

## Kortárs segítő csoport- Lelki elsősegély csoport

### Célja:

Olyan képzett fiatalokból (16-18 éves) álló csapat összefogása, akik képessé válnak arra, hogy a 7-9 évfolyamok számára csoportos foglalkozásokat vezessenek különböző, őket érintő kérdésekben (társas kapcsolatok és online világ tipikus nehézségei, stressz és egyéb teljesítményhelyzetekkel való megküzdés, kamaszkori nehézségekkel való együttélés...).

Célom, hogy egyrészt biztosítsunk a felsőbb éveseknek egy olyan lehetőséget, ahol közösen gondolkozva tudnak fejlődni, valamint ellenőrzött keretek közt tudnak segíteni társaiknak. Másrészt a foglalkozások által a fiatalabb diákság kaphat számukra hitelesebb, a problémáikat jobban, közelebbről érző, értő társaiktól iránymutatást. Harmadrészt lehetőséget teremteni, hogy az iskola diákjai vertikálisan kapcsolódni tudjanak, és szakmailag hiteles, biztonságos forrásból tájékozódhassanak.

A program várható **eredménye**, hogy a résztvevő fiatalok nagyobb magabiztossággal és jártassággal kapcsolódnak a kortárs közösségbe, tudatosabban viselkednek a szociális kapcsolataikban és növekszik önismeretük, éhatékonyságuk.

### Résztvevők:

Nyelvi éves évfolyam diákjai (16+ évesek), de felmenő rendszerben maradhatnak a korábbi évek diákjai is az utolsó két évre. Nyitott, empatikus, önreflektív, határokat ismerő és betartani képes fiatalokat várunk, aki képes, vagy képessé válik csoportos foglalkozást vezetni, mer kiállni nagyobb hallgatóság elé, tud beszélgetést kezdeményezni. Elsősorban patrónusi ajánlás, javaslat útján lehet bekerülni a csoportba.

Ideális létszám 10-15 fő.

Heti szintű felkészítő foglalkozásokon vesznek részt, melynek célja az egyes témák mélyrehatóbb megismerése, hasznos anyagok összeállítása, csoportdinamikák megismerése, foglalkozás tervezetek megalkotása, szituációs helyzetek gyakorlása. Fontos része a felkészítésnek a határaik megismerése, feltérképezése, a beavatkozási lehetőségük, feladatuk pontos megismerése, tudatosítása.

Az egyes csoportos, vagy esetlegesen egyéni alkalmak után feldolgozó, szupervíziós lehetőségek is biztosítottak.

### Folyamat:

Tanév végén projekt hét keretében egy alkalmas igényfelmérő-alakuló foglalkozás történt az érdeklődő diákokkal.

Szeptembertől heti szintű 2\*45 perces foglalkozás a csoport résztvevői számára. Online platformon közösségépítés-hasznos anyagok megosztása.

Decemberi témahétől tanév végéig csoportos foglalkozások vezetése évfolyam, illetve igény esetén csibe keretben, nyitásokon.

Februártól közös „beszélgetős alkalmak” az érdeklődő fiatalabb diákok számára. havi rendszerességű beszélgető kör/ téma akár meghívott előadókkal.

Amennyiben felmerülnek igények, megkeresések, akkor az 1-1-es kapcsolódások (tananyag, szociális kapcsolódás), kortárs segítség kereteit is meg kell határozni a tanév során- hol lehet megtalálni őket stb.

#### **Témajavaslatok:**

7. évfolyam: digitális világ, online határok, tanulási technikák- átállás az epochális módszerekre, klasszikus serdülőkori kérdések

belépő új évfolyamok (7. 9. raktárban): új közösségben a helyem, teljesítményszorongás

8. évfolyam: testi határok, evészavar, pánik, szorongás, udvarlás

9-es: szülők, leválás, bulizás, szerhasználat, párkapcsolati- szexuális kérdések

#### **Csoport által összeírt további ötletek:**

mentális betegségek: vészjelek, étkezési zavarok, testképzavar, önbüntetés, pszichéz zavarokról nyíltan beszélni, függőségek: dohányzás, szerhasználat, alkoholfogyasztás

online tér: pornó, adatmegosztás, internetes zaklatás, digitális tartalomfogyasztás

AKG spec: patrónus-csibe, közösség, tapasztalat csere

csoporthelyzetek: ruházkodás, body shaming, státuszok, versengés, menstruáció, zaklatás (online/offline), baráti kapcsolatok alakulása, sztereotípiák, emberek „listázása”

egyéb: stresszkezelés, szexeducatio, szexuális orientáció/identitás, érzékenyítés, problémamegosztás másokkal, elvárások mások felé.