

# POZITÍV MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK KAMASZKORBAN

## ÓRAVÁZLATOK



unicef   
minden gyerekért

# Pozitív megküzdési stratégiák kamaszkorban

## Óravázlatok

### Szerző

Reményiné Csekeő Borbála

### Szakmai lektorok

Nagy Melinda

Táler Orsolya

### Nyelvi lektorok

Borsiczki Lejla

Károlyi Júlia

### Kiadvány tervezők

Lévai Tímea

Petrovics Sára

Kiadta a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány, 2023.

[www.kek-vonal.hu](http://www.kek-vonal.hu)

A kiadvány az UNICEF és a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány együttműködésében jött létre. Minden visszajelzést és észrevételt köszönettel fogadunk az [info@kek-vonal.hu](mailto:info@kek-vonal.hu) címen.



unicef   
minden gyerekért

# TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS .....	1
SZABÁLYOK, KERETEK, BIZTONSÁGOS TÉR MEGTEREMTÉSE .....	2
STRESSZ .....	6
STRESSZKELTŐ HELYZETEK: KRÍZISEK, KONFLIKTUSOK, VESZTESÉGEK .....	8
MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK .....	10
MALADAPTÍV, DESTRUKTÍV MEGKÜZDÉS, ÖNSÉRTÉS .....	12
SEGÍTSÉGGÉRÉS, SEGÍTŐ BESZÉLGETÉS .....	15
VESZÉLYHELYZETEK, FELNŐTT BEVONÁSA .....	17
A JÁTÉK .....	19
ÖSSZEGZÉS .....	21
MELLÉKLETEK .....	22

[www.kek-vonal.hu](http://www.kek-vonal.hu)



## BEVEZETŐ

Módszertani csomagunk óravázlatai, a Kézikönyvvel együtt tudják a tizenévesek pozitív megküzdési eszköztárának fejlesztését segíteni. Olyan szakembereknek (pedagógusoknak, szociális segítőknak, iskolapszichológusoknak, az ifjúságsegítés területén dolgozóknak), akik csoportban dolgoznak a 12–18 éves korosztállyal.

A foglalkozás sorozatot PPT kíséri, mely honlapunkról letölthető. Az egyes órákhoz tartozó elméleti rész vázlatát, kulcsszavait tartalmazza. A foglalkozások a PPT használata nélkül is teljes értékűen megtarthatók, de tapasztalatunk szerint nemcsak a foglalkozás vezetőt segítheti a fókusz tartásban, hanem a foglalkozáson részt vevő diákok figyelmét is könnyebben fenntartja, ha a legfontosabbak vizuálisan is láthatóak.

Igazodva a tanítási napok menetéhez, a foglalkozássorozatot 45 percre bontottuk, de szeretnénk hangsúlyozni, hogy egy-egy gyakorlat és különösen utána, az interaktív feldolgozás ideje nagyban függ a csoport létszámától és aktivitásától. Nagy létszámú és involvált csoportoknál akár az idő duplázása is indokolt. Az alábbi óravázlatok egy alapot tudnak adni arra, hogy beszélgetések alakuljanak ki, és ha bármelyik résztémában konstruktív viták alakulnak ki, ha megmozgatja a résztvevőket az adott kérdés, akkor érdemes nem továbbhaladni, hanem egy plusz 45 percet beiktatni az aktivitást kiváltó témára.

A módszertani segédanyag legfőbb célja, hogy beszélgetések induljanak el, és ha ez megtörténik, arra teret és időt kell teremteni, mert az sokkal fontosabb, mint a jelen anyagban való „továbbhaladás”.

### NÉHÁNY TEENDŐ A FOGLALKOZÁSSOROZAT ELŐTT:

- Olvasd át a módszertani anyaghoz tartozó Tanári kézikönyvet és az óravázlatokat, hogy képen legyél azokban a témákban, amelyekről a foglalkozásokon lesz szó!
- Tájékoztasd a szülőket, az intézmény vezetőségét és legalább azokat a kollégákat, akik tanítanak az osztályban! Ideális esetben hasznos, hogyha a teljes tantestület tud a foglalkozássorozatról.
- Készülj fel rá, hogy azokhoz a stresszorokhoz, krízisekhez, destruktív megküzdésekhez kapcsolódóan, amelyekkel a foglalkozások során dolgoztok, lehetnek majd egyéni megkeresések, ezért gondold át, nézz utána annak, hogy a programban részt vevő gyerekek kikhez fordulhatnak segítségért az iskolájukban vagy azon kívül!
- A 45 perces foglalkozásokat megelőző szünetben kérd meg a diákokat, hogy az osztálytermet rendezzék be úgy, hogy az asztalokat kitolják a terem legszéleire, a székeket pedig középen körberendezik. Minél nagyobb a terem, annál könnyebb a mozgásos, kiscsoportos feladatok megoldása. A terem átrendezése nagyon jó eszköz arra, hogy a diákok érezzék, hogy ez egy másféle óra, és mostantól a közösen meghozott csoportszabályok lépnek érvénybe.
- A székek körberendezésével a közös gondolkodás és beszélgetés kereteit is megteremtjük, kiszakítva a gyerekeket és a tréneret is a szokásos frontális tanítási/tanulási helyzetből.

## BEVEZETŐ FOGLALKOZÁS

### SZABÁLYOK, KERETEK, BIZTONSÁGOS TÉR MEGTEREMTÉSE



#### CÉL

Biztonságos környezet megteremtése. A keretek és szabályok közös megalkotása, annak érdekében, hogy a foglalkozások során érzékeny témákról is lehessen beszélgetni.



#### IDŐKERET

Általában 45 perc



#### TANULÁSI KIMENETEK

Elvárások megfogalmazása az elfogadható viselkedésről. Egyéni szükségletek, elvárások megfogalmazása



#### KULCSFOGALMAK

Csoportszabályok, környezet, biztonság, tisztelet, elvárások



#### POWER POINT BEMUTATÓ DIÁI

1-3. dia



#### MEGJEGYZÉS

Azoknál a csoportoknál, ahol egyáltalán nincs hagyománya a beszélgető köröknek, interaktív foglalkozásoknak, lehetséges, hogy a másfajta munkamódra hangolódás és a szabály alkotás 2x45 percet is igénybe vehet, miközben azoknál csoportoknál, akiknél voltak már bármilyen témában interaktív érzékenyítő illetve prevenció foglalkozások, a bevezető óra el is hagyható.

TEVÉKENYSÉG	IDŐ	SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK
Frontális bevezetés	5 p	
Bemelegítő gyakorlat	10 p	
Elvárások megfogalmazása	10 p	Flipchart papír, tollak, postit lapok
Csoportszabályok megalkotása	15 p	Flipchart papír, tollak
Közös zárás	5 p	

## 1. FRONTÁLIS BEVEZETÉS (5 PERC)

Ismertessük az teljes foglalkozássorozatot és a jelen óra célját.

### Ötletként egy lehetséges kezdet:

*„A következő néhány tanórán a lelki egészségről, stresszről, megküzdésről fogunk beszélgetni. Ezek érinthetnek nagyon érzékeny, személyes történeteket, amikről sokszor nehéz lehet beszélni. Azért, hogy mindenki biztonságban érezze magát és részt tudjon venni a beszélgetésben, fontos, hogy közösen megállapodjunk abban, hogy ki mit kér a társaitól és tőlem, illetve mit vár magától. Fontos konszenzusra jutnunk abban is, hogy milyen szabályokat kell betartanunk a foglalkozások alatt...”*

## 2. BEMELEGÍTŐ GYAKORLAT (10 PERC)



Fontos, érzékeltetni, hogy ez egy másfajta munkamód lesz, olyan tér, ahol nincsenek jó vagy rossz válaszok, ahol nincs értékelés, és ahol leginkább önmagukhoz kell kapcsolódnuk.

Kérd meg a résztvevőket, hogy kicsit figyeljenek befelé és keressenek egy hasonlatot, belső képet, ami kifejezi, hogy hogy vannak most, milyen hangulatban vannak, milyen érzésekkel érkeztek. Fontos, hogy semmit ne bíráljunk, helyesbítsünk, ami megfelel annak, hogy a diák magáról beszél. „Bírjuk ki”, ha a megosztás nagyon negatív (pl. „szarul vagyok, és utálok, hogy ilyen felesleges dolgokkal kell most foglalkozni”), de jelezzük, ha a résztvevő más bántására használja a megszólalás lehetőségét (pl. „ideges vagyok XY miatt, mert egy hülye ribanc”)

## 3. ELVÁRÁSOK MEGFOGALMAZÁSA (10 PERC)

A feladat célja képet kapni a résztvevők motivációjáról és felhívni a figyelmüket a saját felelősségükre

**A feladat leírása:** A táblát vagy egy flipchart papírt oszd három részre, a résztvevőknek oszd ki a postit lapokat és színes filceket! A három rész címe: Kéréseim a csoport vezetőjéhez, Kéréseim a többiekhez, Elvárásaim magammal szemben.

