

PROGRAMOK RÉSZLETES BEMUTATÁSA

EFOP-1.2.7-16-2017-00010

Zala megyei gyermekvédelmi szakellátásban elhelyezettek önálló életkezdési feltételeinek javítása

1. Pénzkezelési és/vagy gazdálkodási ismeretek elsajátítását célzó programok

A pénzkezelési és gazdálkodási ismeretek elsajátítását célzó program szakmai egységenként két csoportban, 8-14, 14-25 év korosztályi bontásban történik. A program elemek igazodnak az adott korcsoport életkori sajátosságaihoz. A gyermekek/ fiatalok a pedagógusok javaslata alapján kerülnek be a csoportba. A csoportok nem átjárhatók. A csoport létszáma: max.16 fő. Két csoportban 8-8 alkalomra tervezve, alkalmanként 2x45 percben, 2 nevelő segíti az eligazodást a pénzügyi és gazdálkodási területen, ezen keresztül olyan képességeket alakítanak ki bennük, hogy hatékonyan tudjanak önmagukról valamint a hozzátartozóikról gondoskodni.

Nemcsak az egyén létérdeke, hogy okos döntéseket tudjon hozni, amikor hitelekről vagy megtakarításokról van szó, hanem a társadalomé is. A foglalkozás célja, hogy a gyermekek/fiatalok tudatos fogyasztókká váljanak, mérlegelni tudják a döntéseikkel járó kockázatokat, a hasznot vagy a költségeket, egészséges vállalkozói attitűd alakuljon ki bennük. Ismerjék fel a fenntartható fogyasztás és az egyéni érdekeik kapcsolatát. Kiemelt figyelmet fordítunk a gazdálkodással és a pénzügyekkel kapcsolatos képességek fejlesztésére, és a személyiségnevelés fontos részének tekintjük az okos gazdálkodásra való alkalmasság kialakítását, beleértve a pénzzel való bánni tudást is, továbbá azt, hogy tudjanak eligazodni a fogyasztási javak, szolgáltatások, marketinghatások és viselkedésmódok között, megtalálják az egyensúlyt a rövidebb és hosszabb távú előnyök között, az erőforrásokkal tudjanak gazdálkodni.

A tevékenység tematikus tervét úgy állítottuk össze, hogy az egyes alkalmak során legyen lehetőségük az elhangzott ismeret gyakorlati alkalmazására, kipróbálására, valamint a célcsoport szükségleteit figyelembe véve, a tevékenykedésre, a munka jellegű foglalkoztatásra, szituációk begyakorlására. A foglalkozások során természetesen figyelembe vesszük a résztvevők kulturális, etnikai hovatartozását, hagyományait, kialakult szokásrendszerét.

A program tartalmában érinti:

- a pénzkezelési technikák elsajátítását: havi bevétel felhasználásának tervezése, a havi kiadások fontossági sorrendje, fogyasztási cikkek

vásárlásának prioritásai, tudatos vásárlói szokások, számolási készség javítását célzó gyakorlatok.

- háztartási költségvetés tervezését: rendelkezésre álló élelmiszerek, tisztító és tisztálkodó szerek számba vétele, (kamra, konyha, hűtő, fürdő, tisztító és tisztálkodó szertároló), havi szükségelt megtervezése, a szükségleteknek megfelelő havi nagybevásárlás tervezése a rendelkezésre álló anyagi források figyelembe vételével.
- megszerzett, előállított javaikkal történő gazdálkodás: udvar-, és kertművelés: saját kertrész kialakítása a lakásotthonok udvarán, föld megmunkálása, növényültetés, vetés, növényápolás; növényismeret – milyen növényt mikor ültetünk, és hogyan kell ápolni, fűnyírás, gyomlálás, kapálás, öntözés, és egyéb növényápolási teendők gyakorlati alkalmazása; időszakos betakarítás, tartósítás, befőzés, gyorsfagyasztásra előkészítés, felhasználási javaslatok.

2. Szenvedélybetegségek prevencióját célzó programsorozat

A szenvedélybetegségek prevencióját célzó program szakmai egységenként két csoportban, 10-15, 16-25 év korosztályi bontásban történik. A gyakorlatok flexibilisek, és igazodnak az adott korcsoport életkori sajátosságaihoz. A gyermekek/ fiatalok a pedagógusok javaslata alapján kerülnek be a csoportba. A csoportok nem átjárhatóak. A csoport létszáma: max.16 fő. Mind két csoportnak a szakemberek,- bűnmegelőzési előadó, mentálhigiénés szakember vagy pszichológus - a drogokkal kapcsolatos tudnivalókról, a szerhasználat következményeiről, a segítségnyújtás és ártalomcsökkentés lehetőségeiről tartanak interaktív foglalkozást. A foglalkozás célja preventív jellegű, mert arra fókuszál, hogy a szerhasználatra leginkább fogékony fiatalok megismerjék a drogfogyasztás valós kockázatait, mellékhatásait, hogy amikor szembekerülnek a csábító helyzettel, meglegyen az a tudás, azok az érvek, de legfőképp olyan képességek, melyek visszatartó erőként szolgálhatnak. A témák meghatározásánál a hangsúlyt olyan függőséget okozó területek bemutatására helyeztük, melyek a szakellátásban élő gyermekeknek és fiataloknak releváns problémát jelenthet. Ilyen például a drog,- a dohány,- alkohol,- internet használat-, játék,- és társfüggőség.

