

A Pedagógiai Program 5. számú melléklete

Egészséges életre nevelés program

A Tan Kapuja Buddhista Gimnázium és Általános Iskola

Készült: 2011. évben (Készítette a TÁMOP 3.2.1. pályázat kapcsán: Kovács Anita)

1. Módosítás: 2016.

A módosításokkal történő hatálybalépése: 2016. szeptember 01.

2. Módosítás: 2018. május 22.

A módosításokkal történő hatálybalépése: 2018. szeptember 01.

Harmat Mária, igazgató

Egészséges életre nevelés program a TKB Gimnázium és Általános Iskolában

Iskolánk nappalis tanulói többségében mélyszegénységben élő, hátrányos helyzetű diákok, akiknek nincs módjuk a minden napos egészséges táplálkozás betartására vagy a rendszeres testmozgásra, testedzésre. Nem járnak uszodába, úszni is csak kevesen tudnak. Iskolánk körülményeiből adódóan a diákok egészségügyi alapismeretei elmaradnak az országosan várható szinttől. Ezért kiemelt fontosságú, hogy megoldjuk azt a feladatot, mely az egészségük megőrzését szolgálja, a mozgás igényét vagy a minden napos tisztálkodás és higiénés szokásokat kialakítja.

Az elmúlt évek népegészségügyi adatai alapján szükségessé vált, hogy a köznevelési törvény módosításával az iskolai egészségnevelés, egészségfejlesztés jogszabályi feladatai a jogszabályokban megjelenjenek, valamint sor kerüljön a helyi pedagógiai programokban is az egészségnevelési stratégia kidolgozására, megvalósítására. A cél az, hogy minden iskola a saját iskolahasználói köréhez, a helyi adottságokhoz és a felkészültségéhez igazodó egészségnevelési feladatokat fogalmazzon meg, és a saját programját valósítsa meg.

A gyerekek és a fiatalok hosszú éveket töltenek az iskolában. Ebben az időszakban érdemi hatást lehet gyakorolni a személyiségfejlődésükre, mely nagyban meghatározza az életmódjukban később kialakuló szokásaikat, az életideálokat, preferenciák kialakítását. Az iskola a családi környezet mellett a szocializációnak azt a színterét jelenti, amelyben mód nyílik az egészségesebb életvitel készségeinek, magatartásmintáinak kialakítására és begyakorlására. Az iskolai egészségneveléssel kapcsolatos feladatok áthatják valamennyi alkalmazott mindennapi tevékenységét. Értve ez alatt: az iskola helyiségeinek tisztaságát, szellőztetését, világítását, fűtését, berendezését, a bútorzat állapotát, a tanulók terhelhetőségét, az órarend és a tanórai foglalkoztatás változatosságát, a megfelelő pihenőidő biztosítását, a mellék helyiségek állapotát, a megfelelő higiénés szokások kialakítását.

Az iskolánk feladata tehát:

- Az egészség megvédésére vonatkozó közérthető, de tudományos ismeretek átadása, az egészségvédő lehetőségek sokoldalú bemutatása tanulóink számára.
- Megtanítani, hogy alapvető értékünk az élet és az egészség. Ezek megóvására ajánljon az iskola magatartási alternatívákat, példamutatással neveljünk a megfelelő egészségvédő magatartásra.

- Motiváljuk, ösztönözzük a tanulókat az egészségvédő magatartás szabályainak megtartására, segítsük őket az egészséges életmód kialakításában.
- Minden tevékenységével szolgáljuk a tanulók egészséges testi, lelki és szociális fejlődését.
- Személyi, tárgyi környezetünkkel segítsük azoknak a pozitív beállítódásoknak és szokásoknak a kialakulását, amelyek a tanulóink egészségi állapotát javítják.
- Adjunk ismereteket a betegségek, balesetek, sérülések elkerülésére, az egészség megőrzésére.
- Meg kell tanítanunk a diákokat arra, hogy önálló felnőtt életükben legyenek képesek életmódjukra vonatkozóan helyes döntéseket hozni, egészséges életvitelt kialakítani.
- Kiemelt feladatunk, hogy a gyerekeket – különösen a serdülőket – a káros függőséghez vezető szokások (dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, helytelen táplálkozás) kialakulásának megelőzésére neveljük.

Iskolánk célja, hogy az „egészség”, mint életvezetési érték a tanórán belül és azon kívül a szabadidős programok középpontjában álljon. Egészségnevelési programunk célja, hogy hozzájáruljon a tanulók képességeinek sokoldalú fejlesztéséhez, fejlessze a tanulók önismeretét, együttműködési készségüket. Járuljon hozzá életmódjuk, szokásaik, az értékekkel történő azonosulásuk kialakításához, meggyökereztetéséhez. Fejlődjön beteg, sérült embertársaik iránti elfogadó és segítőkész magatartásuk.

Az iskolában tanító pedagógusok folyamatosan figyelemmel kísérik a médiában megjelenő egészségneveléssel és drogprevencióval kapcsolatos információkat. Alkalmanként részt vesznek a témához illő tanfolyamokon, továbbképzéseken. Az egészségnevelési témakörök feldolgozásakor különféle módszereket alkalmazunk:

- A témától függően rendezünk kerekasztal-vitát, tartunk magyarázó jellegű előadást, elbeszélést.

- A megfigyelés, mint módszer hangsúlyos szerepet kap. Ügyelünk arra, hogy a megfigyelések a korábbi ismeretekből induljanak ki, hogy a különböző forrásokból szerzett ismeretanyagot is bekapcsolják, integrálják, fejlesszék a tanulók gondolkodását, s a valóság megfigyelése legyen az elsődleges ismeretszerzési forrás.
- Az ötletek szabad áramoltatása, vagyis ötletbörze előnye, hogy megtanít az elhangzottak szakszerű értékelésére, ösztönzi a tanulókat a sokszínű gondolkodásra, a sokféle megoldás keresésére.
- A szerepjáték lehetőséget kínál a problémás élethelyzetek megjelenítésére. Előnye, hogy segít a tanulóknak az önmegismerésben, felfedezhetik érzéseiket, belső gondolatvilágukat, cselekedeteik, tetteik mozgatórugóit.
- Az egészségfejlesztés szemléletének széleskörű elsajátíttatása az iskolában, meghívott előadó segítségével.
- Tegyük szebbé az iskola környezetét! Pl. versenyek rendezése, témával kapcsolatos plakátok készítése, osztálytermek tisztaságának, esztétikumának értékelése, témával kapcsolatos cikkek, írások gyűjtése.
- Kirándulások szervezése a rendszeres testmozgás lehetővé tételére.
- Minden tantárgy tantervében kapjon szerepet az egészséges életmód igényének kialakítása.
- Kérdőívek segítségével helyzetfelmérés, a következő időszak céljainak, feladatainak konkretizálása.

A felsorolt módszerek jól mutatják a tanár irányító, érték közvetítő szerepét. A megfelelő ismereteket a pedagógusnak kell közvetítenie, de a pozitív beállítódásoknak, magatartásformáknak, helyes szokások kialakításának be kell épülnie a tanulók életstílusába.

Az egészségkultúra fogalma, helye a kultúra rendszerében:

Az ember személyiségének kialakulása elképzelhetetlen szociális hatások nélkül, e hatások érvényesülésének folyamatát nevezzük szocializációnak. A szocializáció tartalma maga a kultúra, vagyis mindazoknak az anyagi és szellemi javaknak az összessége, amit az emberiség létrehozott. A személyiség létezésének az a feltétele, hogy ontogenezise során e kultúrának az elemeit elsajátítsa, interiorizálja. Az interiorizált kultúrát nevezzük műveltségnek.

A kultúra javait, mint műveltség tartalmat sajátítjuk el, a művelődés tehát nem más, mint a kultúra bizonyos tartalmainak interiorizációja. Mind a művelés, mind a művelődés aktív folyamat, amely kölcsönösséget feltételez az átadó és a befogadó részéről egyaránt. A kultúra művelség tartalmait jelentősen befolyásolja a társadalom érték- és normarendszere, az egyén individuális sajátosságai.

Az egészségkultúra maga az életmód, azaz az elsajátított életmód jelenti azt a közvetítő mechanizmust, amely az objektív társadalmi kultúra valamint a társadalomban létező egyének egészségi állapota között van. Az egyén életmódja révén szabályozhatja, optimalizálhatja egészségi állapotát, életmódjával elégítheti ki egészségével kapcsolatos szükségleteit. Az egészségi állapot visszahat az életmódra, attól elválaszthatatlan. Az egészségi állapot az egészségkultúra azon része, amely sok részében közvetlenül nem interiorizálható, esetleg csak az életmód közvetett behatásával.

Az egészség, mint állapot a szomatikus, a pszichés és a szociális működések bizonyos minősége. Még napjainkban is gyakori a szomatikus összetevő elsőbbsége, ehhez képest háttérbe szorul a pszichés jelentés köre, végül pedig nyomokban is alig szerepel a szociális kérdéskör. Mindezt igazolja az a tény, hogy pl: az önértékelési zavarok még alig-alig jelentkeznek a prevenció tárgyaként. Az egészség az egyén valamennyi működéséből összegződő állapot, másrészt egyensúlyi állapot, amely időben változó, különböző fokozatú átmenetet képezhet a veszélyeztetettség és a betegség állapotai felé. Az egyén csak szubjektíven képes saját egészségi állapotát átélni, minősíteni, megváltoztatandónak ítélni. Ennek igen nagy a jelentősége, ugyanis az egészségérzet, -tudat, a betegségérzet, -tudat a leghatékonyabb motivációs bázisa lehet a különböző életviteli történéseknek. Az egészség sohasem fogható fel stabil, állandó minőségként. Bármilyen pontos megítélése is csak a dinamikus folyamat pillanatnyi keresztmetszetére vonatkozhat, s ez a folyamat pozitív vagy negatív irányba egyaránt változhat.

Az objektíven létező meghatározottságot a feltételek és a lehetőségek alkotják. Egy része anyagi-tárgyi jellegű - főként az egyén termelésben elfoglalt helyének függvénye (iskolázottság, foglalkozás, jövedelem, fogyasztás). Másik része a szellemi kultúra része, - főként az egyén szociológiai státuszával függ össze (erkölcsi normák, szociális szerepek, szokások, divat).

A szubjektív meghatározók a szükségletek, indítékok, - a feltételek és lehetőségek tükröződései az egyén tudatában (érdekek, célok, elvek, tervek).

Az életvitel pedig a szükségletek, indítékok kielégítése következtében létrejövő viselkedés, ez a kifelé megjelenő életmód-szféra (munka, pihenés, táplálkozás, ruházkodás). Mindezekre a kölcsönhatás érvényes.

Az egészségkultúrát nem lehet elszigetelten vizsgálni, mert szoros összefüggésben áll a kultúra más területeivel. Elválaszthatatlan az erkölcsi, esztétikai, termelési, fogyasztási, szociális, családi kultúra értékeitől. Az egyén azonban nemcsak az egészségét kívánja biztosítani, hanem egzisztenciáját, esztétikus megjelenését, szakmai előrelépését, megfelelő emberi kapcsolatait is. Tehát a kultúrát interiorizáló egyén nem egysíkú, a komplex szükségleteinek kielégítéséhez igényli a kultúrát.

Az egészségnevelés célja, feladata, intézményrendszere:

Az egészségnevelés célja: az egészségkultúráltság kialakítása, s ezzel az egyén alkalmassá tétele arra, hogy az egészségével kapcsolatos szükségleteit önmaga kielégítse. Az egészségnevelés a személyiségre irányul.

Az iskola célja:

- Elősegíteni a gyermek felelősségvállalását
- Biztatni a gyermeket az egészséges életmódra
- Lehetőségeket adni, hogy a gyermek bizonyíthassa fizikai, lelki, szociális erejét
- Elősegíteni az önismeretet és az önbecsülést
- Fejleszteni a döntési képességet
- Kialakítani a nemi szerepeket

- Fejleszteni a szellemi, etikai, erkölcsi értékeiket
- Kialakítani a társadalom iránti felelősséget

Az egészségnevelés feladata: az emberek tudatos és felelősségteljes magatartásának kialakítására irányuló sokoldalú nevelőtevékenység. Ez magában foglalja az ismeretek átadását, az egészségi jártasságok, készségek, valamint szokások kialakítását. A fő feladata, hogy az egyén interiorizálja mindezeket.

Ez a primer-, a szekunder-, és a terciér prevencióban nyilvánul meg.

- a primer prevenció az egészséges emberekre irányul (szűrővizsgálatok, anyagyermek védelem, foglalkoztatás egészségügy, stb...).
- a szekunder prevenció az egészségesekre, a kockázati helyzetekben levőkre, és a betegekre irányul (mentálhigiénés klub, kismama gondozás, stb...).
- a terciér prevenció a kompenzált állapotú, egyensúlyban levő idült betegekkel, az utógondozottakkal, és a rehabilitációra szorulókkal foglalkozik (gondozóhálózatok).

Az egészségnevelés területei:

- szomatikus: higiénés nevelés (személyi és környezeti), a betegségek elkerülése, kondicionálás (testnevelés, fittség, állóképesség), baleset-megelőzés, elsősegélynyújtás, táplálkozás, önvizsgálat-önszűrés.
- pszichés: egészséges életvezetés (napirend, életrend), stressz-elhárítás (harmónia, rendszeresség), deviancia profilaxisa, érzelmi nevelés (empátia, nonverbális- és metakommunikáció), akarati nevelés és a relaxáció.
- szociálhigiéné: kedvező társas miliő működtetése, kommunikációs nevelés, szerepfeszültségek feloldása, társadalmi izoláció prevenciója, szociális háló.

Intézményrendszere a Megyei ÁNTSZ egészségnevelési osztályai, vagy csoportjai. Azonban a minden állampolgárt érintő és minden egészségügyi-szociális dolgozó, pedagógus szakmai feladatát képező egészségnevelés nem csupán az ÁNTSZ-ek feladata. Az egészségneveléssel foglalkozik a nemrégiben alakult Nemzeti Egészségvédelmi Intézet, a Szíves -Ház, ezek elég fiatal kezdeményezések, de végezhetnek egészségnevelést különböző közgyűjtemények, művelődési otthonok, testkultúra-szalonok, szórakoztató-rekreációs intézmények, a tömegkommunikáció, és elsődlegesen a nevelési-oktatási intézmények.

Az egészségnevelés fő feladata: a meglévő értékek megtartására irányuló pozitív, aktív prevenciós szemlélet kialakítása, az aktív egészségtámogató magatartás kialakítása.

Az egészségnevelés, mint tudományág komplex jellegű, az orvostudomány és a társadalomtudományok kölcsönhatásában alkot új tudományterületet. Gyakorlata elméleti-tudományos tevékenységre épül, gyűjti, kutatja, rendszerezi az egészség megvédésére, fejlesztésére, visszaszerzésére vonatkozó nevelési, magatartástudományi ismereteket, ezekből gyakorlati következtetéseket von le, s azokat a gyakorlat próbájának veti alá.

Elmélete több tudományterület integrációjában született:

- az alaptudományok: filozófia, etika, közgazdaságtan,
- az alapozó tudományok: pszichológia, nevelés-oktatástan, szociológia, társadalom-orvostan, egészségnevelés-történet,
- orvosi-biológiai szaktudományok: anatómia-élettan, közegészség-járványtan, klinikai orvostudományok,
- szervezés-vezetéstudomány: az egészségnevelés szervezése, módszertana.

Az egészségnevelés tudománya az elmélet és a gyakorlat dialektikus egysége.

Az egészségnevelés gyakorlata:

Az egészségnevelés tárgya a személyiség, ebből következik, hogy a személyiség fejlesztésében megtalálható az egészségnevelés is. Az intézményesített szocializáció = a nevelés intézményi színtere különösen alkalmas arra, hogy az egészségkultúrát, a helyes egészségmagatartást fejlesszük.

Ez tulajdonképpen primer prevenció, hiszen célja olyan szemléletű attitűd kialakítása, amelynek segítségével az egyén interiorizálhatja azokat az egészséges életmóddal és életvitellel kapcsolatos ismereteket, amelyek hozzásegítik egészsége aktív megőrzéséhez, és a károsító hatások tudatos elkerüléséhez.

Míndez vonatkozik a környezetre, a túlterhelés elkerülésére, stb... Módszerei: a nevelés módszereivel azonosak. Kiemelt szerepe a példának van - hitelesség!!

Mindennek alapja a személyes kontaktus, amelynek alapfeltétele a kölcsönös bizalom, a feltétel nélküli elfogadás, a magas szintű empátia- és kommunikációs készség, a segítő közreműködés.

Nem mindegy, hogy a gyakorlatban a személyiség önszabályozása hogyan lép működésbe:

- a szubmisszió csak addig hatásos, amíg a nevelő jelen van. Sem az érzelmi, sem az akarati, sem az értelmi elfogadás nincs jelen a személyiségműködésben. Behódolást eredményez, a nevelő kényszerítő módszert alkalmaz. Tartóssága rövid, az extrovertált típusnál nagyon gyakori hatékonysága.
- az identifikáció addig hat, amíg a kialakított kapcsolat él a nevelő és az egyén között. Itt már működik az érzelmi és akarati elfogadás, értelmi még nem. Tartóssága közepes, szintén az extrovertált típusnál hatékonyan alkalmazható. Az alkalmazott módszer a kapcsolaton alapul, ennek legjobb kialakításán.
- az interiorizáció csak a meggyőzés módszerével valósulhat meg. A személyiségnek mind az érzelmi, mind az akarati, mind az értelmi elfogadása működik. Nagyon tartós, főleg az introvertált típusnál gyakori.

Közvetlen formák: beszélgetés, megbeszélés, előadás, vita.

Közvetett formák: faliújság, szórólapok, könyvek.

Komplex forma : a kettő együtt alkalmazva.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása szerint az egészség egybefoglalja a testi, a mentális-lelki és a szociális jólétet. Az egészségnevelés folyamatában lényeges, hogy a tanulók megismerjék a helyi környezeti kockázatok egészségükre gyakorolt hatását, megelőzzék a megbetegedést okozó helyzeteket.

Az egészség fogalma:

1. A WHO meghatározása

- Az egészség nemcsak a betegség-, illetve fogyaték nélküliséget jelenti, hanem a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapotát

2. Az egészség fogalmának egészségnevelési megközelítése

- Az egészséget pozitív, cselekvő, aktív oldalról közelíti meg
- Testi jólét, a szellemi épség és az egészséges lelki világ összhangját hirdeti
- Társadalomba, a közösségbe való beilleszkedés, elhelyezkedés meghatározója
- A harmonikus személyiségfejlődés lényeges alapja

Az egészségnevelés folyamata:

- Információ, ismeret nyújtása, a tudás kialakítása
- Magatartás, gyakorlat alakítása, attitűd formálása
- A folyamat alakításának belső tényezői - IQ; motiváció; önismeret, önbizalom
- A folyamat alakításának külső feltételei - információ hozzáférhetőség; családi, kortársi, társadalmi elvárás; hozzáférés az eszközökhöz
- Mozgástevékenység-mozgásigény alakítása – a szabadidős tevékenységek szervezésében a mozgás szerepe; rendszeres testmozgásra nevelés; mozgás – játék kapcsolata
- A higiénés magatartásra nevelés - személyi higiéné feltételeinek biztosítása
- A környezet – higiéné - tárgyi feltételek; az iskola higiénés körülményei; az iskola udvara
- Az egészséges táplálkozásra nevelés – az iskolai menza táplálkozási minősége; a gyerekek táplálkozási szokásai; az iskolai büfé kínálata; z étkezés egészséges, kulturált körülményei
- Önismeret alakítása, az önértékelés képességének fejlesztése

Az egészségnevelés és a környezeti nevelés iskolánk minden tanárának feladata. A leghangsúlyosabb pedig a biológia, a testnevelés szakosé, az iskolaorvosé, a védőnőé, valamint a gyermek és ifjúságvédelmi felelősé. Fontos a kapcsolattartás a Nevelési Tanácsadóval, ahol lehetőség van pszichológus segítségét is kérni. A szülők és az iskola együttműködése is elengedhetetlen. A szülők véleményét a szülői értekezleten, fogadóórák alkalmával ismerhetjük meg. Ezen alkalmakkor gyűjthetjük össze a szülők által

megfogalmazott problémákat, majd ezeket a felmerülő problémákat közösen – szülők, pedagógusok, diákok és más szakemberek együttműködésével – oldhatjuk meg.

Feladatunk, hogy meg kell ismertetnünk tanulóinkat a káros szenvedélyek egészség – és személyiségromboló hatásaival, valamint alternatív lehetőséget kell, kínáljunk a szabadidő kulturált és egészséges eltöltésére. Továbbá meg kell adnunk a szükséges tájékoztatást ahhoz, hogy súlyos problémáikra a családon és az iskolán kívül hova fordulhatnak hathatós segítségért, valamint a fiatalok terhes kismamákat fel kell készíteni az alapvető gyermekgondozási feladatokra. fel kell kelteni a tanulóknak az egészség megőrzés igényét.

Foglalkozni kell az életrend, az életritmus, az életvezetés, a céltudatosság kérdéseivel.

Meg kell ismertetni a tanulókkal a testi és a lelki egészség összefüggéseit, a betegségek és balesetek megelőzésének módjait, szervezetünk működését, mint az egészség megőrzés alapvető feltételét.

Következetes megelőző munkát kell folytatni a káros szenvedélyek megakadályozásához.

Mindenki feladata a rendszeres testedzésre nevelés, a környezettudatos életvitel, hogy a jövő nemzedékének példát tudjunk mutatni a környezet védelmére.

További feladatunk a világ globális problémáinak megismertetése, közöttük jelesül a környezetvédelem szükségessége, ökológiai szemléletű gondolkodásmód kialakítása, problémaérzékenység az ökológia területén, vitakészség kialakítása és kritikus véleménynyilvánítás ökológiai kérdésekben, végül az önkéntes segítőkészség és mozgósítás az ökológiai problémák elhárításában.

A családi háttér fontossága

A család a nemzedékek és a nemek szabályozott együttélésének az egész világon elterjedt, államilag legalizált és társadalmilag értékesnek tartott normális formája. A legtöbb ember élete első szakaszában elkerülhetetlenül tagja egy minimálisan anyából és apából álló családnak. Mivel a vérségi és együttélési kötelékek különleges kohéziót teremtenek, és a családot körülveszi a társadalmi környezet és a hatalom támogatása, s mivel itt kezdődik a megalapozó - sokak szerint a teljes folytatást meghatározó- szakaszában az élet, ez a legkomplexebb és legerősebb nevelési színtér.

Minden ismert emberi társadalomban létezett a családnak valamilyen formája. Ezek a családformák meglehetősen változatosak. Ezt azt jelzi, hogy az embernek és a társadalomnak

szüksége van a család intézményére, ugyanakkor nagyon sokféle családforma képes a család funkcióit ellátni.

A család életünk legmeghatározóbb közege, legfontosabb kiscsoportja. Itt formálódik személyiségünk, önazonosságunk, önmagunkhoz és a világhoz való viszonyunk. Mindaz, ami személyesen jellemzi az embert, valamilyen módon kötődik a családjához, a családban alapozódik meg. A fejlődést befolyásoló családi hatások közül legmeghatározóbb a szülők szerepe, és mivel az élet első éveit különösen fontosnak ítéljük, e viszonyokon belül is hangsúlyozni kell a korai anya- gyermek kapcsolatot.

Megfigyelések és kutatások igazolják, hogy a szülői gondoskodás jellege, érzelmi jellemzői, a kapcsolat minősége minden lényeges szempontból befolyásolja a fejlődést. A gyermeki viselkedészavarok és lelki problémák hátterében a legtöbbször kimutatható a szülő- gyermek kapcsolat zavara. A szülői hatás kiemelt vizsgálati területe a nevelés, a szülők jutalmazó- büntető és modelláló szerepe, illetve a szülői kontroll.

A családi hatások azonban sokkal szerteágazóbbak ennél. A szülők igen sokféleképpen befolyásolják gyermekük fejlődését, válogatják és szűrik a környezeti hatások egy részét. A gyermek sem passzív befogadója és elszenvedő alanya a szülők nevelő szándékának, hanem személyisége addigi tapasztalatai révén maga is visszahat e folyamatra.

„A fejlődés tárgyi mozgatói között a házirend a legközvetlenebb hatású. A lakás külseje, belseje árulkodó. A rendhez nincs köze a vagyonnak, az egyszerű, szegényes is lehet rendben. A gyermek is tartson rendet a maga dolgaiban, a játécai között, majd a kötelességei teljesítésében, ahogyan azt otthon megszokta. Ez a házirend ugyanis egyúttal az élet rendjét, a napirendet is jelenti, mindennek a maga idejében való megtevését, idejében való felkelést és lefekvést, a napi munkának megszokott egymásutánját, mert különben kapkodás az élet, semmi sincs elvégezve, és semmi sincs a maga helyén. A rend tehát nem külsőség, hanem a rendtartónak a lelkét mutatja s a gyermeknek is a lelkére hat.”(Imre Sándor)

A család több mint a családtagok összessége, nyílt és dinamikus rendszer. Egy család fejlődése az egyes családtagok együttfejlődése útján megy végbe. A családon belüli nevelés nem szervezett, sokkal inkább intuitív, szokások, rögtönzések uralják. A szülők rendszerint „laikus nevelők”, akik saját tapasztalataik és információik szerint döntenek és cselekszenek.

A családi életen belül és természetesen a nevelésben is mindig nagyon erős differenciáló tényező volt a nemi és az életkori szempont. Ha némiképpen meggyengülve, de még mindig élnek a hagyományok a tekintetben, hogy különböző életszakaszokban mit kell egy nőnek vagy férfinak tudni és teljesíteni.

A családnak nagy szerepe van a családtagok problémáinak megoldásában. Napjainkban igen sok kihívásnak kell megfelelni, igen sok nehézséget kell leküzdeni, sok feszültséget kell oldani. Nem mindegy, hogy az egyénnek egyedül kell-e szembenézni a nehézségekkel vagy egy támogató háttérrel, a családot maga mellett tudva veszi fel a versenyt. Azok a családok veszik sikerrel az akadályokat, amelyek szilárd struktúrával rendelkeznek, s amelyekben a családtagok társas képességei megfelelően fejlettek ahhoz, hogy stabilitást és támaszt

nyújtsanak egymásnak, e nélkül ugyanis szinte lehetetlen megbirkózni a mai világ kihívásaival. A legtöbb család ugyanis akkor mutatja az összetartozás legszebb példáit, amikor valóban nagy csapással, fájdalmas eseménnyel vagy szerencsétlenséggel kénytelen szembenézni.

A kiegyensúlyozott, harmonikus, boldog családi élet kialakításához tudatosságra is szükség van, nem bízhatjuk a véletlenre a dolgok alakulását. Cselekednünk kell ennek megvalósítása érdekében. Szeretetre, olyan szülői képességekre van szükség, amelyek segítségével a családtagok között bizalomteljes kapcsolat, hatékony kommunikáció alakulhat ki, mely nélkülözhetetlen a közös élet során felmerülő nehézségek leküzdésében.

Az ember kultúrájának szokásait, szabályait és a viselkedés külső elvárásait jórészt az első szocializációs kötelékben, a családban tanulja meg. A család ősi intézmény, amely évezredek óta valamennyi kultúrában létezik valamilyen formában. Olyan életkeret, amelyben biológiai létünk megvalósul, pszichés fejlődésünk pedig alapvető jegyeit, individuális arculatát bontja ki. A család az egyén és a társadalom közti közvetítő kiscsoport, éppen ezért „elsődleges közvetítő társadalmi egységnek” tartjuk.

A csoport fogalma

A család a társadalmi kiscsoportok egyike. Kiscsoportnak nevezzük azokat a csoportokat, amelyek tagjai olyan kis létszámúak, hogy egymást személyesen ismerik és egymással többé-kevésbé szoros kapcsolatban vannak. Meg szokás különböztetni a formális és informális csoportokat.

Formális csoportnak nevezzük azokat a csoportokat, amelyeket a szervezeti szabályok definiálnak.

Informális csoportnak nevezzük azokat a csoportokat, amelyeket nem formális szabályok definiálnak, hanem személyes kapcsolatok, szimpátiák, közös érdekek és azok képviselője tart össze.

A kiscsoporttal rokon, de azzal nem teljesen azonos annál szűkebb fogalom az elsődleges csoport. Az elsődleges csoport olyan kiscsoport, amelyben a csoporttagok teljes személyiségükkel vesznek részt, ezért a kapcsolatok sokoldalúak, továbbá érzelmileg színezettek. Az elsődleges csoportokban az egyes csoporttagok érzelmi biztonságot, segítséget várnak és kapnak, ezek a kapcsolatok elősegítik személyiségük fejlődését, gazdagodását. Az elsődleges csoportokban megy végbe a gyermekek szocializációja, személyiségük fejlődése. Az elsődleges csoportok közötti kapcsolatok nyújtanak segítséget a felnőtt embernek lelki egészsége fenntartásában, a felnőtt élettel járó feszültségek, lelki problémák megoldásában. Úgy is fogalmazhatunk, hogy az elsődleges csoportok többi tagjától pozitív visszajelzések, szerető elfogadás és elismerés szükséges ahhoz, hogy az egyénben saját magáról reális énkép alakuljon ki. A legfontosabb elsődleges csoportok a család, a tágabb rokonság és a baráti, közöttük a kortársi kiscsoportok.

A család fogalmának jelentésváltozásai

Az emberek családban nőnek fel és túlnyomó többségük egész élete is a család keretei között zajlik le. E fogalomra az emberek többnyire érzelmileg is reagálnak, a család vagy valami jót, kedveset jelent, vagy pedig a kellemetlen élmények hatására a rossz, az ártalmas megtettesítője lesz.

