

CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉS KERETTANTERV

Alapfokú nevelés-oktatás szakasza, középiskola, 9-12. évfolyam

Bevezetés

A családi életre nevelés (részlet a NAT-ból)

A család kiemelkedő jelentőségű a gyerekek, fiatalok erkölcsi érzékének, szeretetkapcsolatainak, önismeretének, testi és lelki egészségének alakításában. A szűkebb és tágabb környezet változásai, az értékrendben jelentkező átrendeződések, a családok egy részének működésében bekövetkező zavarok szükségessé teszik a családi életre nevelés beemelését a köznevelés területére. A köznevelési intézményeknek ezért kitüntetett feladata a harmonikus családi minták közvetítése, a családi közösségek megbecsülése. A felkészítés a családi életre segítséget nyújt a gyermekeknek és fiataloknak a felelős párkapcsolatok kialakításában, ismereteket közvetít a családi életükben felmerülő konfliktusok kezeléséről. Az iskolának foglalkoznia kell a szexuális kultúra kérdéseivel is.

A családi életre nevelés (részlet a kerettantervi anyagból)

*A tanuló képes felismerni és megfogalmazni **családban betöltött szerepeket, feladatokat**, megtalálja és elvégzi a rá háruló feladatokat. Tisztában van **a nemi szerepek biológiai funkcióival, társadalmi hagyományaival**. Felismeri a családi élet és a párkapcsolatok során előforduló súlyos **problémahelyzeteket**, és ezek **megoldásához megfelelő segítséget tud kérni**. A szakasz végére a tanuló **értéknek tekinti a gondosan kiválasztott, mély társas kapcsolatot**. Tisztában van azzal, hogy **a szexualitás a párkapcsolatok fontos eleme**, és érti az ezzel kapcsolatos **felelősséget** is. Tud a **pozitív** (akik gyermeket szeretnének) és **negatív** (akik szeretnék elkerülni a fogamzást) **családtervezés** különböző lehetőségeiről, ismeri a **művi terhességmegszakítás lelki és fizikai veszélyeit**. A tanuló alkalmazás szinten ismeri a **csecsemőgondozás** néhány alapvető lépését.*

A tantárgy általános bemutatása

A középiskola évei alatt visszatérnek az általános iskolában érintett témakörök, hasonlóan például a történelem tantárgyhoz. A középiskolában részletesebb rátekintéssel, érettebb gondolkodással és mélyebb megbeszéléssel kerül alaposabb feldolgozásra, néhány témával kiegészítve. A fiatalok már érintettebbek több témát illetően, sok mindent már saját bőrükön megtapasztalnak ezekben az években. A jövő, saját családi életre való felkészülés közvetlenebbül érinti, érintheti őket.

Nagyon fontos a szemléletformálás. Ezt szolgálhatja a fogalomtisztázás, a helyes szóhasználat kialakítása, melynek fontos szerepe van a közgondolkodás formálásában. Például a terhesség szó helyett használható várandósság, kismamaság, áldott állapot kifejezések a gyermekvállalást pozitívabb megvilágításba helyezik. A fogamzásgátlás szóhasználat helyett a családtervezés fogalmkörének alkalmazása – amely lehet pozitív vagy negatív – szintén más összefüggésbe helyezik a témakört.

I. A tantárgyat életre hívó szükséglet modulonként

1. A család működéséről modul

Az a közeg, amiben élünk, mozgunk, érzelmileg bevonódottak vagyunk, nehezebben érthető meg, kevésbé tudunk értően viszonyulni, az összefüggéseket meglátni. Az új ismeretek a tudatosabb családi részvételt segíthetik, ezek segítségével válhatunk képessé alakítani, változtatni a kapcsolatainkon és a családi együttműködésen. Mivel a későbbi közösségi és felnőtt világbeli kapcsolataink működtetéséhez a reagálási és viselkedési sémák a családban átéltek hatására alakul, s kísér bennünket egy életen át, nagy jelentősége van annak, hogy ezekről értően gondolkodva lehessen majd a felnőtt életüket és saját családjukat, az abban elfoglalt, betöltött szerepüket, viszonyulásait, kapcsolataikat az egészségesebb és hatékonyabb életvezetés irányába alakítani.

2. Társas kapcsolatok, kommunikáció, konfliktuskezelés modul

Az ember a kapcsolataiban és az alkotásaiban teljesül ki. Globalizált világunk az „alkotásainkat” (teljesítményünket, termékeinket) értékeli és várja el tőlünk. A teljesítmény középpontba helyezése nagymértékben megfosztott bennünket a tartós és tartalmas kapcsolatok (ismerősi, baráti és társas) megélésétől és kapcsolatépítési képességeink elsajátításától. A kapcsolatok fenntartása és ápolása minden emberi lény alapvető szüksége. Az ember boldogságát, életminőségét leginkább kapcsolatainak minősége határozza meg, sokkal inkább, mint egyéni teljesítménye és az ebből fakadó anyagi helyzete. A tudatosság, a kapcsolatok szabályszerűségeinek ismerete, azok létrehozásának és ápolásának képessége befolyásolja az egyén életminőségét. Másfelől az ember kiteljesedése is közösségben valósulhat meg.

A kommunikáció minden társas viszony és családi közösség létrehozója és szabályozója, elsődleges eszköze a kapcsolatok kezdeményezésének és gondozásának, minden más kapcsolati terület fejlődésének kulcsa.

Minden emberi kapcsolatnak megkerülhetetlen velejárója a konfliktus. A konfliktusba kerülő személy vagy képes a konfliktusok kezelésével erősíteni kapcsolatait, illetve kijelölni az egészséges kapcsolati határokat, vagy kapcsolatai leépülnek.

A modul szervesen kapcsolódik más készségekhez és területekhez, mint például az önismeret és az érzelmi intelligencia.

3. Jellem és értékrend modul

A cselekedetek (viselkedés, döntések) a jellemen alapulnak. A jellem pedig az értékrenden alapul. Az értékek irányítják az ember cselekedeteit. Mivel az érték cselekedeteinket meghatározó tényező, ezért emberellenes és hibás lenne világos értékek nélkül hagyni felnőni a következő generációt. Az értékrendünk abból táplálkozik, hogy mit tartunk igaznak és hamisnak, jónak és rossznak, helyesnek vagy helytelennek. A jó és a rossz kérdésével az erkölcs foglalkozik. Az erkölcs meghatározása pedig lehetetlen az ember meghatározása nélkül, ugyanis alapvető hatással van mindenre az életünkben az, hogy milyen választ adunk arra, hogy kicsoda az ember. A gondolkodásunk hatással van arra, hogy milyen következtetésre jutunk bizonyos kérdésekben és milyen célokat tűzünk ki. (Egy minden értéket azonos szintre emelő erőteljesen dübörgő posztmodern kultúrában kell végiggondolnunk, hogy milyen választ adunk a napjaink emberét erőteljesen befolyásoló és hétköznapi szinten meghatározó kérdésekre: Valóban mindenhez jogom van, ami jól esik?

Valóban a vágyaim, az érzéseim, az elképzeléseim a végső mércéim? Valóban minden elfogadható, ami „bejön” nekem? Valóban nincsenek abszolút értékek?

4. Önismeret és érzelmi intelligencia modul

Korunk csöndes szemlélője a bajok áradatának. A családok szétesése, az élet elértéktelenedése, az értékek eróziója, az önközpontú élvhajhászás középpontba helyezése, a nihilizmus és a fatalizmus járványszerű növekedése mind fenyegetően veszélyezteti a felnövekvő generációt. Az egyik kulcstényező, amely meghatározza, hogy egy gyermekből megbízható, felelősségteljes felnőtt lesz-e vagy labilis és sérülékeny, az nem más, mint az, hogy milyen az önmagáról alkotott képe. Ez a családban alapozódik meg majd az életkor előrehaladtával, és a környezettől kapott visszajelzések tükrében alakul és szilárdul meg. Ebben az új, kialakulatlan és folytonosan változó erkölcsi klímában a fiatalok gyakran magukra maradnak, és a későbbiekben egyre nehezebbé válik számukra önmaguk megismerése, megértése és elfogadása. Ez akadályozza őket abban is, hogy képesek legyenek másokat megismerni, megérteni, elfogadni és tartalmas, tartós kapcsolatokat tudjanak kialakítani, fenntartani. Ezért van szükség az iskolában történő személyiségfejlesztés és önismeret mélyítés során a megfelelő iránymutatásra és példákra, amelyekhez igazíthatják életüket.

5. Szexualitás modul

A fiatalok későbbi életminőségére kihat, hogy míg többségük vágyik a szerető, bensőséges és elfogadó kapcsolatra, a szexualitással kapcsolatban rengeteg információval és gyakran szélsőséges ellentmondásokkal találják szembe magukat. Kevesen kapnak hatékony segítséget és követendő mintát saját családjukból, ugyanakkor a médián keresztül megjelenő párkapcsolatok között felszínes, alkalmi szexuális együttlétekkel, a test szexuális tárgyként kezelésével akár már gyerekkorukban szembesülnek. Nem csoda, hogy félnek az elköteleződéstől, a felelősség-vállalás, a tudatosság, és átgondoltság hiányzik párkapcsolati döntéseikből, a tervszerűség a családalapításukból.

Az iskolákban a felvilágosítás általában a fiatalkori terhesség és a szexuális úton terjedő betegségek megelőzésére irányul, s a szexuális élet egyre korábbi elkezdését természetes jelenségként kezelik. Ebben a szexualitás és az élet továbbadása szétválasztódik, a gyermek vállalásának lehetősége nem jelenik meg, sőt félelemmel tekintenek az esetleges fogamzásra. A fogamzásgátlók használatának ajánlásával ugyanakkor észrevétlenül történik bátorítás a szexuális élet korai elkezdésére. Érzékelhető, hogy a bátorítás és a félelemkeltés között feloldhatatlan kommunikációs ellentét van, mely még inkább megnehezíti a fiatalok tájékozódását, útkeresését, és nem segíti elő a harmonikus párkapcsolatra, az érett és felelős szexualitásra, valamint a boldog családi életre való törekvésüket.

6. Útelágazások, zsákutcák, útvesztők

Veszélyek és devianciák, lehetséges segítségek modul

A gyermek életmódját családja és tágabb környezete, a későbbiekben az iskolai nevelés is befolyásolja. A fiatalok számára a tudatos életvezetés kialakításának első lépése a döntési helyzetek, a bennük rejlő választási alternatívák – az ún. „útelágazások”-, és következményeik felismerése, mérlegelése. A saját döntések feletti felelősségérzet erősítése az árnyalt gondolkodásmód elősegítése a serdülőkor kezdetén (11-15 éves) kiemelt jelentőségű.

Egészséges életvezetés alapja a megfelelő ismeretek, tudás elsajátítása és reflektálva önmagukra, az ezzel kapcsolatos tapasztalatszerzés, önismeret. Fontos továbbá, hogy a fiatalok útkeresésük során, erőforrásaikat meghaladó problémáikat felismerjék, igényeiket meg tudják fogalmazni és segítséget tudjanak kérni, kapni egymástól és környezetüktől.

7. Változások kezelése modul

A családi élet változások véget nem érő folyamata. Ehhez hozzá kell szoknunk, sőt, szükséges, hogy megtanuljunk elviselni, sőt kezelni a változással járó nehézségeket. A változás okozta feszültségek, bizonytalanságok, a stressz hatékony kezelése sokféle lelki és mentális kompetenciát igényel. Egy-egy család küzd a maga módján, ezt a gyermekek eltanulják otthon, de sok új megoldással gazdagodhatnak a közösségben a másoktól látható és megtanulható viselkedési módokkal.

