

Déryné

program



PROGRAMISMERTETŐ FÜZET ALKOTÓKNAK

- „Láss. Hallj. Érts.” -

HATÁLYOS: 2026.06.11-től.

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék.....	1
A programról.....	1
Ismertető.....	1
Kompetenciahatárok (foglalkozás-vezetők számára).....	2
Hívószavak (foglalkozás-vezetők számára).....	4
A jelentkező adatai.....	7
A prevenció program adatai.....	7
A prevenció foglalkozás tartalmi elemei.....	9
A prevenció foglalkozás formai elemei.....	9
Bírálati szempontok.....	10
„Ne bánts világ” jelentkezés elbírálása – minta.....	12

A programról

Ismertető

A Ne bánts világ! – Láss. Hallj. Érts. egy országos, prevenció iskolai programsorozat, amelyet a Déryné Program valósít meg. A program célja a diákok mentális és fizikai egészségének támogatása olyan színházi és drámapedagógiai szemléletű prevenció előadások és egyéb foglalkozások segítségével, amelyek az egészségfejlesztés alapelveire épülnek.

A program életre hívásának fő motivációja az volt, hogy az értő figyelemért folytatott versenyben napjainkban a fókuszált figyelem(felkeltés) időtartama egyre rövidül. A digitális világ negatív hatásait és a tudatmódosító szerek következményeit nehéz a klasszikus (pl. frontális) pedagógia eszközeivel ellensúlyozni. Hisszük, hogy az online tér vizuális és akkusztikus impulzusaival szemben csak a személyes, jelenlét alapú, közösségi foglalkozások tudják felvenni a versenyt. Ekkor érkezünk meg a színház és a drámapedagógia világába, amely a digitális világ proektív jelenlétét tudatos jelenlétre cseréli. Digitális elmagányosodás helyett közösségi élményt nyújt. Azonnaliság helyett késleltetett katarzist. Infokommunikációs közvetítő eszközök helyett közvetlenséget. Digitális lábnyom helyett mulandó pillanatokat. Elérhetetlennek tűnő influenszerek helyett elérhető példaképeket. Mesterséges intelligencia helyett tapasztalati tanulást. Távoli felhasználók helyett megszólított diákokat.

A Ne bánts világ! program tartalmát tekintve a foglalkozások *egészségfejlesztési alapelvek mentén* valósulnak meg. Formáját tekintve pedig *drámapedagógiai, színházi szemléletmóddal* készülnek. A program moduláris felépítésű az alábbi témákkal:

- **Egészséges életmód.** Ide tartozik például: evés gyakorisága, cukor- és szénhidrát-bevitel, energiaitalok és üdítők káros hatásai.
- **Test és lélek egyensúlya.** Ide tartozik például: sport, tudatos jelenlét (mindfulness), szorongás, stresszkezelés, teljesítménykényszer.
- **Társas kapcsolatok, erőszakmentes élet.** Ide tartozik például: bántalmazás, bullying, cyberbullying, mobbing, zaklatás.
- **Digitális világ, információbiztonság.** Ide tartozik például: adatvédelem, online játékok hatásai, online zaklatás, ghosting.
- **Káros szenvedélyek, függőségek.** Ide tartozik például: alkoholizmus, dohányzás, szerhasználat, módosult tudatállapotok.

A moduláris szemlélet oka, hogy az előadó alkotói, módszertani szabadsága, kreativitása itt érvényesülhet a legjobban. Tananyagrészek hagyhatók el, választhatók ketté, variálhatók, valamint nagyobb lehetőséget biztosít a helyi szociokulturális körülmények, az osztályok sajátosságainak figyelembe vételére is. A modulok egységes egészet alkotnak, ugyanakkor az egyes jelentkezők külön-külön dolgozzák ki témáikat egy-egy kulcsfogalmon belül. Ez lehetővé teszi a kulcsfogalmak sokirányú megközelítését és korosztályonkénti differenciálását. A Ne bánts világ prevenciós program éppen ezért *spirális* is: az egyes témák a különböző évfolyamokban a korcsoport tudásszintjéhez igazodva, megfelelő mélységben jelenhetnek meg és térhetnek vissza.