A köznapi szóhasználat és a fogalom hallatára fellépő érzelmi reakció zavaró hatásának kiküszöböléséhez feltétlenül szükség van a család fogalmának definiálására. Nemcsak egyetlen családdefiníció lehetséges, hanem a definíciók egész sora is elképzelhető és indokolt lehet.

A családszociológiai irodalomban a legelterjedtebb az a meghatározás, amely a családtagok közötti állandó érintkezést, kölcsönhatást, tehát az *interakciót* tartja a család legfontosabb vonásának. Tulajdonképpen minden társadalmi csoport interakcióban álló személyekből tevődik össze, ezért ez a definíció, nem segít bennünket abban, hogy a családot megkülönböztessük a többi társadalmi csoporttól.

Burgess azt kívánta kifejezni, hogy a család élő, változó, fejlődő jelenség. Állandó csak a családtagok közötti interakció, mely ha véget ér, akkor megszűnik a család is. Az interakció tartalma és jellege viszont változhat, a család létének nem feltétele a családtagok közötti harmonikus viszony, az egyes családok a tagok közötti konfliktusok közepette is fennmaradhatnak. Az interakcionális család meghatározásban alapvető a szerep fogalma. A továbbfejlesztett meghatározás szerint: a család olyan interakcióban álló személyek egysége, akiket egymással való érintkezésükben a férj és feleség, az apa és anya, a fiú és a lány, a fivér és nővér társadalmi szerep betöltésére való törekvés irányít. A családot olyan személyek alkotják, akiket házasságkötés, vérségi kapcsolat vagy örökbefogadás fog egybe. A családot alkotó személyek egy fedél alatt élnek és közös háztartást tartanak fenn. Tagjai bizonyos fokig osztoznak egy közös kultúrában, amely valamilyen nagyobb társadalmi egység kultúrájából származik, de minden családnál sajátos, megkülönböztető jellegű vonásokat is tartalmaz.

Parsons és követői szerint a család, mint társadalmi rendszer értelmezhető. Ez elsősorban azt jelenti, hogy a családi kapcsolatok, a családtagok interakciói nem esetlegesek, hanem összefüggnek egymással, és a családtagok egymáshoz való viszonyából vezethetők le. A családi struktúrában elfoglalt helyzet várakozásokkal jár, mind a többi családtagnak az egyénnel kapcsolatos cselekedeteit illetően, mind pedig az egyén cselekedeteit tekintve: ezek a várakozások rendszert alkotnak, és meghatározzák a család működését. A család nem független rendszer, hanem úgy kell felfogni, mint az egész társadalmat alkotó rendszer alrendszerét; kapcsolatban áll a társadalom más alrendszerével és az őt alkotó családtagok személyiségrendszerével. A család lényegét úgy érthetjük meg, ha azt vizsgáljuk, hogy milyen funkciókat lát el az egész társadalomban, illetve a családot alkotó egyének életében. Így válik a *funkció* kulcsfogalomává.

A társadalom egészének fennmaradásához a család a gyermekszüléssel és a gyermekek családi szocializálása funkcióinak ellátásával járul hozzá, biztosítja a népesség fizikai és minőségi reprodukcióját; a családot alkotó egyének személyiségének stabilitását pedig a család feszültségoldó tevékenysége segíti elő. Parsons szerint a mai család lényege, éppen ezért a reprodukciós, a szocializáló és a feszültségoldó funkciók ellátása, és a családszociológiai vizsgálatok fő kérdése, hogy ez milyen formában és milyen mértékig történik meg.

Bell és Vogel szerint a család, mint társadalmi rendszer nem zárt, hanem nyitott rendszer, amelynek alapvető sajátossága a más rendszerekkel fenntartott kapcsolat.

A funkciókat tekintve Bell és Vogel a családon kívüli rendszerekkel kapcsolatos családi funkcióknak négy típusát különbözteti meg: a reprodukív-szocializáló funkción kívül a család megértéséhez szükségesnek tartja a gazdasági, a politikai és az ún. közösségi funkciók vizsgálatát is. A család fennmaradása szempontjából funkcionális jelentősége van azoknak a tevékenységeknek, melyeket a család külső rendszerek számára fejt ki, de a család stabilitásához ezeken kívül még szükség van a család vezetésére, az integráció és szolidaritás biztosítására és a családi értékek és normák fenntartására is, melyek külön funkciókként értelmezendők.

Goode arra hívta fel a figyelmet, hogy bár mindegyik ún. családi funkció ellátása elképzelhető a családon kívül is, elláthatja azt a társadalom valamely más intézménye, azonban minden általunk ismert társadalomban az az általános, hogy a reprodukció, a fogyasztás, a szocializálás és a társadalmi kontroll elsősorban a családban zajlik le. A család azért is alapvető alrendszere az egész társadalomnak, mert azok a szerepmagatartás típusok, amelyeket az emberek a családjukban tanulnak meg, modelljévé válnak a családon kívüli szerepek betöltésének is.

Robert F. Winch a családot jellemző funkciók legátfogóbb rendszerezését adta. Öt alapvető funkciót sorol fel, melyekhez származékos funkciók kapcsolódnak. A leglényegesebb a reprodukciós funkció, mely biztosítja az utánpótlást. A gazdasági funkció a társadalmi munkamegosztásban való részvételben és a fogyasztás biztosításában fejeződik ki. A politikai funkció a konfliktusok megoldását, a családon belüli rend fenntartását és a külső rendszerhez való alkalmazkodást jelenti. A szocializáló és nevelő funkció ellátásával a család a társadalom számára az egyes szerepek betöltésére készít elő. A családtagokat, nevezetesen a gyerekeket pedig felkészíti a társadalomba való beilleszkedésre. A vallási funkció a társadalmi kontrollt segíti, az egyén szempontjából pedig e családi funkció jelentősége az, hogy a krízisek, a szorongások elviselésére készít elő.

Család, családmag, háztartás

Családnak nevezzük a szociológiában az olyan együtt élő kiscsoportot, amelynek tagjait vagy házassági kapcsolat, vagy leszármazás, más szóval vérségi (kivételes esetben örökbefogadási) kapcsolat köti össze. A statisztika családdefiníciója ennél valamivel szűkebb: csak a szülőket (vagy egyedülálló szülőt) és velük együtt élő nem házas gyermekeiket számítja a családhoz.

Ennek alapján három családtípust különböztet meg: a házaspárt, a házaspárt gyermekkel, továbbá egy szülőt gyermekkel.

Ezt szokás családmagnak vagy nukleáris családnak nevezni. A néprajztudomány viszont a szociológiánál is tágabb családfogalmat használ: nem csupán az együtt lakó, együtt étkező családtagokat számítja a családhoz, hanem azokat is, akik- bár külön laknak, esetleg külön háztartást vezetnek, sőt külön is gazdálkodnak- egymással szoros kapcsolatban élnek. Továbbá a családhoz számítják a családjukkal együtt élő nagyszülőket és más rokonokat.

A családtól meg kell különböztetni a háztartás fogalmát. Ez az együtt lakó és a megélhetési költségeket megosztó, együtt fogyasztó (étkező, tartós javakat közösen használó) emberek csoportja, akik általában, de nem szükségképpen rokonok.

.A család egymásba illeszkedő kapcsolatok érzelmi egysége, amely családként azonosítja magát, és amely valószínűleg tartalmaz több, biológiailag kapcsolatban álló személyt. Meghatározható a generációkon keresztül is

A hagyományos értelemben vett család meghatározás nem fedi azt az életformát vagy azt az egységet, amelyet két elvált ember gyermekeikkel együtt élve alkot. Ez nem azt jelenti, hogy ez az egység nem család, csak ez az egység másmilyen, mint a hagyományos értelemben vett család. És hogyha azt erőltetjük, hogy pontosan ugyanolyan legyen, pontosan annak a mintájára szerveződjön, akkor ez fölösleges terhekkel járhat, és komoly problémákat okozhat, pl. a vérszerinti apa helyét, szerepét teljes egészében nem veheti át a nevelőapa, különösen, ha a gyermek rendszeres kapcsolatot tart fenn édesapjával.

Voltak társadalmak, amelyekben a család mind a társadalom, mind tagjai számára a funkciók legnagyobb részét ellátta: ilyen volt például a történeti kínai család; más társadalmakban viszont aránylag kevés funkció hárul a családra, mint például az izraeli kibuc családokban. Európában és Észak-Amerikában a családok történeti alakulását a funkcióvesztés jellemzi: a mai modern család lényegesen kevesebb funkciót lát el, mint a múlt századbeli; vagy legalábbis szerepe az egyes funkciók ellátásában kisebb jelentőségű. Ez a modern család az ún. nukleáris család, amely házaspárból és ezek kiskorú gyermekeiből áll.

A hagyományos társadalom, ahogy ezt Jean Bodin már a XVI. században felismerte, nem egyénekből állt, hanem különböző összetételű és sokféle célt szolgáló családból. A családnak számos funkciója volt, a gyermekek nemzésétől, ellátásától és nevelésétől a termelésen keresztül egészen a fogyasztásig. Családok végezték a földművelést, az állattenyésztést, mint ahogy családok készítették a szövetet, az ekét vagy a cipőt, és a családok végezték a kenyérsütést, a szállítást vagy a ruhakészítést. Igaz, hogy a napszámos nem volt túl szoros kapcsolatban a bérlő háza népével: reggel kinn a földön találkozott velük, délben együtt fogyasztották el az asszonyok által főzött ebédet, este pedig hazament a saját konyhájába. Az angolban ennek ellenére nem volt más szó a munkacsapat kifejezésre, mint a family vagy a household, és az olyan tevékenységek, amelyeket nem lehetett családi alapon megszervezni, mint például az építkezést vagy a bányászatot, kilógtak a társadalmi szerkezetből.

A férfiak és a nők családi szerepei ebből következően sokkal átfogóbbak voltak, mint ma. Minthogy a munkahely és az otthon többnyire egybeesett, a férfi ideje legjavát a családban töltötte és csak akkor volt távol a családtól, amikor katona volt, amikor a templomban, a kocsmában és a nyilvános helyeken más férfiakkal érintkezett. A nők szinte egész életüket otthon töltötték, mégpedig többnyire bent a házban. A házban születtek, ott töltötték gyermekkorukat, ott dolgoztak szüleikkel vagy gazdáikkal. A házban szültek, itt nevelték gyermekeiket, minden ugyanazon négy fal között zajlott. Végül mind a férfiak, mind a nők a házban töltötték hátralevő napjaikat, miután gyermekeik elmentek, és ott is haltak meg.

Északnyugat-Európában a felnőtt férfiakkal és nőknek általában saját otthonuk volt, amit a házasságkötéskor alapítottak, és közösen tartottak fent életük végéig. Az otthon független volt a szülői háztól, ez volt az ő életterük.

A földbirtokos arisztokrácia, a polgárság és a gazdag parasztság úgy fogta föl a házasságot, mint két család szerződéses szövetségét, aminek tétje a két család jövője. A házasságokat, elsősorban az előkelő és nemes családokban, a családok közötti megállapodások alapján kötötték. Tévedés lenne azonban azt gondolni, hogy ez minden társadalmi rétegnél így volt. Az egyszerű emberek, azaz a széles tömegek körében a férfi többnyire személyesen választotta a nőt vagy a nő a férfit, akár mert vonzódott a másikhoz, akár anyagi megfontolásokból.

A „család” fogalma Európában még a XVIII. században is valami merőben mást jelent, mint később, ahogyan a magyar nyelvben, úgy például a franciában is gyakran kifejezetten a gyerekekre vagy éppen a szolgákra vonatkozott. A szó eredete tehát jól példázza az együtt élőknek azt a sajátos szervezetét, ami a rendi társadalmakra jellemző az úr, a mester vagy a gazda, mint a státusz, a birtok, ház feje atyai módon dirigálja és gyámolítja háza népét, feleségét, gyerekeit és cselédeit. A XVIII. századig Európa elmaradottabb vidékein még azután is sokkal inkább a „ház” és a „háztartás”, mint a „család” volt nagyobb közösségek (nemzetek, országok) kulturált önértelmezésének egysége.

Az ipari forradalom olyan időszakban kezdődött el, amikor a hagyományos „világképek” vallásos tartalmainak többségét valószínűleg széles körben elfogadták az emberek. Ezek szerint atya és gyermekei, férj és feleség kapcsolatát elsősorban a rájuk rendelt, isteni eredetű és ősidők óta érvényes törvények szabályozzák. A házasság szentségnek számított a keresztény népek körében, szülők és gyerekek jogait, kötelességeit a „Tíz parancsolat” és más, szent törvények közismert szövege, továbbá a vallásos világkép egyéb, idevágó tartalmai (az „atya” és „fiú” képzetei, misztikus és történeti igazságok) szerint ítélték meg, s ezekre támaszkodva legitimálták.

A természetes kötelékek, amelyek a múltban a társadalom felbonthatatlan sejtjévé egyesítették a családot, meggyengültek, és együtt tűnnek el azokkal a gazdasági formációkkal, amelyek életre keltették őket. A születő harmadik rend igényének, családi életesményének a szilárd, összekovácsolódott és elpusztíthatatlan családi egység felelt meg, amelyben a kereső férj, apa, mint a javak előteremtője, kizárólagos uralmat élvez. Abban az időben, amikor a harmadik rend éppen csak megkezdte nagy hivatása

betöltését — a családon belül történő busás vagyon felhalmozását —, a családi formák szilárdsága és stabilitása volt az egyik feltétele a polgárság sikerének abban a harcban, amelyet léteért vívott a társadalom többi rétegével. A XVII. és XVIII. század polgársága nem alaptalanul kérkedett erkölcsi rendszerével és szegezte szembe készséggel családi erényeit egy elzüllött és léha nemesség erkölcsével; azokéval, akik nem ismerték fel a kapitalista felhalmozás nagy titkát; náluk a család nem a felhalmozott vagyon őrzője, hanem tékozlója volt. A polgárság mindent megtett, ami rajta múlt, a család szilárdságának növeléséért, a családi erények presztízse erősítéséért. Bevetette a vallást, amely a házasság szentségének felbonthatatlanságát hirdeti; a törvényt, amely bünteti a nő házasságtörését, a morált, amely „a családi tűzhely szentségét” magasztalja. És amikor a polgárság vezető társadalmi pozícióba került, amikor a világtermelés minden szála az ő kezében futott össze, erkölcsé, viselkedési normái és polgári törvénykönyvei — amelyeknek határozott célja osztályérdekeik védelme volt — lassan a társadalom többi rétegére is kötelező érvényűvé váltak. A harmadik rend morálja az egész emberiség morálja lett.

Az új, iparosodott és polgári viszonyok felől nézve a hagyományos háztartások világa a legkorlátoltabb szociális rendszernek látszott: csupa kötöttségnek, babonának, az egyéni akaratot, szabadságot és tehetséget megfojtó intézménynek. A régi értékek felől nézve viszont ez az új világ tűnt elviselhetetlennek, mert benne a profán célok és az önérdek hajszája megfosztotta az egyént a biztonságtól és közösségtől. Az új világ azonban nemcsak új értékeket és normákat teremtett, hanem megváltoztatta az egyes szabályozási módok jelentőségét és kölcsönviszonyát is. A modernizáció első szakasza a racionálisan megvalósítható célok elérését hangsúlyozta, s ennek rendelte alá a családtagok magatartását és tevékenységeik normatív rendszerét is. A hagyományos ok-okozati összefüggéseket kereső szemléletmód sokféle felismeréssel járul hozzá az emberi viselkedés megértéséhez, azonban jó néhány kérdésre nem tud választ adni. Miért hoz haza az egyébként jó képességű elsős mindennap fekete pontokat az iskolából, ha szülei akár este 8-ig is tanulásra fogják? Hogyan fordulhat elő, hogy a jól nevelt, illedelmes gyerekek az egyik nagyinál szinte szétszedik a lakást? Miért beteg olyan gyakran a család egyik tagja, ha az orvosok nem találnak erre semmi magyarázatot? Az ilyen jelenségek megértéséhez nagy segítségünkre szolgál, ha az egyes viselkedéseket és jelenségeket kölcsönhatásaikban szemléljük, ha észrevesszük a családtagok egymáshoz való viszonyának jellegzetességeit, a hibás működést fenntartó kommunikációt.

A családi rendszer olyan egység, amelynek jól felismerhető, egyedi sajátosságai vannak, meghatározott működésmódja, szabályai. A család nagysága, szerkezete, azok a szerepek, melyeket a családon belül betöltenek a tagok, az egyes viselkedések egyensúlyt fenntartó funkciói mind szerepet játszanak a gyerek fejlődésében. A tartós együttélés során kialakuló mintázat kihat a családtagok önállóságára, érzelmi viszonyaira, megszabja cselekvési lehetőségeiket, alkalmazkodóképességüket, meghatározza a saját magukról és a személyes kapcsolatokról kialakított képüket.

A család jól vagy kevésbé jól működő önszabályozó rendszer. A családtagok mindegyikének cselekedetei hatással vannak a többi tagra: az apa dühe mindenkiben sajátos érzelmeket gerjeszt, és sajátos viselkedési reakciókat vált ki belőlük. A családi rendszer tagjai elkerülhetetlenül és kölcsönösen befolyásolják egymást, így mindegyik tag viselkedése oka és következménye is a másik viselkedésének. Ez a cirkuláris (körkörös) okság elve. Ez az elv segít bizonyos tartós problémák fennállásának megértésében azáltal, hogy nem „bűnösöket” keres, hanem azt hangsúlyozza, hogy a felek viszonya az okozója valamely helyzetnek, és nem az egyik vagy másik fél. A lineáris, ok-okozati összefüggéseket kereső szemlélet helyett, amely olyan kérdéseket tesz fel, hogy „Ki a hibás?”, „Ki tehet róla?”, inkább az olyan kérdéseket tartja fontosnak, hogy „Mi történik?” és „Mi a funkciója ennek a viselkedésnek a rendszer fenntartásában?”

Mint minden rendszer, a család is a dinamikus egyensúly állapotában van. A biológiai rendszerekből kölcsönzött fogalommal ezt hívjuk homeosztázisnak. Az egyensúlyi állapottól való eltérések (a rendszeren belüli változások csakúgy, mint a rendszert kívülről érő hatások) beindítják a helyreállítási törekvést, a korrekciót. A hiba által vezérelt visszacsatolás elvén működik a szervezetünk is. A negatív visszacsatolás a hétköznapi életben legtöbbször hatékonyan tud működni. Néha azonban ez a megoldás mintha csődöt mondana, az ellenkezőjét váltja ki a másiktól. A megoldási kísérlet magát a hibát erősíti fel. Ha például egy asszony úgy érzi, nem bízhat eléggé a férjében, és kontrollálni akarja minden lépését, a férj valószínűleg úgy reagál, hogy növelni akarja a szabadságát, lazítani szeretne a gyepeln. A feleség a férj bezárkózására és elutasítására még nagyobb féltékenységgel reagál, mígnem kapcsolatukon eluralkodik ez a működésmód, és a rendszer stabilitása felborul. Ez tulajdonképpen rossz önerősítő kör, ahol a megoldási kísérlet maga gerjeszti a problémát. Ugyanez a jelenség rajzolódik ki akkor is, amikor a tanár a „lógós” diákot fenyegetéssel és büntetéssel akarja móresre tanítani. A diák nem ír leckét, a tanár beírja az elégtelent. A diák másnap sem ír leckét, sőt az órán sem figyel, a tanár az elégtelen mellé intőt is ad. A helyzet lassan eszkalálódik, már az sem segít, ha az igazgató elé viszi a gyereket, mert nem hajlandó együttműködni. Ha a rossz megoldást egyre nagyobb mértékben alkalmazzák, a szenvedés mértéke és a baj intenzitása csak növekszik.

A probléma jól jelzi a rendszerműködés sajátosságát és a rendszerszemlélet egyik fontos felismerését: az „ugyanabból még többet” elv ilyen helyzetekben nem hoz változást, mivel a rendszer működését és szabályozását nem érintő változtatási kísérletek csak elsőfokú változást eredményeznek. A rendszer stabilitásának visszanyeréséhez a megoldási módot kell megváltoztatni, ki kell lépni a fennálló működésmódból. Ezt hívják másodfokú változásnak (Watzlawick, Weakland és Fisch, 1990). A másodfokú változás a „változás változása”, logikai ugrás jellege van. A rendszer egészét érinti.

Ha tehát az egyre nagyobb szembenállás és az egyre hangosabb veszekedés nem vezet célra, akkor a változás érdekében le kell cserélni mint „megoldási módot”, bármi más, nem harc jellegű megoldásra.

A rendszerszemlélet lényege, hogy nincs bűnbakkeresés, mert nincs bűnös, nincs hibás, gonosz, nemtörődöm vagy tehetetlen, mindenkinek igaza van: hiszen minden megnyilvánulás

a stabilitást szolgálja, és ebben az értelemben jóra törekszik. Mindenki jó családot akar, és a maga módján közreműködik az egyensúlyi állapot fenntartásában. A stabilitásra való törekvés nem szűnhet meg, a régi stabilitás csak akkor adható fel, ha új, jobb stabilitás lép a helyébe. Paradox módon a homeosztatikus törekvések megerősítése teszi egyedül lehetővé a rendszerhez mint egészhez való hozzáférést és a változást.

Mint minden rendszernél, a családban is fontos kérdés, hogyan lehet megőrizni a folyamatosan változó külső és belső körülmények ellenére a stabilitást, a kontinuitást. Az egyensúly fenntartásához alkalmazkodni kell, alakulni, változni úgy, hogy közben minden tag és a család egésze is megőrizze önazonosságát. A harmonikus működés feltétele az állandóság és a változás együttes jelenléte és egyensúlya. A változást provokáló helyzetek egy része a normális életútból és fejlődésből adódik, előre látható (normatív élethelyzet), más részének viszont nem törvényszerű az előfordulása, vagy váratlan időpontban köszönt be (paranormatív élethelyzet). Ez utóbbira példa a lakhelyváltás, egy új szerelem, az életkörülmények hirtelen változása, haláleset stb.

A gyógyító munkában a családot leggyakrabban egy olyan rendszerként szokták leírni, mely saját egyensúlyi állapotának megtartására törekszik folyamatosan. A család, mint rendszer, két szempontból közelíthető meg. Az egyik szempont az, hogy a rendszer tagjai milyen viszonyban állnak egymással, ezt interakciónak nevezzük. A másik megközelítési mód a család működése. A szerint, hogy egy család hogyan működik, megkülönböztetünk, egészséges és nem egészséges családi rendszereket.

Az egészséges család jellemzői:

⇒a családban világos értékek vannak, és ezek szerint próbálnak élni

⇒minden változás lassan, rugalmasan, körültekintően, folyamatosan zajlik és mindez megjósolható a tagok számára, nincs káosz

⇒a stresszt megfelelő módon kezelik, nincs bűnbakképzés

⇒az ilyen családban kimutatják az érzéseiket, indulataikat, lehet ezekről beszélni, és mindezeket normalisa, önmagukhoz tartozónak érzik

⇒vannak családi rituálék

⇒támogatják egymást érzelmileg

⇒megtanulják egymást és saját magukat tisztelni

⇒a családtagok kiadhatják egymásnak magukat, mert bizalom van közöttük

⇒a felelősség megszokott, mindenkinek megvan a maga feladata

⇒mindenkinek fontos a véleménye, egyértelmű a kommunikáció a tagok között, nincs szükség közvetítőre

Egy család egészséges működése nemcsak kizárólag a családtagok lelki működésétől függ, hanem a családot övező társadalmi környezettől is, melyben az értékválság, a kultúra gyors átalakulása, a tekintélyelvűség általános csökkenése figyelhető meg.

Egy család működését akkor tekinthetjük egészségesnek, ha az értékrendje világos, és valamennyi családtag fejlődését segíti elő azáltal, hogy az életben adódó természetes és váratlan változásokra képes úgy reagálni, hogy a rendszer stabil marad.

Az egészséges működést megakadályozó, ill. zavaró tényezők igen sokfélék lehetnek

.A nem egészséges család jellemzői:

⇒a családtagok nem tanultak meg érzéseikkel és problémáikkal azonosulni

⇒nem tudják, hogy rossz érzéseiket hogyan oldják meg

⇒nem képesek őszinték lenni magukkal, vagy a másikkal szemben hitegetik egymást, hogy „idővel, majd jobb lesz!”

⇒jelszavuk: „nem érzünk, nem beszélünk, nem bízunk”

⇒a rossz érzések megoldatlansága valamilyen külső viselkedésben nyilvánul meg

⇒a családtagok közötti pszichológiai határok vagy merevek, vagy rendezetlenek

⇒a családi szerepek felcserélődhetnek

⇒a családi „rossz” megreked

⇒sok energia megy el arra, hogy kifelé a látszatot fenntartsák, befelé pedig gyűlik a szégyenérzet, a titok, a rejtegetni való

⇒mivel túl sokat törődnek a látszattal, az igazi szükségleteiket nem tudják kielégíteni

⇒ahogy növekszik a titkolódzás, úgy csökken egymás segítése, és ez a patológiás viselkedés generációról generációra közvetíthető

⇒ennek következménye a gyakori egymásra mutogatás, a destruktív vádaskodás, egymás címkézése, a „szégyelld magad!” üzenet a gyerekeknek

A család rendszerszemléletű megközelítésének a gyakorlatban van az igazi jelentősége, nem véletlen, hogy a terápiás munkában terjedt el. A pszichológusok felismerték, hogy az egyén problémái, tünetei gyakran nem szüntethetők meg hagyományos terápiás módokon, vagy ha mégis, egy másik családtagnál kezdődnek a bajok (pl. tartós ingerültség, betegség), aminek hatására a páciens újból rosszabbodni kezd. Az egyén problémája, tünete függ az aktuális környezettől, és megszüntetésének sokszor éppen az az akadálya, hogy szerepe van a családi egyensúly fenntartásában, valamilyen funkciót tölt be (pl. a gyerek kövérének vagy tartós betegségének gondja köti össze az egyébként súlyos problémákkal küszködő házastársakat).

Felmerülhet a kérdés, hogy minden diszfunkcionális család gyermeke drogfogyasztó lesz? Természetesen nem. Egyéb körülmények is társulnak ehhez a családi működési zavarokhoz, melyek együttesen vezethetnek a drogfogyasztás kialakulásához.

Mégis a nemzetközi és a hazai tapasztalat is azt mutatja, hogy amikor hosszan tartó, súlyos problémákat okozó, kényszeres droghasználat alakul ki, akkor a család működése szinte mindig diszfunkcionális, azaz nem egészségesen működik, gátolja a tagok fejlődését. Az ilyen családokban nem jelenik meg markánsan egy világos értékrend, ami egyfajta ésszerűséget jelent, hanem sokkal inkább az érzések uralják a család életét. Az uralkodó érzések inkább rosszak, mint jók. Ahol az értékrend irányítja a család életét, ott a viszonyok sokkal inkább mellérendeltek a családtagok között, hiszen világosak a jogok és a kötelességek mindenki számára. Ahol viszont a zömében rossz érzések uralják a család működését, ott sokkal inkább kialakulnak az alá- és fölérendelt viszonyok, mindez kedvez más függőségi helyzetek kialakulásának is. Természetes változások alatt azokat az életciklusokat értjük, amiken minden család átmegegy. Ilyenek a házasságkötés ideje, az első gyermek születése, a testvérek születése, az iskolába kerülés időszaka, a családból való kiröppenés időszaka, amikor a házastársak ismét egyedül maradnak, végül az öregedés időszaka.

A családi életciklus az idő előrehaladtával kibontakozó fejlődési folyamat. Ennek állomásai az élet természetes rendjéből fakadó változások, amelyek szükségessé teszik a tagok és a családi rendszer módosulásait, a másodfokú változást. A fordulópontokat az első gyerek életkora szerint határozzuk meg. A valóságban persze több különböző korú testvér is együtt élhet (még az is előfordulhat, hogy a legidősebb gyerekeknek a gyereke és a kistestvére szinte egyszerre születik), és léteznek gyermektelen házaspárok is. Mindazonáltal az életútnak ez a felosztása sok alkalmazkodási nehézségre hívja fel a figyelmet, és rávilágít egyes problémaforrásokra. Az egyik legismertebb Hill modellje, ez alapján az alábbi szakaszokat különítjük el:

házasodás (fészekrakás),

család csecsemővel és kisgyerekekkel,

család óvodáskorúval,

család iskoláskorúval,

család serdülővel,

család elbocsátott gyerekekkel (fészekhagyás),

inaktív öreg házaspár.

A családi ciklusokból adódó nehézségek másodfokú változást igényelnek. Megoldásukat nehezíti, hogy emellett egyidejűleg mindig több problémaszint létezik. Lehetnek aktuális konfliktusok a szűkebb és a tágabb családon belül, életvezetési nehézségek az iskolával vagy más fontos csoportokkal kapcsolatos zavarok. Ezenkívül a családi életciklus és az egyéni

fejlődés ciklusai kapcsolódnak, sokszor egybeesnek. Az ifjú házaspárnak például nemcsak a saját családi rendszerük kialakításával és a korábbi családi és baráti kapcsolatok újraszervezésének nehézségeivel kell megbirkóznia, de azzal is, hogy megtalálják azt a munkát, amelyben kiteljesedhetnek, ki kell alakítaniuk az elköteleződés képességét, meg kell tanulniuk a saját felnőtt életük szerepeit, stb.

A házasodás (fészekrakás) szakasza

A házasságkötést hosszú évekig is eltartó próbálgatás előzheti meg, amikor is magát a párkapcsolatot és a saját nemi szerepeit tanulja az egyén, miközben felkészül a szülőktől való leválásra. Minél később kezdi el a fiatal ezt a folyamatot, annál több nehézséggel jár a társas hálóba való beilleszkedése, és annál nehezebb kilépni a szülői ház kötelékéből. Aki a húszas évei végéig egyszer sem randevúzott, nem szerezte meg mindazokat a kompetenciákat, amelyek a párkapcsolatot megalapoznák, nehezen illeszkedik gyakorlottabb társaihoz.

