

### **A harmonikus párkapcsolat kialakításának művészete**

Az embert boldoggá legkönnyebben a szerelem teheti, mely különleges és szenvedélyes érzés. Nők, férfiak gyakorta gondolják, hogy akkor boldogok felhőtlenül, amikor találkoztak a beteljesült szerelem élményével. A szerelem a személyiségfejlődés egyik meghatározó tényezője is, feloldja a már kialakult merev viselkedésformákat ezáltal jótékonyan befolyásolja az alkalmazkodási képességet, a közösségi érzést. Az együttélés azonban nem könnyű dolog. A szerelem kezdeti heve látszólagos egyensúlyt teremt, elfedheti a temperamentumok, életfelfogások, értékviszonyok különbségeit. A jó párkapcsolat azonban nemcsak szerelem által vezérelt automatikus dolog. Fenntartása, de kiváltképp fejlesztése bizonyos fokig tanulási folyamat. A szerelem nem hidal át mindent, a viták, a feszültségek, a veszekedések kikezdhetik a szerelem érzelmi egyensúlyát, megronthatják a szexuális harmóniát is, ezért a kapcsolati kultúránk építése, a mindennapi megküzdési stratégiáinknak részévé kell válnia.

#### **Lényegi elemei:**

##### *1. Kommunikáció*

Mindennapi életünk központi témája a kapcsolatok szövevénye, kiváltképp a személyes, intim kapcsolatok sora, amelyről sokat beszélünk ugyan, de amelyről nehezen megfogalmazható ismereteink vannak. A párkapcsolatban nagyon fontos a kommunikáció. Nagyon fontos az őszinteség, a megbeszélés, de azt is tudni kell, hogy a kommunikáció nemcsak szavakból áll. Szavak nélkül is sok közlés zajlik, ezért figyelni kell a mimikára, a gesztusokra, a mögöttes üzenetekre. Gyakran szavak nélkül olyan dolgok is kifejezhetők, amelyeket az ember nem tud jól megfogalmazni. Ezek felismerése már jele egymás megismerésének. A fejlődés folytatását szorgalmazni kell, ezek alapján lehet majd később a komolyabb problémákat, kríziseket kezelni.

##### *2. Önismeret fejlesztés*

A jó párkapcsolat egyik legfontosabb sajátossága, hogy az önismeretben is gyarapodást okoznak. Olyan életterületeken keresztül tehető próbára, amelyek csakis az intimitásában a hétköznapiak elviselésében rejlenek, elsősorban az empátia a beleélő

megértésen keresztül. Az önismeret segíti a toleranciát, a türelmet, az előzékenységet, könnyíti a megértést és a problémamegoldást. Ezen keresztül a másik emberrel szoros lelki közösség jön létre, mely átsegíthet testi, lelki katarziszokon.

### *3. Mértékletesség*

A mértékletesség egy alapmagatartás, ami természet, józan belátás és kemény önfegyelem dolga is. A mértékletesség ökonómia, célszerű gazdálkodás erőinkkel, tudatos fékezés, megszorítás, okos lemondás, beosztás, tapintat, testi-lelki önuralom. A mértékletesség vonatkozik minden gondolatunkra, mozdulatunkra, érzelmeinkre. Az öröm, a bánat, a lelkesedés mind a mértékletesség fegyelmező ereje alá tartoznak. Az emberi életet jellemző és állandóan kísérő lelki megnyilvánulásai és testi történései is e kategória elemei.

### *4. Barátok a párkapcsolatban*

Nagyon fontos tudni azt is, hogy a jó párkapcsolat csak baráti és ismerősi csoportok keretében tud egyensúlyban maradni. A fejlődéshez azonban szervesen hozzátartozik, hogy a kapcsolat szerepeljen más relációban is, és azt is tudja elfogadni, hogy mindkét félnek van önálló baráti köre. A felelősség érzés, a viselkedést befolyásoló értékek és erkölcsi normák elfogadása, hatékony működtetése, az egész személyiséget befolyásolja, érettebb kapcsolatok kialakítására ad lehetőséget. Új értelmezést nyernek a bizalom, az autonómia a kompetencia kérdései is. A társas követelményeknek való megfelelésben szélesebb értelmet kapnak a célok az értékek is.

### *5. Szexualitás*

A szerelem a férfi és a nő legközelebbi, legelmélyültebb és legemberibb kapcsolata, melyhez hozzátartozik egymás testének és lelkének a megismerése és alakítása. Szex lehet szerelem nélkül, de boldog szerelmet nehéz elképzelni szeretkezés nélkül. A szexuális kapcsolatra azonban különösen érvényes a tanulás folyamata és fejlődése. Egy fiatal pár szexualitása még érésben, kibontakozásban van. A nők kielégülési kézsége, erotikus igénye fokozatosan alakul ki. A férfiak számára komoly tanulási folyamat szexuális késztetéseik kontrollja. Gyakran nem szentelnek figyelmet e folyamatoknak, vagy nem ismerik fel ennek a jelentőségét. A nemi étellel kapcsolatos kommunikáció igen fontos momentum, mert igaz az, hogy, aki jó szexuális kommunikációt alakít ki, az élet más területein is képes a nehézségek megbeszélésére, rendezésére.

