

**ÓRATERV - Megvásárolt álmok****8. osztály****Az óra/előadás javasolt időtartama: 1\*45 perc (2\*45 perc)**

<b>Témavázlat</b>  <b>Témavázlat és javasolt óravázlat:</b>  1. Üdvözlés 2. A téma felvezetése – brainstorming (célok, értékek, vágyak) 3. Kiscsoportban fogalomtérkép készítése – témához kapcsolódó kisfilm megtekintése Fogalomtérképek ismertetése 4. Függőségek csoportfeladat 5. Reklámok által közvetített világ 6. Összefoglalás, zárás  Háttéranyag  Gyakorlatok leírása, tájékoztató	<b>Az óra eszközigénye</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>• flipchart papír vagy nagy csomagoló papír</li><li>• vastag filc</li><li>• bluetech</li><li>• postit</li><li>• dvd – laptop, hangfal</li></ul>
<b>AZ ÓRA CÉLJA</b>	<b>KULCSFOGALMAK</b>
A fiatalokat érintő számtalan inger értékviszályt eredményezett. Amennyiben nem tudják megfelelően kezelni a kortársak, a média, az internet sugallta világot, könnyen a szélsőségek felé sodródhatnak. A különböző információforrásokból felépített világ a külsőségekre helyezi a hangsúlyt. Elegendő csak a közösségi oldal hírfolyamára, a reklámokra, vagy a filmek és különböző népszerű sorozatok által közvetített „valóságra” tekintenünk. A „megvásárolt álmok” témaköre erőteljesen épít a tudatos médiahasználatra, a kommunikációs csatornák ésszerű használatára. Ebben az életkorban erőteljes a csoportnyomás, a kortársak hatása. Nekünk ebben az útvesztőben kell irányt mutatnunk. Mint a többi órán, itt is hangsúlyoznunk kell az összetettséget, a komplex témakezelést. A személyiséget formáló hatásokat nem lehet kiragadva az események láncolatából, külön kezelni. Ezért az órán érintjük az értékek, célok, szenvedélyek témakörét, a reklámok és filmek szükségletet generáló hatását, az életünket már megváltoztató függőségek kialakulását, és a segítségnyújtás lehetséges módjait. A szenvedélyek sokfélék lehetnek, beszélhetünk vásárlási lázról, szépség iránti vágyról (beautizmus), s több személyiségváltozást eredményező hatásról. A szenvedély kapcsolódhat kémiai anyaghoz, vagy viselkedéshez. A probléma akkor jelentkezik, mikor a normál állapoton túllendül a vágy, és kémiai vagy	<b>célok</b> <b>szenvedély</b> <b>döntés</b> <b>függőség</b> <b>változás</b> <b>reklámok</b> <b>beautizmus</b> <b>anorexia</b> <b>bulímia</b> <b>szélsőségek</b> <b>csoportnyomás</b> <b>elvárások</b> <b>önálló döntés</b> <b>viselkedéses addikció</b> <b>kémia anyag</b> <b>kockázat - következmény</b>