A párválasztást különböző mértékben befolyásolja a szülői ház. Vannak olyan kultúrák, ahol a házasságkötés előtt nem is ismerik egymást a fiatalok, nincs helye az érzelmi kötődésnek: a család választ tulajdonképpen egy másik családot a fiatal számára kiszemelt társ révén. Azonban a szerelmi választás esetén is megmarad a kötelék a szülői házzal, reakcióik, viszonyulásuk beleszól a folyamatba.

A családalapítás új identitás kialakítása is egyben. A pár mindkét tagja magával hozza saját szülői családjának modelljét, szerepviszonyait, szabályrendszerét, kommunikációs mintázatát. A kétféle világ egymáshoz igazítása komoly feladat, sokszor a pár nincs is tudatában, mennyire. Pedig ez az egyeztetés lesz az alapja a későbbi évek harmonikus működésének. Az a tét, hogy mennyire tudják majd saját szükségleteiket érvényesíteni, az intimitás feltételeit megteremteni, kritikus kérdésekben megegyezni, a közös, új rendet kimunkálni. A mindennapi rutinok kialakításához, az összecsiszolódáshoz idő kell, ezért szerencsésebb, ha a gyerek születése előtt van mód ezek kialakítására.

Család újszülöttel és kisgyerekkel

A gyerek születése új feladat elé állítja a házaspárt: szülővé kell válni. A szülői szerep elsajátításában mindkét fél az otthonról hozott mintáira támaszkodik elsősorban, amit szülőtársakként közös nevezőre kell hozni. Ennek összehangolása megint csak hosszú távú hatással van a harmonikus családi működésre.

A gyerek születése kihat a párkapcsolatra is. Az újszülött radikálisan megváltoztatja napirendjüket, életmódjukat, de egymáshoz és önmagukhoz való viszonyukat is. Az anya a külvilágtól bizonyos értelemben elszakad, élettere beszűkül. A dolgok megszokott fontossági sorrendje egy időre felfüggesztődik számára, figyelme teljes mértékben újszülöttjére irányul,

gondolatai a babával kapcsolatos napi teendők körül forognak. Egyszerre érzi fontosságát és elesettségét. Erősnek kell lennie, hiszen teljes mértékben felelős egy csöpp életért, ugyanakkor maga is sok bizonytalanságot él át, támogatásra szorul, hiszen az anyai szerepet ő is éppen tanulja. Ilyenkor különösen fontos a férj együttérzése, empátiája. Ennek felvállalását viszont az nehezítheti, hogy ő maga is azt tapasztalja, hogy kevesebb figyelem jut rá, hogy elhanyagolják, kevésbé fontos, mint korábban. Ebben a helyzetben nagy jelentősége van a tágabb család támogatásának, konkrét segítségének (a gyerek felügyelete, segítség a házimunkában, érzelmi támasz)

Család óvodáskorúval

Az óvodáskorú gyerek nagyobb önállósága, kitágult élettere új alkalmazkodást tesz szükségessé. Az óvodában a gyerek sokféle társas tapasztalatot szerez, különböző kulturális és szubkulturális hatással szembesül. Az intézményi hatásokat egyeztetni kell az otthoniakkal. Nehézséget okozhat az anyától való elválás is. Az anya munkába állása szintén próbára teszi a családi rendszer alkalmazkodóképességét.

Ebben a szakaszban gyakran már nem egygyerekes a család, az első gyerek születését általában néhány éven belül követi a második. A kistestvér születése új szabályokat, kommunikációs mintát eredményez, és a testvérkapcsolattal egy új viszonyrendszer jön létre. Az anya megint beszorul a négy fal közé, ideje nagy részét a fizikai gondoskodás tölti ki. Ilyenkor az apa szerepe megnő a nagyobb gyerek ellátásában. Mindez megterhelően hat a házaspár kapcsolatára is.

Család iskoláskorúval

Az iskolakezdés új életritmust jelent, amit az iskola határoz meg. A gyerek iskolai teljesítménye olyan új szempontot jelent, ami befolyásolhatja a család gyerekhez való viszonyát. Problémát okoz, ha a szülők elfogadása függ az iskolai előmeneteltől, ha a tanulás kötelezettsége az otthoni szabadidő és pihenés rovására megy. Az iskolai lekötöttség következtében a családi együttlétek megritkulnak, kevesebb figyelem jut a gyerekre. Az intézményi szocializáció és a kortárs csoport hatásai is problémákat okozhatnak.

Ehhez később hozzájárulnak a kamaszkor előjelei, amelyekre a szülők nem mindig készülnek fel eléggé.

Ugyanakkor a már évek óta együtt élő pár kapcsolati problémái is gyakran ebben az időszakban erősödnek fel, ami sok esetben váláshoz vezet.

Család serdülőkorúval

A serdülőkor az egész család számára nehéz időszak. A szülőkről való leválás gyakran viharos, konfliktusokkal teli. Az önálló identitás kialakulása egyúttal azt is jelenti, hogy a közös családi identitástudat elhalványul, a családi értékek, szokások megkérdőjeleződnek. Megnö a kortárs csoport szerepe. Ebben az időszakban ki kell munkálni az optimális távolságot, és új, szimmetrikusabb alapra kell helyezni a szülő-gyerek kapcsolatot.

A szülőnek, miközben hozzá kell szoknia gyereke önállósodásához, és meg kell tanulnia elengedni őt, gyakran saját életközépi válságával is meg kell birkóznia. Identitásának elemeit újra kell gondolnia, ami érzelmileg komoly válságot okozhat. Újra kell definiálnia kapcsolatait, hivatásához, egyéb tevékenységeihez való viszonyait, le kell tudnia számolni azokkal a terveivel, melyeket már nem tud megvalósítani. Át kell formálni az esetleg már megmerevedett életvezetési sémákat, meg kell újítani párkapcsolatát is. Mindezt nehezíti, hogy nagyjából ebben a szakaszban kezdődik az idősebb generációval való fokozott törődés is.

Család elbocsátott gyerekekkel (fészekhagyás)

A család feladata a gyereket felkészíteni az önálló életre, segíteni a saját lábra állásban. Ez nem könnyű feladat, sem gazdaságilag, sem lelkileg. Az évek óta szülői szerepben funkcionáló szülők a gyerekek elköltözésével elvesztik elsődleges családi szerepüket. A leváló és elköltöző gyerek a házastársi rendszer újraszervezését igényli, gyakran a magukra maradt szülők ilyenkor szembesülnek párkapcsolatuk kiürülésével. A gyerek családalapítása új rokoni viszonyokat is eredményez, ez új alkalmazkodást tesz szükségessé. Az elhalványult szülőszerep egy idő után kiegészül a nagyszülői szereppel. Az elmúlással való szembesülés sokszor megviseli a szülőket, mivel ugyanerre az időszakra esik a szülők öregedésével és halálával való megküzdés is.

Inaktív idős házaspár

A nyugdíjas lét gyakran a „már senkinek nincs szüksége rám” érzését adja. Ebben a ciklusban kiemelten fontos, hogy az idősödő emberek hasznos elfoglaltságot találjanak maguknak, hogy ne akarjanak beleszólni gyerekeik életébe, ugyanakkor ne érezzék feleslegesnek magukat. El kell tudni fogadniuk, hogy már nem ők támogatnak, hanem lassan ők szorulnak támogatásra. A súlyos beteg szülő gondozása nagy terhet róhat a gyerekekre, sokszor magukhoz kell venni őt, hogy elláthassák. Amennyiben az egyik fél megözyegyül, ennek lelki feldolgozása különösen nagy teher, az egész család összefogására szükség van.

A családi rendszer - mint más rendszerek is - *alrendszerekből* áll. Ezeket a rendszerben betöltött funkcióik alapján különböztetjük meg. A mai család alrendszerei hagyományosan: a házastársi, a szülői, a gyermeki és sok esetben a nagyszülői alrendszer. Természetesen család a gyermektelen házaspár is, és a gyereket egyedül nevelő szülő is, ilyenkor az

alrendszerek módosulnak. Különösen megbonyolódhat a családi viszonyrendszer többszörös válás után.

Az alrendszerek akkor működnek jól, ha mindenki a saját alrendszeréhez tartozik, vagyis annak megfelelő funkciót tölt be. Ez az egészséges fejlődés és a családi harmónia feltétele.

A *házastársi alrendszer* a férj és a feleség párosa, kettejük párkapcsolata, viszonya jellemzi. Ez a férfi és a nő kapcsolatának egy lehetséges mintáját adja a gyerekek számára, és megmutatja, hogyan lehet boldogulni egy szimmetrikus kapcsolatban.

A *szülői alrendszernek* ugyanazok a személyek a tagjai, de szülői szerepük révén tartoznak ide. Funkciója, hogy ellássa, gondozza a gyerekeket, és irányítsa, szabályozza viselkedésüket. A gyerek ebben az aszimmetrikus kapcsolatban megtanulja, hogy mit kell tennie, ha el akar érni valamit, hogy szükségleteit hogyan fejezheti ki, hogyan birkózhat meg a nehézségekkel és a feszültségekkel.

A *gyermeki alrendszer* állhat egy gyerekből is, vagy a testvéreket jelenti. Ez az első kortárs csoport, ahol mindazt megtapasztalhatja a gyerek, ami az ilyen kapcsolatokban jelentős lehet.

Időszakosan természetesen előfordul, hogy a nagyobb gyerekekre bízzák kisebb testvérét, vagy hogy a szülő megbeszéli gondjait valamelyik gyerekével. Azonban súlyos következményei lehetnek, ha a nagy gyerek *állandó* feladata ellátni a kicsiket. Emiatt nem tud kortársaival együtt lenni, nincs módja megtanulni társas szerepeit, felelőssége koravénné teheti. Hasonlóan, ha a szülő gyermekét partnerként kezeli, bevonva őt a szülői alrendszerbe, a homeosztázis csak úgy tartható fenn, ha ezt az állapotot konzerválják. A serdülőkorba érve ez, az önállósodás gátja lehet, a saját identitás kialakításának akadályozója.

Fontos kérdés a család külső és belső *határainak* minősége. Sok problémát okozhat, ha a határvonalak túl merevek vagy túlságosan elmosódtak. A határok akkor töltik be funkciójukat, ha elválasztanak és összekötnek.

Ha a belső határok *elmosódtak*, a magánélet sérül. Az ilyen *összefonódott* családokban mindenki mindenkiről mindent tud, minden közügy. Ha a gyereket kérdik, az anya válaszol helyette, a szükségletek, a gondolatok, az érzések kötelezően megosztandók. A cél a családi egység mindenáron való fenntartása. Pozitívuma az ilyen családoknak, hogy erős védettséget adnak. Ugyanakkor a túlzott törődés következtében a gyerek autonómiája sérül, önállótlanná válik, a családi fészekből való kirepülése, saját családalapítása nehézségekbe ütközik.

Laza kapcsolatú családról beszélünk, ha a határvonalak túl *merevek*. Ebben a működésben a tagok között alig van kommunikáció, nagyfokú az izoláció. A védőfunkció alig működik. A szülő nem tudja, mit csinál a gyereke, nem veszi észre problémáit, nem segít a bajain, akkor sem reagál, ha kéne. A gyerek hamar kilöködik a családból, vagy rátanulhat arra, hogy valamilyen dologgal felhívja a figyelmet magára: betegséggel, deviáns viselkedéssel vagy balesettel.

Szabályok

A családi működést szabályok irányítják. A családi szabályok az élet alapvető dolgaira, illetve a mindennapi életvitelre vonatkoznak.

A *nagy szabályok* vagy *alapszabályok* olyan vezérelvek, amelyek arról szólnak, hogy mi fontos, hogy hogyan kell élni, hogyan kell jól élni, milyen a jó szülő, milyen a jó gyerek, milyen a jó család, milyen a jó ember.

A *kis szabályok* az élet apró-cseprő dolgaira vonatkoznak, és a mindennapok stabilitását szolgálják. A kis szabályokban tükröződnek a nagy szabályok. A mögött a kis szabály mögött például, hogy ki mosogat, többféle lehetséges elv húzódhat: mi a férfi és mi a nő dolga, mennyire fontos a rend, kinek mekkora tekintélye van a családban, közösek-e a teendők, stb.

A házasságkötéssel megkezdődik a *házaspár* korábbi elképzeléseinek összebecsiszolása. A stabilitás kulcsa, hogyan sikerül az egyeztetés. Gyakran a hétköznapi csatározások a kis szabályok körül folynak. A viták ismétlődése és végeláthatatlansága jelzi, hogy valójában valamilyen nagy szabály terén van a nézeteltérés gyökere. A szabályok érvényesítéséért folytatott küzdelem a felek *viszonyáról* is szól: kinek van igaza, kinek kell engedni, el lehet-e fogadni a másik kívánságait, ki hogyan alkalmazkodjék.

Kommunikáció

Az interakciók révén kialakul egy sajátos érzelmi és kommunikációs mintázat, amelyben minden tag aktív formálója a történéseknek, ugyanakkor igazodik is a szabályokhoz. A kommunikációs jellegzetességek tükrözik a rendszer működését.

A *kommunikációs zavarok* alapja a kapcsolatok bizonytalansága, a félelem az elutasítástól, a másik fél igényeinek fel nem ismerése, a saját bajok túlzott megélése. Mindez tartós problémákhoz vezet.

A család funkciói

A biológiai- szociális különállás következtében alakult ki a családi nevelés merőben sajátos legitimációs formája. Nemcsak meggyökerezett társadalmi mintákon és jogi normákon alapul, hanem a természetjog egy fajtáján is. A szülőknek nem kell tanulmányokat végezniük és hozzáértésüket tanúsító igazolásokat szerezniük ahhoz, hogy gyermekeiket gondozzák és neveljék. A legtöbb társadalom törvénykezése abból indul ki, hogy a szülők joga és kötelessége a gyermekeikről való gondoskodás és a belátásuk szerinti nevelés. Ezt a természeti jogot megtöri, illetve viszonylagossá teszi, hogy az állam bizonyos tekintetben felügyeli a családok gyermekeikkel való bánásmódját, elsősorban azzal, hogy óvó intézkedésekkel beavatkozik a gyermeke veszélyeztetettségének meghatározott eseteiben.

Biológiai- szociális kettős természete folytán a család közbülső helyet foglal el az individuum és a társadalmi intézmények között. A funkciói is ennek a helyzetnek felelnek meg.

A családfő funkciói:

1. Gazdasági funkció

A család megélhetését a mezőgazdaságon, az iparon, a kereskedelmen vagy a szolgáltatáson keresztül igyekszik biztosítani, hogy milyenek az adott társadalomban a mobilitási és kommunikációs lehetőségek, rányomja bélyegét a család méretére, a tagok közötti kapcsolatra és a család működésére.

A XX. század második felében egyre kevesebb az olyan gazdálkodási- pénzkeresési lehetőség, amely a család együttműködését igényli. Igaz, a családok szerepe nő az üzleti életben és a politikában, ez azonban nem terjed ki a tömegekre. A jövedelem megszerzésében nem ritkán működnek együtt a családtagok, legalábbis abban az értelemben, hogy a családon belüli munkamegosztásnak, csak nagyon szűk szegmensen belül van jelentősége. A mai családok gazdasági funkcióinak középpontjában nem a termelés, hanem az elosztás áll. A család hozza meg a szerzet jövedelem felhasználására vonatkozó döntéseket, a család dönt arról, hogy a tagok keresetéből rövid vagy hosszú távú fogyasztásra, beruházásra vagy tartalékképzésre áldoznak-e a családtagok. A család tagjainak az egyes döntésekre nem egyforma a befolyása, ám a családi élet működésének egyik fontos aspektusa a megbeszélés, a közös döntések meghozatala, a tagok érdekeinek, vágyainak, érzéseinek egyeztetése. A mai reklám- és fogyasztói ipar sok tekintetben a családi döntések ellen dolgozik: egyénileg közelíti meg a férjet, a feleséget, gyakran etikátlanul kihasználja a gyerekeket a szülők befolyásolására.

2. Reprodukciós funkció

Alighanem széles körű az egyetértés abban a tekintetben, hogy a család egyik legfontosabb funkciója a gyermeknevelés, illetve, hogy a gyermeknevelésnek lehetőleg családi körben kell megvalósulnia. A gazdálkodási funkciók mellett nyilvánvalóan az utódok létrehozása és a róluk való gondoskodás a család legfontosabb feladata. Ma a családalapítást gyakran nem a házasságkötés, hanem a gyermek érkezése jelenti. A partnerkapcsolatok, házasságok egészen más jelleget öltenek, ha a pár gyereket nevel: közös örömök és büszkeségek, a közös felelősség a közös élet a kapcsolat új dimenzióit teremti meg. A gyerek teremt a szülők között a vérségi kapcsolathoz hasonló szoros rokonságot, amelybe bevonódnak a távolabbi rokonok, szülők, testvérek is.

A reprodukciós funkció magába foglalja a gyerekekről való fizikai, materiális gondoskodást, valamint a fejlődéshez, szocializációhoz szükséges pszichológiai feltételek biztosítását. Ez utóbbiak alapvetően két fő hatásrendszerbe szerveződnek.

-Spontán, vagyis nem tudatosan tervezett, hanem a család életviszonyaiból, kultúrájából, sajátos szerveződéséből, szülői szerepvállalásából következő feltételek, a felnevelkedés közvetlen környezete, a szülők által képviselt azonosulási minták és modellek.

-Tudatosan irányított, tervezett hatások, a család által fontosnak tartott nevelési célok és értékek képviselése, viselkedési szabályok közvetítése, helyeslés, rosszallás, magyarázat-voltaképpen e hatások összességét értjük nevelés alatt.

3. Segítő, támogató funkció

A családi támogatás és a szolidaritás a fejlett ipari társadalmakban is fontos társadalmi integrációs erő. A gazdálkodási és reprodukciós funkció mellett kiemelkedő fontosságú a család lelki és materiális támaszt nyújtó, védő- óvó szerepe. Adatok sokasága támasztja alá, hogy a nem családban élő emberek egy idő után boldogtalanabbnak érzik magukat, gyakrabban betegszenek meg és korábban halnak meg, a statisztikák szerint különösen így van ez a férfiak esetében. A mentálhigiénés funkciók fontossága ugyanakkor arra is rávilágít, miért válhat olykor fojtogatóvá, elviselhetetlenné a szoros kötelék: rossz esetben a negatív befolyás ugyanakkora erővel működik, mint a támogató.

Az egyént támogató, védő csoportosulások legfőbb jellegzetessége, hogy az egyént személyes síkon, individuumként kell kezelni.

Az egyének élményeiket és tapasztalataikat rendszeresen megosztják egymással, az események, a hírek jelentése az egymáshoz közel állók, együtt élők közös értékelésében éri el a célját. A családtagok folyamatosan értékelik, rendszerezik, interpretálják a világban zajló eseményeket, megpróbálják levonni a családot vagy a családtagokat érintő konzekvenciákat, tapasztalataikat beépítik az életstratégiába. E folyamatban fontos szerepet játszanak a családi beszélgetések, sőt viták, amelyek nagymértékben segítenek megformázni az egyének állásfoglalását, kiemelni a fontosabb szempontokat.

Történelmi periódusonként változik, milyen mértékben hasonlít egymásra a családtagok véleménye a politikai és az erkölcs különféle kérdéseiben. A hatvanas-hetvenes években a fiatalok a mainál jóval ritkábban osztották teljes mértékben a szülők értékrendjét, napjaink családjaira inkább jellemző a politikai nézetek, pártválasztás kontinuitása. Ez a fejlemény részben azzal kapcsolatos, hogy sokkal kisebb mértékű a társadalmi mobilitás is, az új nemzedék nagy eséllyel ugyanolyan szociális státust fog elfoglalni, mint a szülők.

A szocializációban is rendkívül fontos szerepet tölt be az információk átadása, amelyet a közvetlen környezet a gyermek aktuális felfogóképességéhez illő formában igyekszik közvetíteni. Napjaink egyik szocializációs nehézsége abból adódik, hogy a családnak mind „kapuőri”, mind szelekciós működése csökken. A kapuőri funkciónak elsősorban a gyerekek esetében van jelentősége. A modern elektronikai eszközök megjelenése előtt a családok képesek voltak megakadályozni, hogy a gyermekek válogatás nélkül szembesüljenek a felnőttvilág súlyos tényeivel, konfliktusaival. Ha eltitkolni nem is lehetett a tragikus, ijesztő vagy demoralizáló eseményeket, a gyerekek a felnőttek tompító- békítő magyarázatain

keresztül szereztek tudomást a történelekről. A televízió által rendelkezésre bocsátott képi információk esetében nemcsak a gyerekeknek szóló értelmezés ütközik akadályba, hanem a felnőttek is egyre nehezebben igazodnak el az információrengetegben. Más esetekben szándékosan alakítják úgy az üzenetet, hogy közvetlenül, és ne a felnőttek magyarázatán keresztül jusson el a gyerekekhez. Súlyos probléma, hogy a televíziós műsorok üzenetei a szülők megkerülésével jutnak el a gyerekekhez, akik egy bizonyos életkor alatt minden szempontból felkészületlenek az információk fogadására.

Visszajelentő- útmutató rendszer

A családtagok minősítik és kommentálják egymás számára a többiek viselkedését, a családtagok viselkedését, a velük történt eseményeket. A férj, a feleség, a gyerek, a testvérek és rokonok visszajelzését, útmutatását, bírálatot vagy megerősítést nyújtanak egymás számára: van ilyen szerepe még az aktuálisan kellemetlen veszekedésnek, családi vitáknak is. A visszajelzés rendkívül fontos a tagok számára. Ha a család légköre biztonságot nyújtó, akkor az együtt élők belső biztonsága, kommunikációs nívója javul, inkább képesek korrigálni nem megfelelő magatartásukat. Gyakran megnehezíti az együttélést, hogy az egyének nem megfelelő formába öntik a másokra vonatkozó bírálatukat, vagy túlságosan érzékenyvé válnak a bírálattal, bírálóval szemben. Holott a rokoni, családi bírálat nem helyettesíthető: a családtagok ismerik a legjobban egymást, és tőlük várható el, hogy valóban építő bírálatot gyakoroljanak egymással szemben.

A családban kialakuló sajátos szereposztás, a tagok egymásról alkotott véleménye természetesen negatív következményekkel is járhat, sajátos csapdává alakulhat. A tartós kapcsolatban élők között mindig kialakul egyfajta szereposztás. Ez arra készítheti a családtagokat, hogy túlhangsúlyozzák a szerephez kapcsolódó tulajdonságaikat: kötelességtudó anya egy pillanatra sem tud megfélekedni a rá váró feladatokról, így folyton újat talál magának. A megmerevedő szerepviselkedés arra készítheti a többi szereplőt, hogy ők is a korábbi szereposztásnak megfelelően viselkedjenek. Egy idő után a rögzült szerepekből nem lehet szabadulni, a résztvevők kapcsolataiban egyre több a kínos ismétlődés, a kiúttalan, konfliktus, majd a kapcsolatok fokozatosan kiürülnek.

A tagok megfelelő tudatossága, a kölcsönös ragaszkodás segíthet leküzdeni a megkövesedett szereposztást, mint ahogy az is tapasztalható, hogy rendkívüli, jó vagy tragikus esemény kapcsán a családi kapcsolatok váratlanul gyökeresen átrendeződnek. Természetesen a dolgok negatív irányban is változhatnak: lelepleződhetnek a színlelt érzelmek, eltitkolt önzés, éles versengés. Az élet apró tényeinek megfigyelése arra is megtanít, hogyan lehet ismét színessé varázsolni az elszürkül kapcsolatokat: új élmények, a szereposztás tudatos megváltoztatása meglepő módon átalakítja a családtagok egymásról alkotott, megváltoztathatatlanak tűnő véleményét.

Az életfilozófia és az identitás forrása

Sok pszichológus és társadalomtudós egyetért abban, hogy a legtöbb ember rendelkezik valamilyen életfilozófiával. Bár az emberek nagyon különböző színvonalon képesek megfogalmazni életcéljaikat a legtöbb ember gondolkodásában nyomon követhető néhány alapvető cél és törekvés, amely köré az egyének élete szerveződik. Az individuálpszichológia életstílusról beszél, amelynek alapjai kisgyermekkorban jönnek létre, az akkori nevelés, családi környezet hatására. Az egyéni életfilozófia egy másik aspektusát világítja meg az identitás kategóriája. Az identitás arra a tudatos erőfeszítésre utal, ahogyan az egyének önmagukat elhelyezik a szűkebb és tágabb szociális környezet lehetőségeinek, korlátainak, értékeinek, elvárásainak rendszerében. A család, legalábbis a mi kultúrkörünkben, az identitás fontos tartozéka. Az emberek gyakran egész életükben hivatkoznak rá, fontos döntéseiknél, hogy neveltetésük, szüleik értékei és elvárásai szerint cselekedtek. Minden családban sokszor elhangzik a mondat: „A mi családban ez így szokás!”. Az emberek gyakran hivatkoznak a családi, gyerekkori normákra és elvárásokra, amikor legfőbb értékeik eredetéről esik szó. A legtöbben büszkék vagyunk a nevünkre, kíváncsiak vagyunk öseinkre, és különösen érzékenyek vagyunk a családot, családtagokat ért sérelmekre.

A szülők életfilozófiája és értékválasztása tehát életre szóló hatást gyakorol a gyermekekre, ám sok szülő nincs a tudatában, hogy az életfilozófia tengelyét nem mindig az alkotja, amit szavakban megfogalmaznak, a látszatok mögött rejlő valóságnak sokszor nagyobb az ereje. Más esetekben a szülők sorsa akarataik ellenére válik negatív életfilozófia forrásává: a gyerekeiket mindennel elhalmozó apák és anyák vagy nagyszülők olyan környezetet teremthetnek a gyerek számára, ahol nincs értelme az erőfeszítésnek, a nehézségek leküzdésére nem alakul ki használható stratégia. Ám ugyanilyen eredményre vezethet az, ha a szülők minden erőfeszítésük ellenére képtelenek boldogulni, ha újra és újra kudarcot vallanak.

Referencia- és kontrollcsoport

A családnak ez a funkciója szorosan összefügg a visszajelző funkcióval, mégis több annál. A család, mint általános referenciacsoport részt vesz az egyéni célok, értékek és vélemények megformálásában, az illető rokonszenvi és ellenszenvi választásában, barátai, a fiatalok partner kapcsolatainak megítélésében. A közeli családtagok álláspontja nem marad hatástalan akkor sem, ha nem értenek egyet, és konfliktus alakul ki.

A család csoportjellegének a referenciális működésben különleges szerepe van: a többségi véleménynek önmagában nagyobb hatása van az egyéni véleményekre, mint csupán egy másik embernek. Ennek tudható be, hogy a szülőpár egységes véleménye sokkal nagyobb hatást gyakorol, mint az egyedüli szülőé; ha az egész családnak megegyezik a véleménye egy kapcsolatról vagy a családtag valamilyen lépéséről, azzal igen nehéz egyénileg szembeszállni. A családba újonnan belépők, új házastársak, partnerek tisztában vannak a családi vélemény fontosságával, és gyakran találkozunk az e téren kialakuló konfliktusokkal a szépirodalomban is.

Gyakorlati támogatás és segítségnyújtás

Bár a családi segítségnyújtás mértéke és módja kultúránként különbözik, az emberek a világ minden részén elsősorban közeli rokonaikhoz fordulnak, ha különleges támogatásra van szükségük, vagy váratlan nehézségeik keletkeznek. Családtagoktól kérünk és kapunk a leggyakrabban anyagi támogatást, szüleinkhez, testvéreinkhez vagy gyermekeinkhez fordulunk nehéz feladatok, betegség vagy válságos helyzetek esetében. Máskor a családi-rokoni segítségnyújtást nem kell külön kérni vagy viszonzni, egyszerűen a kapcsolatból következik. Ez vonatkozik a nemzedékek egymásnak nyújtott segítségére az egymásrataltság változó időszakában.

Szintén történetileg változó módon és mértékben, mégis széles körben elterjedt és ismert a családtagok egymást támogató, segítő viselkedése bizonyos gazdasági- társadalmi pozíciók elnyerésében, a karrierben, egyszerűen: az egyén társadalmi integrációjában és boldogulásában. Családtagok, rokonok hálózata mentén szövődik a lakóhelyről való elvándorlás gyakran tömeges mértéket öltő stratégiája: a faluból a városba, az egyik országból a jobb életet ígérő másik országba költözéskor a közelebbi és távolabbi rokonok segítik egymást.

A családi támogatás egyidejűleg a családtól való függést jelenti, így vannak kedvező és negatív oldalai, mind az egyének, mind a közösség szempontjából. Ami az egyéneket illeti, a családi segítség anyagi és egzisztenciális biztonságot adhat, megkönnyítheti a felnőtté válást, a pályaválasztást. A fiatalok, az egyének egy része azonban mindig rabságnak, autonómiája csorbításának érezte a családi döntést, és szabadulni igyekezett. A modernizáció előtt a származásnak mindennél nagyobb szerepe volt az egyének későbbi életútjának meghatározásában, mint láthattuk, gyakran a lakóhelyi közösséget is átszöttek a családi szálak. A modernizáció a XVIII. Századtól kezdve egyre szélesebb körben teremtette meg annak a feltételeit, hogy a fiatalok képességeik és saját kedvük szerint válasszanak pályát maguknak. Ez a lehetőség annál inkább adott, minél nyitottabb, rugalmasabb a társadalom. Akár szimptomatikusnak tekinthetjük napjainkban, hogy ismét egyre többször találkozunk „klánokkal”, dinasztiákkal az élet különböző területein.

