mozgásra és arra, hogy a gyerekek lássák egymást és a foglalkozásvezetőt is.

45'

Az itt szereplő foglalkozások időtartama: 45 perc/foglalkozás

1 FOGLALKOZÁS

Az óra célja: ismerkedés a témával (vannak olyan gyerekek, akiknek szenvedélybeteg a szülőjük, mit jelenthet ez?)

Fejlesztési terület: szociális és kommunikációs képességek fejlesztése (ön- és társismeret, önkifejezés, empátia)

Szükséges eszközök:

→ nyomtatott papírok
→ táblák
→ toll

Helyszín:
Bármilyen tér megfelelő a foglalkozáshoz, ami fontos, hogy tudjuk a teremben két oldalra osztani az osztályt, lehetőleg székekkel jelezve ezt.

Bemelegítés, ráhangolódás 15 perc'

- **Térképes gyakorlat**

Megkérjük a résztvevőket, hogy gondolják végig hol születtek, melyik városban, országban vagy éppen Budapest melyik kerületében. E szerint fognak elhelyezkedni a térben, mintha mindannyian egy nagy térképet rajzolnánk fel. A foglalkozásvezető határozzon meg egy viszonyítási pontot, pl. itt folyik a Duna és arra van észak. Megvárjuk, hogy mindenki elhelyezze magát, és meg is hallgatjuk egymást. A pedagógus megkéri a gyerekeket, hogy figyeljék egymást, mert utána kell keresniük egy helyet amit karnyújtással fognak jelezni, hogy tudnának oda kapcsolódni. Pl: Sanyi elhelyezte magát a 13. kerületben Pesten mert ott született, viszont Ilka Kecskeméten született, de ma már a 13. kerületben lakik, így Sanyi felé fogja kinyújtani a kezét

- **Találj 3 embert**

Mindenki kap egy lapot amin 3 kérdés van Pl: *„Találj 3 embert aki tud úszni." „Találj 3 embert akinek volt fogszabályzója." „Találj 3 embert aki írt valaha naplót."* A résztvevők kapnak 5 percet, hogy keressenek az osztálytársak között minden kérdéshez 3 embert. (A játékhoz használható lap mellékelve a fejezet végén.)

A ráhangoló játékok után beszélgessünk a fiatalokkal, volt-e olyan válasz egyik vagy másik játékban ami új információ volt a társukról. Milyen volt a kutatás, és a ráismerés egymásra? Mennyi mindenben hasonlítunk?

Fő rész - Feladatok (25 perc)

Az alábbi szövegből mindenki kap egy példányt, amit a foglalkozásvezető felolvas. Fontos felhívni a gyerekek figyelmét, hogy őrizzék meg a lapot mert a következő két alkalomnak is fontos kelléke lesz. (Legyenek plusz példányok is a biztonság kedvéért) ***A 19. oldalról másolható.***

Levél egy diáknak
Szia! Fogadok, hogy végtelenül egyedül érzed magad, mikor anyukád, vagy apukád túl sokat iszik, vagy drogozik, talán mert azt gondolod, senki más anyukája vagy apukája sem olyan, mint a Tied. Vagy azt gondolhatod, senki sem tudja, hogyan érzel. Tudsz róla, hogy rengeteg gyerek van, aki pontosan azt érzi, mint Te, mert a szülei túl sokat isznak? Tudom, hogy érzel, mert az én egyik szülőm is alkoholbeteg. Nem könnyű. Amikor annyi idős voltam, mint Te, nagyon egyedül éreztem magam. Minden alkalommal, amikor a szülőm inni kezdett, volt az a furcsa/vicces érzés a gyomromban, hogy

valami nem stimmel. Féltem bárkinek is elmondani. Gondolkodtam, miért van olyan szülőm, aki túl sokat iszik. Mindig azon rágódtam, mit tettem, amiért iszik. A legjobb barátom sem tudott átjönni hozzánk ott-aludni, mert sosem tudtam mikor fog elkezdődni. Nem akartam, hogy a barátaim megtudják mi folyik nálunk. Amikor inni kezdett, sosem tudtam mi fog történni. Nem akartam, hogy bárki tudja, milyen felfordulás van olyankor. Szégyenkeztem, és meg voltam róla győződve, hogy a mi életünk egész biztosan különbözik bárki másétól. Amikor felnőttem, elköltöztem a zűrzavaros otthonomból és találkozni kezdtem olyan emberekkel, akiknek alkoholbeteg szüleik voltak. Rengeteget beszélgettem ezekkel az emberekkel, hogy hogy ment ez nálunk, és nem éreztem kényelmetlenül magam, mert ők meg a saját tapasztalataikat osztották meg, hogy náluk mi történt, mikor a szüleik inni kezdtek. Rádöbbentem, hogy más emberekkel ugyanolyan zavaró dolgok történtek, mint velem. Néhányan még nehezebb körülmények közül jöttek, mint én, mások kevésbé. De felismertem valamit: végig, amíg gyerek voltam, azt gondoltam egyedül vagyok, én vagyok az egyetlen, akinek a szülője iszik, pedig nem így volt. Nem Te vagy az egyetlen, akinek a szülei sokat isznak, vagy drogoznak. Sokan vagyunk így. De most szeretnék néhány dolgot elmondani Neked a függőségről, amit nekem is jó lett volna, ha elmond valaki annak idején. Ezek a dolgok segíthetnek egy kicsit jobban megérteni a helyzetet, és legközelebb talán nem fogod hibáztatni Magad, mikor a szüleid isznak, vagy drogoznak. A következő oldalon négy fontos tény szerepel, ami segíthet. Akkor lesznek hasznosak, amikor a legkevésbé számítasz rá.
Barátodtól, egy alkoholbeteg szülő felnőtt gyermekétől

A felolvasás után beszélgetésre hívjuk a fiatalokat. Közösen fogunk beszélgetni, vitatkozni, érvelni erről a levélről. Hívjuk fel a diákok figyelmét, hogy bátran dönthetnek, nincs jó vagy rossz oldal, vélemény. Mindig választani kell egy oldalt ahova csatlakoznánk, és ez legyen mindenkinek az egyéni döntése. A székeket a terem két, egymással szemben lévő falához tesszük, (akár ki is tehetünk egy lapot IGEN, illetve NEM felirattal a két falra), a választásokkor a diákok leülnek a választott oldalon elhelyezett székekre.

- Ki az aki értette miről szól ez a levél, és ki az aki nem?
- Fontos- e, hogy egy felnőtt üzenete ez?
- Éreztük- e már hasonlóan magunkat, mint ez a gyermek?
- Az ivás és a drog probléma, vagy megoldás?
- Tudnál-e segíteni ennek a gyereknek?

A pedagógus nyugodtan készülhet plusz kérdésekkel, igazíthatja az osztály dinamikájához a beszélgetést, de nagyon fontos, hogy ő irányítja a vitát. Nem elég a fiataloknak oldalt választani, hagyjuk őket megszólalni is a kérdések kapcsán.

Levezető játék (5 perc)

- **Azt szerettem tőled ….**

Állítsuk fel a diákokat a sok ülés után, megszüntetjük a két oldalt, kezdésnek álljunk körbe. Keressenek olyan pillanatokat a foglalkozás idejéből ami nekik nagyon megmaradt és megdicsérnék érte társukat, vagy csak pozitív visszajelzést adnának neki, menjenek oda egymáshoz és mondják ezt ki, jó ha több emberhez is eljutnak.

2 FOGLALKOZÁS

Az óra célja: a titok helye a szenvedélybeteg családban. Segíteni a fiatalokat, hogy meglássák mindannyiunknak vannak titkai és van lehetőség, hogy beszéljünk a titok szerepéről, illetve a feloldás lehetőségeiről.
Fejlesztési terület: szociális és kommunikációs képességek fejlesztése

Szükséges eszközök:

→ toll
→ papír
→ szövegek
→ kalap vagy egyéb tárgy, amibe a megírt cetlik kerülnek majd

A termet úgy rendezzük be, hogy a székeket helyezzük el körben, és minden résztvevő a kör belsejében foglaljon helyet.

Bemelegítés, ráhangolódás 15 perc

- **Mi az amit szeretsz?**

Álljunk körbe. A kör közepére álljon be az első diák és mondja el nekünk mi az amit nagyon szeret. Pl: „Szeretem nyáron a naplementét”. Aki szintén szereti, az menjen be érintse meg a bent álló vállát, és mondja, hogy „Én is.” (attól függően, hogy mennyi időt szánunk a ráhangolódásra menjünk körbe vagy ajánljuk fel a diákoknak, hogy aki szívesen beáll a kör közepére az tegye meg).

- **Mi az amitől irtózol?**

A gyakorlat ugyanaz, mint a fent leírt, de most arról beszél a kör közepén álló mi az amitől kirázza a hideg. Pl: „Nem szeretem amikor mellettem valaki durván fújja az orrát”. Ha van még más is aki hasonlóan nem szereti, akkor menjen oda, érintse meg a bent álló vállát, és mondja, hogy „Én se szeretem.”

- **Fekete-fehér játék**

Álljon a terem közepére egy játékos mondjon két ellentétes dolgot Pl: fekete és fehér. Mutasson a terem jobb illetve bal oldalára a szavaknál, így tudjuk melyik a fekete és melyik a fehér rész. A játékban nincsen közép lehetőség, mindenkinek döntést kell hoznia és állni valamelyik oldalra.

A foglalkozás vezetője az utolsó játékkal már rá is vezetheti az osztályt a következő feladatra, de előtte ismét olvassa el a szöveget, majd beszélgessünk a titok szóról magáról, mit jelent ez a diákoknak és mit jelent ebben a levélben?

