

MUSTÁRMAG

Antal Ágnes, Banga Éva

Böröcz Livia, Forró Katalin



Növekedő tapasztalat
a komplex felzárkózási munkában

Szerkesztők:

Antal Ágnes, Banga Éva, Böröcz Livia, Forró Katalin

Szerzők:

Andó Enikő, Antal Ágnes, Antal Ottó, Balogh Aranka, Balogh Katalin, Banga Éva, Bélbász Sándor, Bene Erzsébet, Bodnár Kinga Enikő, Böröcz Livia, Csimszi Livia, Dobis-Lucski Zsófia, Fehérné Bakk Beáta, Forró Katalin, Füzesi Irma, Guti Ádám, Harcsáné Battyányi Andrea, Horváthné Szanyi Eszter Bianka, Kendi Mariann, Kovács Árpádné, Madarász Melinda, Márton Gézáné, Mohácsi Viktória, Molnár Attiláné, Németh Alíz, Oláh András, Pálné Szoboszlai Mariann, Pásztor Attila, Petrócziné Petrov Anita, Pócsiné Mózes Noémi, Pogoriskyné Kurucz Mónika, Porcs Péter, Rézműves

Csaba, Roboz Zsóka, Sohajdné Samu Zsuzsanna, Szabó Ivett, Százvai Ágnes, Széles Szilvia, Sztaniszlóvszki Levente, Tatárné Apagyti Tímea, Tóth Zsolt Károly, Tóth-Kasza Renáta, Vargáné Pokol Tímea Éva, Veres Beáta, Vigh Lilla, Zsákai Júlia, Zsirosné Gurbai Anett

Olvasószerkesztők:

Forró Katalin
Bánsági Kinga

Lektor:

Nt. Katona Viktória

Arculat, grafika, tördelés:

Balogh Boglárka

Nyomda:

Art Copy Studio Kft.



MAGYAR REFORMÁTUS
SZERETETSZOLGÁLAT

Kiadó: Magyar Református Szeretetszolgálat Alapítvány

Felelős kiadó: Nagy Gábor ügyvezető igazgató

ISBN 978-615-82821-0-9

Minden jog fenntartva!

2024

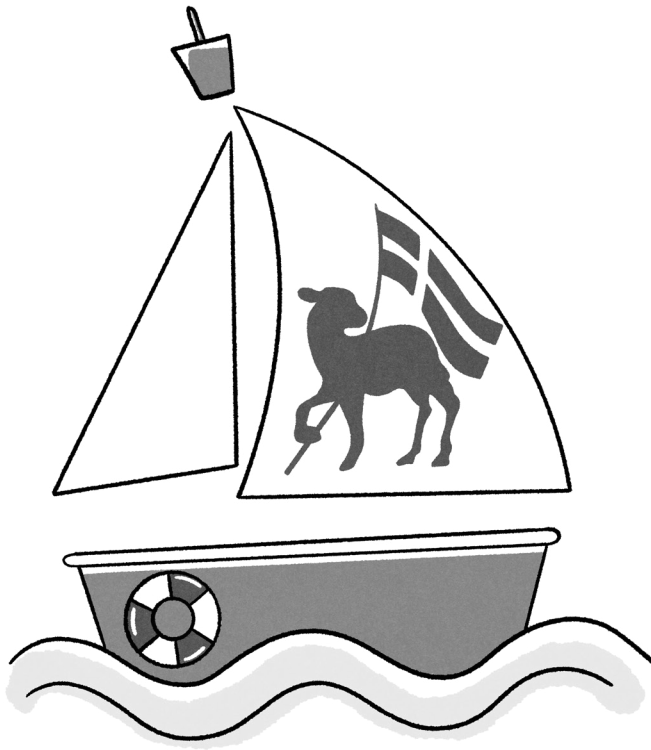
MUSTÁRMAG

**Növekedő tapasztalat
a komplex felzárkózási munkában**

Tartalomjegyzék

	Elnöki köszöntő	7
	Szerkesztői előszó	9
1. Nélkülözhetetlen tulajdonságok a hétköznapi munkához	Lássuk meg a mindennapokban	14
	Halljuk meg a mindennapokban	17
	A szavaink súlya	19
	A hálózati munka körvonalai	22
	Szakmai tevékenységünk keretei	25
2. Lelkünk védelme érdekében	Mentálhigiéné, lelki egészség	31
	Lelki egészségünk védelme: a megelőzés	31
	Reziliencia	34
	Lelki beszélgetés	36
3. A mindennapi munka helyszíne	Eszközparkunk	42
	Helyiségek és funkciók	42
	Hit, otthon, biztonság	44
	Jobbadni Pont	45
4. Hol dolgozunk mi? Szervezeti kereteink	A Magyarországi Református Egyház felépítése	49
	Egyházi nyelvhasználat	50
	RSZ vagy MRSZ?	52
5. Programkalendárium: felzárkózó munka a helyi adottságokra építve	<i>December</i>	58
	Mikulás-nap	
	Adventi programok	
	<i>Január</i>	64
	Mesekuckó program	
	Gofri-nap	
	<i>Február</i>	70
	Plántálj és élj! Bábmisszió a FETE településeken	
	Baba-mama klubok az MRSZ FETE településein	
	<i>Március</i>	78
	Húsvétváró	
	Március 15. gyerekszemmel	
	A FETE Foci, több mint foci	
	<i>Április</i>	86
	„Tisztítsd meg a környezetet!”	
	Médiamentes nap	

	<i>Május</i>	92
	Anyák Napjára készülünk	
	Gyermeknap	
	<i>Június</i>	100
	Családi nap	
	Mekk Elek klub	
	<i>Július</i>	106
	A FETE táborok különleges világa	
	<i>Augusztus</i>	112
	Tanuló-fejlesztő szobafoglalkozás	
	<i>Szeptember</i>	118
	Bringatúra	
	Lápi Angyalok Színjátszó Kör	
	<i>Október</i>	124
	Az állatok világnapja	
	A reformáció ünnepe	
	<i>November</i>	128
	Főző-sütő klubok a hagyományörzés és az egyszerűség jegyében	
	Tálatum program	
6. Települési szociális diagnózis készítése	Kik a kulcsszereplők, és mi dolgunk velük?	137
	Közösségi terek, beszélgetések	139
	Szociális térkép	141
	Kapcsolat a szomszéd településsel	142
	Cselekvési terv készítése	142
	Irodalomjegyzék	144
	A szerkesztők	146



Kedves Olvasó!

*„mezítelen voltam, és felruháztatok”
(Mt 25,36)*

Életünk alapkönyvében, a Biblián végigvonul Istennek az a vágya, hogy az ő gyermekei ne menjenek el közömbösen a nélkülöző, számkivetett emberek mellett, hanem igyekezzenek közösséget vállalni velük.

Társadalmunkban ma is sok ember él nélkülözésben, hátrányos helyzetben, szociális krízisben. Tízezrek élnek a társadalom peremén, szinte reménytelen helyzetben. A nyomor ráadásul ördögi módon újra- és újratermeli önmagát.

Egyházunknak nemcsak Krisztustól kapott feladata, hanem nagyszerű lehetősége és kiváltsága, hogy olyan szolgáltatásokat végezhet, amelyek enyhítik ezeknek az embereknek a szenvedését. És számos esetben nemcsak enyhülést adnak intézményeink, programjaink, hanem a felemelkedés lehetőségét is megnyitják.

S ennek a segítő munkának különös hangsúlyt ad, hogy hazánk leghátrányosabb helyzetű térségei szinte teljesen egybeesnek a vidéki reformátusság területeivel. Ez arra ösztönözött bennünket, hogy ne csak egyéni és családi szintű segítő munkát végezzünk, hanem települési és térségi szinten is keressük a felemelkedéshez vezető utat.

A Magyar Máltai Szeretetszolgálattal közösen mintegy 10 éve keressük azokat az eszközöket, amelyek eredményesen tudják a szegénység újratermelődését fékezni. Ennek az együttműködésnek az eredménye a cigándi programunk („Végtelen lehetőség”), és annak utóda: a Felzárkózó települések program, melyben a mintegy 300 legszegényebb település ötödén végeznek szolgálatot a Magyar Református Szeretetszolgálat munkatársai. Ennek a munkának fontos erőforrása a helyi gyülekezet és maga az egyház, amelyek a közösségi beágyazódásnak erős eszközei lehetnek. A településeken végzett munka mindig számíthat az egyház szakmai és spirituális támogatására. A szolgálat tapasztalatai beépülhetnek az egyház egyetemén, a Károli Gáspár Református Egyetemen folyó szociális képzések anyagába.

Azok a munkatársak, akik csatlakoznak hozzánk a Felzárkózó települések programba, valójában egy hatalmas felfedezőútra jönnek velünk. Most érlelődik ebben a programban a jövő szociálpolitikája. Az elmúlt 30 év sokféleképpen mutatott rá, hogy a hagyományos szociális ellátórendszer vagy nem látja a peremen élőket, vagy ha látja is őket, nem képes őket kiemelni a mélyszegénységből, és elindítani őket a társadalmi mobilitás csatornáin. Ezért most és itt, ebben a programban kell együtt kikísérleteznünk az új szociális segítségnyújtási eszközrendszer azon elemeit, amelyek képesek a szegénység újratermelődését megállítani.

Üdvözljük a fedélzeten! A vitorlákat felhúzzuk! Indul a közös utazás!

Dr. Czibere Károly
elnök

Kedves Olvasó!

Már hosszú ideje terveztünk egy olyan szakmai kiadványt létrehozni, amely támogatja, segíti és megerősíti a mindennapi munkát a Jelenlét Pontokon és a terepen. Most végre a kezünkben tarthatjuk.

A Mustármag több egységre bontva tartalmazza azokat a kézzelfogható praktikumokat, jó gyakorlatokat, amelyeket a munkatársaink végeznek nap mint nap, amelyek segítik az újonnan belépőket, illetve lehetővé teszik az egymástól való tanulást, egymás támogatását, átívelve a földrajzi távolságokat és az idő korlátját is, hogy a ránk bízott rászoruló családokat még jobban tudjuk segíteni, a helyi közösségeket fejleszteni. Ugyanakkor nem feledkeztünk meg arról sem, hogy saját magunkkal, a lelki egészségünkkel is foglalkozunk, így egy külön fejezetben gyűjtöttünk össze olyan lehetőségeket, amelyek leginkább időt igényelnek magunktól magunknak, és segítik a kikapcsolódást, a lelki megnyugvást a sokszor lelkileg megerőltető mindennapok mellett. Valamint arra is kitérünk egy külön egységben, hogy mitől és hogyan lesz otthonos, biztonságos, barátságos és mindenki számára nyitott és befogadó a Jelenlét Pont. De a legnagyobb értéke a Mustármagnak, hogy olyan bevált gyakorlatokat tartalmaz az MRSZ által üzemeltetett Jelenlét Pontok életéből, amelyeket jó szívvel és többéves tapasztalattal mutatunk be a nagyközönség számára, amelyek egyszerre szolgálnak módszertani gyűjteményként és egyfajta programnaptárként is.

Fontosnak tartjuk, hogy világosan, hétköznapi nyelvezettel írjunk ezekről a kérdésekről, hogy gyorsan és könnyen beépíthető legyen egy ötlet az olvasó számára a mindennapi munkába. Ennek mentén igyekeztünk interaktívra és foglalkoztatóra szerkeszteni a kézikönyvünket, hogy bevonja az olvasóját: az egyes fejezeteknél adjon feladatot vagy kérdezzen ki, ezzel is elősegítve az ismeretek elsajátítását, elmélyülését.

Bízunk benne, hogy a kézben tartott könyvünk nemcsak a Felzárkózó települések (FETE) programban részt vevő munkatársaknak ad szakmai muníciót a mindennapok gördülékeny megvalósításához, hanem szociális munkások, önkormányzatok, védőnők, településfejlesztő csoportok számára is – egyszóval mindenkinek, aki a felzárkózás érintettje, kézzelfogható segítséget nyújt, amely gyorsan és könnyen beépíthető a felzárkózó, fejlesztő munkába.

Inspiráló olvasást kívánunk!

A szerkesztők

1



Nélkülözhetetlen tulajdonságok a hétköznapi munkához

**Halljuk meg
a mindennapokban**

aktív hallgatás, mindennapi élet,
információmorzsák

Lássuk meg a mindennapokban

tekintet, találkozási pontok, település ismeret

A szavaink súlya

hitelesség, szakmai határok,
elérhetőség



A hálózati munka körvonalai

hálózat, partnerség, erőforráskoordináció

A jelen fejezetünk célja, hogy megismerjük azokat a készségeket, képességeket és feladatokat, amelyek a mindennapi munkavégzésünkhöz szükségesek a Jelenlét Ponton. Ahhoz, hogy átláthatóan, a lehető leghatékonyabban és a mindennapi rutinunk részeként tudjuk ellátni a feladatainkat, akár települési diagnózis készítése, akár kríziskezelés, vagy éppen egy laza teadélután szervezése a cél. Bízunk benne, hogy ez a praktikumokat és kézzelfogható folyamatokat tartalmazó leírás segít abban is, hogy rendszerbe szervezve lássuk a mindennapi feladatokat, és megfelelő keretek közé tudjuk terelni a Jelenlét program komplex tevékenységeit és kapcsolati rendszerét.

A munkánkat segítő és a Jelenlét Pontokon megtalálható Kapcsoskönyv szerint *„az ideális munkatárs kreatív, kapcsolatteremtő és ápoló, problémafeltáró attitűddel rendelkező, szociális háttértudással rendelkező csapatmunkás, aki empátikus, önálló munkavégzésre képes és a Jelenlét program technikai részletein túl érti és érzi a helyi együttműködésekhez szükséges viszonyokat.”*

(Kapcsoskönyv, 2022)

A „zöld bárányunkat” igyekeztünk azokkal a tulajdonságokkal felruházni, amelyek a fentebb olvasható definícióban is megtalálhatóak, úgy, hogy azok cselekvésekben, folyamatokban értelmezhető kifejezések, eszközök legyenek a mindennapi munkában. Ez azért fontos, hogy biztosan egy nyelvet beszéljünk a munkavégzés során, és az elvárások szintjén is. A lehető legalaposabban igyekeztünk rendszerbe szedni ezeket a munkavégzésünkhöz elengedhetetlen folyamatokat és eszközöket, hogy keretek között láttassuk a mindennapi munka minden szegletét és összefüggéseit.

De lássuk a rendszereket, kereteket, összefüggéseket:



Szakmai tevékenységünk keretei

egyéni célok, térkép, utcai szociális munka

LÁSSUK MEG A MINDENNAPOKBAN

Mindannyian úgy gondoljuk, hogy mindent tudunk arról a településről, amelyet az otthonunknak nevezünk, ahol a mindennapi életünket éljük, vagy ahol a felzárkózó munkát segítjük. De ez koránt sincs így. Gondoljunk csak bele, hogy valóban minden utcában jártunk-e, az összes szobrot és nevezetességet meglátogattuk-e már a városunkban, a községünkben?! Hiszen általában azokat az utcákat járjuk nap mint nap, amelyek a munkahelyünkre, az iskolába, az óvodába, a boltba vagy a játszótérre vezetnek, ami teljesen rendben is van. A települési felzárkózási szociális munkához nagyon fontos, hogy a teljes településünk utcahálózatáról legyen egy képünk, ismeretünk, tudjuk, hogy hol kik élnek (ha látásból is), milyenek a porták, vannak-e behatárolható szegregátumok, hol találhatóak az intézmények (önkormányzat, menza, iskola, közösségi ház/művelődési ház stb.) és a szolgáltatások (bolt, orvosi rendelő, védőnő, autószerelő, kozmetikus, gyógyszertár stb.), hogy valóban átfogó térképünk legyen a településről, ahol dolgozunk. Fontos szemügyre venni azt is, hogy melyek azok a terek a településen, amelyeket a helyiek leginkább használnak. Hol találkoznak a felnőttek, hol „bandáznak” a fiatalok, hogyan és mikor használják az egyes köztereket (buszmegálló, fociplálya, bolt előtti tér, kocsmák stb.). Ha megismertük a településünk képét, ismerjük az utcákat, a szolgáltatásokat, a kiemeltebb találkozási és bandázási pontokat, akkor láthatjuk azt is, hogy az egyes utcák, családi házak, lakóépületek milyen állapotban vannak, hol lehet szükség azonnali segítségre, melyek azok a településrészek, amelyekre esetleg több figyelmet kell majd fordítani, de azt is látjuk, hogy a családok hol, hogyan és milyen körülmények között élnek. Tehát megismertük a településünket úgy, hogy végigjártuk az utcáit, értő szemmel megfigyeltük, „tekintetalapúan” felmértük.

Ezek alapján látnunk kell, hogy mik lehetnek a település nehézségei, megoldandó problémái, és észre kell vennünk az erősségeit is, amelyek segíthetik a felzárkózó munkát. A település felfedezése közben megismerjük a lehetőségeket is, amelyek lehet, hogy csak nagyon kicsik egyelőre, de annál nagyobb esélyt adhatnak a felzárkózásra.

A településünk megismerése után elengedhetetlen, hogy alaposabban megismerkedjünk az utca- és házrészletekkel, ennél fogva azokkal a családokkal, akikért és akikkel együtt dolgozunk. Lépésről lépésre haladhatunk a mélyebb összefüggések felé, hogy az egyes utcák, lakóházak állapota milyen: az ott élő családok környezete milyen. A családlátogatások során látottak egy következő lépése a „tekintetalapú” felmérésnek, hiszen belépve az otthonokba láthatjuk igazán, hogy valójában mekkora a nélkülözés, mekkora a szükség. Fontos, hogy amikor belépünk valahová, legyen arra szemünk, hogy felmérjük, van-e mindenkinek saját ágya, van-e elegendő evőeszköz, tányér, edény, amely a főzéshez és étkezésekhez elengedhetetlen, asztal és szék rendelkezésre áll-e, milyenek a szekrények és milyen a ház állapota kívül-belül (fűtés, kémény, nyílászárók, tető állapota, falak állapota stb.). Tehát azok az eszközök rendelkezésre állnak-e, amelyek a létminimumhoz szükségesek az ott élők számára, akkor is, ha komfort nélküli az épület (pl. nincs vezetékes víz). Ha ezeket nem találjuk, vagy úgy érzékeljük, hogy nincsenek rendben, akkor valószínűleg dolgozunk velük (kérdéssel, támogatással, adománnyal stb.).

Fontos tudatosítani, hogy csupán a tekintetünkkel mennyi mindent felmérhetünk, megismerhetünk, átláthatunk, tapasztalhatunk, pedig semmi mást nem tettünk, mint végignéztünk a településünkön, megfigyeltük az itt élők mindennapjait, megnéztük, hogy milyenek a házak, milyenek a terek, parkok, utcák, buszmegállók, és ott mi történik. Már csupán ezek alapján is készíthetünk magunknak mérlegeket, ahol összegyűjtjük az eddigi tapasztalatainkat a településsel kapcsolatban, hogy melyek a település nehézségei (pl.: nincs iskola, kevés a közlekedési lehetőség, csak mozgóbolt van, nagyok a távolságok, nehéz eljutni a település egyik pontjáról a másikra, alacsony a lakosság szám, nincs orvosi ellátás, stb.), melyek a gyengeségek, mik lehetnek az erősségei (pl. összetartó települési közösség, változás mellett elkötelezett településvezetők, új bölcsőde, stb.), milyen lehetőségei lehetnek (mi az, amiben mi tudunk változást teremteni). Itt lehet kicsit álmodni, de érdemes a realitások és a megvalósíthatóság talaján maradni.

A tekintetünket nem elegendő csupán végigfuttatni a településen, a családi házakon kívül-belül, hanem a mindennapi segítő, támogató munkában is óriási szerepe van az észlelésünknek. Észre kell vennünk az érzelmeket, érzéseket, amelyek megjelenhetnek a szociális, segítő munka során. Mindezeket az összefüggéseket, együttműködési hálózatokat és észlelt érzelmeket érdemes beépíteni a folyamatainkba.

Röviden összegezve, az alábbiakat kell látnunk a mindennapi felzárkózó munka során:

- a település lakosságának és közösségeinek helyzete
- az ügyfeleink (segítséget kérők, programon részt vevők stb.) érzelmi állapota és reakciói
- a helyi társadalmi környezet: társadalmi problémák, fejlesztendő területek
- erőforrások és lehetőségek, amelyek segíthetnek a közösségnek a helyzetük javításán
- változások és előrehaladás (egyéni fejlődés, közösség változásai, társadalmi környezet változásai)

A legfontosabb, hogy figyeljünk az emberekre és a környezetre, és képesek legyünk értelmezni az észleléseinket, hogy hatékonyan tudjunk segíteni az egyéneknek, a közösségnek és a településnek egyaránt.

Hagytunk itt helyet, hogy a saját tapasztalataidat is lejegyezd:

Mit láatsz a településen problémának?

Mit láatsz a településen erősségnek?

Hogyan használják a köztereket az itt élők?

Vannak "bandázási helyek": ezeket mikor, hogyan, kik használják?

Készíts egy vaktérképet a megfigyeléseid alapján a településről és jegyezz fel mindent, amit láatsz.

HALLJUK MEG A MINDENNAPOKBAN

A hallásunk is éppúgy a segítségünkre van, mint a látásunk, hiszen ahogy járunk-kelünk a településen, és megismerjük az utcákat, portákat, óhatatlanul *halljuk is a mindennapi életet* a településen: a vitákat, a házibulit, a gyermeksírást, a kacagást – éppúgy, mint a beszédes csendet. Ennek nyomán *legyen fülünk a sírásra, a panaszra és a kérésre*, hiszen ezek a mindennapi szociális munka részei. Az is elmondható, hogy sok esetben, akinek szüksége van a segítségre, nem mer kérni, nem meri mondani a problémáját, így látnunk és hallanunk kell az apró jeleket (pl.: ahogy mondja, amikor mondja, amennyit mond), és összefűzni azokat, hogy támogatni tudjuk az ügyfelet (a családot, az édesanyát, a gyermeket stb.).

Könnyű dolgunk van, mert a fülünk mindig velünk van, az aktív hallgatásunk a segítő, támogató beszélgetések, vagy akármelyik program részét is képezik, hiszen minden esetben *aktív hallgatók* kell hogy legyünk, amely azt jelenti, hogy odafigyelve, az ügyfélre, a másik félre koncentrálni hallgatjuk, amit mond, visszajelzést adunk, vagy visszakérdezőnk, közösen gondolkodunk, vigyázva arra a határra, ameddig mi, szakemberek elérhetünk a FETE program keretei között. Ezzel az odafigyeléssel, aktív hallgatással erősödik a bizalom, amely segíti a felzárkózás folyamatát, hiszen egyre többet megtudva a szükségéről, egyre hatékonyabban tudunk segíteni. Ha pedig úgy érezzük, hogy mi magunk már kevesek vagyunk a segítségnyújtáshoz, akkor bátran jelezzük és vonjunk be a megfelelő embert, szervezetet a probléma kezelésébe.

Tehát nagyon fontos, hogy *meghalljuk a problémákat, reagáljunk azokra, és a rendelkezésre álló erőforrás és tudásbázisunk mentén, a saját és a FETE program határait ismerve oldjuk meg a helyzetet*, javasoljunk megoldást, és kövessük is nyomon a folyamatot, hogy eléri-e a célját, sikerül-e megoldást találni.

Ideális esetben szoros és gördülékeny az együttműködés a településen működő más intézményekkel (művelődési ház, védőnői szolgálat, iskola stb.), és rendszeresen köztünk az egyeztetések, de előfordulhat, hogy ez nem így van. Ebben az esetben viszont még nyitottabb füllel érdemes figyelni, hiszen elejtett félmondatokból és részinformációkból is tudnunk kell tájékozódni és releváns információkat gyűjteni.

Röviden összegezve az alábbiakat kell hallanunk a mindennapi felzárkózó munka során:

- szükségletek és problémák
- érzelmi reakciók
- környezet és közösség (helyi lakosok) mindennapi élete
- információk erőforrásokról és szolgáltatásokról
- aktív hallgatás a személyes segítségben és a hálózati együttműködésben
- részinformációk és információmorzsák → „lényegszűrés”

A legfontosabb, hogy figyeljünk az emberekre és a közösségre, és képesek legyünk hatékonyan kommunikálni, valamint értelmezni azokat az információkat, amelyeket hallunk, annak érdekében, hogy segíteni tudjuk az ügyfelet, a családot, a helyi társadalmat.

Hagytunk itt helyet, hogy a saját tapasztalat is itt legyen:

Mit hallasz a településeden?

Hol szokott hangzavar lenni, hol szokott gyermekkacaj/sírás lenni?

Hogyan kérdeznek az ügyfelek? Van beszédes csend?

És jegyezz fel mindent, amit hallasz.

A SZAVAINK SÚLYA

A települési felzárkózó munkában mindannyian a saját személyiségünkkel dolgozunk, amely feltételezi és valamelyest szükségessé is teszi, hogy megfelelő önismerettel rendelkezünk, hogy ismerjük azokat a szakmai, személyiségbeli, lelki, munkaköri határainkat, amelyeknél tudjuk, hogy meg kell állnunk és másnak adni a folyamatot, bevonni mást, vagy akár megszakítani a támogatást. Hiszen a segítő–segített kapcsolatban kimondottan vékonyak a határvonalak, és nagyon könnyű ezeket a határokat óhatatlanul is átlépni, ahol már sérül a partneri viszony, és valójában nem segítség, hanem kihasználás zajlik akár egyik, akár másik részről. Ezért fontos azt is hangsúlyozni, hogy *mindig, minden körülmények között csak és kizárólag arról beszélhetünk, ami „itt és most” van és elérhető, amire szakemberként képesek vagyunk* (ha az egy meleg kézfogás vagy egy bögre kakaó, akkor annyi; ha az egy élelmiszercsomag, akkor annyi; ha az a tető javítása, akkor az). Ígérni, hitegetni nem szabad, sőt: tilos! Hiszen a be nem tartott ígéretek tönkretesznek, és a leggyakrabban teljesen semmissé is teszik az addigi munkánkat, így semmilyen szempontból sem éri meg a hitegetés.

A határaink ismerete mellett másik nagyon fontos tényező a mindennapi munkánk során a hitelességünk. A hitelesség az, amikor valakinek a megbízhatósága és megbecsülése, vagy valaminek az igazságtartalma meghatározó személyek vagy közösségek számára. A hitelesség fontos az információk, a település lakossága és az intézmények szempontjából is. A lakosok ahhoz fordulnak, akit hitelesnek tartanak, mert úgy vélik, hogy megbízható, és igazat mond. Ezt a megbízhatóságot és hitelességet egész munkánk során építjük és bizonyítjuk, azonban egy hamis ígérettel másodpercek alatt romba is tudjuk dönteni, ezért óriási a felelősségünk abban, hogy mit, mikor és hogyan mondunk.

A hiteles személy alapvető jellemzői az Asszertív Akadémia szerint:

1. Reálisan látja a valóságot.
2. Elfogadja önmagát és más embereket.
3. Átgondolja a dolgokat, és tud cselekedni is, ha arra van szükség.
4. Egészséges, nem ellenségeskedő humorérzéssel rendelkezik.
5. Nyitott rá, hogy tanuljon a hibáiból.
6. Tisztában van saját motivációival és érzéseivel.
7. Képes asszertíven kommunikálni (érzéseit és szükségleteit szabadon és érthetően kifejezni, és meghallgatni a másik embert). (Asszertív Akadémia, 2021)

Mindezek mellett elengedhetetlen a kölcsönösség az együttműködő felek között, tehát fontos, hogy mi is tudjunk kérni a helyi hálózattól, közösségektől, és legyen az rendben, hogy olykor nekünk, a Jelenlét Pont munkatársainak is szüksége van segítségre (pl.: eszközök kölcsönkérése, helyszín pro bono használata, stb.). Fontos kiemelni ennek kapcsán, hogy itt nem a viszonzás áll a középpontban, hanem a kölcsönösség, a partnerség és az együttműködés ösztönzése: legyen természetes, hogy segítjük, támogatjuk egymás munkáját, folyamatait a rendelkezésünkre álló lehetőségekhez mérten.

A beszédünk segítségével alakítjuk a hálózati munkánkat is az adott településen: kapcsolatokat építünk ki a kiemelt szereplőkkel (róluk lesz még később szó), intézményvezetőkkel, közösségekkel, amelyeket hálózatszerűen igyekezzünk összeszöni a hatékony és eredményes felzárkózási munka érdekében. Ezzel a hálózati ismerettel kiegészítve a térképünket, amelyet tekintetalapúan készítettünk a településünkről, nagyon sok összefüggést, kapcsolatot és csomópontot vagy éppen átfedéseket, párhuzamosságokat találhatunk más intézmények, közösségek munkájával, és ezeket a miénkkel összekötve, egymást erősítve lehetünk még eredményesebbek egy-egy részterületen (gondoljunk itt például arra, hogy egyes civil vagy gyülekezeti közösségek

is szerveznek tartósélelmiszer-gyűjtést és -osztást, s ha ezeket a településen belül össze tudjuk hangolni, több családnak segíthetünk, közösen). Ehhez az összehangoltsághoz és hálózatszerű működéshez szükségesek a folyamatos, nyitott és informatív találkozások és egyeztetések, amelyek egyszersmind rendszeresek. A legjobb akkor, ha kölcsönösen érdeklődünk egymás munkájának előrehaladásával kapcsolatban.

Röviden összegezve az alábbiak szerint kell kommunikálnunk a mindennapi felzárkózó munka során:

- bizalmi kapcsolatot erősítő stílust használva
- hitelesen és a saját magunk, illetve a FETE program által állított szakmai határokat betartva
- nyitott és informatív egyeztetéseket tartva a település intézményeivel, közösségeivel

A legfontosabb, hogy a kommunikációnk minden körülmények között hiteles, nyitott és informatív legyen, amely tükrözi a szakmai kompetenciánkat és határainkat egyaránt, a hatékony segítségnyújtás és felzárkózó munka érdekében mind az egyén, mind a közösség, mind pedig a település számára.