A változásokkal szorosan együtt járó jelenség, hogy valamit mindig magunk mögött hagyunk, túllépünk, kinövünk, lecserélünk stb. Ilyenkor a magunk mögött hagyott dolgok veszteségérzést keltenek, hiány, értékcsökkenés érzése keletkezik. Ennek feldolgozását szolgálja az ún. lelki gyász munka, ami napjaink közösségi kultúrájából kiveszőben van, s emiatt az egyének magukra maradván nem kapnak ehhez támaszt a kapcsolataikban. A változások nem megfelelő kezelése személyiség-zavarokhoz, a helyzetek, állapotok romlásához, gyengüléséhez vezethet.

II. A tantárgy főbb tematikai egységei és azok nevelési célja

1. Család, mint a társadalom legalapvetőbb egysége és annak működése

Segíteni kívánja a diákokat abban, hogy jobban megértsék, a mindennapi életben mi zajlik körülöttük. Ez gondolkodó viszonyulás a mindennapi életükhöz. Ehhez egyrészt szükség van bizonyos ismeretanyag átadására (pl. az Alkotmány, az új Alaptörvény és az új családvédelmi törvény). Másrészt, a diákokban olyan szemléletmódbeli beállítódás kialakítása a cél, amely elemzően, tudatosan szétválasztja és ezáltal megismerteti a család komplex rendszerének a működését (családi szerepek, munkamegosztás a családban, családtípusok, a család nevelési stílusa, a szeretet kifejezésének módja, a családon belüli kommunikáció és a légkör, valamint a normák kialakításának rendje és megkövetelése, generációk együttélése illetve ennek hiánya stb.). Ezáltal az életkor előrehaladtával egyre differenciáltabbá válik a diákok látásmódja, így a családi élet működéséből és azok összefüggéseiből egyre többet megismernek és megértenek. Egyre több példát látnak maguk előtt, amelyet tudatosan alkalmazva elkerülhetik a káros, rossz berögződésből adódó sztereotip viselkedésminták alkalmazását és továbbadását, várhatóan a kapcsolataikban, a problémáik kezelésében, az életük autonóm irányításában stb. tapasztalható lesz az egyre kompetensebb viselkedés.

2. Társas kapcsolatok - kommunikáció – konfliktuskezelés

Jó kommunikációs képességek kialakítása és/vagy erősítése a diákokban, hogy tudjanak kapcsolatokat kezdeményezni, gondozni és védelmezni, melynek során ki tudják fejezni érzelmeiket. Házasságápolás: fontos megismertetni a fiatalokat a házastársi kapcsolat megőrzését, megerősítését, folyamatos megújítását szolgáló módszerekkel. Ismerjék meg a kapcsolatok buktatóit, és a változtatáshoz szükséges eszközöket. A konfliktusokat tanulják meg olyan fokon kezelni és megoldani, hogy azok ne rombolják kapcsolataikat, a tanult készségekkel azokat erősítsék és intimitását növeljék. Sajátítsák el, hogy az egészséges határok áthágása miatt megfelelő döntést kell hozniuk egy kapcsolat megszakításáról vagy folytatásáról.

Esélyegyenlőség – szemléletformálás. Elfogadó, pozitív attitűd kialakítása a hátrányos helyzetű személyekkel (idősek, romák, fogyatékos emberek, stb.).

3. Jellem és értékrend

A diákok megértsék a jellem és az értékek szerepét és fontosságát, kialakuljon bennük egy stabil, az egyetemes emberi értékeken alapuló értékrend, amely hosszabb távon jellembeli változást és így viselkedésváltozást eredményezhet.

Emberkép, mint nevelési horizont

Az emberi érettség leírása többféle nézőpontból történhet. Az európai és magyar kultúra alapjánál álló keresztény szemlélettel összhangban lévő humanisztikus pszichológia képviselőinek szemlélete alapján az alábbi sajátosságokban fogalmazhatjuk meg az érett személyiség vonásait:¹

- *Ismeri, szereti és elfogadja önmagát:* folyamatosan mélyülő önismerete van, amely együtt jár önmaga (múltja, sebei, örömei, képességei és korlátai) derűs, őszinte elfogadásával és egyfajta egészséges önbizalom meglétével.

- *Érzelmileg érett:* józan valóságérzékelésének köszönhetően érzelmi reakciói megfelelnek az őt ért hatásoknak, azokkal egyensúlyban vannak. Képes

¹ Vö. ALLPORT G. W., *A személyiség alakulása*, Gondolat Kiadó, Budapest, [é.n.], 299-330. o.; CIAN L., *Cammino verso la maturità e l'armonia. Riflessione sull'esperienza di un itinerario di accompagnamento formativo individuale. Piste per realizzare la „vita piena”*, Elle Di Ci, Leumann – Torino, 1990, 137-370. o.

ellenőrizni érzelmi és szexuális késztetéseit, megfelelő érzelmi egyensúlyra, biztonságra és optimizmusra tett szert, amely tulajdonságok segítségével képes kezelni a frusztrációval járó helyzeteket is.

- *Világos, személyiségébe beépített értékrendszere van*, szilárd viszonyítási pontok vannak életében, amelyek alapján választ kap a legalapvetőbb emberi kérdéseire (Ki vagyok? Merre tartok? Melyek a korlátaim és lehetőségeim az életben? stb.), és következetes, hosszú távra kiható, megalapozott döntéseket tud hozni.

- *Társas (szociális) kapcsolataiban kielégítő érettségre tett szert*, amely a mások jogainak és szükségleteinek ismeretében és tiszteletében, a más kultúrák és értékrendszerek megértésében, valamint a saját önállóság megőrzésében áll úgy, hogy közben az ember másokkal őszintén kommunikál, meghallgatja és megérti gondolataikat, együtt dolgozik velük és értük. A saját boldogságát a mások boldogulásáért történő önzetlen elköteleződésben találja meg.

- *Tudatosan, nyitottan és cselekvő módon alakítja környezetét* (értelmi és operatív érettség). Ezen érettség segítségével új ismeretek birtokába jut, bővíti, tágítja, csiszolja és mélyíti eddigi tudását, képes rugalmasan és nyitottan új problémák megoldásába fogni, és kreatív módon hozzáállni a régiékhöz.

- *Szakmailag megbízható*: összhang van a gyakorolt szakma és a végzéséhez szükséges képességek elsajátítására vonatkozó érdeklődés között.

- *Lelkileg érett*, azaz a lényének legmélyéből fakadó igényeket tudatosítja, elfogadja, és olyan értékekre irányuló nyitottsággal rendelkezik, melyek választ tudnak adni mélyről jövő igényeire, legbensőbb kérdéseire. Ez a nyitottság egyben az Abszolútumra, a Transzcendensre – mint a legfontosabb válaszok gyökerére – való nyitottság is.

Ezek tehát azok a személyiségi dimenziók, amelyek együttes fejlődésével az ember halad a kiteljesedés felé, és amelynek egy sajátos megvalósulási módját jelenti a valamely vallás, így a keresztény szemlélet szerinti tökéletesedés. A keresztény érettség tehát az előzőekben leírt emberi érettségnek egyik sajátos kifejeződése. Ez értelemszerűen a felnőttkorban közelíthető meg a legteljesebb módon, és minden életkorban más és más árnyalattal, mélységben és hangsúlyos elemekkel fejeződik ki.

4. Önismeret és érzelmi intelligencia

A diákok helyes önértékelése kialakulásának elősegítése hogy képessé váljanak felismerni, megérteni, elfogadni és hatékonyan használni saját erősségeiket és gyengeségeiket, valamint megtanulják önmagukat az aktuális trendek diktálta elvárásoktól függetlenül értékesnek, fontosnak és hasznosnak látni. Emellett a diákok érzelmi fejlődésének elősegítése, hogy képesek legyenek saját és mások érzelmeit felismerni, megfogalmazni, megérteni, elfogadni és a helyes érzelmkifejezést hatékonyan használni.

5. Nemiség- férfi/női identitás- szexualitás- párkapcsolatok

Segíteni kívánja a diákokat kisiskolás kortól kezdve a genetikai nemnek megfelelő nemi identitás megerősödésében, a nemek közötti alapvető különbségek megismerésében (nemi jelleg, agyműködés, kommunikáció, stb.) és a férfi/apa - női/anya szerepekkel kapcsolatos káros sztereotípiák lebontásában. Szintén segíteni szeretné a diákokat a serdülőkori biológiai, lelki, viselkedésbeli változások pozitív megélésében, a termékenységtudatos szemlélet kialakulásában, ahol a gyermek, mint ajándék jelenik meg. Elő kívánja segíteni a párkeresés és a párválasztás sikerét. Fontos, hogy a diákok megismerjék a férfi-női párkapcsolatok formáit és azokban megélt boldogság/csalódás lehetőségét, emellett kialakuljon bennük a család-barát szemlélet. Kellően felkészüljenek a harmonikus,

boldog, elkötelezett párkapcsolaton (házasságon) alapuló érett, felelős, kiegyensúlyozott, egészséges szexualitásra. Ezentúl elsajátítható az egészséges szexuális élethez szükséges ismereteket, kapjanak korszerű tájékoztatást a szexuális úton terjedő betegségek (SZTB-k), és a családtervezési módszerek: természetes módszer (TCST) korszerű ismertetése, és mesterséges módszerek tekintetében, őszinte, nyílt, érthető, "tabuk" nélküli beszélgetések során. Az emberi fogantatás és a magzati fejlődés szépségének megismerése kapcsán fogalmazódjon meg bennük, hogy az emberi élet érték a fogantatástól kezdve a természetes halálig. Fontos, hogy mindezek alapján a diákok meggyőződéssel tudjanak IGEN-t mondani a valódi értékekre, és NEM-et a szexuális promiszkuitásra. Ismerjék a művi terhességmegszakítás lelki és fizikai veszélyeit (abortuszprevenció). Ezek vezethetnek a válások, a szexuális úton terjedő betegségek (SZTB-k) és a művi abortuszok számának valódi csökkenéséhez.

6. Útelágazások, zsákutcák, útvesztők *avagy* Veszélyek és devianciák, döntéshelyzetek

A diákokban kialakuljon a felelős gondolkodás és dönteni tudás képessége, amelynek alapja a döntési helyzet és a benne rejlő több/kevesebb választási alternatíva felismerése, és ezek következményeinek tudatosítása minél korábbi életkorban.

Fontos tudatosítani a fiatalokban belső erőforrásaikat és felfedeztetni velük megerősítő kapcsolati hálójukat, továbbá a különböző normatív változásokat (pl. az életszakasz váltásokat, mint serdülőkor, munkába állás, gyermekvállalás, stb.), és egyéb típusú változásokat (pl. válás, gyász, stb.).

A különböző választási lehetőségek és azok következményeinek bemutatásával segítsük elő a veszélyhelyzetek felismerését, a fölöttük gyakorolható tudatos kontroll érzését, a felelős döntéshozatal kialakulását. Érzékenyítsük őket saját és mások helyzetének megértésére és elfogadására. Olyan ismeretek átadása és készségek fejlesztése a cél, amelyek elősegítik a segítségkérést (család, barátok és szakemberek felé) és segítségnyújtást, a problémakezelést és megoldást.

Fel kell készíteni a fiatalokat arra, hogy a változások és veszteségek kezelésében legfőképpen a család és a rokonság kellene, hogy jelentsék a támogató hálót, tőlük várható és nekik nyújtandó a kölcsönös érzelmi, erkölcsi és anyagi támasz. A fiatalok esetében különösen fontos, hogyha a saját erőforrásaikat meghaladja a probléma megoldása, igényeiket megfogalmazva segítséget merjenek és tudjanak kérni illetve el is fogadják azt a környezetüktől. Meg kell mutatni nekik, hogy ha a család, a közeg, amelyben élnek, valamilyen okból nem tud támasz lenni, milyen közösségi vagy intézményi segítséget vehetnek igénybe. A sikeres megküzdésük ugyanis utat nyithat az új életszakasz pozitívabb megélése, valamint a benne rejlő lehetőségek teljesebb kihasználása felé.