Az érinteni kívánt témák tartalmi:

Drog:

- Illegális szerek és legális szerek okozta kockázatok felismerését, viselkedési függőségek megelőzését célzó programok
- Drog fogalma, legális, illegális drogok. mindennapi függőségeink, droghasználat a múltban, jelenben.
- Új típusú dizájn drogok."Életveszélyes slukk!"
- Droghasználói magatartások, fogyasztói, kereskedői típusú.
- Droghasználattal összefüggő bűncselekmények, elkövetői, áldozati oldal.
- Büntető Törvénykönyv kitételei, „elterelés”.

- Szermentes élet, kortárshatás, Bulizz biztonságosan! Nemet mondás – élethelyzetekben.

Alkohol:

- Alkoholfogyasztás,- „trendek, hagyományok”
- Bűnmegelőzési kisfilmek: Haverok, buli!
- Nemet mondás élethelyzetekben, biztonságos szórakozás

Dohányzás:

- Élettani hatások,
- Egy Életvezetési TESZT eredményeinek bemutatása (kitért a 9-10 osztályosok dohányzás, alkohol és drogfogyasztással kapcsolatos tudására, tapasztalataira)

Társfüggőség:

Önismeret, közösségi élet, döntéshelyzet; Mit mutassak meg magamból? Mit várhatok el a másiktól?

- Ismerős, haver, barát, - fogalmak
- Kortárshatás
- Problémamentes kapcsolatrendszer
- Adataim, adatbiztonság
- Új típusú – internetes közösségi oldalak használata- társkeresés
- Biztonság a közösségi oldalakon

Internetfüggőség: „Mindennapi függőségeink” – szokások,

- Biztonságérzés, Internet, világháló használata,
- TESZT kitöltés – Függő vagyok? napi internethasználat, mobiltelefon

Játékfüggőség: „Mindennapi függőségeink” – szokások, önismeret

- Internetes játékok, mobiltelefon
- Szabadidő hasznos eltöltése
- Sport, mozgás fontosságának hangsúlyozása

A foglalkozás célja, hogy bemutassa a szenvedély betegségek kialakulásával, milyen változások mennek végbe a fejlődő szervezetben, milyen visszafordíthatatlan következményekkel jár az egyén szociális életére, kapcsolataira, viselkedésére, milyen rövid és hosszú távú hatásai vannak a függőség kialakulásának. A szakellátásba kerüléskor illetve a kora gyermekkorban elszenvedett sérülések, bizalomvesztések, a biztonság megélésének hiánya serdülő korra olyan hiányérzetet eredményez bennük, mely természetes kielégülésre törekedve keresi a kapcsolatok révén a kötődést - kritika nélkül- legyenek ezek építőek vagy rombolóak. Felelősségünk abban van, hogy segítsük ezek helyén való kezelését. A program során célunk, hogy a serdülő gyermekek megismerjék ezeknek a függőségeknek a természetét, szervezetükre gyakorolt hatását, mikor válik valaki függővé, milyen tünetei vannak, hogyan változik meg a magatartása, a meglévő kapcsolataik valamint, hogy milyen hatást gyakorol az egyén teljes élettevékenységére. A

probléma kezelésénél fontos cél egy olyan asszertív magatartás megtanítása, mellyel magabiztosan tudnak megnyilvánulni érzelmileg nehéz szituációkban is, anélkül, hogy passzívak vagy agresszívak lennének. Ezen viselkedés elsajátításának célja a konfliktusok megoldása, saját félelmük legyőzése az álláspontjuk és érzelmeik megjelenítése során úgy, hogy mások személyes határait ezzel ne sértsék. Ezzel olyan képességet adunk a kezükbe, hogy meg tudják védeni magukat az agresszív stílusú emberekkel szemben.

3. Szexuális felvilágosító célú programsorozat

A szexuális felvilágosítás két csoportban, nemenkénti bontásban történik. A foglalkozások csoportonként 4 alkalommal (2 csop x 4 alkalom x 2 óra) összesen 16 órában valósulnak meg. A gyakorlatok flexibilisek, és igazodnak az adott korcsoport életkori, és nemi sajátosságaihoz. A gyermekek/ fiatalok a pedagógusok javaslata alapján kerülnek be a csoportba. A csoportok nem átjárhatóak. A csoport létszáma: max.16 fő.

A foglalkozások célja az önálló felnőtté válás minőségi megéléséhez szükséges kompetenciák megteremtése, az érett szexuális viselkedés elsajátítása, mely az empátiára épülő kölcsönös párkapcsolatok velejárója. Mindezt a program preventív jelleggel segíti elő, az öngondoskodás már kialakult hibás stratégiáinak, mint pl. a promiszkuitásnak - a szexuális partnerek gyors cseréjének- kiküszöbölésével, a nem kívánt terhesség, nemi úton terjedő betegségek, a fiatalkori prostitúció megelőzésével. A nemi éréssel járó információk átadásával, a nemi identitásuk megerősítésével kívánunk hozzájárulni a sikeres önálló, önfenntartó személyiség kialakulásához.