A családok egymást segítő stratégiái egy határon túl nem kedvezőek a közösség számára. A családtagok, rokonok szövevénye gyakran felbonthatatlan láncolatot alkot, amely ellenáll minden más típusú racionalitásnak, elősegíti a hatalomkoncentrációt, amely köztudomásúan veszélyezteti a demokratikus államberendezkedést. A jól működő társadalmakban, létre kell jönnie a családi és társadalmi törekvések egyensúlyának, az adott társadalom működése szempontjából megfelelő arányban.

A pihenés, a szabadidő eltöltése és a regenerálódás színtere

A család, a rokonság lehetővé teszi, hogy a tagok elengedjék magukat, megszabaduljanak a társadalmi szerepektől és kööttségektől, önmaguk legyenek, esetleg a kívülálló számára értelmetlennek látszó kedvteléseiknek, hobbijuknak hódoljanak. Igaz, teljes mértékben a családtagok sem mentesek az egymással szembeni normatív elvárásoktól: ahol emberek, ott az együttműködés legintimebb szintjét is áthatják az illemszabályok, szokások, implicit szabályok. E normák azonban sokkal kevésbé formálisak, mint az élet más területeit átszövő szabályok: betartásuk alapvetően a felek megegyezésén, rejtett és nyílt alkufolyamatain alapul. Az együttélés informális szabályainak értelmezése sok konfliktus forrása lehet a felek között.

Szocializáció

Azt a folyamatot, amelynek során a megszületett „biológiai lényből”, emberi környezetének hatására „társadalmi lény” válik: szocializációnak nevezzük. A szocializáció a megszületéstől a halálig tartó folyamat, amely kialakítja, illetve módosítja az emberi pszichikus működéseket, ezáltal a személyiségfunkciókat.

A szocializáció meghatározó szerepe az egyéni életút egyes időszakaiban különbözőképpen érvényesül, elsősorban abból következően, hogy- az egyes életszakaszokban a társas hatásokkal szembeni egyéni fogékonyság (a „szocializálhatóság”) igen különböző. A leginkább fogékony időszakot, a születést követő első életevek jelentik, ekkor érvényesülnek maximálisan azok a- főként veleszületett, tehát biológiailag adott- fogékonysági automatizmusok, amelyek lehetővé teszik a társas környezetből érkező hatások „bevésődését”. A későbbiekben felerősödnek azok az énvédő, önszabályozó mechanizmusok, amelyek a társas hatások jelentős részének befogadását csökkentik.

A szocializáció másik általános jellemzőjeként folyamatjellege említhető. A társas hatások érvényesülése, beépülése a személyiségbe nem történhet esetlegesen, hanem csakis egy rendszert alkotó folyamat meghatározó fázisaként. E fázisok egymásutánisága abból következik, hogy egy bizonyos társas hatás kialakítja azt a személyiségfunkciót, amely megteremti egy másik társas hatás befogadásához szükséges fogékonyságot és így tovább. Vagyis a szocializáció egyes fázisai létrehozzák a következő fázis érvényesülésének lehetőségét. A szocializáció folyamatának e kötött rendszere adja algoritmikus jellegét.

A személyiség szocializációs „felépítése” az érzelmek és a viselkedés fejlettebb reagálásmódjainak kialakulásával kezdődik. Az érzelem és viselkedés-szocializáció lényege olyan feltételes reflexek kondicionálása, amelyeknél a feltételes ingereket társas hatások jelentik. A kondicionálás- leegyszerűsítve- a következőképpen történik.

A szocializáltra (gyermekre) ható feltételek: egy adott környezet a maga ingereivel, történéseivel, valamint egy szocializáló személy (anya), aki ezekre az ingerekre, történésekre valamilyen módon érzelmileg és viselkedésében reagál. A gyermek tehát tapasztalja a

környezeti ingert, ugyanakkor az anya erre való érzelmi és viselkedéses reakcióját. A kettő összekapcsolódása révén tanulja meg, hogy bizonyos helyzetekre, milyen módon reagáljon.

A vázolt folyamat érvényesülése külső és belső feltételekhez kötött. Külső feltétel az ingergazdag környezet, valamint az érzelmgazdag, érzelemkifejező, viselkedési aktivitással mintát nyújtó társas környezet, szocializáló személyek. Belső feltétel az a veleszületett fogékonyság, amely lehetővé teszi a társas környezet érzelmi és viselkedési mintáinak átvételét, bevéődését. E fogékonyságot összességében azonosulási (identifikációs) képességnek nevezzük), amelynek az érzelmekre ráhangolódó összevevője az empátia, a viselkedési mintákat követő összetevője pedig az utánzás.

Az azonosulás képessége a legkifejezettebb az első életévekben. A későbbiekben automatizmusa jelentősen csökken. Egyrészt a fokozatosan kialakuló énvédelem következtében, másrészt azért, mert az azonosulási kapcsolatot felváltja a szóbeli közlés, a beszéd érintkezési lehetősége. Az azonosulási fogékonyság kezdeti maximuma, zavartalan érzelmi és viselkedési fejlődést biztosít, ugyan akkor későbbi beszűkülése jelentősen csökkenti a pótlás, a korrekció lehetőségeit. Vagyis az érzelmi és viselkedési működések kialakulása imprinting jellegű, alapvetően a korai életévek szocializációja által meghatározott.

A viselkedési aktivitás eddigiekben kialakult készlete a személyiségfejlődés további szakaszában már belső feltételként érvényesül. A gyermek ezáltal „megmutatja” magát társas környezetének, amelyből jutalmazó vagy büntető visszajelzéseket vált ki. Amennyiben a gyermek érzelmi fejlettsége már kellően differenciált átélésre ad módot, e jutalmazó vagy büntető társas hatásokat képes lesz magára vonatkoztatni: siker vagy kudarcélményként megtapasztalni. A számtalan kisebb- nagyobb siker- és kudarcélményből összegződhet az önismeret tapasztalati alapja.

Az önismeret kialakulásának és fejlődésének feltételrendszere a későbbi életévekben jelentősen beszűkül. Énvédő, feszültségelkerülő mechanizmusok következtében visszafogjuk kitarulkozásunkat, a társas környezet csak megfontoltan adagolja jutalmazó vagy büntető visszajelzéseit, végül ezek elfogadását, számtalan elkerülő, elhárító, félremagyarázó technikánk akadályozhatja. Tehát az önismeret is imprinting jellegű szocializációs folyamat terméke.

Az önismeret fejlődésével együtt jár azoknak a tapasztalatoknak a halmozódása, amelyek felismertetik az egyénnel a saját illetékességét, annak élményét, hogy a környezeti történések kimenetelében saját akcióinak is meghatározó szerepe van. E tapasztalatok létrehozzák a kompetencia szükségletet, amely belső feltétele a döntést, energetizálást megvalósító akarati működésnek. Az illetékesség élménye nyilvánvalóan csak az önismeret egy bizonyos fejlettségi fokán adódhat, tehát ez esetben is megmutatkozik a lelki működések egymásra épülő, algoritmikus kialakulása.

Az akarat fejlődésének külső feltétele az a társas környezet, amely döntési helyzeteket, önállóságot, kompetenciát biztosít az egyénnek. Mindezek megvonása nem csupán a döntési technikák gyakorlásának lehetőségétől fosztják meg az egyént, hanem meggátolják a ténylegesen indokolt siker- és kudarcélmények átélését is. A későbbi életszakaszokban

törvényszerűen adódó vagy kikényszerített önállósággal hozott döntések nagy része, hibás, kudarcos lesz, így rögzülhet az egyén kudarcorientált önismerete. Ez már igen nehezen módosítható, tehát az akarati képességek kialakulására is az imprinting jellemző.

Az érzelmek a viselkedés, az önismeret és az akarat imprinting jellegű kialakulási és fejlődési algoritmusával párhuzamosan fejlődik az egyén megismerő értelmi működése. Egyrészt saját tapasztalatainak köszönhetően, másrészt mások tapasztalatainak szocializációs úton történő átvétele révén. A szocializációs hatás eszköze ez esetben a verbális közlés. A tapasztalatok és társas közvetítésű ismeretek, fogalmak befogadásának, értelmi feldolgozásának belső feltétele, fogékonyága az életmenet során nem szűkül, sőt inkább egyre jobban megnövekszik. Az értelmi működés részletezőbb ismertetéséből kitűnhet, hogy a már meglévő ismeretanyag fogékonyabbá tesz új ismeretek befogadására. Tehát a megismerő működés kialakulása nem imprinting jellegű, az élet bármely szakaszában fejleszhető, módosítható. Ugyanakkor közvetlenül nem kapcsolódik a többi lelki működés algoritmusába sem.

E tényekkel magyarázható az, hogy a korai gyermekkorot követő intézményes fejlesztő beavatkozások (nevelés) módszertanilag leginkább kidolgozott és legsikeresebb területei az értelmi megismerő tevékenység fejlesztésére irányuló oktatás és képzés. Az érzelmi, az önismereti és az akarati funkciók fejlesztésében a későbbi életévekben ható intézményes nevelés jóval kisebb határfokkal képes pótolni a korai életévek családi szocializációjának mulasztásait. Vagyis a szocializációban, komplexitásában érvényesül az ember biológiai, szociális, valamint önmeghatározottsága. Az imprinting időszak szocializációs hibái, elsősorban az érzelmi, önismereti és akarati működéseket károsítják akár egy életre szólóan. E tény helyes értelmezéséhez szükséges annak hangsúlyozása, hogy a kezdeti meghatározottság, csak e működések alapjellegré vonatkozik, nem gátolva a részleges módosulásokat, fejlődést vagy akár visszafejlődést.

Az érzelmi működés alapjellegrének tekinthetjük tartalmi és intenzitásbeli differenciáltságát, sokszínűségét. Az érzelmileg sivár, vagy mindig indulati intenzitású reagálásmód tartósan jellemző maradhat.

Az önismeret alapjellegré a kudarc vagy sikerorientáltsága jelenti. A kudarcorientált ember attitűdje („jaj, nem fog sikerülni, és mi lesz akkor”) még a kedvező élethelyzetek átélését is feszültté teheti („csak nem üssön be valami”), sőt megfoszthatja az egyént az esetleges sikerélményektől („nem kockáztathatok”). Ettől alapvetően különbözik a sikerorientált attitűd („miért ne sikerülne, és ha nem, megpróbálom másképp”), és még a kedvezőtlen élethelyzetek átvészelését is megkönnyíti („majd csak túlleszek rajta”). Tapasztalatból tudhatjuk, hogy ezen attitűdök felnőttkori váltása igen ritkán történhet.

Az akarati tulajdonságok (határozottság, céltudatosság, önuralom, önállóság, kitartás) tapasztalható rögzültsége igazolja azt, hogy ezen lelki működés későbbi lényeges módosulására kevéssé számíthatunk.

A család egészsége a felnövő gyermek lelki egészségének döntő tényezője. Éppen ezért is fontos különös figyelemmel fordulni a család felé, ahol a gyermek e kiscsoport legsérülékenyebb tagja, mert a legnyitottabb minden hatás befogadására, a kedvezőkre éppúgy, mint a károsítókra. Az egyénnek „befelé” történő túlalkalmazkodása lelki zavarok árán valósul meg, míg „kifelé” létrehozott fokozott alkalmazkodása a feszültséggel szembeni túlvédekező, merev magatartásformák kialakításával születhet meg. A lelki megbetegedések kulcsát elsődlegesen tehát nem az egyénben, hanem az egyén és környezete sajátos viszonyában kereshetjük.

Kiegyenlített kapcsolatok között nemcsak az egyén, hanem az őt körülvevő csoport is fejlődik. Stabil és biztonságot adó családi légkörben a személyiség az élet stresszhelyzeteivel szemben olyan védettséget szerezhet, amely lelki egészségvédelmének erőforrása és önmegvalósító életvezetésének biztosítója lehet.

A családi légkör rejtett vagy nyílt zavarai indíthatják el azokat a személyiségfejlődéseket is, amelyek vagy már gyermekkorban manifesztálódó lelki zavarokban, vagy a későbbi, felnőttkori alkalmazkodás zökkenőiben és töréseiben mutatkoznak meg. A családnak azok a szerkezeti hibái, amelyek a gyermeki fejlődést gúzsba kötik vagy megzavarják, csaknem mint a disszonáns, egyenlőtlen házastársi és szülői viszonyokban gyökereznek. Az ilyen feszültségektől, indulatoktól és konfliktusoktól terhes miliőben a kapcsolati légkör elégtelen, a szülők védelmi és ellenőrző funkciója rapszodikus, esetleges. A fejlődő személyiség nem kapja meg a szükséges támogató- terelő hatásokat, érzelmileg bizonytalan helyzetben érzi magát. A családi kontaktusminták torzulása miatt azok beépítésére vagy nincs elegendő indítéka, vagy azok átvételével hibás, kedvezőtlen viselkedési készségeket rögzít. Feltevésem szerint, az a család, amelynek kapcsolati légköre elégtelen, a vonzás helyett taszítóerővel sodorhatja a gyermeket más közösségek, normaszegő kiscsoportok felé, amelyekben azután a másodlagos szocializációs folyamatok során átveheti a deviáns normákat és motivációkat.

A vázolt problémák fontos gyakorlati, pedagógiai feladatokat jelentenek a család-gyermekvédelmi és kriminalisztikai munkában. A megelőzés kulcskérdése a családi életre nevelés, a mentálhigiénés ismeretek színvonalának általános növelése. A segítségnyújtásban minden pedagógiai teendő alapja a személyes elfogadáson és bizalomelőlegezésen alapuló emberi kapcsolat, amely a társadalmi értékek felé vezető visszatérés útján tudja tartani a kapcsolatra vágyó egyént. Feladat az ártalmak korai felismerése, kezelése megfelelő szakemberek igénybevételével. A társadalom részéről szükségesnek tartom a családok támogatását a szociális helyzet figyelembe vételével, különösen figyelembe kell venni a gyermekeket nevelőket. Fontos feladat a munkanélküliség csökkentése, a fiatalok tanulási lehetőségének biztosítása, a lakáshoz jutás elősegítése, kedvezményes kölcsönök biztosítása, közbiztonság megteremtése bűnözés visszaszorítása érdekében.

A család nagy erővel működő rendszer, melynek hatásait gyermekkorunktól valamennyien átéltük. Az elmúlt évtizedek történelmi- társadalmi változásai során a család jellege és funkciója változott, de összetartó ereje, hatalma nem csökkent, és mindannyiunk emberré formálásának meghatározó műhelye maradt. A családtól kapott erős, stabil alapokról indulva egyenes út vezet a siker felé. A siker nem más, mint a kiegyensúlyozott, harmonikus családi

élet, önmegvalósítás, eredményes szakmai munka, stabil gazdasági háttér, melynek megvalósítására sokunkban megvannak a képességek. A szeretet ereje segít túllendülni a mélypontokon. Akik meleg családi légkörben nevelkednek, az iskolában, vagy a munkahelyen is jobban teljesítenek, tartalmasabb baráti kapcsolatokat kötnek. Érzelmi kapcsolatainkat erősíthetjük, ha őszintén feltárjuk gondolatainkat, érdeklődéssel hallgatunk meg másokat, és kellő időt szentelünk egymásnak, elvárásainkat, igényeinket és érzéseinket nyíltan és világosan megfogalmazzuk. A közös problémák megoldásában törekedjünk együttműködésre, ne helyezük egyéni érdekeinket a családi érdekek elé. Ha a saját családjukban sikerül megvalósítani az egyértelmű értékeket, s ezek szerint próbálunk élni, ha képesek vagyunk a változásra, nem teremtünk káoszt magunk körül, meg tanuljuk kezelni a stresszt, kimutatjuk érzéseinket, indulatainkat. Mindezekről beszélünk, és nem feledkezünk meg a családi eseményekről, ünnepekről, támogatjuk egymást, kiállunk egymásért, tiszteljük egymást, bízunk egymásban, felvállaljuk a felelősséget, elvégezzük a feladatainkat, meghallgatjuk egymás véleményét, akkor a siker nem maradhat el.

A család az élet legmeghatározóbb közege, itt formálódik személyiség, és az egyén önmagához és a világhoz való viszonya. Az ember kultúrájának szokásait, szabályait és a viselkedés külső elvárásait jórészt az első szocializációs kötetekben, a családban tanulja meg. Legfontosabb vonás az interakció, vérségi kapcsolat, érzelmi kötődés. A család nem független rendszer, hanem a társadalmat alkotó rendszer alrendszere. Az alrendszerek akkor működnek jól, ha mindenki a saját alrendszerének megfelelő funkciót tölt be, ez az egészséges fejlődés, és a családi harmónia feltétele. A családi működést szabályok irányítják, az élet alapvető dolgaira, illetve a mindennapi életvitelre vonatkoznak. A jelenségeket kölcsönhatásaiban kell szemlélni. Mint minden rendszer a családi is a dinamikus egyensúly állapotában van, az ettől való eltérések beindítják a helyreállítási törekvést. A diszfunkcionális működés gátolja a tagok fejlődését. Természetes változásokon minden család átmegy, ezek az ún. életciklusok. A család fő funkciói: gazdasági, reprodukciós, segítő, támogató funkció.

Azt a folyamatot, amelynek során a megszületett „biológiai lényből” emberi környezetének hatására „társadalmi lény” válik, szocializációnak nevezzük. A szocializációban komplexitásában érvényesül az ember biológiai-, szociális-, valamint önmeghatározottsága. A diszfunkcionálisan működő családi háttér és a bűnelkövetés közötti összefüggésre próbáltam rámutatni. A személyiségfejlődés zavara a családi szocializációban bekövetkezett törés, és a tágabb környezet negatív hatásai erősíthetik a deviáns viselkedés kialakulását. A megelőzés kulcskérdése a családi életre nevelés, a mentálhigiénés ismeretek színvonalának növelése. Feladat az ártalmak korai felismerése, kezelése megfelelő szakemberek igénybevételével.

A családtól kapott erős, stabil alapokról indulva egyenes út vezet a siker felé.

Az egészséges életre nevelést az idei évben 8 témakörre osztottuk fel:

1. Önismeret
2. Testmozgás
3. A testi higiénia

4. Táplálkozás. Az étkezés, táplálkozás egészséget befolyásoló szerepe
5. Kapcsolatok. A barátság, a párkapcsolatok, a szexualitás szerepe az egészségmegőrzésben, AIDS prevenció
6. Problémamegoldás. Személyes krízishelyzetek felismerése és stratégiák ismerete
7. A szenvedélybetegségek elkerülése (dohányzás, alkoholfogyasztás, kábítószer használatának megelőzése)
8. Elsősegély, csecsemőgondozás

Önismeret:

Az önismeret, önmegismerés egy olyan önmagunkra irányuló lelki folyamat, amely során megismerjük személyiségünk tulajdonságait, képességeit, szándékait, érzelmeinket, gondolatainkat és mindezek együttes működését.

Az önmegismeréshez szükség van őszinteségre, hogy be tudjuk vallani magunknak azokat az igazságokat is, amelyek bevallása fájdalommal jár. Az önismereti folyamatot jó esetben önfogadás követi. Hogyan tehetsz Te magadért? A bölcs jóskok tudták – ma is tudják – azt, amire mi, egyszerű emberek sokszor csak hosszas keresgélés után találunk rá újra. Azt, hogy a lényeg bennünk van és a külső világot belső fényeink és sötétségeink alapján értelmezzük. Azt, hogy csak úgy tudunk szeretni, ahogy magunkat szeretjük, csak úgy tudunk gyűlölni, ahogy magunkat gyűlöljük. Ahogy a gyermeklétből fiatal felnőtté cseperedünk, egyre több dologgal szembesülünk saját belső világunk tükröződéseiből. Elkövetett, vagy el nem követett tetteink, döntéseink mind következményekkel járnak, melyek súlyát vagy örömét viselnünk kell. Aki úgy dönt, nem keres, azt mondhatja: „Én nem tehetek róla! Hibás a világ, hibás a családom, rosszak a körülményeim, mindenki hülye körülöttem. Mit tehetnék én?” A keresők közül ki lassabban, ki gyorsabban kezd ébredezni. „Lehet, hogy valamit rosszul csinállok? Nem biztos, hogy minden úgy van, ahogy eddig gondoltam. Talán ha változnék, könnyebben boldogulnék. Pontosan hogy is jutottam ebbe az élethelyzetbe?” És elindul... Egy úton, mely girbegurba, elágazó, sokszor meredek, néha járhatatlannak tűnik, aztán hangos jókedvű társaságot kapunk. Erre minden emberi lény csak a saját szíve mélyén találhatja meg a választ.

Az önismeret számos forrásból táplálkozik:

- Belső jelzéseink alapján vonunk le következtetéseket.
- A viselkedésünk alapján következtetünk személyes tulajdonságainkra.
- Mások reakciója szintén meghatározó (serdülőknél elsődleges fontosságú)
- Másokkal való összehasonlítás útján.

A helyes önértékelés az, mely a lehető legjobban megközelíti a valóságot. Ez azonban az énvédő torzítások miatt koránt sem olyan egyszerű. Énvédő torzítások: arra irányuló törekvés, hogy az énrre vonatkozó adatokat úgy gyűjtsük illetve értelmezzük, hogy az indokolatlanul pozitív értékelést eredményezzen. Az önértékelés és az énkép két látszólag hasonló jelentésű szó. A különbség mégis jelentős. Az énkép jelentős része az emlékezetünkben raktározott élményeink alapján épül fel. Ez több mint pusztán emlékezés, hanem az emlékeink elrendezése és azok felidézésének a mikéntje is. Az énkép olyan, mint egy az önmagunkról alkotott térkép. Ez a térkép bármennyire is jó, mégsem ugyanaz, mint a terület (önmagunk), melyet bemutat.

Amennyiben az énképünk jól össze van hangolva az értékeinkkel, akkor az nagymértékben segít a céljaink elérésében. Az önértékelés egy szinttel magasabban álló fogalom, az énképünk általánosítása. Az eredményesebb önértékelést fejlesztő módszerek mindegyike hat az énképre.

A negatív önértékelés

- Önbizalomhiány. Mikor kevesebbet teszünk, mint amire képesek lennénk. Az önbizalomhiányos emberek azok, akik nem is nagyon próbálkoznak, emiatt nem is érnek el célokat.
- Állandóan szeretne szabadulni magától. Attól az embertől, aki szembe néz vele a tükörbe. Ezt teheti tudatmódosító szerekkel (alkohol, drog), figyelemeltereléssel (evés, TV, stb.) Számukra a csönd, a befelé figyelés elképzelhetetlen. Valaminek mindig történnie kell.
- Önteltség, arrogancia, fontoskodás a gyenge önbecsülés, negatív önértékelés jele. Az ilyen viselkedésmódokkal próbálja elfedni alacsony önbecsülését.

A pozitív önértékelés

Az értékeinkkel összhangban áll az énképünk. Ez jó érzést okoz nekünk. „*Jól érzi magát a bőrében!*” Egy történet, mely „*mindent visz!*”! A serdülők jóllétét (hiányzanak a testi és a pszichés tünetek) legjobban az önértékelés befolyásolja. A serdülőkor a legkritikusabb fejlődési szakasz a gyermek életében. Egyben az a szakasz is, amikor még kellő nyitottsággal rendelkezik, hogy az életviteléhez elengedhetetlen önismeretet megszerezze, hogy megtudja ki ő valójában. A serdülőnek, bármennyire is néha nehézségei vannak, képes arra, hogy ilyenkor kiborítsa az egész családját, szüksége van a szülei támogatására és szeretetére. A szülők azok, akik képesek segíteni, szükség esetén tanácsot adni. Abban az esetben, ha csak tudatos elménkre ható fejlesztő módszerek segítségével vágunk bele az önismeretünk, önértékelésünk fejlesztésébe, nagyon könnyen elakadhatunk. Ez komoly frusztrációt okozhat. Figyeljük önmagunkat, döntéseinket, magyarázatot keresünk, és gyakran nem is találunk, majd föladjuk.

Mind az önértékelést és az önismeretet olyan tudattalan folyamatok befolyásolják, melyeket nem lehet felülről csak a tudatos énünkre ható fejlesztő módszerekkel.

Az önkorlátozó hiedelmek, mint például: „*Buta vagyok!*” olyan erős, akár nem is tudatos emlékek sorozatával van alátámasztva, mely sokkal erősebb, mint egy beszélgetés, mely során logikus példák sorolnánk fel. Ebben az esetben jön a tipikus válasz, hogy: „Igen, de!”

Olyan módszerek lehetnek igazán hatékonyak, melyek valódi hatással vannak az önkorlátozó hiedelmeinkre, az ezt meghatározó emlékeinkre, az énképünkre.

Erre az Érzelmi Felszabadítás Technikája képes! Érzelmi Felszabadítás Technikája alkalmas arra, hogy a beszélgetések és az EFT módszer alkalmazása közben felderítse azokat a hiányosságokat, ahol a serdülő „*elakadt*”. Ezáltal szinte azonnal javul a pillanatnyi közérzete, megnyugszik, majd a fontos önismereti, önértékelési sarokpontok megtalálása és átértékelése után az addigi viharos nézeteltérések száma csökkenni kezd. A krízishelyzetek megelőzhetővé, a negatív önértékelés megváltoztathatóvá válik. Minden tanórán jól fejleszthető örömkörrel. Nyelvórákon megtanulják a belső tulajdonságokat, és mindenkinek jellemeznie kell saját magát és családját. Párcsere játék: Soroljon fel pozitív tulajdonságokat magáról páros játékban, majd 1 perc múlva párcsere. Problémamegoldó szituációs játék családi konfliktusokra.

A kellő önismeret és a pozitív önértékelés hatással lesz a kamasz mindennapi kapcsolataira, jövőképre!

Önismereti teszt:

Mi kell hozzá? Először is tegyél magad elé egy A4-es papírt, és egy ceruzát. A papírt vízszintesen helyezd magad elé. Annyi időd van, amennyit csak szeretnél. Vonulj el egy olyan szobába, ahol a következő tíz-húsz percben biztosan nem fognak megzavarni.

A feladat a következő: A papír bal szélére írd fel egymás alá a következő szavakat: nap, kerítés, fa, ház, út, kígyó. És most kezdj hozzá a rajzoláshoz. Olyan rajzot kell készítened, amelyen mind a hat felsorolt motívum szerepel.

Elemzés – (Figyelem! Csak akkor szabad elolvasni, ha már elkészült a rajz!)

1.) Hol helyezkednek el a motívumok a papíron?

Ha szépen odarajzoltad a motívumokat a szavak mellé, ahová felírtad őket, végrehajtó típusú vagy, és precíz. Igazán nem mondhatja rád a főnököd, hogy önállószkodsz és kilógsz a csapatból. Ugyanakkor még véletlenül se menj el reklámügynökséghez dolgozni!

Ha nem is közvetlenül a felsorolás mellé, de annak sorrendjében, függőlegesen rajzoltad le az elemeket a papírra, akkor racionális gondolkodású, logikus ember vagy. Például remek mérnök lehetnél.

Ha a felsorolás sorrendjéhez ragaszkodva, az elemeket egy vízszintesen, egymás mellé rajzoltad, szintén racionálisan gondolkozol, a tudósok általában így rajzolják.

Ha úgy rajzoltad a motívumokat, hogy azok egységet alkossanak, vagyis kép lett belőlük, akkor képes vagy döntéseket hozni, és alternatívákat felállítani. Jó vezető, kreatív, magasabb szintű, szintetikus gondolkodásra képes ember vagy.

2.) Milyen napot rajzoltál?

A nap az optimizmus szimbóluma. Ha szép nagy, és központi helyen van a képen, azt jelenti, hogy tele vagy energiával, hiszen a nap a legfőbb energiaforrásunk. Ha a napod elbújik a lap

sarkában, vagy a ház mögé, jelentheti, hogy nincs benned elég lendület, fáradékony vagy. De azt is sugallhatja, hogy mostanában kevésbé látod derűsen a világot. Találj magadnak egy kis örömforrást, amiből feltöltődhetsz! Például tölts több időt a szeretteid körében. Ha a napnak szeme, szája van, barátságos, mosolygós, sugarai lágyak, hullámzóak, és nem pedig szúrósak, akkor optimista ember vagy.

Ha a napnak nincs arca, akkor racionális, az érzelmektől kevésbé vezérelt személyiség vagy. A drogosok, alkoholisták, vagy súlyosan szorongók ijesztő, félelmetes arcot rajzolnak a napnak, vagy sokszor félkész, befejezetlen napot rajzolnak.

Aki a nap korongját megerősíti, vagy sugaraival átszúrja a korongot, hajlamos az erős fejfájásra.

3.) Milyen kerítést rajzoltál?

A kerítés a mozgásteredet jelöli. Ha túlságosan körbefogja a házat, ami viszont az egódat jelképezi, azt jelenti, hogy úgy érzed, nincs elég mozgástered, lehetőséged. Ha magas a kerítés, zárkózottságra utal. Ha alig van, vagy jól át lehet látni rajta, nyitott, közösségbeli ember vagy. A kerítésről testi szempontból a gerincoszlop betegségére lehet következtetni. Ha egyáltalán nincs is kerítésed, vagy csak éppen hogy, ha nem keríti körbe a házat, ha van kapuja, akkor nyitott ember vagy.

Ha a rajzodon túl nagy a kerítés, és teljesen körbeéri a házat, zárkózott vagy. Ha még kaput is elfelejtettél rajzolni, gondolkodj el, mi lehet az oka, hogy ennyire távol tartod magadtól az embereket.

Ha a kerítést megerősítetted több vonallal, vagy lécei hegyesek és szúrósak, valószínűleg gerincproblémákkal küzdesz.

Milyen fát rajzoltál?

A fa az érzelmi életedet jelképezi. Testi szempontból a tüdő állapotát mutatja. Ha a fa hangsúlyos a többi elemhez képest, például nagyobb, mint a ház, akkor alapvetően emocionális beállítottságú vagy, döntéseidet inkább érzelmi alapon hozod meg. Ha két fát rajzolsz, arra utalhat, hogy a párod mellett máshoz is kötödsz érzelmileg, vagy jelentheti azt is, hogy érzelmileg két ember fontos a számodra az életedben. A csalfaságról árulkodik, ha az egyik fa a kerítésen belül, közvetlenül a ház mellett áll, a másik pedig a

kerítésen

kívül.