Fő rész (25 perc)

- **Mit jelent a titok?**

Ahogy a történetből már megismert gyermek is titkolta mit él át otthon, úgy nekünk is vannak titkaink. Fontos, hogy minden embernek van titka, és ezek a titkok a foglalkozás végén is azok maradnak. A foglalkozás vezetője minden gyermeknek oszt egy lapot. Megkéri a diákokat, hogy írjanak a lapra egy titkot. Ez lehet az ő titkuk és lehet egy tipp, hogy milyen titka lehet egy mai fiatalnak. Szabadon választhatnak, hogy melyiket írják le, bármi lehet, hozzunk itt is példákat Pl: számítógép- függőség, nehezen tanulás. Ha megvan mindenki, a foglalkozásvezető összegyűjti a cetliket, jól összekeveri és beteszi egy kalapba vagy edénybe. Ezután helyezzük úgy a székeket, hogy legyen egy nagy félkör, ahol a hallgatóság foglal helyet, és legyen egy darab szék kitéve szemben a körrel.

- **Van egy titkom**

Egy diák kiül a többiekkel szemben és húz egy cetlit, de azt a foglalkozásvezető olvassa el a diák helyett (itt is figyelve arra, hogy még írás alapján se tudjanak a gyerekek elővenni senkit a leírtak miatt) és belesúgja a gyermek fülébe a cetlin lévő „titkot”.Pl: Nagyon nehezen értek szót a többiekkel. E szerint az állítás szerint fog játszani, nagyon fontos, hogy senki sem önmagát alakítja, és nem teszünk véleményt a leírtakra. Játékosunk úgy kezdi mindig a feladatot, hogy „Sziasztok! Van egy titkom.” A hallgatóság dolga lesz az, hogy kérdezgessék a kint ülőt. Bármit lehet kérdezni, a társuk a kapott “titok” szerint reagál. A többiek dolga, hogy ezt az állítást megnevezzék, ha eltalálják, a kint ülő felfedi „titkát”.

Levezető játék 5 perc

- **Szövetséges**

Ismét megmozgatjuk a fiatalokat zárásként. Minden diák behunyja a szemét, a foglalkozásvezető vállérintéssel fog két gyermeket kiválasztani, ők mostantól a „Szövetségesek”. Mindenki más „Ellenfél”. Ha megtörtént a kiválasztás kinyithatják a szemüket a játszók, a feladatuk az lesz, hogy folyamatosan járkáljanak a teremben, és nézzenek egymás szemébe, de beszélni nem szabad. A szem lesz az egyetlen kapaszkodója mindenkinek az egész játék ideje alatt. A két kiválasztott „Szövetséges” egymást keresi, azt üzenve a szemükkel, hogy „Gyere, gyere, engem keresel”, míg az „Ellenségek” azt üzenik, hogy „Menj innen”. Fontos, hogy semmilyen arc mimika, és fintor és grimasz nem segítheti meg a játszókat, csak a szemünk játszik és a járkálás folyamatos. „Szövetségeseink” célja, hogy megtalálják egymást, és a ha megtalálták, fogják meg egymás kezét, viszont az „Ellenfelek” csak erre a pillanatra várnak, mert ha még a kézfogás előtt sikerül a két játszó közé lépniük, ők nyerték meg a játékot. Nagyon fontos, hogy ebben a játékban egy lehetőség van csak. Hiszen ha „Szövetségeseink” felfedik magu-

kat egy érintéssel, ott a játéknak vége, és bizony megtörténhet az is, hogy félreértelmezzük a jeleket, és egy „Ellenfelet” fogunk meg. Ha megtörtént a kézfogás a foglalkozásvezető leállítja a játékot, és megkéri a játszókat, hogy egyszerre, nem előbb nem később mondják ki, kik ők valójában, “Ellenfelek” vagy “Szövetségesek”.)
A játékból több kört is játszhatunk.

3 FOGLALKOZÁS

Az óra célja: hogyan nyújtunk és nyújthatunk segítséget egymásnak.
Fejlesztési terület: szociális és kommunikációs képességek fejlesztése (ön- és társismeret, önkifejezés, empátia)

Szükséges eszközök:

→ Papír
→ Ceruza, filc, zsírkréta (ami van, csak színes legyen)
→ Szövegek
→ Hullahopp karika

Bemelegítés, ráhangolódás 10 perc

- **Hullahopp karika**

Nagy körbe állunk, mindenki megfogja a mellette álló kezét, a foglalkozásvezető egyik vállán keresztbe egy hullahopp karika pihen. A játék célja, hogy úgy adjuk át egymásnak a karikát, hogy közben nem engedjük el egymás kezét, és vissza kell juttatni a kezdő emberhez, aki jelen esetben a foglalkozásvezető. Akinél van éppen a karika annak hangosan kántáljuk a nevét ezzel is bíztatva őt.
Videó a játékról

- **Super skill**

Legyünk a saját világunk szuperhősei, mindenki keressen egy olyan dolgot amiben ő egyedi, amit szerinte ő tud a legjobban. Ha meg tudja mutatni annak is nagyon örülünk, de ha csak elmondja az is csodás, mindenki szuper képességét tapssal díjazzuk.
Pl: *Az én palacsintám a legfinomabb a világon.; Ki tudom fordítani a kezeimet, stb.*

Fő rész (30 perc)

- **Beszélgetés a segítségnyújtásról**

Keressünk helyzeteket a segítségnyújtásra
Beszélgessünk egyszerű emberi helyzetekről, mit nevezünk segítségnyújtásnak? Pl: átadom a helyem a buszon, valaki elejti a kezében lévő papírokat segítek összeszedni, megosztom egy barátommal az uzsonnámat, stb. Gyűjtsünk össze minél több helyzetet a diákok elmondása alapján.

- Milyen helyzetekben könnyebb segítséget nyújtani és mikor nehezebb?
- Mikor tudjuk elfogadni a segítséget és mikor utasítjuk vissza?
- Mi nehezítheti meg, hogy segítséget kérjünk?

Térjünk vissza a szövegre, csak attól a résztől olvassa fel a foglalkozásvezető, hogy:

> „…De most szeretnék néhány dolgot elmondani Neked a függőségről, amit nekem is jó lett volna, ha elmond valaki annak idején. Ezek a dolgok segíthetnek egy kicsit jobban megérteni a helyzetet, és legközelebb talán nem fogod hibáztatni Magad, mikor a szüleid isznak, vagy drogoznak. A következő oldalon négy fontos tény szerepel, ami segíthet. Akkor lesznek hasznosak, amikor a legkevésbé számítasz rá.
> Barátodtól, egy alkoholbeteg szülő felnőtt gyermekétől”

Kérjük meg a fiatalokat, hogy a saját példányuk hátuljára, írják vagy rajzolják fel, hogy szerintük, mi lehet ez a 4 fontos tény, amit meg szeretne velünk osztani ez a felnőtt. Itt sincsenek jó vagy rossz válaszok, minden válasz jó. Megkérjük a fiatalokat, hogy akinek van kedve olvassa fel amit leírt, és ha van olyan a társa aki hasonló gondolatot írt, álljon fel, ezzel is jelezve, hogy hasonlóan látunk dolgokat.

Ezután mondjuk el a fiataloknak a 4 fontos üzenetet, amit minden szenvedélybeteg családban felnövő gyermeknek tudnia kell/kellene:

- **a függőség egy betegség, amit nem te okoztál és te nem tudod meggyógyítani**
- **nem vagy egyedül – ma Magyarországon 400.000 gyermek, azaz minden ötödik gyermek érintett**

- **nem tudod megakadályozni a függő szülőd ivását vagy droghasználatát és ez nem is a feladatod**
- **beszélhetsz az érzéseidről és kérhetsz segítséget is.**

Levezető játék: (5 perc)

- **Szoborpark**

Kérjük meg a diákokat, hogy kezdjenek el járkálni a teremben, és keressenek egy olyan helyet ahol jól érzik magukat. Ha megvan ez a hely, akkor csináljanak saját magukból egy szobrot, ami kifejezi a kedvenc pillanatukat amit elvisznek magukkal, vagy valamit, amire választ kaptak, vagy egy olyan érzést, amit le tudtak tenni a foglalkozásokon. Ha mindenkinek megvan a szobra a foglalkozásvezető körbejár, és megérinti őket. Akit megérintett, az a szobor mondhat egy szót, ami összefoglalja az ő szobrát. Itt is érvényes, hogy nincs helyes válasz, minden szobor csodálatos és egyedi a maga nemében, a szobrok nyugodtan figyelhetik, hallgathatják egymást, de ne oldjanak ki amíg a foglalkozásvezető erre nem kéri őket.

KÉRDÉSJAVASLATOK AZ ELSŐ ALKALOM – „KERESS 3 EMBERT" JÁTÉKÁHOZ

- Találj három embert, akinek egynél több testvére van.
- Találj három embert, aki tud biciklizni és úszni.
- Találj három embert, akinek van háziállata.
- Találj három embert, aki szeret videójátékozni.
- Találj három embert, akinek van vagy volt fogszabályzója.
- Találj három embert, aki ír naplót.
- Találj három embert, aki ugyanazt szereti csinálni szabadidejében, mint te.
- Találj három embert, aki rendszeresen sportol valamit.
- Találj három embert, aki rendszeresen olvas.
- Találj három embert, akinek ugyanaz a kedvenc étele, mint neked.
- Találj három embert, aki ugyanazt a filmet, mesét, sorozatot szereti, mint te.
- Találj három embert aki sportol/sportolt valamit versenyszerűen.
- Találj három embert aki volt már tengeren.
- Találj három embert aki tud és szeret is vasalni.
- Találj három embert akinek van testvére.
- Találj három embert akinek van valahol egy különleges anyajegye.
- Találj három embert aki tud fejből egy viccet.
- Találj három embert aki emlékszik az ovis jelére
- Találj három embert aki szereti az édességeket.