7. Útelágazások, zsákutcák, útvesztők *avagy* Veszélyek és devianciák, döntéshelyzetek

A diákokban kialakuljon a felelős gondolkodás és dönteni tudás képessége, amelynek alapja a döntési helyzet és a benne rejlő több/kevesebb választási alternatíva felismerése, majd a következményeinek tudatosítása minél korábbi életkorban.

Fontos tudatosítani a fiatalokban belső erőforrásaikat és felfedeztetni velük megerősítő kapcsolati hálójukat, továbbá a különböző normatív és egyéb típusú változásokat.

A különböző választási lehetőségek és azok következményeinek bemutatásával segítsük elő a veszélyhelyzetek felismerését, a fölöttük gyakorolható tudatos kontroll érzését, a felelős döntéshozatal kialakulását. Érzékenyítsük őket saját és mások helyzetének megértésére és elfogadására. Olyan ismeretek átadása és készségek fejlesztése a cél,

amelyek elősegítik a segítségkérést (család, barátok és szakemberek felé) és segítségnyújtást, a problémakezelést és megoldást.

Fel kell készíteni a fiatalokat arra, hogy a változások és veszteségek kezelésében legfőképpen a család és a rokonság kellene, hogy jelentsék a támogató hálót, tőlük várható és nekik nyújtandó a kölcsönös érzelmi, erkölcsi és anyagi támasz. A fiatalok esetében különösen fontos, hogyha a saját erőforrásaikat meghaladja a problémamegoldás, igényeiket megfogalmazva segítséget merjenek és tudjanak kérni illetve el is fogadják azt a környezetüktől. Meg kell mutatni nekik, hogy ha a család, a közeg, amelyben élnek, valamilyen okból nem tud támasz lenni, milyen közösségi vagy intézményi segítséget vehetnek igénybe. A sikeres megküzdésük ugyanis utat nyithat az új életszakasz pozitívabb megélése, valamint a benne rejlő lehetőségek teljesebb kihasználása felé.

8. Változások következményei és kezelésük

A családi élet változások véget nem érő folyamata, ezért szükséges, hogy a diákok megtanulják elviselni, sőt kezelni a változással járó nehézségeket. A változás okozta feszültségek, bizonytalanságok, a stressz hatékony kezelése, valamint a veszteség elfogadása sokféle lelki és mentális kompetenciát igényel. Cél mindezen kompetenciák kialakulásának elősegítése, fejlesztése, a változások kezelésével kapcsolatos ismeretek átadása.

Meg kell ismertetni a fiatalokkal azokat a lélektani folyamatokat, amik a változásokat kísérik, fel kell készíteni őket arra, hogy a változások okozta feszültséget, bizonytalanságot miként lehet a helyzet értelmi és érzelmi megértésével sikeresen kezelni.

Fel kell készíteni a fiatalokat azokra a konkrét személyes változásokra, amelyekkel életükben a következő évek során találkozni fognak (pubertáskori identitáskeresés, intimitás, szülőkről való leválás, társsá és szülővé válás).

III. A tantárgy módszertana

A családi életre nevelés foglalkozások többnyire eltérnek a hagyományos frontális tantervi óráktól. Új formát, oldottabb légkört és az órátartó pedagógus/védőnő/mentálhigiénés szakember és diák viszonyban egyenrangúságot feltételeznek és rugalmasságot igényelnek, melyben a felek megadják egymásnak a kellő tiszteletet, a szólás lehetőségét és a vélemény szabadságát.

A tantárgy módszereiben legfőképp a nem formális tanulás eszközeit használja.

1. A témák **személyes alkalmazása** és a résztvevők a saját helyzetükre lebontva elmélyíthetik az adott témakört, illetve kialakítják saját véleményüket, állásfoglalásukat. A gyakorlatokat munkafüzet és más eszközök segítik.
2. **Az ún. szociális tükör** segítségével olyan gyakorlatokra kerül sor, amelyekben többen dolgoznak együtt egy kérdésen párban, kiscsoportban vagy osztályközösségben. Ezáltal a tanulók egymástól is tanulnak, illetve a közös tanulás folyamatába beviszik a saját élményeiket, ismereteiket és tanulságaikat is. Idetartozik a páros feladatvégzés, a csoportmunka, a vita, a szerepjáték és a közös feladatkiértékelés.
3. A témák kapcsán szükség van **információközlésre** is, melynek során az órát tartó szakember rendszerezett, az aktuális kutatásokon alapuló információkat továbbítja. Ennek célja az értékteremtés, a tévhitek eloszlata és a témával kapcsolatos tudnivalók átfogó bemutatása, mely hatékonyságát tekintve akkor a legjobb, ha a diákok bevonásával interaktív formában történik.

4. **Indirekt irányítás** (alternatívák kidolgozása és nem a megoldás felkínálása) a pedagógus részéről. Interaktív, csoportos feldolgozás (csoportmunka, csoportos megbeszélés, vita-visszajelzés kérése a kortársaktól). A hangsúly a saját vélemény kialakításán van.
 5. A **hallgatók bevonása** a következő eszközökkel: önismereti- és személyiségprofil tesztek, vérmérséklet-tesztek, személyes fejlődési tervkészítés, páros- és csoportmunka, beszélgetés, szituációs gyakorlatok és játékok, szerepjáték módszerek, kiscsoportos feladatok és beszélgetések, vitacsoport módszerek, esszék írása, témakörök kidolgozása.
- Mindezeket túl az ismeretanyag elmélyítését szolgálják a figyelemfelhívó **szemléltető eszközök**, az egyes témákhoz illő **film** vetítése és annak órai feldolgozása, **irodalmi művek**, valamint az értékek melletti **személyes tanúságtétel**. Fontos a nevelő rendelkezésre állása a diákok számára a személyes beszélgetésekhez; és a megválasztott technikák, eljárások összhangja a közvetíteni szánt értékekkel.

IV. Értékelés/érdemjegy

Mivel a tantárgy főként lelki, szellemi és mentális kompetenciák fejlesztésére és szemléletformálásra irányul, a diákok érdemjegy szerinti értékelése irreleváns.

Az egyes tematikai egységekhez kapcsolódóan előzetesen, majd a téma lezárását követően lehetőség van tájékoztató/visszajelző kérdőívek kitöltésére, de csak anonim formában.

V. Megjegyzés

A tantárgy sikerének kulcsa a foglalkozást tartó szakember és az osztály összehangolódása, a konkrét tematika és tanmenet adekvát, az adott osztályközösség érettségének és érdeklődésének megfelelő kidolgozása, melyet a pedagógus folyamatosan igazít az osztályhoz attól függően, hogy az egyes témakörök feldolgozásakor milyen esetleges problémák, kezeletlen konfliktusok vagy váratlan reakciók kerülnek felszínre.

9-10. évfolyam

Két évre 70 óra

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Család, mint a társadalom legalapvetőbb egysége, és annak működése | Óra-keret 12 |
|---|--|--|
| Előzetes tudás | Saját családban megélt tapasztalat és más családok (pl. rokonok, ismerősök, barátok) megfigyelése, filmek, irodalmi művek alapján kialakult saját elképzelés, vélemény; korábbi tanévek során család-órán tanultak. | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | <p>A család értékének hangsúlyozása. Pozitív attitűd kialakítása és/vagy megerősítése a család intézménye iránt. Családon belüli kommunikáció és az érzelmek, a szeretet kifejezésének jelentősége, társadalmi szinten berögzült káros sztereotípiák lebontása.</p> <p>Életkoronként váljon egyre differenciáltabbá a diákok látásmódja, hogy a családi élet működésében az összefüggésekből egyre többet megértsenek.</p> <p>Ettől várható csak a kapcsolataikban, a problémáik kezelésében, az életük autonóm irányításában stb. való egyre kompetensebb viselkedés.</p> <p>Tudatosuljanak a diákokban a párválasztás szociológiai vonatkozásai (háttér, végzettség, vagyoni helyzet, nemzetiség, vallás, szokások stb.), illetve ehhez kapcsolódóan ismerjék meg a családon belüli szerepek, feladatok, felelősség, döntési jog, javak elosztását, a kölcsönösség alakulását.</p> | |
| Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapacs. pontok |
| <p>A család – érték. A család a társadalom életadó alapsejtje. Mi a boldogság? A boldogságkeresés útjai. Családi gazdálkodás, családi költségvetés, zsebpénz, takarékoskodás.</p> <p>1. Biológiai témakörök</p> <ul style="list-style-type: none"> - A testi-lelki egészség. Az egészséges életmód. - Nemi szerepek. - Az élet tisztelete és védelme – a fogantatástól a természetes halálig. <p>2. Családszociológiai témakörök</p> <ul style="list-style-type: none"> - A szocializáció fogalma. - Párválasztás szociológiai vonatkozásai. - Konfliktus a családban – a válás hatása a családokra. - Magatartásminták - harmonikus családi minták. Szerepek, normák, értékek változásai. - Családtípusok, és azok személyiségre gyakorolt hatása. <p>3. Pszichológiai témakörök:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A személyiség fejlődése (szocializáció) és alakulása a családban. - Szerepek a családban, feladatok, terhek, javak, felelősség elosztása, családi munkamegosztás, kölcsönösség. - Szerepelvárások, szerepviselkedések, konfliktusok. <p>4. Pedagógiai témakörök</p> <ul style="list-style-type: none"> - Generációk közötti kommunikáció és együttműködés. - Pedagógusok, szülők és diákok jogai és kötelességei. <p>5. Etikai témakörök (csak érintőlegesen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az emberi méltóság. - Társadalmi normák, értékek. - Szabadság – értelem és akarat kapcsolata. Az ember ösztönös és érzelmi élete. A szabadság, mint az ember egyedülálló voltának kifejeződése. | | <p>Hit- és erkölcsstan, Erkölcsstan</p> <p>Biológia</p> <p>Védőnői egészségnevelés</p> <p>Részletesen CSÉN: - Nemiség, fíi-női identitás, szex.-párkapcs. - Útelágazások, zsákutcák, útvesztők - Változások, azok következményei és kezelésük c. tematikai egységekben</p> <p>Részletesen CSÉN: - Jellem és értékrend c. tematikai egységben</p> |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Család, boldogság, testi-lelki egészség, élet tisztelete, harmonikus családi minták, ünnepek, emberi méltóság | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Társas kapcsolatok - kommunikáció - konfliktuskezelés | Óra-keret 10 |
|--|--|-------------------------|
| Előzetes tudás | Iskolai és egyéb közösségben megélt kapcsolatok (osztálytársak, barátok, szerelmesek, haverok, ismerősök stb.) tapasztalatai, nem tudatos kapcsolatépítési és – kezelési, konfliktus-megoldási stratégiák alkalmazása. | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | <p>A diákok jó kommunikációs képességeinek kialakítása és/vagy erősítése, hogy tudjanak kapcsolatokat kezdeményezni, gondozni és védelmezni. Megismerjék a kapcsolatok buktatóit és a változtatáshoz szükséges eszközöket.</p> <p>A konfliktusokat megtanulják olyan fokon kezelni és megoldani, hogy azok ne rombolják kapcsolataikat, hanem a tanult készségekkel azokat erősítsék és intimitását növeljék.</p> <p>Az értő figyelem készségének elsajátítása, a visszatükrözés, kérdezőtechnikák gyakorlása, a férfi és női kommunikáció sajátosságainak megismerése, a tömegkommunikáció manipulációs hatásainak és az önkontroll fontosságának tudatosítása.</p> <p>A diákok ismerjék meg az elfogadás hiányának, az önzésnek, a kiközösítésnek következményeit, az odafigyelés fontosságát, a szeretet kifejezésének módját és jelentőségét (szeretetnyelvek) a kommunikáció szintjeit, a verbális- és non-verbális kommunikáció fogalmát és jelentőségét, a különböző konfliktus-megoldási stratégiákat, a konfliktusmegoldás lépéseit, a kezeletlen konfliktusok következményeit, igyekezzenek ezeket tudatosan használni, Ismerjék meg a tömegkommunikációs eszközök és a virtuális világ személyiségre, társas kapcsolatokra gyakorolt hatásait.</p> <p>Esélyegyenlőség – szemléletformálás. Elfogadó, pozitív attitűd kialakítása a hátrányos helyzetű személyekkel (idősek, romák, fogyatékos emberek, stb.).</p> | |

| Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kaps. pontok |
|--|---|
| <p>Társas kapcsolatok Én – Te – Mi – társas kapcsolatok: A kapcsolatba kerülés lépései. A kapcsolatot fenntartó elemek.</p> <p>Kapcsolatépítés fontos elemei: Természetes kíváncsiság, kockáztatás, legyünk önmagunk, kérdezzünk, meghallgatás, elfogadás, bizalom, közös érdeklődés.</p> <p>Család: Kölcsönösség, összetartás, az igazi, elfogadó szeretet, tisztelet. Munkamegosztás, szerepek, kölcsönös segítség. Jogok és kötelességek. Családi ünnepek. Döntések és szabályok.</p> <p>Barátság: A barátság jelentősége, kialakítása, szerepe a serdülő életében. A különbözőségek elfogadása, összehasonlítás, az elfogadás hiánya, önzés. A barát választása. Intimitás, érzelmek és gondolatok megosztása. Kölcsönös segítség. A csoportnyomás kivédése és határok állítása.</p> <p>Közösség: Egynemű és vegyes kortárs közösségek. Beilleszkedés.</p> <p>Szeretlem: a párkapcsolatok kialakulása és tartóssága: párkeresés, megismerkedés, „lazítás”, randevúzás, együttjárás, csalódások, szakítás.</p> <p>Házasság: Elköteleződés és hűség. Rokonok és barátok.</p> <p>Értékközvetítő példaképek. Esélyegyenlőség – szemléletformálás. Hogyan gazdálkodunk az időnkkel, a szabadidő hasznos eltöltése.</p> <p>Kommunikáció a kapcsolatokban Verbális kommunikáció: őszinteség, egyértelmű fogalmazás, udvariasság, figyelem, barátságosság, hangszín. Non-verbális kommunikáció: mimika, tekintet, gesztusok stb. Kulturális szignálok: öltözködés, hajviselet, smink, jelképek, stb. kérdésköre. Értő figyelem: meghallgatás képessége, megértés, odafigyelés, visszatükrözés, átírás. Kérdezőtechnikák. Párkapcsolati kommunikáció: férfi és női kommunikáció sajátosságai, különbözőségei, ebből fakadó félreértések, problémák. Tömegkommunikáció vagy szociális kommunikáció: a tudatos médiahasználat és a kétlépcsős kommunikáció. A manipuláció eszközei. Virtuális világ veszélyei.</p> <p>Szeretetnyelvek.</p> <p>Konfliktuskezelés a kapcsolatokban (család, iskola, barátok, munkahely, stb.) Bevezetés a konfliktusokba: Véleménykülönbség, vita, veszekedés, konfliktus. A konfliktus az élet velejárója. Előítélet. Alapvető kommunikációs technikák, empátia. Konfliktusmegoldási stratégiák: Megoldási lehetőségek (visszavonuló, támadó, kiegyező, engedékeny, közös megegyezésre, kölcsönös megállapodásra törekvő). A konfliktus megoldásának lépései. Törekvés a konfliktusok békés megoldására. Tolerancia. Megbeszélés, meghallgatás, megbocsátás, újrakezdés. Vitához, veszekedéshez vezető helyzetek.</p> | <p>Hit- és erkölcsstan, Erkölcsstan</p> <p>CSÉN - Nemiség, ffi-női identitás, szexualitás- párkapcsolatok tematikai egység</p> |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>elfogadás, bizalom, összetartás, tisztelet, barátságtípusok, beilleszkedés, elköteleződés, hűség, értékközvetítő példaképek, meghallgatás, tudatos médiahasználat, virtuális világ, tolerancia, újrakezdés</p> |

| | | |
|--|--|---|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Jellem és értékrend | Óra-keret 10 |
| Előzetes tudás | Az „értékkel” ill. „értékessel” kapcsolatos önálló gondolatok, személyes tapasztalatok, tanult fogalmak, családban, általános iskolában megtanult viselkedési normák. | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | A diákok megértsék a jellem és az értékek szerepét és fontosságát, kialakuljon bennük egy stabil, az egyetemes emberi értékeken alapuló értékrend, amely jellembeli változást és így viselkedésváltozást is eredményezhet. Érett személyiség kialakulása. A diákok elgondolkodtatása az ideális férfi és az ideális nő jelleméről, párválasztási szempontok megfogalmazása a jellem szempontjából. | |
| Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcs. pontok |
| <p>A gyermekek sérült értékrendje – posztmodern relativizmus. Szabadság – értelem és akarat kapcsolata. Az ember ösztönös és érzelmi élete. A szabadság, mint az ember egyedülálló voltának kifejeződése. Társadalmi normák, törvények, értékek, társasági viselkedés írott és íratlan szabályai, illetan (udvarlás, együttjáró párok társaság előtti magatartása). Lelkiismeret, mint belső értékrend és annak karbantartása. Szeretet – a másik ember javának akarása. Mértékletesség – a helyes mérték az ösztönös és érzelmi életben.</p> <p>Sajátos erények, tulajdonságok: Hazaszeretet Alázat Önuralom Lemondás Empátia Öröm Boldogság Humor Játék</p> | | <p>Hit- és erkölcsstan, Erkölcsstan</p> <p>CSÉN - Önismeret és érzelmi intelligencia Társas kapcsolatok tematikai egységek</p> |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | jellem, érték, erkölcs, értékrend, posztmodern relativizmus, szabadság, felelősségtudat, alázat | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Önismeret és érzelmi intelligencia | Óra-keret 10 |
|--|---|-------------------------|
| Előzetes tudás | Korábbi iskolai, családi és egyéb közösségi tapasztalatok alapján kialakult énkép és önértékelés, mely személyenként más és más szintű és minőségű, akárcsak a már kialakult vagy kialakulóban lévő EQ kompetenciák, melyek továbbfejleszthetők (szociális érzék, empátikus képesség, adekvát érzelem kifejezés és megértés stb.) | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | <p>A diákok helyes önértékelése kialakulásának elősegítése, a személyiségtípusok megismertetése, hogy képessé váljanak felismerni, megérteni, elfogadni és hatékonyan használni saját erősségeiket és gyengeségeiket, valamint megtanulják önmagukat az aktuális trendek diktálta elvárásoktól függetlenül értékesnek, fontosnak és hasznosnak látni. Néhány, elsősorban alacsony önértékelés miatt kialakuló kóros magatartás/betegség bemutatása (body building, anorexia stb.)</p> <p>A diákok érzelmi fejlődésének elősegítése, hogy képesek legyenek saját és mások érzelmeit felismerni, megfogalmazni, megérteni, elfogadni és hatékonyan használni. Az empátia gyakorlása, fejlesztése. Közösségépítés.</p> <p>A diákokban tudatosuljon az érzelmek kifejezésének fontossága, ismerjék meg az önismeret csapdáit (félelmeink). Hivatás, pályaválasztás segítése az önismeret által.</p> | |

| Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcs. pontok |
|---|---|
| <p>Egészséges énkép kialakítása, a harmonikus személyiség. A helyes énkép megerősítése. Önismeret – személyiségtípusok.</p> <p>Én- és csoportészlelés. Én-Te-Mi fogalma.</p> <p>Önértékelés kialakulása – A közvetlen környezet szerepe az önértékelés kialakulásában: szülők, társak (összehasonlítás), barátok, iskola – visszajelzések fontossága. Értékes tulajdonságok. Önbecsülés, önkontroll.</p> <p>Az önismeret csapdái: Teljesítmény csapdája: „Bizonyos elvárásoknak meg kell felelnem ahhoz, hogy jól érezzem magam.” Vád szava: „Azok, akik kudarcot vallanak, méltatlanok a szeretetre és megérdemlik a büntetést.” Az elismerés kényszere: „Bizonyos embereknek el kell ismerniük ahhoz, hogy értékesnek lássam magam.” A reménytelenség csapdája: „Az vagyok, aki vagyok. Nem tudok megváltozni. Reménytelen eset vagyok.”</p> <p>Negatív önértékelés- és a táplálkozási zavarok (body building, kóros soványság)</p> <p>Az EQ készségek: Személyes kompetenciák Éntudat – tudok valamit v. tudatában vagyok valaminek Érzelmi tudatosság, Önértékelés, Magabiztosság Self-management Önkontroll, Átlátszóság, Rugalmasság, Kezdeményezés, Optimizmus Szociális kompetenciák Szociális érzék Empátia, Mások megértése, Emberekkel bánás Szociális képességek Kommunikáció, Köötődések kialakítása, Konfliktus-kezelés, Hatás másokra, Csapatmunka Az EQ fejlesztési folyamata: ismerd magad – fejleszd magad – add magad.</p> | <p>Hit- és erkölcsstan, Erkölcsstan</p> <p>Védőnői egészségnevelés</p> |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | <p>énkép, harmonikus személyiség, önértékelés, értékes tulajdonságok, önbizalom, EQ készségek, személyes kompetenciák, szociális kompetenciák</p> |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Nemiség- férfi/női identitás- szexualitás- párkapcsolatok | Óra-keret 14 |
|--|---|-------------------------|
| Előzetes tudás | A diákok ismerik a ffi és nő különbözőségéről általános iskolában megtanult fogalmakat, a ffi-női szerepek működéséről van általában fogalmuk, és konkrétan is megtapasztalhatják az élet különböző színterein, az apa-anya szerepről a családban szereznek konkrét tapasztalatot, vagy éppen ennek hiánya a jellemző (egyszülős család esetén). Saját testüket és annak működését nem ismerik jól, fogalmaik gyakran csak vulgáris jellegűek, hihetetlen kíváncsiság és vágy él bennük a megismerésre, de az elmaradt meghitt, őszinte szülői beszélgetéseket internetes tartalmakkal vagy a média adta lehetőségekkel, illetve saját korosztályon belüli felvilágosítással pótolják. | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | Segíteni kívánja a diákokat kisiskolás kortól kezdve a genetikai nemnek megfelelő nemi identitás megerősödésében, a nemek közötti alapvető különbségek megismerésében (nemi jelleg, agyműködés, kommunikáció, stb.) és a férfi/apa - női/anya szerepekkel kapcsolatos káros sztereotípiák lebontásában. Szintén segíteni szeretné a diákokat a serdülőkori biológiai, lelki, viselkedésbeli változások pozitív megélésében, a termékenységtudatos szemlélet kialakulásában, ahol a gyermek, mint ajándék jelenik meg. Elő kívánja segíteni a párkeresés és a párválasztás sikerét. Fontos, hogy a diákok megismerjék a férfi-női párkapcsolatok formáit és azokban megélt boldogság/csalódás lehetőségét, emellett kialakuljon bennük a család-barát szemlélet. Kellően felkészüljenek a harmonikus, boldog, elkötelezett párkapcsolaton (házasságon) alapuló érett, felelős, kiegyensúlyozott, egészséges szexualitásra. Ezentúl elsajátíthatják az egészséges szexuális élethez szükséges ismereteket, kapjanak korszerű tájékoztatást a szexuális úton terjedő betegségek (SZTB-k), és a családtervezési módszerek: természetes módszer (TCST) korszerű ismertetése, és mesterséges módszerek tekintetében, őszinte, nyílt, érthető, "tabuk" nélküli beszélgetések során. Az emberi fogantatás és a magzati fejlődés szépségének megismerése kapcsán fogalmazódjon meg bennük, hogy az emberi élet érték a fogantatástól kezdve a természetes halálig. Fontos, hogy mindezek alapján a diákok meggyőződéssel tudjanak IGEN-t mondani a valódi értékekre, és NEM-et a szexuális promiszkuitásra. Ismerjék a művi terhességmegszakítás lelki és fizikai veszélyeit (abortuszprevenció). Ezek vezethetnek a válások, a szexuális úton terjedő betegségek (SZTB-k) és a művi abortuszok számának valódi csökkenéséhez. | |

| Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcs. pontok |
|---|--|
| <p>A nemi identitás, Az ember kétneműsége- különbségek férfi és nő között</p> <ul style="list-style-type: none"> - A férfi és a nő közötti biológiai, pszichológiai és kulturális különbségek. - Az igazi férfi és az igazi nő. <p>Felelős szexualitás</p> <ul style="list-style-type: none"> - A serdülőkori sajátosságok, testi és lelki változások, szépségei, gondjai; mindezek szexuális-identitásbeli aspektusai. - A termékenység értéke. A termékenység kincs, amire vigyázni kell, és amit óvni kell. A biológiai háttér – női-férfi termékenységi tünetek, menstruáció, a női ciklus eseményei, a férfivá érés. A megtermékenyítés csodája. - „Felvilágosítás – kicsit másként” - őszinte, nyílt, érthető, “tabuk” nélküli felvilágosítás. - Növekedés a szeretetben: érzéseink, érzelmeink és ösztönös vágyaink kezelése. - Felelősségvállalás. - A szex, mint alapvető emberi szükséglet, célja és szépsége: szaporodás, gyermek; örömszerzés; szeretetkapcsolat kifejezése. - A szüzesség értéke, mit jelent a tisztaság. Önuralom és lemondás. <p>A párkeresés, a párválasztás sikerének elősegítése</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nővé és férfivá válás az önnevelésben. <p>Életre szóló, helyes döntések meghozatala - elköteleződés. Hűség (holtomiglan-holtodiglan). A férfi-nő kapcsolat fajtái: házasság, együttélés, élettársi kapcsolat, együttjárás, laza párkapcsolat.</p> <p>A termékeny szerelem: a gyermek, mint ajándék</p> <ul style="list-style-type: none"> - Születésszabályozás, pozitív és negatív családtervezés - átgondoltság, tervszerűség és felelősség. Teljes körű tájékoztatás a családtervezési módszerekről, hatásmechanizmus és mellékhatások. Mesterséges és természetes családtervezési formák. Fogamzásgátlás. Egészséges életkezdés. - Életvédelem, magzatvédelem – abortusz-megelőzés. A magzati élet állomásai. - A várandósság – nem terhesség. Áldott állapot. A szóhasználat szerepe a közgondolkodás alakításában. - Csecsemőgondozás alapismeretei. - Nehezített termékenység, meddőség kérdése. - Korai teherbeesés. A művi terhességmegszakítás lelki és fizikai következményei. | <p>Hit- és erkölcsstan, Erkölcsstan, Biológia</p> <p>Védőnői egészségnevelés</p> |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>nemi identitás, különbségek férfi és nő között, beavatás, serdülőkori testi és lelki változások, termékenység értéke, megtermékenyítés csodája, felvilágosítás, életvédelem</p> |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Útelágazások, zsákutcák, útvesztők <i>avagy</i> Veszélyek és devianciák, döntéshelyzetek | Óra-keret 8 |
|---|---|-------------------------------------|
| Előzetes tudás | A középiskola elején járó diákok ismeretei a különböző szenvedélyek konkrét hatásairól, különösen a szervezetet hosszú távon károsító hatásairól, a függőség lehetőségéről és a leszokás nehézségeiről homályosak, emiatt döntéseiket nem nagyon befolyásolják. Kisebb részük már tapasztalatból ismeri a függőséget, ők azok, akik számos esetben a „menők” és nyomást gyakorolnak a kisebbekre, vagy nem „függő” kortársaikra. akik pusztán a csoporthoz, a trendihez, a menőkhöz tartozás igénye alapján „behódnak”. | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | <p>A diákokban kialakuljon a felelős gondolkodás és dönteni tudás képessége, amelynek alapja a döntési helyzet és a benne rejlő több/kevesebb választási alternatíva felismerése, majd a következményeinek tudatosítása minél korábbi életkorban. A fiatalok esetében különösen fontos, hogyha a saját erőforrásait meghaladja a problémamegoldás, igényeiket megfogalmazva segítséget merjenek és tudjanak kérni, illetve el is fogadják azt a környezetüktől.</p> <p>Ismerjék meg a függőség fogalmát, a kialakulásában szerepet játszó rizikó- és védőfaktorokat, cél a dohányzás-, alkohol- és dropprevenció, a csoportnyomás kivédésének, határok állításának valamint a saját szükségletek és elvárások asszertív kommunikációjának gyakorlása, támasznyújtás, aktív segítségnyújtás.</p> | |
| Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcs. pontok |
| <p>Szocializáció- közösséghez tartozás igénye. Érték, norma, szabály. Többség - kisebbség. Sztereotípiák, előítélet, diszkrimináció, deviancia, tolerancia. Család szerepe: érzelmi biztonság, elfogadottság érzése, stabil norma és értékátadás, valamint adekvát feszültségkezelési minták nyújtása. Médiahatás (tudatos használat, funkciók, jellemzők). Virtuális- reális? Intézmények szerepe: Iskola (iskolai kötődés, tanárok, osztálytársak).</p> <p>Döntések és választási lehetőség: Egészség, mint érték- annak megőrzése. Függőség, szenvedély- drognélküli világ? A boldogság pótszerei, szerhasználat: dohányzás, alkohol, gyógyszer- és illegális drog: kipróbálás, rendszeres fogyasztás, függés. Kialakulásban szerepet játszó rizikó- és védőfaktorok azonosítása, következmények. Esetleges pozitív attitűd megkérdőjelezése, nemet mondás, visszautasítási technikák gyakorlása. Baleset-megelőzés (pl. közlekedés/sportolás stb). Bántalmazás és önvédelem: iskolában (kortársbántalmazás) és családban (családon belüli bántalmazás).</p> <p>Segítségkérés és támasznyújtás Emberi kapcsolatok fontossága- család, barátok, segítő szakemberek és szervezetek bemutatása. Saját szükségletek, elvárások tudatosítása és asszertív kommunikációja. Probléma megbeszélés, a „titkok” megosztása. Támasznyújtás módjai - aktív segítségnyújtás.</p> | | Hit- és erkölcsstan, Erkölcsstan |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | tudatos életvezetés, egészséges életmód, család szerepe, médiahatás (virtuális- reális) deviancia, bántalmazás, baleset-megelőzés, segítségkérés, támasznyújtás | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Változások, azok következményei és kezelésük | Óra-keret 6 |
|--|---|--|
| Előzetes tudás | <p>A diákok saját magukon tapasztalják az életciklusok változásait, a serdülőkori problematikáját látják, tapasztalják, de sok esetben nem értik ennek az életszakasznak a célját, jelentőségét és így szépségeit sem.</p> <p>A mai kor embere nehezen tud bánni a veszteségek, nehézségek feldolgozásával, olyan erős a siker elérésének kényszere. A tömegkommunikációban, a médiában, az üzleti életben az információ hihetetlen sebességgel történő terjedése és a gyorsaság jelent versenyelőnyt, a várakozás és a vágyteljesítés késleltetése elértéktelenedett. A középiskolások érzik ezt, nincs türelmük kivárni saját maguk érését, fejlődését, elébe mennek a változásoknak (úgy tesznek és viselkednek, mintha már túl lennének a fejlődési szakaszon); veszteségeik, fájdalmaik, nehézségeik feldolgozásához sem engednek kellő időt maguknak, így minden halmozottan zúdul rájuk.</p> | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | <p>A családi élet változások véget nem érő folyamata, ezért szükséges, hogy a diákok megtanulják elviselni, sőt kezelni a változással járó nehézségeket. A változás okozta feszültségek, bizonytalanságok, a stressz hatékony kezelése, valamint a veszteség elfogadása sokféle lelki és mentális kompetenciát igényel. Cél mindezen kompetenciák kialakulásának elősegítése, fejlesztése, a változások kezelésével kapcsolatos ismeretek átadása.</p> <p>A diákok ismerjék meg a gyász munka folyamatát, lépéseit, a gyász munka szükségességét egyéb veszteségek kapcsán, a családi ünnepek, rítusok szerepét.</p> <p>A „normatív krízis” fogalmának, a krízis mint fejlődési lehetőség, az életszakaszok feladatainak megismerése, döntéshelyzetek gyakorlása, erőforrások, kapaszkodók keresésének elősegítése.</p> | |
| Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcs. pontok |
| <p>A fejlődéssel járó családi életciklus váltások, veszteségek, mint „normál krízisek”</p> <p>A serdülőkori lelki-viselkedésbeli változásai, gondjai, szépségei, akceleráció.</p> <p>Nehéz évek? Szabadság, önállóság, alkalmazkodás, engedelmesség.</p> <p>Egészség, egészségtudat. Betegség, öregség, fogyatékoság.</p> <p>Esélyegyenlőség. Fogyatékosághoz való hozzáállás. Fogyatékosági etikett. A fogyatékosággal élők nehézségei, a segítségnyújtás formái.</p> <p>Fogyatékos személyeket segítő szervezetek.</p> <p>A halál, az Élet velejárója.</p> <p>A veszteségek kezelése: pszichológiai gyász munka.</p> <p>A veszteségek kezelése a családban és a családon kívüli környezetben (erőforrások).</p> <p>A válásról és a mozaikcsaládban élés sajátos nehézségeiről (feszültségkezelési problémák).</p> <p>Együttérzés. Empátia.</p> <p>Stresszkezelés.</p> <p>Családi ünnepek, rítusok áthidaló szerepe a változásokban. (Eljegyzés, esküvő, évfordulók, ballagás, gyászszertartások, szokások az egyes kultúrákban.)</p> | | <p>Hit- és erkölcsstan, Erkölcstan</p> |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | <p>betegség, öregség, fogyatékoság, halál, veszteségek, válás, gyász munka, rítusok, empátia</p> | |

| | |
|--|--|
| <p>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</p> | <p>A tanuló: Tisztában van a család értékével, pozitív hozzáállása erősödik a család intézménye iránt. Képes a család-barát szemléletmód megélésére. Törekszik a családon belüli jó kommunikációra, és érzelmei, szeretete kifejezésére. Ismeri a családon belüli szerepeket, feladatokat, felelősséget, döntési jogot. Elsajátítja az értő figyelem készségét. Tud kapcsolatokat kezdeményezni, gondozni és védelmezni. Tudatosítja a tömegkommunikáció manipulációs hatásait, ismeri a tömegkommunikációs eszközök és a virtuális világ személyiségre, társas kapcsolatokra gyakorolt hatásait. Ismeri a különböző konfliktus-megoldási stratégiákat, tudja a konfliktusmegoldás lépéseit, tisztában van a kezeletlen konfliktusok következményeivel. Ki tudja fejezni érzelmeit. Ismeri az önismeret csapdáit. Képes hivatását, pályaválasztását segíteni az önismeret által. Empátiás készsége fejlődik. Elfogadó, pozitív attitűd erősödik benne a hátrányos helyzetű személyek iránt. Törekszik az egyetemes emberi értékeken alapuló értékrend szerinti életre. Az érett személyiség kialakulásának útján tovább halad. Kialakul benne a termékenységtudatos szemlélet, ahol a gyermek, mint ajándék jelenik meg. Alaposan ismeri a családtervezési módszerek hatásmechanizmusát, mellékhatásait, tisztában van a természetes családtervezés modern módszerének működésével. Felelősséget érez az életvédelem iránt. A felelős gondolkodás és dönteni tudás képessége fejlődik benne, és a nemet mondást kezdi egyre jobban begyakorolni. Ismeri a függőség fogalmát, a kialakulásában szerepet játszó rizikó- és védőfaktorokat. Segítséget mer és tud kérni a környezetétől. Megtanulja elviselni, sőt kezelni a változással járó nehézségeket. Törekszik a változás okozta feszültségek, bizonytalanságok, a stressz hatékony kezelésére. Ismeri a gyász munka folyamatát, lépéseit, a gyász munka szükségességét egyéb veszteségek kapcsán is.</p> |
|--|--|