<p>viselkedési addikció alakul ki. A beavatkozás szükségességének szintje és módja is óránk témájához kapcsolódik, a korábbi osztályokban oktatott témakörökhöz szervesen kapcsolódik.</p> <p>A mai fiatalok életének jelentős része a külső, a kinézet. Ehhez kapcsolható a dopping, a fogyasztószerek kultusza, a testképzavar, illetve az elvárások miatti állandó szorongás.</p>		
<p><b>A TÉMA TEMATIKUS VÁZLATA</b></p>	<p><b>45 perc</b></p>	<p><b>MÓDSZEREK/JAVASLATOK</b></p>
<p><b>Üdvözlés</b></p>	<p>1 perc</p>	<p><b>Bevezetés</b></p> <p>Az órán kifejezetten érvényes, hogy ne frontálisan oktassunk, valamint kerüljük az elrettentés módszerét. Beszélgessünk, címszavakkal dolgozzunk, válaszoljunk fel központi fogalmakat, kérjük ki a gyermekek véleményét, gyűjtsenek példákat, tartsunk vitafórumot, elemezzünk filmet.</p>
<p><b>1. A téma felvezetése</b></p> <p>A téma igényli az oldott hangulatot. Kezdjük el kötetlenül beszélgetni. Beszélgessünk célokról, vágyakról, értékekről, embert motiváló fogalmakról.</p> <p>Fontos a közös fogalomhasználat, és mivel a fiatalok többsége értékválságban van, érintenünk kell ezt a témát. Ezekre a fogalmakra épül az órai anyagunk.</p> <p>Ismételjük a biztonsággal kapcsolatos ismereteinket. Mi jelenti a biztonságot? Mi veszélyezteti a biztonságot? A célok hogyan kapcsolódnak a biztonsághoz? A jövő szempontjából miért fontos az önismeret?</p> <p>Mi jelenti manapság az értéket? Irányítsuk a beszélgetést úgy, hogy a gyerekek maguk mondják ki, hogy egy megfelelő cél a biztonságot is jelenti. S vegyék észre, mennyire a külsőségekre épül a kis világuk, sokszor a felnőttek világa is. Itt még csak brainstorming jelleggel beszélgessünk az okokról.</p>	<p>4 perc</p>	<p><b>Ráhangelődés</b></p> <p><b>Módszerek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brainstorming</li> <li>- Vitafórum</li> </ul> <p><b>Kérdések:</b></p> <p>Bevezető kérdések:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mít jelent számotokra a cél?</li> <li>- Kinek mi a célja?</li> <li>- Miért fontos, hogy legyen célunk?</li> <li>- Mít szeretne elérni az életben?</li> <li>- Mi jelent számotokra örömet?</li> <li>- Mi az, ami motivál titeket?</li> <li>- Mi jelenti számotokra az értéket?</li> <li>- Mi jelenti a biztonságot?</li> <li>- Biztonság szempontjából miért fontos a cél?</li> <li>- A korosztályt milyen értékek jellemzik?</li> <li>- S miért van ez így? Fontossági sorrendre mi a jellemző?</li> </ul>

<p><b>2. Fogalomtérkép - szenvedélyek</b></p> <p>Írjuk fel a táblára a szenvedély fogalmát.</p> <p>Alkossunk 4 csoportot, és minden csoport kapja meg a Szennvedély fogalmát. Feladatunk egy fogalomtérkép készítése a SZENVEDÉLY központi fogalma köré. Mindent írjanak le, ami eszükbe jut a szenvedélyről. 1-2 perc önálló munka után lehet ellenőrző kérdésekkel/segítő fogalmakkal irányt mutatni a fiataloknak. Szókártya (érték, család, pozitív vagy negatív töltetű szó, munka, viselkedés, barátok, érdeklődési kör). Ha nagyon jól haladnak, akkor ne szabjunk irányt, hanem hagyjuk szabadon gondolkodni a fiatalokat. Az így megszerzett, átadott tudás megmarad.</p> <p>4 perc önálló munka után játsszuk le a filmet. A film után kiegészíthetik munkájukat, majd választanak a csoportok egy-egy szóvivőt, aki majd bemutatja a csoportmunkát.</p> <p>A csoportok tagjai ismertetik a munkájukat. A csoportmunkákat elhelyezzük az osztályterem falán.</p>	<p>10 perc</p>	<p><b>Módszer:</b> Csoportmunka</p> <p><b>Film:</b> Szennvedélyek viharában ...(4 perc 03)</p> <p><b>Eszköz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dvd</li> <li>- laptop</li> <li>- hangfal</li> <li>- csomagolópapír, íróeszköz</li> </ul> <p><b>Kulcsfogalom:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>szenvedély</i></li> <li>- <i>játékszenvedély</i></li> <li>- <i>addikciók</i></li> <li>- <i>viselkedéses addikciók</i></li> <li>- <i>mánia, testkép-zavar</i></li> <li>- <i>vásárlási láz</i></li> <li>- <i>beautizmus</i></li> <li>- <i>anorexia</i></li> <li>- <i>drogok</i></li> </ul> <p><b>Módszer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- irányított kérdések</li> <li>- csoportmunka</li> <li>- címmeditáció</li> </ul>
<p><b>3. Függőségek</b></p> <p>Emeljük ki a függőséget a fogalomtérképről. Gyűjtsünk olyan kémiai anyagokat, valamint viselkedéseket melyek függőséget okozhatnak. Írjuk fel a táblára a viselkedéses addikciókat, valamint a függőséget okozó kémiai anyagokat. Amennyiben van szókártyánk ezekről a fogalmakról, azt is kiragaszthatjuk a táblára.</p> <p>Ismét négy csoportban dolgoznak, szókártyáról húzzanak ki egy-egy függőséget:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beautizmus, szépség iránti vágy</li> <li>- anorexia</li> <li>- testépítés</li> <li>- sportmánia</li> <li>- alkohol</li> <li>- játékszenvedély</li> <li>- shopping fever – vásárlási</li> </ul>	<p>13 perc</p>	<p>Brainstorming</p> <p>Csoportmunka</p> <p>Függőség játék</p> <p><b>Eszköz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- szókártya</li> <li>- csomagolópapír, íróeszköz</li> <li>- tábla</li> <li>- íróeszköz</li> <li>- részegszemüveg</li> <li>- szemkötők</li> </ul> <p><b>Fogalmak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>függőség</i></li> <li>- <i>következmény</i></li> <li>- <i>beautizmus</i></li> <li>- <i>anorexia</i></li> </ul>