Hagytunk itt helyet, hogy a saját tapasztalat is itt legyen:

Te mitől vagy hiteles?

Hogyan tudod megteremteni a bizalmi kapcsolatot az ügyféllel?

Milyen az együttműködés a település más intézményével?

Gyűjtsd ide a mindennapi kommunikációs tapasztalataidat.

A HÁLÓZATI MUNKA KÖRVONALAI

A mindennapi felzárkózó munka nagyon színes és sokszínű, olykor úgy érezhetjük, hogy egyszerre vagyunk programszervezők, szociális munkások, taxisofőrök és házigazdák, vagy akár porondmesterek. Ebben a sokszínűségben még helyet kell szorítani az adminisztrációnak, a kép- és videóanyagok készítésének és a kapcsolati tőke építésének és ápolásának is, hiszen a teljes települést lefedő munka egyik igen komoly alapköve a hálózatépítés és a hálózati munka.

A hálózati munka a mi esetünkben többrétű, hiszen egyrészt jelenti a különböző korosztályok közötti munkát; másrészt jelenti a helyi intézményekkel, szolgáltatókkal, közösségekkel, civil csoportokkal történő együttműködéseket és közös gondolkodást; harmadrészt pedig közösségfejlesztői attitűddel „üzemeltetjük” a Jelenlét Pontot, amely tulajdonképpen így egy nyitott és befogadó közösségi térré válik a mindennapokban. Ehhez a komplex munkához viszont szükséges, hogy a rendelkezésünkre álló erőforrásokat jól csoportosítva használjuk fel, tehát még erőforrás-koordinátornak is kell lennünk a hiteles és hatékony munka megvalósítása érdekében.

Nézzük meg kibontva a fentebbi felsorolást a hálózati munkával kapcsolatban:

- A különböző korosztályok bevonása alapfeladatunk, hiszen segíthet abban, hogy egy sokoldalúbb, inkluzívabb (azaz minden érintett fél részvételével) és eredményesebb tevékenységet vagy kezdeményezést hozunk létre, amely jobban megfelel a település és az itt lévő közösségek, családok, egyének szükségleteinek.
- Az együttműködések és közös gondolkodás a helyi szolgáltatókkal, intézményekkel, közösségekkel az összehangolt, hatékony, a teljes települést és a különböző korosztályi rétegeket lefedő felzárkózó munka elengedhetetlen része. Partnerségben dolgozva tudunk a lehető leghatékonyabban és legszélesebb körben segíteni a felzárkózásban. Ennek a partnerségnek az elemei többek között a rendszeres egyeztetések, az egymás eseményeinek támogatása (akár csak részvételrel), illetve az átfedések minimalizálása (tehát például a munkánk összehangolása más helyi szereplőkkel) a hosszú távú és eredményes munka érdekében.
- A közösségfejlesztői attitűd alapvetően az együttműködésre, az empátiára és az összetartozásra épül. Azok, akik ezt az attitűdöt képviselik, arra törekszenek, hogy egy közösséget erősítsenek és fejlesszenek úgy, hogy minden tagja aktívan részt vehessen és hozzájárulhasson annak életéhez. Nekünk is ez a feladatunk a felzárkózó munka során, amely a közösségi szintérenként üzemeltetett Jelenlét Ponton és az ott tartott eseményeken tud a leginkább kiteljesedni, megfoghatóvá válni. De fontos, hogy ez a munka inkluzív legyen, vagyis minden érintett fél részt vehessen benne.
- Az erőforrás-koordináció pedig azt jelenti, hogy kiterjedően ismerjük az erőforrásainkat. Ezek lehetnek eszközök, szakmai képességek, kompetenciák, anyagi javak, adományok vagy kapcsolati tőkék, amely lehet a sajátunk, a munkatársaké, településé, a helyi lakosságé vagy éppen maga a program is tartalmazhat erőforrást. A felismert erőforrásokat jól csoportosítva és ezekkel jól gazdálkodva érhetjük el a célunkat: a felzárkózást. Ezáltal tudunk azután hosszú távú megoldási stratégiákat kidolgozni.

Ugyanakkor a felzárkózó munka során a fentebb már részletezett aktív hallgatás, a támasznyújtás, a segítség, a továbbirányítás éppúgy a tapintáshoz, kézzelfogható munkavégzéshez tartozik, mint a programszervezés. Az egyik legerősebb kötelék a bizalom kialakításában a testbeszédünk, kézmozdulataink, egyszerűen a befogadásunk. Hangsúlyozzuk továbbra is, hogy a határokat itt is erőteljesen tartani szükséges önmagunk és a másik fél védelmének érdekében, azonban az utánkötetéről ne feledkezzünk meg.

Röviden összegezve az alábbiak szerint cselekszünk, tapintunk a mindennapi felzárkózó munka során:

- Hálózatot szövünk, hogy kapcsolatban legyünk egymással.

- A teljes lakosság megszólítását és bevonását igyekszünk elérni a programjainkkal.
- Nyitott és befogadó közösségi teret üzemeltetünk a Jelenlét Pont keretei között.
- A személyes segítség kapcsán pedig hiteles, biztonságos támaszt nyújtunk az ügyfelek számára.

A legfontosabb, hogy az általunk nyújtott szolgáltatások, programok, események nyitottak és befogadók legyenek mindenki számára, illetve hogy az egyéni szükségletekhez és helyzetekhez igazítsuk cselekedeteinket a szakmai határokat betartva, egyúttal holisztikus megközelítést alkalmazzunk az emberek és közösségek segítése érdekében.

Hagytunk itt helyet, hogy a saját tapasztalat is itt legyen:

*Hogyan működik a településen a hálózati munka, az együttműködés a partnerekkel
(pl.: önkormányzat, védőnő, iskola, stb.)?*

Hogyan valósul meg a Jelenlét Ponton a nyitott és befogadó közösségi tér?

Sikerül megszólítani a teljes lakosságot? Ha igen, hogyan? Ha nem, miért nem?

Gyűjts össze mindent, ami a mindennapi cselekvés része a Jelenlét Pont munkájában.

SZAKMAI TEVÉKENYSÉGÜNK KERETEI

Az előző fejezet részben részletesen megnéztük, hogy milyen feladataink vannak a Jelenlét Pont életében, most pedig azt vesszük végig, hogy melyek azok az alapok, amelyekre építjük a feladatokat, a cselekvési tervet. Kitérünk ennek folytán a települési diagnózisra, az egyéni cselekvési tervek készítésére, bemutatjuk az utcai szociális munka alapjait, valamint kicsit részletesebben írunk az előzőekben már említett, általunk készített településtérképről.

Az előzőekben arról beszéltünk, hogy a településünkről tekintetalapúan készítsünk egy térképet, hogy tudjuk, miképpen néz ki, hogy használják a tereket az ott élők, milyenek az utcaképek, milyenek a házak, tetők, intézmények. A következő fejezet részben írtunk arról is, hogy ezekhez a látottakhoz tegyük hozzá még a kapcsolati hálót, jelöljük az intézményeket, csoportokat, szolgáltatókat (itt akár a boltot és a fodrászt is), hogy az ott élők mindennapjaira is jobb rálátásunk legyen. Ez a folyamat nagyon hasonlít a *szociometriára*, tulajdonképpen annak egy egyszerűsített változata, amelynek a célja a jelen esetben, hogy feltérképezze a helyi közösségeket, csoportokat, szolgáltatókat, hogy hogyan működnek együtt, hogyan tudnak hálózatban dolgozni, s egyúttal mi, Jelenlét Pontként, hogyan tudunk bekapcsolódni ebbe az organizmusba. Ennek a hálózatnak a felvázolása nagyban segíti a munkánkat egy újonnan induló Jelenlét Pont esetében. Az elkészítéséhez ténylegesen fogjunk meg egy településtérképet, amit elkérhetünk a település jegyzőjétől, vagy akár letölthetünk a világhálóról. Járjuk körbe a települést, és jelöljük rajta az általunk fontosnak vélt dolgokat: azokat az utcákat, amelyek több figyelmet igényelnek, ahol tudjuk, hogy több tennivalónk van. Feltehetjük a térképre a hivatalos szegregátumokat, vagy azokat a területeket, amelyek hivatalosan nem azok, de a település vagy mi annak tartunk. Jelölhetjük a találkozási pontokat, a buszmegállót, a játszótérrel, a különböző intézményeket, a bandázási pontokat. Ha készen vagyunk ezzel, akkor készíthetünk rá „valós” hálót: vagyis összekötjük azokat a térképszereplőket, akik kapcsolatban állnak egymással. De ilyen térkép a különböző közösségekkel, korosztályokkal, településrészekkel is készíthető: megkérjük, hogy jelöljék be maguk a lakók a számukra fontos intézményeket, szolgáltatásokat, és szintén jelenítsék meg a kapcsolatokat az egyes szereplők között. Izgalmas képet kaphatunk arról, hogy az egyes csoportok hogyan látják a saját szemüvegükön keresztül a településüket. Ezek a plusz információk nagyban hozzájárulhatnak egy pontosabb települési diagnózis felállításához. A települési diagnózisról egy külön fejezetben írunk még.

A térképkészítés közben pedig majdnem hogy *utcai szociális munkát* is végzünk, ha nem is szó szerint – de az eszköztárát biztosan használjuk. Az utcai szociális munka eredeti jelentése, hogy a közterületeken élő hajléktalan embereket segít felderíteni: hol tartózkodnak hajléktalan emberek, és milyen segítségre van szükségük. Vagyis feladata elhárítani a krízishelyzeteket, egyúttal csökkenteni az utcai létből fakadó ártalmakat. (Családi tudakozó, 2021) A mi munkánk során, illetve a Jelenlét Pontok munkája esetében a tekintet kapcsán és a hallás kapcsán összegezettek jelentik az utcai szociális munkát, azaz, hogy a lehető legnyitottabban és legérzékenyebben mozogjunk a település utcáin annak érdekében, hogy mindenkihez eljuthasson a segítő szolgálatunk, de oda mindenképpen, ahol szükség van rá.

Az utcai szociális munka eszköztárának néhány, a felzárkózó munka során használt eleme:

- ételmiszer- és ruhaosztás
 - szociális segítségnyújtás és tanácsadás (pl. várandós klub)
 - közvetlen segítségnyújtás vészhelyzetekben (pl. tűzifakrízis)
 - társadalmi kapcsolatok és hálózatépítés (pl. együttműködések a helyi intézményekkel)
- (Slachta M. NSZI, 2022)

Mіндеzen szakmai eszközök és módszerek megismerése és alkalmazása mellett fontos azt is végiggondolni és megfogalmazni saját magunk számára, hogy *melyek az egyéni céljaink a munkánk során: mi, mint szakemberek hogyan tudunk hozzájárulni, miként tudjuk segíteni a célok, a települési diagnózisban felállított kimenetek megvalósulását, melyek lehetnek a mérőföldköveink, illetve milyen mutatók tudnak nekünk bármilyen visszajelzést adni (koszos tényérok száma, indított mosások száma, stb.). Ennek kapcsán érdemes munkatársi értekezletet is tartani, ahol ezeket közösen átbeszéljük, akár ábrát, grafikát is készíthetünk hozzá, és időről időre áttekinthetjük, hogy hol tartunk az egyéni „vállalások” tekintetében a „települési cselekvési terv” mentén. (A települési cselekvési tervről egy külön fejezetben írunk még.)*

Az előzőekben felsorolt módszerek, ha néha egyszerűnek vagy túlgondoltnak tűnnek is, hozzájárulnak ahhoz, hogy a település lakossága és különböző csoportjai erősebb és támogatóbb közösségekké váljanak, és képesek legyenek hatékonyan kezelni a helyi kihívásokat és problémákat széles körű együttműködések mentén a helyi szervezetek, intézmények és lakosok között.

Hagytunk itt helyet, hogy a saját tapasztalat is itt legyen:

Neked melyek az egyéni céljaid a munkád során?

Milyen a közösségek együttműködése a településen?

Kérd meg a fiatalokat, a családanyákat, az időseket, hogy rajzolják be/színezzék ki a település vaktérképén azokat a helyeket, amelyeket használnak.

Készíts te is mentális térképet!



Lelkünk védelme érdekében

A lelki egészség védelméről manapság egyre több szó esik, és egyre gyakrabban látjuk a felhívásokat, infografikákat és figyelemfelkeltő videókat e témakörben. Ugyanakkor azt is fontos tudnunk, hogy egy igen fiatal tudományterület, amely egyszerre dolgozik a szociológia, a pszichológia, a természettudományok és szinte minden humán terület kutatási és megfigyelési eredményeivel, különböző nézeteivel, annak érdekében, hogy jobban megértse a lélek működését, és segíteni tudja annak egészségmegőrzését. Hiszen, már az ókorban is úgy tartották, hogy ép testben ép lélek. De vajon elég-e, hogy futunk mindennap néhány kilométert, vagy heti rendszerességgel edzőterembe járunk? Mindenkinek pszichológusra van esetleg szüksége az ép lélek érdekében? Tulajdonképpen mit tehetünk a mindennapi kiegyensúlyozott lelki világunkért? Hogyan lehet a lelki egészség védelme szinte ingyenes?

Ebben a fejezetben ezekre a kérdésekre igyekszünk választ adni, hiszen a mindennapi krízishelyzetek kezelése, a súlyos élethelyzetek megismerései érzelmi kimerítőek lehetnek minden olyan területen, ahol személyekkel, családokkal, gyermekekkel, vagy éppen fiatalokkal, illetve idősökkel, azaz emberekkel foglalkozunk. Így a felzárkózó településeken is nagy kihívást jelenthet a mindennapi helyzetek feldolgozása, az azok által kiváltott stressz vagy éppen tehetetlenség érzésének feloldása.

Mentálhigiéné, lelki egészség

A mentálhigiéné nem más, mint a lelki egészség és annak védelmére szolgáló folyamatok összessége. Még pontosabban fogalmazva a *Pszichológiai értelmező szótár* és Buda Béla szerint „*a mentálhigiéné a lelki egészség megőrzésének és elősegítésének a tudománya*”, amely „*nem csupán a pszichés megbetegedések és magatartászavarok megelőzése, hanem a lelki egészségvédelem is, mégpedig pozitív értelemben, mindazoknak a folyamatoknak és intézkedéseknek, tevékenységeknek összessége, amelyek az emberi személyiséget és közösségi kapcsolatokat erősebbé, fejlettebbé, magasabb szervezetségűvé teszik.*” (Szentmiklósi, 2024) Vagyis magába foglalja a testi, lelki és szociális jóllét állapotát, a mindennapi élet stresszhelyzeteivel való megbirkózást, valamint a változásokhoz való alkalmazkodást egyaránt. Egy dinamikusan fejlődő tudományterület, amely szinte minden terület (így humán tudományok, társadalom- és természettudományok stb.) lelki aspektusait igyekszik összefésülni és elemezni, azok eredményeit összefoglalni. Legnagyobb dicsősége a megelőzésben rejlik, hiszen nem akarja megvárni, amíg az egyén beteg lesz, hanem annak megelőzésére és az egészséges állapot megőrzésére fekteti a hangsúlyt, mert „*a lélekben egészséges egyénnek, illetve közösségnek nagyobb a teherbíró képessége*” (Kondor, 2009) – írja tanulmányában Kondor Ágota, aki arra is felhívja a figyelmet, hogy „*a mentális egészség a mentális funkciók sikeres működésének állapota, amely produktív tevékenységet, az emberekkel való kapcsolat kiteljesedését, a változásokhoz való alkalmazkodást és a nehézségekkel való megküzdést eredményezi.*” (Kondor, 2009) Vagyis, ha lelkileg egészségesek vagyunk, akkor könnyebben vesszük az akadályokat, jobban alkalmazkodunk a változásokhoz, illetve jóval hatékonyabban tudunk kapcsolatot teremteni, fenntartani másokkal.

A mentálhigiéné tulajdonképpen egy értékátadási folyamat, ahol a megelőzés, a fejlesztés, valamint a kapcsolat- és hálózatépítés áll a középpontban, amelynek célja a személyiség fejlesztésével az önfelfogadás, a mások elfogadása, a társas interakciók, valamint az érdeklődés felkeltése a társadalmi és közösségi élet iránt. Ennek kiépítése és fenntartása személyre szólóan tanulható meg. (Simon, 2021)

Lelki egészségünk védelme: a megelőzés

A lelki egészség védelme érdekében már egyre több munkahely vezet be különböző lehetőségeket, mint például a klasszikus munkakörnyezet átalakítása (pl. babzsákok, fotelek, nyitott irodák stb. révén), vagy éppen

az állatbarát munkahelyek program, de szót ejthetünk a céges rendezvényekről, családi napokról is. De vannak olyan – jellemzően multi- – cégek, akik már külön munkatársat, vagy akár egységet alkalmaznak a szervezeti jóllét érdekében. Csakhogy nem elég a munkahely egészére figyelni, hanem az egyénre magára is, és ezt helyettünk más nem teszi meg. Igen, a lelki egészségünk érdekében nekünk kell cselekednünk, mindennapi rutinokat létrehozunk. És ezek sok esetben teljesen ingyenesek is tudnak lenni.

Mert a lelki egészségünk ugyanolyan fontos, mint a testi és fizika jóllétünk. Fontos ahhoz is, hogy boldog és kiegyensúlyozott életet élhessünk mind a munkakörnyezetben, mind pedig a magánéletben. Ehhez a kiegyensúlyozottsághoz három aspektusból kell közelítenünk:

- *Egészséges életmód:*

Ebben az esetben nemcsak a táplálkozásra kell gondolnunk, hanem arra is, hogy sportoljunk, vagy hogy olyan környezet vegyen minket körül, ahol jól és biztonságban érezzük magunkat.

- *Pozitív gondolatok:*

Ügyelnünk kell arra, hogy érezzük a gondolataink határait, hogy azokat egészséges határok között tudjuk tartani (álmodni szabad, sőt kell is, rossz dolgokra gondolni szabad, de ha azt érezzük, hogy ezek szövik át a mindennapjainkat, és elszakadtunk a valóságtól, akkor nem jó helyen vagyunk, és segítségre van szükségünk).

- *Emberi kapcsolatok ápolása:*

Ebben az esetben mind a társas és közösségi kapcsolatokra, mind pedig az énidőre gondolunk, hiszen saját magunkkal ugyanúgy foglalkoznunk szükséges, mint másokkal. Ugyanolyan fontos egyedül lenni kicsit, mint baráti társasággal sztorizgatni egy tábortűz mellett. Ugyanolyan fontos egyedül tekerni egyet a környéken, mint négyen-öten túrázni menni például a Mátrába. (Házipatika, 2022)

Ahhoz, hogy ezek az aspektusok kiteljesedni tudjanak, és a mindennapi rutinunk részévé válhassanak, tenünk kell tudatossággal, figyelemmel: magunkra és másokra figyélssel. Ezekhez ajánlunk most pár lehetőséget, amelyek közül, ha csak egyet-egyét megragadunk és használunk, közelebb kerülünk a kiegyensúlyozott mindennapokhoz: a lelki egészséghez. (Házipatika, 2022)

A lelki egészségünk megőrzése érdekében: (NNGYK, 2023)

- *Mozogjunk rendszeresen:*

Sokszor halljuk, hogy napi akár már 30 perc séta teljesen felfrissíti és kicseréli az embert. Próbáljuk meg megfontolni és beépíteni a mindennapokba a rendszeres testmozgás bármely formáját: sétálás, gyaloglás, futás, kerékpározás, vagy akár edzőterem. Csak legyen rendszeres. A sport segíti az állóképességet, segíti a stressz levezetését, és hozzájárulhat a pihentetőbb alváshoz is.

- *Aludjunk eleget:*

Ha fáradtak vagyunk, gyakran elejtjük azt, ami a kezünkben van, vagy megbotlunk a saját lábunkban is. Frusztráltak lehetünk, és a teljesítményünk is nagyban csökken. A pihentető alvás kiemelten fontos a lelki egészségünk megőrzése érdekében. Ehhez például alakítsunk ki egy rendszert az alvásunk kapcsán: feküdjünk le mindig ugyanakkor, és keljünk ugyanakkor. Illetve kerüljük a képernyőt lefekvés előtt, inkább olvassunk.

- *Együnk változatosan és tudatosan:*

Vajon minden nap eszünk egy almát, ami az orvost távol tartja?! Bár egyre tudatosabb a táplálkozásunk, de biztosan sokan nem gondolunk arra, hogy a mindennapi ételeink is befolyással lehetnek a lelki egészségünkre. Fontos, hogy vitaminokban, rostokban, fehérjékben gazdag élelmiszereket fogyasszunk. Ehhez ajánljuk a táplálkozási piramis (Rudnay, 2023) szintjeinek tanulmányozását, megismerését.

- *Tudatos jelenlétben:*

Sokszor előfordul, hogy napokig azon gondolkodunk, hogy mit kellett volna máshogy csinálni egy-egy eset



kapcsán. Vagy éppen azon töprengünk, hogy mi történhet velünk a jövőben, milyen újabb kihívások, embert próbáló helyzetek kerülhetnek elénk. Ezek mellett pedig elveszik a jelenünk. Elvesznek az élet apró örömei, a jelen meghitt pillanatai. Figyeljünk a környezetünkre, vegyük észre az apró szépségeket, értékeljük a csendet, a napfényt, a madárcsicsergést, vagy éppen a gyerekszivajt. Legyünk jelen: itt és most a helyzetekben. Éljük meg a pillanatok.

- *„Minden rosszban van valami jó.”:*

Ebben az esetben inkább arra gondolunk, hogy igyekezzünk más nézőpontokból is megvizsgálni az adott helyzetet, és annak tükrében mérlegelni. Ugyanakkor legyünk tisztában a nehézségekkel és az akadályokkal, amellett, hogy a pozitívát igyekszünk meglátni egy-egy kemény és bonyolult szituációban.

- *Tanuljunk és fejlődjünk:*

Bizonyára már előfordult mindannyiunkkal, hogy azt mondtuk magunknak, hogy legközelebb majd máshogy csináljuk. Fontos, hogy végiggondoljuk a nehezebb helyzeteket, vagy éppen a kudarccokat annak érdekében, hogy tanulni tudjunk a hibáinkból, és fejlődni tudjunk azok ismerete által.

- *Közösségi és társas kapcsolataink:*

Elengedhetetlen a jóllétünkhöz, hogy kapcsolódjunk másokhoz, új személyeket, akár közösségeket ismerjünk meg. Pontosabban azt jelenti, hogy ne zárkózzunk be, hanem találkozzunk barátainkkal, rokonainkkal, szeretteinkkel. Ilyenkor igyekezzünk minőségi időt tölteni együtt, szenteljünk teljes figyelmet egymásnak (pl. tegyük el az okostelefont).

- *Adjunk, kapjunk, kérjünk:*

Legyünk hálásak azért, amit kapunk, mondjuk köszönetet a munkáért, a baráti kapcsolatért, tulajdonképpen akár az ismerettségért is, de bátran segíthetünk is egymásnak például tűzifapakolásban vagy költözködésben. De merjünk visszajelzést is kérni saját magunkkal kapcsolatban, hogy még jobbak lehessünk. Ezek a gesztusok, visszajelzések léleksimogatóak lehetnek a mindennapokban, és segíthetnek egy-egy mélypontból való továbblépésben.

- *Énidő:*

Fentebb már említettük az emberi kapcsolatok kapcsán, hogy elengedhetetlen, hogy magunkra is fordítunk időt. Ez lehet bármi. Lehet meditálás, a hobbinkban való elmélyülés (tudjuk, hogy szeretjük a segítő szakmában azt mondani, hogy a hobbink a munkánk, de biztosan van mindannyiunknak valami olyan elfoglaltsága, amit szívesen végez munkaidő után), vagy kirándulás, de akár a takarítás is lehet kikapcsoló és felfrissítő egy-egy húzósaabb hét, vagy eset után.

Első olvasatra nagyon egyszerűnek és hétköznapiak tűnhetnek a fenti felsorolásban lévő lehetőségek, de gondoljuk csak végig az egyes pontokat és tegyük fel magunknak a kérdést, hogy melyiket, mikor tettük meg utoljára. Biztos, hogy meglepő eredményünk lesz a belső mérleg után.

Nem valószínű, hogy mindegyiket be tudjuk építeni a mindennapjainkba, de ha két-három elemet már sikerül, akkor már nagyon sokat tettünk a lelki egészségünk megóvása és megtartása érdekében. A fenti felsorolásban igyekeztünk a mindennapjainkból erőt merítő lehetőségeket bemutatni, amelyek kisebb-nagyobb odafigyeléssel hamar a mindennapi rutinunk részévé válhatnak.

Reziliencia

A reziliencia a lelki egészségvédelemmel közel egyidőben és párhuzamosan kibontakozó folyamat, amely azt jelenti, hogy mennyire vagyunk képesek helyreállni, regenerálódni, felállni egy-egy próbatétel, kihívás, kudarc vagy krízis után. Tudunk-e belőle tanulni, majd fejlődni, és azt milyen mértékben. Tulajdonképpen megküzdés, ellenálló képesség, szívósság. (Tapolyai, 2021) Ha képhasonlattal szeretnénk élni, akkor a reziliencia olyan, mint egy lécsík, amely a rápakolt terhek alatt folyamatosan meghajlik, majd egyszer csak elpattan, megtörik. A lelki ellenálló képességünk tulajdonképpen a lécsík rugalmassága: a lécsík rugalmassága. (Matyi, 2022) Ez a képességünk egyrészt velünk születik, másrészt pedig az évek alatt, a megpróbáltatásokon, kihívásokon keresztül fejlődik, de akár célzottan is fejleszthetjük különböző gyakorlatokon, tanfolyamokon keresztül. Ebben a fejezetben olyan eszközöket igyekezünk bemutatni, amelyek szinte mindenki számára elérhetőek, egy kis odafigyeléssel, önmagunk felé fordulással, a lelki középpontunk megtalálásával.

A lelki középpontunk az, ami mindig visszahúz bennünket egy-egy megpróbáltatás, kihívás, krízis helyzet után, éppúgy, ahogy a *Keljfeljancsi baba* is vissza tud állni a középpontjába. Ez a lelki középpont, ez a gyökérfát tartja a reziliens személyt, aki képes dőlni, majd visszaállni. Ehhez a dőléshez és visszaálláshoz, Matyi Csongor szerint, egy ötlépéses folyamat vezet, amelyekből bármennyit, akár ha egyet is sikerül folyamatosan alkalmazni, már nagy segítséget kapunk önmagunktól önmagunknak. És az is fontos, hogy idő kell hozzá: legyünk türelmesek magunkkal szemben.

A lelki középpont megtalálásához vezető út, Matyi Csongor pszichológus szerint (Matyi, 2022) a *változás elfogadásával* kezdődik. Azzal, hogy természetes a számunkra, hogy elkerülhetetlen a változás, és nem készülhetünk fel minden helyzetre, amelyet az élet elénk gördít. Abban kell tudnunk bízni, hogy meg fogjuk tudni oldani a helyzetet, hogy megvan hozzá a képességünk, hogy megoldjuk. Fontos, hogy adjunk időt,

mindenre. A lelki egyensúly felé vezető út következő pillére a *kontroll érzésének visszaszerzése*. A kontroll a lételemünk: az emberi psziché alapja. A reziliencia folyamatában szükséges, hogy meg tudjuk különböztetni azokat a dolgokat, amelyek felett van kontrollunk, és amelyek felett nincs. Igyekezünk arra koncentrálni, amit ellenőrizni, irányítani tudunk, legyünk megoldásfókuszban, de hagyjunk elegendő időt a panasznak is. A *gondolatmonitoring* is sokat segít a lelki rugalmasságunk fejlesztésében. A gondolataink alapvetően semlegesek, az érzéseink adnak nekik negatív vagy pozitív töltetet.* Ennek nyomán igyekezünk fókuszban tartani azt, ami segít előrevinni a változási folyamatot, ami valóban eredményre vezet. S persze, most se feledkezzünk meg arról, hogy nem megy minden csettintésre: hagyjunk és adjunk időt! Újrakapcsolódni pedig szükséges a krízisek, váratlan helyzetek, kihívások és próbatételek után. Megtalálni azt, ami még mindig érték a számunkra, amit valami újhoz csatolva továbbvihetünk. Egyúttal fogalmazzunk meg új célokat, keressünk új motivációkat is a reziliencia útján.

A *spiritualitás* pedig egy olyan pont, amelyet mindenki eldönt, hogy hisz-e benne vagy sem. Viszont érdemes néha messzebből is szemlélni a nehézséget, hiszen sokszor mondjuk, hogy minden okkal történik, és lehet, hogy az az ok nem derül ki azonnal, hanem csak később, akár évek múlva. Vagy visszatekintve kap értelmet. Ha eggyel több értelmet tudunk adni – akár évek távlatából is – a történeteknek (kríziseknek, megpróbáltatásoknak), már reziliensek vagyunk. És itt fel is tehetjük magunknak a kérdést: *Van-e valami olyan az életedben, ami formált téged?*

Összefoglalóan azt mondhatjuk, hogy akkor leszünk reziliensek, ha erős a lelki középpontunk. Az erős lelki középpont pedig a fentiekkel érhető el: a gondolatmonitoringgal, az újrakapcsolódással, a változás elfogadásával, a kontrollérzet stabilizálásával. A spiritualitást pedig vagy használjuk, vagy nem.

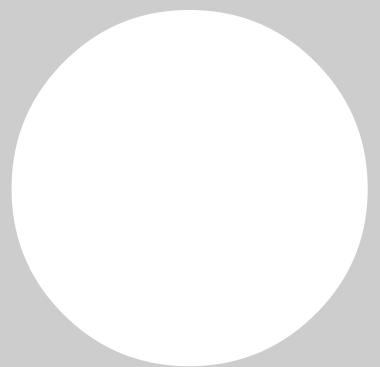
A fentebbi felsorolás elemei nemcsak együtt segítenek a reziliencia alakulásban, fejlesztésében, hanem ha már egy elemét sikerül megvalósítanunk, nagy lépést teszünk előre a lelki rugalmasságunk fejlesztése területén. De ne feledjük, hogy hagyjunk időt és teret a megélésnek és a panasznak is, de legyünk annak tudatában, hogy képesek vagyunk elfogadni a változást, és továbblépni.