KÖZÉPISKOLÁSOK SZÁMÁRA

ÁLTALÁNOS ISMERTETŐ A KÖZÉPISKOLÁSOKNAK SZÁNT FOGLALKOZÁSOKRÓL:

A foglalkozások 3 jól elkülöníthető, mégis szorosan összefüggő témát járnak körül.

1. Érzékenyítő foglalkozás
Az első foglalkozásnak több célja is lehet. Egyes esetekben a következő 2 foglalkozást alapozza meg, azaz egyfajta felvezetése a mélyebbre jutásnak. Más esetekben egyfajta érzékenyítés a cél. A foglalkozás azt célozza, hogy a diákok tudjanak, akarjanak nyíltan beszélni olyan kérdésekről, amelyekről általában nem beszélünk könnyen és nyíltan.

2. Mélyítés
A második foglalkozás az alkoholfüggőséget teszi a fókuszba. Azt vizsgálja, hogyan csapódik le a családon belüli alkoholizmus az egyes korosztályokban. Tisztában vannak-e azzal a fiatalok, hogy mi a különbség szenvedély és szenvedélybetegség között? Mi számít szenvedélynek? Hogyan hat a szenvedélybeteg közvetlen és tágabb környezetére a szenvedélybetegsége?

3. Segítségkérés
A harmadik foglalkozás célja, hogy a foglalkozást vezető a résztvevő fiatalokkal olyan lehetőségeket vizsgáljon meg, amelyek segíthetnek nekik a segítségkérésben. Kihez fordulhatok, ha érintett vagyok? Mit tehetek, ha tudom valakiről, hogy érintett, de ő nem tud vagy nem akar segítséget kérni?

Egy foglalkozás többnyire 3 jól elkülöníthető részből áll az alábbiak szerint:

Kontextusépítés:
A kontextusépítő szakasz célja, hogy megismerjük, kialakítsuk a történetünk kereteit, amivel három foglakozáson keresztül dolgozni fogunk. A résztvevők ezáltal elmélyülhetnek egy analóg világban, melynek így problémáival is könnyebben tudnak azonosulni. Az analóg - vagyis kvázi azonos - helyzet pedig azt eredményezi, hogy kvázi valós körülmények között tudunk valós problémákkal foglalkozni.

Narratív/mélyítő szakasz
A narratív szakasz célja a mélyítés. A kontextusépítésben megismert karaktert olyan helyzetekben látjuk, amelyek nem feltétlenül nyilvánosak mindenki számára. Ahogy a valóságban, a drámafoglalkozásokon is fontos, hogy a megismert figurák 3 dimenziósak tudjanak lenni. Jelen esetben erre azért is nagy szükség van, mert a téma igen érzékeny, fontos, hogy annak mélyére tudjunk hatolni lehetőleg anélkül, hogy a résztvevők sérüljenek benne. Az egyénített karakter - aki nem mi vagyunk, de akár mi is lehetnénk - egyszerre ad teret az azonosulásnak és a távolságtartásnak.

Reflektív szakasz
A reflektív szakasz lehetőséget ad arra, hogy a foglalkozás végén összefoglaljunk, kicsit eltávolodva a történtektől más szemszögből nézzünk rá arra, ami történt velünk a foglalkozás során.

11-12. ÉVFOLYAM

Mr. és Ms. Alkohol
Írta: Benedek György és Varju Nándor

30

Ajánlott létszám: maximum egy osztály (kb. 30 fő) egyszerre, nagyobb osztálylétszám esetében ideálisabb, ha van lehetőség kisebb csoportban dolgozni.

Előkészületek: Lehetőség szerint üres terem annyi székkel, ahányan lesznek a teremben, beleértve a foglalkozásvezetőt is. Amennyiben az üres terem nem megoldható, a tanteremben a padokat oldalra kitoljuk, a székeket körbe rendezzük.

1 FOGLALKOZÁS
- Valami van Adéllal/Ádámmal

A foglalkozás célja: a foglalkozássorozat központi karakterének megismerése és problémafelvetés, az érdeklődés felkeltése
Fejlesztési terület: szociális és kommunikációs kompetenciák fejlesztése (ön-és társismeret, önkifejezés, empátia)

Szükséges eszközök:

→ a tanulók létszámának megfelelő számú szék,
→ vastag filctoll,
→ táblaragasztó,
→ csomagolópapír amin egy ember körvonala látszódik (lásd a "Szerep a falon" gyakorlatnál)
→ Adél/Ádám 3 tárgya,
→ post-it

Ráhangoló gyakorlat (5-10 perc)

- **Mesélő tárgyak 1.**

Foglalkozásvezetői narráció: Mindannyiunknak vannak tárgyaink, akár használati tárgyak, mint a kulcscsomónk, a telefonunk, a kedvenc sapkánk - és vannak olyan tárgyaink, amiket más céllal hordunk magunknál, amelyeknek története van (mesélő tárgyak).

Feladat: A foglalkozásvezető kérje meg a résztvevőket, hogy vegyék elő egy-egy tárgyukat - lehet ez használati és lehet mesélő tárgy is -, majd a diákok álljanak párokba. Mindenki két történetet osszon meg a párjával.

1. Hogyan került hozzád ez a tárgy? (Kitől kaptad? Hol vetted/találtad/lőtted? Mi a tárgy funkciója? Stb.)
2. Hogyan kötődik hozzád a tárgy? Mi az, ami miatt neked ez a tárgy többet vagy mást jelent, mint a többi tárgy?

Segítség: Hogy a foglalkozásvezető oldja kicsit a helyzetet és kerülje a hosszadalmas magyarázást, kezdje ő. Vegye elő az egyik tárgyát és meséljen.

- **Mesélő tárgyak 2.** (opcionális, hogy mindkét gyakorlatot megcsináljuk-e)

Feladat: A foglalkozásvezető kérje meg a résztvevőket, hogy vegyék elő egy-egy tárgyukat - lehet ez használati és lehet mesélő tárgy is -, majd a diákok álljanak párokba. (Ha mindkét gyakorlatot megcsináljuk a diákokkal, akkor itt új párok legyenek.)
A pár egyik tagja mutassa meg a tárgyát, a pár másik tagja pedig mondja el, hogy neki mit mond, mire enged következtetni a párjáról a tárgy.

Főrész: (20-25 perc)

- **Adél/Ádám tárgyai ***
  - Nagycsoportos egyeztetés

A foglalkozásvezető Adél/Ádám, a főhősünk 3 tárgyát mutatja meg a diákoknak. A tárgyak lehetőség szerint olyanok legyenek, amelyek a mai tízenéveseknek is mondanak valamit, ezzel együtt fontos, hogy egyéniek is legyenek, azaz a tulajdonosukról tudjanak mesélni.
(Javaslat: régi, elhasznált plüsskulcstartó, üdítőitalos kupak, fekete póló, rajta Albert Einstein nyelvnyújtós fotójával.)

- **Szerep a falon**

A diákok a tárgyakból kiindulva igyekezzenek jellemezni a tárgy tulajdonosát. A foglalkozásvezető a csomagolópapírra már korábban felrajzolt egy emberi sziluettet - nem kell nagyon pontosnak lennie. A sziluetten kívülre írja fel Ádám/Adél külső, azon belülre pedig belső tulajdonságait.
Segítő kérdések: Milyen stílusban öltözködhet? Milyen cipőt hordhat? Hogyan hordja vajon a haját? Van-e piercingje? Esetleg tetoválása? Milyen zenét hallgathat? Milyen belső tulajdonságai lehetnek? Stb.

- **Életképek**

A foglalkozásvezető alakítson kisebb - maximum 5-6 fős - csoportokat a diákokból. A kiscsoportok feladata, hogy a tárgyak és a csomagolópapírra felírt tulajdonságok alapján készítsenek:

- VAGY instagram bejegyzéseket Adél/Ádám egy átlagos napjáról
- VAGY készítsenek neki egy FB profilt állóképekkel
- VAGY gondolják ki, hogy milyen Youtube csatornát csinálna Adél/Ádám és készítsenek oda legalább egy videót

Az elkészült állóképeket, jeleneteket, a diákok mutassák meg egymásnak.

- **Nagycsoportos egyeztetés**

A foglalkozás a foglalkozásvezető monológjával folytatódik.
Foglalkozásvezetői narráció: Adélnak/Ádámnak van egy titka. Mi lehet az? Milyen típusú titka lehet egy 17-18 éves diáknak, amit nem tudnak az osztálytársai?

* *A foglalkozásvezető dönthet, hogy a foglalkozássorozatban szereplő fiktív személy lány vagy fiú legyen, figyelembe véve a csoport összetételét, jellemzőit. Mi Adél/Ádám ne-*

veket használtunk, ez természetesen szabadon változtatható. Fontos, hogy olyan nevet válasszon, amelyik nincs a résztvevők között.

