

	Életheti sajátosságok		Nehézségek (helyzetek, amelyek problémát okozhatnak)	Fix programok	Ajánlott, választható osztályprogramok
prepubertás	testi változások, nemi érés kezdete, külső-belső jelei kortársak jelentősége megnő egynemű csoportok, de a nemi érdeklődés is beindul rivalizálás, hierarchia „helykeresés” a közösségben Fejlődéslélektani szakasz: látencia korszak vége, serdülőkor kezdete. Jellemzők: - önismereti zárlat - ellentmondás a biológiai és pszichológiai érés folyamatában A szakasz lélektani feladatai: - autonóm erkölcsiség kialakulása - az identitás kialakításának elkezdése - jelenjenek meg életcélok - az én-gazdagítás vágya - az interperszonális kapcsolatok fontosságának átélése Teljesítmény vs. kisebbség	5.	iskolaváltás kapcsolatteremtési stressz illeszkedési nehézségek, csalódások osztályon belüli csoportképzés hierarchia-harc bántalmazás, kirekesztés a testi változásokból adódó szorongás teljesítményszorongás sztereotipizáló gondolkodás, címkézés	1. Gólyanapon: közösség-alakítás, az új osztály működését segítő kapcsolati szerződés közös kidolgozása 2. Szülői értekezlet: Mire figyeljünk, hogyan reagáljunk? – az életszakasz és az iskolaváltás sajátosságai, nehézségei 3. Mentőöv – érzelemszabályozás, stresszkezelés a gyakorlatban (3 tanórás tréning)	Tematikus osztályfőnöki órák: - Értékrend/értéktár: közös célok és szabályok megfogalmazása (év elején) - Változunk: testi-lelki változások a kiskamasz korban (akár külön lényeknek, fiúknak, a védőnő bevonásával) - Illem és etikett - Maradj egészséges! (megelőző foglalkozás az egészségkárosító magatartással kapcsolatban: dohányzás, e-cigi, alkohol, energiákkal) - Kapcsold ki, kapcsolj be! (az elektronikus eszközhasználat hatásai és a függőségveszély) - Tanulásmódszertani foglalkozás - Stresszkezelés - Erőszakmentes kommunikáció - Játékos közösségépítés
		6.	osztályon belüli csoportképzés bántalmazás, kirekesztés a testi változásokból adódó szorongás teljesítmény nehézségeiből adódó szorongások plátói szerelmek, az elutasítottságtól való félelem	1. Antibullying (bántalmazást megelőző) program, 6 tanóra, 1. félévben (ehhez kapcsolódóan szülői értekezlet)	Tematikus osztályfőnöki órák: - Értékrend/értéktár: közös célok és szabályok megfogalmazása (év elején) - Változunk: testi-lelki változások a kiskamasz korban (akár külön

					lényeknek, fiúknak, a védőnő bevonásával) - Illem és etikett - Maradj egészséges! (megelőző foglalkozás az egészségkárosító magatartással kapcsolatban: dohányzás, e-cigi, alkohol, energiákkal) - Kapcsold ki, kapcsolj be! (az elektronikus eszközhasználat hatásai és a függőségveszély) - Tanulásmódszertani foglalkozás - Stresszkezelés - Erőszakmentes kommunikáció - Játékos közösségépítés
pubertás	testi változások fokozódnak, nem egyenletes – szorongás kortársak jelentősége megnő befelé fordulás fiziológiás lustaság lobbanékonyság kritikusság identitás keresés (ellenállás és lázadás által is) Fejlődéslélektani szakasz: serdülőkor Jellemzők: - önismereti igény felébredése - ellentmondás a biológiai és pszichológiai érés folyamatában - metafizikai spekulációk (végeesség)	7.	torz testkép anorexia /bulémia testépítés ortorexia első párkapcsolatok sikeresség/sikertelenség megélése túlzott elektronikus eszközhasználat, ebből adódó szocializációs hiányosságok, kommunikációs nehézségek	1. Biztonságos és etikus internethasználat, 3 tanóra (kapcsolódó szülői értekezlet) 2. (M)ilyen vagyok – önismereti alapok (testkép, önismeret, önfogadás, identitás), 3 óra	Tematikus osztályfőnöki órák: - Értékrend/értéktár: közös célok és szabályok megfogalmazása (év elején) - Változunk: testi-lelki változások a kiskamasz korban (akár külön lényeknek, fiúknak, a védőnő bevonásával) - Illem és etikett - Maradj egészséges! (megelőző foglalkozás az egészségkárosító magatartással kapcsolatban: dohányzás, e-cigi, alkohol, energiákkal) - Kapcsold ki, kapcsolj be! (az elektronikus