<p>kényszer</p> <p>A csoportok vizsgálják meg az adott függőséget az alábbi kérdések mentén:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mi jellemző az adott függőségre? Milyen jelei vannak?</li> <li>- Kiket érinthet az adott függőség? Kik a veszélyeztetettek és miért?</li> <li>- Miért alakul ki?</li> <li>- Mit veszélyeztet az adott függőség életünkben?</li> <li>- Segítő helyek, intézmények? Hogy segítsünk?</li> </ul> <p>Minden csoport 5 perc munka után 1 percben mutassa be a csoport munkáját és az általuk adott válaszokat. Ezt a többi csoport kiegészítheti, a felmerülő kérdésekre mi is választ adhatunk. Ezért javasolt a szókartján szereplő függőségeknek utána nézni.</p> <p>Miután minden csoport beszámolt, gyűjtsük ki a közös pontokat, „veszélyeket”. Így gondolunk itt a VÁLTOZÁSRA, CSALÁDI ÉLETRE, BETEGSÉGEKRE, BARÁTI KAPCSOLATOKRA, TANULMÁNYI EREDMÉNYEKRE. A közös veszélyeket jelöljük táblán.</p> <p><i>Függőségek játékl („Marionett bábu”):</i></p> <p>Önként jelentkező fiatal kiáll az osztály elé. Az osztálytársaknak kell utasítást adni a bátor jelentkezőnek. Mindenféle mozgásra utasíthatják, kivéve a megalázó feladványokat. Erre külön fel kell hívni a figyelmet.</p> <p>A pár perces játék után beszélni kell a jelentkező diákkal az érzéseiről. Milyen volt függni valakitől?</p> <p><i>Függőségek játék2:</i></p> <p>Ehhez a játékhoz az osztályban úgy kell elhelyezni a padokat, hogy akadálymentesen lehessen a teremben közlekedni. Párokat alkotunk, a párok egyik tagjának szemére részegszemüveget, vagy szemellenzöt (szemkötőt) helyezünk. A társára támaszkodva, a társa irányítása alatt kell a terem egy kijelölt pontjába eljutnia és ott feladatot teljesítenie. Ha</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>testépítés</i></li> <li>- <i>vásárlási kényszer</i></li> <li>- <i>játékszenvedély</i></li> <li>- <i>szenvedély</i></li> <li>- <i>drog</i></li> </ul> <p><b>Megvitatandó kérdések:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Milyen függőségeket ismertek?</li> <li>- Mi jellemző a függőre?</li> <li>- Mik a függés jelei? Következményei?</li> <li>- Hogyan segítenél barátodnak?</li> </ul>
--	--