A postitekre név nélkül kerüljenek a kérések, elvárások, majd ragasszák a táblára, flipchartra, és valaki olvassa fel. Mindenkinek legyen lehetősége reflektálni. Vedd komolyan a neked címzett kéréseket, és ha tudsz, ajánlj fel alternatív megoldásokat azok helyett, amelyeket nem tartasz reálisnak! Lehet, hogy a megbeszélés több időt fog igénybe venni, mint negyed óra. Ez különösen akkor lehet jellemző, ha az osztály, csoport még nem dolgozott együtt hasonló formában. Ez esetben érdemes 2 órát is szánni az elvárások, szabályok tisztázására, ami később megtérül, mert a biztonságos alapok nélkül kevésbé lehet hatékony a folytatás.

#### 4. CSOPORTSZABÁLYOK MEGALKOTÁSA (15 PERC)

Kérd meg a diákokat, hogy egy rövid ideig csendben gondolkozzanak el azon, hogy mire van szükségük ahhoz, hogy biztonságban érezzék magukat egy olyan órán, ahol érzékeny, talán kínos témáról van szó. A diákokat oszd fel kisebb (4-6 fős) csoportokra, és mindegyik csoportnak adj egy flipchart papírt. A csoportok feladata, hogy gyűjtsenek javaslatokat olyan csoportszabályokra, amelyeket mindenképpen fontos betartani. Javasold a csoportoknak, hogy pozitívan fogalmazzák meg a gondolataikat, például: „Meghallgatjuk egymást, és tiszteletben tartjuk egymás véleményét”, ahelyett hogy „Nem szakítjuk félbe egymást, és nem leszünk tiszteletlenek”.

A kiscsoportok mutassák be a javaslataikat, és ezek alapján gyűjtsétek össze a csoportszabályokat. Ha az alábbi szabályok valamelyike nem szerepel a gyűjtésben, kérd meg az osztályt, hogy kiegészíthesd a csoportszabályokat az alábbiakkal:

- Mindig pontosan kezdünk, igyekezz időben érkezni!
- Ha valaki nem tud részt venni vagy kényelmetlennek találja a részvételt, szóljon előre!
- Mindenki tartsa tiszteletben a csoport összes tagját!
- A csoportban elhangzó történeteket a csoporton kívül ne add tovább!
- Kérdezz bátran, mondd el a véleményedet! Itt nincsenek rossz válaszok.
- Lehet passzolni: ha nem akarsz valamire válaszolni vagy beszélgetni róla, akkor nem muszáj.
- Ez a tanóra egy biztonságos hely, ahol kerül a verbális és fizikai agresszió minden módját!
- Úgy bánj a másikkal, ahogy szeretnéd, hogy veled bánjanak!
- A telefonokat az iskolai szabályoknak megfelelően lehet használni.
- Nem élj vissza a másik bizalmával!
- Ha a foglalkozás során egy ismerősötök vagy saját történet megosztását tervezed, mindig fogalmazz anonim módon, hogy a szereplők a többiek számára ne legyenek beazonosíthatóak!
- Amennyiben egy jelenleg zajló történetben szeretnél segítséget kérni, fordulj közvetlenül a foglalkozást tartó szakemberhez vagy a Kék Vonal ingyenesen hívható 116 111-es Lelkisegély-vonalához!

A bizalom, titok, titoktartás kapcsán nagy fontos, hogy nyíltan beszélj a titoktartásról és annak hatáiról: mi az, ami bent maradhat a csoportban, milyen helyzetekben van szükség az eset továbbvitelére (például ha valaki veszélyben van). Beszélj arról is, hogy bár igyekszünk egy bizalmi teret kialakítani, mindenki vigyázzon magára is: annyit osszon meg a személyes történeteiből, amennyit felvállalhatónak érez az osztálytársai előtt, más valakivel történt dolgokról pedig senki ne beszéljen olyan módon, hogy az illető felismerhető legyen.



Olvasd fel a szabályokat és ellenőrizd, hogy mindenki egyetért-e velük. Ha nem, akkor beszéljétek át újra addig, amíg az elfogadott szabályokkal mindenki egyetért. Kérd meg a diákokat, hogy egyenként írják alá a szabálylistát, ezzel elfogadják, hogy az rájuk nézve is kötelező. A csoportszabályzatot helyezd el a teremben úgy, hogy az a későbbi foglalkozások során is látható legyen.

## 5. KÖZÖS ZÁRÁS (5 PERC)

Emlékezzon vissza mindenki a nyitó körre, és figyelje meg magában, hogy változtak az érzései, gondolatai. Ha egy teljes verbális körre nincs idő, skálázással is rá lehet kérdezni a változásra: 0 a nagyon rossz, 10 a nagyon pozitív érzések, jó hangulat. Hányas szinten érkeztél, és hogy változott?

### **Alternatív zárókör ötletek:**






- a, Emelj ki egy szót, ami ma fontos volt neked!
- b, Mutasd meg egy mozdulattal, gesztussal, hogy milyen hangulatban mész el!

-----



## ELSŐ FOGLALKOZÁS

### STRESSZ

	<b>CÉL</b> Tudásrendszerezés és edukáció a stresszel kapcsolatban. Motiváció felkeltése a további munkához.
	<b>IDŐKERET</b> 45 perc
	<b>TANULÁSI KIMENETEK</b> Alaptudás a stressz, stresszorok témakörben, motiváció, érdeklődés felkeltése
	<b>KULCSFOGALMAK</b> eustressz, distressz, stresszválaszok, stressz hatások
	<b>POWER POINT BEMUTATÓ DIÁI</b> 4–6.dia (ha nem volt bevezető foglalkozás, akkor 1–6. dia)

TEVÉKENYSÉG	IDŐ	SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK
Elmetérkép a stresszről	10 p	Nagy csomagoló- vagy flipchart papírok, vastag filcek
Frontális megbeszélés, gyűjtés	15 p	Flipchart vagy tábla, ppt bemutató
Saját élményű gyakorlat	15 p	Kinyomtatott ember alak (II. számú melléklet)
Levezető, mozgásos közös zárás	5 p	Flipchart papír, tollak

#### 1. ELMETÉRKÉP HÁROM CSOPORTBAN (10 PERC) (MELLÉKLET I. : PÉLDA ELMETÉRKÉPRE A STRESSZRŐL)

Az elmetérkép egyfajta vázlat, amivel bármilyen komplex témakör jól átláthatóvá válik. Hosszú, egybefüggő szövegek helyett olyan ábra, amire rápillantva rengeteg információ aktivizálódik az agyban. A lap közepén szerepel a központi téma, jelen esetben a STRESSZ szó, majd innen ágaznak ki az alcímek, asszociált fogalmak, amelyekből újabb címek válhatnak ki, melyek egymással is összefüggésben lehetnek. Így egy hierarchikus rendszer és egy komplex hálózat alakul ki. Ha csoportos munkában születik az elmetérkép, fontos, hogy a csoport minden tagjának gondolatai, asszociációi minősítés nélkül kerüljenek fel. A „nekem ez jut eszembe” megeléssel nem lehet vitatkozni, de a nagyon távoli asszociációknál lehet kérni magyarázatot, és azt ki is lehet egészíteni. Pl.: – Miért jutott eszedbe az aranyhórcsög a stresszről? Válasz: – Mert mindig elfelejtem megetetni. Egy ilyen helyzetben lehet az

„aranyhőrcsög” szó mellé odaírni, hogy “kisállatról való gondoskodás” és ez már lehet, hogy a többieknek is érthetőbb. (Melléklet I.: példa elmetérképre a stresszről)

## 2. FRONTÁLIS MEGBESZÉLÉS

### SZÍNTEREK, PROBLÉMAKÖRÖK ÉS HELYZETTÍPUSOK (TELJESÍTMÉNYHELYZET, VESZTESÉG, KONFLIKTUS) MEGHATÁROZÁSA (10 PERC)

Az elmetérképek alapján jó eséllyel kirajzolódnak olyan terek, mint pl. család, iskola, barátok, közlekedés, ügyintézés stb. Segíts ezeket összegyűjteni, a felosztás jó segítség lesz a következő órán. Lehetőség szerint szülessen egy vázlat, ami a következő órán is megnézhető vagy újraalkotható.

### 3. HOL ÉRZED A STRESSZT? MIT TESZ VELED A STRESSZ? MAJD MEGBESZÉLÉS PÁRBAN (15 PERC)

Mindenki kap egy kinyomtatott emberalakot (II. számú melléklet), és azon kell jelöljék, hogy hol érzik általában a testükben, ha stressz éri őket, ha nagyon feszültek. Lehet erre olyan kifejezéseket adni példának, mint az összeszorul a torkom, hevesen ver a szívem, szorít a mellkasom, remeg a térdem stb. A feladatot párban beszéljék meg.






### 4. ZÁRÁS, LERÁZÁS (10 PERC)

A testre való koncentráció után fontos és jól is esik a mozgás. Fontos, hogy ne hagyjuk őket abban a lelkiállapotban, amibe az előző gyakorlat során kerültek. Lehet, hogy a hely nem elég nagy mozgásokat végezni, de szinte egy helyben is meg lehet mozgatni a tagjainkat. Tizenévesek lehet nem is szívesen mozognak egymás előtt. Érdemes ezt kihangsúlyozni és nem erőltetni, ha valaki ebben nem vesz részt. Mindig lehet passzolni. Ugyanakkor hangsúlyozd, hogy miért fontos, ha nem jó az előbb átbeszélt, és esetleg át is élt stresszre utaló testérzetekkel menni tovább.