Ha fészket, madarakat is rajzoltál a fádra, szeretnél anya lenni, vagy ha már az vagy, minden érzelmedet a gyermekeidre irányítod.

Milyen házat rajzoltál?

A ház az egót, a tudatot jelképezi. A ház nagysága, formája, az ajtók-ablakok mérete, a többi elemhez mért helyzete az egyén külvilághoz való viszonyára utal, vagyis arra, miként látod magad a többiekhez képest. Az egész szomatikus test megfelelője. Ha a házad csak síkbeli, és nem a térben helyezkedik el, jobbnak szeretnél látszani, mint amilyen valójában vagy. Elégedetlen vagy a valósággal.

Ha a házad óriási, az egód is olyan, kicsit sokat képzel magadról.

Ha a házad aránytalanul kicsi, súlyos önbizalom hiánnyal küzdesz.

Ha a házadon kémény van, és füstölög, akkor a te otthonodban szeretet van.

Ha a házadon nincsenek ablakok, nem akarsz tudomást venni a külvilágról.

Ha a házadon nincsen ajtó, senkit nem engedsz közel magadhoz.

Akinek bármilyen gondja van a szemével, az gyakran satírozott vonallal rajzolja a ház ablakait.

Milyen utat rajzoltál?

Az út az életutadat szimbolizálja. Szervek szempontjából az erek, a gyomor és a bélrendszer betegségeire utalhat.

Ha határozott és egyenes utat rajzoltál, kialakult elképzelésed van jövőbeni céljaidról, feladataidról, szerepedről.

Ha útelágazást rajzoltál, tanácstalan vagy, és már-már kilátástalannak látod a helyzetet.

Ha az út elkerüli a házat, nem látsz a magad számára utat. Ha kanyargós és hullámzó utat rajzoltál, már meglévő, vagy kialakulóban levő szív- és érrendszeri megbetegedéstől kell tartanod.

Testmozgás:

A mai modern világ egyik jellegzetessége a mozgásszegény életmód. Ennek számos káros következménye van az egészségre, pl. elhízás, magas vérnyomás, cukorbetegség. Talán kevesen tudják, de nem kell különösebben megterhelni a szervezetet, csupán naponta egy jó óra tempós sétára volna szükségünk ahhoz, hogy a testmozgás pozitív hatásait tapasztaljuk életünkben. Természetesen ennél többet szabad mozogni, de ennél kevesebbet nem. Leginkább testnevelésórára ajánlom. Matematika vagy nyelv órán is használható egy kis mozgás, pl. ha páros számot hallasz ülj le, ha páratlant tapsolj. Aki elrontja, kiesik.

A testi higiénia:

Az óra anyaga segíti a tanulókat abban, hogy felismerjék a személyi higiénia fontosságát, és megismerkedjenek annak fenntarthatósági vonatkozásaival is.

Cél: Ráébreszteni a tanulókat a személyi higiénia fontosságára, különös tekintettel annak személyes, társadalmi, pszichológiai és egészségügyi vonzataira. Ösztönözni őket a fenntartható megoldások választására a jó megjelenés kialakításakor.

Időtartam: 2 foglalkozás - 45 perc foglalkozásonként

Korcsoport: 15 évesek

Tantervi összefüggés:

Háztartásgazdaságtan: testápolás, környezet

Biológia: testi változások a kamaszkorban

Földrajz: fenntarthatóság, környezet

Társadalomismeret: az egyén és a társadalom

Ismeret és megértés: Ismeri a serdülőkor testi változásait. Részletesen ismeri a személyi higiénia kialakításának kérdéseit és hiányának következményeit. Érti a megjelenés fontosságát, értékét és az egészséges életvitellel való kapcsolatát. Tudja, hogy egyes előnytelen testi adottságok nincsenek összefüggésben a személyi higiénia

szintjével. Figyelembe veszi a környezeti szempontokat a személyi higiénia kialakításakor. Fejleszteni kell a képességeket: Megfelelő eljárásokat alkalmaz a testápolás során. Fenntartható gyakorlatot követ a testápolás során. Tanítási, tanulási eszközök: Magazin kivágások hétköznapi emberekről, Kvíz: Személyi higiénia és testápolás, Higiéniai termékek dobozai, flakonjai (sampon, balzsam, testápoló, fogkrém stb.) Munkalap: Személyi higiénia és testápolás, Internetkapcsolat: Kamaszpanasz című weboldal, Kártyák: Testápoló termékek csomagolásán található szimbólumok

Táplálkozás:

A hagyományos magyar étrend túl sok húst, zsírt, kalóriát, de kevés növényi rostot tartalmaz. Emellett rosszak az étkezési szokásaink, mivel reggel szinte semmit, este pedig túl sokat eszünk. Az Egészségügyi Világszervezet ajánlása alapján az egészséges táplálkozás tejet és tojást fogyasztó, ún. lakto-ovo-vegetáriánus étkezés. Ugyanakkor bizonyított tény, hogy a teljes vegetáriánus (tisztán növényi) étrend is megfelelő lehet. Mindez arra int bennünket, hogy a hús helyett a növényeket (zöldség, gyümölcs, hüvelyesek) részesítsük előnyben, melyek védelmet nyújtanak a vastagbélrák és más rákfajták, valamint a szívinfarktus és agyvérzés kialakulásával szemben. Egyre több helyen hozzáférhetőek a modern vegetáriánus szakácskönyvek, melyek ötleteket és segítséget nyújtanak az étrendbeli váltáshoz.

A szervezetünk szövetei állandóan energiát igényelnek, ehhez megfelelő, folyamatos energiatermelés, megfelelő tápanyag-felhasználás és bomlástermék-ürítés, valamint a hővé alakuló energia eltávolítása szükséges. Hosszabb távon az energetikai egyensúly a táplálékkal felvett energia-mennyiség, valamint a fizikai munkára, energiaigényes folyamatokra, hőtermelésre fordított és leadott energia-mennyiség közti arányosságot jelenti, amit testsúly-állandóság formájában észlelünk; ha ez az arányosság tartósan felborul, az a testsúly kóros változását (soványodás, elhízás) vonja maga után.

Egészséges emberekben, akik nem végeznek edzést vagy testépítést, és életkoruk 20 és 40 év között van, a testtömeg és a zsírszövet mennyisége állandó. Korábban általánosan elfogadott volt, hogy ez az állandóság kizárólag a táplálékfelvétel szabályozásának az eredménye; ez kompenzálná az energiaforgalom esetleges ingadozását. Az 1960-as években fedezték fel, hogy az energiabevitel aránylag széles határok közötti megváltozása nem jár feltétlenül jelentősebb testsúlyváltozással. Ezen megfigyelések nyomán feltételezték, hogy az

energiabevitel növelését az anyagcsere fokozódása, magasabb aktivitási szint és fokozott hőleadás egyenlíti ki.

A szervezet energiát ad le az alapanyagcsere, a fizikai tevékenység és a tápanyagok bontása során. Az energiaszükségletet az alapanyagcsere és a fizikai tevékenység határozza meg. Az alapanyagcsere a szervezet fenntartásához szükséges minimális energiatermelés, amely éber, szellemi és testi nyugalmi állapotban, előzetesen 12-14 órát éhező, gyógyszeresen nem befolyásolt személyben mérhető, semleges, külső hőmérsékleten. Az alapanyagcsere nagyrészt örökletesen meghatározott; a alacsonyabb alapanyagcseréjű személyek hosszú távon hajlamosabbak az elhízásra.

A fizikai tevékenységhez szükséges energia az elvégzendő munka típusától és idejétől függ: napi átlagban egy mérsékeltén aktív, könnyű fizikai munkát végző férfi energiafelhasználása az alapanyagcserénél átlagosan 1,5-szer, az igen aktív, nehéz fizikai munkát végzőé 1,9-szer nagyobb (1).

Étkezés után nő az anyagcsere. A fehérjék, szénhidrátok és zsírok asszimilációja során hő szabadul fel. A tápanyagok fajlagos hőhatása az emésztés, felszívódás, transzport, átalakítás és raktározás folyamatával függ össze. A táplálék termikus hatása az összes energia leadás mintegy 10%-át képezi. A főlegesen bevitt szénhidrát zsírrá alakul (lipogenezis). Ez a folyamat azonban rendkívül energiaigényes, a bevitt energia 26%-át teszi ki. Ezek a tények elméletileg is igazolják, hogy a táplálék összetétele döntő jelentőségű az elhízással kapcsolatban: nevezetesen, két azonos energiaértékű, de különböző szénhidrát- és lipid-tartalmú étrend közül a zsírban gazdag étrend az, amely jobban elősegíti az elhízást.

A tápanyagokban lévő energia átalakítása és raktározása különböző hatásfokú egyes emberekben. Többek között ez lehet a magyarázata az elhízásra való hajlamban mutatkozó egyedi különbségeknek.

A testsúly megítélésére leggyakrabban használt módszerek a testmagasság és a testsúly arányából indulnak ki. Ilyen a testtömeg index (body mass index, BMI), amit a kg-ban kifejezett testsúly a méterben kifejezett magasság négyzetével való osztásával kapunk meg. A BMI normális értéke mindkét nemben 20- 25 .

A szervezet funkcióinak fenntartásához állandóan energiát használ fel. A lebontott anyagokat rendszeresen pótolni kell, továbbá fel kell venni mindazokat az alapanyagokat, amelyekből a szervezet továbbépül. A pótlás táplálékfelvétellel történik. A mindennapos táplálékfelvétel nem nélkülözhetetlen; a szervezet a szükségletet rövid időszakokra a raktáraiból is kielégítheti. Ez úgy oldható meg, hogy a felszívott anyagok az étetésük mellett jórészt tárolásra, raktározásra kerülnek, ahonnan szükség szerint történik a mobilizálásuk, részben

anabolikus folyamatokban vesznek részt. Az alapenergiaforgalom adott, és mind a hőháztartásnak, mind a különböző működéseknek és az aktivitásnak önálló szabályozása van: a szervezetben a táplálék felvétele szabályozott folyamat. A táplálékfelvételt szabályozó mechanizmusok elsősorban az összenergiabevitelt illesztik a szükséglethez, de a szervezet a felvett táplálék minőségi összetételét (szénhidrát/zsír arányát) is szabályozza. Az alapanyagcsere az a minimális anyagcsere, amire a szervezetnek teljes testi és szellemi nyugalomban, semleges környezeti hőmérsékleten, táplálkozás után kb. 12 órával, mindenképp szüksége van az alapvető életműködések ellátásához. Az alapanyagcsere meghatározása a tápanyagok szöveti szinten folyamatosan zajló égetéséhez időegység alatt felhasznált oxigén mérése alapján történik. Azonos korú és nemű egyének alapanyagcseréje normálisan hasonló. Előfordul kórosan magasabb és alacsonyabb alapanyagcsere is. A változásokat részben a szöveti energiaforgalom változásai, részben a metabolikusan aktívabb és kevésbé aktív szövetek arányának eltolódása okozza. Hosszabb távon az össz- anyagcsere és a táplálékfelvétel egyensúlya biztosítja a testsúly – állandóságot. Az anyagcsere , a testhőmérséklet, és a táplálékfelvétel ugyan egymással összefüggő, de külön is szabályozott folyamatok.

Ma a világban több elhízott ember van, mint amennyi éhező. A világ egyenlőtlenségeiről eléggé világos képet nyújt az Egészségügyi Világszervezet egy nemrég közzétett jelentése. Míg Földünkön úgy 800 millió ember éhezik, addig 1 milliárd ember túleszi magát és egészségtelenül elhízott. Az elhízás korunk népbetegsége, amelynek prevalenciája egyre fokozódik, és „járványszerű” méreteket ölt a fejlett országokban, de hasonló tendencia indult meg egyes fejlődő országokban is. Hazánkban a népesség több mint fele súlyproblémákkal küzd. A fogyasztói társadalom által diktált túlfogyasztási kényszer, valamint a korábbiaknál lényegesen kisebb fizikai aktivitás (ülőmunka, számítógép, vizuális túlkínálat: TV, videó) vezethettek az obesitas prevalenciájának jelentős növekedéséhez. Az utóbbi években egyre növekvő arányú elterjedtsége miatt ide sorolták a WHO által a legsúlyosabb tíz betegség közé sorolt elhízást is, valamint a diabetes mellitust, mely bizonyos vizsgálatok szerint egy lezajlott infarktus kockázatával egyenlő veszélyeztetettséget jelent. Az éhező világ átalakulása elhízottá drámai sebességgel zajlik. Amíg azonban az éhezés üteme lassan csökken, addig a túlsúlyosok száma rohamosan gyarapszik. Míg az elhízás globális jelenség, addig az éhezés néhány országra és bizonyos embercsoportokra jellemző. Az elhízás most már nem csak a városi, de a vidéki emberekre is jellemző. Kína a tipikus példa a változásra, ahol a gabonafélék helyett egyre inkább állati eredetű ételt esznek, emellett

kevesebb fizikai munkát végeznek, illetve motorizálták a tömegközlekedést, és az emberek egyre többet néznek tévét.

Az obesitas a test zsírtartalmának kóros mértékű növekedését jelenti. A test zsírtartalma azonban rendkívül eltérő a normális testtömegű egyéneknél is: a teljes testtömeg 12%-a és 30%-a között változhat. Közvetlen mérése a mindennapi gyakorlatban nem megoldható, ezért közvetett módon, indexértékek segítségével definiálhatjuk a test zsírtartalmának gyarapodását a zsírsejtek számának és nagyságának növekedéséből, valamint e két lehetőség kombinációjából egyaránt adódhat. A zsírsejtek száma az első életévben és a prepubertásban növekszik elsősorban, felnőttkorra pedig a méretük növekedése a jellemző. Az általuk tárolt zsírmennyiség végső soron az energia bevitel és felhasználás függvénye. Az étvágy és a táplálékfelvétel, valamint az energiahasznosítás szabályozása komplex neurohormonális és pszichés tényezők eredőjeként valósul meg. E reguláció működését genetikai és környezeti tényezők egyaránt befolyásolják (2).

Normálisan könnyű munkát végző fiatal férfiak napi energiaigénye kb. 2200- 2600 kcal, amit megfelelő összetételű táplálékból kell fedezni. Erre alapvetően igaz az „isocaloria” törvénye: azonos energiatartalmú táplálékok egymást helyettesíthetők, azaz a táplálék fajtája mellékes. Ez azonban csak energiatartalmuk szempontjából igaz, hiszen egyik táplálék speciális szerepét sem lehet a másik bevitelével pótolni. Erősebb fizikai munka mellett az energiaigény a 2200- 2600 kcal- nak többszöröse lehet. Csökken az igény az életkor előrehaladtával. Alacsonyabb a napi igény nőkben, valamint gyermekekben. Az elhízás vonatkozásában megemlítendő, hogy a magyarországi átlagos energiabevitel férfiaknál 3250, nőknél 2400 kilokalória amely legalább 500 kalóriával több a szükségletnél. A zsírbevitel az összenergiabevitel 42%-a, melyet 30% arányban fogadhatnánk el. Így nem csoda, hogy a túlsúly és az elhízás hazánkban is népbetegséggé vált, együttes arányuk a felnőtt lakosságnak kb. 60%-ára tehető (11).

Normális testsúly:

Minden korban más volt az ideálisnak tekintettek testsúlya. A willendorfi Venus és a milói Venus, vagy Marilyn Monroe egyaránt idealizált nőalakot jelentett a maga korában, de nem egyformák, és az ideál azóta sem állandó. A normális testsúly problémájával először az életbiztosító társaságok kezdtek foglalkozni, mert bizonyos testsúly alatt és fölött a biztosítási kockázat nő. Tehát a normális testsúly meghatározása fontos feladat volt.

A testsúly meghatározásához leggyakrabban a testmagasság és a testsúly aránya szükséges. Ezek közül évtizedek óta testtömeg-indexet (BMI, body mass index) használják világszerte az

elhízás súlyosságának megítélésére. Ez a paraméter csak a testépítők esetében lehet félrevezető, bár az egyén megtekintése a durva tévedést ilyenkor is kizárja. Pontosabb lenne a zsírtömeg arányának megállapítása, de ennek meghatározására jelenleg egyszerű módszerek nincsenek.

A testsúlyszabályozás tehát az energiabevitel és energiaforgalom hosszútávú egyensúlyának szabályozása. Ez az egyensúly azt jelenti, hogy egyikük változása maga után vonja a másik változását is. Tehát az energiaforgalom fokozódása következtében fokozódik a táplálékfelvétel is. Sokáig kérdés volt, hogy igazodik-e az energiaforgalom, ha a táplálékbevitel megváltozik? Ez először az éhezésben tűnt igazoltnak, csökkent táplálékbevitelt csökkent energiaforgalom követett. Ma már tudjuk, hogy ez ellenkező esetben is igaz. Normálisan a fokozott táplálékbevitelhez valamelyest fokozott energiaforgalom társul.

Éhezés:

Miután befejeződött a tápanyagok felszívódása, a szervezet raktározott energiaforrásaira van utalva. Egyes sejteknek, pl. vázizom, alig vannak meg a saját, felhasználható raktáraik. Más sejteknek, mindenekelőtt az idegsejteknek raktározott tápanyaguk nincsen, ezért folyamatosan a vérből kel felvenniük a transzporttápanyagot. A táplálékfelvétel szüneteltetésének (éhezés) időtartamát lényegében két tényező szabja meg. Az első, hogy meddig képes a szervezet tartalékaiból (májglikogénből) és a glukoneogenezis révén más anyagokból a glukózképzést fenntartani. Második, hogy mennyi a szervezetben az összes triglicerid mennyisége, amelyből a szervezet biztosítani tudja legszükségesebb alapl működéseit, a vérkeringést, légzést, kiválasztást. Az éhezés fogalma alapvetően az energiatartalmú tápanyagok általános hiányára vonatkozik, az már speciális forma, amikor egyes tápanyagfélések izoláltan hiányoznak. Az energiahiány alkalmazkodási reakciókat indít be. Ha a szervezet elegendő folyadékhoz jut, akkor az éhezést (katasztrófahelyzetben, éhségstrájk vagy orvosilag ellenőrzött, drasztikus fogyókúra során) mintegy 30–60 napig lehet elviselni. Eközben a szervezet a tartalékaiból meríti az energiát, amelyet a zsírszövet tárol trigliceridek formájában. Az átlagos emberi zsírszövet 40–50 napra elegendő energiát tárol, de ebből nem következik, hogy a kövérek könnyebben viselik az éhezést, hiszen "van miből leadniuk". Az éhezés túlélési idejét nem a zsírszövet tömege, hanem a szervezet fehérjevesztésének mértéke szabja meg. Az éhezés akkor vezet halálra, ha a raktározott fehérjék harmada, fele elhasználódik.

Az általános éhezésnek kétféle formája lehetséges:

Teljes éhezéskor semmiféle energiatartalmú táplálék nem jut a szervezetbe, de a víz, vitaminok és ásványi anyagok bevitele nem korlátozott. Ritkán fordul elő ilyen állapot, esetleg éhségstrájkkor. A teljes éhezés lehetséges tartamát a szervezet fehérje-és zsír-raktárai és az éhezés alatti megterhelés (munka, hideg, stb.) szabják meg.

Részleges éhezéskor a teljes éhezést ismételtén megszakítja táplálék felvétele, de ez soha nem elég a normális egyensúly kialakulásához. ez elég lehet a normális alatti testsúly- és energiaforgalom-szintek stabilizálásához és így a túléléshez. Fennállása alatt az energiahány mellett vitaminok és nyomelemek hiányára is számítani lehet, ilyen hiányok kialakulására teljes éhezésben többnyire kevés az idő.

Elhízás:

Az emberiség fejlődéstörténete során a legkeményebb és legkeservesebb harcát a napi betevő falat megszerzéséért vívta. Azt gondolhatnánk, hogy ezt a harcot a 21. század elejére világméretben megnyertük. A helyzet azonban ellentmondásos, mert világunkban egyszerre van jelen az éhínség és a bőség. Az emberiség jelentős része, 800 millió ember alultáplált, közülük 300 millió éhezik, és naponta 23 ezer ember pusztul el éhhalálban, míg a világ gazdagabb felén évente sok százezer ember korai halálát okozza a túltápláltság, a szinte járványszerűen terjedő elhízás és a nyomában járó civilizációs betegségek.

Normális esetben a szervezet energiabevitele és energiafelhasználása egyensúlyban van: annyi energiát használunk fel, amennyit bevittünk. Ha az energia- (kalória-) bevétel nagyobb, mint az energiafogyasztás, a testsúly nő. A testsúly növekedése az esetek nagy részében a zsírszövet növekedését jelenti. A növekvő testtömeget azonban csak nagyobb energiabevétel mellett lehet fenntartani. Egy 100 kg-os test nyugalmi állapotban is több energiát igényel, mint egy 70 kg-os. Tehát a testtömeg növekedése egy idő után megáll, egy új "egyensúlyi" helyzethez értünk el.

A különböző korok embereinek szépségideálja tükrözi elképzeléseiket az optimális testsúlyról. A magyar szólás, "derék ember", is feltehetően arra utal, hogy a társadalomban azt tekintették megbízható, megállapodott embernek, akinek "nem zörögtek a csontjai". Említsünk meg néhány híres kövért: Crassus, Julius Caesar barátja, az első triumvirátus tagja; Sir John Falstaff, Shakespeare figurája; Pickwick úr, Dickens regényhőse; a Stan és Pan párosból Oliver Hardy, a mai korból Orson Welles, Marlon Brando. Ám a túlzott kövérség szinte minden korban élcelődés, nevetség tárgya volt.

Mi az elhízás?

Az elhízás anyagcsere folyamatok genetikai, központi idegrendszeri vagy endokrin és környezeti hatásokra létrejövő zavara, amely az energiaháztartás egyensúlyának módosulását okozza. Ez a folyamat a táplálékfelvétel növekedésében és/vagy az energia leadás csökkenésében nyilvánul meg, majd fokozott zsírraktározáshoz vezet. A súlytartó fázisban a kövérség megtartása már kisebb energia bevitellel is lehetséges. Ebben a szakaszban is további szabályozási zavarok, társuló betegségek alakulhatnak ki. Az elhízás tehát krónikus és recidiváló betegség, amely tartós kezelést igényel, testsúlycsökkentés, majd súlytartás céljából. Az elhízás alapvetően a szervezetnek a normálisat meghaladó zsírtartalmát jelenti. A hétköznapi gyakorlatban azonban akkor szokás elhízásról beszélni, ha az aktuális testsúly legalább 15-20%-al meghaladja azt, amit normálisnak tartanak, 40%-ig ez még enyhe fokozatot jelent. 40-70%-ot elérő többlet esetén közepesen súlyos az elhízás, 70-100% esetén súlyos, e fölött extrém. A százalékos határértékek megállapítása önkényes és nem egységes. Az elhízás diagnózisa, bár első megközelítésre könnyűnek látszik, egyes esetekben mégis nehéz feladat, mivel például a nagy izom- és csonttömeg tévesen pozitív diagnózist adhat.

A gyakorlatban az elhízást a testtömegindex (body mass index, BMI) alapján határozzuk meg. Ez a testtömeg (kg) és a testmagasság (m) négyzete hányadosának kiszámításával $[\text{kg}/(\text{m})^2]$ történik. A 30 vagy ennél magasabb testtömegindex elhízást (obesitas) jelent. Az elhízást súlyossági foka szerint három csoportra osztják:

- az enyhe fokú elhízás BMI-határai 30-34,9;
- közepesen súlyos elhízásról beszélünk 35-39,9 BMI-érték esetén;
- súlyos mértékű az elhízás, amennyiben a BMI-érték 40 vagy ennél nagyobb.

A fenti kategóriáktól el kell különítenünk a túlsúlyos állapotot. A túlsúlyos állapot az elhízás kategóriájánál kisebb súlygyarapodásnak felel meg, vagyis a testtömegindex 25 és 29,9 közötti értékű. A diagnózis felállításának legegyszerűbb módja a haskörfogat mérése. Hasi típusú (vagy külső megjelenése alapján „almatípusú”-nak is nevezett) elhízást állapíthatunk meg, ha a haskörfogat férfiak esetében eléri vagy meghaladja a 94 cm-t, nőknél pedig a 80 cm-t. A WHO az ilyen mértékű elhízásban szenvedőket egészségügyi szempontból fokozottan veszélyeztetettnek minősíti.

Már régen megfigyelték, hogy a testsúly mérése önmagában nem jellemzi eléggé az adott egyént. A kövérség számos típusát írták le, a zsírszövet különböző lokalizációja szerint. Az orvosi köztudatban ma leginkább két alapvető elhízási típust tartanak számon:

a) Alma formájú, vagy férfias, újabban viscerális (zsigeri) jellegű elhízás. Itt a zsírszövet elsősorban abdominálisan, a hasi zsigerek között helyezkedik el. Erre az elhízástípusra a csípő/derék hányados növekedése a jellemző. Ha ez a hányados 1,0-nél nagyobb, akkor zsigeri elhízástípusról beszélünk.

b) Körte formájú, vagy genitofemorális, nőies típusú obezitás. Itt a zsírszövet a farpofákon, a combokon rakódik le, a has "kötényszerűen" omlik le (16).

A klinikai gyakorlatban az a nézet uralkodik, hogy e két típus alapvetően más kórformákra hajlamosít. Így az alma formájú obezitás elsősorban magas vérnyomásra vezet, zsír- és cukoranyagcsere-zavart okoz, majd súlyos szív- és érrendszeri károsodásokhoz vezet. A zsigeri elhízás kapcsolatban áll a 2-es típusú, ún. nem inzulin- dependens diabéteszsel. Ez a cukorbeteg populációnak több mint 90%-át teszi ki a fejlett országokban, hazánkban is. Az Inzulinezisztencia Szindróma egyik fontos alkotóeleme az abdominális jellegű elhízás. A körte formájú elhízás inkább mozgásszervi károsodásokat, visszérbántalmakat eredményez, nemritkán tüdőembóliát okoz. (16).

Minden elhízás hátterében az energiabevitel és az energiafelhasználás arányának eltolódása áll. Eredményeként a felesleges energia elraktározódik.

Ennek okai:

- fokozott energiabevitel,
- a táplálékfelvételt szabályozó rendszer zavarai
- genetikai háttér
- szokások- életmód
- csökkent energiafelhasználás/leadás

Kétségtelenül elsősorban életmódi és étrendi hatások együttes szerepéről van szó. Napjainkban világszerte elterjedt a gyorsétkezők hálózata, ahol magas kalóriájú zsír- és szénhidrát-dús ételeket szolgáltatnak fel. E kalóriadagdag étkezés, párosulva a mozgásszegény életmóddal, megfejelve a gyakori dohányzási és túlzott alkoholfogyasztási szokásokkal, nagymértékben felelős lehet az elhízás járványszerű elterjedéséért. Az emberek jelentős mennyiségű "luxuskalóriát" fogyasztanak. A magyarországi átlagos energiabevitel férfiaknál 3250, nőknél 2400 kilokalória, amely legalább 500 kalóriával több a szükségletnél. A zsírbevitel az összenergiabevitel 42%-a, mely 30% arányban lenne elfogadható (11). Így nem csoda, hogy a túlsúly és az elhízás hazánkban is népbetegséggé vált, együttes arányuk a

felnőtt lakosságnak kb. 60%-ára tehető. A régmúlt időkben a kövérség a gazdagság jele volt, és az elhízás jelenleg is az élelmiszerbőségben élő fejlett világ égető problémája.

Korábbi becslések hazánkban az elhízás előfordulását kb. 30 százalékra tették. Az első nagyobb számú felmérést 1985 és 1988 között *Bíró* és munkatársai 16641 személyen végeztek. A férfiak 58 százaléka, a nők 62 százaléka számolt be túlsúlyról illetve elhízásról. Munkájukat 1992 és 1994 között folytatva 11 megyében 2559 személyt vizsgáltak meg közel azonos eredményre jutva. 1989-ben Százhalombatta lakosságának vizsgálata az elhízás 31 százalékos előfordulását mutatta. Az elhízás mértéke körükben az iskolázottsággal ellentétes irányú összefüggést mutatott.

Az elhízáshoz és inzulinrezisztencia-szindrómához kapcsolódó évi 67 000, keringési betegség okozta haláleset és a 25 000 myocardialis infarctus alapján a legfejlettebb országok közé sorolhatjuk magunkat. Az idézett vizsgálatok alapján megállapítható, hogy az elhízás a népesség mintegy egyötödét sújtó betegség, amely a kb. 40 százaléknyi túlsúlyos csoporttal együtt a lakosság több mint felét érinti.

Az igazán aggasztó tény az, hogy az elhízás a gyermekek között is rohamosan terjed. A National Health and Nutrition Examination Survey adatai szerint az USA-ban 1980 és 2000 között a túlsúlyos 6-11 éves gyermekek száma megkétszereződött, a túlsúlyos 12-17 éveseké pedig megháromszorozódott. Olaszország egyes részein például már a gyermekek 36%-a kövér.(18). A pécsi iskolások körében végzett felmérés szerint 1983-84-ben a kövérség előfordulási gyakorisága 12% volt, 1993-94-ben pedig már 16%-ra emelkedett.(2)

Az Egyesült Királyságban 1996-ban a 6 éves korosztály 22%-át találták túlsúlyosnak, és 10%-át kövérnek, a 15 éves korosztályban ezek a számok 31%-ra, illetve 17%-ra emelkedtek. (2)

Számos megfigyelés szól arról, hogy a kis súllyal születő, de BMI értéküket gyorsan növelő gyermekek között a 2-es típusú diabetes szignifikánsan gyakoribb. Az anyatejtáplálás korai elhagyása, illetve a „nem tej alapú” táplálék korai bevezetése fokozott BMI- növekedéshez vezet már 6-7 hónapos korban. Indiában több ezer gyermek sorsát kísérték figyelemmel a fogamzástól kezdve 33 éven át (1969-2002). A 2-es típusú diabetes szempontjából leginkább veszélyeztetett gyermekek azok voltak, akik kis súllyal születtek, majd korán gyarapodásnak indultak.