Fontos szerepet kapnak a program során a párkapcsolat, nemi érés és identitás, szeretet nyelve és az intimitás, mit jelent aszexuális abúzus, a nem kívánt terhesség megelőzése, szexualitás, mint gyengédség, mint érzelmek kifejezésének egyik legfőbb eszköze, és a felelős családalapítás témái.

4. Az internetes zaklatás, megfélemlítés, áldozattá válás megelőzését szolgáló programsorozat

Az internetes zaklatás, megfélemlítés, áldozattá válás témájú programelem szakmai egységeként két csoportban, 10-15, 16-25 év korosztályi bontásban történik. A gyakorlatok flexibilisek és igazodnak az adott korcsoport életkori sajátosságaihoz. A gyermekek/fiatalok a pedagógusok javaslata alapján kerülnek be a csoportba. A csoportok nem átjárhatóak. A csoport létszáma: max.16 fő

Mind két csoportnak a szakember,- bűnmegelőzési előadó, mentálhigiénés szakember vagy pszichológus – az offline- és az online térben megnyilvánuló zaklatás bűncselekményét, megfélemlítést, ezek következményeit valamint az áldozattá válás megelőzését mutatja be megtörtént eseteken keresztül. Az előadások foglalkozás jellegűek,

a fiatalok bevonásával, tapasztalataik meghallgatásával, játékos feladatok, élethelyzetek bemutatásával, bűnmegelőzési kisfilmek megtekintésével történnek.

A foglalkozás célja preventív jellegű, mert arra fókuszál, hogy sem az elkövetői, sem az áldozati oldalhoz ne kerüljenek közel. Merjenek segítséget kérni, beszéljenek az esetleges sérelmeikről! Valamint próbál tanácsokat adni, hogy milyen módon kerülhető el vagy csökkenthető az áldozattá válás esélye. Bár a zaklatás nem nevezhető tipikusan a fiatalok által elkövetett bűncselekménynek, de mégis elmondható, hogy az online térben több elkövető és áldozat kerül ki a fiatalabb korosztályokból. A bűncselekmény elkövetése során az elkövető célja, hogy más magánéletébe beleavatkozzon, beleszóljon, sok esetben befolyásolja azt. A gyakorlati tapasztalatok azt mutatják, hogy a zaklató által elkövetett magatartások az idő múlásával egyre sűrűbbek, durvábbak és erőszakosabbak, így fontos a rendőrség mielőbbi értesítése. Sok esetben, az elkövetőnek a cselekményről való eltávolodáshoz már annyi is elég, hogy tudja, hogy a rendőrségi bejelentést megtette az áldozat.

A foglalkozások tartalma:

Internet veszélyeinek megismerése: Klasszikus: rendszertámadás, adathalászat; Bankkártyás: ATM, internetes vásárlások (Paypal, Bitcoin); Gyermek online kihasználása: szexuális, gyermekpornó, internetes zaklatás, szexuális zsarolás

Milyen veszélyei vannak még az internetnek:

- Tartalommal összefüggő veszélyek: pornográf, agresszív, kéretlen tartalmak, elsősorban video-megosztó oldalakon (pl. YouTube), weboldalakon, online játékokban. (Ezek a legtöbbet említett zavaró élmények.)
- Viselkedéssel összefüggő veszélyek (pl. zaklatás, sexting, személyes információk, fényképek illetéktelen felhasználása): elsősorban közösségi oldalakon (pl. Facebook). (Említésük aránya nem sokkal marad el a tartalom csoporttól.)
- Kapcsolatokkal összefüggő veszélyek (pl. valaki másnak adja ki magát, személyes találkozás online ismeretség után, helytelen személyes/szexuális kontaktus lehetősége, stb.) elsősorban közösségi oldalakon és kiemelkedően a *chat - szobák* használata során. (Harmadik legtöbb említés.)

Védekezés lehetőségei:

- Technikai frissítések telepítése, Antivirus program, beállítások
- Magatartási szabályok, ne adjuk ki felhasználó nevünket, jelszavunkat... csak ismerőstől fogadjunk tartalmakat..., ne telepítsünk ismeretlen szoftvereket...,
- Gyermek védelme, tájékoztatás, figyelmeztetés, ne adjanak ki információkat, adatokat, szűrőszoftver alkalmazása.

Az online bántalmazás főbb típusai:

flaming („lángháború”), harrassment (támadás-sorozat), denigration (befeketítés), exclusion (kiközösítés), impersonation (személyiséglopás), outing (kibeszélés), trickery („trükközés”, becsapás), cyberstalking (online zaklatás), cyberthreats (online fenyegetések), sexting.

5. Mese vagy mozgásterápiás foglalkozás

A mese vagy mozgásterápia programot csoportfoglalkozás keretében tervezzük megvalósítani, egy korcsoportban, 6-14 éves korig 10 alkalommal 2 óra időtartamban, (azaz 10 x 2) összesen 20 órában gyermekotthoni, lakásotthoni és nevelőszülői csoportokban. A program igazodik az adott korcsoport életkori sajátosságaihoz. A gyermekek/ fiatalok a pedagógusok javaslata alapján kerülnek be a csoportba.