**Ötletek a test átmozgatására:** Váll-, fej-, kar- vagy derékkörzés, nyújtózkodás, néhány guggolás, felugrás. A közös mozgást zárhatjuk azzal, ha az idő még engedi, hogy mindenki mutat egy mozdulatot, amit a többiek utánoznak.

## MÁSODIK FOGLALKOZÁS

### STRESSZKELTŐ HELYZETEK: KRÍZISEK, KONFLIKTUSOK, VESZTESÉGEK

	<b>CÉL</b> A stresszkeltő helyzetek tudatosítása. Személyes tapasztalatok rendszerezése, önreflexió fejlesztése.
	<b>IDŐKERET</b> 45 perc
	<b>TANULÁSI KIMENETEK</b> A résztvevők képesek lesznek a saját érzelmi állapotokban tudatosabbak lenni, és beazonosítani, hogy számukra melyek jelenleg a legjellemzőbb stresszforrások.
	<b>KULCSFOGALMAK</b> stresszorok, krízis, trauma, bántalmazás, veszteség
	<b>POWER POINT BEMUTATÓ DIÁI</b> 7-10.dia

TEVÉKENYSÉG	IDŐ	SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK
Saját élmény gyakorlat	15 p	III. melléklet
Stresszorok és megoldások gyűjtése	20 p	Flipchart vagy tábla
Frontális megbeszélés	10 p	-

#### 1. MI VISZI LE, MI VISZI FEL? HOGYAN ALAKULT AZ ELMÚLT HÉTEN A HANGULATOD? (15 PERC)

Egy rövid bevezető után kérd meg a diákokat, hogy gondolják végig, hogy lelkileg hogyan érezték magukat az elmúlt egy hétben. Ezt ábrázolják a kiosztott koordináta tengelyen (III. melléklet): a vízszintes tengely az idő, a függőleges tengely az érzéseket, lelki jóllétet mutatja. Alsó pontja azt mutatja, hogy nagyon rosszul, legfelső szintje pedig, hogy nagyon jól érezte magát. Kérd meg a tanulókat, hogy ábrázolják a koordináta rendszerben az elmúlt hetüket. Ezt nem kell egymással megosztani, csak kezdeményezz egy beszélgetőkört arról, hogy milyen volt nekik ez a feladat, mennyire volt nehéz.

A megosztások után érdemes hangsúlyozni, hogy teljesen normális, hogy nem mindig érezzük jól magunkat, vannak jobb és rosszabb pillanataink. A lelki egészség nem jelenti azt, hogy

sosem szabad rosszul éreznünk magunkat, a negatív érzések megélése is nagyon fontos. Viszont ha valaki nagyon sokáig érzi nagyon rosszul magát, és nem tud jobban lenni, akkor neki segítségre van szüksége. Lásd a bemutató vonatkozó diát.

A bevezető gyakorlatot követő beszélgetésben gyűjtsetek befolyásoló tényezőket, ami mentén, – akinek van kedve – a diákok röviden meg is magyarázzák egy-egy címszóval, hogy nekik mi befolyásolta azt a hangulatot, amit jeleztek. Ez természetesen csak önkéntes alapon tud működni! Az osszon meg ebből bármi személyeset, aki önként jelentkezik.

## **2. KISCSOPORTOS MUNKA (10+10PERC)**






Az első 10 percben a feladat stresszkeltő szituációkat írni 3-4-5 fős csoportokban, előre kiosztott témakörökben, szintereken (pl: család, iskola, barátok, szerelem, utazás, idegen helyzet stb.) Ehhez fontos segítség az előző órai gyűjtés! Hogy hány fős csoportoktól, hány helyzetet kérünk nagyban függ a csoportlétszámtól. Például egy 30 fős csoportban ideális a 6 csoport, csoportonként max 3 helyzet a kapott szinterre. A második 10 percben minden csoportnak egy másik csoport szituációira kell ötleteket írni, egy-egy szitúra min. 3 különböző lehetőséget. A kiscsoportok feladata, hogy az adott szituációhoz minél több lehetséges megküzdési stratégiát, ötletet, jó tanácsot gyűjtsenek össze, ami segíthet az érintetteknek! A kiscsoportoknak nem kell konszenzusra jutnia! Nem a jó megküzdési stratégiát keressük, hanem minél több lehetséges utat, amitől a szereplő kicsit jobban érezné magát vagy közelebb kerülne a helyzet megoldásához.

## **1. MEGBESZÉLŐ KÖR (10 PERC)**

Az ötleteket csak felolvassuk, ezen a ponton nem kell ezeket értékelni, kategorizálni. Viszont érdemes beszélgetni arról, hogy milyen volt a feladat, és teret adni annak, hogy mindenki megoszthassa, ha valami most megérintette.

## HARMADIK FOGLALKOZÁS

### MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK

	<b>CÉL</b> A saját megküzdési stratégiák tudatosítása, és a megküzdési eszköztár bővítése.
	<b>IDŐKERET</b> 45 perc
	<b>TANULÁSI KIMENETEK</b> A résztvevők képesek lesznek a saját eddigi megküzdési stratégiáikat tudatosabban használni.
	<b>KULCSFOGALMAK</b> megküzdés, érzelem-fókusz, probléma-fókusz, adaptív/maladaptív megküzdés, segítségkérés
	<b>POWER POINT BEMUTATÓ DIÁI</b> 11-16.dia

TEVÉKENYSÉG	IDŐ	SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK
Frontálisan a megküzdésről	10 p	Flipchart vagy tábla
Koordináta rendszeres gyakorlat	20 p	Minta a IV. mellékleten
Verbális zárókör	15 p	-

#### 1. PLENÁRIS BESZÉLGETÉS, ISMERETÁTADÁS MEGKÜZDÉSÉRŐL (10 PERC)

A ppt bemutató, illetve a kézikönyv alapján ismeretátadás és vezetett beszélgetés a megküzdési stratégiákról.

#### 2. A STRATÉGIÁK KOORDINÁTA-RENDSZERE (20 PERC)

A táblára koordináta-rendszert rajzolunk. Az X tengely két végpontja az érzelemközpontú megküzdés és a problémaközpontú megküzdés. Az Y tengely két végpontja alul a maladaptív, felül az adaptív megküzdési módok. Ebben a koordináta-rendszerben helyezzük el az előző órán a kiscsoportokban írt megoldási javaslatokat, illetve közösen ki is egészíthetjük azokat.

Ötletek, amelyekkel kiegészítheted a csoportok gyűjtését, ha éppen adekvát és hasonló nem szerepel:

- Felhívom a 112-t.
- Átgondolom a feladataimat, és amit lehet, visszamondok vagy későbbre halasztok.
- Olvasok valami izgalmas krimit, ami eltereli a gondolataimat.
- Segítséget kérek egy barátomtól.
- A zsebpénzemből megveszem, megcsináltatom.
- Jelzem a szüleimnek, hogy egy fontos dologról szeretnék velük beszélni.
- Felhívom a Kék Vonalat.
- Elmondom az osztályfőnökömnek, hogy szeretnék vele négy szemközt beszélni.
- Lemondom a hétvégi programjaimat, és inkább megcsinálom a régen halogatott teendőimet.
- Időpontot kérek az iskolapszichológustól.
- Telefonálok vagy üzenetet írok és elmondom az érintettnek, hogy szeretném a múltkori félreértésünket tisztázni.
- Készítek egy előnyök-hátrányok listát.
- Elmegyek futni.
- Szakítok a barátommal, barátnőmmel.
- Leírom a naplómba mindazt, ami most bennem van.
- Tisztázom a félreértést a barátommal, barátnőmmel.
- Elmondom a szüleimnek, hogy nem szeretnék többet az adott közösségbe járni.
- Utánanézek, hogy hogyan tudom megjavítani.
- Veszek egy illatos fürdőt.
- Megkérem a legjobb barátnőmet hogy aludjon ma nálunk, hogy ne legyek egyedül.

Ha esetleg nem kerül magától semmi a maladaptív mezőbe, érdemes akár kicsit provokatív módon facilitálni a rossz, káros, nem hatékony stratégiák kimondását is.

### 3. VERBÁLIS ZÁRÓKÖR (15 PERC)

A zárókörben érdemes mindenkit megszólítani az alábbi kérdésekkel:

Milyen ránézni a közös gyűjtésre? Mennyire tudatosan használtad eddig a különböző stratégiákat, különböző stressz-helyzetekben? Van-e bármi, amit szeretnél ezután máshogy tenni?

## NEGYEDIK FOGLALKOZÁS

### MALADAPTÍV, DESTRUKTÍV MEGKÜZDÉS, ÖNSÉRTÉS

#### CÉL



Tudásátadás a maladaptív megküzdési stratégiák, kiemelten az önsértés veszélyeiről, az érzelem-fókuszú megküzdési eszköztár bővítése, a segítségkérés és a kortárs-segítő beszélgetések motiválása.



#### IDŐKERET

45 perc

#### TANULÁSI KIMENETEK



A résztvevők tényeket fognak tudni az önsértés természetéről. Képesek lesznek felismerni, ha maladaptív, destruktív megküzdéssel küzdenek a stresszkeltő helyzetekben, és tudni fognak ezek veszélyeiről. Tudni fogják, mi motiválhatja önsértő társaikat és hogyan tudnak segíteni nekik.