* — A gondolatok érzelmi töltésére egy kiváló példa, amikor buszra, villamosra vagy vonatra várunk és még például van 10 percünk. A 10 perc nagyon hosszú idő, ha már nagyon fázunk, vagy nagyon átázunk az esőben. Viszont, ha a kedvesünkötől búcsúzunk, akkor nem elég hosszú.

Lelki beszélgetés

A lekipásztorral folytatott lelki beszélgetés egy bizalmas és támogató párbeszéd, amely lehetőséget ad arra, hogy megosszuk életünk kihívásait, lelki kérdéseit vagy örömeit. Ez a találkozás különleges alkalom arra, hogy Isten igéjének fényében mélyebben megérthessük az életünkben zajló eseményeket, és lelki iránymutatást kapjunk. A beszélgetés során egy biztonságos, ítélkezésmentes környezetben nyíthatunk meg, ahol bátran elmondhatjuk gondolatainkat és érzéseinket, esetlegesen munkahelyi elakadásainkat.

A lekipásztor Isten igéjéből merítve segít eligazodni a hitbeli és életvezetési kérdésekben, támogatást nyújt a nehéz időkben, és segít megbirkózni a lelki terhekkkel, bánattal vagy fontos döntési helyzetekkel. Emellett a lekipásztorral való beszélgetés elmélyítheti a kapcsolatunkat Istennel, és segíthet felismerni, hogyan munkálkodik Ő az életünkben. Ez a párbeszéd nemcsak a nehézségek idején lehet értékes, hanem akkor is, ha egyszerűen csak békességre, megértésre vagy lelki növekedésre vágyunk a mindennapok forgatagában.



A mindennapi munka helyszíne

Egy ház, ami egyszerre ad otthont az ügyintézésnek, a kora gyermekkori fejlesztésnek, a prevenciónak (minden értelemben), a tanulási felzárkózásnak, a közösségépítésnek, az általános és felkereső szociális munkának, a higiénés szolgáltatásoknak (pl. fürdési és mosási lehetőség), valamint az adományozás és kríziskezelés kiindulópontja is. Ezek alapján joggal mondható, ahogy a fete.hu is megfogalmazza és a Kapcsoskönyv is írja, hogy a Jelenlét Pont egy ezerarcú ház, ez az a hely, ahová „minden kéréssel, kérdéssel, vagy »csak úgy« be lehet menni.” (fete.hu, 2024) Itt válik kézzelfoghatóvá a Jelenlét program módszere, ez adja a mindennapi felzárkózó munka helyét és terét, tulajdonképpen az átélehető, megélhető és kézzelfogható megvalósulását.

Ebben a fejezetben igyekszünk ezeket az alapszolgáltatásokat áttekinteni, azonfelül megtölteni mindennapi feladatokkal, praktikumokkal, annak érdekében, hogy ez a széles körű és sok szakterületet átölelő szolgáltatási paletta, a helyi adottságoktól függetlenül maximálisan meg tudjon jelenni a FETE programban részt vevő településeken. Hiszen mindegy, hogy van-e mindenre külön helyiségünk, vagy a közösségi tér egyszerre ad otthont a tanulószobának és a baba-mama klubnak, a cél ugyanaz: a támogatás, a képessé tétel, a hátrányok leküzdése, vagyis a felzárkózás.

Mielőtt rátérünk az alapszolgáltatások kifejtésére, a Jelenlét programról általánosságban is szeretnénk szólni, hogy ezeket a folyamatokat a megfelelő keretek közé tudjuk helyezni majd a mindennapi munka során.

A mi tapasztalatunk szerint fontos kiemelni, hogy a FETE program, bár részese egy települési szociális ellátórendszernek, nem kötelezően érvényesek rá a szociális ellátóhelyek előírásai. (Családi tudakozó, 2021) Ezért, ahogy a ház lehetőségei, úgy a szakmai munka is a helyi igényekre szabható. Ugyanakkor az is jól látszik, hogy feladatát, munkáját tekintve **tökéletes ötvözte egy kistélepülési művelődési háznak, egy nappali ellátónak és egy szociális háznak:**

- *Kistélepülési művelődési ház funkció* azért jellemző a Jelenlét Pontra, mert számos kulturális és társadalmi tevékenységet támogat, illetve teret és lehetőséget biztosít a találkozásra, beszélgetésre, közös munkára – legyen az családi nap, női kör vagy apa–fia délután. Mindemellett számtalan programnak, eseménynek ad otthont, ahová tárt kapukkal várják a település lakosságát. Ezek a folyamatok nagyban hozzájárulhatnak a helyi közösségek fejlődéséhez és összetartásához. (Kovácsné, 2019)
- *Nappali ellátó funkciója* elsősorban a tisztálkodási lehetőséggel és a mosási lehetőséggel valósul meg, továbbá az ügyintézés támogatásával. Ezenkívül a szabadidő hasznos eltöltésére is lehetőséget teremt a Jelenlét Pont. (golgota.ellato.hu, 2023).
- *Szociális házként* melegeket, otthont és ételt ad, illetve úgy nyújt segítséget, ahogy szükségük van rá az ügyfeleknek. Segítséget nyújtunk az ügyintézésben, a programok alkalmával mindig van ropogtatnivaló, és egy fűtött, tiszta és rendezett környezetben várjuk a betérőket, résztvevőket.

Legyünk arra büszkék, hogy ilyen sokrétű, sokszínű és az élet minden területét segítő, ezerarcú házban teljesíthetünk szolgálatot, és fényt hozhatunk a legnehezebb körülmények között élők mindennapjaiba. Óriási lehetőség és felelősség a kezünkben ez a sokoldalúság, amelynek az előnyeit és erőforrásait mindig igyekezünk jól gazdálkodva használni a munkánk során.

Eszközparkunk

Korábban már írtunk róla, hogy a mindennapi munka során arra kell törekednünk, hogy a helyi lehetőségektől függetlenül az alapszolgáltatások megjelenjenek a Jelenlét Ponton. De fontos arra is felhívni az olvasó figyelmét, hogy ahány Jelenlét Pont, annyiféle elrendezés, településrendezés, hagyomány és arculat, így ezekbe a sokszínűségekbe kell beillesztenünk a munkánkat, amelyet a helyi igényekhez, a helyi lakosok mindennapjaihoz szükséges igazítanunk. A berendezésnek és elrendezésnek sugallnia kell, hogy hol és milyen funkció található, hogy annak, aki belép, egyértelmű legyen, mit és hol talál. S mivel a Jelenlét Pont házaink más-más lehetőségekkel rendelkeznek, javasoljuk a többfunkciós terek kialakítását, vagyis a babasarok és a tanulósarok is jól megfér egymás mellett, vagy a kanapé egyszerre lehet a mély beszélgetések és a várakozás helyszíne is. Illetve a ház esetében is éppúgy igaz, mint az ígéreteink, beszédünk, kommunikációnk kapcsán, hogy abból gazdálkodunk, amink van, abból igyekszünk kihozni a maximumot. Valamint fontos az is, hogy mindig a megoldásra törekedjünk, ennél fogva azon dolgozzunk, hogy hogyan tudjuk megoldani az adott szolgáltatás megvalósítását. Ha nincs több helyiségünk vagy eszközünk: hívjuk segítségül a helyi intézményeket, vigyünk a programot, szolgáltatást például a települési művelődési házba, ha például egy családi napot a Jelenlét Pontunk nem tud befogadni.

Az infrastruktúra kapcsán meg kell említeni a berendezési tárgyakat is, amelyeket a praktikusság mentén érdemes beszerezni. Bár sok helyen evidencia, de mi mégis fontosnak tartjuk felhívni rá a figyelmet. Ilyen praktikus bútorok például a kinyitható kanapék, amelyek vendégágyakként is tudnak funkcionálni szükség esetén, vagy a rakásolható székek. A rendszerezéshez használjunk dobozokat, amelyeket feliratokkal látunk el, így bárki számára egyértelmű és átlátható az eszközök, iratok tárolása. Illetve szükségesek a nyitott és szabad polcok, amelyek a bárki számára használható és elérhető eszközöket, információkat, akár könyveket, játékokat tartalmazzák, kínálják a betérő számára.

Helyiségek és funkciók

Ahogy a települések is különbözőek, úgy a Jelenlét Pontok, vagyis a házak is más és más beosztásúak, elrendezésűek, illetve a kertkapcsolatuk sem azonos. Így a berendezés és elrendezés sem lesz teljesen ugyanolyan, hiszen van, ahol majdnem minden szolgáltatásnak jut saját helyiség, és lesz olyan házunk is, ahol szinte mindegyik helyiség többfunkciós.

De gondoljunk arra is, hogy egy-egy településen még számos más intézmény is található, akikkel közösen gondolkodva és szorosan együttműködve mindenre találhatunk megoldást a nagyobb helyszíntől egészen az eszközparkok használatbavételéig, s mi is viszonyozhatjuk ezt egy-egy települési esemény befogadásával, az azon való közreműködéssel.

Ilyen egy ideális Jelenlét Pont, szerintünk, de ahogy már írtuk korábban is, a Jelenlét Pontnak illeszkednie kell a helyi viszonyokhoz, lehetőségekhez:

- *Nappali:*
ami tulajdonképpen a közösségi tér, a szíve-lelke a Jelenlét Pontunknak.
- *Konyha és étkező:*
ahol nemcsak teát lehet készíteni, hanem kényelmesen megfőzhetünk egy nagy fazék gulyásleves is, vagy süthetünk akár ezer darab palacsintát.



- *Foglalkoztató:*
egy olyan helyiség, ahol mindenféle fejlesztőeszköz megtalálható, illetve számtalan játék és könyv kap helyet a polcokon. Ahol például kényelmesen elfér a tanulósarok és a baba-mama klub is, vagy éppen vendégszobaként funkcionál.
- *Mosoda:*
nagy kapacitású mosógépre mindenképpen szükségünk van, ha a településen más nem látja el ezt a feladatot. Itt bevezethetünk egy táblázatot, amely segíti a mosógép megfelelő használatát, és mindenki számára elérhetővé teszi azt.
- *Fürdőszoba:*
tulajdonképpen közfürdő is lehetünk, ha szükség van rá, ugyanis feladatunk, hogy biztosítsuk a tisztálkodási lehetőséget, ha a felzárkózó településen máshol nincs rá lehetőség. A zuhanyzó a legpraktikusabb, s fontos, hogy készüljünk külön női és férfi higiéniai termékekkel a törölköző mellett. Emellett praktikus, ha a mellékhelyiség különálló vagy akár az udvarról is megközelíthető, de persze ez nem elvárás. Sőt.
- *Iroda:*
a munka adminisztratív és ügyintézési részének központja. Minden elemének az ott dolgozó szakembereket szükséges szolgálnia, hogy kényelmes, barátságos munkakörnyezet vegye őket körül a hatékonyság és a szolgálat jegyében. Fontos az internet, a megfelelő digitális eszközök és irodatechnikai felszerelések megléte (laptop, nyomtató, hangfal, elosztók, hosszabbítók stb.), illetve az irodabútorok kényelme. Továbbá javasoljuk, hogy legyen mindenhol egy kis szakmai könyvtár is, ahol a szakterületünkhöz tartozó könyvek, tanulmánykötetek, akár folyóiratok találhatóak, vagy akár jogszabálygyűjtemények. Bármikor segítségünkre lehetnek.
- *Kert és udvar:*
a kertek mérete nagyon változatos és nagyon színes. Van, ahol egy mintakertet is tudunk közösen művelni a kiskertprogramunkba bevont családokkal, vagy gyerekekkel játékos foglalkozás keretén belül, és van olyan kertünk, ahol kis virágos sarkoknak jut csupán hely. A kert esetében különösen igaz, hogy fontos a helyi intézményi hálózat ismerete, hogy hol van akkora szabad tér, a megfelelő vizesblokkokkal, ahol meg tudjuk tartani a nagyobb szabadtéri eseményeinket.
- *Raktár, garázs:*
a járműveket, adományokat mindenképpen biztonságos és fedett helyen tároljuk. Praktikus és jó, ha meg tudjuk oldani, hogy a raktározni való dolgok ne a mindennapi munkától vegyék el a teret, de nem kiemelt feltétel.

Hit, otthon, biztonság

A Jelenét program több szervezetet átölelve zajlik országszerte, így többféle szervezeti arculattal találkozhatunk a programban részt vevő személyek, családok, települési lakosok. S minden megvalósító esetében a házat, amely otthont, oltalmat, menedéket, segítséget, felzárkózást ad, Jelenét Pontnak hívják. Ezért fontosnak tartjuk, hogy ne csak magát a programot tudatosítsuk a helyi lakosokban, hanem a református hitvilág, az Alapítványunk arculati világa is segítse a megismerést és a felzárkózást.

A belső terekben érdemes többféleképpen elhelyezni az MRSZ fő motívumát, a zöld bárányt: készíthetünk falfestményt, falmatricát, vagy akár üvegfestéket is ragadhatunk, és a bejárati ajtóra felfesthetjük a logónkat. De egy közösen festett plakát is impozánsan mutathat a közösségi terünkben. Ugyanezen kreatív szemlélet segítségével javasoljuk, hogy jelenjenek meg a házak kerítésein vagy utcafronti ablakaiban az Alapítvány arculati elemei, hogy messziről megismerhető és beazonosítható legyen a Jelenét Pont mindenki számára. Illetve, ha módunkban áll, készítsünk a település több pontjára irányító táblákat, hogy hol található a ház, amely otthont és biztonságot adhat, ha rövid időre is.

Az otthonosság és biztonság megteremtése érdekében sok apró lépést tehetünk, ami szinte semmibe sem kerül, csak egy kis időbe és kreativitásba. Ilyen melegséget árasztó apróság, hogy a Jelenlét Pontunkat mindig az aktuális évszaknak megfelelően díszítjük fel a házban vagy az udvaron megtalálható eszközök segítségével. Kiemelhetünk pár vallási vagy világi ünnepet vagy akár jeles napokat is az adott évszakban. De a jellemző mozzanatok is megörökíthetjük egyszerű alapanyagok, mint a színes papír és színes fonal, segítségével.

A megvalósult programokról és az örök emlékekről készíthetünk a résztvevőkkel közösen fényképmontázst, amelyet kiteszünk a Jelenlét Pont egy-egy helyiségébe, hogy mások is láthassák a kalandjainkat. De akár magunkról, a Jelenlét Pont dolgozóiról is készíthetünk egy-egy ilyen kreatív bemutatkozó anyagot, amelyet kifüggesztünk egy „Kik vagyunk mi?” felirat alatt. Ezzel megismernek bennünket az először betérők, illetve nyomatékosíthatjuk, hogy itt és jelen vagyunk. Mindig!

Az otthonosságot erősíthetjük még azzal is, hogy az elkészült alkotásokból rögtönzött kiállítást készítünk, vagy egy-egy tábor végén már tudatosan készülünk, hogy a résztvevők mutassák be a szüleiknek, a lakosoknak az alkotásaikat egy kis kiállításmegnyitó keretei között.

Ezekkel a kis lépésekkel sokat tehetünk annak érdekében, hogy mindenki egy kicsit hozzátegyen a Jelenlét Pont otthonos melegségéhez, és mindenki egy kicsit a magáénak érezze a teret, amelyet ő is igyekszik szolgálni, ha csak a részvétellel is, ahogy a Pont is szolgálja őt.

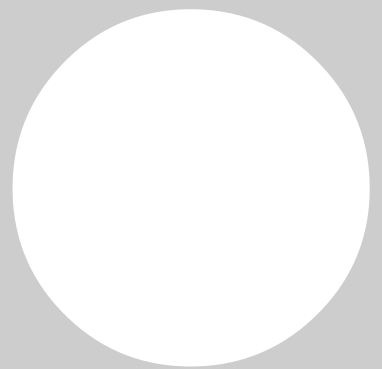
Biztonságot adunk azzal is, hogy a nyitvatartási időnket jól látható helyen, a település akár több pontján is, kifüggesztjük, illetve ha más események miatt nem tartózkodunk a Jelenlét Ponton, és az zárva van, a telefonszámunkat szintén jól látható helyen kifüggesztjük. Ezzel is biztosítva a jelenlétet, az elérhetőséget minden percben.

Jobbadni Pont

A Jobbadni Pont az adománykoordinációs hálózatunk egy-egy eleme, helyszíne, amely hálózatszerűen jelenik meg országszerte. Így többségében azokon a településeken is, ahol Jelenlét Pontot működtetünk. A Jobbadni Pont feladata, hogy segítse a helyi és térségi szintű adományfogadást, -osztást és -rendszerezést, valamint a hatékony célbajutást. Ez az adománykoordináció túlmutat a Jelenlét Pont keretei között végzett adományozáson.

Összefoglalóan úgy fogalmazhatunk, hogy töltsük meg étellel az ezerarcú házunkat, úgy ahogy arra a helyi adottságok lehetőséget biztosítanak, és mindenféleképpen törekedjünk arra, hogy minél szélesebb körben megismerjük a települési intézményhálózatot és annak lehetőségeit, hogy együttműködéseket kezdeményezve léphessünk egyről a kettőre a felzárkózás útján, közösen.

4



Hol dolgozunk mi? – Szervezeti kereteink

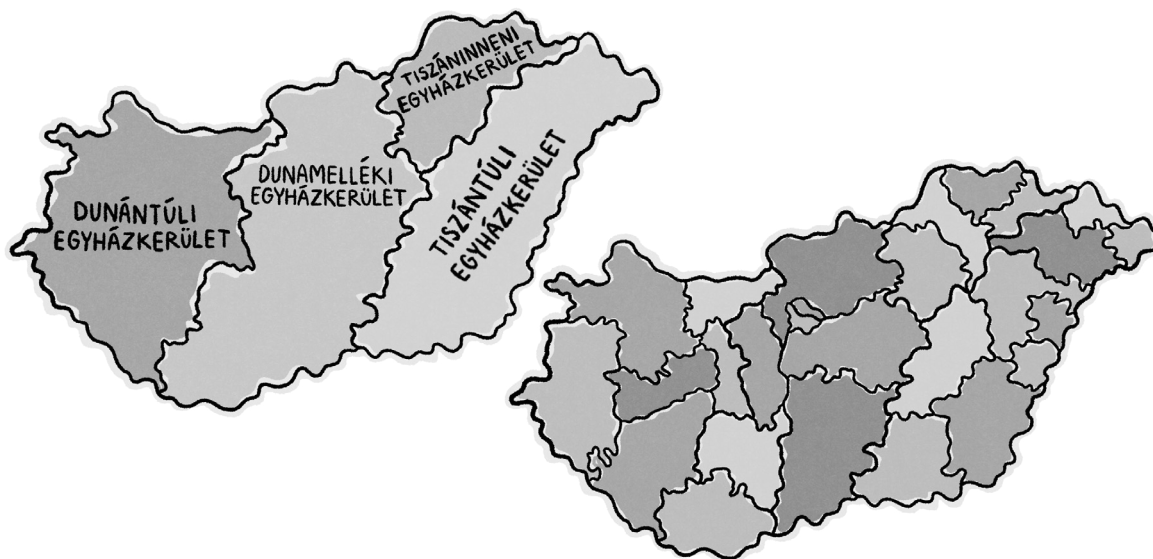
A Magyarországon bejegyzett református egyház hivatalos elnevezése: Magyarországi Református Egyház. Méretét és lélekszámát tekintve a történelmi egyházak között a második helyet foglalja el a katolikusok után – a 2022-es népszámlálási adatok szerint hazánkban 943.982 fő vallotta magát reformátusnak. Területi megoszlást nézve az ország keleti részén – kiemelten Hajdú-Bihar és Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyében – él arányaiban a legtöbb református, de a teljes országos adatokat nézve elmondható, hogy a katolikusok után minden régióban a reformátusok állnak a második helyen az arányok tekintetében.

Fontos megjegyezni, hogy a Magyarországi Református Egyház, illetve a Magyar Református Egyház kifejezés nem ugyanazt takarja. A Magyar Református Egyház alkotmányát 2009. május 22-én fogadta el az Alkotmányozó Zsinat, megerősítve ezzel a Kárpát-medencei református egyházak összetartozását. Ma már természetes számunkra, hogy különböző programjainkat – Alapítványunk égiszén belül például a Szeretethidat vagy a Nyilas Misi Ösztöndíjprogramot – nemcsak hazánkban, hanem a határon túli magyar reformátusok körében is hirdetjük, azonban ez nem volt mindig ennyire magától értetődő. A trianoni döntéssel nemcsak Magyarország, hanem a református egyház is elveszítette tagjai és területe jelentős hányadát. A monarchia utódállamaiba került, illetve a Nyugat-Európába és a tengeren túlra emigrált magyar reformátusok kénytelenek voltak saját egyházakat létrehozni, melyek hetven éven át egymástól többé-kevésbé elszigeteltségben tudtak csak működni. A szocialista rendszerek bukása után nyílt arra lehetőség, hogy ezeket a kapcsolatokat újra szorosabbra fűzhessük, melynek tetőpontja a 2009-es Alkotmányozó Zsinat, amire minden évben a május 22-éhez legközelebb eső vasárnap, a Magyar Református Egység napja emlékeztet minket.

A Magyarországi Református Egyház felépítése

A Magyarországi Református Egyház felépítését tekintve négy egyházkerületből (Tiszántúl, Tiszáninnen, Dunamellék, Dunántúl), azon belül pedig 27 egyházmegyéből áll, melyekben összesen közel 1200 egyházközség, más néven gyülekezet él. Méretét tekintve ezek közül legnagyobb a Tiszántúli Református Egyházkerület 9 egyházmegyével (Csongrád-Csanádtól egészen Szatmárig), ezt követi 8 egyházmegyével az ország középső részét és a fővárost magában foglaló Dunamellék, a Dunántúlhoz 6, a Tiszáninenni Református Egyházkerülethez pedig 4 egyházmegye tartozik. Ezek a számok nem befolyásolják az egyházkerületek „hatáskörét”, mindegyik egyházkerület szava ugyanakkora erővel bír, függetlenül attól, hogy hány egyházmegyét foglal magában az adott kerület. Az egyház élén döntéshozó szervként a Zsinat áll, amely egy 100 fős, egyházi és világi tagokat egyaránt magában foglaló testület.

Egyházkerületek - Egyházmegyék



A 4 egyházkerület és 27 egyházmegye elhelyezkedése hazánkban

A Magyarországi Református Egyház minden szintjén érvényesül a zsinat-presbiteri elv, vagyis a lelkipásztorok mellett világi képviselők – gondnokok, presbiterek – segítik az egyház munkáját. Az egyházközségek, más néven gyülekezetek élén a lelkipásztor áll, mellette pedig a presbitériumot képviseli egy gondnok (nagyobb gyülekezetek esetén a főgondnok). Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy az egyházközség életét meghatározó kérdésekben nem dönthet egy személyben a lelkipásztor, hanem a presbitérium határozatára van szükség, melyet aztán aláírással igazol a lelkipásztor és a gondnok közösen. Ugyanez az elv érvényesül felsőbb szinteken is: az egyházmegyék élén az esperes és az egyházmegyei gondnok áll, az egyházkerületek vezetője pedig a püspök és a főgondnok, valamint a lelkészi és világi főjegyző.

Egyházi nyelvhasználat

Ebben a részben néhány alapvető kommunikációs kifejezést osztunk meg, melyek a református nyelvhasználat részét képezik.

Köszönés:

„Áldás, békesség!” – Minden helyzetben használható köszönési forma, amely magázódó és tegeződő formában, egy személynek vagy több személynek címezve, ismerősök között és első találkozás alkalmával is egyaránt használható. Tehát egy püspököt ugyanúgy lehet Áldás, békesség! formában köszönteni, mint például egy száz főből álló gyerekcsoporthat. A köszönésre válaszként szintén az Áldás, békesség! kifejezés használatos.

Megszólítás:

A lelkipásztorokat, valamint az espereseket *Nagytiszteletű Úr/Nagytiszteletű Asszony*ként szokás megszólítani, míg a négy püspököt, valamint a református teológiai rektorokat *Főtisztelt Úr/Főtisztelt Asszony*ként szokás megszólítani. Ez a megszólítás akár a lelkipásztor nevével is kiegészíthető (Minta Péter Nagytisztelt Úr), de név nélkül is használható. (Áldás, békesség, Nagytisztelt Asszony!)

Elköszönés írásban:

Hivatalos levelek alján a bevett zárómondat: Életére és szolgálatára Isten gazdag áldását kívánjuk! Fontos megjegyezni, hogy egyházon belül a munka helyett inkább a szolgálat kifejezést használjuk. Külső, világi előljáró (önkormányzat, oktatási intézmények, vállalatok vezetője) számára ugyanezt a zárást így használjuk: Életére és munkájára Isten gazdag áldását kívánjuk!

Egyéb fontos kifejezések (mellettük pedig a helytelenül használt forma):

- lekipásztor (nem pedig pap)
- egyházközség (nem pedig egyházközösség)
- istentisztelet (nem pedig mise)



RSZ vagy MRSZ?

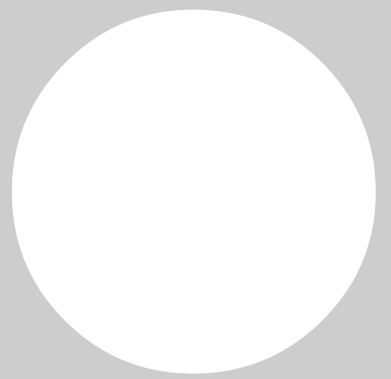
Habár könnyen összekeverhető, de mást takar a Református Szeretetszolgálat (RSZ) és a *Magyar Református Szeretetszolgálat* (MRSZ). A Református Szeretetszolgálat (korábbi néven: MRE Diakóniai Irodája) egy belső-egyházi jogi személy, amely a Zsinati intézmények fenntartása mellett monitoring feladatokat lát el, szakmai segítséget nyújt a református szolgálatok felé. Ez a szolgálat magában foglalja a diakóniai szolgálatokat (idősgondozás, gyermekvédelem, fogyatékkal élők ellátása) és a testvéri szolgálatokat (tanodák, biztos kezdet gyermekházak, cigánymisszió) egyaránt.

A *Magyar Református Szeretetszolgálat Alapítvány* (MRSZ) a Magyarországi Református Egyház által 2006-ban alapított civil szervezet, amelyet adománykoordinációs feladatok ellátására, a katasztrófhelyzetbe jutott emberek segélyezésére, a szociálisan rászorulókat támogatására, a határon innen és túl gyülekezetek, közösségek, továbbá a református oktatási, egészségügyi és szociális intézmények támogatására és karitatív feladatok ellátására hozott létre.

Magyar Református Szeretetszolgálat Alapítvány általános ügydöntő, ügyvezető és képviseleti szerve a kuratórium. Ez a testület dönt az Alapítvány stratégiai kérdéseiben, az Alapítvány működési irányáról, az alapítványi vagyon felhasználásáról: vagyis az alapítás után az ő kezében van az alapítványi célok megvalósulásának felelőssége. A Felügyelő Bizottság ellenőrzi az alapítvány működését és gazdálkodását, amelyről évente beszámolót készít az alapítói jogok gyakorlója részére.

A Magyar Református Szeretetszolgálat Alapítványnak jelenleg több mint 500 munkavállalója van, akik az ország több pontján és területén végeznek szeretetszolgálati tevékenységet. Alapítványunk operatív vezetését az ügyvezető igazgató látja el a szakterületeket összefogó szolgálatvezetők, programvezetők, koordinátorok és munkatársak támogatásával. A Magyar Református Szeretetszolgálaton belül működő szolgálati területek: szociális- és adománykoordinációs szolgálat, felzárkózási szolgálat, menekültszolgálat, Határon túli segítségnyújtásért felelős Szolgálat, logisztika és működtetéstámogatási iroda, kríziskezelési iroda, Központi Titkársági Iroda, HR Iroda, Gazdasági és Pénzügyi Iroda, Kommunikációs Iroda, valamint a Társadalmi Missziókért felelős Szolgálat, illetve a Filemon Szolgálat. Az Alapítvány az elmúlt években létszámában, szolgálati területeiben is folyamatosan növekedett, és ez a változás nem állt meg. Éves szinten több tízezer nehéz körülmények között élő gyermek és család számít szeretetszolgálatunkra, legyen szó szociális segélyezésről, hosszú távú fejlesztésről vagy társadalmi felzárkóztatásról.

A legismertebb programjaink közül néhány: Szeretethíd, Szeretetdoboz, Kívánságlista, Nyilas Misi Ösztöndíj, Mentő Maci program.



Programkalendárium: felzárkózó munka a helyi adottságokra építve

Szerkesztő:

Antal Ágnes

Andó Enikő, Antal Ottó, Balogh Aranka, Balogh Katalin, Banga Éva, Bélbász Sándor, Bene Erzsébet, Bodnár Kinga Enikő, Csimszi Livia, Fehérné Bakk Beáta, Füzesi Irma, Gutí Ádám, Haresáné Battyányi Andrea, Horváthné Szanyi Eszter Bianka, Kendi Mariann, Kovács Árpádné, Madarász Melinda, Márton Gézáné, Mohácsi Viktória, Molnár Attiláné, Németh Alíz, Oláh András, Pálné Szoboszlai Mariann, Pásztor Attila, Petrócziné Petrov Anita, Pócsiné Mózes Noémi, Pogoriskyné Kurucz Mónika, Porcs Péter, Rézműves Csaba, Sohajdáné Samu Zsuzsanna, Szabó Ivett, Százvai Ágnes, Széles Szilvia, Sztaniszlóvszki Levente, Tatárné Apagyí Tímea, Tóth Zsolt Károly, Tóth-Kasza Renáta, Vargáné Pokol Tímea Éva, Veres Beáta, Víg Lilla, Zsákai Júlia, Zsirosné Gurbai Anett

Tizenkét hónap*

Januárral indul az év,
decemberrel vége már.
Azt, hogy éppen merre járunk,
megmutatja a naptár.