A programot párhuzamosan meseterápiás és mozgásfejlesztés tartalommal töltjük meg. Nagyon fontosnak tartjuk a gyermekek komplex fejlesztését, mert a tudatos, tervszerű mozgásfejlesztésnek, mint a hatékony írás-, olvasás tanulás egyik alappilléreinek nemcsak az eltérő képességű gyermekeknél, hanem minden gyermeknél fontos szerepe van.

A meseterápiás foglalkozásokra azért van szükség, mert a mesékben a tehetséges, az átlagos és a sérült gyerekek is megtanulhatják, felismerhetik az univerzális értékeket, szerepeket. A mese hallgatása során megtapasztalhatnak olyan archetípusokat, amik mindenkiben ott vannak tudattalanul (anya, apa, boszorkány, sárkány, mostoha, stb.), s valamiért ugyanazt jelenti mindenkinek. Arra épül a terápia, hogy a kiválasztott mesében egy adott szereplőt, helyszínt kiválasztva tulajdonképpen azonosul a személlyel - legyen akár gyerek, akár felnőtt -, s így megtudhatják a szakemberek, hogy milyen problémával küzd, mi nehezíti az életét. Ezután jöhet a változtatás, - vagyis "elindulni világot látni", vagy "megküzdeni a sárkányunkkal", "megtalálni a táltos paripát", "együttműködni a segítőnkkel", stb.

Elsődleges célunk a programmal kihasználni a mesék a modellfunkcióját, a közvetítő funkcióját, tükörfunkcióját, raktár-hatását, hagyománykövetését, transz-kulturális közvetítését, regresszív funkcióját, ellen-minta funkcióját és állapotváltozás funkcióját. A mese feldolgozása során cél a belehelyezkedés, szimbolikus talajon való munka elindulása, miközben a változásra vágyó gyermek nagyon fontos dolgokat sajátít el - univerzális értékrendet, életvezetési mintákat, férfi és női energiák működését, szerepeket. Így lesz érettebb, kiegyensúlyozottabb, legyőzve a kapcsolódási zavarokat, pszichés gátakat.

A programnak mozgás fejlesztő részével szeretnénk megalapozni a mentális képességeket. A mozgásos tevékenységeken keresztül célunk a gyermek személyiségének alakítása, hiszen a tevékenység örömszerzéssel párosul, szórakoztatja, kitölti szabadidejét, kielégíti mozgásvágyát. A játék során megélheti a szabadság, a kötetlenség, az öröm, az élmény, a vidámság, a verseny jóleső érzését. Mindemellett nem pusztán szórakozás, időtöltés, hanem fontos ismeretek szerzésének és kifejezésének módja, valamint a kínzó belső feszültségek csillapításának, az öngyógyításnak is eszköze.

6. Családi életre felkészítő program: családtervezés, párkapcsolati tanácsadás, szülői szerepek, gyermekvállalás

A családi életre való felkészítő programunkat csoportfoglalkozás keretében tervezzük megvalósítani, két korcsoportban (14-17, 17-25 év), 5 alkalom 2

óra, (azaz 5 x 2) összesen 10 órában, ebből egy alkalom (2 óra) hétvégén kerül megtartásra. A program igazodik az adott korcsoport életkori sajátosságaihoz és elfoglaltságaihoz. A gyermekek/ fiatalok a pedagógusok javaslata alapján kerülnek be a csoportba.

Az Intézmény gyermekotthonaiban, lakásotthonaiban, nevelőszülői hálózatában élő nevelésbe vett gyermekek illetve utógondozói ellátásban részesülő fiatalok hátrányos helyzetűek, akik kénytelenek szembenézni azzal a ténnyel, hogy kevésbé vagy egyáltalán nem számíthatnak a szülő segítségére, támogatására a felnőtté válás folyamatában. Az intézményi keretek megteremtik a tárgyi, személyi, szakmai feltételeket a családi környezet biztosítása érdekében. Ugyanakkor az apa-anya modell, a női és férfi szerepek, minták elsajátítására nincs lehetőség. A foglalkozások célzott edukatív és szabadasszociációs projektív beszélgetések, illetve különböző szituációs gyakorlatokat tartalmaznak. Az adott témákhoz kapcsolódó gyakorlatokon keresztül a résztvevők saját élményeinek aktiválására kerülhet sor, amely által az elméleti ismeretek gyakorlathoz, élményhez kötött befogadása valósulhat meg. A csoportfoglalkozásokat a **kapcsolati és házasságra nevelés** témakörén belül az önértékesítésre, a gyerekek házasságra nevelése, nemi identitás és szerepek, párválasztásról szóló nevelés, kapcsolatok erősségeinek és növekedési területeinek felismerésére illetve a házassági felkészítés köré csoportosítjuk. A **szexuális nevelés** témakörén belül a gyermekek szexuális egészségre történő nevelésével foglalkozunk. **Szülőiségre történő nevelés**en belül pedig a gyermekeket a családalapításra és szülőiségre, a gyermekvárára, a fegyelmezésre, nevelésre készítjük fel.