- **Forrószék**

A foglalkozásvezető lép Adél/Ádám szerepébe.
Megjegyzés: a szerepbe lépés több módon történhet. Lehet rá fizikai jelzés, azaz egy ruhadarab vagy kiegészítő, ami azt jelzi, hogy a foglalkozásvezető innentől Ádám/Adél bőrébe bújik. Annyi is lehet, hogy a tér egy meghatározott pontjára lerakott szék jelenti Ádám helyét stb.
A gyerekek szabadon kérdezhetnek tőle bármit, de fontos, hogy a foglalkozásvezető kézben tudja tartani a beszélgetést. Ha nagyon nem olyan irányba mennek, ami a foglalkozást szolgálná, akkor szerepből tud moderálni. Ha nagyon széttartanak a kérdések, kiléphet a szerepből és újraindíthatja a gyakorlatot.
A gyakorlat lényege, hogy a diákok megtudják, hogy Adélnak/Ádámnak titka van: otthon problémák vannak.
A foglalkozásvezető feladata: Adél/Ádám szerepében nehezen beszél a témáról. A cél az, hogy meghallgassák a diákok Adélt/Ádámot, de annyit mindenképp mondhasson el, amennyit szeretne.
Megjegyzés: a szerepbe lépett foglalkozásvezető lehetőséget kap arra is, hogy megnyíljon, ha azt érzi, hogy olyan a közeg. Ha a közeg inkább elutasító vagy türelmetlen, esetleg követelőző, akkor nyugodtan zárkózzon be.

- **Nagycsoportos egyeztetés**

Milyennek láttátok Adélt/Ádámot ebben a helyzetben? Szerintetek hogyan érezhette magát ebben? Mire lenne ahhoz szüksége, hogy megnyíljon? Mit gondoltok, mi lehet az, amiről nem akar beszélni?

Foglalkozás zárása (5-7 perc)

Hasznos, ha a diákok adnak egy visszajelző kört arról, hogy mi az, amivel gazdagodtak a foglalkozás során. Ennek több formája is lehetséges, ami elsősorban létszámfüggő. Ha kevesen vannak (max 12 fő), mindenki mondjon egy mondatot arról, hogy most hogyan érzi magát. Miben más a mostani állapota, mint a 45 perccel ezelőtti? Ha nagy a létszám, akkor vagy párokban mondhatják el, hogy melyikük mit visz haza, vagy egy-egy post-it-re írhatják fel a gondolataikat és tegyék ki a falra "Visszajelzések" címszó alatt.

2 FOGLALKOZÁS

- Valami van Adél/Ádám családjában

A foglalkozás célja: a központi karakter titkának, problémájának megismerése
Fejlesztési terület: szociális és kommunikációs kompetenciák fejlesztése (ön-és társismeret, önkifejezés, empátia)

Szükséges eszközök:

→ az esettanulmány kinyomtatott példánya,
→ a tanulók létszámának megfelelő számú szék,
→ vastag filctoll,
→ táblaragasztó,
→ csomagolópapír,
→ címke nélküli gines üveg,
→ post-it
→ az előző alkalom "szerep a falon" gyakorlata alatt készült feljegyzés

Megjegyzés: Nem klasszikus drámafoglalkozásról beszélünk, sokkal inkább egy irányított tényfeltárás, beszélgetés zajlik, aminek az apropója a szenvedélybetegség. Adél/Ádám történetére a távolítás miatt van szükség. Az a cél, hogy egy élő problémával tudjunk foglalkozni, ami tehermentesíti a résztvevőket és ezzel együtt állásfoglalásra is készteti őket.

Ráhangoló gyakorlat (5-7 perc)

- **Hogyan érkeztél?**

Álljunk/üljünk körbe, mindenki mondjon egy mondatot, hogy miben van ma/miből jött ide? Lehet hozzá tenni egy mozdulatot és egy hangot, szót, ami jól összefoglalja az állapotodat. Lehet azzal bővíteni a gyakorlatot, hogy a többiek egyszerre elismétlik a mozdulatot és a hangot. Ha nagy a létszám, vagy nagyon zárkózottnak tűnik a csoport, a gyakorlatot párokban is lehet végezni.

- **Visszatérés a kontextusba**

Foglalkozásvezetői narráció: Az első foglalkozásban Adél/Ádám helyzetét ismertük meg. Arról kaptunk információt, hogy hogyan érzi magát a bőrében és kiderült az is, hogy a családjában van egy titok, amiről Adél/Ádám nem szívesen beszél. A mai foglalkozás célja, hogy megnézzük azt, hogy hogyan működik Adél/Ádám családja, illetve a környezetükben élők életére milyen hatással van a szenvedélybetegség.

- **Szerep a falon felidézése**

Visszaidézzük Adél/Ádám karakterét, elővesszük az előző foglalkozáson rögzítetteket, hogy lássuk, kivel foglalkoztunk és hol hagytuk el a történések fonalát. Azért is hasznos ezt megtenni, mert lehetnek olyanok, akik az első foglalkozáson nem vettek részt.

Fő rész – Esettanulmány (30 perc)

A foglalkozásvezető felolvas egy esettanulmányt - illetve annak kissé módosított változatát - az Apa, Anya, Pia című könyvből.

> "Mindkét szülőm iszik. Nevetséges, hogy csak anyám alkoholizmusa foglalkoztat, apám ivása korábban nem tűnt fel nekem. Azt sem >tudja< senki, hogy anyám iszik. A családban sosem beszélünk róla. Ez igazi fekete lyuk. Mindenki tudja, de úgy tesznek, mintha nem létezne. Azt hiszem, korábban nekem volt a legrosszabb, mert én voltam a legkisebb, sokat kellett anyámmal együtt lennem. Nővéreim sem mondtak soha semmit, kínos lett volna nekik, gondolom. Bátyám máig hallgat erről. Valószínűleg azt gondolja, ha nem beszél róla, akkor anyám ivászata sem létezik. Az általánosban majd megőrültem, nem tudtam, mi vár otthon. Ha hazaérve anyám aludt és láttam az üres üvegeket, az jó volt; tudtam, ma már nem történik semmi. A félig kiivott üveg rosszat jelentett. Mellém ült a gines üveggel ellenőrizni a házi feladatomat, s csapdába kerültem. Apám nem szólt semmit. Néha megragadta a karomat és azt mondta: Tedd, amit anyád mond, ne légy fafejű! Kevesebbet iszik anyámnál, és csak alkalmanként. Tanáraim egyszer megkérdezték a szüleimet, miért borulok ki olyan hamar, miért nem lehet velem beszélni és így tovább. Azt felelték, hogy kiskorom óta szeszélyes vagyok - s ez jó téma lett a vacsoránál. Barátaimmal sem beszéltem erről - eddig... -, kínos lett volna.
>
> Ha nagy ritkán eljöttek hozzánk látogatóba, azt hiszem, a szüleimet coolnak találták. Anyám ölelgette mindegyiküket, vidám volt és alkohollal kínálta őket, amit egyébként nem ihattak. Régebben azt gondoltam, én vagyok az egyetlen, aki anyámnak problémát okoz. Ha valakinek olyan lánya/fia van, aki nem érti meg és házsártos, akkor szomorú lesz és ivással derül jobb kedvre."

- **Nagycsoportos egyeztetés**

A célja, hogy a diákok elmondják, hogy miket tudtak meg a szövegből, illetve, hogy belőlük milyen újabb történeteket, gondolatokat váltott ki és felmérjük mennyire érintődtek meg a hallottaktól. Ez a beszélgetés készíti elő a következő gyakorlatot.

Foglalkozásvezetői narráció: Biztosan voltak olyan helyzetek, amelyek viccesek és amelyek kellemetlenek voltak Adél/Ádám, illetve a családja számára. Keressünk olyan helyzeteket, amelyekben Adélt/Ádámot és a családját, esetleg a barátaikat, szomszédjaikat látjuk.

- **Kiscsoportos szerepjáték**

A foglalkozásvezető kisebb (4-5 fős) csoportokba rendezi a résztvevőket. A feladat az, hogy állóképeket vagy azokból indított rövid jeleneteket készítsenek. A csoportoknak érdemes Adél/Ádám más-más életszakaszába belenézni (óvodás, kisiskolás, felsős és most). Az is érdekes, hogy mióta tart a családtagjainál az alkoholizmus? Hogyan néztek ki a cinkes/vicces helyzetek alsós korában, hogyan, amikor kiskamasz volt, amikor középsuliba került, illetve hogyan néz ki ma?

Megjegyzés: Nem azt keressük, hogy miért lett a szülő alkoholbeteg, miért a pohárhoz nyúlt más helyett, hanem azt, hogy az, hogy ő ilyen, hogyan hat családjára, elsősorban a gyermekeire. Kerüljük az ítélkezést a szülő felett, ha mégis elindulna a csoporton belül, inkább állítsuk le, később azonban visszatérhetünk rá.

- **Kiscsoportos munka bemutatása**

A kiscsoportok bemutatják az állóképeket, illetve a jeleneteket, amiket készítettek.

Az épp nem játszó csoportoknak adjunk megfigyelési szempontokat, ezeket célszerű csoportonként szétosztani. Figyeljék meg: 1. Adélt/Ádámot, illetve az ő jelenlétének a változását az idő előrehaladtával, 2. a szenvedélybeteg rokon állapotának változását, 3. a környezet hozzá való viszonyát az idő előrehaladtával.

- **Érzelemkövetés**

Az állóképek és jelenetek bemutatása közben a foglalkozásvezetőnek lehetősége van arra, hogy megállítsa a bemutatást és a szereplők, elsősorban Adél/Ádám gondolatait, érzéseit kihangosítsa, azaz megkérje a diákokat, hogy menjenek oda az Adélt/Ádámot alakító diákhoz. Érintsék meg a vállát és mondják el, hogy mi lehet Adél/Ádám a fejében. Mit érezhet az adott pillanatban? További kérdések: kisebb korában hogyan értelmezte anyja/apja alkoholizmusát? Ma, szinte felnőtt fejjel hogyan értelmezi?