### *6. A gyermek*

A férfi és a nő szerelmi egymásra találása és boldogsága természetes igényként jeleníti meg a közös gyermek vágyát. Hiszen gyermekeikben az ő közös genetikai állományuk, tapasztalatuk, tudásuk, szeretetük él tovább. Kívánatos lenne azonban az, hogy a termékenység szabályozását fogamzásgátlással, s ne a primitív és ártalmas terhesség - megszakítással ériék el. Az abortusz olyan szövődményekkel járhat, amelyek meddőséget okozhatnak, s a később vállalt terhességekben pedig a koraszületés veszélyét növelhetik. Mindenki egészséges gyermekeket szeretne maga körül látni és ezért lehetőség szerint mindent meg is kell tennie. A fogamzás a mai civilizált világban nem kell, hogy véletlenszerű esemény legyen, erre érdemes tudatosan felkészülni. Sok ember „akar” gyermeket, de akkor teljes az öröm, ha mindketten egyformán „vágynak” is rá. Abban a családban nevelkedik a gyermek biztonságban, szeretetben, megértésben, ahol nemcsak elviselik jövetelét, hanem teljes szívvel várják őt. Fontos, lenne az is, hogy a fogamzáskor mindketten a legjobb egészségi állapotban legyenek mind testileg, mind lelkileg. Ezért különösen ügyelni kell mindkét félnek a felkészülés időszakában a helyes táplálkozásra, a káros szenvedélyek elhagyására, a megfelelő életmódra, higiéniére, lelki egyensúlyra. Az utódokra már ilyenkor gondolni kell. Számos olyan betegséget ismerünk, melyek örökölhetők. Ezek között sok olyan van, amelyet a művelt ember, ha ismeri az egészség alapfeltételeit, elkerülhet, mert sok esetben a saját gondatlansága és könnyelműsége következménye.

### *7. Az egészséges életvitel*

Az egészséget védelmezni kell. Az egészség klasszikus és mindennapi jelentésén túl a párhuzamos egészség egyben: élmény, élet, erő, sugárzó lelkiület, érzelem, játékos vidámság, lendület arány, derű, bátorság, életrevalóság, erős és mértékletes érzékiség egyszerre.

Az egészséges életvitelnek fontos eleme az egészséges táplálkozás. Az evés az egyik legjobb dolog az életben. A családi ünnepek, a baráti összejövetelek étkezéshez kötődnek. Sok esetben egy meghitt hangulatú, gyertyafényes vacsora, közös beszélgetés elejét veheti egy induló veszekedésnek, vagy éppen átsegíthet egy békétlen nap nehézségein. Fontos az étkezések rituáléja, amelyet nem a mennyiség jelöl, hanem a hozzá kötődő érzelmi és fizikai szükséglet. Az egészséges táplálkozást hosszú távon kell gyakorolni, hogy pozitív hatásai érvényesüljenek. Ennek szem előtt tartásával nemcsak a saját egészségét védi, hanem nagymértékben megalapozza jövőbeli gyermekeinek egészségét, testi, szellemi fejlődését. Fontos tudni, hogy a terhesség előtti, de főleg a terhesség alatti táplálkozás nagy hatással van az anya egészségi állapotára és a magzat növekedésére és jólétére.

Az egészséghez vezető út mindenek felett a mértéktartásban nyilvánul meg. Vonatkozik ez a szenvedélyeink kiélésére is. Abban a kapcsolatban ahol hiányzik a szeretet, a biztosságot nyújtó érzelmi légkör, ahol alárendelt szerepkörök dominálnak, ott a tagadás, az ellenségesség, a kritikusság lesz jelen. Ennek eredménye egy hibás jutalmazási rendszer kialakulása, ami a szerekekhez való kötődésben fog életre kelni. Ebben a fázisban már a viszonyok, az értékek összezavarodnak, innen rövid út vezet az alkohol és más kémiai szerekek élvezetéhez, később a kötődéséhez. Ebben a helyzetben minden leegyszerűsödik, a szer lassanként minden pótol, mert használatukkal nyomban bekövetkezik a „boldogság”, vagyis annak illúziója, hogy minden nagyszerű. Mert, bár az alkoholizmus és más addikciók multifaktoriális eredetűek, bio – pszicho – szociális tényezők kölcsönhatásán alapul, kialakulását a környezet a társ, - és családtagi viszony jelentősen determinálja.