Január - jeges-havas a határ
Február - fűgén siklik ez a szán
Március - már felébredt a mókus
Április - ág mutatja rügyeit
Május - madarakról zengő kórus
Június - jókedvűen, te is fuss!
Július - játékos, napfényben dús
Augusztus - aranyló nyár, lassan múlsz
Szeptember - szőlőt szed most sok ember
Október - ólmos, szürke a reggel
November - nehéz szél jön, sereggel
December - deres lett a hóember

Mint tizenkét karsú madár,
úgy szállnak a hónapok,
három-három együtt repül,
így telnek az évszakok.

/K. László Szilvia/

* — Köszönjük K. László Szilvia költő, meseírónak, hogy lehetővé tette, hogy a Programkalendárium színesítéséhez felhasználjuk a *Tizenkét hónap* című versét.

A programokat bemutató kalendáriumi fejezet célja, hogy feltárja előttünk a Magyar Református Szeretetszolgálat Alapítványa által felkarolt, a FETE programban részt vevő települések sokszínű és szerteágazó világát a megvalósuló programokon és eseményeken keresztül, illetve hogy a távolságokat és generációkat áthidalva adjon mindennapi segítséget a felzárkózó munkához, valamint segítse az egymástól való tapasztalati tanulást.

Felépítése rendhagyó, hiszen nem a Gergely-naptárt követi, hanem az egyházi évkezdéshez igyekszik igazodni, ahol „*az egyházi esztendő Advent első vasárnapján kezdődik és a következő év Advent előtti vasárnapig (Örökkévalóság vasárnapja) tart.*” (Református egyházi évünk, 2021) Advent első vasárnapja mindig az András-naphoz (november 30.) eső legközelebbi vasárnap, s az adventi időszak nagyobb része decemberben zajlik, ezért a kézikönyvünk Kalendáriuma is december hónappal kezdődik.

Az itt következő oldalakon sorra vesszük az év hónapjait, azok egyediségét, és bemutatunk a jelenleg 34 településen megvalósuló nagyon színes válogatásból néhány kiragadott, de konkrét példát, ötletet. Részletesen végigvezetjük az olvasót a megvalósításon, leírva a program környezetét, egyszerű módszertanát, folyamatát, eredményét és hatását. Ezek az ötletek akár jógyakorlatként is használhatóak, aki úgy érzi, hogy kedvet érez a megvalósításukhoz, annak kellően alapos leírások.*

* — Fontos, hogy az átvett eseményt minden esetben igazítsuk a helyi lehetőségekhez, és gondoljuk végig a megvalósítás előtt, hogy a mi településünkön hogyan, milyen felépítéssel tud megvalósulni az adott esemény. Lehetséges például, hogy ami A településen nagyon népszerű a fiatalok körében, B településen inkább a középkorosztályt szólítja meg.

DECEMBER

„– deres lett a hóember”

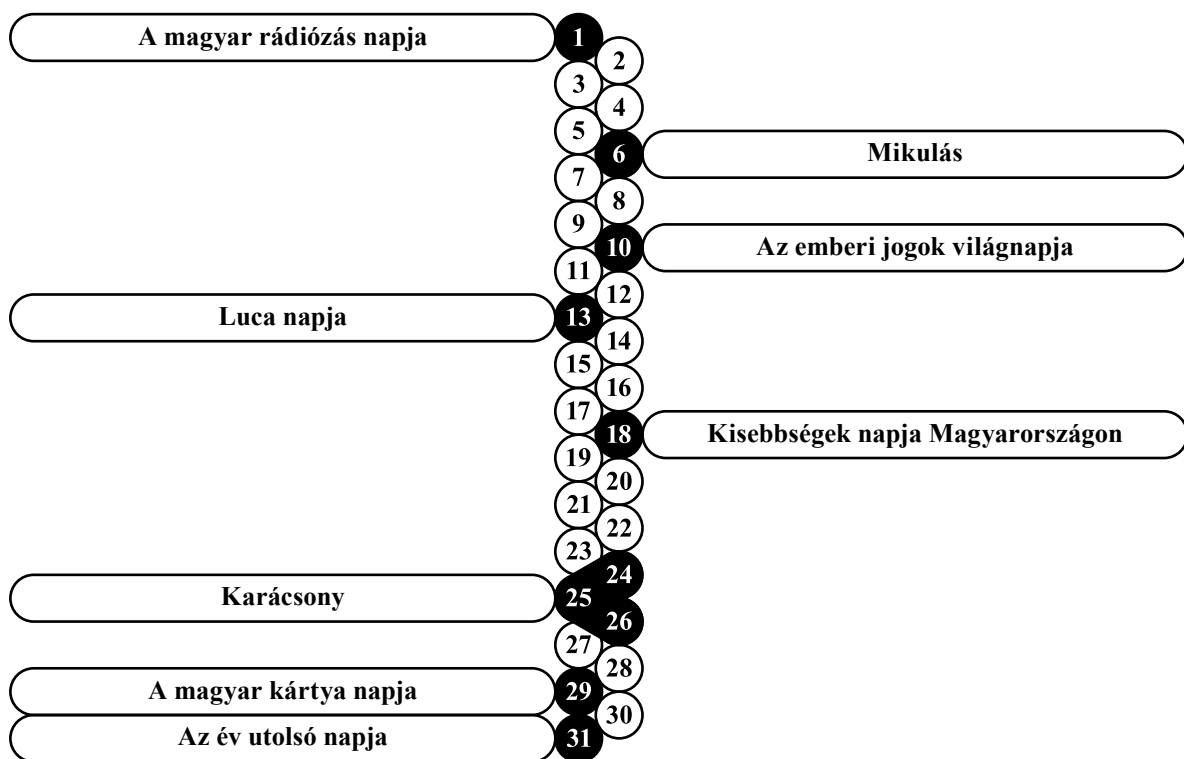


TÉL**TAVASZ****NYÁR****ŐSZ**

A decemberi időszak tele van várakozással, kíváncsisággal, örömmel, nevetéssel és programokkal. Nem érezzük, hogy egy sötét és hideg hónap, hiszen az egymás után érkező ünnepek feltöltötenek, reményt adnak, és fényt hoznak a hideg estékre. Az egyház számára is meghatározó hónap a december, hiszen az élet kezdetét, a születést ünnepeljük karácsonykor, Jézus Krisztus születését. De Szent Miklóshoz kötődik a Mikulás, illetve az adventi időszak hozza a várakozást, a gyertyagyújtás pedig a készülődés időszaka a településeken, a családoknál, a lelkekben.

Néhány éve a települések közösségei együtt készülnek, közösen várják a karácsonyt, mégpedig a *Világító Adventi Kalendárium* (Világító Adventi Kalendárium, 2016) kezdeményezéssel, amely egyre nagyobb teret hódít magának hazánkban. Az adventi időszakot egymás között felosztva, jellemzően 24 család vállal egy napot az adventi kalendárium csokiablakaihoz hasonlóan, ennél fogva minden nap másik „ablak nyílik”, amely feldíszítve és kivilágítva várja a lakosságot.

Jeles napok:



Mikulás-nap

Balogh Katalin

Hajdúszovát

1. A program környezete

A Jelenlét Pontot az adventi időszak kezdetén a gyerekekkel és szülőkkel szervezett közös kézműves foglalkozáson készített díszekkel öltöztetjük ünnepi ruhába, ami egyszerre ad meghitt légkört a karácsonyt váró időszaknak, és várja mikulásos díszekkel a nagyszakállú jótevőt.

A Mikulás-nap azért fontos a településen élők számára, mert sok esetben előfordul, hogy anyagi korlátok miatt a családok nem tehetik meg, hogy meglepjék gyermekeiket egy kis mikuláscsomaggal, vagy bármilyen kedvességgel ezen a napon. Így mi, a Jelenlét Ponton felkaroltuk ezt az ügyet, és minden évben megszervezzük a programban részt vevő családok számára a Mikulás látogatását. Jellemzően egy önkéntesünk veszi fel a piros ruhát és fekete csizmát.

2. A program folyamata, módszertana

A Mikulás-nap tulajdonképpen csak egy délután, hiszen a gyerekek, fiatalok többsége az egész napos iskola után, vagy az óvodások a munkaidő után (amikor a szüleik mennek értük) tudnak csak részt venni az eseményen. Így leghamarabb 17 órakor kezdünk. Szerencsére a Jelenlét Pontunk központi helyen található, így nem okoz gondot a téli, hamar sötétedő időszakban a kései kezdés.

Előkészületek

A Mikulás felkérésével kezdődik a szervezői, előkészítői munka, majd a csomagokat állítjuk össze az eseményt megelőző délelőtt: mindenki egységcsomagot kap.

Előkészülünk egy Mikulást váró, téli kézműves foglalkozásra is: sablonokat készítünk, színezőket nyomtatunk, és előkészítjük a szükséges eszközöket. (Leggyakrabban az internetet hívjuk segítségül, hogy milyen kézzel készült, Mikulással kapcsolatos dekorációt készítsünk.) Valamint ropogtatnivalót készítünk ki és teát főzünk az érkező vendégeknek.

Lebonyolítás

A gyerekek 17 órától folyamatosan érkeznek a szüleikkel, testvéreikkel. Minden évben közel 100 gyermek szokott érkezni, akiket a Mikulás már a Jelenlét Ponton egy berendezett sarokban vár a segítő manóival együtt. A gyerekek a legtöbb esetben verssel, énekkel köszönik meg az ajándékot, és gyakran készítenek közös képet is a Mikulással. A kézműves asztaloknál a csomag átvétele és örömteli felbontása után csatlakoznak be a munkába a gyerekek, gyakran a szüleikkel együtt. Az itt készült díszeket, apróságokat magukkal vihetik, hogy a szobájukat, házukat is díszíthesse egy kis Mikulást idéző kedvesség. Ezen a napon az egész házat birtokba veszik a gyerekek, róluk szól a nap.

Elpakolás

A program végén visszarendezzük a Jelenlét Pontot az eredeti állapotára, hogy a programok másnapról zavartalanul folytatódhassanak.

Tippek-trükkök

Érdeemes olyan kézműves folyamatot választani, amit minden korosztály egyedül meg tud csinálni: akár az óvodás, akár a kiskamasz. Ezenkívül a kellemes hangulatról a Mikuláshoz, hőemberhez, télhez

kapcsolódó, halk zenékkal gondoskodunk. Mindemellett nagyon fontos, hogy a mikuláscsomagok beszerzését időben kezdjük el, hogy biztosan a rendelkezésünkre álljon az ünnepre.

3. A program eredménye, hatása

A településen sok család él szűkösen, kevesebb lehetőséggel, akiknek ezzel a kis mikuláscsomaggal tudjuk megadni az ünnep ajándékát, ami jóllehet, másoknak természetes. Így a hagyományőrzés, az ajándék örömeinek átélése önmagában óriási ajándék ezeknek a családoknak, hiszen csak általunk érkezik hozzájuk is a Mikulás. Másik nagy hozadéka az eseménynek, hogy kistelepüléseken, vidéken az emberek a téli időszakban nem igen vesznek részt közösségi eseményeken és járnak össze akár csak a szomszédok vagy baráti társaságok, így a Mikulás-nap egy remek találkozási pont is.

Adventi programok

Balogh Katalin

Hajdúszovát

1. A program környezete

Az adventi időszakban már hagyomány a településen az adventi foglalkozássorozat, amelyeket vasárnap, gyertyagyújtás köré szervezve valósítunk meg. Ezeken az alkalmakon kézműves, ünnepre készülő foglalkozásokat tartunk a helyi önkormányzattal közösen dolgozva. A munkát úgy osztjuk meg, hogy két alkalommal a Jelenlét Pont ad otthont az eseménynek, két alkalommal pedig az önkormányzat.

Fontos megemlítenünk, hogy a programban részt vevő családoknak nagy segítség egy-egy ilyen alkalom. S nemcsak azért, mert finom és meleg teával várjuk őket, hanem sokan itt tanulják meg, élik át az ünnep meghittségét, szeretetét, valamint a készülődés, várakozás áldott pillanatát. Nem utolsósorban pedig olyan anyagokkal és eszközökkel dolgozunk, amelyek a felnőttek számára is újdonságot jelentenek.

2. A program folyamata, módszertana

Az adventi programunk délután kezdődik, hogy a gyertyagyújtásra egy valóban meghitt este öleljen körül minket és a résztvevőket egyaránt. 15 órától várjuk finom, meleg teával és némi ropogtatnivalóval az érkezőket.

Előkészületek

Erre az alkalomra jellemzően több gyermekkel érkeznek a családok, így nagyon kell arra figyelnünk, hogy minden korosztály megtalálhassa a maga számára kedves és kézhezálló elfoglaltságot. Ezért olyan mintákat, sablonokat, formákat választunk, amelyek könnyen elkészíthetőek, de közös munkát, segítséget igényelnek. Illetve a legkisebbek és totyogók számára kinyitjuk a gyerekszobát, ahol felügyeletet is biztosítunk a kicsiknek. Ehhez felosztjuk egymás között a feladatokat: gyermekfelügyelő a babaszobában, koszorúkészítést vezető, asztaldíszkészítést vezető, illetve karácsonyfadísz készítést vezető kollégákra. Mindenki a saját feladatára készül fel, és megcsinálja a mintapéldányokat. Az eszközök beszerzése és előkészítése is a felelős feladata. A vendégváró falatokat és a teát együtt készítjük el.

Lebonyolítás

Az érdeklődő családokat 15 órától várjuk a Jelenlét Ponton, kellemes karácsonyi zenei aláfestéssel, hogy már a belépéskor megteremtsük a karácsonyi varázst. Az asztalok az eszközöktől roskadozva várják a kézműveskedni vágyókat: karácsonyi asztaldísz, adventi koszorú és karácsonyfadíszek készítése között választhatnak a résztvevők. Jellemzően maximum kétféle dolgot tudnak elkészíteni. A foglalkozás végén közösen akasztunk díszeket a Jelenlét Pont karácsonyfájára is, és ha van kedvünk, énekelünk is egy karácsonyi dalt, remélve, hogy ezt a mintát szenteste is követik majd a családok. Ezután közösen meggyújtjuk a következő gyertyát a koszorún, és akinek van még kedve hozzá, beszélgetünk egy keveset. Természetesen az elkészített díszeket, dekorációkat mindenki hazaviheti, hogy otthonuk karácsonyi varázsa lehessen.

Elpakolás

A program után visszaállítjuk a helyiségeinket a funkcióiknak megfelelően, hogy másnap ismét tudják fogadni a lakosokat, fiatalokat, gyerekeket.

Tippek-trükkök

Javasoljuk, hogy feliratozott dobozokban tároljuk például a karácsonyi foglalkozáskor szükséges eszközöket, hogy könnyen megtaláljuk azokat, amikor szükségünk van rá.

A közös énekléshez nem szükséges, hogy kristálytisza énekhangunk legyen, hanem a közös élmény a fontos, valamint a hagyomány átadása. Az egyik legszebb ajándék, ha a család együtt ül az asztalnál vagy a fa mellett, és közösen énekelnek egy kedves karácsonyi dalt. (Persze, tudva, hogy sokan nem tehetik meg, hogy karácsonyfájuk legyen, de a „karácsony szelleme” attól még megérkezik a lelkünkbe.)

Az önkormányzattal közösen tartott alkalmakon mi biztosítjuk a kézműves foglalkozást, ahol általában karácsonyfadíszeket készítünk a résztvevőkkel, akikkel együtt feldíszítjük a „Mindenki karácsonyfáját” a település főterén. Itt is biztosítjuk a meleg teát és a vendégváro falatokat.

3. A program eredménye, hatása

Az adventi programsorozattal szeretnénk lehetőséget biztosítani a kevesebb eséllyel rendelkező családoknak, hogy készülhessenek az adventre, karácsonyra, és átélhessék a karácsonyi varázst, ha csak a Jelenlét Ponton is. Olyan eszközöket ismertettünk meg velük például koszorúkészítés közben, amelyeket eddig nem ismertek, vagy rávilágítottunk arra, hogy a környezetünkből összegyűjtött termékekből is impozáns karácsonyi dísz készíthető. Ezzel sarkallhatjuk is őket az előgondolkodásra, a tervezésre. Nagyon fontosnak tartjuk az önkormányzattal megtartott alkalmakat, hisz szeretünk a lakossággal ilyenfajta kapcsolatot is teremteni. Bár már mindenki tudja, hogy kik vagyunk, s miért vagyunk jelen a településen, de még mindig vannak olyan családok, aki nem mertek eddig segítséget kérni, bejönni hozzánk a Jelenlét Pontra, s ezeken az alkalmakon lehetőségünk lehet a velük való kapcsolatfelvételre is.

JANUÁR

„– jeges-havas a határ”



TÉL**TAVASZ****NYÁR****ŐSZ**

Az év decemberi időszaka rendszerint a családi és a baráti összejövetelekről, az együttlétről és a várakozás örömről szól. A nagy nyüzsgés után kifejezetten kontrasztos lehet a január. Január 1-jével hirtelen belecsöppenünk az új évbe, és ezzel együtt a tél azon szakaszába is, amelyben „nincsenek ünnepek”. A nappalok rövidek még mindig, megérkezhet a nagy tél is. Emiatt a földmunkák is megállnak. Sokan emiatt üresnek, sivárnak és soha véget nem érőnek érzik az év első hónapját: lelkiileg, testileg, anyagilag mintha most érkezne el az év legnehezebb időszaka.

Jeles napok:

Újév első napja

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Vízkereszt

A magyar kultúra napja

A holokauszt nemzetközi emléknapja

Mesekuckó program

Petrócziné Petrov Anita

Bagamér

1. A program környezete

Mesekuckó programunk szívügyünk már a kezdetek óta. Ez természetesen saját személyiségünk miatt is így van. Ki ne szeretné a meséket, tehetjük fel a kérdést. A gyermek számára a korai olvasmányélmények formája a legfontosabb tapasztalati forrás a bontakozó írásbeliséghez. Azok a gyermekek, akiknek sokszor olvastak otthon, hamar megértik, hogy a nyomtatott szöveg jelentést hordoz, és viszonylag könnyen tanulnak meg olvasni, amikor iskolába kerülnek. Jelentősen nagyobb lesz a szókincsük, megszeretik a könyveket, melyeket később maguknak kell majd felfedezni.

A felnőttek néha azon vitatkoznak, hogy szabad-e meséket olvasni a gyermekeknek, hiszen a mesék olykor annyira brutálisak, kegyetlenek lehetnek, mint például a *Grimm mesék*, a *Hófehérke*, a *Jancsi és Juliska*, vagy éppen az *Andersen mesék*.

A fejlődéslélektannal foglalkozó szakemberek egyértelművé teszik, hogy a kisgyermek szellemi, mentális, érzelmi fejlődése szempontjából nagy jelentősége van a mese hallgatásának a képi szimbolikus világ kialakulásához és további fejlődéséhez. Dr. Kádár Annamária így ír erről: „*A mesemondó szülő lelassítja, lecsendesíti a külső világot, és egy olyan teret alkot, amelyben a mesélő és mesehallgató a közösen átélt élmény során eggyé válik. Ez a szülő-gyermek kapcsolat egyik fontos pillére, az erre fordított idő a későbbiekben sokszorosán megtérül. Ahogy Zelk Zoltán mondja: »elolvadt a világ, de a közepén anya ül, és ott ülök az ölében én«*”. (Kiss, 2016)

Egy a lényeg: CSAK MESÉLJ! Egészen kicsi korban a gyermek nem tudja még különválasztani a mesét és a valóságot, ezért jó, ha közvetlenül kérdezhet és választ kaphat a szülőtől, a felnőttől. A klasszikus mesében a jó elnyeri jutalmát, a gonosz a büntetését. A jó és a rossz harcának elhatárolódása szintén jelentős mértékben hat a személyiségfejlődésre. Ebből a szempontból az állatmeséknek is fontos szerepük lehet. Az állatmesék azonkívül, hogy megszerettetik a kisgyermekkel a körülötte lévő, és a távolabbi állatvilágot, a természetet, rendszerint kis tanulással is záródnak, üzenetet hordoznak, tanítanak, nevelnek. A klasszikus Grimm vagy Andersen mesékben a látszólag horrorisztikusnak tűnő hétfejű sárkány csupán átmenetileg válhat ki félelmet vagy szorongást, hiszen a mesék befejezése a gonosz sárkány pusztulása, míg a JÓ elnyeri jutalmát. A gyermek számára fontos a mese, csak nem mindegy, hogy milyen formában kapja meg: elolvassuk neki, vagy leültetjük a televízió elé. Nézze a mesefilmet, esetleg egyedül, és nincs kihez fordulnia kérdéseivel. Óvónők tapasztalatai szerint azoknak a kisgyermekeknek, akiknek mesélnek otthon, élénkebb a fantáziájuk, és jobb a rajzkészségük is, mint azoknak, akik otthon nem részesülnek mesélésben. Emellett képesek érdeklődve leülni, türelemmel végighallgatni egy mesét, később az óvodában egy foglalkozást, majd iskolában egy tanórát.

Azok a gyermekek, akiknél ez kimarad, óriási hátránnyal kezdenek bele a nevelési, oktatási intézményekben eltöltött éveikbe. 2023-ban egy pszichológussal dolgozhattunk együtt, aki óvodáskorú gyermekekkel foglalkozott. Ő maga is meseterápiát is alkalmazott. Elmondta, több gyermek is nagy valószínűséggel BTMN, ADHD, SNI státuszt fog kapni, de legtöbbjüknel a 0–3 év közötti mesélés teljes hiánya mutatkozott, melynek következtében nem alakult ki a figyelemkoncentráció, türelem stb. Viszont majd mindegyiküknel a televízió, telefon, laptop adta lehetőségek központi szerepet töltöttek be. Sajnos, hiszen sem testileg, sem lelkileg, sem szellemileg nem álltak készen az ezeken történő mesenézésre.

2. A program folyamata, módszertana

Mesekuckó foglalkozásunk szépen beilleszthető az év bármely hónapjába, időszakába. Januárban a téli időszakhoz köthető meséket, farsangi történeteket (pl. Berg Judit: A farsang, Erdődi Attila: Az erdei farsang, Bartos Erika: Bogyó és Babóca: Farsang), verseket szoktuk elővenni. Ha pedig farsang, nyugodtan lehet színekkel, formákkal is gondolkodni. Attól függően, hogy milyen életkorú gyermekek vesznek részt a foglalkozáson, hangzik el egy-egy mese például a piciknek *A téli lakoma*, nagyobbaknak *Az első hó* vagy *A kesztyű*. A 3 éveseknek vagy még nagyobbaknak a *Holle anyó* is izgalmas lehet. Azonban akár magunktól is találhatunk ki történeteket. Minden alkalomra több mesével készülünk. Ha több korosztály vesz részt az alkalmon, gyakran előfordul, hogy a nagyobb gyerekek csak kéri és kéri a meséket, míg a kisebbek egy-két mese hallgatását követően picit mozognak. Így a kezdetben nehéznek, szürkének tűnő hónap színekkel, dallamokkal, vicces és érdekes, tanulságos történetekkel telik meg. Minden alkalommal valami könnyen, akár otthon is elkészíthető kézműves, fejlesztő feladatot is elvégzünk, amely illeszkedik az adott foglalkozáson elhangzott történethez.

Ha a farsangi időszakot használjuk alaptémaként, ehhez pedig történetet választunk, az egyik legegyszerűbb, legkézenfekvőbb tevékenységünk lehet az álarckészítés, jelmeztervezés, otthon is megtalálható anyagokból. Emellett fontos megjegyeznünk használható önálló programelemként is, illetve össze lehet hangolni egy főzőklubbal, baba-mama, kézműves tevékenységgel is a farsangi álarckészítést, jelmezkészítést.

Ez a program könnyen megvalósítható bármely településen, hiszen anyag- és eszközigény terén kezdetben nem igényel nehezen beszerezhető eszközöket. Könyveket, kreativitást, otthoni készülést viszont igen. Amennyiben van rá mód, lehet színesíteni diafilmvetítéssel, bábos előadással. Nálunk ilyen esetekben megfigyelhető volt, hogy a szülők sokszor még jobban élvezték, mint a gyermekek, az ilyen jellegű illusztrált meséket. Emellett más jellegű programok is szépen ráilleszthetőek ezekre a foglalkozásokra, minden olyan korosztály számára, akiknél ezen időszak témáiban gondolkodunk. Amit viszont fontos szem előtt tartani, az a csapatmunka: minden dolgozónak egy irányba kell – főleg a kezdetekkor – a résztvevők figyelmét terelni.

3. A program eredménye, hatása

A Jelenlét Pontunkra látogatók közül sok családnál megfigyeltük, hogy játékok hada sorakozik fel otthon, de a mesekönyvek hiányoznak a polcokról. Mivel mi magunk szeretjük a meséket, tisztában vagyunk annak fontosságával, ezért is nélkülözhetetlenek gondoljuk Jelenlét Pontunk életében. Folyamatosan fejlődnek a gyermekek, szülők. Egyre hosszabb ideig képesek koncentrálni, változik a szókincsük, kifejezőmódjuk. Az óvodától érkező visszajelzések pozitívak: azok a gyerekek, akik rendszeresen részt vettek a foglalkozásokon a Jelenlét Ponton, könnyebben beilleszkedtek, a közösségben használt normákat elfogadták, a szabályok követése nem volt kérdés. Kialakult egy rendszer, mely nagyban hasonlított az óvodai napirendre, a mesék, mondókák, énekek pedig ismertek voltak számukra.

Gofri-nap

Sztaniszlóvszki Levente

Dámóc

1. A program környezete

A januári időszakban minden elcsendesedik, elmúlnak az ünnepek, kihunynak a karácsonyi fények, és egy hosszú, sok gonddal teli időszak folytatódik. Ezt a szürkeséget és lehangoltságot igyekszünk megtörni a téli szünetben szervezett programjainkkal, amelyek elsősorban a gyerekeknek és fiataloknak szólnak. Azért nekik, mert iskolaidőben nem tudunk velük találkozni, vagy csak alig, mert Dámóc olyan kicsi település, hogy nincs iskolája, sem óvodája. Így a gyerekek és az iskolások a szomszédos településekre járnak intézménybe, ahonnan a leghamarabb a szüleikkel érkeznek haza a munkaidő után: télen már igen sötétben. A téli szünetben viszont napközben a településen töltik az idejüket, így könnyebben elérhetőek és bevonhatóak. Különösen, ha közös főzésről van szó.

2. A program folyamata, módszertana

A farsangi időszakra tekintettel egy jelmezbállal egybekötött gofrikészítő délutánt szerveztünk a település kisebb-nagyobb fiataljai számára. A program délelőtt kezdődött, ahol először farsangi álarcokat készítettünk, amelyek igazodtak a gyerekek által készített és többségében viselt jelmezekhez. Az álarccok készítése után néhány, a gofrisütésre hangoló feladat következett, amelyek segítenek a résztvevőknek megérteni, hogy mi az a feladatmegosztás, és hogyan működik az együttműködés. Ebben kooperációs ernyő (jatekpszichologia.hu, 2024) és színes kislabdák voltak a segítségünkre.*

Az ernyőzés után a gyerekekkel összeírtuk a gofrisütés lépéseit és feladatait, majd csoportokra osztották magukat: téstakészítők, gofrisütők, terítők, teakészítők, mosogatók, rendrakók. Amíg a csoportok dolgoztak az egyes munkafeladatokon, a többiekkel táncolós játékkal, különböző társasjátékokkal játszottunk, így senki sem unatkozott.

Az elkészült gofrikat közösen elfogyasztottuk. Utána tartottunk egy rövid jelmezbemutatót, és mindenki kapott egy apró meglepetést, aki részt vett a programon.

A nap programterve

10:00 Érkeznek a részt vevő gyerekek

10:00–10:30 Farsangi álarc- és dekorációkészítés

10:30–11:30 Együttműködést segítő feladatok

Gofrisütés feladatainak összeírása és csoportok kialakítása

11:30–13:00 Gofrisütés

Táncolós játék és társasjátékok

13:00–14:00 Közös gofritzás

14:00–15:00 Jelmezbemutató

Megjegyzés

Fontos, hogy ezt a programot – a résztvevők létszámától függetlenül – két főnek szükséges vezetnie, mert a gofrisütéshez és a vele párhuzamosan zajló játékokhoz is kell egy-egy felügyelő, játékvezető.

* — Egy kis kreativitással akár mi magunk is készíthetünk hasonló eszközt.

3. A program eredménye, hatása

A sütő-főző, vagy bármilyen közösségi programban részt vevő gyerekek szinten minden téren fejlődnek. Közösen oldják meg a feladatot, amihez szükséges a kommunikáció, csapatszellem, közös gondolkodás, az egymásra figyelés, és még sorolhatnánk. Fontos tudnunk, hogy a kevesebb eséllyel rendelkező gyerekeknek mindig többet jelent egy-egy program annál, hogy csak úgy eltöltsék az időt. A programjainkon kiemelt figyelmet kapnak, meghallgatjuk őket, ahogy ők is egymást, adunk a számukra visszajelzést, hogy ügyesek voltak, hogy jól csinálták, de azt is elmondjuk, ha valami máshogy jobb lett volna. Így erősödik az önbizalmuk, szívesen jönnek hozzánk, mert tudják, hogy biztonságban vannak, és bizalommal fordulhatnak hozzánk, munkatársakhoz. Amellett hosszú távon segíti az iskolai előrehaladást, a hátrányok leküzdését, hiszen olyan képességekkel lesznek gazdagabbak vagy fedeznek fel magukban, amit eddig nem ismertek vagy nem tudatosítottak.