#### KULCSFOGALMAK

maladaptív megküzdés, önsértés, segítségkérés, ventiláció, érzelmi támogatás



#### POWER POINT BEMUTATÓ DIÁI

17-21.dia

#### MEGJEGYZÉS



Az önsértés témája többeket személyesen érinthet. Ez természetesen a teljes anyag minden témájára igaz, de ennél az óránál különösen fontos a passz lehetősége. Hangsúlyozd, hogy a téma megterhelő lehet, és bármikor, bárki jelezze, ha ez sok, ha szünetre, térre van szüksége. Ez különösen fontos a felolvasott szöveg alatt. Érdeemes előre jelezni, hogy ez a regény részlet expliciten szól az önsértésről, és csak akkor olvasd fel, illetve addig olvasd, amíg mindenkinek oké. Ha valaki tudja azt vállalni, hogy ő erről nem szeretne hallani, az legalább olyan fontos és jó beszélgetés indító, mint maga a szöveg.



TEVÉKENYSÉG	IDŐ	SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK
Frontális bevezetés	5 p	-
Felolvasás	5 p	Regény részletek, V. melléklet szöveg
Kiscsoportos munka	15 p	Ember-sablon
Plenáris gondolkodás	15 p	-
Záró gyakorlat	5 p	-

### 1. FRONTÁLIS BEVEZETÉS (5 PERC)

Az óra elején frontális előadásként, az aktuális diákat használva néhány információt adunk a maladaptív megküzdési stratégiákról, összefoglalva az előző órán elhangzottakat, használva a megküzdési stratégiák koordináta-rendszerét, majd rátérünk az önsértés fogalmának definiálására.

### 2. FELOLVASÁS (5 PERC)

Eve Ainsworth Sebek című könyvéből tartalmaz a melléklet egy rövid részletet, illetve szemelvényeket, amit felolvasunk. A felolvasás alatt bárki bemondhatja, hogy stop, és akkor álljunk meg, és ne olvassuk tovább. Arról beszéljünk, ami addig elhangzott.

### 3. KISCSOPORTOS MUNKA (15 PERC)

Egy emberfigura-sablont kap minden csoport (II. melléklet). A körvonalon belülre kerüljenek azok az érzések, gondolatok, amikről a csoport úgy gondolja, jellemezhetik a szövegben a szöveg főszereplőjét. Kívülre pedig azok a hatások, körülmények, amik szerintük hasonló lelkiállapotban az önsértő magatartáshoz vezethetnek. Utána a csoportok ismertetik, mire jutottak és közösen megbeszéljük, kiegészítjük.

Plenáris közös gondolkodás (nagy létszám esetén ez is történhet kiscsoportokban) a felolvasott rész végén, lehetséges folytatásán: Ki lehet Amina? Milyen lehet az a kapcsolat, ami ilyen helyzetben segítségül hívható?

Játsszunk el a pozitív befejezés folytatásával, hogyan reagálnál, ha a főhős téged hívna fel. Gyűjtsetek mondatokat, amiket ilyen helyzetben mondanátok, ha titeket hív fel valaki, azért, mert olyan rossz lelkiállapotban van, hogy arra volt késztetése, hogy bántsa magát. Mit lehet ilyenkor javasolni, mit lehet tenni önsértés helyett? Gyűjtsetek pozitív feszültség levezetési eszközöket!

Példák:







## Önsértés helyett...

- sétálj egyet
- lélegezz mélyeket
- kiabálj bele egy párnába
- boxolj a levegőbe vagy egy párnába, matracba
- tépj egy papírt apró darabokra
- toporzékolj teljes erődből
- sportolj
- rajzolj vagy fess
- fekjüdj le egy biztonságos helyre
- végezz légzőgyakorlatot
- nézz tévét vagy játszd videójátékot
- hallgasd meg a kedvenc számod, táncolj vagy énekelj
- írj valami jó dolgot magadról arra a testrészedre, amit általában bántani szoktál
- hívd fel egy barátod, és beszéljess vele valami másról
- keresd a Kék Vonal ügyelőit telefonon
- mondd magadnak: „Nem fogom bántani magam. Ez valami, amit én irányítok, és nem ő irányít engem.”

Az óra utolsó perceiben a fenti listából valamit ki is lehet próbálni. Például apró darabokra tépni egy papírt, közösen toporzékolni vagy levegőbe boxolni.

## ÖTÖDIK FOGLALKOZÁS

### SEGÍTSÉGHÍRÉS, SEGÍTŐ BESZÉLGETÉS

	<b>CÉL</b> A kortársak közötti, laikus segítő beszélgetés alapjainak elsajátítása.
	<b>IDŐKERET</b> 45 perc
	<b>TANULÁSI KIMENETEK</b> A résztvevők különbséget tudnak tenni vigasztalás és érzelmi támogatás között, saját élményt kapnak az értő figyelem erejéről.
	<b>KULCSFOGALMAK</b> segítségkérés, kortárs-segítés, aktív hallgatás, értő figyelem, érzelmi támogatás
	<b>POWER POINT BEMUTATÓ DIÁI</b> 22-26.dia
	<b>MEGJEGYZÉS</b> A rövid szerepjátékban megterhelő lehet egy segítségre szoruló helyzetébe beleképzelni magát mindenkinek. Erre hívd fel előre is figyelmet, és az óra végén is kérdezz rá, hogy kinek, mire van szüksége visszatérni a jelenbe, a saját életébe!

TEVÉKENYSÉG	IDŐ	SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK
Frontális bevezetés, kisfilm	10 p	-
Mondatgyűjtés	5 p	-
Triós beszélgetések	15 p	-
Visszajelzés a beszélgetésről nagykörben	15 p	-

#### 1. FRONTÁLIS BEVEZETÉS, KISFILM (10 PERC)

Nagy körben, a vonatkozó diák és az alábbi kisfilm (Brené Brown az empátiáról: <https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>) segítségével közös gondolkodás a segítő beszélgetésről.

## 2. MONDATGYŰJTÉS (5 PERC)

Táblára / flipchartra mondatok gyűjtése:

Mi az, ami jól esik,...

- ha szomorú vagy
- ha félsz
- ha haragszol valakire.

## 3. TRIÓS BESZÉLGETÉSEK (15 PERC)

Triókban rövid beszélgetésszimulációk, „beszélő”, „segítő”, „megfigyelő” szerepekkel. A „beszélő” hozzon egy olyan helyzetet, amiben jól esne neki a megértés, meghallgatás, a gondolatai megosztása. Figyelmeztessd őket, hogy ne egy valós, aktuális, személyes nehéz helyzetet hozzanak, inkább egy múltbelit vagy olyat, amit a kortársi közegben láttak, de nem ők éltek át. Vigyázzanak magukra, ne olyan szerepet vegyenek fel, ami megterhelheti őket!






A „segítőnek” a feladata a frontális bevezetőben illetve a kisfilmben szereplő alapokkal empátiáját kifejezni a „beszélő” felé és érzelmileg támogatni őt. Nem cél megoldásra jutni! A „megfigyelő” is a figyelemre, ráhangolódásra, megértésre, az érzelmi támogatásra adjon visszajelzést, ne a beszélgetések „végeredményére”.

## 4. VISSZAJELZÉS A BESZÉLGETÉSRŐL NAGYKÖRBEN (15 PERC)

A beszélgetésekről nagy körben kérj visszajelzést, segítséget kérő „beszélő”, „segítő”, „megfigyelő” sorrendben! Figyelj rá, hogy ne legyenek a reflexiók minősítőek, de mindenki őszintén el tudja mondani, mi esett jól neki, mi esett rosszul, mit érzett segítőnek, illetve hogy mi jelentett nehézséget segítőként és mit lehetett kívülről megfigyelni a párbeszédekben.

## HATODIK FOGLALKOZÁS

### VESZÉLYHELYZETEK, FELNÖTT BEVONÁSA

	<b>CÉL</b> A megküzdési folyamatokba, felnőtt bevonásának motiválása, különösen veszélyeztető helyzetekben.
	<b>IDŐKERET</b> 45 perc
	<b>TANULÁSI KIMENETEK</b> A résztvevők tudni fogják, mikor, milyen felnőtt bevonása szükséges.
	<b>KULCSFOGALMAK</b> veszélyhelyzet, veszélyeztetés, gyermekvédelem, szociális segítő, (iskola)pszichológus, pszichiáter
	<b>POWER POINT BEMUTATÓ DIÁI</b> 27-30.dia

TEVÉKENYSÉG	IDŐ	SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK
Frontális bevezetés, kisfilm	10 p	-
Kiscsoportos feladat	15 p	-
„Activity”	15 p	-
Zárás	5 p	-

#### 1. FRONTÁLIS BEVEZETÉS (10 PERC)

Frontálisan vedesd be a témát az aktuális diák alapján! Jó ha a plenáris rész sem csak frontális tudásátadás, hanem inkább moderált beszélgetés. A közös gondolkodás facillitálását nagy körben az alábbi kérdések segíthetik: Mikor jobb egy kortárshoz fordulni egy nehéz helyzetben és mikor kell felnőttet bevonni? Mikor jársz el helyesen, ha megosztod a másik titkát, mikor vannak fontosabb szempontok, mint a titoktartás?