A családi életre való felkészítő program célja, hogy támogassuk a gyermeket a világban való helyes tájékozódásukban és önnevelésükben és ez által segítsük felkészülésüket a jó családi életre. Kapjanak képet a család támogató hatásairól és a diszfunkcionális működésről egyaránt. Ismerjék a klasszikus családi szerepeket, az ahhoz tartozó helyes magatartási attitűdöket. Szeretnénk, ha a programban résztvevő gyermekek igényesek lennének magukra, mint férfira és nőre, felkészülhetnének a párkapcsolatra, családi életre. Célunk továbbá az egészséges család működtetésének megismertetése, az ehhez szükséges kompetenciák elsajátítása.

A családi életre nevelés legfontosabb tevékenységi köreit három csoportba sorolhatjuk:

- A családokat érintő meglévő problémák kezelése.
- Jövőbeni problémák megelőzése.
- Egyéni és családi képességek kifejlesztése.

7. A program folyamatába illeszkedő, annak célját erősítő tábor szervezése gyermekek, utógondozói ellátottak számára

A gyermekek és utógondozói ellátottaknak szervezett **tábort** a programba bevont célcsoport 180 fő tagjának indítjuk 6 turnusban, csoportonként 30 fővel, a 6-25 éves korosztályból kiválasztva. A program során turnusonként 5 fő felügyeli és szervezi a gyermekek/ fiatalok tevékenységét. A tábor megvalósításába turnusonként 4-

5 fő felkészített önkéntes kerül bevonásra. A program igazodik az adott csoporttagok életkori és egyéb szükségleteihez, sajátosságaihoz. A gyermekek/ fiatalok a pedagógusok javaslata alapján kerülnek be a csoportba.

A táborozás elsődleges célja az aktív részvételen alapuló, értékteremtő szabadidő eltöltésén keresztül elősegíteni a gyermekotthonokban, lakásotthonokban élő gyermekek esélyegyenlőségének, életminőségének javulását. Fontosnak tartjuk a felejtethetetlen élményen alapuló közösségi program biztosítását, a fiatalok tudatos életre nevelését.

A program másodlagos célja olyan kortárs kapcsolatok és közösségek kialakítása, mely hosszútávon építő jelleggel hat a gyerekekre, illetve igényt ébreszt a tartalmas és értékközpontú szabadidő eltöltésére.

A táborban résztvevő felnőttek különös hangsúlyt fektetnek a pszichológiai és fizikai biztonságra amellet, hogy a napi programok az egyéni és csoportos fejlődésre való tekintettel szerveződnek. A szabadtéri elfoglaltságok célja a természetes környezet felfedezése, kirándulások, a természetben a fák, növények, állatok megismerése. A beltéri tevékenységek a gyermekek kreativitásának és képességeinek elősegítésére irányul.

A résztvevő fiatalok az igényes szabadidő eltöltésén túl olyan életre szóló tapasztalatokat is szereznek, mely befolyásoló tényező lesz a közösségben elfoglalt helyük és társaikkal való viszonyukra. A csapatmunka során felszínre jönnek belső értékeik, sikerélményt szereznek mind a vállalt feladat ellátásában, mind pedig a programok végrehajtásában.

1. Szakmai foglalkozások:

- elsősegély-nyújtás
- egészséges életmódra nevelés
- csecsemőgondozás
- háztartási ismeretek
- közlekedési szabályok, bűnmegelőzés
- drámajáték

2. Kulturális és szabadidős tevékenység:

- környezet és természetvédelem, erdei séta, növényismeret és gombafelismerés
- szabadidős foglalkozások (vetélkedők, Ki mit tud?, sportolás-strandolás)
- történelmi, kulturális nevezetességek megtekintése
- „Ügyes kezek” - kézműves foglalkozások

A gyermekközösség akkor él és lüktet, ha megvannak a maga céljai, sajátosságai, sikerélményei, és hát természetesen az ebből fakadó örömei is.

8. A program megvalósítását szolgáló tárgyi feltételek biztosítása, eszközbeszerzés; Csoportfoglalkozások lebonyolítására alkalmas helyiség kialakítása

A projektbe bevont 7 szakmai egységben 6 program helyszínen egy időben, párhuzamosan valósulnak meg a tervezett programok. Ezért a

tevékenységek megvalósuláshoz szükséges eszközöket minden szakmai egység részére biztosítanunk kell egy időben. Az általunk megcélzott projekt lebonyolításához feltétlenül szükséges lenne egy projektor és vetítő vászon, laptop, nyomtató, fényképező gép, videó kamera, flipchart tábla, filc, laptop, hangfal, mikrofon, beszerzésére.

A két gyermekotthoni egységben szükség van projektszoba kialakítására, a szoba berendezéséhez pedig bútorokra (polcok, szekrények, asztalok, székek, fogasok,) egy nagy szőnyegre, a drámafoglalkozáshoz.

A lakásotthonokban a projekt, épületen belül lebonyolítható részeit a nappali és étkező helyiségekben tervezzük megvalósítani, azonban lakásotthononként 6-6 szék, valamint 2 db tárgyaló asztal beszerzése elengedhetetlen a megvalósításhoz, a projektben előírányzott csoportlétszámok fogadása miatt.

Dráma és Meseterápia: torna szőnyeg, papír, színes ceruza, filc, labda, egyensúly és készségfejlesztő játék, gimnasztikai labda, színes kendők, DIXIT mesekártya, VILÁGJÁTÉK TESZT

Élvezetési, gazdálkodási ismeretek lebonyolításához szükség lenne rotációs kapára, fűnyíróra, ásóra, kapára, gereblyére, lombgereblyére.