A táplálékfelvétel- szabályozás változásakor előfordulhat a központi struktúrák sérülése is, de ez nagyon ritkán fordul elő. Gyakoribb a központi működések másfajta változása is. Ilyen

lehet a leptin rendellenesség. Előfordulhat, hogy kóros leptinek termelődnek, amelyek nem tudják kifejteni az agyban az NPY gátlásával a táplálékfelvétel csökkenését. Ezzel magyarázható az elhízás. A leptin gén mutációja hozzájárulhat bizonyos esetekben az elhízáshoz. Francia kanadai családokban végzett humán vizsgálatokban találtak egy ismeretlen gént, a Leptin-gén közelében a 7. kromoszómán. Ez a marker látszott felelősnek a francia kanadai családokban bizonyos testsúlyváltozásokért (16). Más esetekben a leptin-receptor meghibásodása okozza az elhízást. Megfigyelték, hogy jelentősen elhízott egyéneknél a leptinkoncentráció a normálisnak akár 300-szorosa is lehet. Valószínű tehát, hogy elhízottakban a Leptin, feltehetően a leptin- rezisztens receptorok miatt nem tudja hatását kifejteni.

Bizonyosan vannak genetikai okai is az elhízásnak. A „Nézd meg az anyját, vedd el a lányát!” közmondás a genetikai kutatásokat megelőző megállapítás. Nagy általánosságban az elhízásra is érvényes. Ismeretes, hogy az elhízás egy-egy családban generációkon át öröklődik, ugyanazon étrendi és életmódi körülmények között a populáció bizonyos része súlyát megtartja, másik része hízik, esetleg lefogy. Ezek a tények genetikai okokra utalnak. A kutatásokat obez egereken, patkány törzseken végezték. Az *ob/ob* megjelölés jelzi, hogy mindkét szülőtől származó *ob* gén hibás, a homozigóta *ob/ob* egér erősen elhízott, nem termel leptint.

Ezenkívül ismert, hogy zárt közösségekben, mint pl. amerikai indiánok, észak- ausztráliai bennszülöttek jelentős %-ban elhízottak. Ezt a tényt *Neel* dán kutató 1962-ben a "takarékos gén" elmélettel magyarázta. Régen a primitív ember ritkán jutott táplálékhoz, rendszerint csak akkor, ha sikerült közösen valami nagyobb vadat elejteniük. Ilyenkor a felesleges energiát a takarékos gének segítségével szervezetükben raktározták. Ezen gén(ek) biztosították tehát a túlélést. Ez a "takarékos gén elmélet". A hirtelen sokkal jobb életkörülmények közé került közösségekben a géncsoportok már nem a túlélést biztosították, hanem jelentős elhízáshoz vezettek. Érdekes példa erre a genetikai és a környezeti tényezők egymásra hatásának az arizonai pima indiánok genetikai eredetű elhízása. *Rowe* és *McClellan* munkatársaival az új-mexikói Sonora sivatag bennszülött őslakosain, a Pima indiánokon vizsgálta az evolúció kiválasztódás hatásait. A nehéz anyagi körülmények között élő indiánok normális súlyúak. Nyilvánvaló tehát, hogy a genetikai hajlamon kívül bőséges táplálkozás is szükséges az elhízáshoz. Így a környezeti tényezők szerepe ugyan másodlagos, de jelentőségüket az elhízás kialakulásában 24-48 százalékra teszik.

Szemléletesen választotta szét az örökletes és a környezeti tényezők hatását az a dániai vizsgálat, amelyben örökbe fogadott egypetűjű ikrek testsúlyának alakulását vizsgálták szüleik és nevelőszüleik súlyával összehasonlítva. A vizsgálat alapján a genetikai hatás, a szülők testsúlya bizonyult meghatározónak, mivel a nevelőszülők súlyával nem volt kimutatható összefüggés. Még folynak a vizsgálatok az elhízás génje(i) után, de végleges eredmények még nincsenek. Részeredmények mégis születtek. Logikus következtetés lenne, hogy az elhízás egyszerűen megszüntethető lenne a fizikai aktivitás növelésével és a kalóriabevitel ésszerű csökkentésével. Az újabb kutatási eredmények azonban azt mutatják, hogy szinte lehetetlen lefogyni, mert az elhízási hajlam genetikailag meghatározott, örökölhetősége ugyanolyan fokú, mint például a testmagasságé. A környezeti tényezők hatása sokkal enyhébb, mint azt eddig hittük.

Órai feladat:

1. Csoportalkotás 2 vagy 3
2. képek kirakása, témakörök megbeszélése.



A képekről beszélgetünk, mit látnak, milyen témaköreink lesznek ma. Tehát a mai nap az egészséges étellel foglalkozunk. A táplálkozás, testmozgás, betegségek és életmód témakörökkel foglalkozunk.

3. Szituációs játék: Párosítsák a szituációkat a megfelelő fogalmakhoz.

Az első témakör a mozgás.

- Laci 14 éves, nagyon szeret számítógépen játszani. Iskola után egész délután a számítógép előtt ül. A barátaival is csak a számítógépen keresztül beszélget. A vacsoráját a TV előtt ülve fogyasztja el. Testnevelés óra alól felmentették az elhízása miatt. – mozgáshiány
- Zoli 16 éves, óvodás kora óta rendszeresen focizik. Már 10 éves korától versenyszerűen űzi a sportot. Minden hajnalban és iskola után is edzésre jár, hétvégéit is a focipályán tölti. Többször volt már kórházban, kétszer műtötték a térdét, mivel a

megerőltetéstől elszakadtak az ínszalagjai. Barátaival ritkán tud találkozni a sok edzés miatt. – túlzott, megerőltető élsport

- Kati 15 éves, rendszeresen mozog. Hetente kétszer röplabdázik barátaival, hétvégenként családjával kirándulnak. Kedvenc időtöltése, amikor hétvégenként barátaival biciklitúrára mennek. – egészséges testmozgás

Második témakör az étkezés.

- Timi 13 éves, túlsúlyos lány. Kedvenc étele a marcipános csoki, minden nap eszik egy szelettel. Emellett nagyon szereti a chipset is, anyukája minden nap a tízórai mellé csomagol neki egy zacskóval. Ebéd után mindig eszik süteményt, mert nagyon szereti. Hétvégenként a családdal közösen járnak cukrászdába. – nassolás
- Tomi 14 éves, kedvenc időtöltése iskola után bejárni a barátokkal a Mc Donald's-ba. Otthon általában pizzát rendelnek vacsorára. Az iskolában tízórait hot-dogot szokott enni. - gyorsételek
- Anna 13 éves, minden nap tízórait anyukája csomagol neki szendvicset és egy almát. Ebédre általában főtt ételt eszik. Kedvenc étele a sült hal és a zöldborsófőzelék. Minden este anyukája otthon főz vacsorát, általában húst esznek salátával, vagy főzelékkel. – egészséges, főtt étel

Harmadik témakör a betegségek.

- Peti 14 éves, erősen elhízott. Soha nem szokott mozogni, még testnevelés óra alól is felmentették. Három éve 2-es típusú diabéteszt állapítottak meg nála. Azóta rengeteg gyógyszert kell szednie. - cukorbetegség
- Anikó 16 éves, nagyon elhízott. Testsúlya miatt magas vérnyomásban szenved. Sokszor szokott fájni a feje, sokat kell járnia orvoshoz. Több gyógyszert is kell szednie. – magas vérnyomás
- Móni 15 éves, túlsúlya miatt mindig fáj a térd, a bokáját rendszeresen kifecamítja. Esténként bedagad a lába, ha sokat kell gyalogolnia. Ezért szülei minden nap autóval viszik iskolába. – mozgásszervi problémák

Negyedik témakör a szokások és életmód.

- Máté 23 éves, elfoglalt üzletember. Reggel korán bemegy az irodába, nem reggelizik, ebédre gyorsan leugrik a sarkon lévő büfébe egy hamburgerért. Legközelebb csak

késő este eszik, amikor hazaér a munkából. Olyankor általában rendel egy pizzát, vagy a fagyasztóból melegít egy előre gyártott gyorsételt. Testmozgásra nincs ideje. – rohanó életmód

- Évi 14 éves, minden reggel nehezen ébred fel, emiatt sokszor elkésik az iskolából. Nem szokott reggelizni, tízóráira pedig az iskolabüfében vesz magának valami ennivalót. Sokszor érzi magát fáradtnak, a tanárok sokszor panaszkodnak rá, hogy nagyon passzív, és néha elalszik az órákon. – reggeli hiánya
- Tünde 13 éves, minden reggel együtt reggelizik a család. Az iskolában jól teljesít, mindig aktív, szorgalmas, vidám. Az osztálytársainak is szokott segíteni a tanulásban. Ebéd után mindig biciklivel megy haza. – egészséges életmód

Ezután közösen megbeszéljük a szituációkat, mindenki elmondja a témával kapcsolatban a gondolatait, véleményét, közösen átbeszéljük a fontos témákat.

4. Plakát rajzolása a 4 témakörben

5. BMI – testtömeg index számolása:

Legismertebb fogalom talán a **BMI** (testtömeg-index) az elhízás számszerűsítésére. Számítása egyszerű, a testsúlyunkat elosztjuk a méterben megadott testmagasságunk négyzetével (kg/m^2). Ezen számítás alapján a következőket állapíthatjuk meg:

- 20 alatt: soványságról beszélünk
- 20-25: normál tartomány
- 25-30: túlsúly
- 30-35: mérsékelten elhízott
- 35-40: súlyosan elhízott
- 40 felett: nagyon súlyosan elhízott



Vegyünk egy példát!

Egy 1,59 m magas hölgy 62 kilogrammot nyom. ($1,59 \times 1,59 = 2,5281$) Tehát $62 : 2,5281 = 24,52$ azaz a hölgy BMI-je még éppen belefér a normál súlytartományba.

6. Vérnyomásmérés

7. Egészséges ételek készítése

Kapcsolatok:

A serdülők életében nagyon fontosak az emberi kapcsolatok. Érdeklődésük a kortársak felé nyitott, a család felé kissé bezárnak. A család az a környezetünk, melyben (jó esetben) a gyermekként felcseperedünk, bizonyos viselkedési formákat elsajátítunk, megtanuljuk azokat a társadalmi követelményeket, melyeket tőlünk elvárnak. Pl. ne hazudjunk, ne lopjunk, tanuljunk... Bizonyos adottságokkal, képességekkel világra jövünk, itt olyan dolgokra gondoljunk, mint a jó ritmusérzék, vagy a temperamentumos vérmérséklet, de a családukknak hatalmas szerepe van abban, milyen emberek leszünk a későbbiekben. Édesanyánktól tanuljuk meg, milyennek kell lennie egy családayának, édesapánktól, hogy milyen egy családapa, testvéreinktől is legalább ennyi mindent sajátítunk el... Onnantól kezdve azonban, hogy a másokkal is kapcsolatba kerülünk pl. bölcsődébe, óvodába, iskolába megyünk, a játszótéren más gyerekekkel játszunk, épp annyira befolyásol minket. Ezen kívül hatással vannak ránk kortársaink, pedagógusok, akik tanítanak, a lakókörnyezetünkben élő emberek. A televízióban látható mesék, különböző műsorok is nagyon sok esetben befolyásolnak minket, gondoljunk csak arra, hogy az a gyermek, aki sok erőszakos tv műsort néz, maga is agresszív lesz. Manapság – mivel rengeteget kell teljesítenünk, dolgoznunk a jó megélhetés érdekében, napjaink nagy részében általában munkánkat végezzük, rohanunk, a feladatainkat intézzük. Mivel mindannyian igyekszünk minél jobb állást kapni, felfelé törekedünk, s ilyenkor rengeteg falba ütközünk, néhány emberrel konfrontálódunk. Egy-egy ilyen nehéz nap után döbbenünk rá, milyen jó is az, ha meleg otthon és szerető családtagok vesznek minket körül. Azonban a családtagjaink is emberekből állnak, szintén megvannak a maguk problémái, feladatai, teendői.

Ha a családtagjainkkal

- sokat beszélgetünk, pl. ha látjuk, hogy a másik ember letört, vagy boldog, őszintén érdeklődjük meg, mi történt velük, aminek hatására ilyen érzések játszódnak le bennük.
- a lehetőségekhez képest igyekezzünk minél több időt együtt tölteni, pl. egy-egy közös reggeli, hétvégi kirándulás, ünnepek együtt töltése, a közös élmények szorosabbá képesek tenni az emberi kapcsolatainkat.
- Minél többször nyilvánítsuk ki egymás felé a szeretetünket, ennek pedig nem csupán szavakban, tettekben is meg kell, hogy nyilvánuljon. pl. lemondás.

- Tanuljunk helyes konfliktusmegoldó technikákat alkalmazni, ez tanulható, elsajátítható - melynél nem csak az egyik fél a nyertes, a másik ember sem kerül ki vesztesen egy „csatából”
- érdeklődnek egymás dolgai, élete, hétköznapijai iránt, ne olyan kérdést tegyünk fel, hogy „mi volt ma az iskolában?”, hanem: „jól sikerült az a dolgozat, melyre tegnap este készültél?”
- tiszteljük, becsüljük a másikat, ne bíráljunk, inkább segítő tanácsokat adjunk, ha valami olyat tesz a másik ember, mely tiszteletre méltó, mondjuk meg nekik, milyen büszkék is vagyunk rájuk.
- Fogadjuk el a másikat olyannak, amilyen, pl. a szülő ne önmagát akarja megvalósítani gyermekén keresztül, hanem azt segítse elő, hogy gyermeke valósíthassa meg önmagát.
- segítsük családtagjaikat, figyelmeztessük őket a rájuk néző veszélyekre, ha valami olyat tesznek, mely negatív következményeket vonna maga után.

Ezek az apróságok mindenképp kiegyensúlyozott családi élethez vezetnek.

Milyen módszerek vannak a családi élet jobbá tételéhez? Ha nincs nagy probléma családjunk életében, egy kis odafigyeléssel, beszélgetéssel, őszinte odafordulással, törődéssel jobbá tehetjük önmagunk és családtagjaink életét, érzelmi életét, lelki egyensúlyát. Ha azonban olyan mértékű probléma tűnik fel életünkben, mely külső segítség nélkül visszafordíthatatlannak látszik, ne féljünk segítséget kérni!

- családsegítő szolgálatoktól
- mentálhigiénés szakemberektől
- pszichológusoktól
- pszichiátereiktől
- családterápiás munkával foglalkozó szakemberektől.
-

Párkapcsolat

A szerelem a szeretetnek egy olyan formája, melyben az eggyé olvadás iránti vágy hajtja.

Rengeteg olyan dolog van, mely tönkretetheti a párkapcsolatunkat, veszélyeztetheti annak működését, pl.

- ha egy-egy sérelem, félelmed miatt nem tudsz megbízni a másikban
- feltétel nélküli elfogadás helyett meg akarod változtatni a másik embert
- irreális féltékenység gyötör, birtoklási vágy hajt, mert félsz, hogy elveszítheted
- hűtlenséged, hisz ma sajnos a hűséget már nagyon kevesek tartják fontosnak
- dominancia harcaink, melynek során nem a demokráciára, a teendők és döntések megosztására törekszünk, hanem az uralkodási vágy dolgozik bennünk
- ha nem tudsz megbocsátani, megbízni a társadban
- szóbeli vagy testi bántalmazás, ha nem tudunk uralkodni saját agresszióinkon
- minden 2. házasság válással végződik, sok emberben olyan felfogás alakult ki, mintha egy tárgyat venne: ha nem tetszik, visszaviszem a boltba, kicserélem, veszek helyette másikat: ha nem felel meg az elvárásaimnak, elválok, keresek mást.

Válás folyamata

Ha házaspárként úgy gondolja, hogy nincs más megoldás élethelyzetünk rendezésére, mint a válás, az egy olyan folyamat lesz, ami igen nagy változást hoz mind a mi, mind a gyermekünk életében, néha pedig még a rokonainkra, barátainkra is kihat.

Paul Bohannon a válás folyamatát hat állomásban állapítja meg:

- érzelmi válás: mely jelzi, hogy a házasság megromlott, mely növeli a feszültséget a házastársak között, s rendszerint elvezet a tényleges váláshoz
- jogi válás: milyen alapon ér véget a házasság
- gazdasági válás: a tulajdon és anyagi megosztásra vonatkozik
- szülői feladatok megosztása: gyermekfelügyelettel kapcsolatos kérdésekre és láthatási jogokra terjed ki
- közösségi válás: az elvált ember miképpen rendezzi át a baráti körét és egyéb társadalmi viszonyait.
- pszichikai válás: az érzelmi függőség szálait is el kell szakítani, és szembe kell nézni az önálló élet következményeivel.

Azt nem is kell taglalni, milyen fájdalmas és megrázó folyamatról van szó, mely általában nem csupán lelki nehézségek, de anyagi nehézségekkel, sérelmekkel is jár. Az, hogy egy válás mennyire viseli meg a családtagokat, attól is függ, hogy a válás előtti időszakban milyen

hangulat uralta a családi életet. Tehát ebből a szempontból a válás lehet megkönnyebbülés is, de mindenképp nagy változást és nehézségeket von maga után.

Minden kapcsolat más és más, azonban közrejátszik egy általános dolog, mely mindenkinél a háttérben áll a párválasztás során, ez pedig az a tanulási folyamat, melynek során szüleink viselkedési mintáit elraktározzuk, s tudat alatt mindig olyan párt választunk magunknak, amilyen az ellentétes nemű szülőnk domináns jellemvonása megvan a választott partnerben, még ha azt a jellemvonást mi határozottan el is utasítjuk. Pl. ha apánk erőszakos volt, mi is egy hasonló párt fogunk választani magunknak. Mivel ezek a folyamatok tudat alatt zajlanak, hatalmas önismeretre van szükségünk ahhoz, hogy jól válasszunk. Mit tehetünk annak érdekében, hogy párkapcsolatainkat helyrehozzuk? Természetesen egyedül nem tehetünk semmit. Ha a másik fél nem kíván együttműködni, a minél sérülés mentesebb elválás érdekében el kell engednünk. Azonban ha mindketten együtt akarnak működni,

- párkapcsolati tréningekkel
- mentálhigiénés szakemberek
- pszichológusok, pszichiáterek

tudnak rajtunk segíteni.

Ha úgy érezzük, hogy a probléma még nem hatalmasodott el olyannyira, hogy szakember beavatkozását kelljen kérni, mi is tehetünk néhány dolgot annak érdekében, hogy kedvesünkkel való kapcsolatunk jobb legyen, jó minőségűbb legyen. Ha bizalmas kapcsolatot építünk ki egy általunk szeretett emberrel, könnyebben tudjuk feldolgozni a minket ért sérelmeket, s nekünk is jó érzés, ha segíteni tudjuk szeretteink életét, ezért: Beszélgetéseinkkor hallgassuk végig kedvesünket, anélkül, hogy bírálnánk tetteit, ítélezzünk cselekedetei felett. Mindannyian mások vagyunk, mások az életfelfogásaink, egy-egy helyzetről másként vélekedünk:

- Próbáljuk elfogadni személyiségünk közti különbségeket, ne akarjuk a mi képünkre formálni a másik embert.

Ha törődünk másokkal, az nem csak azért jó, mert pozitív visszajelzéseket kapunk, de mi is számíthatunk segítségre, viszonzásra.

- Ápoljuk kapcsolatunkat, kedveskedjünk a másinak, őszinte odafordulással nyilvánítsuk ki másik ember felé iránt érzett szeretetünket.

A veszekedések a kapcsolatainkat megmérgezik, boldogtalanná, elégedetlenné tesznek minket, sérelmeket, fájdalmat okoznak lelki világunkban, ezért aztán:

- Konfliktusainkat, nézeteltéréseinket soha ne söpörjük a szőnyeg alá, inkább várjuk ki a megfelelő pillanatot, s a nyugodt, lecsillapodott időben térjünk vissza rá.
- Fogadjuk el, hogy egy férfi általában nem olyan szemléletű, mint egy nő és fordítva. A férfiak általában egyből a probléma megoldásán törik a fejüket, még egy nő inkább az érzelmi részén keresztül szemléli az életet.
- Próbáljunk meg minél több kellemes meglepetést szerezni a másinak, újjátást, változatosságot hozni kapcsolatukban, az egyhangúság megelőzése érdekében

Mint már az előbb említettük, nem vagyunk egyformák. Mindenki mást szeretne kapni, másra vágyik.

- Figyeljük meg, mik az igényei a másik félnek!

Problémamegoldás:

Minden egyes gondolkodási lépésnek kettős funkciója van. Az egyik funkciót a problémamegoldó gondolkodás folyamatában betöltött szerepe határozza meg. A gondolkodási lépéseket ebben a szerepükben gondolkodási fázisoknak nevezzük. Az gondolatmenet fázisai jól felismerhetők iskolai feladatmegoldások során, és ez lehetővé teszi az emberek gondolkodásának tudatos, szervezett fejlesztését.

Ténymegállapítás: A probléma adatainak vagy a megoldás menetében felismerhető bármely összefüggés megnevezését jelenti. Ide tartozik a probléma egészére vonatkozó megjegyzés is.

A ténymegállapítás következő fajtáit különböztetjük meg:

- Spontán ténymegállapítás: A spontán ténymegállapítás a probléma adataiból, összefüggéseiből egyet nevez meg anélkül, hogy arra a problémamegoldó személy a gondolkodási folyamat következő lépésében építene.

- Tervszerű ténymegállapítás: Tervszerű ténymegállapításról akkor beszélünk, ha az adatot vagy összefüggést felhasználják a megoldási menetben.
- Téves ténymegállapítás: Téves ténymegállapításról akkor beszélünk, ha a problémamegoldó személy valamely adatot vagy összefüggést nem a tényeknek megfelelő módon állapít meg. A téves ténymegállapítás oka legtöbbször az, hogy az emberek gondolkodás nélkül belemagyarázzák a problémákba addigi tapasztalataikat. Ez a tapasztalat valós ugyan, de nem függ össze a problémával, ezért téves. Téves ténymegállapítást okozhat helytelen következtetés is.
- Irreális ténymegállapítás: Irreális ténymegállapításról akkor beszélünk, ha a megadott adat vagy összefüggés nem a problémára vonatkozik helyesen vagy helytelenül, hanem valótlan, fiktív.
- Szubjektív ténymegállapítás: Szubjektív ténymegállapításról akkor beszélünk, ha a problémamegoldó személy nem a problémáról, hanem a problémával való kapcsolatáról tesz megjegyzést.

A probléma módosítása: A legtöbb probléma csak akkor oldható meg, ha adatainak és összefüggéseinek leolvasásán túl a megoldás érdekében változtatásokat is végrehajtunk rajta. A helyes változtatások nem torzítják el a problémát, hanem segítik megoldását. A módosítás lehet a valóságnak megfelelő (reális), vagy nem megfelelő (irreális). Lehet gyakorlati, azaz cselekvéssel végrehajtott, vagy csupán gondolati.

Megoldási javaslat:

A probléma megismerése, a ténymegállapítások és módosítások után ritkán fordul elő, hogy meg tudjuk adni helyes megoldását. Általában több megoldási javaslat születik, melyből az utolsó szolgál a probléma megoldásaként.

Kritika: A problémamegoldás során felvetett ténymegállapításokkal, módosításokkal és megoldási javaslatokkal kapcsolatos állásfoglalás azok helyes vagy helytelen voltáról.

Mellékes mozzanatok említése: A megoldási menetekben találkozhatunk olyan megjegyzésekkel, amelyek látszólag semmilyen összefüggésben sincsenek magával a

problémával. Ezek a mellékes mozzanatokra vonatkozó megjegyzések elárulják, ha a gondolkodás pillanatnyilag zsákutcába jutott.

Csodálkozás, tetszés: Ide tartoznak azok a megnyilvánulások, amelyek elárulják, hogy a problémaszituáció a problémamegoldó személy számára pozitív felszólító jelleggel rendelkezik.

Bosszankodás: Ide tartoznak azok a megnyilvánulások, amelyek elárulják, hogy a problémaszituáció a problémamegoldó személy számára negatív felszólító jelleggel rendelkezik.

Kétkedés: Erre a gondolkodási fázisra a „nem tudom” magatartás jellemző. Jelenthet kétkedést a probléma megoldhatóságában: „ezt a problémát nem lehet megoldani”. A másik esetben a probléma előtt álló a saját képességeiben kétkedik, és azt állítja, hogy „ezt nem tudom megoldani”.

A munka feladása: A problémamegoldás menetében többször előfordulhat a megoldás abbahagyása. A gondolkodási fázisok közül alapvető és leggyakoribb a ténymegállapítás, erre épül a módosítás, és a megoldási javaslat. A kritika valamennyi fázist kísérheti. Kevésbé gyakori a módosítás, mivel ez több erőfeszítést igényel, mint a ténymegállapítás. A kidolgozott megoldási javaslatok többször előkerülnek, még ha korábban már el is vetették azokat. A gondolkodási meneteket gyakran kísérik célszerűtlen ismétlések, át nem gondolt rögtönzések, ösztönszerű megnyilatkozások. Ezek nagy energiát vonnak el, még eredményes gondolkodás esetében is. Osztályfőnöki órán jól gyakorolható szituációs gyakorlatokban. Tanórákon viták rendezésével lehet gyakorolni.

Szenvedélybetegségek:

Fő cél: Kábítószer típusait megismerjék, mit nevezünk drognak, mi a szerfüggés?

Készségfejlesztés fókuszai: A figyelem, koncentráció fejlesztése. Szövegalkotási képesség fejlesztése az ismeretek alkalmazásával. A közösségi szellem és az együttműködési készség fejlesztése. Kulcskompetenciák fejlesztése, kommunikációs, döntési, szabálykövető, lényegkiemelő, életvezetési, együttműködési, problémamegoldó képességek fejlődnek.

Kapcsolódási pontok

- tantárgyon belül: információforrások megismerése

- tantárgyon kívül: szóbeli kifejezőképesség fejlesztése, kreativitás, vitakultúra fejlesztése.

Órai feladatok:

1. Ráhangolás: Beszélgetés a múlt órán tanultakról, ismétlés keresztrejtvénnyel. Először feloldódnak a lazább beszélgetés következtében, majd önállóan töltik ki a rejtvényt, amivel a saját tudásukat ellenőrizhetik. 3 perc
2. Célkitűzés: megbeszéljük, hogy mit fogunk csinálni a mai órán. A kábítószer típusaival fogunk megismerkedni.
3. Csoportalakítás: bábukat húznak, az egyformák lesznek egy csapatban. Előnyös, mivel heterogén csoportokat kaptunk, és a csapatnak saját neve, jelképe (bábu formája) lesz. 1 perc
4. Csoportmunka: kiadott szövegből kikeresik a kérdésre a választ. Mit nevezünk drognak? Mi a szerfüggés? Mindenkinek részt kell vennie a feladatban, mivel mindenki önállóan dolgozik, majd csapaton belül megbeszéljük a válaszokat, ha mindenkinek megegyezik, akkor nagyon ügyesek voltak. Ha vannak különbségek, közösen kell megvitatniuk, hogy melyik válasz a helyes. Legvégén közösen leellenőrizzük a válaszokat. Mindenkinek figyelnie, és tudnia kell, mert nem tudják, hogy a csapatból kit szólítok fel. 7 perc
5. Csoportmunka: szövegből kell információt gyűjteni a drogok típusairól. a csoporton belül mindenki egy- egy típus jellemzőit dolgozza ki. (marihuana, kokain, extasy, LSD; 4 téma, 4 ember).Így mindenki szakértője lesz a saját témájának. Ezután szakértői mozaikkal megtaníjtják egymással a témakötüket, így mindenki szakértője lesz az összes témának. 15 perc

6. Vita: két tábort kell alkotni: az egyik tábor érvel a könnyűdrogok legalizálása mellett, a másik csoport ellene. Mindkét csoport érveket gyűjt az álláspontja mellett, majd kineveznek egy szószólót, aki ismerteti az álláspontjukat. A vita szabályait feltétlen be kell tartani. Előre megbeszélünk egy csendjelet, amelynek hatására mindenki azonnal elhallgat. 15 perc
7. Összefoglalás: megbeszéljük a vitát, mindenki elmondhatja véleményét a témával kapcsolatban. 3perc

Az órán játékosan megtanulják a tananyagot, a kábítószer típusait, hatásait, jellemzőit. Emellett fejlődik az együttműködő képességük a csoportmunka során, viszont az egyéni felelősséget is megtanulják, hiszen ha valaki nem dolgozik rendesen, akkor az egész csoport rosszabb eredményt ér el. Nő a toleranciájuk a vita során, megtanulják elfogadni a másik véleményét, meghallgatják egymást, megtanulnak érvelni, együttműködni, és fejlődik az önérvényesítő képességük. Csoportmunka során rengeteg interakció éri a gyerekeket. Lényeglátásuk és a logikájuk is fejlődik.

Elsősegély, csecsemőgondozás

Nagyon fontos a mai rohanó világban, hogy tudjunk segítséget nyújtani a rászorulóknak. Bármikor találkozhatunk balesettel, az otthonunkban is bármikor érhet minket vagy családtagjainkat baleset. Ezért nagyon fontos, hogy már kiskorban megtanulják a gyerekek, hogy ilyenkor mi a teendő, hiszen életet menthetnek. Biológia órákon megtanulják az elméletet, majd szituációs játékokban begyakorolják. Itt fontos a szaktanár tudása.