Nagy eredmény nálunk, hogy a gyerekekkel közösen, egy asztalnál, az általános étkezési normákat és szabályokat betartva tudunk ülni. Nagyon hosszú út vezetett oda, hogy akár a kés, akár a villa használatát, vagy csak azt, hogy hogyan ülünk együtt az asztalnál megtanuljuk, és alkalmazni tudjuk a hozzánk járó gyerekekkel. Nekik ezek az étkezési szabályok és azok használata nem voltak alapvetőek, hiszen a hétköznapiakból nem hozták a mintát.

Tippek-trükkök

Azt tapasztaljuk, hogy januárra elfogynak a családok tartalékai, és sok esetben nemcsak tűzifakrízisről beszélhetünk, hanem élelmiszerkrízisről is, ráadásul a téli szünet is pár éve meghosszabbodott. Javasoljuk, hogy a januári időszakban, különösen a téli szünetben, olyan fiataloknak, gyerekeknek szóló eseményt szervezzünk, ahol közösen készítenek valamilyen ennivalót, egytálételt, amit aztán együtt el is fogyasztanak, egyúttal persze fűzzünk hozzá kézműves foglalkozást vagy akár jelmezbált. De a családok számára is szervezhetünk ilyen alkalmat, de hangsúlyozzuk, hogy nagyon fontos, hogy a Jelenlét Pont is tervezzen és gondoljon előre a téli időszakra.

FEBRUÁR

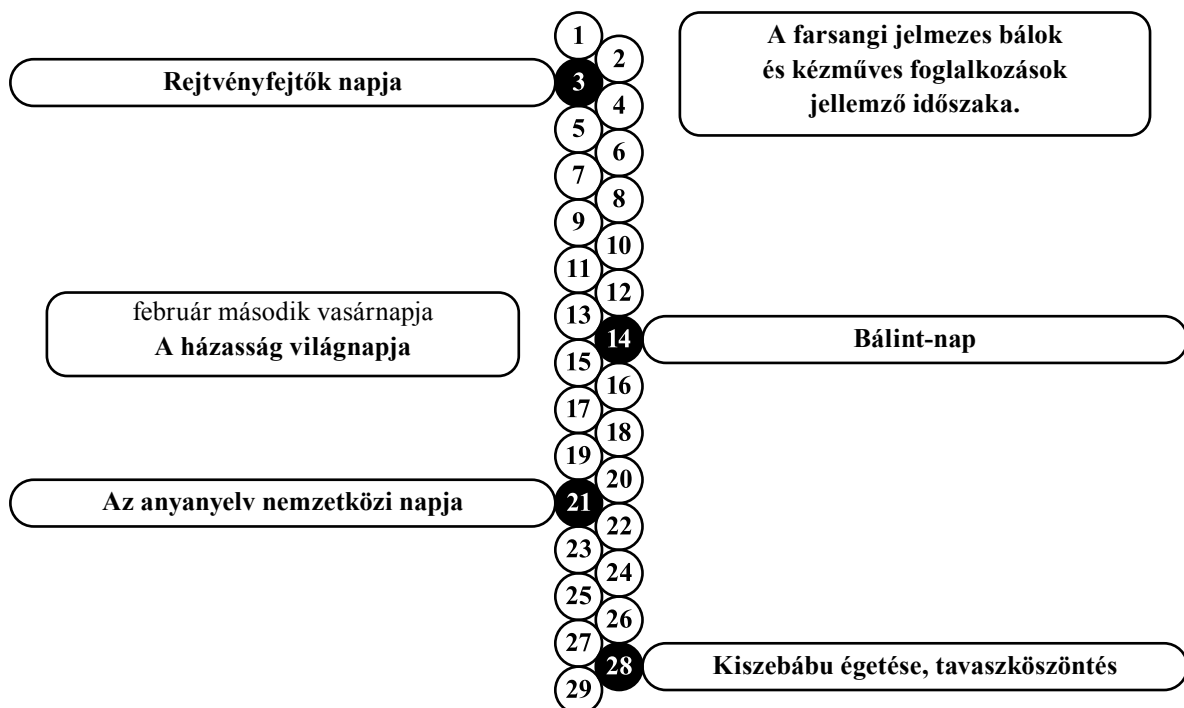
„–fürgén siklik ez a szán”



TÉL**TAVASZ****NYÁR****ŐSZ**

A februári szürke, latyakos, nyirkos hideget megtöri a farsangi jelmezek játékos színessége, kreativitása és a közös élmények, jelmezbálok világa. Ez az időszak a mulatozás és a karneválok időszaka: kilépés a szokásos mindennapokból. Beöltözünk, mások bőrébe bújunk egy kicsit. Az iskolában tanítási időszak, de még korán sötétedik, így nehéz iskolaidő és munkaidő után elérni a családokat. A benti programoknak kedvező időszak, de az igazán bátrak a szabadba szerveznek télűző, tavaszköszöntő alkalmat, amikor kiszebábu elégetésével (Életmód, 2021) úzik el a rosszat, és hívják a kedves, virágzó és illatozó tavaszt, a kikeletet.

Jeles napok:



Plántájl és élj!

– Bábmisszió a FETE településeken

Pócsiné Mózes Noémi

1. A program környezete

A Bábmisszióval a Felzárkózó települések program keretén belül vagyunk jelen egy olyan egyedi, sajátos stratégiával, ami megmutatja a gyermekek számára, hogy van kiút, van lehetőség az új életre a reménytelenségből, kilátástalanságból. Nem más ez, mint a közösségfejlesztés, tanítás és az evangelizálás eszköze. Egy olyan módszertanon alapul, amelyben hosszú távon azt tervezzük, hogy több bábcsoporthoz hozunk létre. A már évek óta jól működő Palánta Bábmisszió bábdarabjainak megtanulásával és előadásával a biblia iránymutató értékeit is képviseljük a felnövekvő nemzedék, azaz a gyermekek számára. Magvetés részesei vagyunk a gyermekek életében, ami hitünk szerint a legjobb befektetés. A bábéledésünk által az az elsődleges cél, hogy a Felzárkózó településeinken a velünk kapcsolatban lévő, mélyszegénységben élő családok közül minél több óvodás és iskolás gyermek helyes értékrenddel és erkölcsi alappal tudjon felnőni. A bábéledés nagyon mélyen érinti meg a kicsiny nézőket.

A bábok élő személyek a számukra, a történetek teljesen bevonják őket. Erkölcsi ítéletképességüket, értékrendjüket mélyszegénységesen megmozdítja minden, amit látnak, hallanak. Évekig, sőt, egész életükön át megmarad, amit így átéltek. Nagyon fontos, hogy a gyermekek megismerjék az igazságot. A bábozás az egyik eszköz arra, hogy elmondhassuk nekik. A vizuális eszközök bevonásával még mélyebben áthatja őket az, hogy különbséget tudjanak tenni, választani tudjanak jó és rossz között. A bábdarabok a családok, iskolák és gyermekek hétköznapjait jelenítik meg. Az előadásokban megjelenő konfliktusok olyanok, amelyeket nap mint nap átélnek. A megoldások azonban a Biblia értékeit is eléjük tárják. Olyan életfelfogást és értékrendet állítanak a szemük elé, amely a tisztességes, jóságos és becsületes emberképet teszi kívánatossá. A bábok a gyermekek nyelvén szólnak, ők könnyebben meg tudják fogalmazni érzéseiket, örömeiket, bánatukat, ugyanakkor nagyon kell, hogy ott legyünk velük, felemelő érzés látni az örömeiket.

A Magyar Református Szeretetszolgálat Alapítvány Felzárkózó Települések Programjának keretén belül először 2022 karácsonyán került sor a bábmisszió elkezdésére gyermekek felé Nagyecsed. Jelenleg két bábcsoporthoz működik az északkelet-magyarországi régióban, a *Porcsalmai Igazgyöngy Bábcsoporthoz* és a *Beregdaróci Örömhír Bábcsoporthoz*. Mindkét bábcsoporthoz tagjai a településeken jelen lévő FETE programon belül dolgozó munkatársi közösségében vesznek részt.

2. A program folyamata, módszertana

Jeligeneknek a következő mondatot választottuk: **Plántájl, és élj!**

A tavasztól őszi tartó előadás-sorozatunkban ünnepkörtől független bábdarabot, húsvét és karácsony ünnepén pedig az ünnephez köthető bábéledéseket szoktunk vinni a (Nagyecsed, Porcsalma, Beregdaróc, Méhtelek, Szatmárcseke, Fábriánháza, Nagyszekeres, Rozsály, Kántorjánosi, Tiszabecs, Mezöldány) településeink bölcsődéibe, óvodáiba és általános iskoláiba. Terveink közt szerepel, hogy kilépünk a Hajdú-Bihar és Borsod-Abaúj-Zemplén vármegyében lévő FETE településeinkre a közeljövőben. Nagyon sok örömet, hálát, megtapasztalást, biztatást élünk át mindkét bábcsoporthoz, amelyek a próbákra is nagy hatást gyakorolnak, és mély elhivatottságot adnak számunkra.

Az előadások után a gyermekekkel közösen mindig megfogalmazzuk a történet fő mondanivalóját, interaktív beszélgetésekben csoportosítjuk a szereplők jó és rossz tulajdonságait. Általában a bábdarabokhoz kapcsolódóan viszünk magunkkal egy kis éneket, amelyet együtt énekelünk a gyermekekkel apró

mozdulatokkal vagy ritmushangszerekkel közösen kísérve. Nagyon szeretik ezt a részt. Jelenlétünk végén olykor lehetőségünk adódik a gyermekek és pedagógusaik részére egy könyv, színező, illetve foglalkoztató füzet, vagy akár egy képes Biblia átadására.

A bábéledés felépítése:

- 30 perces bábos előadás
- 30 perces feldolgozó játék
- 10-15 perces közös éneklés, zenélés

3. A program eredménye, hatása

Nagyon fontosnak tartjuk, hogy legyenek odaadott, felkészült, jó üzenettel és hangvétellel evangéliumot átadó bábcsoportjaink a FETE programunkon belül. Isten csodálatos munkát végez ma itt, a mi környezetünkben. Élő magot vet általunk a kicsik és nagyobbak szívébe. Magot, amely kikel és gyümölcsöt terem. Átformál. Megváltoztat. Az *igazság* magvait. A *szereket* magvait. A *reménység* magvait veti el. A *jövő* magvait, hogy egy megváltozott, Istenhez közelebb élő társadalom jöhessen létre. Ezt a magvetést mi, EGYÜTT végezhetjük. Az elmúlt években a bábcsoportokkal több ezer gyermeket és több száz pedagógust értünk el. „*A mag az Isten igéje.*” (Lk 8,11) szerint, és ez a legfontosabb. Hiszen az ige élő és ható. Ezért fontos számunkra jeligenk megélése, továbbadása: **Plántálj, és élj!** Szívünk vágya, hogy még ha évek múlva is, de átélhessük ugyanígy együtt a szárba szökkenés és akár a gyümölcsstermés időszakát.

Baba-mama klubok az MRSZ FETE településein

**Bene Erzsébet, Vargáné Pokol Tímea Éva, Harcsáné Battyányi Andrea, Madarász Melinda,
Tóth Károly Zsolt, Porcs Péter, Németh Alíz, Béliász Sándor**
Farkaslyuk, Fábíánháza, Zemplénagárd, Hajdúszovát, Nagycsed, Szin,
Bódvalenke, Porcsalma, Körösszakál tapasztalatai

1. A program környezete

A felzárkózó munka egyik legnagyobb feladata, hogy a 0–3 éves korosztályt is elérje, akikkel az intézményi keretek között alig találkozhatunk a hétköznapi életben, hiszen az aprófalvakban és a kistelepüléseken nagy hiány mutatkozik a bölcsődék tekintetében. (Kapcsoskönyv, 2022) Ezzel párhuzamosan a világban pedig egy táplálkozásra fókuszáló program is zajlik – szintén ELSŐ 1000 NAP néven –, amelynek célja, hogy ráirányítsa a figyelmet a 0–3 éves korosztály helyes táplálkozására, illetve a várandósság alatti megfelelő táplálkozásra. (első1000nap.hu, 2024) Tisztában vagyunk vele, hogy a kevesebb eséllyel rendelkező családok esetében mindez mekkora kihívást tud jelenteni.

Fontos még azt is tudni, hogy ebben az időszakban fejlődik a legnagyobb az emberi szervezet, napról napra bontakozik ki, nő és cseperedik, és ebben a folyamatban szükséges a legnagyobb környezeti támogatás is, hiszen nagyban befolyásolja a felnőtté válás útját az első 1000 nap.

A baba-mama klub pont ezt az intenzív fejlődést igyekszik támogatni és öleli át, ahol a koragyerekkori fejlődéshez szükséges eszközök, információk rendelkezésre állnak, a szőnyegre kerülnek, az édesanya vagy édesapa ölébe: mondókák, játékok, mozdulatsorok széles tárházát megmutatva és átadva a számukra, hogy akár az otthoni napirendbe beépítve természetes legyen a közös játék, éneklés, mondókázás: a fejlődés környezeti támogatása.

A Jelenlét program működése során nagyon fontos alapkő ez a szolgáltatás, amely a kisgyermeket, totyogókat és csecsemőket célozza meg, és rajtuk keresztül tanítja, fejleszti a szüleiket is, teszi őket képessé és egyre tudatosabbá a kisgyermekkori nevelési attitűdöket illetően. Hívják is bárhogy a következő időszakban ezt a fejlesztő, kompetenciát átadó, felzárkózást segítő, a jövőt megalapozó programot, a feladata és célja mindig ugyanaz: a 0–3 éves gyermekeket nevelő családok elérése, bevonása, képessé tétele.

2. A program folyamata, módszertana

A baba-mama klubot általában délelőtt érdemes szervezni, amikor a nagyobb gyerekek óvodában vagy iskolában vannak, így maximális figyelmet kaphatnak a legkisebbek. A kollégákkal a Jelenlét Ponton, ha van külön szoba, azt készítjük elő, ahol babasarok van, ha nincs, ott a közösségi teret rendezzük be és varázsoljuk egy kúszó-mászó gyerekbirodalommal. Mire megérkeznek a gyerekek és az édesanyák (néha az édesapák), készítünk teát vagy limonádét az évszaknak megfelelően, és tízóraival is készülünk mind a szülőknek, mind a gyerekeknek életkoruknak megfelelően. Megérkezéskor segítünk az öltöztetésben, cipőcserében, és hagyjuk egy kis ideig, hogy a kicsik felfedezzék a játékokat, ismerkedjenek az eszközökkel. Majd elkezdjük a foglalkozást.

Az anyukák bevonásával mondókákat éneklünk, körjátékokat játszunk közösen a gyermekekkel. A mondókák és körjátékok segítenek a gyermekek nyelvi készségeinek fejlesztésében. Az ismételt rímek, szótagok és szavak a beszédértés és beszédkézség fejlesztésében segítenek, valamint a ritmusérzék kialakulásában, ami fontos a zenei és motoros készségek fejlesztése szempontjából is.

Mondóka

Lassan forog a kerék, mert a vize nem elég.
Gyorsan forog a kerék, mert a vize már elég.

Tevékenység leírása

A gyermeket az ölünkbe vesszük, háttal a mellkasunknak, és először lassú malomkörzést végzünk a kezével, majd gyors malomkörzést. Nagyobb gyerekek állva is csinálhatják.

Mondóka

Gyékény, gyákány,
Jön a Gyuri bátyám,
Tököt visz a hátán,
Ha elfáradt, leteszi,
Hogyha éhes, megeszi.

Tevékenység leírása

Körbejárunk, hátunkon visszük a gyerekeket, a kisebbeket ölben. Először lassan, majd fokozatosan gyorsabban szaladgálva, majd a „leteszi” résznél lehajolunk a gyerekekkel. Az „éhes” résznél pedig összevissza puszilgatjuk őket. (mondokak.hu, 2024)

Ezeket az alkalmakat mindig úgy építjük fel, hogy aktívan bevonjuk a kicsiket és a szüleiket: közösen tanulunk mondókákat, mozdultsorokat, vagy amíg a gyerekek felfedezik a szőnyegen lévő játékokat a szülőkkal a gyereknevelésről, napi aktuális témákról, problémákról, balesetekről, betegségekről, a tisztálkodás fontosságáról, hozzátáplálásról beszélgetünk – erősítve ezzel is a szülői kompetenciákat. Az alkalmat mindig egy közös tízóráival zárjuk, ahol a gyerekek életkoruknak megfelelő enniivalót kapnak, a szülőket pedig valamilyen könnyed ropogtatnivalóval kínáljuk (gyümölcs, szendvics, általunk sült muffin stb.).

3. A program eredménye, hatása

A 0–3 éves korosztály tekintetében óriási lehetőség a baba-mama klub eszköztára, hiszen olyan játékokat, módszereket, folyamatokat ismerhetnek meg, amelyekre otthon nincs lehetőségük, de a szüleik szintén nagyon sok esetben csak itt, a Jelenlét Ponton találkoznak a gyerekek életkorának megfelelő játékokkal és azok használatával, a gyerekekre való hatásával. Fontos találkozási pont a szülőknél is, akik így közelebb kerülnek a modern nevelési attitűdökhöz és lehetőségekhez, valamint megismerik azt is, hogy szerény körülmények között is van lehetőség játszani, nevetni és közös élményeket szerezni énekléssel, mondókákkal, körjátékokkal. Ezeket a megtanult folyamatokat hazaviszik magukkal, és akár a nagyobb testvérekkel közösen ismételhetik, játszhatják együtt.

Társas támogatás és információ átadás-szerzés helye is a baba-mama klub alkalma, hiszen sok, a gyermekneveléssel kapcsolatos témáról beszélünk egy-egy alkalommal, illetve praktikumokról is zajlik eszmecsere az édesanyák között. Vagyis szülői kompetenciáik fejlődnek, új lehetőségekkel ismerkednek meg, új tapasztalatokat szereznek, amelyek segíthetik a gyerekek környezetének fejlesztését, alakítását a változás és felzárkózás érdekében.

A baba-mama klubokban történő hosszú távú részvétel hozzájárulhat a gyermekek (és a szülők) kognitív, érzelmi és szociális fejlődéséhez. Az ilyen jellegű tevékenységek és élmények segíthetnek abban, hogy a gyermekek magabiztosabbak legyenek és jobban boldoguljanak a közösségekben: az óvodában, az iskolában és az életben. Szeretnénk elérni, hogy egymásra odafigyelő, gyermekeiket biztonságban nevelő, összetartó családok alakulhassanak, fejlődhessenek a településeken.

Tippek-trükkök

Fontosnak tartjuk, hogy az apa is részt vegyen ezeken a foglalkozásokon, hiszen sok olyan információt is hallhat akár tőlünk, akár más családok családfőitől, amelyek hasznosak lehetnek számukra a gyermeknevelésben éppúgy, mint a napi helyzetek helyes kezelésében. Ha alkalom adtán éppen ők maradnak otthon a babákkal, kisgyerekekkel az édesanya nélkül, szükséges, hogy éppúgy el tudják majd látni gyermeküket, ahogyan édesanyjuk, felismerjék a különböző betegségek tüneteit, és ismerjék azok kezelésének praktikáit.

A baba-mama klubok lehetnek tematikusak is, amelyek tükrözik egy-egy aktuális ünnep vagy évszak eseményeit, történéseit, mint például farsang idején farsangi mondókákat, húsvétra hangolódva locsolóverseket tanulunk, de ünnepeket is, mint például a család nemzetközi napját (május 15.) vagy az ima világnapját (március 2.).

Eddigi tapasztalataink alapján mondhatjuk, hogy a baba-mama klub hatása leginkább akkor mérhető, amikor a kicsik megkezdik az óvodát, így érdemes az óvónőkkel felvenni a kapcsolatot, és visszajelzést kérni a gyerekek közösségi részvételével kapcsolatban.

MÁRCIUS

„– már felébredt a mókus”

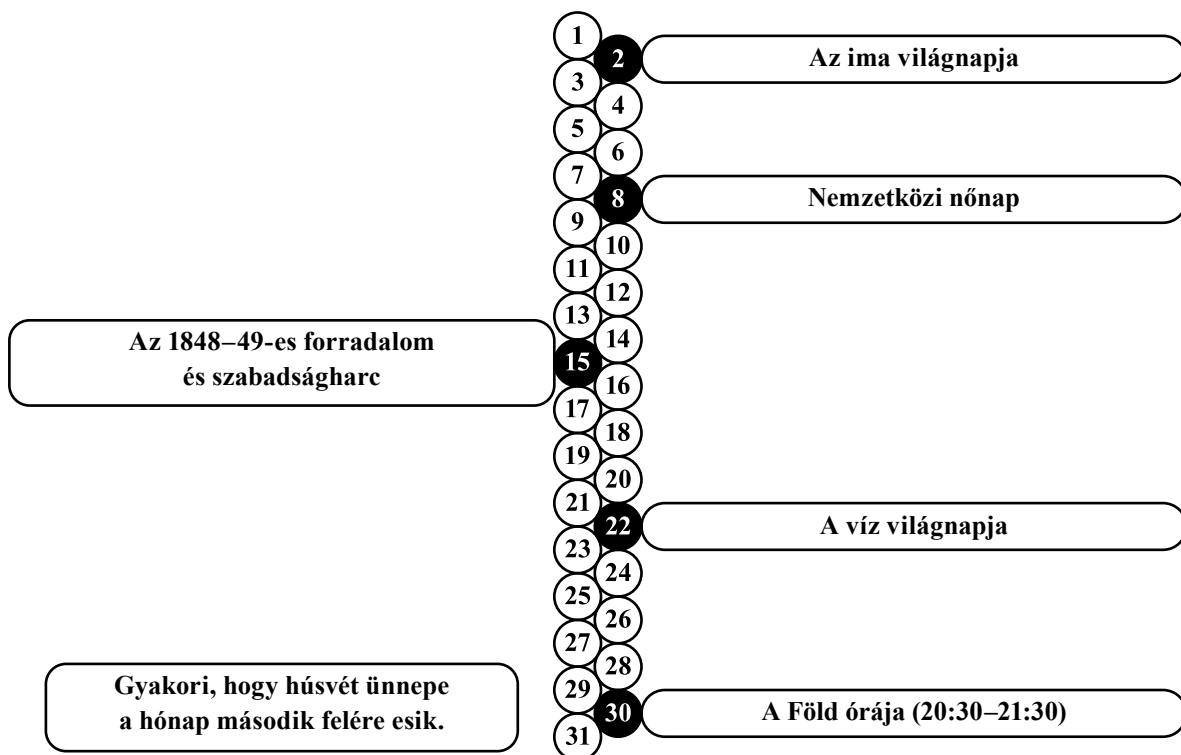




„Sándor, József, Benedek, zsákban hozzák a meleget!” – tartja az egyik legismertebb magyar időjárás-regula. Végre itt a jó idő, kikelet, és megjelennek az oly nagyon várt első tavaszi napsugarak is. Az emberek is kezdenek előbújni otthonaikból, egyre többen sétálgatnak az utcákon, parkokban, a nagykabát lassan visszabújhat a szekrénybe. Persze volt már példa havazásra, és repkedtek a mínuszok is márciusban, de általában mindenki úgy gondol rá, mint az első igazi tavaszi hónapra. A programokat egyre sűrűbben lehet kint, a jó levegőn szervezni, hosszabbodnak a nappalok, és a napsütés mindenki kedvét vidámabbá teszi.

Az óvodákban és iskolákban megkezdődik a tavaszi szünet, ami pár éve már nemcsak néhány napra korlátozódik. A hosszabb szünet alatt a gyerekek kipihenhetik magukat, feltöltődhetnek a szabadban. Lehet játszózni, biciklizni, focizni, és mindenféle olyan tevékenységet szervezni számukra, amiket eddig a szobában, zárt terekben nem tudunk megvalósítani.

Jeles napok:



Húsvétváró

Tóth-Kasza Renáta

Átány

1. A program környezete

A húsvét a keresztény egyházak egyik legmeghatározóbb és legnagyobb ünnepe, ahogy a mindennapi életünkben is nagyon készülünk rá. A boltok tele vannak húsvéti dekorációval, édességgel, csokinyulak mosolyognak a polcokon. Erre az ünnepre készülünk mi is egy kis húsvétváró programcsokorral, amit igyekszünk minden korosztály számára érdekessé és izgalmassá tenni. Ennélfogva több szempontból közelítjük meg az ünnepet: hittanóra keretei között adunk képet a református húsvéti ünnepeköről, tojáskeresést tartunk, azonkívül húsvéti falatokat is készítünk a résztvevőkkel. Ezeket mutatjuk most be az olvasónak.

2. A program folyamata, módszertana

A húsvétváráshoz mindig programcsokorral készülünk, hogy mindegyik korosztályt meg tudjuk szólítani, és megtalálják azt az elemet, ami nekik éppen kedvező, ami őket érdekli, amiben örömeiket lelik. *Tojáskereső programunk* mindig nagyon népszerű mind a totyogó, mind az óvodás, mind pedig az iskolás gyerekek körében, így korosztályi bontásban valósítjuk meg, hogy a gyerekeknek élmény lehessen a részvétel. A legkisebbek számára – 0–3 éves korosztály – általában a baba-mama foglalkozás keretei között szervezünk tojáskeresést, ahol mi előre elrejtjük jó idő esetén az udvaron, borús-esős időben pedig a házban a megkeresendő tárgyakat. Majd a gyerekek a szülei segítségével választanak egy színt, és az a feladatuk, hogy összegyűjtsék, megtalálják az összes olyan színű elrejtett tárgyat. Ezek a tárgyak lehetnek plüssök, építőkockák, színes ceruzák, befestett kindertojások, színes lapok, igazából bármi. Amikor megtalálták az összes elrejtett tárgyat, mindenki kap egy kis apróságot: csokinyuszit, csokitojáást vagy éppen egy piskótaszeletet.

A nagyobbak számára már bonyolultabb feladatokat találunk ki, hogy még izgalmasabb legyen a számukra a tojáskeresés. A legtöbbsző állomáspontokat alakítunk ki, ahol vagy ügyességi, vagy logikai feladatokat kell megoldani a résztvevőknek, vagy pedig húsvétal kapcsolatos kérdésekre kell válaszolniuk. Az állomások változó létszámúak, általában 5-7 között. Egy feladatra nagyjából 10-12 percet számunk. A játék végén, ha az összes kincset megszerezték, akkor szintén jutalmazzuk a részvételt valamilyen kedves ajándékkal.

Ez a hagyományörzés, egy kis újítással segíti, hogy a gyerekek és a szülei ismét megismerjék a népszokásokat, és azokat ápolják és továbbadják.

A programcsokor másik eleme a *húsvétváró hittanóra*, ahová elsősorban az általános iskolás gyerekeket várjuk. Ezen az alkalmon a résztvevők játékos formában ismerkedhetnek meg a húsvéthoz kapcsolódó bibliai történetekkel, és húsvéti énekeket tanulnak. A települési lelkész van a segítségünkre a programelem megvalósításában.

Az utolsó elemünk a *Varázskönyhához* kapcsolódik, ahol az ünnep alkalmából hagyományos húsvéti ételeket és helyi különlegességeket készítünk a résztvevőkkel. Ez a programelem leginkább a felsőtagozatos gyerekeknek szól. Többek között kocsonyát, tormakrémes sonkatekerceset kaszinótojással, és két átányi különlegességet, a puhit (atany.hu, 2024) és a diós szerelmest (atany.hu, 2024) készítjük el közösen.

Tippek-trükkök

Fontosnak tartjuk, hogy mindegyik korosztálynak igyekezzünk olyan programot adni, ahol jól érzi magát. Ezért szervezünk programcsokrot. Illetve, érdemes egész évben szem előtt tartani a tojáskeresést, hogy legyen időnk összegyűjteni pl. a kindertojásokat, az apró ajándékokat vagy a megkeresendő színes tárgyakat.

3. A program eredménye, hatása

A húsvétváró programcsokrunk egyik nagy hatása, hogy a népi és egyházi hagyományainkat felelevenítjük, ápoljuk, ha kis újításokkal is. Ezzel lehetőséget teremtve azok továbbadására és továbbélésére a településen. A tojáskereséssel olyan szülő–gyerek programot teremtünk, ahol egymásra figyelhetnek, együtt élhetik meg az élet legapróbb örömeit, és fedezhetik fel ismét az önfeledt játékot. A nagyobbak számára is élményalapú tanulási folyamatot adunk, hiszen az egyes állomások segítik a logikai gondolkodást, az együttműködést és a csapatmunkát, valamint a közös élmények gazdagítják a mindennapokat. A Varázskonyha pedig a helyi különlegességek továbbörökítését és továbbélését, a receptek fennmaradását célozza. A főzés közben tapasztalatot szereznek a konyhában a fiatalok, ahol lépésről lépésre ismerkedhetnek meg a főzési, sütési folyamatokkal, a receptkövetés szabályaival és annak alakíthatóságával, ezzel is védett környezetben szerezve élettapasztalatot.

Március 15. gyerekszemmel

Csimszi Livia, Porcs Péter

Drávafok

1. A program környezete

Az 1848–49-es forradalom és szabadságharc emléknapja Magyarországon piros betűs nemzeti ünnep, amelyet március 15-én ünneplünk.

Ahogy megszokhattuk, az óvodákban és iskolákban emlékplakátok kerülnek a faliújságokra és nemzeti színű díszítés az ablakokba. Mindenki kabátjára felkerül a kokárda, és ünneplő ruhába megyünk aznap a dolgunkra, a települési ünnepekre, az iskolai megemlékezésekre. Sokszor csak rutinból, és a tankönyv lapjairól ismerve március 15-e jelentőségét. Mi úgy gondoltuk, hogy fontos közelebbről megismerni ezt a nemzeti ünnepet, és gyerekszemmel megvizsgálni, megérteni, hogy pontosan mi és hogyan történt akkor.

2. A program folyamata, módszertana

A program elején a résztvevőknek egy interaktív történelmi mesébe szöve elmeséljük az alábbi történetet, melyhez képeket, verseket, akár megzenésített verseket használunk fel. Eközben kérhetjük a gyerekeket, hogy ők is mondják, énekeljék, amit tudnak.