Kompetenciahatárok (foglalkozás-vezetők számára)

Fontos tisztázni azt is, hogy a “Ne bánts világ” prevenciós program mit *NEM* vár az előadó(k)tól, illetve a foglalkozás(ok) vezetőitől, annak érdekében, hogy elkerüljék a határátlépéseket:

- a résztvevők traumáinak feltárása
- explorációt célzó kérdések alkalmazása, pl.: A ti osztályotokban hogy történt?
- anamnézis felállítása
- személyre szabott pszichológiai tanácsadás
- (terápiás) intervenció
- elkövetők azonosítása (pl. együttműködés a rendvédelmi szervekkel)
- diagnosztizálás

- az adott közösség problémáinak feltárása az előadás, illetve a feldolgozó csoportfoglalkozás alatt
- terápia, pszichoterápia.

Amennyiben az előadó/foglalkozást vezető azt tapasztalja, hogy ilyen, a fentiekhez hasonló határátlépés a résztvevők közül történik meg (pl. túlzott kitárulkozás, énközlés formájában), akkor a foglalkozás vezetőjének kötelessége azt a szakmai irányelveknek megfelelően, a csoportdinamikai szabályokat betartva kezelni. Például az elhangzott információkat, (segély)kérdéseket a foglalkozás után az érintett(ek)kel biztonságos környezetben, négy szemközt megbeszéli, feldolgozni. Segítséget, szakembereket ajánlani, közösen kiutat keresni, stb.

A fenti kompetencia-lehatárolások oka, hogy egy osztálytermi környezetben nem garantálható maradéktalanul a biztonságos, megtartó tér, illetve közeg. Még akkor sem, ha az előadók vagy oktatók amúgy kiválóan felkészült szakemberek. Máshogyan fogalmazva: a hétköznapijait a diák egy iskolai környezetben éli osztálytársaival, és sajnos elképzelhető, hogy az osztálytársainak egy része feltételezhetően nincs olyan értelmi és érzelmi fejlettségi szinten, hogy ne éljen vissza a foglalkozáson elhangzott szenzitív információkkal az előadás/foglalkozás után. A fenti korlátozások jogi akadályja pedig az, hogy a hatályos magyar jogszabályok értelmében 18 év alatti személynek, vagyis "kiskorúnak/fiatalkorúnak" nyújtott pszichológiai szolgáltatáshoz - más szolgáltatásokhoz hasonlóan az oktatás kivételével - mindkét törvényes képviselő (jellemzően szülő, nevelőszülő, gyám) beleegyezése szükséges. Ez alól kivételt képeznek - iskola esetében - az iskolapszichológusok és az óvodais-iskolais szociális segítők (ők szakmai kompetencia-körben vannak leszabályozva). Esetleg az iskolaorvos a védőnővel, nővérrel.

Akkor mit *TEHET* az előadó, illetve a foglalkozást vezető - a teljesség igénye nélkül?

- Megtörtént eseteket (pl. Amanda Todd esete) dolgozhat fel pszichoedukációs keretek között, dramatikus eszközökkel, a látottakkal kapcsolatos vélemények megbeszélésével, pl.. "Szerintem a főhős jól tette/nem tette jól...", stb.
- (Pszicho)edukálhat, majd tudatosíthat (pl. tisztázhat fogalmakat) dramatikus eszközökkel. Mi az, amit nem ért egy jelenséggel kapcsolatban a gyermek, és mi az a cselekvés, amivel a megértés megfelelő szintjére hozható?
- Jó gyakorlatokat és hatékony megküzdési módokat mutathat be és adott esetben begyakoroltathatja azokat.
- Tágabb keretet/látószöveget, új nézőpontot biztosíthat, dramatizálhat. Pl.: "Földön kívüli lények látogatnak a földre, és nem értik, hogy az emberek..."
- Gyakoroltathatja az empátiás belehelyezkedést, pl. "Szerinted miért volt nehéz helyzetben ez a szereplő? Hogy érezhette magát..."