11-12. évfolyam

Két évre 70 óra

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Család, mint a társadalom legalapvetőbb egysége és annak működése | Óra-keret 12 |
|--|---|-------------------------|
| Előzetes tudás | Saját családban megélt tapasztalat és más családok (pl. rokonok, ismerősök, barátok) megfigyelése, filmek, irodalmi művek alapján kialakult saját elképzelés, vélemény; korábbi tanévek során család-órán tanultak. | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | <p>A család értékének hangsúlyozása. Pozitív attitűd kialakítása és/vagy megerősítése a család intézménye iránt. Családon belüli kommunikáció és az érzelmek, a szeretet kifejezésének jelentősége. Társadalmi szinten berögzült káros sztereotípiák lebontása.</p> <p>Életkoronként váljon egyre differenciáltabbá a diákok látásmódja, hogy a családi élet működésében az összefüggésekből egyre többet megértsenek. Ettől várható csak a kapcsolataikban, a problémáik kezelésében, az életük autonóm irányításában stb. való egyre kompetensebb viselkedés.</p> <p>Ismerjék meg és vitassák meg a diákok a társadalom világméretű ideáknak, eszméknek, trendeknek, a hitnek és az ateizmusnak a hatását a családi közösség életére (nagycsaládok, egygyermekes családok, gyermektelenség, családalapítás hiánya, szingli életmód stb.).</p> <p>Ismerkedjenek meg a diákok a különböző nevelési stílusokkal (légkör, normák kialakítása és megkövetelése, gyermeki személyiség felé kifejezett tisztelet és elfogadás, vagy ennek hiánya, stb.) és összességében a család személyiségfejlődésre gyakorolt hatásaival. Alkossanak véleményt az általuk jónak tartott formákról, és ezt közösségi szinten vitassák is meg.</p> | |

| Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcs. pontok |
|---|---|
| <p>A család – érték. A család a társadalom életadó alapsejtje Otthonteremtés. Mi a boldogság? A boldogságkeresés útjai. A boldogtalanság. Pályaválasztás. Hivatás és/vagy karrier, életpálya – a hivatás, karrier összeegyeztetése a családi élettel. Családi gazdálkodás, családi költségvetés, zsebpénz, takarékoskodás.</p> <p>1. Biológiai témakörök</p> <ul style="list-style-type: none"> - Öröklés (hozott vs. szerzett adottságok) - A testi-lelki egészség. Az egészséges életmód. Egészséges táplálkozás, túlsúlyosság, kóros soványság. - Fejlődés, elakadás, akceleráció, változás, krízis, - A szexuális viselkedés biológiai aspektusai (nemi szerep vs. gender, stb.) - Az élet tisztelete és védelme – a fogantatástól a természetes halálig. <p>2. Családszociológiai témakörök</p> <ul style="list-style-type: none"> - A család, mint intézmény, kapcsolódó intézmények, kultúra. - A család funkciói az egyén és a társadalom szempontjából. - Népesedési viszonyaink, a gyermekvállalás alakulása hazánkban. - Szexuális viselkedés és párválasztás szociológiai vonatkozásai. - Elhanyagolás, bántalmazás, erőszak. - A családok működését segítő rendszerek (családsegítés, családvédelem, stb.) <p>3. Pszichológiai témakörök:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A család, mint rendszer működése, életciklus váltások. - Szocializáció és identitásformálódás. - A világkép, emberkép, istenkép, a hit és vallásosság hatása a családi közösség életére. - Érzelmi és fizikai erőszak a családban. <p>4. Pedagógiai témakörök</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pedagógusok, szülők és diákok jogai és kötelességei. - A gyermekvédelem családi és iskolai követelményei és működése. <p>5. Etikai témakörök</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emberkép, az ember célja, a személy, mint az etika vonatkoztatási pontja. - Az emberi méltóság, emberi jogok. - Társadalmi normák, törvények, értékek. - A társadalom és az állam érték közvetítő szerepe. - Sajátos területek: emberi munka, a politika, a környezetvédelem, a béke. | <p>Hit- és erkölcstan, Erkölcstan Biológia</p> <p>Védőnői egészségnevelés</p> <p>Részletesen CSÉN: - Nemiség, fíi-női identitás, szex.-párkapcs. - Útelágazások, zsákutcák, útvesztők - Változások, azok következményei és kezelésük c. tematikai egységekben</p> <p>Részletesen CSÉN: - Jellem és értékrend c. tematikai egységben</p> |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | család, boldogság, életpálya, testi-lelki egészség, élet tisztelete, népesedési viszonyaink, családsegítés, családvédelem, érzelmi és fizikai erőszak, emberi méltóság, |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Társas kapcsolatok – kommunikáció – konfliktuskezelés | Óra-keret 10 |
|--|---|-------------------------|
| Előzetes tudás | Iskolai és egyéb közösségben megélt kapcsolatok (osztálytársak, barátok, szerelmesek, haverok, ismerősök stb.) tapasztalatai, nem tudatos kapcsolatépítési és – kezelési, konfliktus-megoldási stratégiák alkalmazása. | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | <p>A diákok jó kommunikációs képességeinek kialakítása és/vagy erősítése, hogy tudjanak kapcsolatokat kezdeményezni, gondozni és védelmezni. Megismerjék a kapcsolatok buktatóit és a változtatáshoz szükséges eszközöket.</p> <p>A konfliktusokat megtanulják olyan fokon kezelni és megoldani, hogy azok ne rombolják kapcsolataikat, hanem a tanult készségekkel azokat erősítsék és intimitását növeljék.</p> <p>Az egészséges határok áthágása miatt kialakuló helyzetben megfelelő döntést tudjanak hozni egy kapcsolat megszakításáról vagy folytatásáról.</p> <p>A diákok ismerjék meg a konfliktusmegoldás lépéseit, a kezeletlen konfliktusok következményeit, gyakorolják véleményük kifejtését, érzéseik kifejezését.</p> <p>Értő figyelem, visszatükrözés, kérdezőtechnikák, a férfi és női kommunikáció sajátosságai. A diákok ismerjék meg a párkapcsolati kommunikáció lehetőségeit, buktatóit. Érdeklődés felkeltése az ezzel kapcsolatos pszichológiai irodalom iránt. pl. a tranzakció-analízis, asszertív kommunikáció, a tömegkommunikáció manipulációs hatásai</p> <p>Esélyegyenlőség – szemléletformálás. Elfogadó, pozitív attitűd kialakítása a hátrányos helyzetű személyekkel (idősek, romák, fogyatékos emberek, stb.).</p> | |

| Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcs. pontok |
|---|---|
| <p>Társas kapcsolatok</p> <p>Én – Te – Mi – társas kapcsolatok: A kapcsolati nehézségek. A párkapcsolati érettség.</p> <p>Család: A szülők és a jelenlegi fiatalok világának különbségei. Kölcsönösség, összetartás, szeretet, tisztelet. A kétszülős, egyszülős, mozaik- és nevelőcsaládok. Nevelőszülők, örökbefogadott gyermekek.</p> <p>Barátság: A barátság jelentősége, kialakítása, szerepe a család életében. A különbségek elfogadása, összehasonlítás, az elfogadás hiánya, önzés. A barát választása, életkorok és nemek közötti barátság. Intimitás, érzelmek és gondolatok megosztása. Kölcsönös segítség. A csoportnyomás kivédése és határok állítása.</p> <p>Közösség: Közösségi és társadalmi értékek. A család és a kisebb közösségek érték közvetítése.</p> <p>Szerelem, párválasztás: a párkapcsolatok kialakulása és tartóssága: párkeresés, megismerkedés, „lazítás”, randevúzás, együttjárás, csalódások, szakítás. Intimitás, szenvedély és elköteleződés.</p> <p>Együttélés, élettársi kapcsolat: a döntéshozatal nehézségei, az elköteleződés hiánya.</p> <p>Házasság: életre szóló döntések meghozatala, elköteleződés és hűség. Gyermekvállalás és gyermeknevelés. Jogi tudnivalók. Férfi női különbségek, az archetípusok. Féltékenység megjelenése a kapcsolatokban.</p> <p>Esélyegyenlőség – szemléletformálás.</p> <p>Hogyan gazdálkodunk az időnkkel, a szabadidő hasznos eltöltése.</p> <p>Kommunikáció a kapcsolatokban</p> <p>Érzelem kommunikáció.</p> <p>Belső kommunikáció: értékek, szükségletek és célok megfogalmazása. Határok kijelölése. Döntések meghozatala, végrehajtása és felülvizsgálata. Önkontroll, transzparencia.</p> <p>Értő figyelem: Meghallgatás képessége, megértés, odafigyelés, visszatükrözés, átírás. Kérdezőtechnikák.</p> <p>Asszertivitás/Magabiztosság: Jogosultság az önkifejezéshez. Ötleteink, véleményünk, érzéseink kifejezése és kifejtése. Egyes szám első személy használata. A nemet mondás joga és lehetősége. A kritika nem sértő megfogalmazása. Manipuláció.</p> <p>Párkapcsolati kommunikáció: férfi és női kommunikáció sajátosságai, különbségei, ebből fakadó félreértések, problémák. Szexuális érzelmek, vágyak és határok felállítása és megosztása a társsal. Segítség keresése és igénybevétele.</p> <p>Tömegkommunikáció vagy szociális kommunikáció: A tudatos médiahasználat és a kétlépcsős kommunikáció. A manipuláció eszközei. Virtuális világ veszélyei. A technika által előidézett változás a kommunikációban. Személyesség hiánya. A mobiltelefon, a számítógép és az internet hatásai a mai emberek életére.</p> <p>Asszertív kommunikáció Tranzakció analízis (Berne)</p> <p>Konfliktuskezelés a kapcsolatokban (család, iskola, barátok, munkahely, stb.)</p> <p>Bevezetés a konfliktusokba: a konfliktusok kifejlődése és fokozatai, a patológiás konfliktus. Kiváltó esemény - meggyőződés - érzelem. Konfliktuskezelési stílusok. Előítélet. Alapvető kommunikációs technikák, empátia.</p> <p>Konfliktusmegoldási stratégiák: Megoldási lehetőségek, elhatározás, kitartás. A konfliktus megoldásának lépései. Az érzelmek kezelése. A saját és a másik fél véleményének, szükségleteinek figyelembe vétele. Tolerancia. Hatékony konfrontáció. Kezeletlen konfliktusok következménye.</p> <p>Határok: értékek és célok megfogalmazása. Kompromisszum és a határok betartatása. Verbális és fizikai abúzus, társfüggőség.</p> | <p>Hít- és erkölcsstan, Erkölcsstan</p> |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>elfogadás, bizalom, összetartás, tisztelet, beilleszkedés, elköteleződés, hűség, meghallgatás, tudatos médiahasználat, virtuális világ, tolerancia</p> |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Jellem és értékrend | Óra-keret 10 |
|---|---|------------------------------------|
| Előzetes tudás | Az „értékkel, értékrenddel, erkölccsel, törvénnyel tb.” kapcsolatos önálló gondolatok, személyes tapasztalatok, korábban megtanult fogalmak, családban, általános- és középiskolában megtanult viselkedési normák. | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | <p>A diákok megértsék a jellem és az értékek szerepét és fontosságát, kialakuljon bennük egy stabil, az egyetemes emberi értékeken alapuló értékrend, amely jellembeli változást és így viselkedésváltozást is eredményezhet.</p> <p>Érett személyiség kialakulása.</p> <p>Felelősségvállalás, döntéshozatal, mint az érett, felnőtt magatartás fontos ismérvei; gyakorlás, készségfejlesztés.</p> <p>A diákok elgondolkodtatása az értékrend, a lelkiismeret „karbantartásának”, a közösségi értékek, társadalmi normák fontosságáról.</p> | |
| Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcs. pontok |
| <p>Fogalmak tisztázása Az erkölcs meghatározása. Erkölcsei relativizmus fogalma Abszolút igazságfelfogás fogalma</p> <p>Az alapp probléma megértése Van-e alapunk bizonyos értékekről, viselkedésről, szokásról kijelenteni, hogy helytelen? Az értéksemlegesség problematikája.</p> <p>A gyermekek sérült értékrendje – posztmodern relativizmus. Emberkép, az ember célja, a személy, mint az etika vonatkoztatási pontja. Az ember személyes cselekvése, tudatosság, szándékosság – jó cselekedet és bűn. Emberi jogok. Szeretet – a másik ember javának akarása. Egyéni és szociális szeretet. Okosság – a többi erény mértéke Bátorság – tanúságtétel az igazságról Felelősségtudat erősítése, magunkért és másokért érzett felelősség. Közösségi és társadalmi értékek A család és a kisebb közösségek érték közvetítő hatása A társadalom és az állam érték közvetítő szerepe Értékrendünk szerint hozzuk döntéseinket! Döntésképeség, döntéshelyzetek, dönteni tudás gyakorlása szituációkkal. Sajátos területek: emberi munka, a politika, a környezetvédelem, a béke.</p> <p>Érett személyiség kialakulása.</p> | | Hit- és erkölcsstan, Erkölcstan |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | jellem, érték, erkölcs, értékrend, posztmodern relativizmus, illetan, lelkiismeret, mértékletesség, felelősségtudat, érett személyiség | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Önismeret és érzelmi intelligencia | Óra-keret 10 |
|--|--|------------------------|
| Előzetes tudás | Korábbi iskolai, családi és egyéb közösségi tapasztalatok alapján kialakult énkép és önértékelés, mely személyenként más és más szintű és minőségű, akár csak a már kialakult vagy kialakulóban lévő EQ kompetenciák, melyek továbbfejleszthetők (szociális érzék, empátikus képesség, adekvát érzelem kifejezés és megértés stb.) Az előző években megtanult fogalmak és ismeretek. | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | <p>Saját és mások érzéseinek felismerése, megértése, elfogadása. Egészséges önbizalom elősegítése.</p> <p>Tévhitek, avagy az önismeret csapdái, ezek felismerése és feloldása, az egészséges önértékelés megőrzéséért.</p> <p>Az érzések, gondolatok, testi tapasztalatok tudatosítása, és azok kifejezése. Az én-üzenetek jelentősége a kapcsolatokban, asszertív kommunikáció.</p> <p>A diákok ismerkedjenek meg az érzelmi intelligencia fogalmával, szerepének fontosságával, az érzelmi tudatosság, önkontroll elősegítése.</p> | |

| Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcs. pontok |
|--|--|
| <p>Egészséges énkép kialakítása, a harmonikus személyiség. Mennyire felett az akaratom, mennyire vagyok kitartó? Tudatosság. Én- és csoportészlelés. Én-Te-Mi fogalma.</p> <p>Önértékelés kialakulása – A tágabb környezet hatása az önértékelés kialakulásában: média, internet, trendek. Önbecsülés, önkontroll. Külső és belső szépség Sztereotípiák, benyomáskeltés és szerepek. Hogyan formálhatja az értelmünk az önértékelésünket? Ellis A.B.C. elmélete az érzelmeiről. A. / helyzet + B. / meggyőződés = C. / érzelmek.</p> <p>Az önismeret csapdái: Teljesítmény csapdája: „Bizonyos elvárásoknak meg kell felelnem ahhoz, hogy jól érezzem magam.” Vád szava: „Azok, akik kudarcot vallanak, méltatlanok a szeretetre és megérdemlik a büntetést.” Az elismerés kényszere: „Bizonyos embereknek el kell ismerniük ahhoz, hogy értékesnek lássam magam.” A reménytelenség csapdája: „Az vagyok, aki vagyok. Nem tudok megváltozni. Reménytelen eset vagyok.”</p> <p>Az érzelmi intelligencia (EQ) fogalmának és szerepének megértése Érzelmeink intelligens (képesség a jobbat választani) megértése. Segítségével képesek vagyunk megérteni az érzéseinket, ránk gyakorolt hatásukat. Mások érzéseinek megértése. Érzelmeink felismerése és kifejezése; Gondolatok és érzelmek kapcsolata; A negatív és pozitív érzelmek kifejezésének eszközei.</p> <p>Az EQ készségek: Személyes kompetenciák Éntudat – tudok valamit v. tudatában vagyok valaminek Érzelmi tudatosság, Önértékelés, Magabiztosság Self-management Önkontroll, Átlátszóság, Rugalmasság, Kezdeményezés, Optimizmus Szociális kompetenciák Szociális érzék Empátia, Mások megértése, Emberekkel bánás, Mások fejlesztése, Ráérzése a hierarchiára Szociális képességek Kommunikáció, Köötődések kialakítása, Konfliktuskezelés, Hatás másokra, Csapatmunka, Vezetés, Változások elindítása</p> <p>Az EQ fejlesztési folyamata: ismerd magad – fejleszd magad – add magad.</p> <p>Gondolkodási hibák, stresszkezelés.</p> | <p>Hit- és erkölcsstan, Erkölcstan</p> |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | <p>énkép, harmonikus személyiség, önértékelés, önbecsülés, önkontroll személyiségtípusok, érzelmek felismerése és kifejezése, EQ készségek, személyes kompetenciák, szociális kompetenciák</p> |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Nemiség- férfi/női identitás- szexualitás- párkapcsolatok | Óra-keret 14 |
|--|--|-------------------------|
| Előzetes tudás | <p>A ffi-női identitás kérdésében még vannak a diákok számára nem kellően ismert tényezők, fogalmuk van számos kérdéstről és véleményt is tudnak formálni. Az előző két tanév család-óráinak hatására számos konkrét ismerettel rendelkeznek mind a ffi-női és apa-anya szerep kérdéskörében, saját testük, nemiségük működésében, az emberi élet csodájának megértésébe már kaptak bepillantást, tudják, hogy a termékenység érték, ismerik az abortusz testi-lelki következményeit, de a párkapcsolatokban jelentkező nem nemi jellegű különbségeket ffi és nő között (pl. agyműködés-kommunikáció) nem ismerik; a házassággal-élettársi kapcsolattal, más együttélési formákkal kapcsolatban van véleményük és a saját családjukban szerzett pozitív vagy negatív tapasztalatuk; a szexualitással kapcsolatban számos kérdés nyitott még előttük, akár annak ellenére, hogy van személyes tapasztalatuk. A családtervezés módszereiről, a szexuális úton terjedő fertőző betegségekről van általában fogalmuk, de konkrét ismereteik nincsenek vagy hiányosak. Komoly vágy él bennük párkapcsolatok létesítésére, sokan, számos társadalmi okkal magyarázhatóan elkapkodják és családásokat, testi és lelki sebeket szereznek, sokakban viszont megvan annak az igénye, hogy ezt ne hamarkodják el, hanem megfontoltan, kellő felkészültséggel, testi és lelki egészségben, harmóniában és boldogsággal éljék meg.</p> | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | <p>Segíteni kívánja a diákokat kisiskolás kortól kezdve a genetikai nemnek megfelelő nemi identitás megerősödésében, a nemek közötti alapvető különbségek megismerésében (nemi jelleg, agyműködés, kommunikáció, stb.) és a férfi/apa - női/anya szerepekkel kapcsolatos káros sztereotípiák lebontásában. Szintén segíteni szeretné a diákokat a serdülőkori biológiai, lelki, viselkedésbeli változások pozitív megélésében, a termékenységtudatos szemlélet kialakulásában, ahol a gyermek, mint ajándék jelenik meg. Elő kívánja segíteni a párkeresés és a párválasztás sikerét. Fontos, hogy a diákok megismerjék a férfi-női párkapcsolatok formáit és azokban megélt boldogság/csalódás lehetőségét, emellett kialakuljon bennük a család-barát szemlélet. Kellően felkészüljenek a harmonikus, boldog, elkötelezett párkapcsolaton (házasságon) alapuló érett, felelős, kiegyensúlyozott, egészséges szexualitásra. Ezentúl elsajátíthassák az egészséges szexuális élethez szükséges ismereteket, kapjanak korszerű tájékoztatást a szexuális úton terjedő betegségek (SZTB-k), és a családtervezési módszerek: természetes módszer (TCST) korszerű ismertetése, és mesterséges módszerek tekintetében, őszinte, nyílt, érthető, "tabuk" nélküli beszélgetések során. Az emberi fogantatás és a magzati fejlődés szépségének megismerése kapcsán fogalmazódjon meg bennük, hogy az emberi élet érték a fogantatástól kezdve a természetes halálig. Fontos, hogy mindezek alapján a diákok meggyőződéssel tudjanak IGEN-t mondani a valódi értékekre, és NEM-et a szexuális promiszkuitásra. Ismerjék a művi terhességmegszakítás lelki és fizikai veszélyeit (abortuszprevenció). Ezek vezethetnek a válások, a szexuális úton terjedő betegségek (SZTB-k) és a művi abortuszok számának valódi csökkenéséhez.</p> | |

| Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcs. pontok |
|--|---|
| <p>A nemi identitás, Az ember kétneműsége- különbségek férfi és nő között</p> <ul style="list-style-type: none"> - A nem kialakulása: kromoszomális, ún. genetikai nem, ivarmirigy nem, nemiszervi nem, külső nem, társadalmi nem (gender), az ún. nemi identitás. Az identitás összetevői, fejlődése. - Pszichoszexuális fejlődés, személyiségfejlődés. - A férfi és a nő közötti biológiai, pszichológiai és kulturális különbségek. - Férfi agy, női agy. - A férfiak és nők együttműködése. <p>Felelős szexualitás</p> <ul style="list-style-type: none"> - A nemiséggel kapcsolatos anatómiai és élettani ismeretek. - Az emberi szexualitás fogalma - fizikai (biológiai), lelki (pszichológiai), szellemi (spirituális) összetevők; - kapcsolata a szerelemmel; - A szülők és a jelenlegi fiatalok világának különbségei. - A biológiai háttér – a megtermékenyítés csodája. - Kommunikáció a szexualitás területén. - A szexuális úton terjedő betegségek – SZTB-k, az AIDS megelőzése. - Szex, érosz, agapé: személyes és testi odaadottság. - Hitek és tévhitek... A felelős szexualitásról kialakult képet befolyásoló tényezők: <ul style="list-style-type: none"> - család (szülők) - barátok, kortársak - média (újságok, reklámok, filmek, internet) hatása - A szex és a házasság. A szex helye miért a házasságban kellene, hogy legyen? - A szexuális kapcsolatban benne foglaltatik a gyermek - Nincs 100 %-os védekezési mód - Hormonálisan is odaköt a másikhoz. - Szexuális bántalmazás, pornográfia, prostitúció. <p>A párkeresés, a párválasztás sikerének elősegítése</p> <ul style="list-style-type: none"> - Megismerkedés, találkozás (randevú, internetes párkeresés). - Párkapcsolat érettsége. - Növekedés a szabadságban és a felelősségben. - Növekedés a szeretetben: érzéseink, érzelmeink és ösztönös vágyaink kezelése. - Életre szóló, helyes döntések meghozatala - elköteleződés. Hűség (holtomiglan-holtodiglan). - Mit tehetünk, és mit kerüljünk el ahhoz, hogy minél sikeresebb, boldogabb és jobb legyen majd a párkapcsolat, a házasság és a család. <p>A termékeny szerelem: a gyermek, mint ajándék</p> <ul style="list-style-type: none"> - Felelős szülőség, a szülői hivatásra való tudatos felkészülés. - Születésszabályozás, pozitív és negatív családtervezés - átgondoltság, tervszerűség és felelősség. - Teljes körű tájékoztatás a családtervezési módszerekről, hatásmechanizmus és mellékhatások. - Mesterséges és természetes családtervezési formák. Fogamzásgátlás. Egészséges életkezdés. - Életvédelem, magzatvédelem – abortusz-megelőzés. A magzati élet állomásai. - A várandósság – nem terhesség. Áldott állapot. A szóhasználat szerepe a közgondolkodás alakításában. - Ismerkedés a szülés eseményével, a szülés baba-mama barát formáival. A szülés hatása a párkapcsolatra. - Természetes szülés, császármetszés. A szüléstől való félelem megbeszélése, szülési nehézségek és szövődmények. - Csecsemőgondozás alapismeretei. - A csecsemő táplálása, a szoptatás fontossága. - Gyermek a családban - apa/anya- férj/feleség szerepek. Gyermeknevelés. - Nehezített termékenység, meddőség kérdése. Örökbefogadás. - Korai teherbeesés. A művi terhességmegszakítás lelki és fizikai következményei. | <p>Hít- és erkölcsstan, Erkölcsstan,</p> <p>Biológia</p> <p>Védőnői egészségnevelés</p> |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>nemi identitás, különbségek férfi és nő között, megtermékenyítés csodája, családtervezés, életvédelem, várandósság, szülés, csecsemőgondozás, meddőség</p> |

| | | |
|--|--|------------------------------------|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Útelágazások, zsákutcák, útvesszők avagy Veszélyek és devianciák, döntéshelyzetek | Óra-keret 8 |
| Előzetes tudás | A korábbi években végzett szakmai munkának köszönhetően a diákok ismerik az egészséges életmód alapjait, a káros szenvedélyek hosszú távú hatásait. Ismerik a csoportnyomás jelentését, megpróbálnak ellenállni neki. Szükség esetén tudják, hova fordulhatnak segítségért, egymást is segítik és ismerik a segítő szervezetek elérhetőségét. | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | A döntési folyamat megismerése, a dönteni tudás és a nemet mondás gyakorlása. Segítség kérése és elfogadása. A káros szenvedélyekben, a fiatalkori szexualitásban, a gyermekbántalmazásban, a balesetek kialakulásában szerepet játszó rizikó- és védőfaktorok azonosítása, következmények felismerése és tudatosítása. Pályaválasztás, életcélok, jövőkép kialakítása. Gondolatébresztés a családról, mint védőfaktorról: érzelmi biztonság, elfogadás, értékadás, feszültségkezelési minták nyújtása, rossz minta követésének tudatos elkerülése. | |
| Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcs. pontok |
| <p>Szocializáció- közösséghez tartozás igénye. Érték, norma, szabály. Konformizmus, csoportnyomás. Sztereotípiák, előítélet, diszkrimináció, deviancia, tolerancia. Társas hatások szerepe általában: kortársak, szociokulturális hatás. Virtuális világ veszélyei. Család mint védő faktor: érzelmi biztonság, elfogadottság érzése, stabil norma és értékátadás, valamint adekvát feszültségkezelési minták nyújtása, rossz minta követésének tudatos elkerülése.</p> <p>Döntések és választási lehetőség: Egészség, mint érték- annak megőrzése. Betegségmegelőzés. Függőség, szenvedély-, drognélküli világ? A boldogság pótszerei, szerhasználat: dohányzás, alkohol, gyógyszer- és illegális drog, egyéb függőséget okozó szerek és tevékenységek, mobil, számítógép és internetfüggés: kipróbálás, rendszeres fogyasztás, függés. Kialakulásban szerepet játszó rizikó- és védőfaktorok azonosítása, következmények. Nemet mondás, visszautasítási technikák gyakorlása. Dönteni tudás gyakorlása, a döntések felvállalása. A függőségtől való megszabadulás. A fiatalkori szexualitás következményei. Kudarckok. Balesetmegelőzés (pl. közlekedés/sportolás stb). Fiatalkori bűnelkövetés: veszélyeztető és kriminalizáló tényezők, deviáns karrier. Áldozattá válás. Bűnmegelőzés. A bűnelkövetők visszavezetése a társadalomba.</p> <p>Jövő Jövőkép (nyújtás)- család, pályaválasztás. Karrier – hivatás. Vágyak, álmok és tervek a jövőről. Milyen céljaim vannak az életben? Rövid- és hosszú távú célok. Kitartás. A globális problémák és a lokális válaszok. Értékközvetítő példaképek.</p> <p>Segítségkérés és támasznyújtás Emberi kapcsolatok fontossága. Saját szükségletek, elvárások tudatosítása és asszertív kommunikációja. Probléma megbeszélés, a „titkok” megosztása. Támasznyújtás módjai - aktív segítségnyújtás.</p> | | Hit- és erkölcsstan, Erkölcstan |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | csoportnyomás, deviancia, médiahatás (virtuális- reális), függőség, nemet mondás, tervek a jövőről, támasznyújtás módjai - aktív segítségnyújtás | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Változások, azok következményei és kezelésük | Óra-keret 6 |
|---|--|---|
| Előzetes tudás | <p>A diákok saját magukon tapasztalják az életciklusok változásait, a serdülőkor, a felnőtté válás problematikáját látják, talán érzik, hogy a serdülőkor viharosabb részén túl vannak, és annak ellenére, hogy a várakozás, és a kellő idő megadása mint érték, eddig nem szerepelt nívós helyen az értékrendjükben, megtapasztalva ennek gyümölcsöző erejét felértékelődik bennük. Könnyebben megértik a veszteségek kezelésével és a gyászmunkával járó feladatokat is. Azok a diákok, akiknek meg kellett élniük a szülők válásával a csonka vagy mozaikcsaládban felnövekedéssel járó gondokat, szintén saját tapasztalatból tudják, hogy a megoldatlan konfliktusok és a veszteség (egyik vagy másik szülő, esetleg testvér, illetve státusz elvesztése) mekkora feszültséget teremt.</p> <p>A halál kérdéséről van fogalmuk a diákoknak, bár manapság is sokszor tabuként szerepel. A betegség gondolata ebben az életkorban olyan távoli, hogy csak azokat foglalkoztatja, akiknek a családjában van erre példa.</p> | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | <p>Az emberi élet fordulópontjai. A családi élet változások véget nem érő folyamata, ezért szükséges, hogy a diákok megtanulják kezelni a változással járó helyzeteket, elviselni a nehézségeket. A változás okozta feszültségek, bizonytalanságok, a stressz hatékony kezelése, valamint a veszteség elfogadása sokféle lelki és mentális kompetenciát igényel. Cél mindezen kompetenciák kialakulásának elősegítése, fejlesztése, a változások kezelésével kapcsolatos ismeretek átadása.</p> <p>Felnőtté válás, önállóság, felelősségvállalás, leválás a szülőkről, társadalmi identitás kialakulása.</p> <p>A válás, és annak következményeinek elviselése, mozaikcsaládok létrejötte, sajátos nehézségek.</p> <p>Az állandóan változó világhoz való alkalmazkodás.</p> | |
| Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcs. pontok |
| <p>A fejlődéssel járó családi életciklus váltások, veszteségek, mint „normál krízisek”.</p> <p>A felnőtté válás, önállóság, felelősségvállalás, leválás a szülőkről, társadalmi identitás kialakulásának kérdései.</p> <p>A váratlan, „nem normatív” veszteségek, krízisek kezelése (szenvedés, betegség, fogyatékoság, kudarcok, válás, munkanélküliség, szülők korai halála).</p> <p>A változásra adott különféle lélektani reakciók (krónikus gyász, pszichoszomatika, stb.)</p> <p>Egészségmegőrzés, prevenció.</p> <p>Félelem a betegségtől, az öregségtől és a haláltól. Az időskor értéke. Az időskor és a betegápolás.</p> <p>A halál, az Élet velejárója</p> <p>A veszteségek kezelése: pszichológiai gyászmunka lépései (egyéni és közösségi folyamatai).</p> <p>A veszteségek kezelése a családban és a családon kívüli környezetben (erőforrások)</p> <p>A válásról és a mozaikcsaládban élés sajátos nehézségeiről (feszültségkezelési problémák)</p> <p>A társadalmi változások szerepe. Bizonytalanság, állandóan változó világhoz való alkalmazkodás.</p> | | <p>Hit- és erkölctan, Erkölctan</p> |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | <p>„normál krízisek”, „nem normatív” veszteségek, krízisek, változás, betegség, öregség, halál, veszteségek, válás, gyászmunka</p> | |

| | |
|--|--|
| <p>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</p> | <p>A tanuló: Tisztában van a család értékével, pozitív hozzáállása erősödik a család intézménye iránt. Képes a család-barát szemléletmód megélésére. Képes a kapcsolataik, a problémáik kezelésében, az életük autonóm irányításában stb. való egyre kompetensebb viselkedésre. Ismeri és képes kritikusan szemlélni a társadalom világképének, ideáknak, eszméknek, trendeknek, a hitnek és az ateizmusnak a családi közösség életére gyakorolt hatását. Megismerkedik a különböző nevelési stílusokkal. Ismeri a párkapcsolati kommunikáció lehetőségeit, buktatóit. Érdeklődik az ezzel kapcsolatos pszichológiai irodalom iránt. Ismeri a különböző konfliktus-megoldási stratégiákat, tudja a konfliktusmegoldás lépéseit, tisztában van a kezeletlen konfliktusok következményeivel. Empátiás készsége tovább fejlődik. Elfogadó, pozitív attitűd erősödik benne a hátrányos helyzetű személyek iránt. Az érett személyiség kialakulásának útján tovább halad. Képessé válik a felelősségvállalásra, a döntéshozatalra. Fontos számára a lelkiismeret „karbantartása”, fontosak számára a közösségi értékek és a társadalmi normák. Ismeri az érzelmi intelligencia fogalmát, szerepének fontosságát. Képessé válik az önkontrollra. Kialakul benne a termékenységtudatos szemlélet, ahol a gyermek, mint ajándék jelenik meg. Alaposan ismeri a családtervezési módszerek hatásmechanizmusát, mellékhatásait, tisztában van a természetes családtervezés modern módszerének működésével. Felelősséget érez az életvédelem iránt. A felelős gondolkodás és dönteni tudás képessége fejlődik benne, és a nemet mondást kezdi egyre jobban begyakorolni. Képessé válik a reális pályaválasztásra, az életcélok, jövőkép kialakítására. Felismeri, hogy a család az érzelmi biztonság, az elfogadás, az értékátadás helye. Képes a rossz minta felismerésére és követésének tudatos elkerülésére. Képes a felnőtté válás lépéseinek gyakorlására az önállóság, a felelősségvállalás és a szülőkről való leválás által. Megtanulja elviselni, sőt kezelni a változással járó nehézségeket. Törekszik a változás okozta feszültségek, bizonytalanságok, a stressz hatékony kezelésére. Ismeri a gyász munka folyamatát, lépéseit, a gyász munka szükségességét egyéb veszteségek kapcsán is. Képes az állandóan változó világhoz való alkalmazkodásra. Tudatosan felkészül a szülői hivatásra.</p> |
|--|--|