

## FELVILÁGOSÍTÁS MÁSKÉNT 10-13 ÉVES SERDÜLŐKORÚ LÁNYOKNAK és FIÚKNAK

A kiskamaszok számára kidolgozott speciális dramatikusan foglalkozások az ebben az életkorban zajló testi és lelki változások megértését, pozitív megélését, az emberi élet és termékenység értékségének hangsúlyozását helyezik a középpontba. Értékrendjükben és szemléletmódjukban az alapvető emberi értékek hangsúlyozására, a pozitív testkép és önértékelés kialakítására építenek.

### LÁNYOK PROGRAMJA: MFM-PROJEKT Ciklus-show® (6\*45 perc)

A Kecskemét-Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület (SZÉK) által Németországból 2006-ban adaptált jogvédett programja. Főbb témák: a nőiség, a termékenység értéke, az emberi élet elindulása. A program megalkotója és elindítója Dr. Med. Elisabeth Raith-Paula.  
([www.mfm-projekt.hu](http://www.mfm-projekt.hu)).

Mottó: „Csak arra vigyázok, amit értékesnek tartok!”

Központi gondolat: **a serdülők önképét és életérzését nagymértékben meghatározza, milyenek értékelik a testüket, milyen véleményeket, üzeneteket kapnak testükkel, és így saját magukkal kapcsolatban.**

Az életkorak és nemek megfelelő programban külön kiscsoportokban folyik a munka. A félnapos dramatikusan játék során a foglalkozásvezető végigvezeti a lányokat a női termékenység folyamatainak, és megismerteti velük testük működésének alapvető összefüggéseit. A foglalkozás a drámapedagógiában használatos számos elemet alkalmaz, és szimbolikus modellek segítségével szemlélteti a történeteket. A játékos foglalkozás, és az azt követő beszélgetés során a következő témák merülnek fel, a következő kérdésekre keressük a választ:

- ❖ Miért jó nőnek lenni?
- ❖ A serdülőkor lelki és biológiai változásai.
- ❖ A női ciklus jellemzői.
- ❖ Higiénés szabályok.
- ❖ Hogyan lehet pozitívan viszonyulni a menstruációhoz?
- ❖ Miben áll a férfi termékenység?
- ❖ A megtermékenyítés és az anyaság csodája

Mindezek az ismeretterjesztésen túl a pozitív testkép és a női identitás megerősítését szolgálják. Azt szeretné a résztvevőkben tudatosítani, illetve megerősíteni, hogy a női ciklus célja az élet továbbadása, közreműködés a teremtés csodájában. Üzenete: „Kívánjuk Neked: mindig örülj annak, hogy nő vagy!”

### Néhány gondolat korábbi résztvevők visszajelzéseiből

#### „Nagyon tetszett...”

- ☺ a sok eszköz meg kép. Nagyon egyértelmű és látványos volt.”
- ☺ hogy játékosan is meg lehet beszélni a komoly dolgokat.”
- ☺ az, hogy most pontosan magam elé tudom képzelni, hogy fog majd lezajlani ez a folyamat.”

#### „A legfontosabb újdonság számomra:

- ☺ hogy szorongás, izgulás, félelem, és zárkózottság nélkül tudok ezekről a dolgokról beszélni.”
- ☺ hogy ilyen viccesen és játékkal beszélgettünk a komoly dolgokról.”
- ☺ hogy érzem, nem is olyan szörnyű, sőt JÓ, hogy LÁNYNAK, NŐNEK születtem.”