- Paradox intenciót alkalmazhat, de csak az ismeretterjesztési tevékenységbe való bevonással.
- Mozaik módszert alkalmazhat, amelyben - alkotói/előadói segítséggel - folyamatos kooperációra, majd konszenzusra jutásra készítheti a résztvevőket.
- További ismeretterjesztő anyagokat ajánlhat, pl. Csapda a neten című film, UNICEF Bullying anyagai (<https://unicef.hu/bullying>), stb.
- Megküzdési módokat mutathat be, vagyis: Mit tehet a diák, ha...?
- Indirekt hatásokkal dolgozhat, pl.: élhet a helyzetkomikum eszközével, humoros feliratokat/képeket/dramatikai szövegeket használhat a foglalkozások alatt.
- Alkalmazhatja a pozitív reciprocitás elvét.

ELVÁRT előadói, illetve foglalkozás-vezetői magatartás a proaktív osztályvezetési, interaktív és kooperatív tanítási módszerek alkalmazása drámapedagógiai elemekkel. Az előadó(k), illetve foglalkozást-vezető(k) összesített célja lehet:

- a reziliencia vagyis a lelki állóképesség erősítése
- a háttértudás és a megküzdési módok bővítése
- hiedelmek, tévhitek eloszlatása
- a bántó/ártó folyamatok megfékezése prevenció segítségével.

Összességében a “Ne bánts világ” választott prevenciós módja: közösségi, élmény alapú komplex egészségfejlesztő program. Prevenciós technikája alapvetően a részvételre alapul (deklarált kurrikulum), de e mellett vannak rejtett kurrikulumai is, például:

- a színészek/előadók felkészültsége, szakmai tudása, személyisége (hitelesség, példa érték)
- a drámapedagógiai technikák hatékonysága, tudást mélyítő mivolta
- gyermek fókuszúság, kötetlenebb légkör, humor, bevonódás. A kötetlen légkörbe azonban nem tartozik bele a trágár, obszcén beszéd.

Hívószavak (foglalkozás-vezetők számára)

Lehetséges hívószavak az egészséges táplálkozás témaköréhez - a teljesség igénye nélkül:

- lassú- és gyors felszívódású szénhidrátok, cukor
- koffein, energiatalok ártalmai
- inzulin-rezisztencia.

Lehetséges hívószavak a mozgás (test és lélek egyensúlya) témaköréhez - a teljesség igénye nélkül:

- tudatos jelenlét, mindfulness

- stressz, szomatizáció, autoimmun folyamatok
- tréningezett tudatállapotok: relaxáció, jóga, meditáció.

Lehetséges hívószavak a társas kapcsolatok, erőszakmentes élet témaköréhez - a teljesség igénye nélkül:

- tanult érzéketlenség/"kérgesedés" az empátiával szemben
- csoporttal szembeni generalizált szorongás, amely tehetetlenség érzéshez vezet, ami idővel tanulttá válik, esetleg pánikroham lesz belőle. Ezzel szemben ott a relaxáció, sport, jóga, meditáció, és az intuitív döntéshozatal.
- elhalkulás és beolvadás az agresszív csoportba a vélemény internalizálásával az ellenállás és morális igazságtétel/felülemelkedés helyett
- kortárs agresszió és egocentrikus működés a kortárs összetartás, szeretet és bajtársiasság helyett
- nárcisztikus online közeg az egyetemes valósággal szemben
- online gátlástalanság az offline morális gátaival szemben
- digitális összezártág agresszív mikro csoportokkal
- az elutasítástól és kiközösítéstől való félelem megnövekedett veszélye, és az arra való érzékenység
- partnerség a tekintélyelvűség helyett
- humanizáció a dehumanizáció helyett
- önbíráskodás hátrányai, az igazságérzet és a boldogságérzet különbözősége
- az ellenállás fokozatosságának alkalmazása, az agresszió kerülése.