Feldolgozási lehetőségek:

- **Nagycsoportos megbeszélés**

Foglalkozásvezetői narráció: *Szerintetek hogyan tud Adél/Ádám változtatni a helyzetén? Láttuk, hogy érzelmileg, gondolatilag hogyan van jelen ebben a helyzetben. Szerintetek mi kell ahhoz, hogy ez a helyzet változni tudjon? Akár az ő lelki, szellemi állapota, akár a szülőé.*

Megjegyzés: Ha itt beindul a beszélgetés, akkor azzal menjünk tovább. A diákok kapjanak post-iteket és párban vagy egyénileg írjanak üzeneteket Adélnak/Ádámnak, amiket fel lehet ragasztani a szerep a falon csomagolópapírra.

Ha nem indul be a beszélgetés vagy más módon szeretnénk dolgozni:

- **Fél-fórum színház**

A foglalkozásvezető lép a szenvedélybeteg szülő szerepébe. Egy diák vagy a diákok vannak Ádám szerepében. Arra van lehetőség, hogy a szülővel kommunikáljanak. Válasszunk ki egy helyzetet, amelyben Adél/Ádám a szenvedélybeteg szülővel kommunikál. A diákoknak arra van lehetőségük, hogy felépítsék a teljes jelenetet. Kik vannak jelen? Mi a beszélgetés célja? Milyen taktikát kell ahhoz választani, hogy lehessen a nehéz témáról beszélni?

Megjegyzés: A foglalkozásvezető célja szülőként a teljes tagadás. A jelenetben mindenképp legyen előtte egy üveg átlátszó folyadékkal. Az elején szögezzük le, hogy az gin.

Foglalkozás zárása (5-7 perc)

Foglalkozásvezetői narráció: *Ki, mit visz el a mai foglalkozásból?*

A résztvevők az 1. foglalkozás elején ismertetett formában adjanak visszajelzéseket.

3 FOGLALKOZÁS

- Hogyan segíthetnénk Ádámnak/Adélnak?

A foglalkozás célja: a központi karakter számára lehetőségeket mutatni saját helyzetének kezelésére

Fejlesztési terület: szociális és kommunikációs kompetenciák fejlesztése (ön-és társismeret, önkifejezés, empátia)

Szükséges eszközök:

→ az esettanulmány kinyomtatott példánya,
→ a tanulók létszámának megfelelő számú szék,
→ filctoll,
→ táblaragasztó,
→ csomagolópapír,
→ címke nélküli gines üveg,
→ post-it

Ráhangoló gyakorlat (10 perc)

- **Szemmel-irányítós gyakorlat**

A diákok álljanak párba. Egyikük tekintettel, szemmel irányít, a másik igyekszik az utasításoknak megfelelően cselekedni. Fontos, hogy szavak nélkül, csak a szemével, arcával adhat egyik utasítást a másiknak.

- **Delfin gyakorlat**

Egy diák kimegy a teremből. Ő a delfin, aki nem tudja, hogy milyen feladatot kell teljesítenie, amikor belép a terembe. A többiek bipeléssel tudják segíteni társukat. Ha abba az irányba megy, olyan cselekvést kezd el, ami a feladata, egyre erősödve bipelhetnek neki.

Megjegyzés: A feladat ne legyen túl nehéz. Pl. Üljön le egy konkrét székre, vagy álljon középre és üljön le a földre.

- **Nagycsoportos egyeztetés**

Hozzuk vissza az elmúlt két foglalkozás során rögzítetteket. Hogyan viselkedett Adél/Ádám a történetünk során? Milyen élethelyzet az, amiben van? Milyen stratégiákat választott arra, hogy változtasson a helyzetén? Hol tart most? Milyen élmények, emlékek, gondolatok, érzések kavaroghatnak benne?

Fő rész (15-20 perc)

Foglalkozásvezetői narráció: *Keressünk különböző helyzeteket, amelyekben azt nézhetjük meg, hogy kihez fordulhat Adél/Ádám, ha el akarja mondani a gondolatait, segítséget akar kérni vagy egyszerűen csak meg akarja tudni, hogy milyen lehetőségei vannak helyzetének megváltoztatására.*

- **Kiscsoportos munka**

Mindenki válasszon egy kiscsoportot, amelyben az alábbiakat nézzük: kit és hogyan keres meg Adél/Ádám?

1. Kortárs közegben keres segítséget?
2. Az iskolában ki az, akivel tud erről érdemben beszélni?
3. A sulin kívül milyen lehetőségei vannak? Pl. professzionális segítőknél
4. A családban vagy ismeretségi körben?

- **Állóképek, jelenetek**

A kiscsoportos munka eredményét mutassuk meg a többieknek. Legyen lehetőségük arra a diákoknak, hogy véleményezzék egymás jeleneteit, illetve legyen arra lehetőség, hogy megállítsuk a jeleneteket, beleszóljunk, szerepet cseréljenek benne.

- **Videointerjú**

10 évvel később, azaz Adél/Ádám 28 éves korában készít egy rövid videointerjút. Olyan fiatalokhoz szól, akik hasonló helyzetben vannak, mint ő volt. A diákok kiscsoportokban készítsenek egy-egy interjút a tanulságokkal.

Folyamat zárása (15-20 perc)

Valószínűleg hasznos, ha hagyunk rá 15-20 percet a foglalkozásból, hogy a résztvevők beszélhessenek az élményeikről.

9-10. ÉVFOLYAM

Ajánlott létszám: maximum egy osztály (kb. 30 fő) egyszerre, nagyobb osztálylétszám esetében ideálisabb, ha van lehetőség kisebb csoportban dolgozni

30

Előkészületek: Lehetőség szerint üres terem annyi székkel, ahányan lesznek a teremben, beleértve a foglalkozásvezetőt is. Amennyiben az üres terem nem megoldható, a tanteremben a padokat oldalra kitoljuk, a székeket körbe rendezzük.

45'-90'

Ezek a foglalkozások 1-2 tanóra hosszúságúak is lehetnek, javasoljuk, hogy a foglalkozásvezető az osztályhoz igazítsa a gyakorlatokat

1. FOGLALKOZÁS - Előítéleteink

A foglalkozás célja: Beszéljünk róla, hogy mit gondolunk szenvedélyről és szenvedélybetegségről?

Szükséges eszközök:

→ a tanulók létszámának megfelelő számú szék,
→ fotók (egyrészt valamilyen tevékenységet szenvedéllyel üző emberekről, másrészt szenvedélybetegséggel élő emberekről, egyenként 6-8 fotó)

Megjegyzés: Nem klasszikus drámafoglalkozásról beszélünk, sokkal inkább egy irányított tényfeltárás, beszélgetés zajlik, aminek az apropója a szenvedélybetegség. Csoportlétszámtól függően érdemes körbe ülni, illetve úgy berendezni a teret, hogy kiscsoportokba tudjunk gyorsan szétmenni. 4-5 fős kiscsoportoknál ne csináljunk nagyobbat.

Ráhangoló gyakorlatok (10 perc)

- **Nagycsoportos feladat**

Körben állunk/ülünk. Mondj olyan dolgot, ami szerinted csak rád igaz! Akár külsőségben, akár

belső tulajdonságban, akár élethelyzetben. Ha másra is igaz az állítás, mondja azt, hogy bip és/vagy tegye fel a kezét. (Megjegyzés: ha a csoport nagy létszámú nem szükséges, hogy mindenkire sor kerüljön, fontosabb, hogy a gyakorlat pörgős legyen, ne unják el a fiatalok)

- Páros gyakorlat

Állítsuk párba a résztvevőket. Megjegyzés: a párokat lehet akár az előző játék egyezőségei alapján alakítani, vagy egyszerűen csak mindenki forduljon szembe a hozzá legközelebb ülővel.)
Feladat: Nézd végig jó alaposan a másikat és kérdezz rá egy olyan dologra vele kapcsolatban, amit látsz rajta és számodra újdonság (pl. Látod, hogy van egy cicás fülbevalója, amit eddig nem láttál. Az állán van egy heg, aminek nem ismered a történetét, frissen van szedve a szemöldöke. stb.)

Főrész (2*25 perc):

- **Kiscsoportos munka**

Alkossunk 4-6 fős kiscsoportokat, maximum 6 kiscsoport legyen. A foglalkozásvezető képeket oszt ki a csoportoknak. A képeken hétköznapi emberek vannak tevékenységek közben, az egyik focizik, a másik köt, a harmadik vitorlázik stb.
A fiatalok feladata, hogy a képek alapján válaszolják meg a következő kérdéseket: Kik lehetnek azok az emberek? Mi lehet a foglalkozásuk? Milyen szenvedélyük lehet? Erre adjunk 2-3 percet, majd kérjük meg őket, hogy válasszanak ki egy embert és készítsenek számára egy online profilt az alábbi információkkal:

Név:
Életkor:
Lakhely:
Családi állapot:
Iskolázottság:
Foglalkozás:
Hobbi:

Megjegyzés: Beszéljük át, hogy a szenvedély szó alatt mit értünk? Ebben az esetben egyelőre nem feltétlenül függőséget, hanem olyan dolgot, amit szenvedéllyel csinál az ember.

Az elkészített profilokat röviden mutassák be a csoportok mindenkinek, majd nagykörben folytassuk a beszélgetést.

- **Nagycsoportos beszélgetés a szenvedélyről**

Beszélgetést indító kérdések: Mit jelent számotokra az, hogy valaki szenvedéllyel csinál valamit? Nektek milyen dolgaitok vannak, amit hasonló szenvedéllyel csináltok? Milyen hatással van az ember saját személyiségére, életére a szenvedélye?
(Itt az a cél, hogy a szenvedéllyel előre milyen hatással van a szenvedélye, a külvilágra gyakorolt hatást nem cél felmérni.)