## FIÚK PROGRAMJA: TITKOS KÜLDETÉS® (6\*45 perc )

Az Életünk a család! Nonprofit Közhasznú Kft. által sztenderdizált és jogvédett programjában a fiúk életkoruknak megfelelő értékrendű és szellemiségű játékos, interaktív foglalkozás során kapnak betekintést saját testük működésének és a megtermékenyítés csodájának, a serdülőkor testi-lelki változásainak kérdéseibe. ([www.titkoskuldetes.com](http://www.titkoskuldetes.com))

### Jelmondat: Férfias felelősséggel az életért!

A dramatikus elemekkel átszőtt foglalkozás során a foglalkozásvezető élményszerűen, beszélgetéssel, versennyel és szerepjátékokkal igyekszik a résztvevő fiúkkal közösen sorra venni a férfitől fontos kérdéseit:

- ❖ Mi a jó abban, hogy fiúnak születtem?
- ❖ Milyen férfi szeretnék lenni?
- ❖ A serdülőkor biológiai változásai.
- ❖ A férfi termékenység jellemzői.
- ❖ Higiénés szabályok.
- ❖ Miben különböznek a lányok?
- ❖ Miben áll a női termékenység?
- ❖ A megtermékenyítés csodája.

Mindezek az ismeretterjesztésen túl a pozitív testkép és a férfiúi identitás megerősítését szolgálják. Azt szeretné a résztvevőkben tudatosítani, illetve megerősíteni, hogy férfi voltuk a biológiai adottságon túl nagyszerű ajándék és egyben életre szóló feladat, felelőség is.

Üzenete: „**Kívánjuk Neked, hogy férfias felelősséggel teljesítsd a küldetésed!**”

### Így éltük meg... (Korábbi résztvevők tapasztalatai)

- ☺ „Különösen tetszett a sok jó dolog, a beszélgetés, az interaktivitás.”
- ☺ „Megtanultam, hogy igazi férfinak lenni nagyon nehéz!”
- ☺ „Legnagyobb újdonság titkos kód és a férfiember fejlődése volt.”

### A foglalkozás üzenete számomra:

- ☺ „Az életet tovább kell adni!” ☺ „Figyeljünk a lányokra!”
- ☺ „Rájöttem, hogy vigyázni kell másokra és türelmesnek kell lennünk egymás iránt különösen, amikor nehéz időszakok vannak.”



## SZÜLŐK TÁJÉKOZTATÁSA (kb. 60-90 perc)

A programokat megelőzően vagy követően a szülők tájékoztatására – a foglalkozásvezetők igény szerint – interaktív bemutatót tartanak a foglalkozásokról. Az interaktív bemutató segítséget ad a szülőknek abban, hogy maguk is vállalkozzanak őszinte beszélgetésekre serdülő gyermekeikkel, akik leginkább tőlük várják az iránymutatást életük fontos kérdéseiben. A szülők tekinthetők az első számú segítségnek, lányuk/fiuk serdülőkorba lépéséről, a testükben végbemenő változásokról van szó. A bemutató információkkal és tapasztalatokkal erősíti és bátorítja a szülőket ebben a fontos szerepükben. Ez a tájékoztató ingyenesen kérhető a programokhoz.

### Szülői visszajelző gondolatok

- ☺ Gyakorló szülőként úgy gondolom, hogy nehéz erről a témáról beszélni. Nekem sokat segített ez a délután. Azt hiszem, hogy az első lépés ahhoz, hogy boldog felnőtt legyen a gyermekem. Köszönöm.”
- ☺ „Mindenképpen köszönöm! Bizonyára, aki megismerkedik a programokkal, rengeteg gátlástól, félelemtől szabadulhat meg. Örülök továbbá azért is, mert számomra ez nagyon nem adatott meg serdülőként...”

**Részvételi díj, helyszín: 4 500 Ft/résztvevő**, mely kiegészülhet Budapesten kívüli helyszín esetében az útiköltség díjával. A foglalkozások helyszínéről a szülők gondoskodnak.

A részvételi díjat adományként is elfogadjuk, melyet akár a csoport együttesen is átutalhat.

**Utalási adatok: Név:** Életünk a család! Nonprofit Közhasznú Kft., **Számlaszám:** 11711010-20001670,  
**Közlemény:** adomány Kiskamasz foglalkozások.

A szervezéssel kapcsolatban **Andai Anikó** kapcsolattartó munkatársunkat kereshetik.  
**Elérhetőségek:** [andaijaniko@eletunkacsalad.hu](mailto:andaijaniko@eletunkacsalad.hu) Tel: +36 30 203 3076.