<p>halkan tudnak maradni a diákok. a játékot folyosón, vagy tornateremben is játszhatjuk. A páros másik tagja érintéssel, vezetéssel (kezét, vállát fogva), vagy szavakkal irányíthatja a „vak társát”. Ha több páros van egymás mellett, és hanggal irányítunk, még nehezebb a játék. A végén a függőségről mindenképp beszélünk kell újra!</p>		
<p><b>4. Reklámok – szükségletek, vágyak, értékek, valóság és a média</b></p> <p>Az óra ezen szakaszában összegyűjtjük azokat a hatásokat, melyek befolyásolják gondolkodásunkat. Pontosabban befolyásolják, ha hagyjuk. Ez a rész már a tudatos médiahasználatot is fejleszti és így kapcsolódik más órák témaköréhez. A reklám alapján megfelelő filmtechnikai módszerekkel alapvetően nem létező szükségleteket generál. Hanggal, vizuális elemekkel kiemel, figyelmet felhív, rövid spot-szerű elemekkel leköti figyelmünket. A jó reklám tömör, lendületes, színes, hangulatos, lényegyet kiemel, sűrít.</p> <p>Érdekesebbé teszi a blokkot, ha egy-egy reklámrészletet a függőségek témakörében lejátszunk az interneten, valamint kiosztunk a négy csoportban magazinokat, és az abban található reklámok vonatkozásában válaszolják meg a kérdéseket a diákok.</p> <p><b>Reklámrészletek:</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=37SSh7w3tl8">https://www.youtube.com/watch?v=37SSh7w3tl8</a> – Láthatatlan ablaktörő</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4oKbtt1yrsE">https://www.youtube.com/watch?v=4oKbtt1yrsE</a> – Iphone6</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=w10Mn8242Eg">https://www.youtube.com/watch?v=w10Mn8242Eg</a> – XboxOne</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=lb8dx6TT8AQ">https://www.youtube.com/watch?v=lb8dx6TT8AQ</a> – Nivea</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Rv2">https://www.youtube.com/watch?v=Rv2</a></p>	<p>10 perc</p>	<p><b>Módszer:</b> csoportmunka</p> <p><b>Fogalmak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- reklámok</li> <li>- szükségletek</li> <li>- fikció és valóság</li> </ul> <p><b>Eszköz:</b> újság, lemezen reklámok, internet</p> <p><b>Megvitatandó kérdések:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Mi jellemző a reklámokra?</i></li> <li>- <i>Mi a cél a reklámokkal?</i></li> <li>- <i>Milyen filmtechnikai eszközöket használ a reklám?</i></li> <li>- <i>Milyen szükségleteket generál?</i></li> <li>- <i>Hogyan befolyásolja gondolkodásunkat?</i></li> <li>- <i>Milyen reklámokat ismertek?</i></li> <li>- <i>Milyen gyerekeknek szóló reklámokat ismertek?</i></li> <li>- <i>Mit kommunikál egy adott reklám?</i></li> <li>- <i>Miért lehet káros?</i></li> <li>- <i>Reklámban milyen karakterek figyelhetőek meg?</i></li> <li>- <i>Reklám és a valóság kapcsolata. Milyennek tűnik a reklámban bemutatott világ?</i></li> <li>- <i>Közösségi oldal és a valóság?</i></li> <li>- <i>Kortársak hatása?</i></li> <li>- <i>Miért befolyásolhatják egymást a kamaszok?</i></li> <li>- <i>Kiemelten ha közösségi oldalt vesszük alapul?</i></li> </ul>

<p><a href="#">BqPSA9po</a> – Axe</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KoshIXKdWSU">https://www.youtube.com/watch?v=KoshIXKdWSU</a> – Avon parfüm</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=kxnM7-asNtk">https://www.youtube.com/watch?v=kxnM7-asNtk</a> – Redbull</p> <p>A kiemelt kérdésekre csoportokban válaszolnak, majd megbeszéljük közösen, a diákok egymást kiegészítik.</p>		
<p><b>5. Összefoglalás, zárás</b></p> <p>Az óra végén a megszerzett ismeretek elsajátítását segíti az 5 érték gyakorlat. Felhívja a figyelmet az igazi értékre, saját felelősségünkre, döntési helyzetekre, s a biztonsági szükségletekre.</p>	7 perc	<p><b>Módszer:</b> játék</p> <p><b>Eszköz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- irattartó (kemény)</li> <li>- post it (5*5 db.)</li> </ul>

## HÁTTÉRANYAG

### FOGALOMTÉRKÉP KÉSZÍTÉSE

A fogalomtérkép segítségével egy adott fogalom jelentéshálóját a fogalom tartalmának és terjedelmének ábrázolása történik meg mellyel a központi fogalomhoz kapcsolódó nézetek, elképzelések válnak láthatóvá. A fogalomtérkép készítésekor mind a két agyfélteke dolgozik, a jobb agyfélteke alkalmazásával elindul az asszociáció, mobilizálja a tanulók gondolatait, kreativitásra késztet, a megszokottól eltérő gondolkodást segíti elő.