Kerettörténet

Nagyon régen az itt élő embereknek egy császár parancsolt. (A török császár már ismerős fogalom a számukra a *Kiskakas gyémánt félkrajcárja* című meséből.) Ez a császár sajnos nem volt jó és igazságos uralkodó. Nagyon sok ember szegénységben, elégedetlenségben élt. Egy napon – éppen március 15-én – néhány fiatalember elhatározta, hogy ennek véget kell vetni. Ők voltak azok, nézd csak!

Mutassunk nekik képeket a márciusi ifjakról!

Egy kávéházban összegyűltek, és leírták egy papírra, mit is szeretnének a magyar emberek. Aztán nagy örömmel elindultak a nyomdába, hogy kinyomtassák, amit kitaláltak. Szerették volna, ha mindenki elolvassa! Szakadt az eső, ők mégis lelkesen mentek, az utcán pedig egyre többen csatlakoztak hozzájuk. A végén már rengetegen voltak, nagy tömeg hömpölygött a téren.

Petőfi Sándor elszavalta az előző nap írt versét: „Talpra magyar, hí a haza, itt az idő, most, vagy soha...!” (Ezt a verset akár közösen is énekelhetjük, vagy megtanulhatjuk közösen elszavalni.) Az embereknek nagyon tetszett a költemény, tapsoltak, kiabáltak, éljeneztek! A császár, amikor megtudta, hogy el akarják őt küldeni, katonákat hívott össze, akik megtámadták a magyar embereket. De a magyar férfiak sem hagyták magukat, nagyon bátran szembeszálltak a császár katonáival, és addig harcoltak bátran, ameddig csak tudtak! Ezekre a bátor magyar huszárokra emlékezünk március 15-én!

A történetmesélést követően az óvodásoknak nemzeti színű kifestővel és fánkkal készültünk. Az elkészült rajzokat később kis zászlókként elhelyezhették a település emlékhelyén. A nagyobbakkal még beszélgethetünk arról, hogy mit tanultak még erről az eseményről történelemórán, milyen költőket, írókat és hadvezéreket ismernek már, illetve a 12 pontot is megbeszélhetjük velük, hogy melyik mit jelentett, vagy éppen, miért kérték. Számukra is készülhetünk kézműves foglalkozással, mint például kokárdakészítés nemzeti színű szalagból, vagy parafadugóból fatáblára, vagy krepp-papírból. De tablót is készíthetünk velük versekből, események felrajzolásával és korabeli grafikákkal.

3. A program eredménye, hatása

Az iskolai ünnepek két szempontból is fontosak lehetnek a gyermekkori szocializációban. Egyrészt hatással lehetnek a kollektív identitásukra. Az ünneplés révén a gyerekek az együvé tartozó (fizikailag vagy szimbolikusan jelen lévő) ünneplő közönség részévé válhatnak. Egyfajta beavatási szertartások ezek, a közösségbe való bevonódás alkalmi, amelyek sikerében vagy sikertelenségében a verbális és vizuális üzeneteknek, a részvételnek, az esztétikai élménynek, és nem utolsósorban az ünneplő közönségnek szánt (alá- vagy mellérendelő) szerepnek egyaránt jelentősége van. Másrészt hatással lehetnek a történelmi azonosságtudatra. Az iskolai nemzeti ünnepek a történelemoktatással együtt a történelmi emlékezet forrásai. Önazonosságunkban az emlékezet különböző formái (az önéletrajzi, a történelmi és a kollektív emlékezet) meghatározó szerepet játszanak. Az eredeti események megidézését és a jelenhez való kapcsolását a történelmi azonosságtudat egyik tényezőjének, a történelemhez vezető egyik útnak tekinthetjük. Az ünnepek a történelmi tudat konstrukciójának pillérei. Mivel az ünneplés egyúttal történelmi emlékezés is, rajta keresztül magához az eseményhez is kiépítjük személyes viszonyunkat.

A FETE Foci, több mint foci

Oláh András, Tóth Zsolt Károly

Zemplénagárd, Nagyecsed

1. A program környezete

Gyakran látjuk, hogy a kistelepüléseken a focipálya központi hely az ott élő fiatalok életében. Bandáznak, fociznak, csak úgy időt töltenek a pályán. Sokszor a sportpálya ad otthont a települési nagyrendezvényeknek is (pl. falunap), így mindenki tudja, hogy hol található. A FETE munkatársak úgy gondolták, hogy nagy lehetőség van abban, ha a foci iránt érdeklődőknek lehetőséget teremtenek, ezért a közösségi média felületein rendszeres fociedzéseket kezdtek hirdetni. Az első alkalomra is már sokan érkeztek, és jól látszott, hogy igénylik a fiatalok az edzést, a struktúrát és a kereteket. Így elkezdődtek Zemplénagárdon például heti egyszer a fociedzések, Nagyecsedben pedig heti két alkalommal, de más FETE településeken is elindultak a keretek közé szervezett fociedzések. Fontos kitörési pont és felzárkózási lehetőség a sport a hátrányos helyzetű térségekben élő fiatalok és családjaik számára, hiszen a fiatalok a meccsek és különböző tornák által számtalan helyre eljuthatnak az országban, de akár az országhatáron túl is. Az edzések rendszert és keretet adnak a sokszor céltalan mindennapoknak, és ezzel értéket, tartalmat, nem utolsósorban közösséget adnak a résztvevőknek.

2. A program folyamata, módszertana

Az edzések meghirdetését követően a fiatalok szép számban jelentek meg az első alkalommal, mely lendület azóta is tart és egy 8-10 fős csapat folyamatosan részt vesz, és versenyzik is. Az edzések minden esetben bemelegítéssel kezdődnek, ahol van rá lehetőség, ott szabadtéri kondiparkot is használunk hozzá. Máshol pedig különböző eszközöket hívunk segítségül: kislabda, zsámoly, hullahopp karika, kötél, súlyozott labda stb. A bemelegítést követően a futball szabályait betartva a pályára lépnek a fiatalok, és először szabad foci keretei között játszanak, majd megállítjuk a meccset, és megbeszéljük a tapasztalatokat, átélteket. Utána a megbeszéltek és változtatási javaslatok mentén ismét fociznak, amelyet egy újabb megbeszélés követ. És így tovább.

Elméleti edzésnapokat is szoktunk beiktatni, különösen felkészülési időszakban, amikor átvesszük a szabályokat, különböző helyzeteket, taktikai folyamatokat vázolunk fel, és azok megoldási lehetőségeiről beszélünk. Majd ezeket a következő alkalommal a pályán ki is próbáljuk. Fontos, hogy az elméleti kereteket is jól ismerjék a játékosaink, illetve azokat a meccsek közben használni is tudják. Mert így lesz „fair play” a játék!

A rendszeres edzéseknek és a fiatalok kitartó munkájának köszönhetően már a FETE Foci nagyon sok elismerést kapott. Sőt, a fiatalok online ügyességi versenyekre is beneveztek, ahonnan különdíjakat zsebeltek be, és jutalomutazásokat nyertek. Így lehetőségük nyílt játszani például az MTK Stadionban, vagy a Pancho Arénában. Több játékosra fel is figyeltek már a nagy futballegyesületek, van több olyan fiatal focistánk is, aki a nemzeti utánpótlás válogatott leigazolt tartalékos játékosa lett. Nagy büszkeség, hiszen a mi kezdeményezésünk, a rendszeres fociedzések nélkül ezeknek a fiataloknak a sporttehetsége elveszik, rejtve marad, sosem derül ki.

De mitől több ez a foci? Fontos megemlítenünk azt is, hogy az edzések nemcsak arról szólnak, hogy megérkeznek a srácok, futunk két kört, aztán elkezdünk gyakorolni, hanem nagyon sokszor megosztják velünk, edzőkkel a mindennapi történéseket, helyzeteket, de még a vitákat és konfliktusokat is olykor mi segítjük a megoldás felé. Így bátran mondhatjuk, hogy nem elég edzőnek lenni és érteni a focihoz, a lelket is ismernünk kell, a kamaszokra jellemző hevesiséget pedig fontos megértenünk, kezelnünk

és sok esetben támogatnunk szükséges. Az edző ezért több, mint edző, hiszen nemcsak sportra ösztönöz és segít, hanem összetartja a közösséget, meghallgatja a fiatalokat. Ezért fordulhat az is elő, hogy sok esetben az iskola is tőlünk kér segítséget, mondván, hogy ránk jobban hallgatnak a fiatalok. A FETE Foci több mint foci, hiszen a résztvevők nemcsak sportolnak, hanem közösségben vannak, értékesen töltik szabadidejüket, új ismereteket szereznek, barátságok szövődnek, egyúttal védett környezetben oszthatják meg problémáikat, gondoljaikat akár a társaikkal, akár velünk, edzőkkel. Mindig igyekszünk megoldást találni, de sosem helyettük, csak rávezetve őket a lehetőségeikre.

3. A program eredménye, hatása

Úgy tartjuk, hogy Magyarországon a futball népsport: mindenkinek elérhető, csak egy üres terület kell hozzá, meg egy labda. Esetleg még 4 faág vagy kő, hogy megjelöljük vele a kaput. De ahogy fentebb is írtuk már, a kevesebb eséllyel rendelkezők számára nagy fejlődési lehetőséget adhat, és kitörési pont is lehet a „napról napra világ”-ból. A focin keresztül az edzéseken részt vevő fiatalok olyan készségeket és képességeket szereznek meg, melyek nagyon nagy segítséget nyújtanak az iskolai munkához is. Csapatban, egymásért játszanak, s csak úgy haladnak előre, ha támogatják és segítik egymást a pályán, a játékban. Nagy tanulási folyamat is a szabályokat betartva focizni, ami segíti az iskolai jelenlétet és tanulást ugyanúgy, hiszen az oktatási intézményekben és az életben is megannyi szabályt kell betartanunk. Ha a pályán sikerül, akkor rutinná válik a mindennapokban is.

Fontos azt is megemlíteni, hogy a sikerek mellett a kudarcokat is megélik a fiatalok egy-egy mérkőzés folyamatában vagy eredményében. Mind a kettőt fel kell tudni dolgozni, és nem elengedni az alázatos, egymás iránti tiszteletteljes játékot egy jól sikerült meccs után sem. Vagy éppen nem feladni és többet nem labdába rúgni, mert éppen az ellenfél volt jobb passzban aznap. Ezek a megélések is segítik a mindennapi megküzdést, a folyamatos fejlődés iránti motivációt, legyen szó továbbtanulásról, vagy futballteljesítményről egyaránt.

A FETE Foci, több mint foci: szabályok, közösség, biztonság.

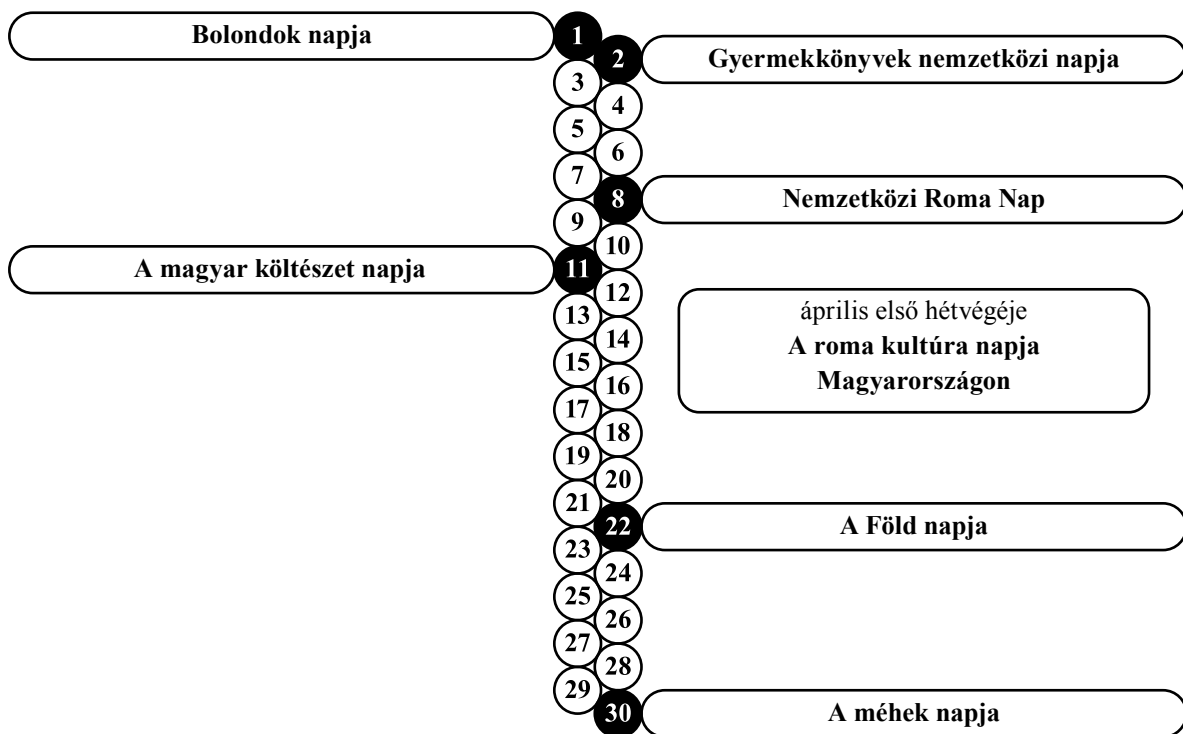
ÁPRILIS
„-ág mutatja rügyeit”





Azt tartják, hogy az április bolondos. Lehet benne valami igazság, hiszen az elmúlt években gyakran előfordult, hogy esett a hó, vagy közel téli időjárás vett minket körül, de egyébként is jellemző erre a hónapra a nagy hőingadozás, bár már az igazi tavasz mindennapjait hozza: madárcsicsergés, virágzó fák, bokrok, megannyi kerti és mezei virág pompázik a szivárvány minden színében. Megkezdődnek a szabadtéri események, és ezzel együtt a tavaszi nagytakarítás is; lomtalanításokkal, szemétygyűjtő akciókkal, és különböző környezet-tudatosságot szorgalmazó eseményekkel hívják a természetbe az embereket. A nappalok egyre hosszabbak, az emberek egyre nyitottabbak.

Jeles napok:



„Tisztítsd meg a környezetet!”

Zsirosné Gurbai Anett

Körösszakál

1. A program környezete

Mindannyiunk érdeke, hogy egészséges és tiszta környezetben élhessünk. Ezt csak úgy érhetjük el, ha folyamatosan és tudatosan teszünk azért, hogy környezetünk rendezett, tiszta és harmonikus legyen. Azonban nem elég csupán a saját házunk táját rendben tartani, a környező erdőkre, kirándulóhelyekre, tópartokra is vonatkozik, hogy közös felelősségünk vigyázni rá, tisztán tartani a pihenésünket szolgáló természetet. Viszont manapság egyre több illegális személerakóval, otthagytott zsákokkal, esetleg háztartási gépekkel találkozunk. A Föld napja alkalmából minden évben igyekszünk felhívni a figyelmet a környezettudatosság, a szelektív szemétyűjtés fontosságára, illetve az újrahasznosítható dolgok használatára (textilszatyor, ételhordó dobozok, fém kulacsok stb.). Ezért életre hívtuk a „Tisztítsd meg a környezetet!” programunkat. Hiszen csak példamutatással lehet értéket közvetíteni, továbbá biztosítani azt, hogy a Föld még sokáig az otthonunk lehessen.

2. A program folyamata, módszertana

Az a meglátásunk, hogy ahhoz, hogy a családoktól elvárhassuk, hogy jobb és követhető mintát mutassanak a gyermekeiknek, nekünk egyfajta úttörőnek kell lenni a mindennapjainkban. Így van ez a környezetünk tisztántartásával is: a Jelenlét Ponton szelektív hulladékgyűjtést alkalmazunk, amit az általunk szervezett eseményeken résztvevőktől is elvárunk. Valamint a környezetünk megtisztítása érdekében különböző akciókat szervezünk, mint például a „Tisztítsd meg a környezetet!” című eseményünk.

Az eseményre társadalmi helyzettől függetlenül várunk szeretettel mindenkit. A kezdéskor felosztjuk a résztvevőket kis csoportokra, és a megtisztítandó területet felosztjuk közöttük, hogy a lehető leghatékonyabbak lehessünk. Majd a munkavédelmi gyors áttekintést követően minden résztvevő kap gumikesztyűt, szemeteszákot, illetve láthatósági mellényt, hogy biztonságban legyünk az utakat járva is. Természetesen a jól elvégzett munkát mindenhol jutalmazták, nem lesz ez nálunk sem másként. Ugyanis minden egyes résztvevőnek szendvicssel, gyümölcssel és vízzel kedveskedünk.

Fontosnak tartjuk a munkavédelmi oktatást, de inkább csak áttekintést adunk, hiszen a szemét alapvetően fertőző is lehet, így tudunk kell, hogyan szedjük, milyen elővigyázatossággal álljunk neki a munkának.

Már említettük, hogy közösen tudjuk elérni a legjobban, hogy a környezetünkben változások történjenek, ezért ezt a környezettisztító alkalmat is közösen szervezzük a helyi önkormányzattal, iskolával és az egyházzal karöltve, ahova egyaránt várjuk a gyerekeket és a felnőtteket.

Tippek-trükkök

A szemétszedés alkalmával lehetőségünk nyílik közvetlenebb kapcsolat kialakítására a helyi lakossággal. Bátran használjuk fel az alkalmat kapcsolatépítésre, helyzetfelmérésre, a mi jelenlétünk erősítésére.

3. A program eredménye, hatása

A bemutatott programnak köszönhetően a résztvevő családok egyre közvetlenebbek a Jelenlét Pont dolgozóival. Azt lehet megfigyelni, hogy bátran mernek segítséget kérni, vagy csak tanácsot – bármilyen problémával kapcsolatban. Illetve megfigyelhető, hogy ha kis lépésekben is, de évről évre egyre job-

ban figyelnek a résztvevők, hogy újrahasználható eszközöket vegyenek igénybe, mint a kulacs, vagy fém evőeszköz. Emellett a házaknál is megfigyelhető, hogy a szelektív hulladékgyűjtés fontossága előtérbe kerül a mindennapi háztartási teendők között.

Hosszú távú eredményként majd azt szeretnénk látni, hogy ezek a pillanatnyi pozitív hatások és eredmények a későbbiekben is ugyanígy vagy még jobban legyenek jelen, és a mostani kisgyermeknek megfelelő és biztonságos környezetben nőjenek fel, és hasznos tagjai legyenek a társadalomnak. Továbbá, reményeink szerint, ez a közös megmozdulás a faluért nagy előrelépés lesz a generációk között húzódó éles határsáv elsimításában. A közös munka elősegíti majd a kommunikáció javulását és a mások iránti tiszteletadást. Ez a program nemcsak a gyermekes családokat érinti, hanem egyedülállókat, nyugdíjasokat, fiatalokat és igazából magát az egész települést, Körösszakált érinti.

Médiamentes nap

Bélbász Sándor

Porcsalma

1. A program környezete

A mai, mindent körülvevő és behálózó internet világában fontosnak tartjuk, hogy a gyerekek ne csak a telefonjaikba bújva éljék életüket, hanem ebből kiszakítva egy „kütyük” nélküli órában költőkről, írókról, zenéről beszélgessünk velük. Ezzel tágítva tudásukat, hogy kíváncsivá váljanak a művészetre. Sokuk ezáltal a program által kap kedvet hangszeren való tanulásra, versírásra.

A program elindításának másik szempontja pedig, hogy ma már nem veszünk le csak úgy egy verses-kötetet a polcra, hiába van a könyvespolcon még nagyszüleink fiatalkorából számtalan verseskötet. A kötelezőket is csak gyorsan megtanuljuk, vagy átfutjuk, de amilyen gyorsan csak lehet, igyekszünk elfelejteni a megtanultakat. Viszont a magyar kultúra egyik igazán kiemelkedő színfoltját adják a versek. Nem szabad hagynunk, hogy kultúránk csorbuljon, egy-egy része elveszzen. Ezért életre hívtuk a médiamentes napot, melynek lényege, hogy a résztvevők kiscsoportban különböző korszakokból származó versekkel ismerkednek meg és azokat dolgozzák fel közösen, akár megzenésítve is.

2. A program folyamata, módszertana

A programot havi rendszerességgel tartjuk, ahova szeretettel várjuk, elsősorban az iskoláskorú fiatalokat. A részvételhez nem feltétel az irodalom szeretete, sem a zenei tudás. A nyitottság, a közösségben gondolkodás inkább.

A fiatalok körülbelül egy 45-60 perces programon vesznek részt, ahová meglepetésszerűen viszünk verseket, szerzőket, írókat, költőket a legkülönbözőbb korszakokból, akár napjainkból is. A költőről mindig valami olyan plusz információt igyekszünk vinni, ami a tankönyvekből kimarad, de igazi „csemege” a fiatalok számára (szeretője volt, ilyen-olyan betegségekkel küzdött, stb.), és ezekre építve dolgozzuk fel a verset, sok esetben megzenésítve. A feldolgozás alatt elsősorban arra vagyunk kíváncsiak, hogy nekik mit jelent, számukra hogyan értelmezhető az adott vers, mert így élvezettel, odafigyelve fognak vele foglalkozni, és sokkal több tudás ragad rájuk, mint ahogy azt elsőre gondolják. Mindig biztatjuk őket, hogy ragadjanak tollat, és ha csak pár sort is, de írjanak, alkossanak.

A programunk felépítése mindig változó, előfordult már, hogy nyomozó kalandra hívtuk József Attila élete kapcsán a fiatalokat, de olyan is volt, hogy kezdéskor egy nagy könyvkupac várta a résztvevőket, melyből választhattak. Majd arról beszélgettünk, hogy miért azt választotta, alapvetően ki-mit szokott olvasni (ha szokott). Ennek az alkalomnak például az volt az eredménye, hogy legközelebb a srácok is lehozták a személyes kedvenceiket. és azokból felolvastak, azokról meséltek egymásnak.

Nehézségek

Nem söpörjük szőnyeg alá, hogy nagyon nehéz az irodalommal a mai fiatalokat megszólítani, de a lehetőséget mindig mindenkinek meg kell adnunk, hogy kapcsolódni tudjon hozzá, ha csak egy hajszállal is. A befektetett munka eredménye nem most lesz mérhető, hanem sok-sok év múlva, amikor a mostani résztvevőinknek természetes lesz például az esti mese, vagy a hosszú utazás előtti olvasás.

Illetve, mindig az legyen a szemünk előtt, aki jelen van. Velük dolgozzunk, és sose azon keseregjünk, hogy milyen kevesen jönnek.

3. A program eredménye, hatásai

Bízunk abban, hogy a különleges versélményeknek köszönhetően felismerik, hogy a kutyuk mellett könyvek, verseskötetek is vannak, és bele-bele olvasnak egy-egy irodalmi műbe önszántukból. Hogy az okos eszközöket nemcsak időtöltésre, hanem információszerzésre, utánaolvasásra is használják a nyitottan hagyott kérdések megválaszolása érdekében.

A résztvevők a feldolgozások alatt egy olyan folyamaton mennek keresztül, amelynek eredménye érdemjegyekben nem mérhető azonnal, ugyanakkor – többek között – segíti az iskolai előrehaladást: fejleszti az értelmező olvasást, az együttműködést és a koncentrációkészséget egyaránt. Tulajdonképpen vadlovakból szelíd galambok lesznek a résztvevők.

MÁJUS

„–madarokról zengő kórus”

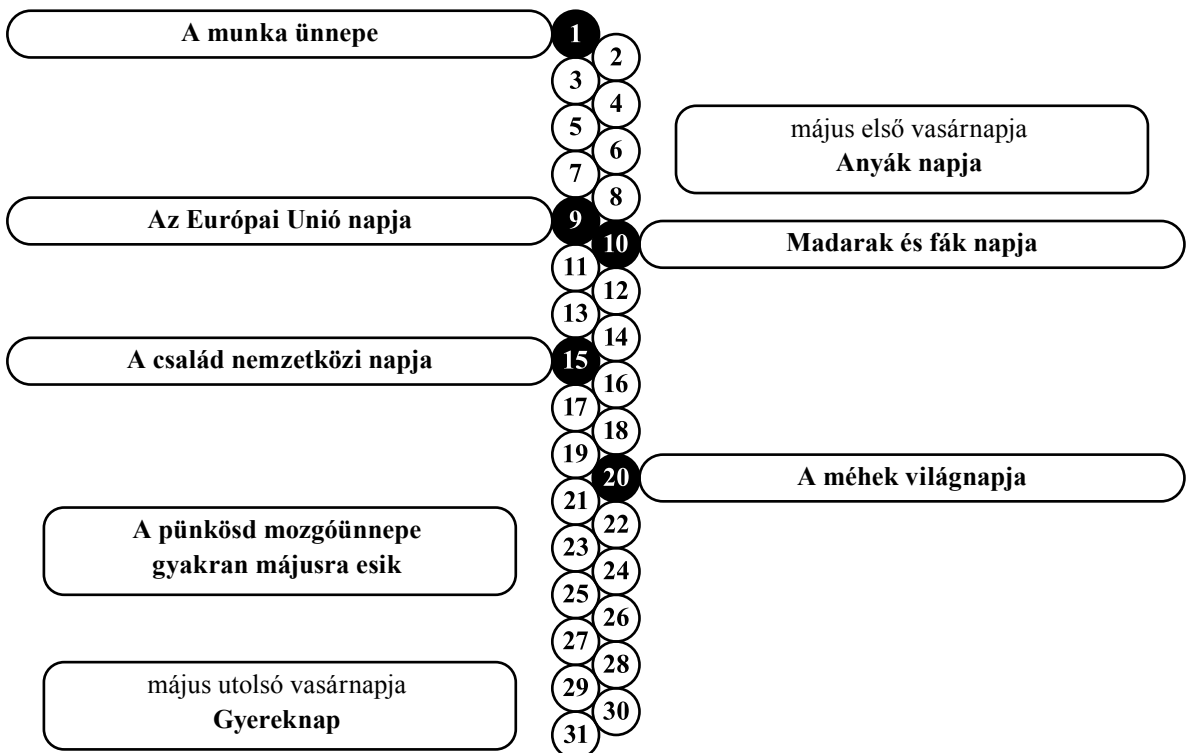




A május már igazi nyárelő hónap, a legtöbbször az esték még hűvösek, de napközben valóságos napfürdő vesz bennünket körül. Már néhány korai gyümölcsöt szüretelhetünk is, és sokunk kedvencét, a bodzaszörpöt is most készíthetjük. De ünnepeljük az édesanyákat és a gyerekeket is.

A középiskolákban a hónap elején kezdődik az érettségi időszak az írásbeli feladatsorokkal, de jellemzően az utolsó nagy dolgozatok ideje az általános iskolákban is ez a hónap. A pünkösd mozgóünnep a leggyakrabban szintén májusra esik.

Jeles napok:



Anyák napjára készülünk

Vargáné Pokol Tímea Éva, Harcsáné Battányi Andrea, Bene Erzsébet, Pálné Szoboszlai Mariann
Fábiánháza, Tiszabecs

1. A program környezete

Az anyák napja az egyik legszebb ünnepünk, hiszen ekkor köszöntjük fel az édesanyákat, nagymamákat, dédiket, pótanyákat és nevelő anyákat egyaránt. Az egész éves, de inkább egy életen át tartó fáradhatatlan gondoskodásukért, a soha el nem múló szeretetükért. De leginkább az anyaságra, mint áldásra és felelősségre emlékezteti a világot.

Különböző műsorokkal készülnek az óvodában, az iskolában, de van, ahol az idősek otthonába is ellátogatnak a gyerekek felköszönteni az ott élőket, vagy közös programot szerveznek velük.

Magyarországon május első vasárnapján ünnepeljük az édesanyákat, de az iskolákban, óvodákban (stb.) már hetekkel előtte lázasan készülődnek a gyerekek, terveznek a pedagógusok, tanárok, óvónénik, hogy meglepetésműsort állítsanak össze, illetve apró kézműves ajándékot készítsenek az anyukák számára.

Fontos megemlíteni, hogy a hátrányos helyzetben, a létminimum környékén élő családok számára az ünnepek nem is ünnepek, hiszen azok fényét és áldását beárnyékolják a mindennapi létszükséglet megteremtéséért való küzdelmek. Így a gyerekek, de gyakran a felnőttek, a szülők is csak intézményi keretek között találkozhatnak az ünnepekre jellemző varázslattal és a pillanat csodájával. Ezt a csodát igyekszünk visszaadni, de lehet, hogy inkább megteremteni az anyák napi készülődéssel, ahová szeretettel várjuk mind a gyerekeket, mind pedig az édesanyákat.

2. A program folyamata, módszertana

Az anyák napi programot mindig igyekszünk úgy összeállítani, hogy a gyerekek számára élmény legyen, korosztálytól függetlenül. Ezért gyakorlatilag programsorozatot tartunk, ahol a Biztos Kezdet Gyerekházban a baba-mama klub keretei között szervezünk egy tematikus, anyák napjával foglalkozó alkalmat, ahol a legkisebbek is készíthetnek az édesanyjukkal valamilyen kézműves apróságot, azonkívül anyák napi mondókákat, verseket viszünk az ünnep jegyében.

Kézműves programötletek a baba-mama klub számára

A legkisebbek nem igazán akarnak még alkotni, vagy mondjuk inkább azt, hogy a saját elképzeléseik mentén hajlandóak a leginkább. Így a legegyszerűbb, ha kéz- vagy lábnyomatokat készítünk, ezek amúgy is örök emlékek tudnak lenni.

A lenyomat készítéséhez szükségünk van temperára, ecsetre, egy kis vízre, papírra, illetve ha van, akkor egy képeretre. A kis lábakat vagy kezeket befestjük, és a lapra nyomva lenyomatot hagyunk. A lenyomatokból készíthetünk tenyérvirágot, a talpacskákból pillangót. Ezek örök emlékek maradnak az életkorról és az anyák napjáról egyaránt.