SZÜNET

(amennyiben 45 perces órakerettel dolgozunk)

Az első 45 perces foglalkozásban eddig kell eljutni. Amennyiben van lehetőségünk folytatni a következő órában a foglalkozást, akkor ebben a formában menjünk tovább, ha a második részt egy másik napon tudjuk folytatni, akkor az előző gyakorlat végén kérjünk egy rövid visszajelzést a fiataloktól majd zárjuk le a foglalkozást és a következő alkalommal ugyanúgy kezdjük el, mint az első alkalommal.

- **Kiscsoportos feladat**

Kérjük meg a fiatalokat, hogy újra rendeződjenek vissza kiscsoportba. Megtarthatjuk az előző csoportbontást, de egy gyors cserével új csoportokat is alakíthatunk attól függően, hogy mi a célunk. Ha szeretnénk, hogy a csoporttagok mélyebben dolgozzanak hagyjuk őket az eredeti csoportban, ha szeretnénk, hogy az osztályon belül több kontakt legyen a fiatalok között, vagy úgy láttuk nem minden csoport dolgozott hatékonyan, akkor célszerű új csoportokat alakítani.

A foglalkozásvezető új fotókat oszt ki a csoportoknak, amin olyan emberek vannak, akiknek valami függőségük van. Kábítószerhasználó, iszákos, játékgépes, számítógépes, egyéb (pl. veszélyes sportokat űző, anorexiás – ezeket akkor célszerű behoznunk, ha szeretnénk a szenvedélybetegségnek ezt a részét is megemlíteni).

A fiatalok feladata hasonló az előző gyakorlathoz, először beszéljék meg: Róluk milyen képünk van? Kik lehetnek, mivel foglalkozhatnak, amikor nem a szenvedélyükkel foglalkoznak? Majd készítsenek számukra egy online profilt az alábbi információkkal:

Név:
Életkor:
Lakhely:
Családi állapot:
Iskolázottság:
Foglalkozás:
Hobbi:

Az elkészült profilokat ismét mutassák be a többi csoportnak.

- **Nagycsoportos beszélgetés**

Újra nagykörben beszélgessünk a fiatalokkal az alábbi felvetések mentén: Az is egyfajta szenvedély, amit ők csinálnak. Mi a különbség a kétfajta szenvedély között? Szerintetek mikortól válik egy szenvedély függőséggé? Mikortól lesz egy függőségből szenvedélybetegség?

Visszajelző kör (5-7 perc)

Az első játékhoz hasonlóan mindenki tegyen egy állítást magáról, ami ezzel a félmondattal kezdődik: *Elviszem magammal a/az/azt, hogy…,* ha más is hasonló dolgot visz magával, nyugodtan csatlakozzon BIP-pel, illetve keze feltartásával.

2 FOGLALKOZÁS

- Alkoholfüggőség a családban

A foglalkozás célja: Megismerni történetünk főhősét, Borcsát/Barnát* és az élethelyzetét.

Szükséges eszközök:

→ a tanulók létszámának megfelelő számú szék,
→ papír,
→ írószerszám

**A foglalkozásvezető dönthet, hogy a foglalkozássorozatban szereplő fiktív személy lány vagy fiú legyen, figyelembevéve a csoport összetételét, jellemzőit. Mi a Borcsa/Barna nevet használjuk, ez természetesen szabadon változtatható. Fontos, hogy olyan nevet válasszon, ami nincs a résztvevők között.*

Ráhangolódás (10-12 perc)

- **Körjáték**

Álljunk nagy körbe és nézzük meg a többieket.

Első kör: Becenevet adunk egymásnak a külső jelemzők alapján. Aki elkezdi, nem mondja meg, hogy kinek adja a becenevet, csak körbenéz, észrevétlenül kiszúr valakit, majd elmondja, hogy mi lenne a beceneve. A többiek megpróbálják kitalálni, kiről lehet szó.
Második kör: belső tulajdonságok alapján adjunk becenevet egymásnak. (egymást már ismerő csoport tudja ezt játszani)
Harmadik kör: Mindenki adjon saját magának egy becenevet, ahogy szeretné, hogy becézzék 5 vagy 10 év múlva

Megjegyzés: Igyekezzünk elkerülni, hogy egymást bántó jelzőket, beceneveket használjanak. Ha ismerjük a csoportot és ennek fennáll a veszélye, akkor a gyakorlat elején kössük ki, hogy az egymás bántó, cikiző becenevek nem szereplehetnek ebben a játékban.

- **Nagycsoportos beszélgetés**

Foglalkozásvezető narrációja: Egy budapesti bérházban valamelyik lakó jó tréfának gondolta, hogy a postaládákra felírja azokat a beceneveket, ahogyan ő nevezi a lakókat. A következő becenevek vannak felírva a postaládákra. Porsziék, Pakik, Kova úr, Kukucs néni, Hahoták, Fradisták, A Macskás Nő, Piroska és a Farkas. A Ti házatokban vagy utcátokban vannak ilyen becenevek? Ha igen, mik azok? És benneteket vajon hogyan hívnak/hívnának a Ti házatokban lakók?

3-5 percig beszélgessünk a fiatalokkal a fenti témáról.

Fűrész (50 perc)

Foglalkozásvezető narrációja: Borcsa/Barna 16 éves, 10.-es gimnazista, egyke. Anyukája az egészségügyben dolgozik, szakápoló, az apja pedig a BKK-nál van a műszaki osztályon mérnökként. Anya nappalos és éjszakás, apa 3 műszakos munkarendben dolgozik. Borcsa/Barna családja egy 8 lakásos házban lakik Budapest egyik külvárosában. A többi lakót így hívják maguk közt: a Szivarbá', DJ Kovaksz, Bizti néni, Bitbul, a Pakik, Edemsz femili, az Éjjeli Műszak. Miről kaphatták ezeket a neveket? Mit látnak egymásból, miből táplálkoznak ezek a sztereotípiák?

- **Kiscsoportos munka**

Jelenítsük meg a ház lakóit állóképekben! 3-4 fős kiscsoportokat alkossanak a diákok és állóképekben mutassák meg a ház életét.

- **Véletlenül meghallott beszélgetés**

Foglalkozásvezető narrációja: Egy nap, amikor Borcsa/Barna hazafelé tartott, az alábbi telefonbeszélgetést kapta el véletlenül. A foglalkozásvezető szerepben, az egyik szomszéd, Szivarbá'/Bizti néni telefonál az egyik családtagjával.

> "Az a barom Palesz. Igen, én szedtem össze a lépcsőházban. Teljesen kész volt. Dőlt belőle a páleszszag. Kilenc körül, ja. Naná, hogy reggel. Gondolom éjszakai műszakos volt. Vagy mit tudom én? Hogy hogy mit csináltam? Mentem a patikába, illetve mentem volna. Alig tudtam felcipelni. Ja, gyalog vittem fel a harmadikra, a lift megint elromlott. Csengettem, persze, de senki nem volt otthon. A kulcsát nagy nehezen megtaláltam a zsebében. Mit csináltam volna? Hagyjam ott a fordulóban? Jobb, ha a Borika/Barnus találja meg? Ilyenkor szokott hazafelé jönni. Hogy hogy honnan tudom? Tudom és kész. Mert figyelek, azért tudom. Ha nem figyelek, ez itt fekszik még egy pár órát. Igen, felcipeltem. Lefektettem a nappaliba, a kanapéjukra. Remélem, kialussza magát a Palesz, mire hazaér a család. Na, jön valaki, leteszem."

- **Nagycsoportos beszélgetés**

Foglalkozásvezető narrációja: A helyzet az, hogy nem pusztán Borcsa/Barna anyját/apját hívják Palesznak a házban. Így emlegetik az egész családot is a hátuk mögött: a Paleszék. Ez miről szól?

- **Gondolatfolyosó**

A foglalkozásvezető lép Borcsa/Barna szerepébe. Kijelöl a teremben egy egyenest, aminek a végén a lakásuk ajtaja található. A diákok feladata, hogy elmondják Borcsa/Barna gondolatait. A foglalkozásvezető annak megfelelően lép az ajtó felé, vagy ellenkező irányba egyet, hogy a gondolat hogyan hat rá: menjen haza, vagy ne menjen haza.

Lehetőség: a foglalkozásvezető Borcsa/Barna szerepében kérdéseket is feltehet, amire Borcsa/Barna gondolataiként a diákok válaszolnak.

- **Vagy:**

Ismertetjük a feladatot és megkérjük a diákokat, hogy írják le egy kis papírcetlire pár szóval vagy egy mondattal, hogy mi járhat Borcsa/Barna fejében és tegyék le ezen a képzeletbeni egyenesen. A foglalkozásvezető elindul az úton és menet közben felolvassa a szövegeket.

- **Jelenet/félig fórum színház**

Foglalkozásvezető narrációja: Borcsának/Barnának végül muszáj volt hazamennie. Amikor hazaért találkozott a szülőjével, akit Bizti néni/Szivar bá' vitt haza. A gyerekek akár többen is lehetnek Borcsa/Barna szerepében, a tanár a szülő szerepében. A gyerekek akaratától függ, hogy mit nézünk meg: azzal a szülővel találkozik, akit hazavittek vagy a másikkal. Arra vagyunk kíváncsiak, hogy vajon Borcsa/Barna mit lép ebben a helyzetben?

Anya/apa szerepében a foglalkozásvezető, aki hárít. Nem lesz erőszakos, de hárít folyamatosan. Nincsen semmi baj. Miért baj az, hogy hazajön meló után és megiszik pár sört meg bedob 1-2 felest? Különben is, mikor bántott bárkit is a családban? Nem bánt ő senkit, csak valahogy fel kell dolgozni a stresszt. Mit csinál Borcsa/Barna, amikor anyukája/apukája az 1-2 pálinka és a sörök után van?