#### 2. KISCOPORTOS FELADAT (15 PERC)

Kiscsoportban adott példák alapján gondolkozzanak a résztvevők, hogy mikor vonnának be felnőttet. A kiscsoportoknak 7-8 perce legyen átbeszélni a helyzeteket, és kb. ugyan ennyi időt szánj a nagy körös visszajelzésekre is.

Egy osztálytársad megosztja veled, hogy

- tetszik neki egy másik osztálytársatok.
- a szülei el fognak válni.
- sokszor gondol arra, hogyan ölné meg magát.
- egy hétfévi buliban beleszívott egy füves cigibe.
- egész éjjel nem aludt, mert nagyon rákattant egy online játékra.

Ha kikristályosodtak azok a helyzetek, amikor szükséges a felnőtt bevonása, érdemes arról is beszélni, hogy van, hogy szakember vagy szakszerű segítség kell az adott helyzetben. A mivel, hova, kihez-mihez érdemes fordulni kérdéskört úgy járjátok körül, hogy 4-5 fős kiscsoportok húznak egyet az alábbi fogalmakból.




Először a kiscsoport megbeszéli, hogy mire való az adott segítő lehetőség, szakember, módszertan, intézmény, majd ezt a kártyán szereplő szó kiejtése nélkül körülírja a többieknek, akiknek ki kell találnia a fogalmat.

### **FOGALMAK**

- Iskolapszichológus
- Iskolai szociális segítő
- Védőnő
- Gyermekpszichiátria
- 112
- Gyermekotthon
- Pedagógiai Szakszolgálat
- Családterápia
- Családsegítő és Gyermekjóléti Szolgálat
- Pszichoterápia

## HATODIK FOGLALKOZÁS

### A JÁTÉK

	<b>CÉL</b> Az eddigi ismeretek összefoglalása, mélyítése.
	<b>IDŐKERET</b> 45 perc
	<b>TANULÁSI KIMENETEK</b> A résztvevők már elhangzott példákkal analóg helyzetekben adaptív stratégiákat találjanak és kompetenciaézésre tegyenek szert stresszkelítő szituációkkal, veszteségekkel való megküzdésben.

TEVÉKENYSÉG	IDŐ	SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK
Hangulathőmérő	5 p	-
Játék	35 p	Plüssfigura vagy kesztyűbáb, problémakártyák, VII, VIII melléklet segítő kártyái
Hangulathőmérő	5 p	-

#### 1. HANGULATHŐMÉRŐ (5 PERC)

Az óra elején kérd meg a diákokat arra, hogy figyeljék meg, milyen az aktuális hangulatuk éppen. Kezüikkel a talajtól való távolsággal mutassák meg, hogy érzelmeik alapján hol helyezkednek el egy képzeletbeli skálán. Padlóra ér a keze annak, aki nagyon rossz érzésekkel érkezett és jó magasan annak, aki boldog, energikus.

#### 2. MEGKÜZDÉSEK AKADÁLYPÁLYÁJA 35 (PERC)

A játék az eddig tanultak átisméltése, összegzése. A csoportot hat kis csoportra osztjuk. Kisebb csoportnál ez párokat jelent, de dolgozhatnak triók, illetve 4-6 fős csoportok is együtt.

A játékhoz szükségünk lesz valamilyen bábra, figurára, plüssállatra.

A cél ezt a plüssállatot vagy játékfigurát végigvezetni a hat állomáson. Minden állomáson egy krízis-/probléma-/konfliktus-kártyát húz a csoport (VII. melléklet). A bábu akkor léphet tovább a következő csoportra, ha a teljes csoport közösen megoldja a problémakártyán lévő helyzetet. Hogy a megoldást elfogadja-e, azt az a csoport dönti el, akinél éppen ott van a bábu. Tehát a játék kezdetekor az egyes csapatnál, illetve párnál vagy triónál van a bábu. Jó, ha ez



egy olyan méretű játék, amit a csoport egyik szereplője az ölébe ültethet, esetleg kesztyűbáb, amit fel lehet mutatni. A csoport húz egy lapot a problémakártyák közül és felolvassa.

A többi csoportnak az a feladata, hogy rövid tanácskozás után lehetőségeket ajánljon az egyes csoportnak. Az egyes csoport tagjai szintén közösen gondolkodva, konszenzusra jutva döntenek el, hogy a többi csoport megoldásai közül van-e olyan, amit elfogadnak. Ha egyik megoldást sem fogadják el, választhatnak egy segítségkártyát (VIII. melléklet).

A segítségkártyákon az alábbi lehetőségek vannak:

- Segítséget kérek a szüleimtől.
- Segítséget kérek a barátaimtól.
- Segítséget kérek egy tanáromtól.
- Segítséget kérek az iskolapszichológustól.
- Hívom a 112-t.
- Felhívom a Kék Vonalat

Ilyenkor az 1. csoport ezekből választhatja ki a legadekvátabb lehetőséget. Majd továbbadja a bábút a 2. csoportnak, ahol mindez megismétlődik és így megy tovább a hat csoporton, azaz a hat állomáson.

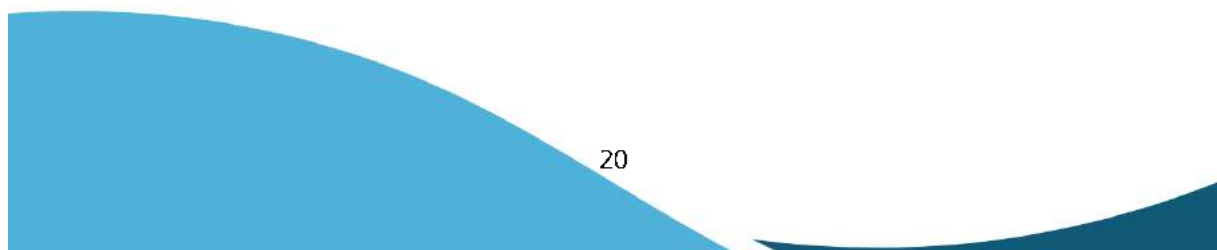
A VII. mellékletben szereplő problémákat a problémakártyákra úgy válogattuk össze, hogy problémaközpontú, illetve érzelemközpontú megoldásokat egyaránt hívjanak, legyen köztük normatív krízis, legyen köztük veszteség, legyen köztük mindennapos probléma, és olyan helyzet is, amivel remélhetőleg az adott közösségből kevesen találkoznak. Ezek inkább csak minták, mert a legjobb a játék, ha az esetek a csoportra vannak szabva. Ehhez (kicsit átalakítva!) használd a korábbi órákon általuk megosztott helyzeteket alapanyagként!

A 45 perccel érdemes úgy gazdálkodni, hogy mind a hat állomásra jusson legalább öt-hat perc és legyen idő egy rövid összegzésre is.

### **3. HANGULATHŐMÉRŐ (5 PERC)**




Az óra eleji hangulat visszamérése. Lehet egy gyors verbális kört is menni, azzal a kérdéssel, hogy a hangulatod lefelé ment, felfelé ment, vagy nem változott?

-----



## NYOLCADIK FOGLALKOZÁS

### ÖSSZEGZÉS

	<b>CÉL</b> A folyamat zárása és értékelése, a személyes tanulságok összegzése egyénileg.
	<b>IDŐKERET</b> 45 perc
	<b>TANULÁSI KIMENETEK</b> A résztvevők tudatosabbá válnak saját megküzdési stratégiáikkal kapcsolatban.

TEVÉKENYSÉG	IDŐ	SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK
Rövid visszajelzések az előző óráról	5p	
Önálló munka, majd páros megbeszélés	20p	IX. melléklet
Visszajelzés (szóban és/vagy írásban)	15p	X. melléklet

#### 1. RÖVID VISSZAJELZÉSEK AZ ELŐZŐ ÓRÁRÓL (5 PERC)

Előző órai játékról visszajelzések, reflexió, ezzel a következő feladat bevezetése.