Tanegység: Elsősegélynyújtás

Elsősegélynyújtáson értjük azt a cselekedetet, amikor egy megsérült, illetve hirtelen megbetegedett embernek segítünk, illetve ellátjuk. A megfelelő beavatkozáshoz mind elméleti, mind gyakorlati felkészülés szükséges. A felkészülés lehetőségei hazánkban igen

rossz helyzetben vannak. Nincs iskolás korban zajló oktatás, nincs szervezett felnőttképzés, a munkahelyi oktatás hiányos.

A jó elsősegélynyújtó mindent megtesz a feltétlenül szükséges beavatkozások elvégzése érdekében, de ismervén korlátait, csak a szükséges beavatkozásokat végzi el. Nem kezd olyan ellátásba, mely az adott helyszínen felesleges, vagy nem kivitelezhető, esetleg kifejezetten káros. Az elsősegélynyújtónak tisztában kell lennie alapvető biológiai, anatómiai ismeretekkel, alapvető elsősegélynyújtási műfogásokkal, az életveszélyes, vagy ahhoz vezető állapotok felismerésével. Fontos a megfelelő kapcsolatteremtő képesség.

Elsősegélynyújtás

1. Mit értünk elsősegélynyújtáson?



2. Sorold fel a segítségnyújtás lépéseit!

3. Milyen tulajdonságai vannak egy jó elsősegélynyújtónak?

Tanegység: Utcai balesetek

Utcai balesetek, rosszul létek esetén nagyon fontos a gyors és szakszerű segélynyújtás megszervezése. Első teendők a helyzet gyors felmérése, további sérülések, balesetek megelőzése, valamint saját testi épségünk megóvása. Cél: annak felmérése, milyen mélységben kellünk. Segélyhívás miatt, vagy a sérült/ek/ állapota olyan, hogy beavatkozás is szükséges.

Nyugodtan és gyorsan tájékozódjunk arról, hogy mi történt. Kérdezzük meg a szemtanúkat, vegyük szemügyre a helyszínt. Az alábbi kérdésekre keressünk választ: Van-e további veszély? Van-e valaki közvetlen életveszélyben? Tud-e valaki segíteni a jelenlévők közül? Szükséges-e szakember segítsége?

A helyszínbiztosításához lehetőleg vonjunk be másokat is, sötétben és rossz látási viszonyok között használjunk világítóeszközöket. Minden esetben törekedjünk arra, hogy a sérültet lehetőleg ne kelljen elmozdítani, ezt bízunk szakemberre. Ha ez elkerülhetetlen használjuk a megfelelő műfogásokat!

Az elsősegélynyújtó védelme is a legfontosabb szempontok közt szerepel. Csak akkor közelítsük meg a helyszínt, ha testi épségünk nincs veszélyben. Ne kíséreljük meg a helyszín megközelítését, ha robbanásveszély áll fenn, ha csak extrém megközelítési mód adódik (pl.: szakadék). A sérültek vizsgálatához használjunk gumikesztyűt, de lehetőleg semmilyen esetben ne érnünk vérző sebhez.

Az eszméletlenség vizsgálatának első lépése, hogy megszólítjuk a sérültet. Jó napot! Mi történt? Ha válaszol eszméleténél van, próbáljuk minél alaposabban kikérdezni. Figyeljünk arra, hogy tudata ép vagy zavart. Tudja-e mit beszél? Emlékszik-e mi történt?

Ha a sérült nem válaszol vizsgáljuk meg a légzését és a keringését. A légzés vizsgálat kezdő lépése az átjárható légutak ellenőrzése. Nézzünk be a szájába, keressünk benne olyan objektumokat (letört fog, műfogsor, rágógumi stb.), amelyek elzárhatják a légutakat. A légzés vizsgálatának legegyszerűbb esetében, ha a sérült a hátán fekszik. Ilyenkor a fej hátraszegését követően fülünket az orra elé helyezzük, hallgatjuk és érezzük, hogy áramlik a levegő, közben szemünkkel a mellkas mozgását figyeljük. Ez az ún. hármassérülés. Ha a sérült nem a hátán fekszik és a fektetés nem ajánlott akkor is törekedjünk a hármassérülésre!

Megfelelő légzés esetén a nyaki ütőér tapintásával vizsgáljuk a pulzust. Mutató- és középsőujjunkt helyezük a gégére (ádámcsutka), majd óvatosan csúsztassuk a gége és a fejbiccentőizom árkába. Tekintettel arra, hogy a vizsgálat bizonytalan a laikusok körében, fontos, hogy a beteget figyeljük és keressük a keringés un. Indirekt jeleit. Ezek lehetnek a mozgás észlelés, köhögés, légzés megléte, nyelés stb.

Megfelelő légzés és keringés esetén, eszméletlen sérültnél a légutak átjárhatóságát a mentők megérkezéséig biztosítani kell. Ezt stabil oldalfektetéssel, illetve Eschmark-féle műfogással érhetjük el.

Eszméletlen és eszméleténél lévő sérültnél is keressünk sérüléseket. Kisebb-nagyobb vérzéseket, ezek a ruhán keresztül is látszódnak, illetve a csontok áttapogatásával töréseket. Mindig kérdezzük meg, hogy fáj-e valahol. Fáj-e érintésre? Nyomásra? Fontos a sérülés kialakulásának érzékelése. Bizonyos baleseti mechanizmus esetén feltétlenül tekintsük a sérültet súlyos állapotban lévőnek (pl. magasból esés, járműből történt kizuhanás, gázolás, kitekeredett testhelyzet észlelése).

Ha úgy ítéljük meg, hogy mentőt kell hívni ne késlekedjünk. A 104-es szám jelentkezése után az alábbi információkat kell közölnünk: Mi történt? Hol történt? Hány sérült van? Milyen a sérülések jellege? Szükséges-e műszaki mentés?

Utcai balesetek

1. Utcai baleset során mit értünk a helyszíni biztosításán?



2. Milyen módszerekkel tudsz helyszínt biztosítani?

A sérült vizsgálatának lépései, ellátásuk

Mentők értesítése

Mikor értesítsük a mentőket?

Milyen telefonszámon?

Mit kell mondanunk?

Tanegység: Égési sérülések

Az égési sérülések mindennapjaink gyakori sérülései közé tartoznak, de szerencsére többségük csak enyhe, házilag is kezelhető. Az égést okozó tényezők alapján megkülönböztetünk száraz égést (láng, forró tárgyak, cigaretta, súrlódás), forrázást (gőz, forró folyadék), elektromos égést (áram, villám), vegyszer okozta égést (maróanyagok, gyomirtók), sugárzás okozta égést (napégés, UV okozta égés). Az égés elsősegélye a kiváltó októl függetlenül ugyanaz.

Az égési sérülések „diagnosztizálásakor” két szempontot kell figyelembe vennünk: a mélységüket és a kiterjedésüket.

Elsőfokú égéskor kültakarónknak csak a legfelső, ún. hámrétege szenvedett károsodást. Ezek felületes égések, bőrpír, fájdalom, kisimult bőrfelszín jellemzi őket. Ilyennel találkozhatunk leginkább napégés és kisebb háztartási balesetek során, de szerencsére a tanórai égéseknek is ez a leggyakoribb típusa.

Másodfokú égéskor bőrünk második rétege, az ún. irharéteg is megsérül. A sérülést jellegzetes hólyagok kísérik.

Harmadfokú égésnél a bőr legalsó, bőralja rétege is égést szenved. A bőr viaszos, sápadt lesz, a hólyagok felszakadnak, az érzékelés rendszerint megszűnik.

Negyedfokú égés esetén a bőr elszenyesedik, ez a legsúlyosabb égési sérülés.

Égési sérülések kiterjedése:

Az égés kiterjedését a 9-es szabállyal határozhatjuk meg. Eszerint a tenyér a testrészek 1%-ának felel meg, a törzs elülső része $2 \times 9 = 18\%$, a törzs hátulsó felszíne $2 \times 9 = 18\%$, felső végtag 9% ($2 \times 9 = 18\%$), comb 9% ($2 \times 9 = 18\%$), lábszár 9% ($2 \times 9 = 18\%$).

Égési sérülések ellátása:

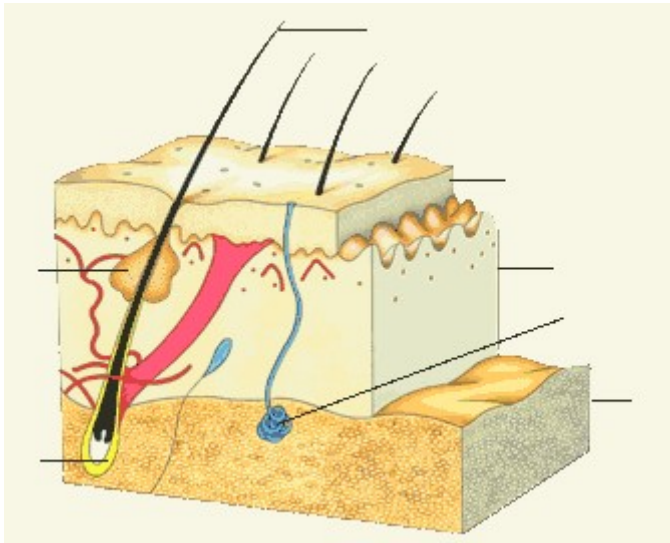
1. lehetőség szerint távolítsuk el a sérült testrészeiről az ékszereket, ruhadarabokat
2. hűtsük hideg vízzel minimum 15-20 percig;
3. nyugtassuk meg, szükség esetén fektessük le a sérültet;
4. ha nem mentővel szállítják orvoshoz, fedje fedőkötéssel;

TILOS az égési sérülésbe bármilyen anyagot tenni – tejföl, étolaj stb. kivétel egyes fertőtlenítőszeresek!

TILOS a testrészekre égett ruhát eltávolítani!

Égési sérülések

1. Az ábra segítségével nevez meg az emberi kültakaró rétegeit!



Égési sérülések típusai alapján és jellemzőjük

1. jellemzője:
2. jellemzője:
3. jellemzője:
4. jellemzője:

Égési sérülések kiterjedése

2. Jelöld az ábrán a különböző testfelületek százalékos területét!



Égési sérülések ellátása

1.

2.

3.

3. Döntsd el az alábbi állítások közül melyik Igaz-Hamis!

- a.) az égési sérülések nagy folyadékvesztéssel járhatnak
- b.) napozáskor nem lehet másodfokú égési sérülést szenvedni
- c.) a tejfől nem alkalmas az égési sérülések ellátására
- d.) másodfokú égési sérüléskor, illetve a testfelület 9%-nál nagyobb kiterjedésű égésénél mindenképp célszerű szakorvoshoz fordulni

Tanegység: Légutak

Az ember légútja az orr-, illetve a szájüreggel kezdődik. A légvétel az orrüregen keresztül egészségesebb, mert az orrszőrök kiszűrik a szennyeződések egy részét, másrészt a gazdag hajszálérhálózat a kórokozók elleni védelemben és a levegő felmelegítésében jelentős szerepet játszik. A garat a légső és a nyelőcső keresztezési pontja, a gége a hangképzés szerve. A légső falát porcgyűrűk merevítik, innen a levegő a tüdőbe jut. A légutak két irányba ágazása a főhörgőknél történik, további elágazási pontok a hörgők, a gázcsere pedig a léghólyagocskák falán keresztül történik.

Eszméletlen sérültnél mindig fennáll a légutak elzáródásának lehetősége, mivel az életfontosságú reflexek működése zavart szenved. Elernyednek az izmok, ennek következtében a nyelv elveszítheti természetes izomtónusát és a nyelvgyök hátracsúszva légúti akadályt képez.

A légzés vizsgálat kezdő lépése az átjárható légutak ellenőrzése. Nézzünk be a szájába, keressünk benne olyan objektumokat (letört fog, műfogsor, rágógumi stb.), amelyek elzárhatják a légutakat. A légzés vizsgálatának legegyszerűbb esetben, ha a sérült a hátán fekszik. Ilyenkor hátraszegve tartott fej mellett fülünket az orra elé helyezzük, hallgatjuk és érezzük arcunkon, ahogy áramlik a levegő, közben szemünkkel a mellkas mozgását figyeljük. Ún. hármás érzékelés. Ha a sérült nem a hátán fekszik és a fektetés nem ajánlott akkor is törekedjünk a hármás érzékelésre!

A kielégítő légzésű és keringésű beteg légútjait folyamatosan biztosítani kell. Általában a talált helyzetben történő ellátásra kell törekedni. Ha mozdítani kell erre a legalkalmasabb testhelyzet a stabil oldalfekvés. A sérült megmozdítása előtt azonban ki kell zárni azon sérüléseket (gerinctörés, medencetörés, nyílt hasi sérülés stb.), amelyek kizárják a beteg mozgatását. A stabil oldalfekvés lépései: 1. lábak felhúzása, 2. ellentétes oldali kar csípő alá helyezése, 3. közelebbi kézfej ellentétes vállra helyezése, 4. beteg átfordítása a kialakított lábfogás és az áthelyezett kéz, felkar részének megfogásával, 5. váll kioldása, 6. fej hátraszegése, a kéz fej alá helyezése, 7. alul lévő láb behajlítása, felül lévő láb kinyújtása, 8. alul lévő kéz behajlítása.

Abban az esetben, ha a sérült mozgatása nem lehetséges az ún. Eschmark-féle műfogást alkalmazzuk. A sérült feje mögé térdelve a felső fogsora elé emeljük az alsót és így tartjuk. Az eszméletlen beteg izmai annyira tónustalanná válnak, hogy a művelet könnyen

kivitelezhető. A műfogás során a nyelv olyan helyzetet foglal el, hogy nem tudja elzárni a légutat.

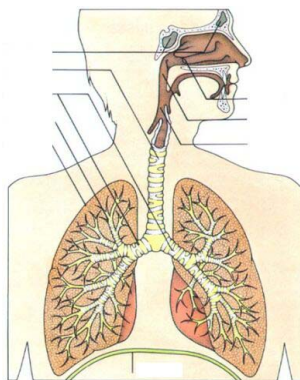
A légutak elzáródásának belső és külső oka egyaránt lehet. Előfordulhat, hogy valaki félre nyel, a tápcsatorna helyett a légcsőbe kerül a táplálék. A légutak legszűkebb része a hangrés. Általában itt szorul meg az idegen anyag. A gyors és szakszerű beavatkozás életmentő lehet. Először tenyerünkkel üssük meg a beteg lapockáját kétszer, határozottan, de nem erősen. Ha nem jártunk sikerrel alkalmazzuk a Heimlich-féle műfogást. Keressük meg a szegycsontját, a szegycsontja alatt egyik kezünket ökölbe szorítva a másikat ráhelyezve, határozott mozdulattal először a gerincoszlop felé, majd felfelé gyakorolunk nyomást.

A műfogás fekvő sérülten is elvégezhető. Ebben az esetben a tenyerünket helyezük a szegycsont alá, majd először lefelé, aztán felfelé gyakoroljunk nyomást a mellkasra.

A Heimlich-féle műfogás nem alkalmazható gyermekeken! Gyermekek esetében a legcélravezetőbb, ha a sérültet hason fekve combunkra fektetjük és lapockák közötti részen ütést mérünk a hátukra, ha nem tudjuk kézzel eltávolítani.

Légutak

1. Az ábra segítségével nevezd meg az ember légzőrendszerének szerveit!



Szabad légutak vizsgálata és biztosítása

Hármas érzékelés fogalma

Stabil oldalfektetés lépései:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Eschmark-féle műfogás kivitelezése

Heimlich-féle műfogás kivitelezése

Tanegység: Vegyszer okozta sérülések

1. Vegyszer a bőrön

A gyenge savak (pH= 5-7 között) és a gyenge lúgok (pH= 7-9 között) általában csak bőrpírt okoznak, a közepes erősségű savak (pH= 3-5), a közepes erősségű lúgok (pH= 9-11), az erős savak (pH=1-3) és az erős lúgok (pH= 12-14) azonban komolyabb szövetkárosodást okozhatnak. Bőrmarás tünetei elszíneződés, hólyagok, hámlás, duzzadás, maró fájdalom. Az ellátás célja a bőrre került vegyszer hígítása. Első lépésként ajánlott a vegyszert száraz ruhával letörölni mivel egyes vegyszerek (pl.: kénsav) hőfejlődés mellett reagál a vízzel, így égési sérülést okozhat. Az iskolai elsősegélyszekrényben előírás, hogy legyen savmarás ellen 2%-os nátrium-hidrogénkarbonát-oldat, lúgmarás ellen 0,5%-os ecetsav-oldat. Mindkettő gyógyszerárban beszerezhető.

Ellátás menete:

1. lehetőség szerint távolítsuk el a sérült testrészről az ékszereket, ruhadarabokat;
2. töröljük le a sérült testrészt száraz ruhával;
3. öblítsük le a sérülést alaposan, bő vízzel;
4. helyezzünk a sérülésre fedőkötést;
5. jegyezzük fel milyen vegyszer okozta a sérülést;

TILOS a bőrre került vegyszert semlegesíteni, savmarásra lúgot, lúgmarásra savat önteni!

2. Vegyszer a tápcsatornában

Ha vegyszer jut a tápcsatornába az a szájüregen és a nyelőcsövön át a gyomorba kerül. A gyomornak normális esetben erősen savas (pH=1) a kémhatása. Az elsődleges veszélyt a szájüreg és a nyelőcső sérülése okozza, valamint a gyomorban lévő sav mennyiségének hirtelen emelkedése, illetve lúgossá válása. Cél a gyomorba került vegyszer hígítása vízzel. Először próbakortyolgatást végezzünk, ennek célja megállapítani, hogy a nyelő- és a légcső fala átmaródott-e, illetve nem záródott-e el a légút. Ebben az esetben a víz a légutakba kerül.

Ellátás menete:

1. nyugtassuk meg, ültessük le a sérültet;
2. próbakortyolgatás;
3. kíséreljük meg hígítani a gyomorba került vegyszert vízzel;
4. hívjunk mentőt;
5. jegyezzük fel milyen vegyszer okozta a sérülést;

TILOS a sérültet hánytatni!

TILOS a vegyszert semlegesíteni, savmarásra lúgot, lúgmarásra savat itatni!

3. Vegyszer a szemben

A szembe került vegyszerek különösen veszélyesek, könnyen maradandó károsodást okozhatnak. Tünetek: erős fájdalom, sérült nem tudja kinyitni a szemét, pír, duzzanat, bőséges könnyezés. Cél a szem öblítése. Ha rendelkezésünkre áll a szembe került savat 2%-os bórax-oldattal semlegesítjük, a lúgot 2%-os bórsav-oldattal. Mindkettő gyógyszerárban beszerezhető. Ha nincs, vagy beszerzése bizonytalan, akkor azonnal vízzel kell kimosni a sérült szemet.

Ellátás menete:

1. nyugtassuk meg a sérültet;
2. öblítsük a sérült szemét gyengén folyó víz alatt;
3. helyezünk fedőkötést a sérült szemre;
4. forduljunk orvoshoz;
5. jegyezzük fel milyen vegyszer okozta a sérülést;

Háztartási vegyszerek:

Akkumulátorsav=kénsav; vízkőoldó=sósav; elemek, tisztítószeres=savak,
mosogatószeres=lúgok; hypo=lúg; különböző festékoldók

Vegyszer okozta sérülések

1. Sorolj fel háztartásban előforduló maróanyagokat! Nevezd meg milyen sav, illetve lúg a hatóanyaga!

Vegyszer a bőrön

Ellátás menete:

1.

2.

3.

4.



Vegyszer a tápcsatornában

Ellátás menete:

1.

2.

3.



Tilalmak:

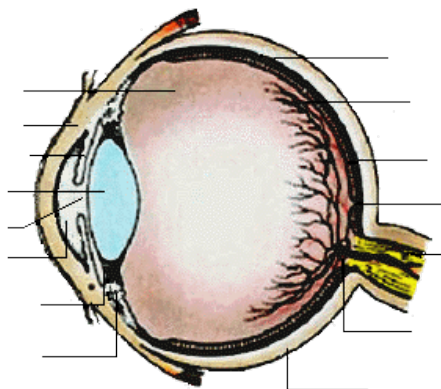
1.

2.

2. Mi a próbakortyolgatás jelentősége?

Vegyszer a szemben

3. Nevezd meg a szem részeit!



Ellátás menete:

Tanegység: Mozgásszervek sérülései

A vázrendszert ért traumás behatások súlyossága igen tág határok közt mozoghat. Kisebb-nagyobb végtagsérülést már mindenki szenvedett, ezek többsége a könnyű sérülések közé sorolandó. A fontosabb szerveinket védő csontok sérülése, így a koponya és a gerinc komoly, életveszélyes állapotot idézhetnek elő.

Az ízületeket ért ütés kimozdíthatja a csontvégek porccal borított ízületi felszínét az ízületi vápából, majd az a hatást követően visszaállhat eredeti pozíciójába. Ez esetben rándulásról beszélünk. Ha az ízület nem áll vissza eredeti helyzetébe, kórosan rögzül ficamról beszélünk. A csontok rugalmassága korlátozott, különösen idősebb korban, ha a csontot ért behatás meghaladja a rugalmasság felső határát, eltörik. Abban az esetben, ha a törött csont felett a bőr folytonossága megszakad nyílt törésről beszélünk.

A koponyacsontok sérülése esetén helyezük nyugalomba a beteget, erős vérzés esetén emeljük meg a fejet óvatosan, majd hívjunk segítséget. A felső végtag függesztőöve, felső végtag sérülései esetén (rándulás, ficam, törés) a sérült testrészt könyöknél behajlítva háromszögletű kendővel rögzítsük a test előtt. Ha a sérülés jellege nem engedi az említett pozitúrában történő rögzítést (pl.: könyökficam) ne erőltessük a végtagot, rögzítsük a lehető legkényelmesebb helyzetben.

Bordatörés gyanúja alkalmával ültessük féligülő helyzetbe a sérültet, majd hívjunk segítséget.

Az alsó végtag és medencesérülés esetén ne mozgassuk a sérültet, bízzuk azt a szakemberekre.

Gerinctörés gyanúja esetén teljes mozgatási tilalom érvényes. Ennek felismerésében segíthet a beteg panasza, vizsgálatunk, illetve jellegzetes baleseti mechanizmus. Ne mozgassuk a beteget, de szükség esetén takarjuk be, óvjuk környezeti ártalmaktól (szél, eső, napsütés). Hívjunk mentőt.

Arcsérülés ellátása:

1. erősebb vérzés kivételével lehetőleg NE mozgassuk a sérültet;
2. ellenőrizzük a légutakat (vér, köpet, hányás);
3. hívjunk mentőt;
4. óvatosan helyezzünk hideg borogatást a sérült testrészre;

Kulcscsont, váll, felkar, könyök, alkar, kéz sérüléseinek ellátása:

1. ültessük le a sérültet;
2. kérjük meg, hogy óvatosan hajlítsa be könyökét;
3. háromszögletű kendővel rögzítsük a kart a mellkashoz;
4. juttassuk kórházba;

TILOS megpróbálni a deformált végtagot eredeti állapotába visszaállítani!

Mellkas sérülésének ellátása:

1. ültessük féligülő helyzetbe a sérültet;
2. hívjunk segítséget;

Gerincsérülés ellátása:

1. kerüljük a sérült bármiféle mozgását;
2. hívjunk mentőt;
3. óvjuk a sérültet a környezeti ártalmaktól (szél, eső, napfény);

Medence, comb, lábszár, lábfej sérüléseinek ellátása:

1. támasszuk meg két oldalról;
2. hívjunk segítséget;
3. kerüljük a felesleges mozgást;
4. óvjuk a sérültet a környezeti ártalmaktól (szél, eső, napfény);

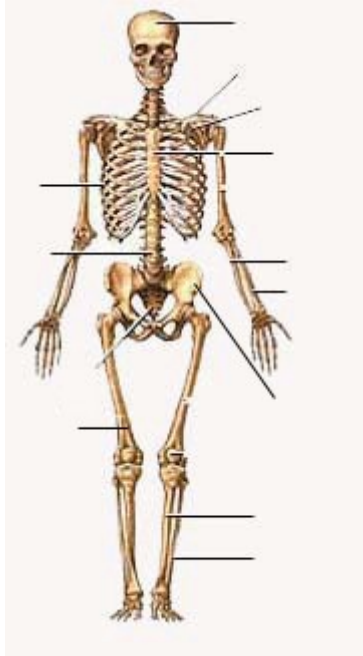
TILOS megpróbálni a deformált végtagot eredeti állapotába visszaállítani!

Nyílt törések ellátása:

1. fertőtlenítsük a sebet;
2. helyezzünk a sebre fedőkötést;
3. folytassuk az ellátást zárt törésnek megfelelően;

Mozgásszervek sérülései

1. Az ábra segítségével nevezd meg az ember csontjait (ami az ábrán szerepel)!



Törés, ficam, rándulás

2. Definiáld az alábbi fogalmakat!

Törés:

Ficam:

Rándulás:

Nyílt törés:

Végtagsérülések ellátása

3. Jelöld az ábrán, hogyan rögzítenéd társad alkarját, ha ráesett volna!



Gerincsérülés

4. Milyen közvetlen és közvetett tünetei lehetnek a gerincsérülésnek?
5. Miért veszélyes a gerincsérültet megmozdítani?

Tanegység: Mérgezések

1. Gázmérgezések

A környezetszennyezés mindennapos beszédtema napjainkban. A gépjárművekből, üzemekből, de a háztartásban használatos vegyszerekből is szabadulhatnak fel veszélyes gázok. A gépjárművek kipufogójából kikerülő szén-monoxid színtelen, szagtalan gáz, azonban kis mennyiségben is veszélyes lehet. A zsúfolt közutakon kívül a garázsban is felhalmozódhat szén-monoxid, a hibás kipufogók a gépjármű utasterébe is bejuttathatják a veszélyes gázt, jellegzetes helyszín, ha télen az égéstermék felszaporodik rossz fűtőeszköz, vagy kéményhiba miatt. A szén-monoxid mérgezés kezdeti tünete a fejfájás, hányinger. A sérült ellátása előtt győződjünk meg saját biztonságunkról, majd vigyük szabad levegőre, hívjunk segítséget.

A szén-dioxid az égések és a légzés végterméke, de szabad térben általában nem tud felhalmozódni. A szén-dioxid mérgezések leggyakoribb helyszíne a borospincék, ahol a must erjedésekor termelődik, s mivel nehezebb az oxigénél a pince alsóbb légrétegeiben halmozódik fel. Remélhetőleg mindenki számára ismerős az ún. gyertyapróba, amikor úgy megyünk le a pincébe, hogy légzőnyílásainktól alacsonyabban égő gyertyát tartunk. Oxigén hiányában a gyertya elalszik, ezzel jelezve a veszélyt. A szén-dioxid mérgezés tünete a szédülés, majd eszméletvesztés, mert a tömény szén-dioxid gátolja az agyi légzőközpontot.. Körültekintően siessünk a sérült segítségére, nehogy mi is eszméletünket veszítsük! A mentést szükség esetén bízunk a tűzoltókra. Ez életveszélyes helyszín!

A szén-monoxid mérgezés esetén az elsődleges veszély, hogy a szén-monoxid jobban kötődik az oxigénszállításért felelős hemoglobinhoz (a vérben), így megakadályozza az oxigénfelvételt. Ebben az esetben mérgezésről beszélünk. A szén-dioxid esetében a rosszul létet az oxigén hiánya fogja okozni, ez esetben a fulladás veszély megakadályozása az elsődleges szempont. Beavatkozásunk egyik fő szempontja tehát a friss levegő biztosítása, ahol az eddiginél nagyobb töménységben van jelen az oxigén.

Uszodák fertőtlenítésére, illetve háztartási vegyszerek összeöntésekor felszabaduló vegyület a klórgáz. A tüdőbe kerülve az ott lévő vízpárával reakcióba lép és sav keletkezhet.

A keletkező sav súlyosan károsíthatja a tüdőt, a kialakuló tüdővízenyő halálos is lehet. A klórgáz mérgezés tünetei: szédülés, hányinger, fejfájás, köhögés, fokozódó nehézlégzés, fulladás. A sérült levegőztetését és a segítségkérést mielőbb kezdjük meg.

Ellátás menete:

1. győződjünk meg saját biztonságunkról, nehogy mi is gázmérgezést szenvedjünk;
2. vigyük szabad levegőre;
3. hívjunk segítséget;
4. kísérjük figyelemmel légzését és a pulzusát;

2. Gyógyszermérgezés

Gyógyszermérgezést okozhat a gyógyszerek túladagolása, több gyógyszer kölcsönhatása, figyelmetlenség, öngyilkossági szándék. A sérült ellátása mellett fontos teendők kideríteni milyen gyógyszert vett be. A magánál lévő sérültet kérdezzük ki, keressünk gyógyszeres dobozokat. A gyógyszermérgezést nagyon sokféle tünet kísérheti. A leggyakoribb tünetek, amelyek együtt, de külön-külön is előfordulhatnak: hasi fájdalom, hányinger, hányás, zavartság, szédülés, letargia-hiperaktív magatartás, hallucinációk.

Ellátás menete:

1. ha a gyógyszerek beszedése 30 percen belül történt az eszméleténél lévő sérültet próbáljuk meg langyos sós vízzel hánytatni;
2. kérdezzük meg mit vett be, keressünk gyógyszeres dobozokat;
3. hívjunk segítséget;
4. kísérjük figyelemmel légzését és pulzusát;

TILOS az eszméletlen sérültet hánytatni!