A cél az, hogy járjuk körbe erősen a témát. Nézzük meg, mondjuk ki azt, hogy milyen hatással van Borcsára/Barnára az, hogy a szülőjével ez történik. Hogyan érzi ettől ő magát a bőrében stb.

- **Kiscsoportos munka**

Borcsa/Barna készít egy videóbejegyzést, amiben ezt a beszélgetést igyekszik feldolgozni. Ezt a bejegyzést a Tik-tokra/Instagramra/FB-ra készíti. A diákok kiscsoportokban csinálják is meg ezt a bejegyzést. Hogyan dolgozza fel a mai digitális eszközökkel Borcsa/Barna ezt a beszélgetést?

Lezárás (6-10 perc)

- **Visszajelző kör**

A videók megtekintése után hagyjunk időt a diákoknak a ventillálásra, hogy elmondják, hogy mi van most bennük.

3 FOGLALKOZÁS
- Segítségkérés

A foglalkozás célja: Megnézni, milyen lehetőségei vannak Borcsának/Barnának a segítségkérésre.

Szükséges eszközök:

→ a tanulók létszámának megfelelő számú szék,
→ csomagolópapír,
→ vastag filctollak,
→ ragasztó,
→ post-it,
→ esetleg nagyobb mennyiségű színes újságpapír (hetilapok, napilapok, női magazinok vegyesen)

Ráhangolódás (10 perc)

- **Körjáték**

A csoport körben áll/ül. A foglalkozásvezető mindenkit megkér, hogy mondjon egy szót vagy rövid mondatot arról, hogy mi az, ami éppen most foglalkoztatja (a töri doga, a szomszéd lány feneke, hogy este honnan folytatja a könyvét, vagy a számítógépes játékát stb.). Miután mindenki elmondta, a foglalkozásvezető rámutat valakire és azt mondja neki: Mondj három dolgot a… - és behelyettesíti azt a dolgot, amit a diák mondott az imént - … a töri dogáról, a szomszéd lányról stb. A diák mond 3 rövid dolgot, a többiek pedig a kezükön és hanggal is számolják egyszerre a megnevezett dolgokat. Ha például a szomszéd lányról mond valamit a diák: Szép (többiek EGY), Zsuzsinak hívják (KETTŐ), elhívtam randira (HÁROM), majd a három dolog elmondása után a diák továbbadja: Mondj 3 dolgot a…

Főrész (30 perc)

- **Nagycsoportos egyeztetés**

A foglalkozásvezető narrációja: A múlt alkalommal Borcsával/Barnával és az Ő történetével foglalkoztunk. Megismertük a házukban lakókat és a szüleit, akik közül az egyik szenvedélybeteg, alkoholbeteg. Arról is sokat megtudtunk, hogy Borcsa/Barna mit gondol a szülője szenvedélybetegségéről.

- Szerintetek Borcsa/Barna tud beszélni erről valakivel?
- Ha nem, miért nem? Mi az, ami meggátolja őt abban, hogy beszéljen?
- Ha igen, kivel? Egyáltalán milyen lehetőségei vannak arra Borcsának/Barnának, hogy segítséget kérjen?
- **Kiscsoportos kreatív munka:**

A diákokat kiscsoportokba osztjuk, egy csoportba max. 6 fő legyen. Három témát dolgozunk fel, ha több, mint 3 csoport alakul, akkor egy témával több csoport is dolgozhat.

Feladat: Borcsa/Barna talált egy pályázatot, amit egy internetes tartalmakat fejlesztő cég írt ki. A pályázat három témában vár ötleteket középiskolás korú fiataloktól:

1. fejlesszenek olyan embereknek honlapot/appot, akiknek van valami szenvedélyük,
2. olyan embereknek, akik szenvedélybetegséggel élnek,
3. olyan embereknek, akiknek szenvedélybeteg van a környezetünkben.

Mindhárom csoport feladata, hogy készítsen egy-egy analóg kollázst, egyfajta gondolatgyűjteményt, infografikát, amely a pályázott honlap tartalmi és formai elemeit művészien bemutatja.

1. Csoport: Találjunk ki egy olyan közösségi oldalt, ahova azok az emberek tudnak regisztrálni, akiknek van valamilyen szenvedélyük, bónájuk. Mi lenne a neve az oldalnak? Milyen infókat kellene feltölteni? Milyen szolgáltatásai lennének az oldalnak?
2. Csoport: Találjunk ki egy olyan közösségi oldalt, ahova azok az emberek tudnak regisztrálni, akiknek van valamilyen szenvedélybetegségük. Mi lenne a neve az oldalnak? Milyen infókat kellene feltölteni? Milyen szolgáltatásai lennének az oldalnak?
3. Csoport: Találjunk ki egy olyan közösségi oldalt, amely azoknak szól, akiknek a családjukban van valaki, aki szenvedélybeteg. Mi lenne a neve az oldalnak? Milyen infókat kellene feltölteni? Milyen szolgáltatásai lennének az oldalnak?

- **Nagycsoportos megbeszélés**

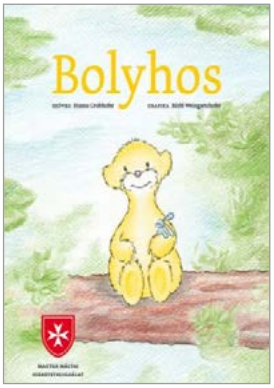
A diákok mutassák be egymásnak a saját felületeiket. Beszéljük meg, hogy mi a különbség a felületek között? Milyen hasznos infók, funkciók, fülecskék kerültek fel az egyik és milyenek a másik oldalra? Mi az, ami mind a hármon szerepel?

Lezárás (15-20 perc)
Üljünk vissza egy körbe. Mindenki mondjon 3 dolgot, arról, hogy mit visz haza erről a foglalkozásról, s a többiek a foglalkozás eleji gyakorlatban megismert módon számolják azt.
Ismertessük meg a fiatalokkal a www.apaiszik.kimondhato.hu/www.anyaiszik.kimondhato.hu honlapot, ha van erre lehetőség akkor IKT eszközök segítségével vetítsük ki a falra, hogy lehetőségük legyen betekinteni a felületre. Beszéljünk velük a szakmai anyagban található 7 szabályról, ha van rá mód, helyezzük ki a faliújságra a szakmai anyag végén található, fiataloknak szóló segédanyagokat és ezekre hívjuk fel a figyelmüket, akár ezekről is beszélhetünk velük.

Kiadványaink

Apa, anya pia
Segít megérteni a szenvedélybeteg családban felnőtt gyermekekben zajló folyamatokat, az elfojtott fájdalmakat, a béklyókat, az eltitkolt sebeket, melyek akadályozhatják az egészséges felnőtt személyiség kialakulását. Segít az érintetteknek saját gyermekkorukra visszatekintve megtalálni az utat egy elégedettebb élet felé.
Reményt ad az érintetteknek, megvilágítja, hogy van lehetőség a változásra, a személyes boldogság megteremtésére.
A könyv elolvasása segítség az érintetteknek, segítség a szakembereknek.

A **Gyerekszemmel a függőségről és a felépülésről** olyan gyermekek gyógyuláshoz vezető megrendítő és mélységes útját mutatja be, akik rátaláltak a saját hangjukra, és visszanyerték önbecsülésüket. Minden történet a gyermekek egyéni látásmódjára emlékeztet bennünket, amellyel a világra tekintenek, és megmutatja, hogyan tudnak megfelelő segítséggel az erősségeikre építeni, és hogyan képesek megerősíteni a stresszel szembeni ellenálló-képességüket annak ellenére, hogy a szenvedélybetegség árnyékában élnek. Jerry Moe az életigenlő történetek megosztása mellett feltárja számunkra, hogyan nyúlik túl a gyógyulási folyamat a gyermekeken, és gyakorol drámai hatást a család rendszerének egészére – különösképpen a szülőkre, akik így új és erősebb elkötelezettséggel szállhatnak szembe a szenvedélybetegség nemzedékről nemzedékre szálló örökségével.

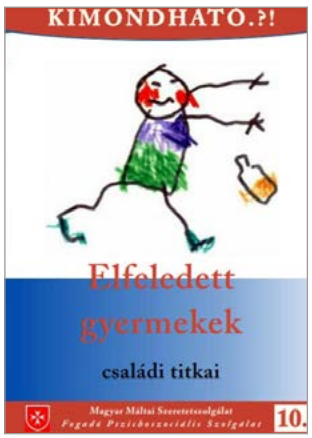


Bolyhos
Bolyhos apja alkoholbeteg. A betegség az egész családot érinti. Szerencsére Bolyhos talál egy barátot, aki segít megtalálni a saját útját, függetlenül apja betegségétől. Megtudja azt is, hogy nem ő a felelős apja betegségéért és gyógyulásáért. Egy mesekönyv, ami bátorságot és önbizalmat ad.

Lurkó gazdájának Palkónak, alkoholproblémái vannak. Ha Palkó nem gondoskodik Lurkóról, a kiskutya úgy gondolja, hogy arról ő tehet. Lurkó helyzete sok olyan gyermek mindennapi életét írja le, akinek szülei mentális problémával küzdenek. Amikor az apa vagy az anya függőbeteg, vagy depressziós, a gyerekek gyakran nem értik mi történik, és nem tudják, hogy mit kellene tenniük.

...Miután úgy esett, hogy a Nagyszüleinél kellett maradnia, Gabinak nagyon sok kérdése támadt: „Az én hibám, hogy Anyukám túl sokat iszik? ... Én vagyok az egyetlen, aki így érez?" Gabi minden reményét, kívánságát és aggodalmát felírja a naplójába. Nagyi és Nagyapó támogatásával jobban érzi magát, mert megérti, hogy Anyukája ivása nem az ő hibája.