#### 2. EGYÉNI MUNKA, MAJD PÁROS MEGBESZÉLÉS (20 PERC)

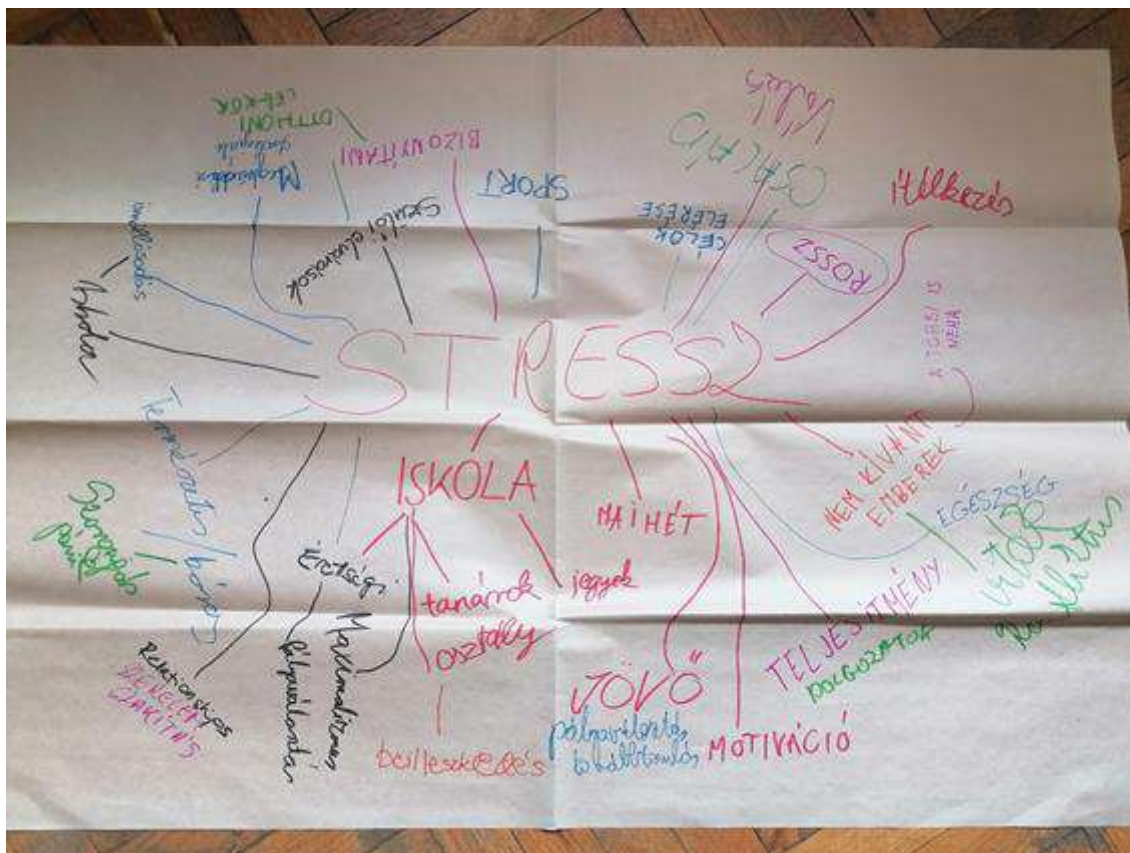
Minden résztvevő egyénileg töltsse ki a IX. mellékletben lévő kérdéssort, majd párban osszák meg, hogy milyen volt a kérdéseken gondolkodni, adott-e hozzá a foglalkozássorozat a válaszokhoz, illetve osszák meg egymással a magukat bátorító üzeneteket, ha szívesen teszik ezt meg!

#### 3. VISSZAJELZÉS (15 PERC)

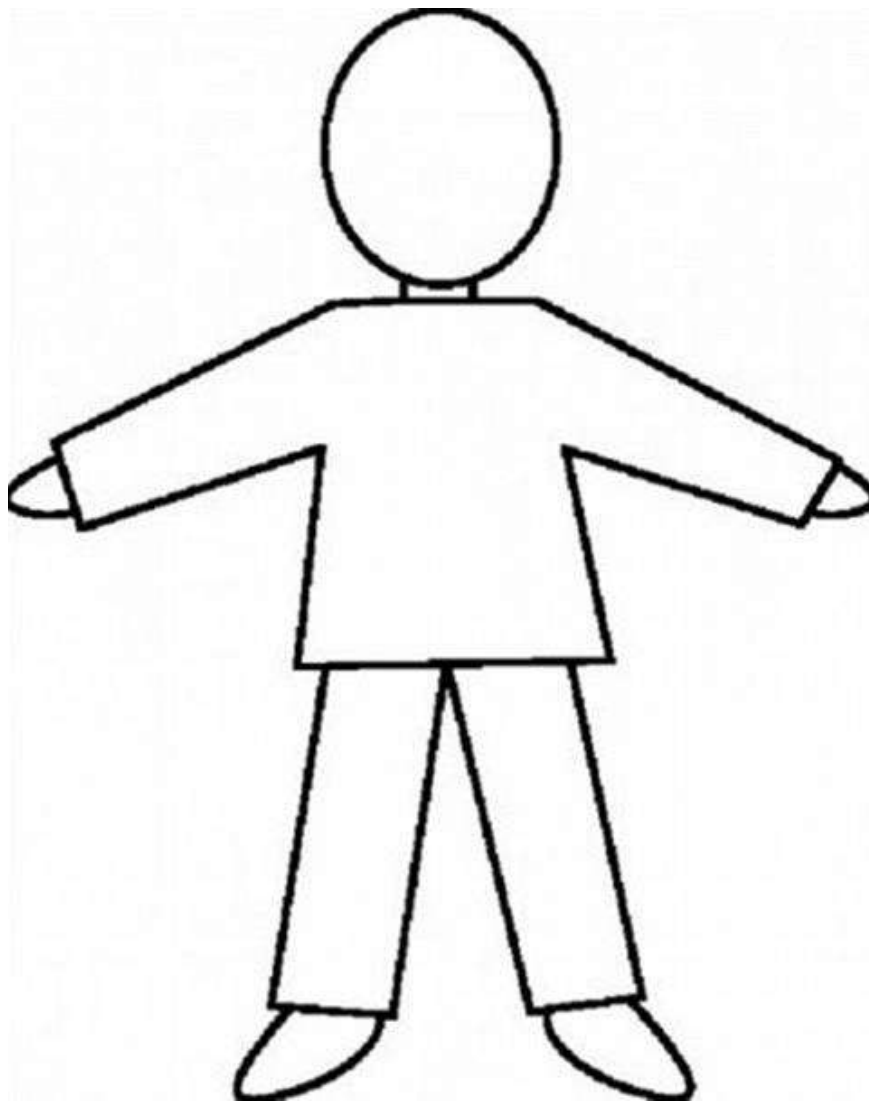
A folyamat értékelése egyéni visszajelző lap kitöltésével és/vagy közös megbeszéléssel és verbális zárókörrrel történhet. Ideális, ha van idő egy teljes verbális visszajelzőkörre, a hogyan érezted magad a foglalkozásokon és mi volt számodra hasznos, új vagy megerősítő fókuszpontok mentén és a foglalkozás után, egyedül, önállóan töltenek ki egy anonim visszajelzőlapot írásban. Ajánlott és szabadon bővíthető kérdéssort a X. melléklet tartalmaz.

# MELLÉKLETEK

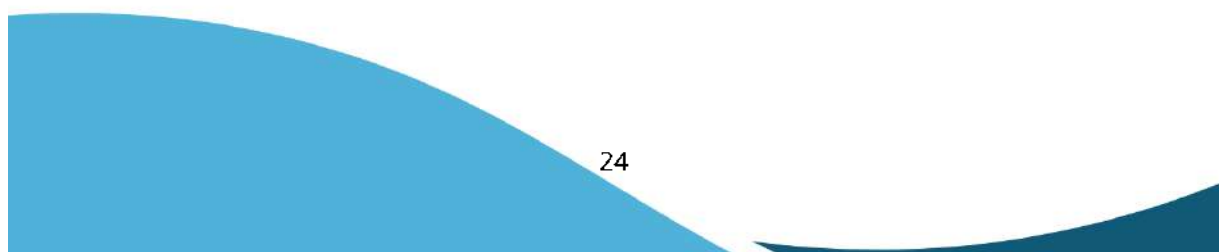
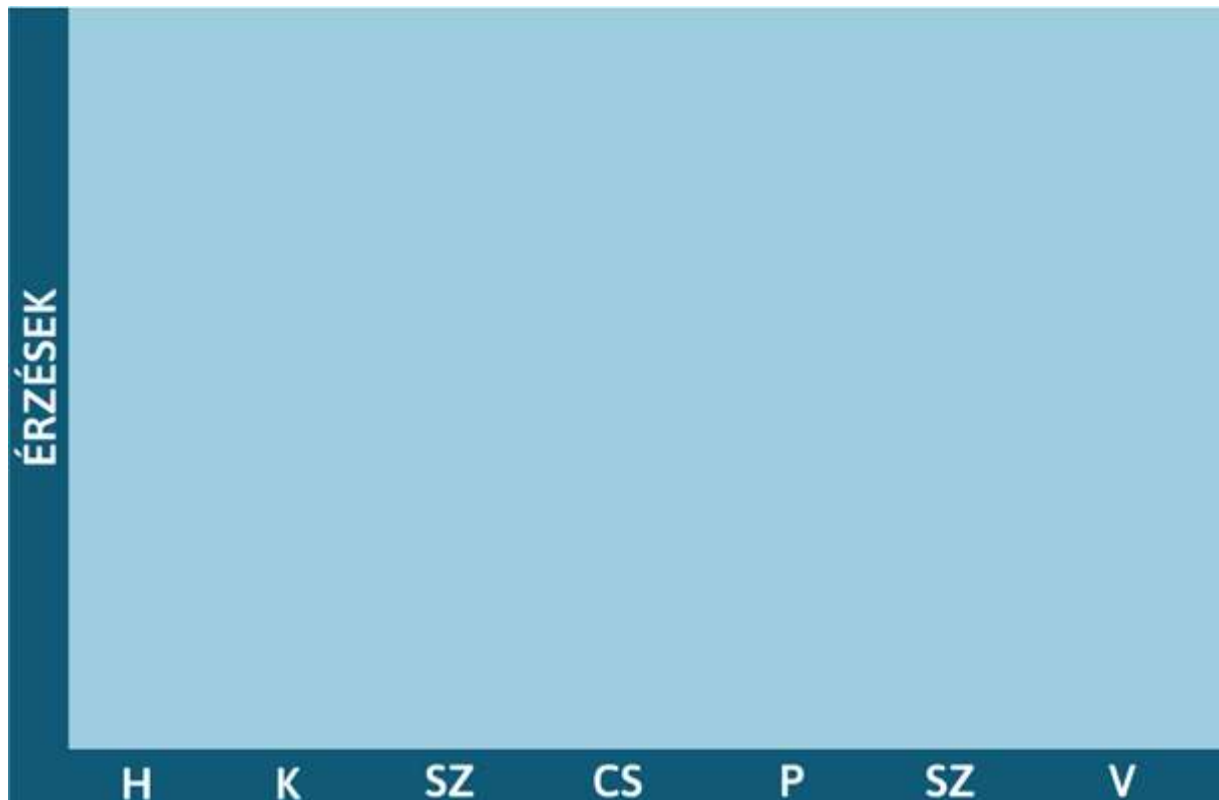
## I. STRESSZRŐL MINTA ELMETÉRKÉP