Óvodai készülődés

Az óvodákban már komolyabb műsorról készülnek a gyerekek az óvónénik segítségével: verset tanulnak, akár kis táncot is. Mi a műsornapot megelőző napokban kézműves foglalkozással készülünk, ahol a gyerekek elkészítik az ajándékokat az édesanyáknak, nagymamáknak (stb.), amelyet a műsort követően átadnak. Még azzal szoktuk színesíteni az eseményt, hogy az anyák napi műsor napján nyílt napot tart az óvoda, ahol mi is segédkezünk. A nyílt nap lényege, hogy a szülők (elsősorban az édesanyák)

betekintést kapjanak az óvodai élet mindennapjaiba. Közös reggeli után egy kis napindító torna következik, majd szabadjátékkal folytatjuk, ahol az édesanyák is csatlakozhatnak a mókához. Később közös kézműves foglalkozást tartunk (ezt a részt tartjuk mi, a Jelenlét Pont munkatársai), ahol valamilyen olyan alkotás elkészítése zajlik, amelyet közösen tudnak megcsinálni, ezzel is erősítve a szülő–gyermek kapcsolatot. Majd az anyák napi műsorral és az ajándék átadásával zárul a nap.

A visszajelzések alapján egyre jobban várják ezt a napot a gyerekek és a szülők is, és az együttműködés is gördülékenyebb a szülők és az óvoda között.

Az alapanyagok itt is egyszerűek: színes papír, olló, ragasztó stb.

Idősek napközi otthona

A napközi ellátást 6-8 fő veszi igénybe, akikkel egyébként is rendszeresen szoktunk programokat tartani. Az anyák napja alkalmával az otthon lakóiról, látogatóiról sem feledkezünk meg, és a szokásos havi alkalommal tematikus anyák napi zenés-verses elemmel is készülünk. A meglepetés-előadást követően közösen képviselőfánkot sütünk a „nagyamák” irányítása mentén. Majd közösen elfogyasztjuk a finomságokat.

Itt már szükségünk van néhány önkéntesre, akik részt vesznek a meglepetés-előadás megvalósításában. Szerencsénkre a hozzánk látogató fiatalok közül is szoktak hozzánk csatlakozni. Néhány próba után össze is áll a rövid műsor, melyet az otthon vezetőivel való egyeztetés előz meg.

Anyák napi készülődés a Jelenlét Ponton

Ha rendelkezünk olyan helyiséggel a Jelenlét Ponton, ahol kényelmesen meg tudjuk valósítani a foglalkozást, akkor mi magunk is otthont adhatunk egy anyák napi készülődésnek.

Itt is egyszerű alapanyagokból dolgozzunk, hogy minden korosztály tudjon csatlakozni. Akár több lehetőséget is mutathatunk a nagyon egyszerű elemektől a már több lépést igénylő alkotásokig. A sablonokat, javasoljuk, hogy készítsük el előre, és legyen egy-egy mintadarabunk is, hogy lássák a résztvevők, hogy mit készíthetnek majd. Mindemellett javasoljuk, hogy valamilyen kis harapnivalóval, innivalóval (szörp, tea) készüljünk a résztvevők számára.

A fenti felsorolásból jól látszik tehát, hogy itt inkább egy anyák napi programsorozat zajlik, ahol igyekszünk megszólítani a település apraja-nagyját. Szeretnénk majd az általános iskolába is eljutni, hogy egy kis újítással még nagyobb öröm és áldás lehessen az anyák napja a teljes település számára.

3. A program eredménye, hatása

A programok hatásával és eredményeivel kapcsolatban minden esetben elmondható, hogy az együtt töltött idő hozzájárul a családok egységének erősítésén és a szülői kompetenciák fejlődésén túl a település közösségfejlesztéséhez, kulturális hagyományainak színesítéséhez egyaránt. Mindezek mellett a gyerekek kreativitása, monotonitástűrése és a cél iránti tenni akarása fejlődik, a sikerélmények hozzájárulnak a teljesítményük erősödéséhez és növekedéséhez. Ezek az iskolában és az óvodában egyaránt látható eredmények.

Az anyák napi közös készülődés mindenki számára örömteli pillanatokkal teli, ez pedig felbecsülhetetlen érték a családok, a gyerekek és a szülők számára egyaránt. Kilépés a mókuserékből, ahol helyet kaphat az öröm és a boldogság, ha kis időre is.

A szülői kompetenciák kapcsán pedig meg kell említenünk, hogy a programok hozzájárulnak ahhoz, hogy a szülők jobban megértsék és megismerjék gyerekeik szükségleteit, s ezáltal képesek lesznek biztosítani gyerekeik egészséges és kiegyensúlyozott fejlődéséhez szükséges feltételeket.

Gyermeknap

Vargáné Pokol Tímea Éva, Harcsáné Battyányi Andrea, Bene Erzsébet, Pálné Szoboszlai Mariann
Fábiánháza, Tiszabecs

1. A program környezete

A gyermeknapot a világ különböző országaiban, különböző napokon ünneplik. Magyarországon május utolsó vasárnapja szól a gyerekekről és a nekik szervezett programokról.

A nehéz körülmények között élő gyerekek gyakran nélkülöznek, sokszor nem jut rájuk figyelem sem. Sok esetben azért, mert a szülőknek sem volt olyan példája, amely azt mutatta, hogy a gyerekekkel töltünk együtt minőségi időt: játszunk, fogócskázunk, főzünk együtt. A gyermeknappal szeretnénk olyan időkeretet teremteni, ami csak a gyerekekről szól, nekik okoz felejthetetlen élményt és örömet. Ehhez nem kellene nagy dolgok. A következőkben azt szeretnénk bemutatni, hogyan lehet egyszerű, de nagyszerű gyereknapi programot szervezni, akár újrahasznosított anyagokból.

2. A program folyamata, módszertana

A gyereknapot, ahogy az anyák napját is, különböző intézményekben valósítjuk meg, hogy minden érintettet meg tudjunk szólítani, és minden gyermek számára egy igazán felejthetetlen napot ajándékozhatunk. A gyermeknap május utolsó vasárnapja, de mi hétköznap valósítjuk meg, mert tapasztalataink szerint ilyenkor könnyebben elérhetőek és bevonhatóak a gyerekek.

A Biztos Kezdet Gyerekházban a baba-mama klubot tesszük tematikussá, amit leginkább vidám és színes díszítéssel tudunk megtenni. Olyan játékokat veszünk elő, amelyeket nem szoktunk minden alkalommal használni. Ilyen eszköz nálunk például a beltérben is használható mini trambulín vagy a buborékfújó. Így a legkisebbek számára is kedveskedünk egy kis gyereknapi figyelmességgel.

A helyi óvodában színes mozgásos sorversenyekkel és ügyességi játékokkal készülünk kb 60 perces időkeretben, mert a kicsik még hamar elfáradnak a folyamatos figyelem és részvétel közben. Az ügyességi játékok eszközei általában újrahasznosított elemekből készülnek: műanyag kupakok (pl.: torony építés), tápszeres dobozok (pl.: ping-pong labdák belepattintása, babzsákkal való piramis ledöntése, stb.), kartondobozok oldalai (pl.: memóriajáték készítése, vagy a gyerekekkel közösen egy vár megfestése, stb.). Illetve egy kis meglepetés nasival készülünk a számukra: palacsintát vagy muffint viszünk nassolnivalónak.

A gyereknapi programot megelőző napon, az óvónőkkel egyeztetve, feldíszítjük lufikkal, színes girlandokkal és egyéb vidám díszekkel a csoportszobát, hogy a gyerekek számára egy igazán változatos környezetet varázsoljunk.

A Jelenlét Ponton megvalósított eseményen könnyebb dolgunk van, hiszen hozzánk érkeznek a résztvevők, és az eszközeink helyben vannak. Itt is figyelünk a környezet változatos dekorálására és egyediségére, hogy tükrözze a gyerekek számára is, hogy róluk és értük szól a program, az adott nap.

Itt zenés, mozgásos délutánnal készülünk a gyerekeknek, ahol szintén előkerülnek az ügyességi és logikai játékok. A feladatok során különféle egyszerű eszközöket, mint például poharakat, színes kupakokat, léggömböt használunk, ezeket kombináljuk egyszerű játékos feladatokkal, amelyek logikai lépéseket igényelnek a megoldáshoz, míg az ügyességi játékok segítenek fejleszteni a kéz-szem koordinációt. A foglalkozáson különféle hangszereket is kipróbálhatnak a gyerekek, mint például zongora, gitár, dob. A programunk végét közös énekléssel zárjuk, amely összeköti a résztvevőket, és igazi élménnyé teszi az eseményt. Ez a zárás nemcsak örömet és összetartozást hoz létre, hanem lehetőséget kínál az önki-fejezésre és a zenével való kapcsolat elmélyítésére is.

3. A program eredménye, hatása

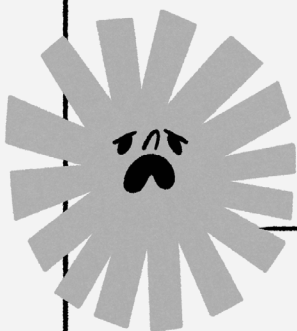
A gyereknap programkavalkád eredménye, hogy a gyerekek számára olyan eseményt hozunk létre, ahol önfeledten kikapcsolódhatnak, játszva tanulhatnak, és ezáltal olyan közösségi élményben van részük, amely segíti az összetartozás érzését, és ők lehetnek a középpontban. Az egyszerű eszközök használatával arra ösztönözzük a résztvevőket, hogy kreatívak legyenek, próbáljanak ki új dolgokat, merjenek újrahasznosítani, és régi dolgokból új eszközöket létrehozni akár otthon is.

Más szempontból pedig a logikai és ügyességi játékok jelenléte hozzájárul a gyerekek kognitív és motoros képességeinek fejlődéséhez. A játékok segíthetnek a stressz csökkentésében és a hangulat javításában, ami hozzájárul az általános jólléthez és boldogsághoz. A közös éneklés és a hangszerjáték emlékezetes és meghitt élményt nyújt mindannyiunk számára, egyúttal összeköti a résztvevőket egy közös érzésben és élményben.

NYÁRI krízisidőszak

A nyár tele van vidámsággal, szabadsággal, önfeledtséggel, ugyanakkor most a nagyon magas hőmérséklet hozhat kihívásokat, ezért a Jelenlét Pontokon kiemelten kell készülnünk a nyári időszakra:

Látogassuk meg gyakrabban a kisgyermekes családokat, az időseket és a várandósokat, hogy hogy érzik magukat.



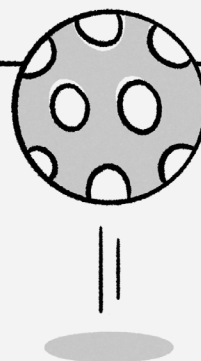
Lakosok tájékoztatása:

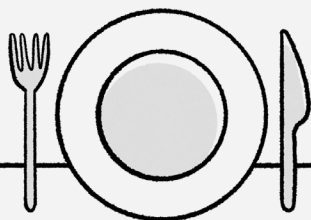
Sok vizet kell fogyasztani.

Árnyékban tartózkodjunk.

Nagyon forró órákban húzódjunk hűvösebb, árnyékosabb helyre.

Napvédelem
(pl. kalap vagy kendő)

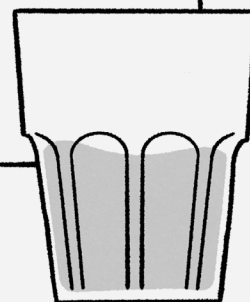




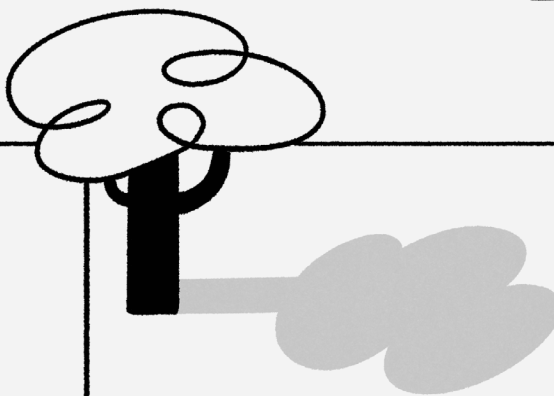
Szünidei étkezés:

Segítsük az igénylést az óvodás- és iskoláskorú gyermeket nevelő családoknál, már a tavasz közepétől. Ott tudjuk igényelni, ahol az önkormányzat biztosítja a lehetőséget.

Előfordul, hogy nincs helyben iskola, ott nézzünk utána, hogy el tudnak-e menni az ebédért, vagy a helyi önkormányzatnál van-e lehetőség.



bárki számára ivóvíz-hozzáférés



Hasznos szabadidős lehetőségek,

kiemelten a fiatalok számára:

tábor, társasjátékok, filmklub,
sportprogram, vizes programok

árnyékos, hűvös udvarrész

JÚNIUS

„–jókedvűen, te is fuss!”

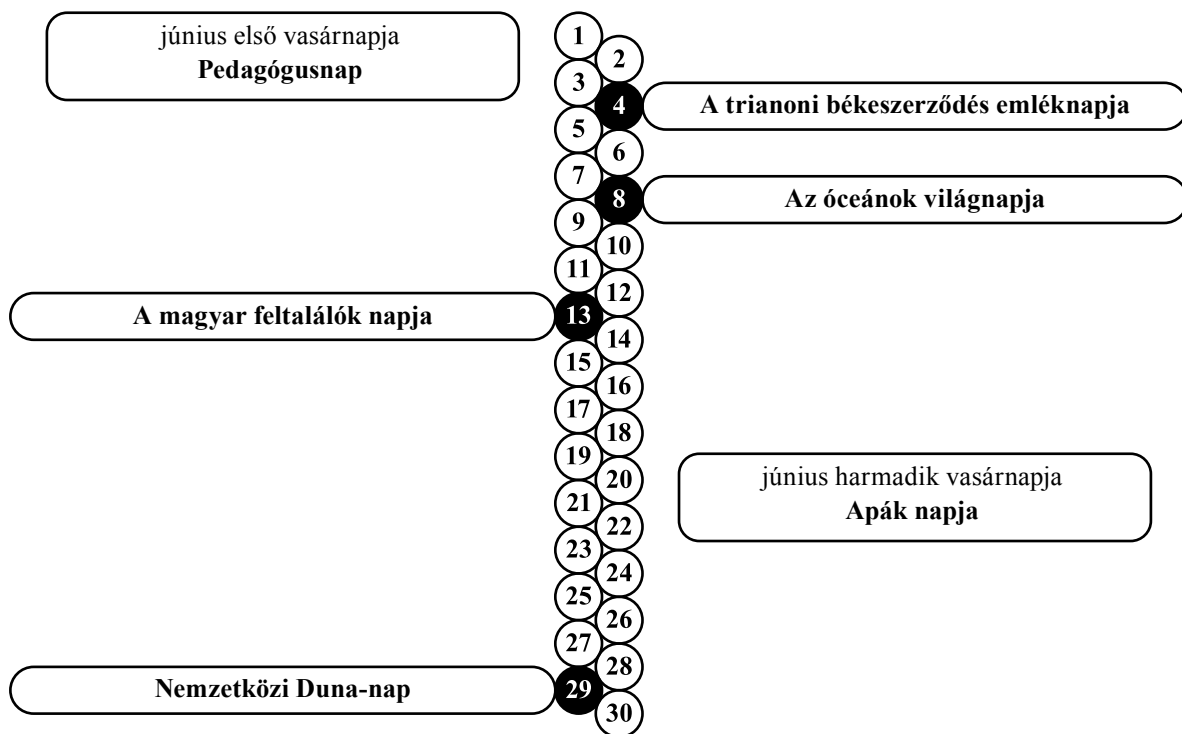




Június egy igazán pompás hónap: virítanak a mezei virágok, illatoznak a levendulák, szorgoskodnak a méhek, a kertekben megkezdődik a konyhakertek ápolása és gondozása – az igazán lelkeseknél már néhány érett paradicsom vagy paprika is található a töveken. A mezőgazdaságban is megkezdődik a munka látványosabb része (munkagépek az utakon). De séta közben találkozhatunk fecskékkel, gólyákkal. Ha igazán szemfülesek vagyunk, már repülni tanuló kismadarakat is láthatunk.

A hónap eleje még iskolaidő, de már mindenki a nyári szünetet tervezi, és a legtöbb iskolai beszélgetés tárgya, hogy ki milyen táborba megy vagy hol és hogyan fogja tölteni a nyarat.

Jeles napok:



Családi nap

Füzesi Irma, Tatárné Apagyi Tímea, Vigh Lilla

Kokad

1. A program környezete

Kokad Hajdú-Bihar vármegye szinte legkisebb települése. Az általános iskola már évek óta zárva, a falu gyerekei a négy környező település iskolájába járnak, azonkívül az óvodánk is veszélyben van. Egyre inkább előregedő tendenciát mutat a település. A családi nappal célunk, hogy az elidegenedő lakókat közelebb hozzuk egymáshoz az Isten szavára hallgatva, egy forró ebéd mellé egy asztalhoz ülve és imádkozva, beszélgetve: feltöltődve mind testi, mind lelki táplálékkal, meg persze vidámsággal. A családi nap egy többéves múltra visszatekintő hagyomány, ami a kokadi református egyházközség lelkésze kezdeményezésére indult el, de ma már minden helyi szervezet a magáénak érez, és persze a hívek is, és ki is veszik a részüket a szervezési munkálatokból, hisz belátják, hogy a település közösségének a javát szolgálják.

2. A program folyamata, módszertana

Mindig az év első júniusi szombatján várjuk a családokat különböző programokkal, ahol külön készülünk a felnőtteknek, a fiataloknak és a gyerekeknek, hogy mindenki megtalálja a kedvére való szórakozási és kikapcsolódási lehetőséget:

- bábelőadás;
- kvízzjátékok;
- ügyességi és szórakoztató játékok minden korosztály számára.

A nagyobbak számára (jellemzően fiúknak) körmérkőzéses focimeccset szervezünk, ahol külön kihívás megkülönböztetni a csapattársakat egymástól az eltérő és egységes focimez hiányában, de a srácok így is élvezni szokták a játékot. A felnőttek körében a házastársak számára külön játékos és egyben kihívásokkal teli feladatokkal készülünk:

- „*A férjem a stylistom*” címmel hívjuk a házaspárokat játszani, ahol a férj feladata a feleség frizuráját elkészíteni színes csatokkal, hajgumikkal, pántokkal stb. Majd vécépapírból kell elkészíteniük feleségük ruháját. A legjobb összeállításokat díjazzuk.
- *Az asszonycipelés* már hagyománnyá vált, vannak olyan résztvevők, akik egész évben edzenek erre az alkalomra. A feladat, hogy egy akadálypályán kell végigjártatni a talicskát, amelyben a pár hölgy tagja ül. Itt a leggyorsabbakat díjazzuk.

A szépkorú korosztály tagjai leggyakrabban az ebéd készítésében vesznek részt, majd annak a szétosztásában, amely elfogyasztása után a sportesemények és vetélkedők még folytatódnak egy kis ideig, végül az eredményhirdetéssel zárulnak. A napot egy hálaadó istentisztelettel zárjuk.

A leírásban felsorolt feladatok mellett még számtalan más versenyszámmal is készültünk, hogy színes és maradandó élményt nyújtó programkavalkádot tudjunk nyújtani a kokadi lakosság számára.

3. A program eredménye, hatása

A program egyik legnagyobb eredménye a települési szintű összefogás a családi nap megvalósítása érdekében. Másik nagy hozadéka, hogy a település lakossága megismeri egymást, közelebb kerülünk egymáshoz, ennél fogva települési közösséget kezdünk el alkotni, ahol figyelünk és vigyázunk egymásra. Nagyon reméljük, hogy egy ilyen tartalmas és vidám nap után mindenki élményekkel és jókedvvel távozik tőlünk, és látogatnak el hozzánk az elkövetkezendőkben is heti klubjainkra.

Kiemelt eredménye a nagy összefogáson túl ennek a családi napnak a kapcsolatépítés a családok között: bizalmat építenek ki a Jelenlét Pont felé, mellyel erősítjük, hatékonyabbá tesszük az együttműködést a felzárkózásban is.

Mekk Elek klub

Tóth Zsolt Károly

Nagyecséd

1. A program környezete

A Mekk Elek klubot maga a mesehős ihlette, aki mindent meg akart csinálni, de végül semmi sem jött össze neki. Mi azonban azt szeretnénk elérni, hogy azonnal használható és kézzelfogható tudást tudjunk átadni a résztvevőknek, amelyek segítik a háztáji barkácsolást és karbantartást. Legyenek azok akár gyerekek, akár felnőttek. Igyekszünk a helyi vállalkozókat, vagy nagy szaktudással rendelkező lakosokat is bevonni egy-egy alkalommal, hogy a tudás átadható és továbbadható, megőrizhető legyen helyi társadalmi szinten. Sőt, a nyugdíjas klubbal is nagyon jó, folyamatos kapcsolatunk van, akik az általuk készített termékeket árúsítják is. Velük a leggyakrabban a Jelenlét Pont munkatársai találkoznak és tanulnak technikákat, amelyeket a Mekk Elek klub keretei között tudnak továbbadni. Ez a munkatársak számára is egyfajta tudásbővítés.

2. A program folyamata, módszertana

A Mekk Elek klub tulajdonképpen egyfajta kézműves klub, ahol nem csupán papírral és ragasztóval dolgoznak, hanem a háztáji barkácsolás elsajátítása a cél meglévő alapanyagok segítségével.

Egy-egy alkalom úgy épül fel, hogy délután várjuk a gyerekeket, fiatalokat vagy felnőtteket egy közös barkácsolásra, ami lehet éppen egy madáretető, egy szükséges polc vagy akár egy asztaldísz is valamilyen ünnepkörhöz igazodva.

A klubalkalmat megelőzően minden elkészíthető elemből készítünk egy mintapéldányt, ami a résztvevők segítségére lehet a választásban, hogy aznap éppen mit szeretnének alkotni. Majd elkezdődik a munka. A végén mindenki haza is viheti az elkészült alkotást, vagy mondjuk a madáretető esetén közösen állítottuk a helyére a Jelenlét Pont udvarán, vagy a könyvespolcot együtt töltöttük fel könyvekkel, játékokkal.

A program körülbelül 1,5-2 óra hosszú, attól függően, hogy gyerekek vagy felnőttek vesznek rajta éppen részt, illetve milyen nehézségű elemekből épül fel az adott alkalom. Fontosnak tartjuk, hogy minden esetben készüljünk valamilyen harapnivalóval és innivalóval.

Tippek-trükkök

A Mekk Elek klub alapvetően minden korosztálynak szól, de javasoljuk, hogy szervezzük külön-külön a gyerekeknek és a felnőtteknek, hogy mindenki örömét lelhesse a munkában. Vagy a szervezés közben legyünk tudatosak, és legyen belőle egy apa–fia, apa–lánya alkalom, ahol közösen dolgoznak.

3. A program eredménye, hatása

A programban résztvevők kézügyessége jelentősen fejlődik. Az itt megtanult praktikákat, megoldási fortélyokat akár a saját háztartásuk javítására is tudják használni, mint például deszkaelemekből polc készítése és a méretre szabásának folyamata. Vagy dekorációs technikák elsajátítása. Mindegyikkel színesítjük és egyedivé tesszük a mindennapjainkat, illetve tudásunk gazdagodik újabb és újabb ismeretekkel, megoldási lehetőségekkel.

Mindezek mellett szót kell ejtenünk a kreativitás és egyedi ízlésvilág és stílus fejlődéséről is, hiszen a résztvevők folyamatosan azon dolgoznak, hogy a megadott minta mellett valami saját és egyedi eredményt hozzanak létre.

Illetve, nem utolsósorban, a szakemberek bevonásával még szakmákat bemutató alkalmak is lehetnek ezek a barkácsklubok, hiszen a résztvevők itt találkozhatnak különféle szakterületekkel, amelyeket ki is próbálhatnak. Ezáltal nem titkolt célunk a tehetségek felfedezése és támogatása.

Hosszú távon szeretnénk bevonni a Mekk Elek klub mindennapjaiba az óvodás korosztályt is, illetve a felsősöket, mert jelenleg a legaktívabb résztvevői csoportunk az alsós korosztályú gyermekek és szüleik.

JÚLIUS

„– játékos, napfényben dús”

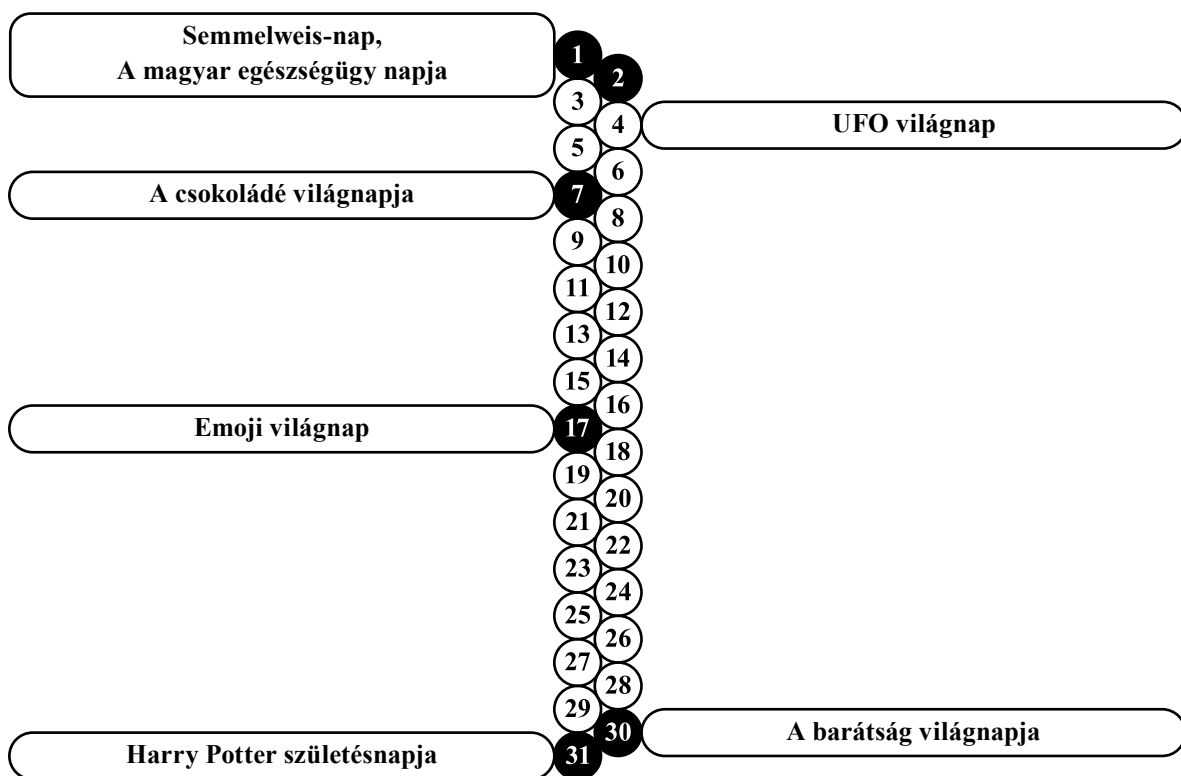




A július ismertetőjele az elmúlt években, hogy nagyon meleg, a legtöbb üdülőövezetben és turisztikai helyen a szezon csúcsa ez a pár hét. Szedhetünk már barackot, fügét, málnát és áfonyát is, de sok más ízletes és finom gyümölcsöt is szüretelhetünk. A háztáji konyhakertekben megindulnak a paradicsomok, paprikák és egyéb zöldségek is. Ezenkívül számtalan növényből és fűféléből készíthetünk szörpöt (menta, citromfű, levendula stb.), gondolva a téli időszakra már.

A gyerekek számára is az önfeladt nyári szünet időszaka, ahol jellemző a napközis táborokban való részvétel vagy a tematikus, ottalvós táborokba való utazás. Élmények, kalandok és szabadság jellemzi ezt a hónapot a gyerekek szemüvegén keresztül. A felnőtteknek sok esetben az idénymunkák időszaka.

Jeles napok:



A FETE táborok különleges világa

Füzesi Irma, Vigh Lilla, Tatárné Apagyi Tímea, Mohácsi Viktória, Márton Gézáné, Fehérené Bakk Beáta, Tóth Zsolt Károly, Bélbász Sándor, Balogh Aranka, Százvai Ágnes, Molnár Attiláné, Zsákai Júlia, Pásztor Attila, Szabó Ivett, Pogoriskyné Kurucz Mónika
Kokad, Geszt, Méhtelek, Nagyecsed, Porcsalma, Ricse, Rozsály, Tiszakarád, Tuzsér, Szin

1. A program környezete

A FETE települések többsége kis lélekszámú, ahol nagyon kevés olyan szolgáltató van jelen, amely szabadidős elfoglaltságot biztosít. Sok esetben a közösségi házon (és a Jelenlét Ponton) kívül nincs is más olyan intézmény, amely programokat, szabadidős elfoglaltságokat biztosítana, kiemelten a nyáron. Ez különösen igaz a fiatalok, gyermekek tekintetében, hiszen a nyári szünet hosszú, a szülőknek pedig nincs annyi szabadsága – főleg, ha idénymunkában dolgoznak –, hogy az egész szünet alatt otthon legyenek a gyerekekkel. Így igyekszünk – jellemzően napközis táborok szervezésével – megkönnyíteni a nyári logisztikát.

A táborokon keresztül hasznos szabadidő-eltöltést, biztonságos környezetet és testi-lelki-szellemi fejlődést tudunk biztosítani a résztvevők számára, térítésmentesen.

2. A program folyamata, módszertana

A FETE programban résztvevő településeinken kétféle tábortípust valósítunk meg, az egyik a hagyományos napközis tábor, ahol a fókusz a szabadidő értékes eltöltésén van, a másik pedig a tematikus táborok világa, ahol egy-egy adott téma mentén szerveződnek a mindennapok programjai. Jelen esetben hittan- vagy bibliatábor, illetve sporttábor valósul meg. Ezeket a típusokat fogjuk az alábbiakban bemutatni az érdeklődők számára.