Lehetséges hívószavak és ellentétpárok a digitális világ, információbiztonság témaköréhez - a teljesség igénye nélkül:

- a személyes adat, mint "tulajdon", az adatok kezeléséről szóló rendelkezés
- online tér jutalmazási mechanizmusa,
- ingerkeltés, stimulánsok hatásai
- eszközellátottság/lefedettség az informáltsággal szemben
- online hiperkonnektivitás az offline késleltetett rendelkezésre állással szemben
- azonnaliság a késleltetett érzélem feldolgozással (holding, lassulás) szemben
- az online személyiség tulajdonságainak diffundálnak az offline térbe
- a virtuális tér (avatárok és álprofilok) segítségével lehetőséget ad az egységes személyiség egyes énrészeinek disszociációjára, lehasítására
- a szülők/nevelők perceptuális vak(folt)ságai, amely a diák disszimulálásához vezet
- online transzparencia, digitális nyom az offline személyes szférával és intimitással szemben
- társadalmi szinten legitimizált, agresszív online csoportnorma az erkölcsi elvárásokkal szemben

- nehezen feldolgozható online élmények, amely - ebben az életkorban - offline tapasztalatlansággal is kiegészülhet
- önaktualizációs kényszer, "I message"
- online influenszerség/celebség az offline teljesítmény-alapú sikerélményekkel szemben
- az online tér leegyszerűsítő és infantilizáló hatása
- bagazellizálás/súlytalanítás a büntetőjogi szabályokkal (pl. beleegyezési korhatárral) szemben
- negatív énkép az insta pozitív magatartással szemben
- konfliktust/agressziót/szexet felkínáló és népszerűsítő médiatartalom kártékony hatásai
- az iskolaérettség feltételeként elvárt 45 perces feladattűrési képességet, figyelmi készenlét az online tér figyelmet elvonó és folyamatosan érzelemkeltő tartalmaival szemben
- texting a személyes találkozással szemben
- családi közös normák kialakítása (pl. kupaktanács/lakógyűlés összehívása a mobilhasználatról)
- az agy restaurációs leállítása, offline élet (például a természetben levéssel) a hiperkonnektivitás és digitális összezártság helyett
- késleltetett válaszadás az azonnaliság helyett.

Lehetséges hívószavak és ellentétpárok a káros szenvedélyek, függőségek témaköréhez - a teljesség igénye nélkül:

- az emberi test jutalmazási rendszerének működése, a legfontosabb agyi területek, idegpályák bemutatása, pl.: VTA (ventrális tegmentális terület), nucleus accumbens, prefrontális kéreg, amygdala és hippocampus, stb.
- korábban ismert emberek kevésbé ismert pszichés betegségei: pl. Edvard Munch sikoly című képe, Bérczesi Róbert a Hiperkarma frontemberének története
- az art brut dilemma: art vagy art brut? Művész-zseni vagy beteg páciens?
- szertörténet: a pszichoaktív szerek határfok javulásának története
- ismerkedés az érzelemkerékkel, különbség a tehetetlenség és a kontrollvesztettség érzése között
- szégyen, szekunder szégyen fogalma
- ellátási küszöbök fajtái
- relapszus a rezilienciával szemben
- stigma a diagnózissal szemben
- a tudatállapotok fajtái, szerhasználattal előidézett, módosult tudatállapot helyett a tréningezett tudatállapotok népszerűsítése, pl.: meditáció, relaxáció-imagináció.
- önreflexiót segítő gyakorlatok.

A jelentkező adatai

A jelentkező neve:

A jelentkező székhelye vagy lakcíme:

A jelentkező levelezési címe:

A jelentkező telefonszáma:

A jelentkező kapcsolattartási e-mail címe:

A prevenciós program adatai

A prevenciós program címe:

A prevenciós program témája és korosztálya:

Kérjük, jelölje be a megfelelő cellákba a témát és a korosztályt:

ÉVFOLYAM / KULCSFOG ALOM	Egészséges életmód	Test és lélek egyensúlya	Társas kapcsolatok, erőszakmentes élet	Káros szenvedélyek, függőségek	Digitális világ, információbiztonság
12. évfolyam					
11. évfolyam					
10. évfolyam					
9. évfolyam					
8. évfolyam					
7. évfolyam					
6. évfolyam					
5. évfolyam					
4. évfolyam					
3. évfolyam					

Kérjük, jelölje be, hogy a “rohanó folyó metaforája” szerint az egészségfejlesztést milyen “mélységben” kívánja megvalósítani?

- ☐ népszerűsítés, kampány
- ☐ egészségnevelés
- ☐ prevenció, megelőzés
- ☐ egészségvédelem, állapotromlás megakadályozása
- ☐ kuratív (gyógyító) beavatkozás - csak megfelelő egészségügyi személyzet segítségével.