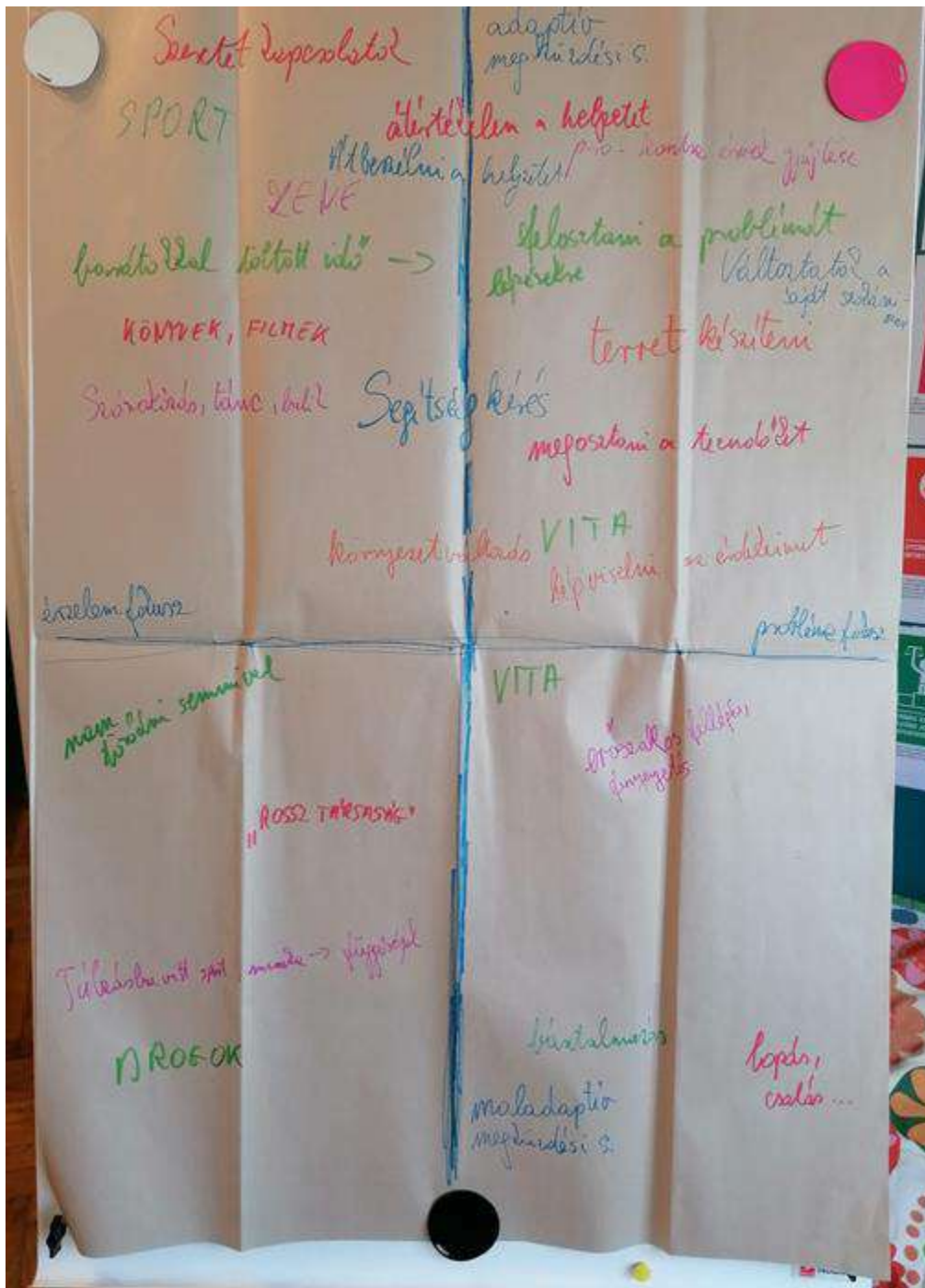
## II. EMBERALAK



### III. EGY HÉT ÉRZELMI GRAFIKONJA



#### IV. KOORDINÁTARENSZERBEN MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK





## V. MELLÉKLET

A kapcsolatom az anyámmal bonyolult; azt hiszem, így tudnám leginkább jellemezni. Vannak szerencsés emberek, akik közel állnak az anyjukhoz. Én nem tartozom közéjük. Ilyen egyszerű. És ez így van, amióta csak az eszemet tudom. Apa... ő igen. Vele jóban vagyunk. Elvagyunk, de hagyunk teret a másiknak, megnevettetjük egymást. De anya és én, mi nem. Valami mindig félresiklik.

(...)

Ahogy felébredek, mintha valami gyomorszájon váгна. Egy jéghideg gombóc ott legbelül, ami végigfut a gerincemen, és szétárad egész lényemben. Az emlék. A felismerés.

Nagyapa meghalt. Nem álom volt.

Elment.

A gondolataim úgy zümmögnek folyamatosan, mintha méhek költöztek volna az agyamba. Az agyamba, az egész koponyámba, aztán zümmögnek tovább, lefelé, a gyomromba, és ott is maradnak egész nap.

(...)

Ránézek az utolsó képre, az utolsó selfie-re, amit kivettem. Számon tartom, hányan lájkolták. Kevesebben, mint az előzőt. Valaki becommentelte, hogy "álmodozó és túl vékony" vagyok. Egy másik a szájamra tett megjegyzést. Vannak kedvesebbek is, de szerintem azok csak sajnálnak; őket is szinte ugyanannyira gyűlölöm a hazugságaik miatt. Hevesen dobog a szívem. Magamat bámulom a képernyőn, a hülye, üres arcomat. Borzalmasan nézek ki. Mindig.

Soha semmi nem sikerül.

(...)

Később.

A kád szélén ülök. Az ajtót bezártam. Lent a kocsma teljes gőzzel dübörög. Tompán ki tudom venni anya és apa hangját is, hallom, ahogy emelkedik, majd elhal. Anyáé persze sokkal hangosabb. Nevet. Most, hogy nem vagyok ott. Dallamos, boldog hang. Az én hangjaim sötétek és rondák. Én nem tartozom ehhez a házhoz. Mindenkit lehangolok.

Egy rövidke pillanatra a falnak támasztom a fejem. Érzem a vér finom, ritmikus lüktetését. Halkan számolom az ütéseket, próbálom elterelni a figyelmem a többi dolgról. Erőnek erejével próbálok koncentrálni.

Szédülök, mert olyan forró vízzel zuhanyoztam, mint valószínűleg még soha. Úgy éreztem, erre van szükségem. Rákvörösén léptem ki a fürkéből, az egész testem bizsergett. Hányingerem volt, és szédültem a melegtől. De érezni... érezni valamit, ami nem rettegés, nem kellemetlenség, nem pánik...

De máris hullámokban jön újra a félelem, jeges kis ujjával a gyomromba vág, a mellkasomat simogatja. Meggörnyedek az érzéstől. Az öklömmel akarok a hasamba nyúlni. Elképzelem, ahogy az összes rossz dolog úgy lövell ki belőlem, mint a víz a szökőkútból. Ezt nem lehet így elviselni. Fel vagyok fúvódva a rossz



dolgoktól. Súlyként húznak magukkal. És nem bírok szabadulni tőlük. Képtelen vagyok.

Nem emlékszem rá, hogy a borotváért nyúlok, de hirtelen ott van a kezemben. Rózsaszín műanyag – az enyém volt. Egy darabig a kezemben tartom. Simogatom a hosszú, műanyag nyelet, aztán hozzáérek a fejéhez, végigsimítom a pengét – gyengéden először. Érzem a kemény acélt. A hüvelykujjammal nyomom. Aztán, szinte gondolkodás nélkül, kipattintom a pengét a házából. Kiszabadítom. Ott van a fém a kezemben. Kicsi és csillog. És éles.

(...)

Ahogy leülök, és a karomon csordogáló vércsíkokra nézek, belém mar a szégyen. Hányingerem támad, görcsbe rándul a gyomrom. Legszívesebben öklömmel verném a padlót. Teleüvölténém a gőzzel teli fürdőszobát. Gyűlölök mindent, ami én vagyok. Szégyenletes és szerencsétlen.

A fejemet újra a hideg csempének támasztom, szorítom a karom, és nézem a vért, ahogy besűrűsödik és megalvad. Nem eresztettem ki magamból a rosszat. Még mindig ott van. Itt. Bennem.