Így van ez a dohányzással is. A dohányos feszült, izgatott, nyugtalan, szorongó, amíg adagját meg nem kapja, míg az elszívott cigaretta élvezete meg nem nyugtatja. A cigarettázás egészségromboló hatása ma már annyira nyilvánvaló, hogy szinte első számú közellenségnek tekinthető. Mégis sokan ezzel akarják bátorságukat, egyéniségüket igazolni és nem számolnak azzal, hogy potenciájukat ronthatja és veszélyeztetik a gyermekáldást is, mindkét nem esetében. Ennek a körülménynek pedig egy párkapcsolat létrejöttében fontos, meghatározó tényezőnek kellene lennie.

### 8. Hűség

A szerelem az egyike a sorsot intéző nagyhatalmaknak. Megjelenik az emberi élet összes körülményei között, bonyolultan áthatja az élet összes formáit.

De:

„Csak akkor virágzik, ha a szellem és az ösztön összhangban van egymással.”

(Carl G. Jung)

És :

„A szerelem meggyújtja a tüzet, a hűség vigyázza.”

(Maria Nels)

Ilyen elméleti megközelítéssel tartjuk a XVII. kerület középiskoláiban a szexuális nevelés óráit, programjait, melyet az alábbiak szerint ültetünk át a gyakorlatba.

### **Egészségnevelési programjaink célkitűzése:**

A tanulók ismerjék meg az egészségvédelem kiemelt kérdéseit:

- ⊕ az életkorral járó biológiai-, pszichohigiénés-, életmódi tennivalókat,
- ⊕ a társkapcsolatok egészség – etikai kérdéseit,

- ⊕ az egészségre káros szokások megelőzésének jelentőségét (alkoholfogyasztás, dohányzás, inaktív életmód, drogfogyasztás),
- ⊕ erősítse és fejlessze az egészséges életvitelhez szükséges képességeket,
- ⊕ legyen figyelemfelkeltő, tájékoztató, motiváló és aktivizáló szerepe az egészségérték tudatosításában,
- ⊕ s ezen ismeretek birtokában képesek legyenek egészségük megőrzésére a betegségek megelőzésére, egészséges személyiség kimunkálására, egészséges családi életük megalapozásában.

Programunk célja továbbá:

- ✧ a több tantárgy oldaláról érkező ismeretek összefoglalása egységes ismereti rendszerre,
- ✧ a serdüléssel járó biológiai, pszichoszomatikus változások, problémák feltárása és problematikus helyzetben a döntésre való felkészítés,
- ✧ nemek közötti kapcsolat erkölcsi, magatartási, etikai normáinak (párválasztás, családi élet) feldolgozása.

A program főbb témái a középiskolában

I.osztály Egészség fogalom – az egészség mint alapvető érték

- ✧ az egészségi műveltség, az egészségkultúra fejlesztése
- ✧ az egészséges fiatal életmódja, betegségek megelőzése,
- ✧ személyi hygiéne, nemi szervek hygiénéje,
- ✧ egészséges életmód a családban, az iskolában,
- ✧ sport és testedzés, szabadidő egészségvédő funkciója, mozgásos életmód .

II.osztály A helyes életmód kialakítás feltételei

- ✧ Az egészséges és beteg ember, a betegségek és megelőzésük,
- ✧ A helyesen kialakított életvezetés, mozgáskultúra rekreációs jelentősége.
- ✧ dohányzás mint rizikótényező, a megelőzés útja,
- ✧ kábító hatású szerek (narkotikumok) fogyasztása, hatásuk a szervezetre, a drog fogalma, hatásuk a szervezetre, a megelőzés útja,
- ✧ társ,- és nemi kapcsolatok alakítása, szexuálisan terjedő fertőzések – AIDS – megelőzésük, fogamzásgátlás.

III.osztály Az egészségmegőrzés

- ⊠ Szív-és érrendszeri betegségek, daganatos betegségek megelőzése, rizikótényezők kiküszöbölése, balesetek visszaszorítása,
- ⊠ Lelki egészségvédelem, a család jelentősége az egészségvédelem szempontjából, a serdülő helye a családban
- ⊠ Serdülők baráti kapcsolatai, a barátság lényege, fiúk-lányok barátsága, szerelem,
- ⊠ A reprodukció egészségtana, nem kívánt terhességek megelőzése, anyaság.

#### IV. osztály Felkészülés az életpályára

- ⊠ személyiségfejlődés, stressztűrés, türelem, megértés, beleélő kapcsolatteremtés, érzelmek kifejeződése,
- ⊠ érettség fokozatai – biológiai – szellemi – társadalmi,
- ⊠ szexuális élet normái, párválasztás, házasság, család,
- ⊠ kapcsolati kultúra létfontossága a harmonikus családi élet, házasság tartósságában, tudatos családtervezés befolyásolása,
- ⊠ a család egészségvédő funkciói, a család társadalmi értéke, egyéni szükségessége.