Túlságosan terhesnek érzed a szülői szerepedet? Ha nem tudsz stabil kereteket biztosítani a gyermekednek, ha nincs, vagy kevés a közös időtök és nem tudsz vele beszélgetni, add meg neki a lehetőséget, hogy másokkal megélhesse mindezt (nagyszülőkkel, más családtagokkal, barátokkal). A gyermekednek szüksége van a beleegyezésedre, hogy beszélhessen másokkal a betegségről, amitől a család szenved.
Tehetetlennek érzed magad? Úgy érzed eljutottál erőd végső határáig? Érthető. Nem viheted az egész család terhét a válladon.



Hazánkban körülbelül 400.000 gyermek él olyan családban, ahol az egyik, vagy mindkét szülő alkoholbeteg! Mentálhigiénés állapotuk figyelmen kívül hagyása, rejtettsége hosszútávon kimondottan negatívan hat a szenvedélybetegség megelőzésére, ill. az egészségfejlesztésre általában is. Mi jellemzi őket? Hogyan szólíthatók meg? Mit érdemes mondani nekik? Mit lehet tenni értük?

Ajánlott weboldalak és cikkek

- http://www.aca.hu/
- https://www.kek-vonal.hu/index.php/hu/
- https://www.jodylamb.com/
- http://www.al-anon.hu/fiataloknak/
- https://mindsetpszichologia.hu/2019/09/12/elfeledett-gyermekek-szenvedelybeteg-csaladok-gyermekei/
- https://pszichoforyou.hu/4-gondolat-a-szenvedelybeteg-szulok-felnott-gyermekeirol/
- https://magyarnemzet.hu/lugas-rovat/transzgeneracios-atok-7436972/
- https://www.magyarhirlap.hu/kronika/20190613-elfeledett-gyermekek
- https://nlc.hu/ezvan/20191028/alkoholista-szulok-gyerekei-lelki-egeszseg-maltai-szeretetszolgalat/
- https://nlc.hu/egeszseg/20210327/fogado-pszichoszocialis-szolgalat-franko-andras-interju-alkoholista-szulok-gyerekei/
- https://www.elte.hu/content/mentalis-tamogatas-az-alkoholbeteg-szulok-gyermekeinek.t.19978
- https://www.evamagazin.hu/alkoholista-szenvedelybeteg-szulo-gyerekenek-lenni-114307
- https://eletszepitok.hu/szenvedelybeteg-szulok-felnott-gyermekei-apa-anya-pia-konyv/
- https://juratus.elte.hu/elvesztett-gyermekkor-az-elet-alkoholista-szulok-mellett/
- http://konyvkultura.kello.hu/egyercesek/2019/06/apa-anya-pia
- https://kiberov.blog.hu/2019/08/29/elfeledett_gyermekek
- https://hvg.hu/brandchannel/fustmentes_20201125_Rossz_szokasokon_innen_es_tul__mikortol_beszelunk_fuggosegrol_Interju_dr_Petke_Zsolttal?fbclid=IwAR3G-vadhLGLm9d7_qevayYBdTSoCJnFeUsHrk-

www.kimondhato.hu

Szenvedélybeteg emberek és hozzátartozók számára nyújtott ellátások:

Előfordulhat, hogy egy gyermek vagy fiatal abban kér öntől segítséget, hogy kihez, hova fordulhat családjával. Összegyűjtöttünk néhány segítő helyet, melyek speciálisan szenvedélybeteg emberek és családok ellátásával foglalkoznak.

Budapest:
MMSZ Fogadó Pszichoszociális Szolgálat
www.kimondhato.hu

Kék Pont Alapítvány
http://kekpont.hu/

Félúton Alapítvány
http://feluton.hu/

Nyíró Gyula Kórház OPAI részleg
http://www.nygy-opai.hu/altalanos-informaciok/betegellatas/osztalyok/80-addiktologiai-osztaly

Megálló csoport
https://megallo.org/hu_HU/

Budapesten kívüli települések:
Indít Közalapítvány intézményei
www.indit.hu

Leo Amici Alapítvány
http://www.leoamici.hu/

Szigetvári Kórház Addiktológiai Rehabilitációs Részleg
http://www.szigetvarkorhaz.hu/

Dr. Farkasinszky Terézia Ifjúsági Drogcentrum
http://www.drogcentrumszeged.hu/

Forrás Egyesület
www.forrasegyesulet.hu

Szenvedélybetegeket ellátó intézmények összesített listája:
http://fuggovagyokmittegyek.hu/

12 lépéses önsegítő csoportok:
www.anonimalkoholistak.hu

www.al-anon.hu

www.aca.hu

Fogadó Pszichoszociális Szolgálat

Budapest, 1123 Kék Golyó u. 19.
Budapest, 1016 Csap u. 2.

Tel: +36 1/201-1045
Tel: +36 1/355-0337

fogado@maltai.hu

www.kimondhato.hu

www.apaiszik.kimondhato.hu

www.anyaiszik.kimondhato.hu

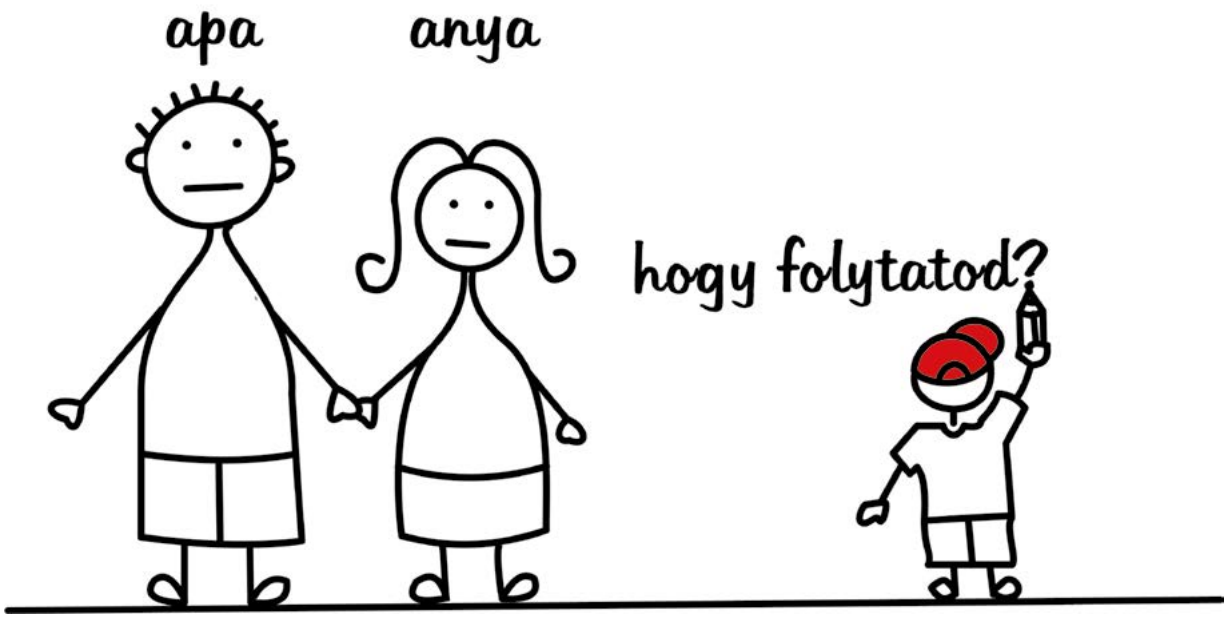
www.apaanyapia.hu

http://lurko.kimondhato.hu/

http://bolyhos.kimondhato.hu/

A Hogy folytatod? beszélgetésindító társasjátékban a játékosoknak lehetőségük nyílik utazást tenni saját és játékostársaik gondolatai és érzései körül. A játékosok félkész mondatokat fejezhetnek be pillanatnyi érzéseik szerint, miközben átélik a közös játék örömét, és saját bátorságuk mércéje szerint nyílhatnak meg önmaguknak és társaiknak.
30 kártya kifejezetten a szülői alkoholizmus témakörét járja körül. A kisfiúval jelölt kártyák szakember vezetése mellett alkalmat adnak az önismeret fejlesztésére, a mondatok befejezése segíthet rálátni önmagunkra, nehézségeinkre és erősségeinkre.

Ez a kiadvány azért született, hogy segítse a gyermekekkel nap, mint nap találkozó szakemberek, pedagógusok, iskolai szociális segítők, iskolapszichológusok, ifjúságsegítők munkáját. Célja, hogy információkat nyújtson a szenvedélybetegségről, különös tekintettel a szenvedélybeteg család jellemzőire, hogy jobban megértsük mi történik egy ilyen családban felnövő gyermek körül. A kézikönyv a szenvedélybetegségről, a szenvedélybeteg családról szóló anyagok mellett egyéni beszélgetésekben használható útmutatót és csoportos gyakorlatokat is tartalmaz, melyek segítenek feldolgozni a témát elsősorban 12 év feletti gyermekekkel rendhagyó osztályfőnöki órán vagy más, iskolai kereteken kívüli csoportokon. A könyv végén található szóróanyagok, faliújságra, honlapokra kihelyezhető információk szabadon használhatóak a gyerekek fiatalok tájékoztatása érdekében.



A kiadvány elkészítését támogatta:
az Emberi Erőforrások Minisztériuma
KAB-ME-19-E-0024
és a Nemzeti Kulturális Alap

Emberi Erőforrások Minisztériuma

Nemzeti Kulturális Alap