A tábori program:

- kézműves tevékenységekhez anyagszükséglet: gyöngyök, festékek, rajzlapok, színes ceruzák, fonalak, ragasztó, színes papír, kréta, dekor-gumi, gyurma
- belépőjegy,
- a gyermekek helyszínre szállítására autóbuszok bérlése
- autóbuszos kiránduláshoz jármű bérlése

9. 14 éven felüli ellátotti korcsoport esetében: művészet-, mese-, színházterápiás foglalkozás

A 14 éven felüli ellátotti korcsoport esetében: művészet, színházterápiás programelemet drámapedagógiai foglalkozás keretében tervezzük megvalósítani, egy korcsoportban (12-22 év), 10 alkalommal 2 óra időtartamban, (azaz 10 x 2) összesen 20 órában. A program igazodik az adott korcsoport életkori sajátosságaihoz. A gyermekek/ fiatalok a pedagógusok javaslata alapján kerülnek be a csoportba.

A foglalkozások alatt a gyermekek belső energiáinak mozgósítása történik, hiszen a dráma eszköztára rendkívül gazdag, nem korlátozó, inkább felszabadító hatású.

A dramatikus program célja a szociális kompetenciák, az egész személyiség harmonikus és differenciált fejlesztése, személyiségformálás, kapcsolatfelvétel, kapcsolattartás, közlés megkönnyítése. A program elősegíti a közösségben, a közösségért tevékenykedő ember aktivitásának serkentését, ön- és emberismeretének gazdagodását, alkotóképességének, önálló rugalmas gondolkodásának fejlődését, összpontosított, megtervezett munkára való szoktatását, testi, térbeli biztonságának javulását, időérzékének fejlődését, mozgásának és beszédének tisztaságát, szép és kifejező voltát. A

csoporthoz foglalkozások középpontjában tehát a képességfejlesztés van, vagyis az alapkészségek, képességek optimális szintű kialakítása a cél, ezzel megalapozva a sikeres szocializációt. A foglalkozások megvalósításába 2-3 fő önkéntes bevonását tervezzük.

A foglalkozások tartalma:

- Felkészítés a tapasztalati tudás befogadására: Ismerkedő, csoportalakító játékokkal, gyakorlatokkal; Társakra való odafigyelés;
- Szeriális képesség fejlesztése; Alapérzelmek kifejezése;
- Bizalomgyakorlatok, együttműködés párban; motoros képességek fejlesztése
- Mozgás fejlesztő játékok; térérzékelés fejlesztése
- Beszédfejlesztés; térérzékelés, térészlelés fejlesztése
- Érzékszervi finomítás; Kapcsolatteremtés kommunikációval
- Kapcsolatteremtő, kommunikációs játékok; Érzelmi állapotok kifejezése
- Csoportos együttműködés gyakorlatai; Konfliktus és feszültség megfigyelése; beszéd és mozgás koordinált és kifejező használata;
- Térjátékok; hétköznapi szituációkat feldolgozó páros jelenetek
- Fantázia játékok; interakciós játékok

10. Reintegrációs programok: alkalmazkodó képesség javítására, konfliktus kezelési technikák elsajátítására, a szükségletek kielégítése társadalmilag elfogadott módjainak elsajátítását célzó személyiségfejlesztő foglalkozás

A személyiségfejlesztésére két korcsoportban (8-14, 14-25 év) történik. A gyakorlatok flexibilisek, és igazodnak az adott korcsoport életkori sajátosságaihoz. A gyermekek a bemeneteli vizsgálat és a pedagógusok javaslata alapján kerülnek be a csoportba. A korcsoportok nem átjárhatók, de az adott korcsoportnak megfelelő készségek és ismeretek elsajátítása után a gyermekek a nagyobb korcsoportokhoz csatlakozhatnak. A foglalkozások hat blokkban (egy blokk 2x2 óra) összesen 24 órában valósulnak meg. A csoportok létszáma: 8 fő. A szisztematikusan felépített, pszichológus által vezetett konfliktuskezelő, személyiségépítő csoport célja a gyermekek önértékelésének, konfliktuskezelés készségének javítása és mások értékeinek elismertetése. A konfliktuskezelési és problémamegoldó készségek erősítésével, a kapcsolat minőségének javulása is várható, mely a társas támogatottság protektív lehetőségét is megteremti, segítve az öngondoskodás adaptív stratégiáinak kiválasztását. Fontos szerepet kap az énkép társas meghatározottságának bemutatása. A csoportos foglalkozások lehetőséget teremtenek az együttélés szabályainak gyakorlására is. A közös élmények fokozzák a csoportkohéziót és erősítik a gyermek közösséghez való tartozás érzését. Fejlődik a gyermek empatikus készsége. A pozitív kompetenciaérzés és cselekvőképesség révén a gyermekek önbizalma erősödik, ezzel pedig nő a felelősségérzet, felelősségvállalás, illetve gyakorlottabbá válik a viselkedés.

belső irányítása, a hatékony konfliktuskezelésre. Célunk, hogy a gyermekek olyan készségeket és kompetenciákat sajátítsanak el, melyek az autonóm, érett személyiség alapjaként elősegítik a hatékony alkalmazkodást a társadalmi elvárásokhoz.