Kérjük, sorolja fel azokat a legfontosabb hívószavakat/fogalmakat/jelenségeket, amelyeket a foglalkozás tételesen megtanít, illetve tudatosít a diákok számára!

.....

.....

.....

.....

Milyen szakirodalma(ka)t vettek alapul a foglalkozás összeállításakor?

.....

.....

.....

.....

A foglalkozás rendelkezik a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ (NNGYK) engedélyével?

☐ Igen ☐ Nem

A prevenciós foglalkozásban részt vevő személyek (kompetencia):

Név: Végzettség:

Név: Végzettség:

Név: Végzettség:

Név: Végzettség:

Név: Végzettség:

A prevenció foglalkozás tartalmi elemei

A foglalkozás milyen prevenció techniká(ka)t alkalmaz (több elem is megjelölhető)?

- ☐ klasszikus egészségnevelés, felvilágosítás (megfelelő egészségügyi végzettségű előadóval)
- ☐ foglalkozás rizikó csoportos megközelítéssel (betegségmegelőzés)
- ☐ érzelmi intelligenciát, társas kompetenciákat, alkalmazkodást fokozó beavatkozás(ok)
- ☐ kortárs hatásokkal működtetett foglalkozás
- ☐ színtér program(ok) (pl. kitelepülés)
- ☐ közösségi alapú komplex egészségfejlesztő foglalkozás
- ☐ közösségi, interaktív (társas)játék segítségével végzett, részvételen alapuló edukáció
- ☐ Egyik sem, hanem:

A foglalkozás egy része vagy egésze hozzáférhető/alkalmazható/adaptálható a pedagógus számára is?

☐ Igen, és pedig ☐ Nem

A foglalkozás milyen hatást, változást kíván elérni? Mit kíván tudatosítani? Mi az egészségfejlesztés hozama? (pl.: információhiány pótlása, helytelen egészségmagatartás javítása, rizikómagatartás változtatása, a problematikus egészségi állapot tudatosítása, egészséghit-modell fejlesztése, rizikómagatartás csökkentése, egészségpotenciál felismerése, coping mechanizmusok elégtelen voltának javítása, koherencia érzés megteremtése, stb.)

.....
.....
.....
.....

A prevenció foglalkozás formai elemei

A prevenció foglalkozás hossza:

- ☐ 45 perc
- ☐ 90 perc
- ☐ 2x45 perc (1 szünettel)
- ☐ Egyik sem, hanem:

A prevenció foglalkozás műfaja (több elem is megjelölhető):

- ☐ színházi előadás
- ☐ ismeretterjesztő (pszichoedukációs) előadás
- ☐ interaktív (társas)játék
- ☐ drámapedagógiai (feldolgozó) foglalkozás
- ☐ Egyik sem, hanem:

A prevenció foglalkozás szerkezete:

- ☐ a történet/mondanivaló alapvetően lineáris rendben halad
- ☐ egymás után következnek a műfaji elemek (pl.: a színházi előadást egy foglalkozás követ)
- ☐ teraszos (lépcsőzetes) szerkezetű a foglalkozás (pl.: a színházi előadást több ismeretterjesztő drámapedagógiai gyakorlat szakítja meg, azaz egy-egy ponton – teraszon – „megáll” - lehetőséget adva a tananyag/tudástartalmak bővebb kifejtésére, az elmélyülésre. Jellemzően ezen a teraszon van lehetőség drámapedagógiai elemek alkalmazására is.)

☐ Egyik sem, hanem:

A foglalkozás milyen mechanizmusok, dramatikus vagy drámapedagógiai elemek segítségével kíván hatni? Hogyan tudatosít?

.....

.....

.....

.....

