

Csizmadia Róbert – Mihalec Gábor¹

A párkapcsolati nevelés lehetősége a középiskolákban

A Ketten Együtt Házassági Műhely és a PárOK program bemutatása

A Ketten Együtt Házassági Műhely különböző igényekre specializált, csoportos foglalkozásban dolgozta fel a PREPARE/ENRICH programot. A középiskolai adaptáció, a „PárOK”, a tudományos megbízhatóság megőrzése mellett interaktívan és élményszerűen ad át fontos információkat a párkapcsolati intelligencia területén. A program következtében javulhatnak a diákok azon készségei, melyek elengedhetetlenek egy kiegyensúlyozott párkapcsolat kialakításához és fenntartásához.

PREPARE/ENRICH: TUDOMÁNY ÉS PÁRKAPCSOLATI NEVELÉS

A PREPARE/ENRICH (Felkészítés/Gazdagítás) egy párkapcsolati diagnosztikai és tanácsadói csomag, amelyet házasulandó és házasságban élő párok részére dolgoztak ki. A program kidogozója Prof. Dr. David H. Olson, a Minnesotai Egyetem Családszociológiai Tanszékének Professzor Emeritusza. Dr. Olson ötven éve kezdte el kutatni a családi struktúrát és a párkapcsolati tanácsadás lehetőségeit. A PREPARE/ENRICH megalkotásával az volt a célja, hogy létrehozzon egy minőségi rendszert, amelyben integrálhatja családi kutatásainak eredményeit. Az eszköztár legfontosabb eleme a 165 kérdésből álló teszt, amely felszínre hozza a párkapcsolat erősségeit és növekedési területeit. A teszt gazdag diagnosztikai adatmennyiségével segítséget nyújt a párkapcsolati és családi tanácsadás területén dolgozó szakembereknek: pszichológusoknak, pszichiátereknek, családterapeutáknak, lelkipásztoroknak és lelkipásztoroknak. Ugyanakkor lehetőséget ad a családokkal kapcsolatba kerülő segítő-nevelő foglalkozásúaknak is, mint például a szociális munkások és tanárok, hogy átfogó képet alkossanak a párkapcsolat alapvető területeiről, és ezt a tudást hasznosíthassák mindennapi munkájuk során. A program lehetőséget nyújt a prevencióra, illetve a gyors és szakszerű intervencióra. A folyamatos fejlesztés melletti elkötelezettséget jelzi, hogy az első teszteszköz 1968-as megjelenése óta nyolcszor került átdolgozásra. A folyamatos kutatásoknak és a növekvő adatbázisnak köszönhetően a PREPARE/ENRICH mára egyedülálló statisztikai háttérrel rendelkezik.

¹ Csizmadia Róbert és Mihalec Gábor házassági tanácsadók, a Ketten Együtt Házassági Műhely (www.kettenegyutt.hu) alapítói, és a PREPARE/ENRICH és a Kapcsolatléltár (Couple Checkup) programok magyar képviselői és kiképzői.

Ami kiemeli a rendszert a többi családi és párkapcsolati eszköz közül, az nem más, mint a tudományossága. Szaklapokban megjelent közel 1200 tanulmány, valamint több mint száz PhD disszertáció igazolja a rendszer megbízhatóságát. Nemzetközi szinten 14 nemzeti iroda és több mint százezer tanácsadó dolgozik az eszközzel, magyarországi képviselőtét a Ketten Együtt Házassági Felkészítő és Tanácsadó Műhely látja el.

A PREPARE PROGRAM HATÉKONYSÁGA

A program vizsgálata a hetvenes évek végén az első tudományos kísérlet volt házassági felkészítő program hatékonyságának vizsgálatára.² Három longitudinális vizsgálat is figyelemmel követte a párokat a PREPARE-ben való részvételüket követően. A 2003-ban 153 jegyespár részvételével lefolytatott kutatás eredményei szerint a PREPARE programban részt vett párok 90%-ánál javult a párkapcsolat, szemben a két kontrollcsoport párjaival. A kapott normák és percentil értékek nemzetközi szinten is használhatók, ahogyan ezt Dr. Andreas Bochmann németországi adaptációja is bizonyította. A német normák eltérései szinte elhanyagolhatók voltak a kulturális háttér különbségének ellenére. A program adaptációja sikeresen megtörtént olyan távoli országokban is, mint Japán vagy Dél-Korea.

