



## EGYÉNI AUTONÓMIA

### Tantervi egység

## Az ifjúságsegítő képzés interprofesszionális fejlesztése

TÁMOP-5.4.4-09/2-C-2009-0002

<b>A kurzus címe :</b> Egyéni autonómia <b>A kurzus címe angolul:</b> Individual autonomy		
<b>A szakfelelős neve</b> Ovárdics Andrea – Koltói Lilla	<b>Ifjúságsegítő szak</b>	<b>A kurzus típusa</b> szeminárium
<b>Előfeltételek: -</b>	<b>Az értékelés módja</b> gyakorlati jegy	<b>Kontaktóraszám:</b> 60 óra
<b>Az oktatás nyelve:</b> magyar		<b>Ajánlott félév:</b> 1-2

**Sajátos oktatásszervezési körülmények:** két féléven keresztül 1X2 óra szeminárium, a kurzus csoportlétszáma a tanítási módszerek miatt 12-16 fő között ajánlott.

### **A kurzus célja**

A kurzus általános célja az olyan ismeretek nyújtása, amelyeknek birtokában a hallgatók képessé válnak a fiatalok egyéni és közösségi kompetenciáinak, kreativitásának fejlesztésére, amely az önkifejezés, önmegvalósítás, önfejlesztés, öngondoskodás, önérdékérvényesítés, önfegyelem, érzelmi stabilitás, kompetenciáinak fejlesztésén alapul. Hangsúlyozottan támogatni kell a saját értékeik és viselkedésük felismerésében azokat a fiatalokat, akik ifjúságsegítő képzésben vesznek részt. Ez a folyamat alkalmas arra, hogy az ifjúságsegítő pályaválasztási motivációjának tisztázására, a pozitív attitűd kialakítása/megerősítése megtörténjen. A hallgatók társadalomtudományi gondolkodásának, szociális érzékenységének és értéktudatos szemléletének fejlesztése. A kreativitásban fontos szerepet játszó gondolkodási folyamatok megismerése, megtapasztalása. A hallgató megismertetése az egészségmegőrzés és egészségfejlesztés egyéni, társadalmi és intézményes biztosításának lehetőségeivel és módjaival. Az egészség, mint komplex fogalom, valamint az életmód alapvető kérdéseinek megvilágítása. Alapvető elsősegélynyújtási és járványtani ismeretek elsajátíttatása és begyakorlása.

### **Tanulási eredmények, fejlesztendő kompetenciák**

#### **Ismerje:**

- az önismeret-fejlesztési és önvédelmi technikákat,
- az ifjúsági korosztály egészséges személyiségfejlődését veszélyeztető körülmények megelőzésének és korai felismerésének, esetleges korrekciójának lehetőségeit és módszereit,
- a káros szenvedélyek kivédésének lehetőségeit;
- az ifjúsági korosztály fejlődésének egészség szempontú támogatásának lehetőségeit, és alkalmazza az elsajátított módszereket.

#### **Legyen képes**

képes legyen az alkalmazkodásra, továbbá képes legyen a felelősségvállalásra, hatékony célok megfogalmazására, megküzdési és problémamegoldó képességének fejlesztésére;

alkalmazni a szükségletek és az erőforrások feltárásának módszereit, tudja értelmezi az emberi szükségleteket és a szükséglet-kielégítés hiányait;  
legyen érzékenységre a szolgáltatást igénybe vevő problémára, és képes legyen támogatni a szocializációs, életvezetési és mentálhigiénés nehézséggel küzdő fiatalokat a tanácsadások és szolgáltatások igénybevételében;  
támogatni a fiatalok önkifejezési törekvéseit;  
az egészség fogalmának komplex értelmezésére, az életmódot befolyásoló tényezők felismerésére;  
a tényezők jelenléte és hatásai közötti összefüggések megállapítására.  
alapvető elsősegélynyújtási ismereteinek alkalmazására.