A fogalomtérkép a központi fogalomhoz kapcsolódó, azt kibontó szavak és kifejezések valamint a közöttük meglévő kapcsolatot megjelenítő vonalak hálózatából áll.

Feladat végrehajtása:

1. a diákok egyéni listákkal gyűjtsenek fogalmakat melyek a központi fogalomhoz kapcsolódnak
2. kiscsoportban tartsanak ötletbörzét, hasonlítsák össze az egyéni listákat, csoportosítsák az egyéni listákon összegyűjtött fogalmakat, gyakran előforduló fogalmakból készítsenek egy közös listát, vitassák meg milyen következtetéseket tudnak levonni ebből
3. tervezzenek és „építsenek” ezekből a fogalmakból hálózatot, amelyben a fogalmak egymáshoz való viszonyát is ábrázolják, vegyék figyelembe és jelenítsék meg a kapcsolódási pontokat és lehetséges kapcsolódási pontokat

Az idő rövidege miatt a 45 perces órába ez a feladat csak az óravázlatban leírt módon fér bele.

## Függőség

Egy állapot iránti vágy. Belső biológiai folyamat, köszönhetően a receptoroknak és a hormonoknak. Kiemelten az „örömhormonoknak”, mint a dopamin és az endorfin. A kellemes érzések állapotát valamilyen külső szer, vagy valamilyen viselkedés váltja ki. Örömközpont stimulálásával alakítja ki a függőséget. Tulajdonképpen nem lesz már olyan inger, mely képes lenne a viselkedés, vagy kémiai anyag által megemelt ingerküszöböt átlépni.

Függőséget nem csak valamely pszichoaktív (idegrendszerben változásokat eredményező) szer válthat ki. Tudományosan bizonyított, hogy a modern társadalomban nagyon sok tevékenység válthat ki kóros ragaszkodást, ami rendkívüli módon megkeseríti a függő személy és környezete, családja életét. Ilyenek többek között:

- a szerencsejátékok;
- az internet (különösen: a chat, az on-line játékok, a társskeresők...);
- a számítógépes játékok;
- a munka;
- az egyes sporttevékenységek (különösen a testépítés);
- a szex;
- a vásárlás (boltkór);
- a televízió (például: sorozatok);
- és az evés (anorexia, bulémia, kóros túlevés).

A függőség e formáit tudományos elnevezéssel viselkedés-függőségnek hívják. Az ezt kiváltó tevékenység abbahagyása súlyos megvonási tünetekkel járhat. Tudományos kutatások szerint bármi is a függőség oka, ugyanaz a folyamat zajlik le az agy jutalom-központjában.

A kémiai (alkohol, cigaretta, kábítószer) és a viselkedési függőségek között több a hasonlóság, mint a különbség, legyen a függőség tárgya játékszenvedély, vásárlás, munka, számítógépes játék, szerelem, testmozgás, pornográfia, evés vagy szex. A közvélekedés ezzel szemben nem osztja a tudományos véleményeket. Az emberek többsége úgy gondolja, hogy a tevékenységeinket szabadon választjuk, és ha valaki túl sokat eszik, elpókerozza a vagyont, vagy minden idejét az internetre pazarolja, nem betegség áldozatának, hanem sokkal inkább gyenge jellemű, rossz erkölcsű embernek tekintik. Ezzel a vélekedéssel szemben áll az a felismerés, hogy az erkölcsi hibát és a függőséget eltérően kell kezelni. Az utóbbinál nem büntetésre, hanem gyógyításra van szükség. Büntetéssel pedig eddig még senkit sem sikerült megszabadítani a káros szenvedélyétől. A büntetések, szabadságkorlátozások hatására a függőség nem szűnik meg. Például ha egy boltkóros személyt bezárnak, miután szabadságát visszanyeri, ott folytatja káros szenvedélyét, ahol abbahagyta.

Ha valaki függő, a függőséget okozó tevékenységet nem azért folytatja, mert szereti, hanem azért, mert nem képes másképpen cselekedni. Jellemző a hozzászokás, és az egyre nagyobb dózis igénye is. Talán a legbiztosabban az elvonási tünetek jelzik a függőséget. A hangulatváltozások, az idegesség, a hányinger, a gyomorrángás, a fejfájás és izzadás, esetleg hallucináció mind valódi tünet, és a játékosoknál ugyanúgy jelentkezik, mint a kábítószereseknél, de „vásárlás-megvonás” is kiválthatja. A közös mechanizmust az okozza, hogy az ingerek ugyanazokon a „jutalom” áramkörökön haladnak át az agyban.