A magyar tapasztalatokat is sikerült összegezni felmérések alapján. Ezek nagyon biztató eredményeket szolgáltatnak: a foglalkozások hatására hosszú távú fejlődés állt be a résztvevők kapcsolatának minőségében. Bebizonyosodott, hogy a program hatására elindult egy önálló növekedési tendencia, amely nem állt meg a program befejeztével, hanem folytatódott a párok későbbi életében is. Ez jelzés lehet arra, hogy az információkon túl a résztvevők új készségekkel is bővítették párkapcsolati eszköztárukat, amelyeket önállóan is használni tudnak a kapcsolatuk továbbfejlesztésére. Ezek a készségek biztosítékai lehetnek a folyamatos növekedésnek és ezzel a házassági kapcsolat folyamatos, tartós javulásának.

A HÁZASSÁGI KAPCSOLATRA NEVELÉS FŐ TERÜLETEI

A kutatások alapján azonosíthatók azok a területek, melyek érdemben befolyásolják a kapcsolat boldogságát és tartósságát. Ezek a személyiség, kommunikáció, konfliktuskezelés, pénzügyek, szabadidő, szexualitás, gyerekek és szülői szerep, család és barátok, a szerepértelmezés és a lelkiség.³ A tíz terület ismertetése során felvázolunk néhány fontos témát is, amiket az iskolai foglalkozások során érdemes érinteni.

1. *A kapcsolat iránti elvárások.* Ez a kategória a diákok elvárásainak szintjét mutatja a szerelem, az elkötelezés, a konfliktusok és a kapcsolat minőségének tekintetében. Olyan elemeket kell feldolgozni benne, mint a házasság céljai, az intimitás megvalósításának lépcsőfokai, a kapcsolaton belüli egyéni és közös célok kitűzése és megvalósítása. Érdemes az elvárások kapcsán megvizsgálni az idealisztikus torzulást,

2 OLSON, D.H., FOURNIER, D., DRUCKMAN, J. & ROBINSON, J. (1979) és FOURNIER, D.G. (1979).

3 MIHALEC GÁBOR: Boldog Házasság. Boldog Élet Szerkesztőség, Pécel, 2007.

ami megmutatja, hogy a személy mennyire valósan látja a párkapcsolat problémáit, buktatóit, előnyeit a társadalmi elvárások tükrében. Ez azért fontos, mivel a társak nyomására és az éppen aktuális divat-viselkedés hatására a fiatalok hajlamosak a valós problémák szőnyeg alá söprésének árán más párkapcsolati minőséget láttatni önmaguknak is.

2. *Kommunikáció.* Ez a kategória feldolgozza, hogy a diákok mennyire képesek megosztani érzelmeiket és kívánságaikat, valamint milyenek ítélik meg saját és partnereik kommunikációs képességeit. Fontos, hogy bemutatásra kerüljenek különböző párkapcsolati kommunikációs technikák, amelyeket a gyakorlatok és szerepjátékok során a párok ki is próbálhatnak. A kutatások a kommunikációt emelik ki mint a legfontosabb kategóriát, melynek minősége meghatározza a többi terület sikerességét is.
3. *Konfliktuskezelés.* A témakör egy kapcsolatban jelentkező konfliktusokról és azok megoldási módjairól vallott nézeteket, érzelmeket és meggyőződéseket hozza felszínre. A foglalkozás során megbeszélésre kerül az eltérő személyiségjegyek kezelése is, valamint a résztvevők megismerkednek különböző konfliktuskezelési módszerekkel, amelyeket gyakorlatok, valamint házi feladatok során el is sajátítanak.
4. *Pénzügyek.* Ez a foglalkozás a diákok figyelmét a pénzkezeléssel kapcsolatos hozzáállására, az azzal kapcsolatos gondokra, elégedettség szintjére irányítja. Olyan kérdések is megvitatásra kerülnek, mint a megtakarításhoz való hozzáállás, a hitelekhez való viszonyulás, a pénzügyi döntések és az ezekhez kapcsolódó konfliktusok kezelése.
5. *Szabadidő.* Ebben a kategóriában az együtt és külön töltött szabadidő egyensúlyát vizsgáljuk, valamint segítséget adunk a diákoknak, hogy a gyakorlatok során saját helyzetükre szabva átgondolhassák szabadidős tevékenységeiket, megvitatva az azokkal kapcsolatos félelmeket és esetleges konfliktusokat.
6. *Szexualitás.* A szexualitás kategória a gyengédség és a szexuális kapcsolat iránti érzéseket és aggodalmakat hozza felszínre. Olyan kérdéseket dolgoz fel a foglalkozás, mint a gyengédség iránti igény, nyitottság a szexualitásról való beszélgetésre, a szexualitás házasságban betöltött szerepe és házasság előtti kockázatai, valamint a szexuális viselkedés iránti beállítottság, családtervezés és a szexuális hűség kérdése.
7. *Gyermekek és szülői szerep.* A foglalkozás a gyermekekhez és a gyerekneveléshez fűződő érzelmeket és véleményeket hozza felszínre. A gyakorlatok azt mérik fel, hogy a diákok mennyire vannak tudatában a gyermekeknek a kapcsolatra kifejtett hatásával, valamint mi a véleményük a különböző nevelési módszerekről, a felelősségmegosztásról, a fegyelmezésről, a gyereknevelést meghatározó értékrendről és a kívánt gyermekek számáról, vállalásuk idejéről.
8. *Család és barátok.* Ez a kategória a leendő anyóssal, apóssal, rokonokkal és barátokkal való kapcsolat megítélését vizsgálja. A gyakorlatok annak tisztázásában segítenek, hogy a rokonok és barátok mennyire szólnak/szólhatnak bele a pár házasságába, a