***Köteleződjön el:***

az önkifejezés, önmegvalósítás, önfejlesztés, öngondoskodás, önérdékérvényesítés, önfegyelem, érzelmi stabilitás, kompetenciáinak fejlesztése iránt.  
rendelkezzen reális énképpel, harmonikus identitással, a motiváltság megfelelő szintjével;  
legyen igénye a fejlődésre és a változásra

**A kurzus tartalma, témakörei**

- I. Önkifejezés és Önmegvalósítás
- II. Kreativitás
  - a. A kreativitás, mint személyes és társadalmi szükséglet
  - b. A kreativitás, meghatározása, megközelítések, kreatív- innovatív gondolkodás
  - c. A konstruktív alkotás belső feltételei, flow-élmény
  - d. A konstruktív alkotás külső feltételei
  - e. A kreativitást serkentő tevékenységek folyamata és módszerei
  - f. A kreativitás szerepe az ifjúsági munkában. Tehetségek
- III. Asszertivitás
  - a. Asszertív viselkedés
  - b. Agresszív viselkedés
  - c. Szubmisszív viselkedés
  - d. Kommunikáció, kommunikációs technikák
- IV. Egészség
  - a. Az egészség fogalma, egészségmodellek, egészségérték
  - b. Az egészséget meghatározó tényezők
  - c. Az ifjúság és az egészség. Az életminőség
  - d. Egészségmegőrzés, egészségfejlesztés, egészségpromóció- Egészségfejlesztési színterek
  - e. Egészségfejlesztési területek- életmód
    - i. Személyi higiéné
    - ii. Táplálkozás
    - iii. Testmozgás
    - iv. Legális és illegális drogfogyasztást megelőző módszerek és eszközök
    - v. A lelki egészség védelmére és ennek megőrzésére irányuló módszerek
    - vi. Kiegyensúlyozott és biztonságos szexuális életre való nevelés, tudatos családtervezés
    - vii. Elsősegélynyújtási alapismeretek
  - f. Öngondoskodás
  - g. Az egészségfejlesztés és ifjúságsegítés, az ifjúsági egészségfejlesztés módszertana
  - h. Egészségtudatos programok

## **Tervezett tanulási tevékenységek, tanítási módszerek**

A kurzus tevékenységei a **tréning gyakorlatokra** és **situációs feladatokra** épülnek, amelyek során a hallgatók az önismeret fejlesztésén kívül a pedagógiai-pszichológiai metodikai megoldások változatosságát is átélik. A program a reális énkép kialakulásához, valamint az önségítésnek, mint az egyén aktivitásához kötött cselekvés elfogadásához vezet.

A tréning és situációs játékokat **megbeszélés, esetmegbeszélés-elemzés** kell, hogy kövesse, hiszen a gyakorlatok során átélt érzések elemzése, a kommunikáció folyamata, a választási lehetőségek feltárása, a pozitív-negatív befolyásoló tényezők megvilágítása az egyéni élményszerzésen keresztül a leghatékonyabb.

A foglalkozások motivációs tevékenységeként, illetve lezárásaként gyakran alkalmazunk asszociációs háló építésének, valamint az ötletbörze módszerét.

A középiskolás korosztályú diákok életkori sajátosságainak szemelőtt tartásával a hallgatók szókincsének fejlesztésére, továbbá a különböző nézőpontok ütköztetésére metodikailag a **vita** és a **bemutató** legalkalmasabb.

A kurzus további célja az, hogy a hallgatók képesek legyenek hiteles, megbízható információhoz jutni, ezáltal a tanácsadások és szolgáltatások igénybevételét elősegíteni. Ehhez a kompetenciafejlesztéshez az elsődlegesen kiemelt, azaz a tréninggyakorlatokat és situációs játékokat ajánljuk, valamint a **forráselemzés** módszerét.

## **Követelmények, értékelés**

Portfólió-készítés, amely tartalmaz

- egyéni fejlődési tervet-önmegvalósításra, önkifejezésre, öngondoskodásra, kreativitásra, asszertivitásra és az egészségi állapotra vonatkozóan
- a fejlesztés/fejlődés eléréséhez szükséges lépések megfogalmazását (konkrét lépések, határidő, hogyan és kiket von be stb.)
- fényképes dokumentációt a folyamatról

## **Kötelező olvasmányok**

Ovárdics Andrea - Koltói Lilla (2012): Egyéni autonómia. „Az ifjúságsegítés rangjáért” sorozat, 3. kötet, Kecskemét, ISBN 978-615-5192-07-4

## **Ajánlott olvasmányok**

Barkóczi I. (2001): A problémamegoldó gondolkodás. In: Oláh Attila, Bugán Antal: Fejezetek a pszichológia alapterületeiből. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest

Pikó B. (2010): Védőfaktorok nyomában - A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkorban. L'Harmattan Kiadó, Budapest

[Bagdy E.](#) (2008): Pszichofitness. Animula KFT, Budapest

Bagdy E. - Gutman B. szerk. (2010): Hogyan lehetnénk boldogabbak? [Kulcslyuk Kiadó KFT.](#)

[Bagdy E.](#)- [B. Bishop](#) - Bőjte Cs.- Rambala É. (2011): [Hidak egymáshoz - Empátia, kommunikáció, konfliktuskezelés.](#) [Kulcslyuk Kiadó KFT.](#)

Benedek K.– Sándor I. szerk. (2006): Útravaló. A néphagyomány közvetítésének módszerei az óvodában. HAGYOMÁNYOKTATÁS – MÓDSZERTANI FÜZETEK. Hagyományok Háza, Népművészeti Módszertani Műhely, Budapest,

Benkő Zs. (1999): "Ne üljön lelkünkön szenvedés": egészségfejlesztés, mentálhigiéne, hálózatépítés. JGYFK, Szeged

Benkő Zs.- Erdei K. (2004): Egészségfejlesztés felsőfokon. JGYFK, Szeged

Bono, de E. (1997): Tanítsd meg önmagad gondolkodni. HVG Kiadó Rt. Budapest

Csíkszentmihályi M. (2001): Flow – az áramlat. Akadémiai Kiadó, Budapest

Csíkszentmihályi M. (2009): Kreativitás– A Flow és a felfedezés avagy a találékonyság pszichológiája. Akadémiai Kiadó, Budapest

Dubos, R. J. (1959): Mirage of health: Utopias, progress, and biological change. Rutgers University Press (1987)

- Dr. Füzesi Zs.- Dr. Tistyán L. (2004): Egészségfejlesztés és közösségfejlesztés a színtereken. OEFI
- Dr. Kishegyi J.- Dr. Makara P. (2004): Az egészségfejlesztés alapelvei - az egészségfejlesztés nemzetközi alapidokumentumai. OEFI
- Ewles, L. (1999): Egészségfejlesztés: gyakorlati útmutató. Medicina, Budapest
- Grossmann, R. (2004): Egészségfejlesztés és szervezetfejlesztés: egészséges szinterek fejlesztése. JGYFK, Szeged
- Gyarmathy É. (2006): A tehetség. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest
- Halmos B. szerk. (2006): A betonon is kinő a fű. Tanulmányok a táncművészetről. Hagyományok Háza
- Kállai J.- Varga J.- Oláh A. (2007): Az egészség kultúrtörténeti megközelítése (az ókortól a 18. századig) in: Kállai J.- Varga J.- Oláh A. szerk: Egészségpszichológia a gyakorlatban. Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest
- Kapócs I.- Maár M.- Szabadka P. (2006): Ifjú-kór: tanulmányok a szerhasználatról, az emberi kapcsolatokról, a szexualitásról, az ifjúságról, az egészségfejlesztésről, a spirituálisról, a kezelési és megelőzési lehetőségekről. Okker, Budapest
- Kiss J. szerk. (2003): Életmód - Egészség – Egészségmagatartás. Szöveggyűjtemény I-II. BDF TMFK Szombathely, Egészségfejlesztő Mentálhigiénés Füzetek 7.
- Losonczy Á. (1989): Ártó-védő társadalom. KJK, Budapest
- Mátóné Szabó Cs. (2009): Az emók, az érzékenyek szubkultúrája. In: Iskolakultúra 1-2. melléklet 12 - 25. old.
- Mészáros Gy. (2003): Techno-house szubkultúra és iskolai nevelés. In: Iskolakultúra, 9. sz. 4-54. old.
- Nicholson-Nelson, K. (2007): A többszörös intelligencia. Scholastic Inc. – Szabad Iskolákért Alapítvány
- Pikó B. (2002): Egészségpszichológia. Új Mandátum Kiadó, Budapest
- Pikó B. (2002): Fiatalok pszichoszociális egészsége és rizikómagatartása a társas támogatás tükrében. Osiris Kiadó, Budapest
- Pikó B. (2007): Ifjúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban. L'Harmattan Kiadó, Budapest
- Schatz, T. (2001): Te másképp gondolsz? A kreativitás jellemzői és fejlesztési lehetőségei. Deák és Társa Kiadó, Debrecen