1. blokk: Kommunikáció fejlesztése: Az önismereti játékok révén különbséget tudjanak tenni a verbalitás, a non-verbalitás, metakommunikáció között, és felismerik ezek jelentőségét. Beszédkészségük fejlesztésének célja, hogy a kapcsolatteremtés, annak fenntartása korosztályukkal, valamint a társas együttműködésük hatékonyabbá váljon.

2. blokk: Érzelemszabályozás: A gyermekek érzelemszabályozása a gyenge önkontroll miatt fejletlen. Az érzelmek felismerése, kezelése és hatékony alkalmazása a különböző élethelyzetben kiemelt jelentőségű. Ennek a blokknak a célját az elsődleges (öröm, szomorúság, félelem, harag) és másodlagos érzelmek (együttérzés, szolidaritás) tudatosítása, az élethelyzetből adódó krízisélmények, feszültségek feldolgozása (impulzivitás, gyenge emocionális fékrendszer, agresszív telítettség kezelése).

3. blokk: Konfliktuskezelés: A cél a mindennapi életben a konfliktusok megoldásaihoz alternatívák keresése. A gyermekeknek megtapasztalják az agresszív és az asszertív viselkedési minták jellemzőit, ezek különbségeit, és hatásait egy-egy konfliktus esetén. Képessé válnak a decentralizálásra, gondolkodási sémáik átrendezésére, átélnék az önérvényesítés, és az együttműködés különbségeit, valamint a kompromisszumkeresés hatását.

4. blokk A stressz kezelés: Lehetőségük nyílik megélni a szorongás és a félelem, valamint a frusztráció fiziológiai hatását. A különböző stresszhelyzetek megélése, a folyamatos készenléti állapot megértése révén megküzdési stratégiákat gyakorolhatnak. Célja, hogy képessé válnak kitartóan és aktívan küzdeni az előttük álló korlátok ellenére az általuk megfogalmazott célokért. Minden foglalkozás végén relaxációs gyakorlatot végeznek.

5. blokk: Adaptív viselkedés: Adaptív viselkedés mintáit sajátíthatják el a gyermekek pszichodramatikus játékokon keresztül. Megismerik és tudatosan felismerhetik az antiszociális, és proszociális magatartásmintákat, az életükben előforduló devianciákat. Olyan alapvető fogalmakat töltöttünk meg tartalommal - saját élményen keresztül-, mint a versengés, vagy együttműködés, a felelősség, a bizalom, tisztesség és erkölcs.

6. blokk: A társas kapcsolatok többszintű megélése: A cél az, hogy a gyermekek különbséget tudjanak tenni, illetve pontosan értsék a szeretet, a szerelem és az intimitás fogalmát. Válgon belsővé számukra családjuk elfogadása, ismerjék meg a családi szerepeket, alapvető normákat és az együttélési szabályokat. Önismeretük révén, amely a csoportfoglalkozások háttérében alapul szolgáló feladat, tudják kezelni társas kapcsolataikat, amely a barátságot jelenti és nem a csoporthoz való tartozás kontroll nélküli elfogadását (bandázás).

Fejlesztés módszerei: interaktív játékok, pszicho-dráma, művészetterápia, relaxációs módszerek- integratív terápiás módszerek.

11. Családon belüli kapcsolatokat, szülő gyermeknevelési kompetenciáit támogató, illetve a család társadalmi beilleszkedését elősegítő egyéb programok – Családi nap

Vérszerinti szülők szociális készségeinek fejlesztése, ismereteik bővítése:

A tervezett programok, előadások, valamint interaktív foglalkozások célja az, hogy a szülők rendelkezzenek azokkal a készségekkel, képességekkel, melyek alkalmassá teszik azoknak az elvárásoknak a megfelelésére, amelyet a gondozási hely- közvetetten a társadalom- közvetít a gyermek felé, és elvár a szülőtől. A szocializációs mintákból adódó különbségek csökkentése alapvető célkitűzés. A közös programok segítsék a családi kapcsolatokat stabilitását, a családi és szülői szerepek tudatosítását, támogassák a szerepelvárások megvalósítását a család beilleszkedését a társadalomba.

A foglalkozások mindig családi nap keretében zajlanak- Húsvét, anyák napja, gyermeknap, Advent-, amely lehetővé teszi, hogy közvetlenül és aktívan részt vegyenek a gyermekek gondozásában, megismerhetik a gyermekek gondozási helyét, nevelőit, közös élményeket élhetnek át.

A foglalkozások négy blokkban 4x2 óra időtartamban valósulnának meg: az első részben előadást hallanak a gyermekek fejlődéséről, normatív kríziseiről, a családi mintákról és szerepekről. A blokkok második részében- önismeret, kommunikációfejlesztés, érzelmi élet fejlesztése, konfliktuskezelés –pedig interaktív foglalkozásokon vehetnek részt.

1. blokk –Előadás: *Az örökké valóság fészke- Az anya-gyermek kapcsolat*

Önismeret: Önmaguk képességeinek, erősségeinek megismerésével, gyengeségeik elfogadásával szeretnék szociális hatékonyságukat növelni, amely életükben pozitív változásokat mozdítanának elő. Önfogadásuk fejlesztésével, önbizalmuk erősítésével legyenek képesek viselkedésük tudatos megváltoztatására, valamint gyermekeik személyiségének és érzelmeinek tiszteletben tartására.