Megvalósítandó céljaink: a fiatalokat felkészíteni olyan ismeretek megszerzésére, amely segíti őket:

- ⊕ egészségük megőrzésében
- ⊕ serdülőkori problémáik megoldásában
- ⊕ kapcsolati kultúrájuk fejlesztésében
- ⊕ partnerválasztásukban
- ⊕ szexuális kultúrájuk,-
- ⊕ az alkalmazkodó együttlét kialakításában
- ⊕ párválasztásban
- ⊕ tudatos családtervezésben
- ⊕ a család egészségvédő funkcióinak kiépítésében
- ⊕ a család pozitív értékeinek megismerésében

#### **ISKOLATÍPUS**

#### **MÓDSZER**

- |                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| ✧ Gimnázium       | ✧ személyes beszélgetés |
| ✧ Szakközépiskola | ✧ kérdőív               |
| ✧ Szakiskola      | ✧ empíria               |

- ✧ megfigyelés
  - ✧ osztályfőnöki óra
  - ✧ teszt (anonym)
  - ✧ kiállítás
  - ✧ videofilm
  - ✧ egészségnapok
  - ✧ ismeretterjesztő füzetek
  - ✧ szerepjátékok, egyéni és csoportos gyakorlatok
  - ✧ kommunikációs gyakorlat
  - ✧ milyen vagyok? (önismeret)
  - ✧ szexuálnevelés
  - ✧ család – érvelés mellette
- ✦ Felmérjük anatómiai ismereteiket, mennyire vannak tisztában testük, szervezetük, működésével és mennyire ismerik a másik nem szervezetének anatómiáját illetve működését. Kitöltetlen ábrát kellett bejelölniük.
  - ✦ Kérdőívet készítünk, (anonym) mely a szexuális kultúrára vonatkozó ismereteikre irányul, felmérjük a szexualitással kapcsolatos információforrásukat is, hogy majd az is tájékozódó pont legyen számunkra.
  - ✦ Megbeszéljük az alkalmazható módszereket, szituációs gyakorlatokra való felkészítést, óravázlatokat állítunk össze, fóliaszorozatot készítünk, vagyis egy előadói módszertani segédanyag áll össze, melyből minden előadó válogathat illetve kiegészítheti saját módszereivel.
  - ✦ A kerületi Egészségnevelési Szolgálat rendelkezik már meglevő illetve folyamatosan kiegészülő videofilmekkel, melyeket az órák kiegészítéseként lehet felhasználni.
  - ✦ A csoportfoglalkozások teremtenek lehetőséget arra, hogy őszintén lehessen beszélgetni kérdésekről.
  - ✦ Kiállítást is szervezünk, ami általában egészségi kérdéseket ölel fel, de nagy hangsúlyt helyez a párkapcsolati kérdésekre. Itt lehetőség van arra, hogy képi formában, látványos szép tablókön keresztül bővítsék ismereteiket.
  - ✦ A szituációs gyakorlatok kapcsán sok érdekes foglalkozásra van lehetőség.

## **A munka során motivációs jellemzők voltak:**

- ⊕ emberi nyitottság
- ⊕ szakismeret
- ⊕ konkrét személyre szóló tanácsadás, beszélgetés

Elmondhatjuk, hogy a foglalkozások elnyerik a fiatalok tetszését, szívesen vesznek részt ilyen órákon, együttműködőek. Mi is nagy szükségét érezzük ezeknek a játékos, ámde nagyon komoly programoknak.

Irodalom:

1. Bagdy Emőke – Belső Nóra – Popper Péter  
Szeretet, szerelem, szexualitás  
Mesterkurzus Saxum Bt. Bp. 2004
2. Bagdy Emőke(szerk.) Párkapcsolatok dinamikája  
Animula 2002
3. Buda Béla: Szexuális viselkedés  
Animula Bp. 1994
4. C.G. Jung: Gondolatok a szexualitásról és a szerelemről  
Kossuth Bp. 1995
5. Czeizel Endre: Felkészítés a családi életre  
Corvina Bp. 1996
6. Feldmár András – Popper Péter – Ranschburg Jenő  
Végzet, sors, szabad akarat  
Saxum Bt. Bp. 2004
7. Gritz Arnoldné: Gondolatok házasságkötéskor  
Bp.Föv.XVII.ker. Önk. Egészségnevelés 2002
8. Gyökössy Endre: A boldog házasság  
Szent Gellért Kiadó és Nyomda 2003 Bp.