A függőségek komoly problémákat okoznak az egyén, a család és végül a társadalom számára. Az egyén esetében a szenvedély elhatalmasodik az életén, a napról napra fokozódó vágy kielégítése felemészti testi energiáit és anyagi forrásait is. Egy ilyen ember családja is megszenvedti ezt a helyzetet. A szenvedélybeteg elveszik a családtagok számára, és a többiektől fogja elvenni azt a pénzt, amelyre szüksége van.

## Öt érték gyakorlat

### *Leírás:*

(Az egyik legnagyobb stresszfaktor lehet, ha az embernek vannak fontos értékei, és ezeket veszíti el.)

Arra kérlek benneteket, hogy az öt papírra írjátok fel egy-egy értéket, ami nektek nagyon fontos az életben.

Az lenne az első feladat, hogy vegyetek el egy értéket, amelyről úgy érzitek, le tudtok mondani. Ezt tegyétek félre.

Most azt képzeljétek el, hogy van egy közeli hozzátartozótok (gyermek, feleség, férj, szülő ...), és ő kér meg arra, hogy vegyetek el még egy értéket. Tegyétek félre.

Mondjátok el, miről mondtatok le, és azzal a hárommal még tudtok-e egész normálisan élni?

Most arra kérlek benneteket, hogy a maradék hármat úgy ragasszátok fel a mappára, füzetetekre, hogy ne lássam. (Vagy asztalra, és nem nézünk oda).

És most én leszek a sors. (Körbemeget a tréner, és mindenkitől levesz egy értéket.)

Mindenkinek maradt kettő. Nézzétek meg, mi az, ami maradt. Mondjátok el, mi az, amit elveszítettetek. Tudtok-e enélkül élni normálisan?

Mit gondoltok, ha tényleg le kéne mondanotok ilyen értékekről, az milyen feszültséget okozhat?

Most nagyon látszik rajtatok, mennyire tudtok ragaszkodni dolgokhoz. Nagyon tud fájni az embernek, ha elveszít egy értéket.

Ezek mind-mind konfliktusforrások és stresszforrások. Sokkal sérülékenyebb vagy ilyenkor, sokkal jobban megtalálnak ilyenkor. Van, aki jó szándékkal, van, aki egyáltalán nem biztos, hogy jó szándékkal közelít.

Önként lemondanátok-e ezekről az értékekről?

A kábítószer, netfüggőség (amire ki akarod futtatni) vesz-e el a használójától értékeket?

Tesztek-e valamit azért, hogy az értékeiteket megőrizzék, és ne kerüljétek olyan helyzetbe, mint most?

A saját belső értékeitekre nagyon kell vigyázni, mert akkor tudtok vigyázni a boldogságotokra, emberi kapcsolataitokra, saját magatokra.

Az értékrendben van olyan, amivel azt bizonyítod, hogy ilyen vagy, így élsz. De van egy másik is, ezek általában az emberi kapcsolatok, amibe energiát fektetsz, és érdemes.

Az értékrendet nagyon nehéz megváltoztatni, nagy erős élmények hatására változhat meg felnőttkorban homlokegyenesen. Egy részét hozzuk, más részét mi alakítjuk.

Ez szükséges ahhoz, hogy kiegyensúlyozottak legyünk.

És most ismét körbemegetek, és visszaadom nektek, amit a sors elvett...



**E-mail szülőknek:**

**Tisztelt Szülők!**

A gyerekek ebben a korban számtalan ingerrel találkoznak, melyek befolyásolhatják döntéseiket. Korcsoportos nyomások, reklámok, internetes játékok, közösségi oldalak, videók és filmek mind hatnak egy fejlődő személyiségre. Ne engedjük el a kamaszkorba lépő gyermekünk kezét. Kommunikáljunk vele, vonjuk be közös programokba. Nélkül elveszne a bonyolult világban és könnyen a szélsőségek felé sodródna. Kérjük figyeljen gyermekére, reagáljon jelzéseire, s mikor szükség van ránk legyünk mellette!

Üdvözlettel:

.....