			2. Szerelem, párválasztás, párkapcsolat, szexualitás (3 óra)	- Illem és etikett - Barátság és szerelem, fiúk és lányok, kapcsolatok, nemi szerepek - Kapcsold ki, kapcsolj be! (az elektronikus eszközhasználat hatásai és a függőségveszély) - Tanulásmódszertani foglalkozás - Stresszkezelés, vizsgahelyzetek kezelése - Egészséges táplálkozás, napirend, életvitel - Időmenedzselés - Biztonságos szórakozás - Pályaorientáció, pályaismeret
	10.	Stresszkezelési problémák Falkultáció választás feszültsége Első párkapcsolatok, szexualitás bulizás, szórakozás identitás- és szerepbizonytalanság túlzott elektronikus eszközhasználat, ebből adódó szocializációs hiányosságok, kommunikációs nehézségek szer- vagy viselkedési függőség veszélyei	1. Drogprevenció 2: a szerhasználat biológiai hatásai (Biológia tárgy keretében) 2. Stresszkezelés (2 tanóra)	Tematikus osztályfőnöki órák: - Értékrend/értéktár: közös célok és szabályok megfogalmazása (év elején) - Illem és etikett - Barátság és szerelem, fiúk és lányok, kapcsolatok, nemi szerepek - Kapcsold ki, kapcsolj be! (az elektronikus eszközhasználat hatásai és a függőségveszély) - Tanulásmódszertani foglalkozás - Egészséges táplálkozás, napirend, életvitel - Időmenedzselés - Biztonságos szórakozás

					- Pályaorientáció, pályaismeret - Érzelmi intelligencia, kapcsolati kultúra
ifjúkor	testi változások lassan befejeződnek Pályaválasztás – szorongás párkeresés nagy teljesítmények, jó koncentráció készség -vakmerőség- meggondolatlanság-túlvállalás gyors regenerálódás – kevés alvás Fejlődéslélektani szakasz: serdülőkor vége, ifjúkor Jellemzők: - önismereti munka: énkép alakulása - ellentmondás a biológiai és pszichológiai érés folyamatában - élettörténet-konstrukciók (folytonosság, fejlődés: miből mivé leszek?) - identitás-krízis - vágyott jövő: álmok, titkok, remények, eszmények, ideálok A szakasz lélektani feladatai: - az identitás kialakításának folyamata - jelenjenek meg életcélok - az én-gazdagítás vágya - az interperszonális kapcsolatok fontosságának átélése (valós kapcsolatok: barátság, szerelem megjelenése) - az intimitásra való képesség - beletanulni a megfelelő nemi szerepbe	11.	Párkapcsolati problémák A felnőtté válás nehézségei Felelősségvállalás a kapcsolatokban, döntésekben Társadalmi felelősségvállalás túlzott elektronikus eszközhasználat, ebből adódó szocializációs hiányosságok, kommunikációs nehézségek szer- vagy viselkedési függőség veszélyei korábbi fejlődési szakaszok deficitjeiből adódó nehézségek	1. Párkapcsolati alapozó (3 óra) 4. Pályaorientációs önismeret (3 óra)	Tematikus osztályfőnöki órák: - Értékkrend/értéktár: közös célok és szabályok megfogalmazása (év elején) - Illem és etikett - Felelős sexualitás (fogamzásgátlás, monogámia, elköteleződés, intimitás) - Kapcsold ki, kapcsolj be! (az elektronikus eszközhasználat hatásai és a függőségveszély) - Tanulásmódszertani foglalkozás - Egészséges táplálkozás, napirend, életvitel - Időmenedzselés - Biztonságos szórakozás - Pályaorientáció, pályaismeret - Érzelmi intelligencia, kapcsolati kultúra, szeretetnyelvek
		12.	Párkapcsolati problémák A felnőtté válás nehézségei Felelősségvállalás a kapcsolatokban, döntésekben Társadalmi felelősségvállalás túlzott elektronikus eszközhasználat, ebből adódó szocializációs	1. Miből élünk? – pénzügykezelési alapok 2. Vizsgahelyzetek, stresszkezelés (érettségire való felkészülés) 2 tanóra 3. Jövőkép, célok, stratégiák (2 tanóra)	Tematikus osztályfőnöki órák: - Felnőtt szerepekben: felelősség a döntésekben - Házasság/családalapítás

	- átnövés a felnőtttségbe - felelősségvállalás a kapcsolatokban és a munkában - pályaválasztás - az elköteleződés képessége - jövőkép kialakítása, stratégiák a célok eléréséhez		- hiányosságok, kommunikációs nehézségek - szer- vagy viselkedési függőség veszélyei - korábbi fejlődési szakaszok deficitjeiből adódó nehézségek - Az érettségi vizsgákhoz kapcsolódó stressz, szorongás, bizonytalanságok kezelése		
	Intimitás vs. izoláció				

További lehetőségek:

- Eseti tematikus foglalkozások és egyéni beszélgetések lehetősége mind a diákok, mind a szülők részére
- Folyamatos konzultációs lehetőség az osztályfőnökök, pedagógusok számára
- Bármely fenti téma szülői értekezleten való feldolgozása
- TÁMASZ program szülők részére (alább bővebben)

TÁMASZ Program szülőknek

A program előre meghirdetett informatív előadásokat tartalmaz és a témák interaktív feldolgozását, megbeszélését teszi lehetővé.

Helyszíne a SzRG épülete.

A részvétel ingyenes, de előzetes regisztráció és elköteleződés szükséges.

Tervezett témák:

A kamaszkori krízis sajátosságai

Családi dinamika és a kamaszodó gyermek

Szeretetteljes nevelés és határtartás

Korunk kihívásai: elektronikus eszközhasználat és hatásai