Farsangi ünnepkörhöz kapcsolódó közös tevékenység a szülőkkel.

2. blokk –Előadás: *A kisgyermek- és óvodás kor*

Érzelmi élet fejlesztése: A szülők képessé váljanak mások érzéseinek befogadására, különböző státuszú emberekkel való érintkezésre, és egybehangolódásra. A szülők tudják az érzelmeiket a társas viszonylatokban kezelni, az együttműködés (gondozókkal), beilleszkedés és a szülői szerep érvényesülése érdekében.

Anyák napjához kapcsolódó közös tevékenység a szülőkkel.

3. blokk – Előadás: *A kisiskolás kor*

Kommunikáció fejlesztése: A kommunikáció fejlesztésével az a célunk, hogy tudatosodjon a szülőkben, hogy a szabályok, a normák és az életükben betöltött szerepek hatással vannak verbalitásukra, amely viselkedésüknek is keretet ad. Éljk át személyiségük kommunikációs eszközként való funkcionálását. A foglalkozások révén ismerjék fel a kommunikációs gátakat, és a személyes tapasztalataikkal képessé váljanak ezek leküzdésére.

4. blokk –Előadás: *A serdülőkor*

Konfliktuskezelés: Konfliktuskezelés alternatíváinak megismerésével hatékonyabban tudjanak együttműködni a munkahelyükön, családi kapcsolataikban, szülői szerepükben. Képessé váljanak arra, hogy gyermekeik nézőpontját átvéve a kompromisszumkeresés legyen a konfliktuskezelés egyik fő célja. Az önkifejező viselkedésmintáknak megismerésével hétköznapi életük gördülékenyebbé váljon, és elősegítse integrálódásukat.

Fejlesztés módszerei: interaktív játékok, edukáció

12. A célcsoporttal közvetlenül foglalkozó, az intézmény által foglalkoztatott szakemberek programra való felkészítése „Autogén tréning” –en való részvétellel

A nevelők, gondozók az egyik legelterjedtebb relaxációs módszert sajátíthatják el. Az autogenitás önmagából kiinduló folyamat, amely testi- lelki-szellemi folyamataikba öntevékenyen beavatkozik. Eszközei: az aktív-passzív koncentráció, imagináció, meditáció. Elve abban áll, hogy meghatározott élettani és mentális gyakorlatok útján bekövetkezik olyan testi-lelki átalakulás, amely a valódi szuggesztív állapot jellemzői. Az autogén tréning állapotban a külvilágtól való benyomások elszegényesedésével párhuzamosan, sajátos testtartás mellett, ismétlődő monoton ingerhatásokkal, az ellazulásra való belső irányultsággal eljuthatnak egy belső, valamint beszűkült önmegfigyelési állapotba.

Ez egy regresszív állapot, amelyben a gondolkodás képszerűbb, szabad asszociációk, spontán képi tartalmak jelennek meg, az emlékek és fantáziák megélnéknél, belső élet mozgásai feltűnőek. Eljutnak belső, lelki folyamataink felfedezéséhez, a testük jelzéseit tanulják meg szabályozni, megfigyelni, megismerni. Az autogén tréning során átélt élmények több szinten nyújtanak számunkra információt. Egyrészt testi érzéketekről van szó, másrészt a hozzájuk kapcsolódó érzésekről, illetve belső képekről, gondolatokról. Rendszeres gyakorlás révén belső nyugalom érhető el, a szervezeti és pszichés működésünket kontrollálni lesznek képesek. Az ellazulás központi tényező, amely túlmutat az izomrendszeren a testséma totális egzisztenciális ingere, emocionális elemeket is tartalmaz.

A relaxáció támogatja a zavaró háttér folyamatoknak (aggodalom, negatív gondolatok) a lecsendesítését, ezáltal megtanulnak kikapcsolni, nyugalmi állapotra váltani. Abban segít, hogy testük is nyugalmi állapotra váltson, az elraktározódott stressz kioldódjon, és későbbiekben a teherbírásuk, stressz tűrőképességük is növekedjen, szomatikus tüneteik elmúlnak. Az emlékképek feldolgozásával önfogadásuk fejlődik. A csoporteffektusok jellegzetességei révén: közeg-és kontaktushatások, az élmény és a magatartás hetero konfrontációja, a milióeffektusok, valamint az azonosítási minták együttesen formálódnak önszabályozó és új reakciómodelleket kiépítő terápiás hatással.

Az autogén tréning 12x2 órában történik, amelyben az első interjú után a lazító, továbbá a 6 alapgyakorlat (nehezedés, melegedés, szív, légzés, zsigeri, fej)

megtanulása történik. Az elmélyítés a szervtréning, a speciális célformulák, és a szituatív megoldásokat gyakorlásával folytatódik. A két ülés között napi gyakorlás, ezek élményeinek átélése szükséges, amit naplózás (lelki munka) erősít meg. A nevelők megismerkednek a progresszív relaxációval, és gyermekeknél alkalmazható egyszerűbb relaxációs gyakorlatokkal (pl.dühös polip).