házastársak mennyire kapcsolódnak partnerük rokonainak és barátainak társaságához, valamint mennyi időt szeretnének velük együtt tölteni.

9. **Szerepértelmezés.** Ez a témakör a házasságban és a családban betöltendő szerepekkel kapcsolatos érzelmeket és véleményeket mutatja be. A foglalkozáson különbséget teszünk egyenlőségen alapuló szereposztás (a felek közösen hozzák a döntéseket, a feladatokat a preferenciák és hozzáértés szerint osztják el) és tradicionális szerepértelmezés (a döntéseket a domináns fél hozza, a feladatokat a hagyományos férfi-női szereposztás szerint végzik el) között. Az aktuális kutatási eredmények azt támasztják alá, hogy az egyenlőség- és kompetenciaelvű szerepmegosztás jobb hatással van a házasságra, mint a hagyományos szereposztás.
10. **Lelkiség.** A kategória a kapcsolatokat spirituális oldalról befolyásoló tényezők feltérképezésében segít. A gyakorlatok a világnézet, értékrend, hit jelentőségét, ezek gyakorlati megélését, és a házasságra gyakorolt hatásait térképezik fel. Ez a kategória felekezeti szempontból semleges, és tiszteletben tartja a diákok világnézetét is.

A PREPARE GYAKORLATI ADAPTÁCIÓJA A PÁROK PROGRAMBAN

A PREPARE/ENRICH képviselőjére Magyarországon a Ketten Együtt Házassági Műhely kapott megbízást. Munkánkkal szeretnénk hozzájárulni a házasságok boldogabbá tételéhez a magyar nyelvterületeken, beleértve Vajdaságot, Felvidéket és Erdélyt is. Célunk a párok segítségén túl szakemberek képzése és a program adaptációja a magyar kultúra és hagyományok figyelembevételével. Munkatársainkkal interdiszciplináris műhelyt alkotunk, ahol terapeuták, tanárok és szociális munkások is hozzájárulnak a közös munka sikeréhez. Miközben pedagógusok is elvégezték PREPARE/ENRICH tanácsadói képzésünket, felvetődött az igény a program olyan adaptációjára is, amely középiskolákban használható. A pedagógusoknak, illetve a tehetséggondozó programokban dolgozóknak feltűnt, hogy a párkapcsolati problémák befolyásolják a diákok teljesítményét, továbbtanulási esélyeit és életkilátásait. A munka eredménye a PárOK: egy 7 részes csoportfoglalkozás középiskolások részére, amely akár osztályfőnöki órákon is alkalmazható. Így a teszteszközök rendelkezésre bocsátása mellett létrejött egy csoportfoglalkozásból álló portfólió:

- GYŰRŰ-KÚRA: 10 részes csoportfoglalkozás házasulandó párok részére.
- KETTEN EGYÜTT: 10 részes csoportfoglalkozás házaspárok részére.
- Ketten Együtt Játszóház: vidám kapcsolatfejlesztő játékok házaspárok részére.
- PárOK: Felsőtagozatos és középiskolai diákok számára létrehozott foglalkozássorozat. A program a PREPARE/ENRICH iskolai adaptációra épül, melynek címe *Kapcsolatépítés (Building Relationships⁴)*.

4 OLSON D.H., DEFRAIN JOHN, OLSON AMY K.: Building Relationships: Developing Skills for Life. Life Innovations Inc., Minneapolis, MN., 1999.