Bírálati szempontok

A jelentkezésben leírtak és a benyújtott foglalkozás tartalma egyezik? ☐ Igen ☐ Nem, eltérés van az alábbiakban:

A foglalkozás hangvétele, stílusa, nyelvezete könnyen érthető annak a korosztálynak, ahová az előadást szánták? ☐ Igen ☐ Nem, mert:

A foglalkozás tartalma megfelel a “Ne bánts világ” célkitűzéseinek? ☐ Igen ☐ Nem, eltérés van az alábbiakban:

Az előadó(k) felkészültsége, előadásmódja megfelel a “Ne bánts világ” előadói magatartásának? ☐ Igen ☐ Nem, eltérés van az alábbiakban:

További tisztázó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

„Ne bánts világ” jelentkezés elbírálása – minta

Jelentkező / szervezet neve:

A foglalkozás címe:

Választott témakör:

Megjelölt korosztály / évfolyam:

A foglalkozás időtartama:

A foglalkozás műfaja:

Bíráló neve:

Bírálat dátuma:

Bírálati szempont	Minek kell megfelelnie?	Megfelel	Részben megfelel	Nem felel meg	Nem releváns	Megjegyzés
Korosztály	A foglalkozás tartalma, nyelvezete, módszerei és nehézségi szintje megfelel a megjelölt évfolyamnak vagy korosztálynak.	☐	☐	☐	☐	
Időkeret	A foglalkozás a megjelölt 45, 90 vagy 2×45 perces időkeretben megvalósítható.	☐	☐	☐	☐	
Témaköri illeszkedés	A foglalkozás kapcsolódik a program egyik kijelölt témájához.	☐	☐	☐	☐	

A program céljaihoz való illeszkedés	A foglalkozás támogatja a fiatalok mentális vagy fizikai egészségét, illetve a biztonságosabb, elfogadóbb iskolai környezet kialakítását.	☐	☐	☐	☐
Prevenációs jelleg	A foglalkozás elsősorban megelőző, egészségnevelő, tudatosító vagy egészségvédő célt szolgál.	☐	☐	☐	☐
Kompetenciahatárok betartása	A foglalkozás nem irányul traumák feltárására, diagnosztizálásra, terápiára vagy személyre szabott pszichológiai tanácsadásra.	☐	☐	☐	☐
Szakmai megalapozottság	A foglalkozás tartalma szakmailag hiteles, és a jelentkező megjelöli a felhasznált szakirodalmat vagy szakmai forrásokat.	☐	☐	☐	☐
A foglalkozásvezetők kompetenciája	A közreműködők végzettsége, szakmai tapasztalata és felkészültsége megfelel a választott témának és módszereknek.	☐	☐	☐	☐

Drámapedagógiai vagy színházi szemlélet	A program alkalmaz színházi, dramatikus vagy drámapedagógiai eszközöket.	☐	☐	☐	☐
Interaktivitás	A foglalkozás lehetőséget biztosít a diákoknak az életkoruknak megfelelő aktív részvételre.	☐	☐	☐	☐
Közösségi élmény	A foglalkozás támogatja az együttműködést, az empátiát, a közös gondolkodást vagy a közösségi tanulást.	☐	☐	☐	☐
Érthetőség	A hangvétel, stílus, nyelvezet és fogalomhasználat érthető a megjelölt korosztály számára.	☐	☐	☐	☐
Biztonságos megvalósítás	A gyakorlatok nem készítetik a résztvevőket érzékeny személyes élmények nyilvános megosztására, és biztosítják a résztvevők érzelmi biztonságát.	☐	☐	☐	☐
Megküzdési módok bemutatása	A foglalkozás használható ismereteket, jó gyakorlatokat vagy megküzdési lehetőségeket mutat be.	☐	☐	☐	☐

A jelentkezési anyag és a bemutatott foglalkozás egyezése	A benyújtott leírás és a ténylegesen bemutatott foglalkozás tartalmilag összhangban van.	☐	☐	☐	☐
Iskolai megvalósíthatóság	A foglalkozás osztálytermi vagy más iskolai környezetben, a rendelkezésre álló feltételekkel megvalósítható.	☐	☐	☐	☐
Technikai igények	A hely-, eszköz-, hang-, fény- és egyéb technikai igények egyértelműen meghatározottak és teljesíthetők.	☐	☐	☐	☐

Bírálni javaslat:

- ☐ A Ne bánts világ programban való részvételre javaslom
- ☐ További pontosítás vagy módosítás után javaslom a Ne bánts világ programban való részvételre
- ☐ Szakmai egyeztetés, konzultáció szükséges a továbbiakról

Összbenyomás, további észrevétel (ha van):

.....

.....

.....

.....