

“A párkapcsolatok egészséges jövőjéért” program
avagy
párvkapcsolati nevelés





I. Kisgyermekkor

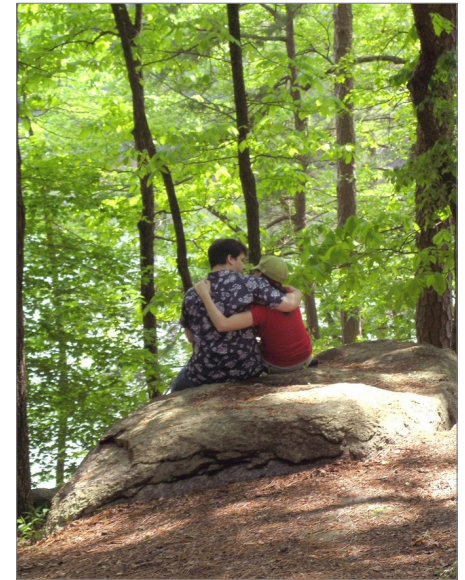
- “Anyá! Hol jön ki a baba és hogy megy be?”
- “Csúnya szavak” értelmezése
- A leggyakoribb gyermekkori nemi betegségek
- Maszturbálás
- Féltékenység, első szerelem
- Az én gyerekem egy kicsit más..
- Az öt szeretetnyelv
- Család (szerepek, anya, apa, egyedüllét, új párkapcsolatok)



Párkapcsolati nevelés – 13-18 évesek programja

I. óra - Az ismerkedéstől a randevúzásig

- Ismerkedés (hol, hogyan és kivel)
- Randevúzás (programok 1., 2, és a többedik alkalomra és az együttjárás)
- Csábítás és hódítás
- Az intimitás beépítése a kapcsolatba
- Az internethasználat előnyei és hátrányai (chattelés, közösségi oldalak használata a párkapcsolatban)



Szituációs játék:

“Válogasd ki, hogy a leírt programok közül, mi az amit "már a randin is ajánlott.”

a, Első randi

b, Második, harmadik, negyedik randi

c, Sokadik randi

2. óra – A párcapcsolat helyes működtetése



Az öt szeretnyelv

/Gary Chapman nyomán/:

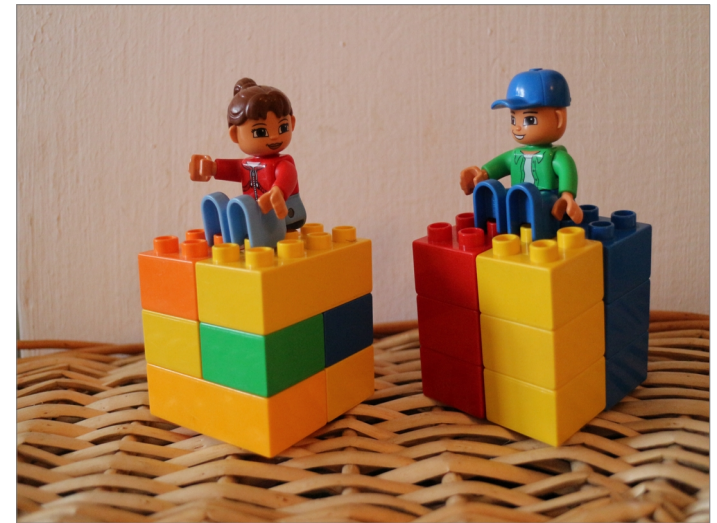
1. elismerő szavak
2. minőségi idő
3. szívesség
4. ajándék
5. testi érintés

Szituációs játék

Olvasd fel a párbeszédet az osztálytársaddal! A többiek feladata az, hogy eldöntsék, mi okozza a vitát, mi a fiú ill.. a lány szeretetnyelve!

III. óra

A női és a férfi gondolkodásmód



Szituációs játék:

- I. A kezekben lévő papírcetlin lévő szöveg inkább a nőkre vagy a férfiakra jellemző?*
- II. Játsszátok el, hogy egy autót szeretnétek venni, ezért egy szalonban nézelődtök, kérdezősködtök a kereskedőtől, majd egymás érdekeit figyelembe véve vásároltok!*

3. óra - Kommunikáció



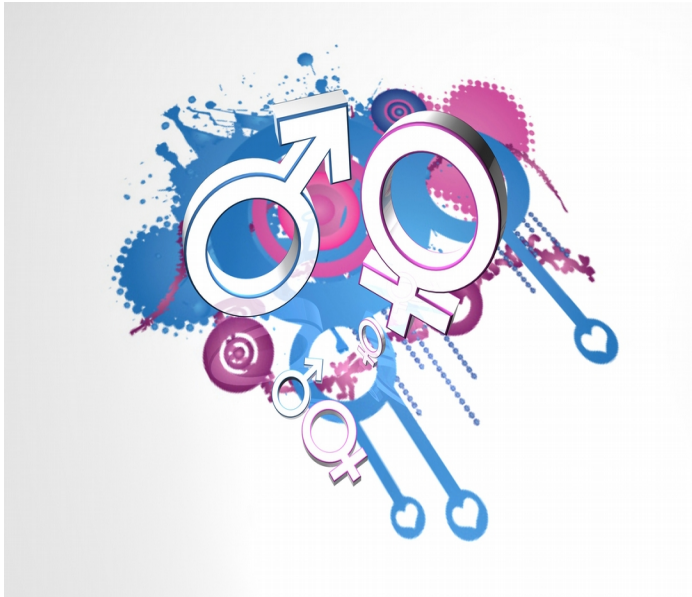
- Értékek: a pozitív tulajdonságok felismerése és kifejezése (Dale Carnegie nyomán)
- Érzelmek átélése, kimutatása, szavakba foglalása és értékelése
- Maslow-féle piramis értelmezése a párkapcsolatban
- Konfliktuskezelés (a másik igényeinek, véleményének megértése, viták folytatása és rendezése, megbocsájtás és továbblépés)