A foglalkozások három szerkezeti elemből épülnek fel, melyek alapvető céljaink elérését is elősegítik:

- *Információközlés.* Az előadók az adott téma kapcsán rendszerezett, az aktuális kutatásokon alapuló információkat továbbítanak. Ennek célja az értéktéremtés, a tévhitek eloszlatása és a témával kapcsolatos tudnivalók átfogó bemutatása.
- *Személyes alkalmazás.* Olyan gyakorlatok tartoznak ebbe a részbe, amelyek során a résztvevők a saját helyzetükre lebontva elmélyíthetik az adott témakört, illetve kialakítják saját véleményüket, állásfoglalásukat. A gyakorlatokat előre kiosztott munkalapok segítik.
- *Szociális tükör.* Olyan gyakorlatokra kerül sor ebben az egységben, amelyekben többen dolgoznak együtt egy kérdésen. Ezáltal a résztvevők egymástól is tanulnak, illetve a közös tanulás folyamatába beviszik a saját élményeiket, ismereteiket és tanulságaikat is.

A program megalkotása során igyekeztünk olyan anyagot létrehozni, ami az iskolai igényeket kiszolgálja. A már túlszűfolt órarendben lehetetlennek tűnik a jelenlegi keretek között nagyobb óraszámban foglalkozni a kérdéssel. A modulokból álló, és rugalmasan alkalmazható foglalkozások osztályfőnöki órák vagy fakultatív foglalkozások keretében is elvégezhetőek, illetve szelektálhatók igény szerint. A célközönséghez igazodva igyekeztünk úgy megalkotni az egyes modulokat, hogy azok mind párkapcsolatban lévő, mind egyedülálló tanulók számára hasznosak legyenek. A foglalkozások tréning jellegűek, melyek a készségek fejlesztését célozzák meg, és alapoznak a korábban elsajátított tananyag ismeretanyagára is. Ezen megfontolások alapján készültek el témaköreink középiskolásoknak, melyek az ismertetett párkapcsolati területeket dolgozzák föl:

- Rózsaszín szemüveg – elvárások és mítoszok a párkapcsolatokban.
- Én, Te, Ő, Mi, Ti, Ők – Személyiség és határok a párkapcsolatban.
- Adó-vevő – Kommunikáció a párkapcsolatban.
- Bokszt-klub – Konfliktuskezelés a párkapcsolatban.
- Háló – Család és barátok a párkapcsolatban.
- 18-as karika – Szexualitás és gyengédség a párkapcsolatban.
- Origó – Világnézet, értékek és lelkiség a párkapcsolatokban.

A programban a diákok eddig önkéntes alapon vehettek részt. Alkalmunk volt tesztelni, hogy párokkal, egyénnel és nagyobb csoporttal hogyan működik a program. Azt érzékeltük, hogy a kezdeti idegenkedés után a tanulók érdeklődővé váltak és a feladatok végzésében is szívesen részt vállaltak. A felhasznált tesztek kitöltésekor pedig meglepő jártasságot mutattak elméleti ismeretben. A hallott információk némelyike vitát indított közöttük, amit a foglalkozás után is folytattak. A gyakorlatok, melyek a készségek elsajátítását szolgálták, sokszor okoztak meglepetést. Egy-egy elméleti ismerettel szembesülni a gyakorlatban és annak lehetséges átültetésére megoldást találni a saját életükbe már nem ment zökkenő-

mentesen. A legtöbb ellenállást is ezek a gyakorlatok születték. A csoportfeladatok bizonyultak a legvidámabb és leghasznosabb részeknek, a közösen megalkotott feladat során láthatóan elsajátították az ismereteket, és a közös tapasztalatok és ismeretek megosztása is pozitív hatással volt a párkapcsolatokról vallott elképzeléseikre.

Az első tapasztalatok biztatóak, hiszen az érdekes téma megmozgatja a diákokat és felkelti érdeklődésüket a további tanulásra, készségfejlesztésre. Ez pedig a program legfontosabb pedagógiai célkitűzése.

A program iránt érdeklődő pedagógusok jelentkezhetnek a képzésekre a www.kettenegyutt.hu weboldalon, vagy érdeklődhetnek az info@kettenegyutt.hu e-mail címen.

IRODALOM

OLSON D.H., FORNIER D., DRUCKMAN J. & ROBINSON J.: *Effectiveness of premarital counseling with PREPARE* (kézirat). University of Minnesota, St. Paul, MN., 1979.

FOURNIER D.G.: *Validation of PREPARE: A Premarital Counseling Inventory. Unpublished doctoral dissertation. Family Social Science, University of Minnesota, St. Paul, MN., 1979.*

MIHALEC GÁBOR: *Boldog Házasság. Boldog Élet Szerkesztőség, Pécel, 2007.*

OLSON D.H., DEFRAIN JOHN, OLSON AMY K.: *Building Relationships: Developing Skills for Life. Life Inovations Inc., Minneapolis, MN., 1999.*