3. Alkoholmérgezés

Az alkoholmérgezés a leggyakoribb mérgezések közé tartozik. Veszélyes, sőt halálos lehet az emberi fogyasztásra alkalmatlan metil-alkohol fogyasztása, de az etil-alkohol (hétköznapi értelemben vett alkohol) túladagolása is. Kevesen tudják, de a részegség is könnyen vezethet végzetes eseményhez, elzáródhatnak a „beteg” légútjai, de a kihülés veszélye is fennáll. Különösen veszélyeztetettek a fiatalok, akik rövid idő alatt sok alkoholt fogyasztanak pl. házibuli.

Ellátás menete:

1. próbálkozzunk meg a langyos sósvizes hánytatással, ha eszméleténél van a sérült;
2. fektessük hasra, vagy oldalra, nehogy a hányadék a légútjaiba kerüljön;
3. ügyeljünk, nehogy kihűljön;
4. hívjunk segítséget;
5. kíséjük figyelemmel légzését és pulzusát;

TILOS az eszméletlen sérültet hánytatni!

Mérgezések



1. Milyen mérgező gázokat ismersz?
2. Milyen szituációkban vagy gázmérgezésnek kitéve?

3. Milyen esetekben fordul elő gyógyszermérgezés?

4. Milyen esetekben fordul elő alkoholmérgezés?

Gázmérgezések

5. Mi a különbség a gázmérgezés és a fulladás között?

6. Melyik gáz esetén beszélhetünk gázmérgezésről és melyik esetén fulladásról? Magyarázd a válaszod!

7. *Situáció:* egy garázs ablakán bepillantva járó motorú autót láatsz és egy földön fekvő embert. Mit teszel?

8. *Situáció:* társad rémülten szól, hogy borospincéjükből földön fekvő embert talált. Mit teszel?

9. Milyen tanácsokkal látnád el városban aktívan kerékpározó ismerősödet?

Gyógyszermérgezés

10. *Szituáció:* egy ismerősöd kisírt szemekkel keres fel, hogy 5 perccel ezelőtt öngyilkossági szándékkal bevett egy doboz nyugtatót. Mit teszel?

11. *Szituáció:* kollégiumi szobába belépve földön fekvő, eszméletlen társadra bukkansz. Mellette üres gyógyszeres doboz és búcsúlevél. Mi teszel?

Alkoholmérgezés

12. Mi a különbség a metil- és az etil-alkohol között? Külső tulajdonságaikban? Kémiai tulajdonságaikban?

13. Mire használják a metil- és mire az etil-alkoholt?

14. *Szituáció:* egy házi bulin társad túl sok alkoholt fogyaszt. Tántorog, nehezen beszél. Mit teszel?

15. *Szituáció:* utcán sétálva földön fekvő eszméletlen embert találsz. Erős alkoholszaga van, mellette üres üvegek. Mit csinálsz?

Tanegység: Vérzések

Az ember keringési rendszerének központja a szív, amely percenként 5 liter vért juttat a szervezetbe. A szívből kilépő ereket artériának nevezzük, a test irányába tartó artériák oxigénben dús vért szállítanak. Az artériák apró hajszálerekre ágaznak, ezek fala érintkezik a sejtekkel, így megtörténik a gáz- és anyagcsere. A testből a szén-dioxidban dús vért a vénák szállítják a szív felé.

Hajszáleres vérzés esetén a sebzés és a vérzés gyenge. Fertőtlenítés után fedőkötéssel fedjük a sérült testrészt. A vénás vérzés mélyebb sérülések esetén keletkezik, a vérzés mennyisége jelentős is lehet. Az ellátás első lépéseként a sérült testrészt emeljük a szív fölé, majd fertőtlenítés után nyomókötéssel fedjük. Az átvérzett kötést ne cseréljük le, helyezzünk rá újabb kötést.

Az artériás vérzéskor a mély sebből élénkpiros vér, lüktetve távozik. Legfontosabb teendők a sérült nyugalomba helyezése, a sérült testrész felemelése és az artériás nyomópont elnyomása. Felkar ütőere a felkar belső oldalán, hajlító izom alatt futó árokban nyomjuk a csonthoz. Combütőér lágyékhajlat felett, ökölrel nyomjuk a medencecsont irányába.

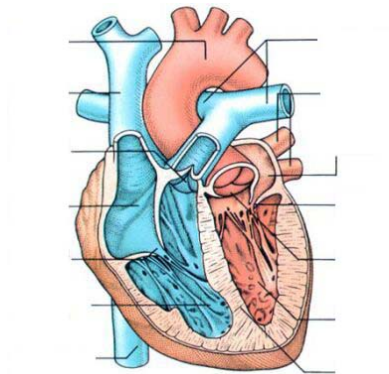
Az artériás nyomópont elnyomásával párhuzamosan segítőtársunk készítsen nyomókötést. A kötözéshez steril mull-lapra és mullpólyára van szükségünk. A fertőtlenítés mellőzhető, de lehetőleg ne feledkezzünk meg róla. A sebbe helyezzünk összegyűrt gézgombócot, fedjük mull-lappal, majd körkörös mozdulatokkal, a pólyatekerccsel rögzítsük. A nyomás kialakításához a gézlapra, keményre gyűrt gézgombócot vagy kibontatlan pólyatekerccset helyezünk, s ezt szorosan, körkörösén rögzítjük a mullpólyával.

Belső vérzést közvetlenül nem tudjuk vizsgálni, csupán az erre utaló tüneteket kereshetjük. Ezek közé tartozik a belső sérülés lehetősége, sápadtság, verejtékezés.

Speciális vérzésként említjük az orrvérzést, amely esetében normál fejtartás mellett az orrcimpákat szükséges befogni 15 percen keresztül. Itt ismertetjük a fülvérzést - fej sérült oldalra történő billentése, fedőkötés – és a szájvérzést – fej enyhén előre hajtása, steril gézlap.

Vérzések

1. Melyik szervrendszer része a vér?
2. Mi a vér és az említett szervrendszer feladata?
3. Mi az említett szervrendszer központi szerve?
4. Nevezd meg az ábra részeit!



5. Milyen gázban dús vért szállít a testartéria?
6. Milyen gázban dús vért szállít a tüdőartéria?

A vérzések típusai:

1. jellemzői:
2. jellemzői:

3. jellemzői:

4. jellemzői:

1. vérzés ellátása:

1.

2.

2. vérzés ellátása:

1.

2.

3.

3. vérzés ellátása:

1.

2.

3.

4. vérzés ellátása:

1.

2.

3.

Speciális vérzések és ellátásuk

Orrvérzés:

Szájvérzés:

Fejvérzés:

Kérdések, feladatok

7. Mi a különbség a fedő- és a nyomókötés között?

8. Milyen fertőtlenítőszeret ismersz? Sorold fel őket hatékonyságuk alapján!

Csecsemőgondozás

6 hetes koráig a csecsemőket újszülöttnak hívjuk

Alvás

Mennyit alszik egy újszülött? Átlagosan napi 16h-át.

Mikor fogja átaludni az éjszakát? Ez változó. Az újszülöttek 2-3 óránként esznek, éjszaka is. Később az esti órákban egyre tovább alszanak. 3-6 hónapos korban már átalusszák az éjszakát.

Altatási praktikák: Sok újszülött a szoptatás alatt bealszik a mellen, miután már eleget evett. Segíti az elalvást, ha

- testét nem túl szorosan bebugyoláljuk egy pokrócba (mintha még a pocakban lenne)
- járkalunk vele
- szoptatós pózban lágyan ringatjuk, beszélünk hozzá vagy dúdolgatunk.

Ha az újszülött baba altatásához cumit használunk, mert nehezen alszik el vagy sokat sír, vigyázzunk, elalvás után ne hagyjuk a szájában!

Hason vagy háton? Az újszülöttet kb. két hétig nem javasolt hason altatni - bölcsőhalál elkerülése végett.

Biztonságos alvás:

- fektessük az újszülöttet a hátára
- ha mégis hason altatjuk, ne rakjunk pelenkát a feje alá, mert a szájába tömheti
- csak pamut lepedőt vagy takarót használjunk
- ne hagyjunk semmit a kiságyban
- szoba hőmérséklete kb. 21 oC legyen
- tegyük a kiságyat a szobánkba
- gondoskodjunk róla, hogy a szoba páratartalma ne legyen túl magas

Egy ágyban a babával Ha úgy döntünk, hogy magunk mellé vesszük az újszülöttet éjszakára tartsuk szemelőt a következőket:

- legyen elég széles az ágy kettőjük számára
- a baba felőli oldal ne legyen közel, pl. külső, hideg falhoz
- legyen külön takarója a babának
- vigyázzunk, hogy a baba feje ne kerülhessen a párnánk vagy pokrócunk alá.

Bőrápolás

Kezelést nem igénylő bőrproblémák

Hámlás: az újszülött bőre kicsit hámlik, néhány nap alatt elmúlik.

Tejkiütés: piros kiütés jelentkezhet az arcon az anyatejjel táplált babákon. Általában az első három hónapban jelentkezik, pár hét alatt elmúlik. Célszerű a tejtermékek fogyasztását csökkenteni.

Piros foltok: ez az újszülött babáknál jelentkezik az első pár napon. Kicsi, korong formájú, nem kidudorodó foltok, néhány percre feltűnnek, majd elmúlnak.

Miliaria: pár darab, apró, fehér pöttyök, a csecsemő arcán, egy idő után eltűnnek.

Csalánkiütés: a csecsemő egész testén jelentkezhető apró, piros kidudorodó pöttyök, melyek közepe fehér vagy hólyagszerű. Pár óra alatt elmúlik. Ha a kiütés nem gyógyul azonnal forduljunk orvoshoz, mert a csalánkiütés könnyen összetéveszthető komolyabb bőrproblémákkal!

Kezelést igénylő bőrproblémák

Száraz bőr: csecsemők bőre könnyen kiszárad. Gyógyszertári vagy orvos által felírt speciális hidratálókrémmel könnyen kezelhető.

Melegkiütés: pici piros kiütések, hólyagokkal az arcon és a felsőtesten, melyek akkor keletkeznek, ha a csecsemő bőre túlmelegszik. A gyógyulást elősegítheti, ha a baba bőrét langyos vízzel lemossa, és utána jól megszáritja. Gondoskodjon megfelelő hőmérsékletről.

Koszmó: fehér vagy sárgás pikkelyes foltok a fejbőrön. Általában 1 éves korra megszűnik, de érdemes kezelni, hogy ne súlyosbodjon. Kenje át babaolajjal a problémás területet, hogy felpuhítsa a lerakódást, hagyja rajta pár percig, majd mossa le babasamponnal vagy koszmóellenes samponnal és fésülje ki. A kezelés többszöri ismétlést igényel.

Pelenkakiütés: a csecsemő popsiján megjelenő pirosodás. Minden pelenkázás előtt törölje át langyos vízzel vagy popsitörölővel a területet, és kenje be védőkrémmel.

Ekcéma: a gyermekkori ekcéma tünetei a száraz, repedezett, piros, gyulladt, viszkető bőrfelület, mely olykor váladékozhat is. Általában a hajlatokban jelenik meg. Mindenképpen forduljon orvoshoz, hogy megfelelő kezelést kapjon a baba.

Fogak

Mikor bújnak ki az első fogak? Az első fogak a csecsemő kb. 6-9 hónapos kora között bukkannak ki. Általában az alsó metszőfogak jönnek ki először, és két éves korra kibújik az összes fogacska. A tejfogak helyét 5-6 éves korban elkezdik átvenni a csontfogak.

Fogzás

Fogzás alatt a csecsemő nyugósebb, jobban nyáladzik. Hűsítő rágókával vagy az íny dörzsölésével segíthetünk a babának. Ha az íny piros és kissé duzzadt, kérjen rá kenőcsöt a gyógyszerertárban.

Fogápolás

Az első tejfog megjelenését követően folyamatosan ápolni kell a gyermek fogait. Eleinte használjon puha törlőkendőt vagy gézt a fogak tisztítására, majd a későbbiekben áttérhet a puha sörtéjű gyermekfogkefékre!

Milyen fogkrémet használjak? 1-2 éves kortól ajánlott alacsony fluorid tartalmú fogkrémek használata.

Fürdetés

Biztonságos fürdetés az újszülötteknél:

- mindent készítsünk a kezünk ügyébe
- először a hidegvizet engedjük a babakádba (leforrázás elkerülése végett)

- a víz ne legyen 10 cm-nél magasabb
- víz hőmérséklete ne legyen több 36-37 °C-nál
- gyors ellenőrzés: ha könyökünknek kellemes meleg a víz, akkor a víz hőmérséklete megfelelő
- a fürdőszoba hőmérséklete kb. 23 °C
- ha a köldökcsomk még nem esett le, kerüljük a vízzel való érintkezését
- fürdetéshez használjon fürdőkrémet (védi és ápolja a baba érzékeny bőrét)
- fürdetés után törölje szárazra, különös tekintettel a hajlatokra, ha kell, használjon hintőport
- nem szükséges minden nap fürdetni az újszülöttet, de a napirend kialakításában fontos szerepe lehet a fürdetésnek.

Köldökcsomk, kutacs

Köldökcsomk

Mikor esik le a köldökcsomk? A köldökzsinórt a születést követően lezorítják és elvágják. Az ott maradt csomk 14 nap alatt elszárad és leesik.

Nem akar leesni a köldökcsomk: Vannak csecsemők, akiknél a köldökcsomk pár nap alatt leesik, de előfordulhat, hogy két hét alatt sem esik le. Az ilyen köldökcsomk fokozott figyelmet igényel. A védőnők az újszülött babákhoz hetente járnak, kérje ki véleményét. Ha a köldökcsomk bűzös vagy gennyesedik, forduljon orvoshoz!

Köldökcsomk tisztítása: Minden nap legalább egyszer töröljük körül alkoholos vattával a köldökcsomkot, és szórjunk rá fertőtlenítő hintőport. A hintőport minden pelenkázás után használjuk.

Ne ijedjen meg, ha a köldökcsomk kicsit véres (ez előfordulhat, ha az újszülött sokat sír és erőlködik), azonban nagyobb odafigyelést és többszöri tisztítást, fertőtlenítést igényel. Folyamatosan vérző köldökcsomkkal azonnal forduljon orvoshoz!

Kutacs

A csecsemő fején található lágy rész a kutacs. A hátsó kutacs 6-8 hét alatt záródik össze, az

elülső, fejtetőn lévő, 12-18 hónap alatt. A lágy részen a koponyacsontok még nem nőttek össze, de erős védőréteg fedi, ezért nyugodtan meg lehet érinteni. A kutacs pulzálása természetes. Ha a kutacs kicsit besüpped az a csecsemő folyadékhiányát jelzi. Azonnal forduljon orvoshoz, ha a kutacs túlságosan kiemelkedik!

Lázcsillapítás

Lázmérés: Digitális hőmérőből két félélet vehetünk: végbélen keresztül, vagy fülön keresztül mérőt.

Végbélen keresztül 2 éves kor alatt javasolt mérőmódszer. A lázmérő végét és a végbélnyílást kenjük be egy kis vazelinnel vagy popsikrémmel. Tereljük el a baba figyelmét és óvatosan, kb. 1cm-re, toljuk a végbélnyílásba a hőmérőt. A digitális hőmérő jelezi a hőmérés végét, a hagyományos hőmérőt kb. 1 percig tartasuk bent. A végbélen keresztül mért hőmérsékletből fél fokot mindig vonjunk le, hogy megkapjuk a valós értéket!

Lázcsillapítás: Újszülötteknél lázcsillapító kúp alkalmazható. 3 hónapos kortól lehetőség van egyéb szájon át adható lázcsillapítók használatára is.

Az orvos az első látogatás alkalmával felírja az újszülöttnak a lázcsillapító kúpot (Germicid - C). Láz esetén az újszülöttnak fél kúp hadható. A kúp használatáról eltérő vélemények vannak:

- hosszába vágott kúp (hosszúsága miatt kellemetlen a csecsemő számára)
 - keresztbe vágott kúp (a hatóanyag leülepedhet a kúp aljára)
- Kérdezzen rá orvosától, melyiket javasolja.

Ha a csecsemő láza eléri a 38 oC fokot, hívjon orvost, de amíg az orvos kiér addig is folyamatos lázcsillapítás szükséges!

1.

Engedjen fürdővizet, tegye a kiskádba a babát, majd a vizet fokozatosan hűtse. Nem szabad hideg vizet használni, mert a hirtelen hideg összehúzhatja az ereket.

2.

Langyos vízzel átítatott lepedőt tekerjen a baba köré (ne túl szorosan).

Bármelyik módszert választja, ügyeljen a fokozatos hűtésre!

Nemiszervek

Fiúknál

A fiúknál még a születés előtt leszállnak a herék. Ha nem, 2 éves kor után operációra lehet szükség.

A fitymát 2-3 hónapos kortól kezdve minden fürdetésnél próbálja meg visszahúzni, de semmiképpen se erőltesse! Ha a fitymaszűkület akadályozza a vizeletürítést, azonnal forduljon orvoshoz!

Lányoknál

A lány újszülötteknél gyakori a véres folyás az első napokban. A popsikrém használatakor ügyeljünk, hogy a hüvely nyílásába ne kerüljön krém.

Fiúknál/Lányoknál

Akár fiú, akár lány, előfordulhat, hogy duzzadt lesz a kicsi melle, bepirosodik, és még pár csepp tej is jöhet belőle.

Széklet

Színe

Az első pár napban szurokmázat ürít a baba, melynek színe feketés. Az anyatejjel táplált csecsemők széklete sárgás barna, állaga folyékony. Ha a széklet véres azonnal forduljon orvoshoz!

Változó széklet A csecsemők nagy részének 2-3 hónapos kora között megváltozik a széklet színe, és állaga. Kicsit sötétebbé és sűrűbbé, esetleg csomóssá válhat.

Milyen gyakran kakil a baba? Az újszülötteknél akár minden etetést követően lehet székletre számítani. Későbbiekben a széklet gyakorisága megritkulhat. Előfordulhat, hogy a csecsemő csak 3 naponta kakil. Egyen az anyuka több gyümölcsöt (szilvát, barackot) és/vagy itasson a csecsemővel kamillateát.

Mikor forduljak orvoshoz? Ha a baba 5 nap után sem kakil, nagyon erőlködik, látszik rajta, hogy csikaródik a hasa, és a székletkönnyítő teák sem használnak, forduljon orvoshoz!

Sírás

Mennyit sírnak a babák? Újszülötteknél nem ritka a napi 4-5 h-ás sírás, de minden gyereknél változó. A mintagyerekekkel a legkönnyebb. 20 perc etetés, 1-2h alvás, kis sírás aztán kezdődhet előlről az egész. Az ilyen gyerek ritka. Vannak babák, akik szinte végig sírják az egész napot, és alig alszanak.

Miért sír a baba?

- fáj valamilye (hasa, szelek nyomják - köménymagos babatea javasolt)
- ölelésre vágyik
- éhes, szomjas
- melege van vagy fázik
- pisi vagy kaki van a pelusban
- csendet akar, de az is lehet hogy túl ingerszegény a környezet

"Átpelenkáztam, megettetem, biztosítottam számára a megfelelő hőmérsékletet, ringatom, babusgatom..... és még mindig sír! Mit tegyek?"

1. Nézze meg, hogy nincs-e láza. Mindenképpen használjon lázmérőt, mert a kézzel való rátéttel, egy síró csecsemőnek, magasnak tűnhet a hőmérséklete. Láz esetén hívjon orvost!

2. Fektesse egyik karjára a babát hassal lefelé, a másikkal tartsa a popsiánál majd lágyan kezdje le ringatni. Hasfájós babáknál gyakran beválik.

"Ha hosszasan sír a baba forduljon orvoshoz!" Nehéz megmondani egy fiatal csecsemőnél, hogy miért sír, és nehéz eldönteni, mi számít hosszasan, fájdalmas sírásnak. Ezért a

kezdetekben, amíg meg nem ismerjük babánkat, amíg nem alakul ki az a bizonyos ösztön, inkább kérjük ki az orvos vagy védőnő véleményét!

Sterilizálás

A cumisüvegek és a cumi sterilizálásának főként az első 6 hónapban van jelentősége. Többféle módszer létezik. Itt két egyszerű módszert adunk meg: forralás, vagy fertőtlenítő tablettá/folyadék

1. Forralás: Mossuk ki a tejes vagy tápszeres üvegeket az erre alkalmas mosogatókefével (van külön a cumis részhez is), majd tegyük őket egy vízzel teli fazékba, majd forraljuk 10 percig.

2. Fertőtlenítő tablettá/folyadék: Tegyük a fertőtlenítendő dolgokat egy nagyobb edénybe, engedjük rá vizet, majd tegyük bele sterilizáló tablettát vagy folyadékot. 30 percig áztassuk benne.

Szoptatás

Legfontosabb tudnivalók: a tejtermelés a szülés után kb.1-3 nap alatt indul be, Császármetszés esetén 4-5 napig is eltarthat, amíg megindul az anyuka teje. Ha melle kezd csomósodni, zuhanyozza le meleg vízzel, hogy a tejszatórnák kitáguljanak. Már az első napokban érdemes elkezdni védőkenőccsel kenni a mellbimbót a kisebesedés megelőzése érdekében. Szoptatás előtt tisztítsa meg mellét nedves törülközővel. Az újszülöttet nem javasolt 20 percnél tovább a mellen tartani, mert kisebesedhet a mellbimbó. Kb. 40-60 ml tejet eszik meg egy szoptatás alatt az újszülött. Egy-két hónapos kora körül kb. 100-150 ml tejet szopizik ki (természetesen mindez függ a tejtermelődéstől és a baba étvágyától). Az újszülött 2-3 óránként eszik. Minél többször szoptat, annál több tej termelődik. Üvegből való etetésnél és fejéssel ügyeljen a sterilizálásra. Ha mellét feszíti a tej, és a baba már nem éhes, fejje le, nehogy begyulladjon a melle. Szoptatás után mindig büfiztessük meg a babát, mert nyomhatja a levegő, amitől szintén nyugóskodhat. Természetes dolog, ha a baba tejet bukizik ki, gyakori a csuklás is. Ha a buki sugárban jön ki nagyobb mennyiségben naponta többször (vagyis hány) forduljunk orvoshoz.

Súlygyarapodás

A csecsemő súlygyarapodása az első 3 hónapban a leggyorsabb. Ez alatt az idő alatt minimum 0,5 kg-ot kell híznia havonta. Születés után a babák veszítenek súlyukból, ezért kezdősúlyként ne a születési súlyát vegye figyelembe, hanem a kórházból való elbocsátáskor megállapított súlyt. A 3-4. hónap környékén a súlygyarapodás lelassul. Az egészséges újszülött fél éves korra meg kétszerezi, 1 éves korra meg háromszorozza a születési súlyát.

SZITUÁCIÓS GYAKORLATOK

1/a. Nővéred gyermeke kezdetben keveset szopott. A védőnő a szopások mérését javasolta. Mostanra a megbeszélte mennyiségeket megeszi. Mondd el nővérednek, hogy a kétéveses gyermekét milyen időközönként kell megmérnie! Segíts a mérésben!

heti súlymérés szükséges 1

pelenka a mérlegre 1

tárzás eszébe jut 1

meg tudja csinálni 1

kézmosás 1

az újszülött szakszerű kiemelése: egyik kéz ujjáival átölelve a vállát, 1

az alkarral megtámasztva a fejét 1

a gerincét, 1

a másik kézzel a fartájékot megfogva kiemelni az ágyból 1

óvatosan a pelenkázóra tenni. 1

meztelenre vetkőztetés 1

óvatos bánásmód 1

beszélgetés az újszülötthöz 1

ugyanazon mérleg használat 1

150-200 g tömegnövekedés/hét 1

1/b Újszülött kishúgod tisztába tevést és köldök csonkjának kezelését édesanyátok rád bízza.

kézmosás 1

az újszülött biztonságos kiemelése az ágyból: egyik kéz ujjával átölelve a vállát, az alkarral megtámasztva a fejét, a gerincét, a másik kézzel a fartájékot megfogva kiemelni az ágyból 1
óvatosan a pelenkázóra tenni. 1

levetkőztetés 1

popsi letörlése 1

bekrémezése 1

tiszta pelenka aláhelyezése 1

alkohollal letörlés 1

csonk alatt is kitörlés 1

sebhintőporral behintés 1

gézlappal lefedés 1

felázás elkerülése miatt, esetleges fertőződés elkerülése miatt 1

szárazon tartás 1

bepelenkázás 1

beszélgetés hozzá a gondozási folyamat alatt 1

gondozási tevékenységek közlése az újszülöttel 1

1/c Nagy öröm az újszülött a családban. Kicsit elment az idő a babázással. Segíts a nővérednek 10 napos unokahúgod fürdetésének előkészítésében!

Felöltöztetett csecsemő a kiságyban vár.

esti fürdetés 1

mélyebb, jobb alvás 1

2-3 °C-al szoba levegőjét megemelni 1

túlfűtés veszélye: kimelegedés 1

kézmosás 1

fürdetőkád 1

35-38 °C-os víz hőmérséklet 1

tálcára helyezés: 1

kis tálkában kamillaoldat, 1

kis tálban forralt, langyosra lehűtött víz, 1

üres kidobótálka 1
napraforgóolaj, 1
fürdetőszer, 1
steril vattapamacs 1
alkohol, 1
sebhintőpor, 1
popsikrém, 1
testápoló, 1
kefe vagy fésű, 1
vízhőmérő, 1
fürdőkesztyű 1
pelenkázón előkészítve 1
fürdőlepedő, 1
csecsemő tiszta ruhája 1
pelenka 1
kombidressz 1
hálózsák 1
sapka 1

2/a Hat hónapos unokahúgodnál mikor kezdhettek a hozzátáplálást? Készíts neki gyümölcspépet, indokold meg, miért azt készítetted!

alma_1

őszibarack, 1

meggy kiválasztása 1

teljesen ép gyümölcs 1

indoklás: idényjellegű, 1

hazai 1

kézmosás 1

első próbálkozásokhoz nyugodt napszak választása, pl. a délután, 1

a csecsemő kipihent és szívesen fogadja az új ételt 1

az édesanya mindig először szoptassa meg gyermekét 1

ültesse az ölébe 1

kínálja meg egy negyed teáskanál reszelt almával vagy turmixolt őszibarackkal, meggyel 1

ha ízlik neki és megeszi, akkor másnap adhat neki egy-két kanállal többet 1

lassan, fokozatosan emelje az adagot 1

egy új étel bevezetése 5-7 napig tartson 1

közben figyelje a csecsemőt, hogy nem jelenik-e meg kiütés, allergiára utaló jel 1

2/b A szomszédban lakó fiatal, többféle allergiában szenvedő anyuka 9 hónapos gyermekének főzeléket szeretne adni. Mit ajánlasz? Segíts neki az előkészítésben!

burgonya 1

sűrítésként használjuk, 1

a csecsemő főzelékeinek alapja 1

másik főzeléknövény (sárgarépa, brokkoli, sütőtök, zöldbab, csicsóka, sóska, spenót, zöldborsó) 1

a húsok, a magas vastartalom miatt javasoljuk 1

a máj a gazdaszervezetben betöltött méregtelenítő funkciója miatt a csecsemőtáplálásban nem ajánlott 1

lisztnemű, 6 hónapos kortól 1

glutén mentes 1

9-10 hónapos kortól tejtermék is adható 1

Ha a családban allergia mutatkozik, csak egy éves kor után kezdjük adni 1

Ízesítésre só nem használunk 1

Ízesíthetünk zöld fűszerekkel (zeller, hagyma, fokhagyma) 1

Mínusz pont minden allergiát okozó ételért: tej, tojás, búzaliszt, paradicsom, citrusfélék, kukorica, dió, méz, hal, belsőségek.

Eszközök: sárgarépa, sütőtök, csicsóka, konzerv kukorica, brokkoli, borsó, száraz bab, lencse, burgonya, disznóhús, csirkehús, hal, tej, tojás, szója, búzaliszt, rizsliszt, paradicsom, citrom, dió, méz, belsőség, só, bors, pirospaprika, zsír, cukor, sajt.

2/c Unokatestvéred hirtelen elvitte a mentő. 5 hónapos, eddig csak szopó kislánya otthon maradt. Hogy oldanád meg az etetését?

Feladat anyatej helyettesítő ételt találni az eddig csak anyatejet evő csecsemőnek. A tápszer vagy női tej beszerzése és imitált elkészítése és az etetés előkészítése.

Ne kezdjen magától „mesterséges” hozzátáplálást! 1

Kérjen tanácsot a háziorvosától vagy védőnőjétől. 1

Az orvos felírja a tápszert. 1

A védőnő segít keresni női tejet 1

Kézmosás 1

Használati utasítást mindig pontosan be kell tartani, 1

Hogy összetételében helyes, 1

Fogyasztásra alkalmas, 1

Csomómentes és 1

Élvezhető legyen. 1

Tápszert minden étkezéshez frissen kell elkészíteni, 1

A maradékot ki kell önteni. 1

Megbontott tápszer a dobozon jelzett időpontig használható fel 1

Az elkészítéshez szükséges adatokat minden tápszeres doboz tartalmazza. 1

Kanállal vagy pohárból adagolandó 1

A cumival adott pótlás elfogyasztása a legtöbb csecsemő szopási készségét veszélyezteti és rontja 1

D-vitamin pótlás folyamatosan tovább 1

Összegzés

Célunk olyan iskolai pedagógiai munka megvalósítása, amelyben a tanulók tudásának, képességeinek, egész személyiségének fejlődése, fejlesztése áll a középpontban, figyelembe véve, hogy az oktatás, a nevelés színtere nemcsak az iskola, hanem a társadalmi élet és tevékenység számos egyéb fóruma is. Ezért fontos az egészséges iskola megteremtése, mely nem csak külső körülményeiben, hanem szocializációs szerepében is olyan hely, ahol a diák otthon van, ahol gondjait megbeszélheti. Támaszkodniuk kell az osztályfőnökök, a szaktanárok és a munkaközösség-vezetők munkájára. A feladat jellege közös problémakezelést és egységes viszonyulást igényel.