Szituációs játék

Játsszátok el először, hogyan vitatkoznátok rosszul, majd jól, a következő szituációkban! Húzz egy papírt!

- Pesten vagy Budán jobb lakni?
- A Harry Potter egy jó film, a másik szerint nem.
- Az egyik szerint jó egy kis faluban lakni, a másik szerint nem.





V. óra
Szexuális
egészség
(fogamzásgátlás,
nemi betegségek)



- a nemi szervrendszer helyes működése
- mindennapi egészségmegőrzés
- (Pl. Miért ne emeljenek a nők?)
- nemzőképesség és fogamzásgátlás
- nemi betegségek

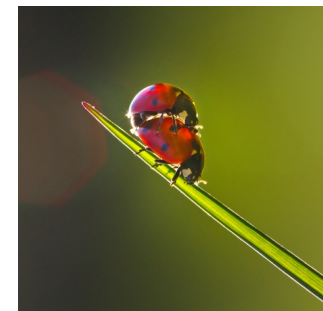
Szituációs játék:

TOTÓ



VI. óra

A szexualitás és az örömszerzés



- Az ember szexuális fejlődésének szakaszai (magzati kor, csecsemőkor, kisgyermekkor, kisiskoláskor, serdülőkor, felnőttkor, időskor, freudi elmélet)
- A test, mint erogén zóna
- A szexuális alapl működés fázisai és problémái
- A női és férfi reagálóképesség különbözőségei és hasonlóságai
- Az alkohol, dohányzás, kávé, drogok hatása a szexuális életre
- Plasztikai sebészet, fogyókúra, elhízás hatásai
- Betegségek hatása a szexualitásra (pl. cukorbetegség, depresszió, szív-, és érrendszeri betegségek)
- Kommunikáció a szexről

VII. Óra
Párkapcsolati
nehézségek



- Féltékenység
- Határok a párkapcsolatban (személyes élettér, bizalom, családi és baráti kapcsolatok)
- Hűtlenség és feldolgozása
- Szakítás
- Egyedüllét



I. Melyik szituáció bántana jobban egy harmadik füllel?

A: szexuális kapcsolat

B: lelki kapcsolat

II. Melyik vigasztalás megnyugató és melyik nem? (cédulaválasztós)



VII. Óra – A párkapcsolat nagy próbatélelei



Szituációs feladatok:

I. A személyiségtípusok alá tedd ki, hogy milyen előnyei és hátrányai vannak!

II. Milyen évszakra jellemző a cédulán lévő megnyilvánulás?

III. Készítsetek párbeszédet a választott kategóriákkal (személyiségtípus, évszak, menjen/maradjon a kapcsolatban, szeretetnyelv)

- A párkapcsolatban résztvevő személyiségek és ennek következményei (szangvinikus, kolerikus, melankólikus, flegmatikus)
- A párkapcsolat életútja és rizikósabb időszakai (a terhesség, a gyermekvállalás következtében létrejövő testi és pszichés változások hatása, a fiókák "fészakhagyása", a nyugdíj és az időskor problémái)
- A házasság négy évszaka (G. Chapman nyomán)
- Menjek vagy maradjak? (Mira Kirshenbaum nyomán)
- A párkapcsolati krízisek megoldása



IX. óra Külön foglalkozás

Lányok

- önvizsgálat
- intim torna
- szakemberek
- személyes jellegű kérdések megbeszélése



Fiúk

- önvizsgálat
- szakemberek
- leggyakoribb egészségügyi problémák
- személyes jellegű kérdések megbeszélése

X. óra Pornó, Prostitúció



Kurzuszáró kérdőív

(név nélkül):

- ismeretek mérő lap
- attitűdöket mérő lap
- a tanár és az órák minőségére vonatkozó lap

- Pornográfia, prostitúció, szexchat (szereplői, történelmi és gazdasági háttér, pszichés hatások)
- Visszaélések megakadályozása (szórakozóhelyeken, táborokban, párkapcsolatban, interneten stb.)
- Jogok
- A segítségkérés lehetőségei





Köszönöm a figyelmet! :)

Skultéty Dóra

Elérhetőségek:

www.parkapcsolatineveles.hu

E-mail: skultety.dora@gmail.com

Tel: 06-70-59-47-156