(...)

– Foglalok időpontot az orvoshoz – mondja. A hangja nyugodt és egyenletes, a szemével az arcomat vizslatja, várja a reakciómat. – Hétfőre. Fel is hívom őket. Beszelnünk kell erről valakivel. Erről az egészből.

– Miről? – A hangom rideg. – Te megbolondultál. Nincs semmi gond. Nem akarok semmilyen orvossal beszélgetni.

– Nincs semmi gond... – rövid, üres kaccantást hallat. Látom, ahogy ujjával a pólója rojtjait babrálja, és eszembe jut, hogy tekergette a telefonzsinórt, amikor nagypapa telefonált. – Nincs semmi gond, Gabi? Hát tényleg nem látod, hogy csak gond van? Hogy semmi nincs rendben?

Semmi? Bénultan rázom a fejem. Nem értem, hogy érti.

– Nem vagy jól, Gabi. Kiszámíthatatlan vagy, dühös... Nem tudom. És azok a sebek. Még mindig...

– Még mindig mi?

– Bántod magad. Miért? Figyelemfelkeltés? Nem foglalkozunk veled eleget? Erről van szó?

– Te megőrültél! – mondom újra. – Csak egyszer vagy kétszer csináltam. Nincs igazad.

– Tényleg nincs?

Felpattan, felrántja a pólóm ujját, mielőtt megakadályozhatnám, és a hegekre mutat: régiek, de még vörösen emlékeztetnek a történtekekre.

– Azt hiszed, nem látom? – sziszegi olyan közelről, hogy látom az apró ráncokat a szeme körül. – Először a karod, aztán a lábad, most pedig a kezed. Ez nem... ez nem normális, Gabi!

Normális. A szó ott lebeg közöttünk. Legszívesebben a felkacagnék; leráznám magamról, és az arcába mondanám: "Kösz, hogy újat mondasz, anya, eddig nem is tudtam!", de a szavak, ki tudja miért, nem jönnek. Csak elfordulok.

Csend. Egyenletes lüktetés. Hallom az óra ketyegését. A kocsmá hangjait lentről. Anya szagotott lélegzését.

– Ne haragudj! – mondja. – Nem ezt akartam mondani.

(...)

A jeges ujjak a gyomromra kulcsolódnak. A könnyek súlya ott belül még mindig húz lefelé. Odszögez ültömbe. Tehetetlen vagyok, elveszett, ijedt.

Pislogok. Szorosabban ölelem magamat.

Anyára gondolok, ahogy ennyi idő után magához szorított. Az esélyekre gondolok, hogy jobba tegyék a dolgokat.

Apára gondolok, és az ijedt büszkeségre a szemében, amikor nézett, ahogy gördeszkázom.

Alfie-ra gondolok, és hirtelen melegség árad szét a csontjaimban, behatol az izmok mélyére. Látom a mosolyát, újra érzem a csókját. Másfajta fájdalom fészkel be magát a belsejébe.

Amirára gondolok, ahogy fogja a kezemet, simogatja a bőrömet. Aki úgy ért meg, ahogy még soha senki.

*Össze vagyok zavarodva, olyan kótyagos vagyok, mintha a drótokat összevissza kötötték volna be az agyamban.*

*Jó döntést akarok hozni.*

*A legjobbat.*

*De ennek a fájdalomnak meg kell szűnnie.*

*Nem bírom elviselni.*

*Szétszakít.*

*Kérem, segítsen valaki.*

*Kérem.*

*Előttem fekszik a telefonom és a borotvám.*

*A képernyő világít. Felhívhatom Amirát. Olyan könnyű. Vár rám.*

*Mint mindig.*

*Felvehetem a pengét.*

*Vagy felhívhatom a barátomat.*

*Odanyúlok, és választok.*

Az részlet Eve Ainsworth, *Sebek* című könyvéből származik, mely a Pagony Kiadó Tilos az Á Könyvek tagjaként jelent meg magyar nyelven. A részletet, a kiadó engedélyével közöljük.



## VI. PROBLÉMAKÁRTYÁK

Meghalt egy számodra kedves, idős rokonod. Hetek teltek már el a temetés óta, de te még mindig nem vagy a régi, a legváratlanabb helyzetekben mély szomorúság lesz úrrá rajtad, és nehezebben koncentrálsz a feladataidra is.

Egy tűnik a kémia nem lesz a te erősséged. A második témazáród lett egyes, pedig erre most már egy kicsit tanultál is. Nem kéne így haladni tovább, mert a végén lehet majd nyáron pótvizsgára készülni.

Régóta tetszik valaki a párhuzamos osztályból. Hetek óta gyűjtöd a bátorságot, hogy megszólítsd. Tegnap végre köszöntél neki, de levegőnek nézett, utána ráírtál messengeren, de nem is reagált...

A szüleid egyre többet veszekednek, előfordul, hogy a veszekedésből dulakodás is lesz. Te ilyenkor a szobádba zárkózol, de azt érzed, valamit tenni kéne.

Egy szórakozóhely előtt az utcán szemtanúja vagy, hogy egy kisebb társaság körbevesz valakit, heccelik, fenyegetik. Nem hallod pontosan, mi történik, de elég komolynak tűnik a helyzet.

Egy jó barátod megosztja veled, hogy nagyon aggódik a testvéérért, mert meglátta, hogy falcolásnyomok vannak a karján. Korábban közel álltak egymáshoz, de mostanában ez a testvére nagyon elzárkózó, így azt sem tudja, jól teszi-e, ha szóba hozza neki. Tőled kér tanácsot.

Költözés miatt új iskolába kell járnod félévtől. Nagyon nehezen találsz itt a helyed. Sok az egymás piszkálása, egymáson gúnyolódás, és te is kaptál már pár bántó megjegyzést. Hiányzik a régi osztály, és itt szinte reménytelennek tűnik a beilleszkedés. Olyan rossz az iskolában a hangulat, hogy legszívesebben be se mennél, de valószínű itt kell töltened a következő 2,5 évet az érettségig.

Évek óta készülsz egy országos bajnokságra, de a felkészülés legfontosabb időszakában influenzás voltál. Még most sem érzed magad teljesen egészségesnek, de már csak 2 hét van a bajnokságok. Nagyon félsz, hogy csalódás lesz az eredmény magadnak és másoknak is - az is eszedbe jutott már, hogy el sem indulsz.

Egy osztálytársad mutat egy fotó, amin a barátod/barátnőd mással csókolózik.

Mindig is jó tanuló voltál, erősebb gimibe terveztél menni, de a központi írásbeli felvételin valahogy lefagyta, látod, hogy a pontjaid messze nem tükrözik a korábbi teljesítményedet, és a legvágyottabb iskolákba nem lesz elég ez az eredmény.

## VII. MELLÉKLET

SEGÍTSÉGET KÉREK A SZÜLEIMTŐL.	SEGÍTSÉGET KÉREK A BARÁTAIMTŐL
SEGÍTSÉGET KÉREK A TANÁROMTŐL.	SEGÍTSÉGET KÉREK AZ ISKOLAPSZICHOLOGUSTŐL.
HÍVOM A 112-T.	FELHÍVOM A KÉK VONALAT.

## VIII. MELLÉKLET

ISKOLAPSZICHOLOGUS	CSALÁDSEGÍTŐ ÉS GYERMEKJÓLÉTI SZOLGÁLAT
ISKOLAI SZOCIÁLIS SEGÍTŐ	PSZICHOTERÁPIA
VÉDŐNŐ	KÉK VONAL
GYERMEKPSZICHIÁTRIA	112
GYERMEKOTTHON	PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT

## IX. MELLÉKLET:



**Eszközeim, stratégiáim, amikor valami új, összetett helyzetet kell megoldanom:**

.....  
.....

**Lehetőségeim, módszereim, amik segítenek a feszültséget, negatív érzéseket elviselni:**

.....  
.....

**Azok az / Olyan emberek, akikhez fordulhatok, ha valamit nem tudok egyedül megoldani:**

.....  
.....

**Azok az/olyan emberek, akikhez fordulhatok, ha lelki támogatásra van szükségem:**

.....  
.....

**Egyéb segítő lehetőségek:**

.....  
.....

**Üzenetek, amikkel bátoríthatom magam, ha még nem látom a megoldást egy nehéz helyzetben:**

.....  
.....

## X melléklet

### **VISSZAJELZŐ LAP KÉRDÉSEI:**

Mennyire érezted magad jól a foglalkozások során? 1-7

Mennyire érezted ezt egy biztonságos, elfogadó térnek? 1-7

Mennyire érezted a folyamatot hasznosnak, tanulságosnak? 1-7

Mi legyen legközelebb egy hasonló alkalomsorozatban másmilyen? 1-7

Emelj ki valamit, ami különösen jó vagy hasznos volt:

Emelj ki valamit, ami nem tetszett, nem érezted hasznosnak:





# MARADJUNK KAPCSOLATBAN!



[www.kek-vonal.hu](http://www.kek-vonal.hu)



[instagram.com/kekvonall/](https://www.instagram.com/kekvonall/)



[facebook.com/kekvonall](https://www.facebook.com/kekvonall/)



[tiktok.com/@kekvonall116111](https://www.tiktok.com/@kekvonall116111)