Hagyományos, értékes szabadidő-eltöltést kínáló napközis tábor

Az általunk hagyományosnak nevezett napközis tábor lényege, hogy a résztvevők a szabadidejüket értékesen és biztonságos környezetben tölthessék el a munkaidő alatt, ahol helyet kapnak kreatív programelemek, sportos foglalkozások, akadályversenyek és szellemi tudást csiholó, tematikus kvízek is. Olykor egy-egy meglepetésprogram is beépítésre kerülhet, ha a költségvetésünk megengedi, mint például buborékshow vagy habparty, de egy közös családi napot is szervezhetünk a tábor zárásaként, ahol kiállítás rendezünk a gyerekek egész heti alkotásaiból, bemutatva az elkészült alkotásokat a szülőknek, testvéreknek, érdeklődőknek.

A tábor tematikája fontos, hogy az előkészítő szakaszban kialakuljon, és minden előkészítve várja az első napon a résztvevőket, hogy gördülékeny és problémamentes lehessen a megvalósítás. A hagyományos napközis tábor esetén nem szükséges, hogy az egyes napok programelemei egymásra épüljenek, hiszen itt az értékes szabadidőeltöltés, az élményszerzés és a személyes kompetenciák fejlődése áll a középpontban, mintsem egy-egy témakör. Így bátran szervezhetünk egymástól független elemeket, úgymint biciklitúra, helytörténeti séta vagy kézműves foglalkozás, de akár írás- és olvasáskészséget fejlesztő feladatblokkal is készülhetünk.

Általánosságban elmondhatjuk a FETE településeken megvalósuló napközis táborokról, hogy napközben testi és szellemi, egyéni és csoportos, külön fiúknak és külön lányoknak szervezett fejlesztő foglalkozások és játékok várnak a résztvevőkre, így:

- *mozgásos programok*: közös reggeli torna, futball, teqball, tollaslabda, csocsó, sorversenyek, ügyességi vetélkedők, trambulín, ugrálóvár;

- *manuális tevékenységek, kézműves foglalkozások*: gipszöntés, gyöngyfűzés, közös „sütés-főzés” (gyümölcssaláta, kókuszgolyó készítése), barkácsolás, festés, rajzolás;
- *képesség- és készségfejlesztő feladatok*: írás- és olvasáskészséget fejlesztő feladatlapok, fejtörők, rejtvények, logikai interaktív feladatok;
- *zenei tevékenységek*: hangszerekkel való ismerkedés, énektanulás stb.

A tábori napokon a résztvevők számára tízórait, ebédet és uzsonnát biztosítunk. Az ebédet olykor úgy oldjuk meg, hogy a gyerekek hazamennek, és otthon fogyasztják el az önkormányzat által, a nyári szünetben is biztosított meleg ebédet.

Sporttábor

A testmozgásban, sporttevékenységben az ember teljes személyiségével vesz részt. A sport maga személyiségalkító hatással bír. Nem csupán az egyéni fejlődésünk fontos eleme, hanem hozzásegít a közösségbe való beilleszkedéshez is. A személyiségformálás része, hogy nem a szokásos fizikai erőviszonyok, hanem a csapatban való együttműködés a döntő tényező: formál és alakít. (Domokos, é. n.) A fentiek tükrében a sporttáborok már a tematikus táborok közé tartoznak, ahol fontos, hogy az egyes napok programelemei egy láncként kapcsolódjanak össze, ahol pontosan tudnunk kell a program összeállításakor, hogy honnan hova szeretnénk eljutni a résztvevőkkel. Fontos, hogy a programelemeket úgy válogassuk össze, hogy azok a végcél elérését tudják segíteni, szolgálni. Ilyen cél lehet, hogy a résztvevők a tábor végére egységes, egymást segítő és egymásért játszó focicsapattá szerveződjenek, vagy mindegyik résztvevő gyerek megtalálja a számára megfelelő sportfoglalkozást, amelyet iskolaidőben is szívesen végezne heti rendszerességgel.

A táborokat általában a megérkezést követően közös bemelegítő gyakorlatokkal kezdjük, majd ügyességi játékokkal folytatjuk. A délután nagy része korosztályok szerinti csoportbontásban zajlik, hogy mindenkinek sikerélményekkel teli lehessen a részvétel. A nap végén vetélkedni szoktunk, ahol összemérhetik a gyerekek a napközben elsajátított tudásukat.

A programok alatt sok eszköz biztosított a táborozók számára, így minden napnak megvan a maga változatossága és varázsa.

A fiúk a focit részesítik előnyben, a lányok inkább a hullahopp karikát és a tollast, valamint az ugrálókötelet választják a legtöbbször.

A sporttábor alatt a résztvevők számára tízórait, ebédet és uzsonnát biztosítunk. A részvétel térítésmentes, de előzetes jelentkezés szükséges.

Hittan- vagy bibliatábor

Ha egy család, gyermek találkozik Isten igéjével és befogadja azt, képes megváltoztatni akár egy közösség életét is. (Tomka, 2021)

Ez a gondolat indította el bennünk, hogy az MRSZ FETE településein a református hit világát közelebb hozzuk a gyerekekhez, a fiatalokhoz – nemcsak a mindennapi munkánk által, hanem a hitélet megismerésén és bibliai történetek feldolgozásán keresztül is. A tábor megvalósításában kiemelt együttműködő partnerünk minden esetben a település református lelkipásztora, aki vezeti a bibliai történetek megismerését és feldolgozását. Fontos, hogy a gyerekek nyelvén beszéljünk a bibliai témákról, és a mindennapi életből merítsük a példákat, hogy közelebb kerülhessenek a megértéshez. A feldolgozáshoz bátran hívjuk segítségül a zenét, a bábokat és az énekeket egyaránt. Például csoportfeladatnak adhatjuk, hogy egy kb. 1 perces bábelőadás keretén belül dolgozzák fel, hogy számukra mint jelentett a bibliai történet, és ezt mutassák be egymásnak. Majd beszéljük meg közösen, hogy mit viszünk belőle „haza”, és hogyan tudjuk a mindennapokban használni, művelni az üzenetet.

Fontos, hogy az adott témakör mentén szerveződjön a nap további része is, ahol helyet kaphatnak sportosabb feladatok és kézműves programok egyaránt. De itt is, ahogy a sporttábor esetében is, a tervezéskor szükséges meghatározni, hogy a résztvevőkkel honnan hová szeretnénk eljutni az ismeretek átadásában, illetve hogy annak eléréséhez milyen módszertani elemekre lesz szükségünk. Ezeket, ha mi magunk nem ismerjük, kérjük mindenképpen segítséget, hogy pontos és megfelelő ismereteket tudjunk átadni a résztvevőknek.

A hittan- vagy bibliatábor esetében is díjmentes a részvétel, de előzetes jelentkezéshez kötött. A résztvevő gyerekeknek tízórait, ebédet és uzsonnát biztosítunk.

3. A program eredménye, hatása

A táborok nagyon sokrétű és élménygazdag világa szinte minden percben hozzátesz valamit a résztvevők személyiségéhez, képességeihez és készségeihez, vagyis az önismeretükhöz. A gyermekek testi-lelki-szellemi fejlesztése, értékek átadása, tehetséggondozás, életszínvonaluk és a többségi társadalomba való beilleszkedésük segítése, valamint a családok összetartó erejének erősítése – mind-mind szerepelhet a táborban való részvétel eredményeképp. Ugyanakkor tudni kell, hogy sok esetben ezek az eredmények azonnal nem mérhetőek, hanem majd visszatükröződnek az évközbéli iskolai munka eredményességében, vagy éppen a pályán lévő csoportmunkában.

A fentiekén túl a táborokban való részvétel segíti az önállóságot, erősíti a kíváncsiságot és a helyzetfelmérési és -megoldási készségeket egyaránt, hiszen új helyzetekkel, új közösségekkel találkoznak a résztvevők. De hozzájárul a társadalmi normák és viselkedési szabályok megismeréséhez és alkalmazásához is.

Mindezek mellett a résztvevők református identitása erősödik, ami települési szinten járul hozzá a közösség erősödéséhez.

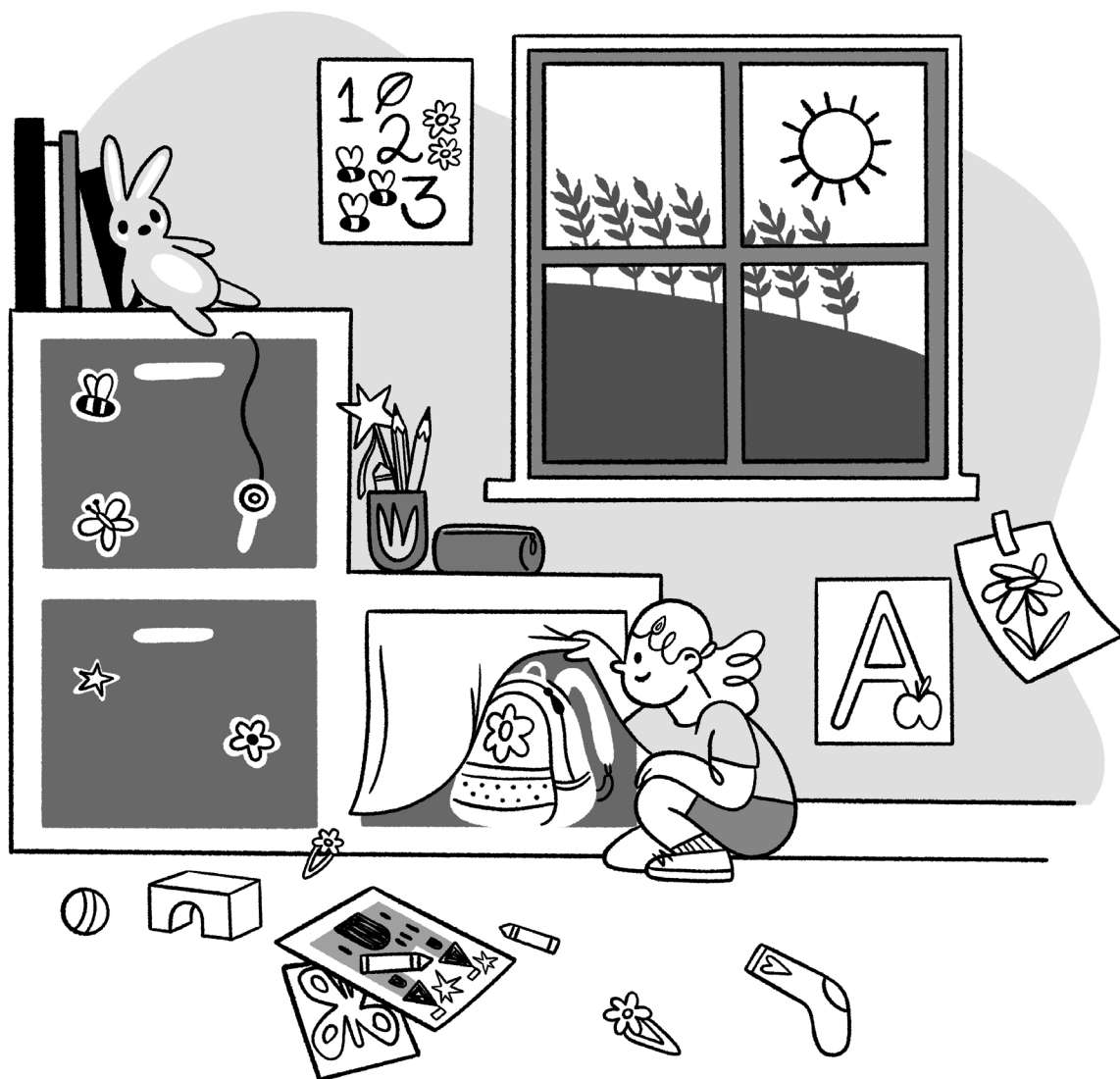
Hasznos tippek egy nyári tábor szervezéséhez

Fontos, hogy mielőtt a tábor programját összeállítjuk, kérdezzük meg a fiatalokat, hogy milyen programelemeken vennének részt szívesen, hogyan képzeli el a napközis tábort. Ha ők is részesei a szervezésnek egy kicsit, akkor sokkal nagyobb elköteleződéssel és nagyobb motivációval fognak jelentkezni és részt venni a tervezett programelemeken.

A tábor első napján mindig fektessük le a szabályokat, hogy a gyerekek tisztában legyenek vele, hogy mit szabad és mit nem. Mindig legyen előre felépített tematikánk, ami szerint haladhatunk. Ha előre tudjuk, hogy a táborban több korosztály fog részt venni, olyan programokat iktassunk be, amely minden korosztály számára megfelelő.

AUGUSZTUS

„– aranyló nyár, lassan múlsz”

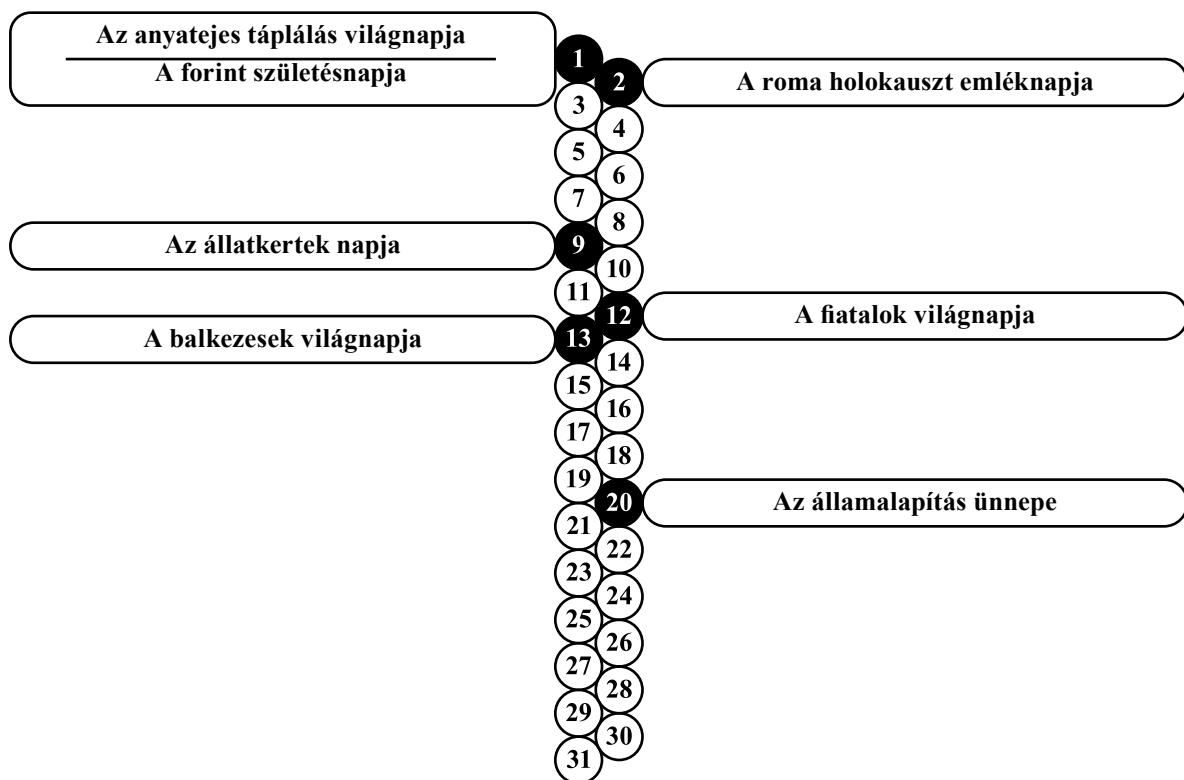




Az augusztus egy különleges kettősséget árasztó hónap, hiszen fél lábbal a nyári szünetben és fél lábbal az iskolába való készülődésben járunk. A legtöbb helyen ekkor kezdődnek a pótvizsgák, illetve állnak le a bölcsődék és az óvodák. Ugyanakkor a nap simogatóan meleg, de már nem forró, így még mindig hív a természet. Folytatódnak a betakarítási munkálatok: őszibarack, szilva, szeder, kukorica stb. Mindemellett sugallja már az őszi közeledtét, hiszen a hónap második felében egyre többet láthatjuk a vándormadarakat összegyűlni. Ezenkívül kezdetét veszi az iskolára való felkészülés is: tanszerek összekészítése, iskolatáska ellenőrzése, tornaholmi előkészítése mellett a bosszankodás is megjelenik a tanulók mindennapjaiban, hogy vége van a nyárnak, az iskola falai várnak...

Augusztusban számos jeles napot ünnepelhetünk, amelyek az időjárás változásához és a betakarítási munkálatokhoz egyaránt kapcsolódnak.

Jeles napok:



Tanuló-fejlesztő szobafoglalkozás

Antal Ottó

Farkaslyuk

1. A program környezete

A túlnyomórészt hátrányos helyzetű családokban született gyerekeket tanító iskolában komoly gondot okoz a gyermekek tanmenet szerinti tanítása, aminek számos oka lehetséges. Ilyen például, hogy ezek a gyerekek a legtöbb esetben nem jutnak el szakellátásba látásprobléma vagy hallásprobléma felmerülése esetén, hiszen nincs rá lehetőségük, vagy a szülei nem ismerik fel a jeleket. Más környezetben szocializálódnak, nevelkednek, mint egy átlagos gyermek: kevesebb játék, eszköz veszi őket körül, mint kortársaikat, a szülei nem ismerik az olvasás fontosságát, hiszen sok esetben nekik sem olvastak otthon pl. esti mesét, illetve nem olyan érték az együtt töltött idő, mint ahogy az az átlagember életében megjelenik a kisgyermekkorban. Mert a napról napra élés beárnyékolja ezeket az apró, de fontos mozzanatokat a gyermeki fejlődés mindennapjaiban. Így más az óvodába, iskolába érkező gyerekek társaskompetenciája, szocializációs szintje, viszont az iskolai tanórai környezet nem tud arra lehetőséget teremteni, hogy egyéni fejlesztést kapjanak a gyerekek. Itt kezdődik a mi munkánk: a tanuló-fejlesztő foglalkozássorozat, aminek keretében a gyermekek szintjének felmérését követően történik a fejlesztés. Célunk – a korlátainkat ismerve –, hogy a hozzánk járó gyermek részképességeit továbbfejlesszük, így megkaphatja azt az egyéni odafigyelést, amire az iskolában nincsen lehetőség.

2. A program folyamata, módszertana

A tanuló-fejlesztő szobaprogramnál az első kérdés, amit el kell döntenünk, hogy hány éves gyerekekkel tervezünk foglalkozni. Mi Farkaslyuk településen az általános iskola alsó tagozatát céloztuk meg, főként másodikos és harmadikos gyerekekkel és osztályt ismétlő elsősökkel foglalkozunk.

Amikor egy gyermek jelentkezik a tanuló-fejlesztő foglalkozásra, az első lépések egyike a tanuló képességeinek és készségeinek felmérése egyszerű feladatsorok mentén, hogy megismerjük az erősségeit és nehézségeit egyaránt.

Matematikából fontos felmérni, hogy a tanulók hogy állnak az egyszerű műveletekkel, mint az összeadás és kivonás. Sok esetben az alapok hiányoznak, és így a bonyolultabb műveletek már abszolút kudarcot jelentenek a tanuló számára. Viszont a tanuló-fejlesztő foglalkozásokon keresztül van lehetőség felzárkózni, és megszerezni a hiányzó ismereteket egyszerű és játékos feladatok mentén. Egyúttal javasoljuk, hogy folyamatosan ellenőrizzük, hogy az iskolában hol tartanak matematikából, és igyekezzünk a felzárkózás során párhuzamot (is) tartani.

Írás, olvasás esetén a legjobb, ha olyan mesét vagy mesekönyvet választunk a tanulóval közösen, ami tetszik neki, amit szívesen olvasna. Ilyen esetben jóval motiváltabb a szöveg olvasásában, illetve a szövegértési feladatok során is élelkebben működik közre. Ezzel megszerettjük vele az olvasást, és könnyebben fogja olvasni, értelmezni az iskolai kötelező szövegeket is.

A fenti két tantárgy a legmarkánsabb és leghangsúlyosabb a tanuló-fejlesztő foglalkozásunkon, hiszen az írás, olvasás és a számolás az alapja szinte az összes többi tantárgynak. De persze, ha más területen kell a segítség, igyekszünk azt is megoldani.

A tanuló-fejlesztő foglalkozások hetente kétszer zajlanak, a résztvevőkkel egyeztetett időpontban.

Eszközök, frissítők

A farkaslyuki Jelenlét Ponton minden gyerek új füzetet kap, amit az irodában őrzünk a foglalkozásig.

Ceruzát, radírt és faragót szintén biztosítunk a foglalkozásokon. A foglalkozás közepén pihenésképpen kekszet, müzliszeletet vagy gyümölcsöt kínálunk a résztvevőknek, de nem maradhat el a gyümölcszörp sem.

Programelem zárása

Fontosnak tartjuk, hogy a gyerekek szívesen jöjjenek a foglalkozásokra, amit úgy érhetünk el, ha szabadabb légkört biztosítunk. A foglalkozásaink végét ezért levezetésként mi színezéssel, játékkal szoktuk zárni.

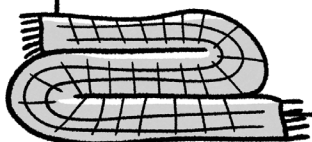
3. A program eredménye, hatása

A tanuló-fejlesztő foglalkozáson részt vevő gyerekek sokszor nagyon rövid idő alatt látványos fejlődésen mennek keresztül, amely lehetséges elsősorban azért, mert a tanulók itt azonnali visszajelzést, bátorítást kapnak, illetve csak velük foglalkoznak az adott időkeretben, így van idő megbeszélni az elakadásokat, és akár többször is értelmezni a feladatot. A tanulás örömet okoz, és nem kudarcélményekbe fullad, így újra motiváltak lesznek a tanulást illetően, és ez az iskolai előmenetelben is mérhetővé válik. Ugyanakkor a pozitív visszajelzések a Jelenlét Pont munkatársai számára is örömteliek, hiszen látják a befektetett munkájuk eredményét.

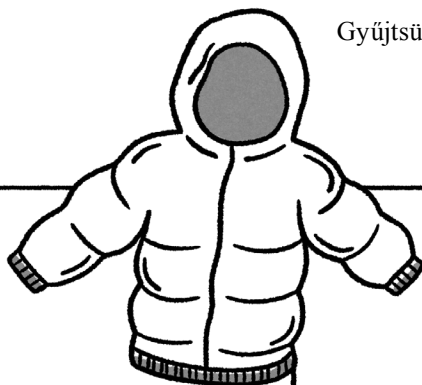
TÉLI krízisidőszak

A tél egy különösen nehéz időszak, hiszen megérkezik a hideg idő a vele járó plusz terhekkel együtt. A mi feladatunk, hogy igyekezzünk tudatosan és időben felkészíteni a programban résztvevőket a nehéz időszak érkezésére. Ezt úgy tudjuk megtenni, hogy:

Fontos, hogy beavatkozás szükséges (krízisigénylés), ha azt látjuk, hogy emberélet van veszélyben a kihűlés miatt!

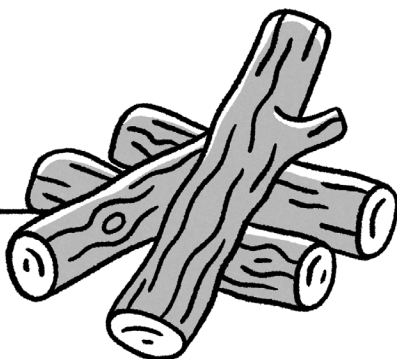


Gyűjtsünk meleg takarót, plédet, paplant.

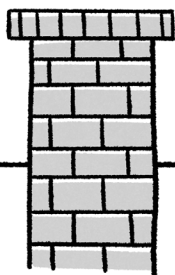


Gyűjtsünk télikabátot, kisgyermek overált, bakancsot és csizmát.

Ellenőrizzük a házakat: ablakok, ajtók, tető, falak, kémény, fűtőberendezés állapota, és ha szükséges még a hideg előtt segítsük ezek javítását, cseréjét (stb.).



Segítünk a tüzelőanyag beszerzésében, hogy az éppen aktuális lehetőségeikhez mérten egy kicsit mindig vegyenek előre az év folyamán.



Jelenlét Ponton:

Meleg innivaló mindig legyen.

Adjunk meleg és biztonságos teret, pár jó szót és némi ropogtatnivalót a betérőknek.

Élelmiszer-adományok legyenek tartalékban.



SZEPTEMBER

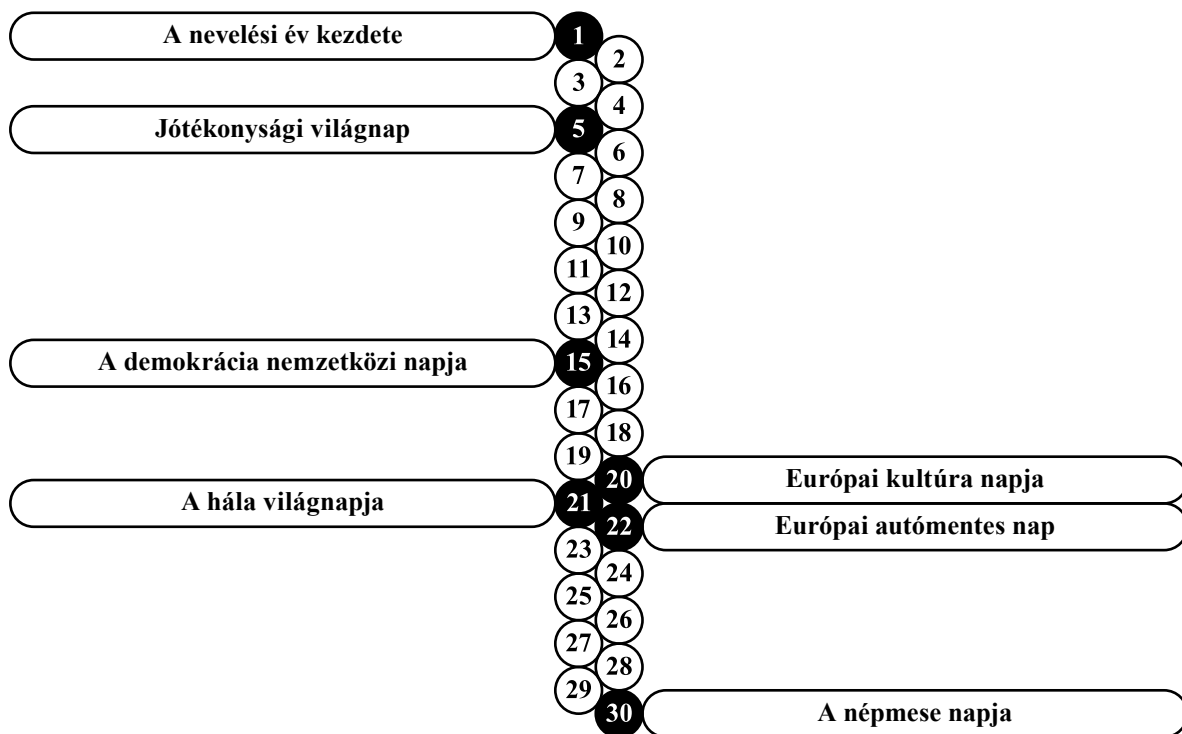
„– szőlőt szed most sok ember”





A szeptember csodás hónap. Továbbra is kellemes a szabadban lenni, kültéri eseményeknek kedvező időjárás ölel körbe. Megkezdődnek a szüreti munkálatok, a szőlőpréselés és mustkészítés. A bölcsődék, óvodák és iskolák termei megtelnek étellel, elkezdődik az oktatási év. A gyerekek még tele a nyári izgalmakkal, örömmel mesélnek egymásnak a nyári kalandokról, akár a Jelenlét Pontban töltött táborokról, vagy éppen focikupákról és más programokról egyaránt. Iskolaidő után még lehet „bandázni”, mert nincs annyi lecke, de lassan visszarázódnak a tanulós, dolgozó hétköznapokba. A mezőgazdasági munka még élénken zajlik, sokan most készítik a savanyúságokat, befőtteket, lekvárokat. A szüreti mulatságok is kezdetüket veszik.

Jeles napok:



Bringatúra

Bélbász Sándor, Tóth Zsolt Károly

Porcsalma, Nagyecsed

1. A program környezete

A kerékpározás nagyon hasznos, egészséges, környezetkímélő program, ahol aktívan kikapcsolódunk, feltöltődünk, természetközelen vagyunk, és friss levegőt szippanthatunk be, különösen a vidéki tájakon. A Jelenlét Pont életében egy biciklitúra megvalósításának szinte alig van anyagi vonzata, hiszen a legtöbb helyszínen vannak kerékpárok, és sok fiatal is rendelkezik vele, még a mélyszegénységben is. A legtöbb településen található valamilyen kijelölt kerékpárút, vagy alacsony autóforgalmú mellékutak, csak bringával járható töltések. Mi például a település és a környező térség nevezetességeit szoktuk meglátogatni biciklitúra keretei között, egyrészt azért, hogy a résztvevők – elsősorban felsőtagozatos gyerekek – megismerjék a lakóhelyüket és értékeit, illetve hogy ismerjék a hagyományokat és a településük és annak környékének történetét. Másrészt pedig, hogy aktívan töltsék a szabadidejüket, elszakadjanak a telefonok és tabletek világától, ezzel is megmutatva a számukra a mozgás és a sport örömet, jótékony hatásait.

2. A program folyamata, módszertana

A szeptember az egyik legjobb időszak a biciklitúrák szervezéséhez, hiszen a levegő még meleg, de már nem elviselhetetlenül forró a hőség, és még viszonylag sokáig élvezhetjük a nappalt. Illetve a legtöbb Jelenlét Pont rendelkezik kerékpárral, így az is csatlakozhat, akinek nincs biciklijé. Sőt, akár meg is tanítjuk azt, aki nem tud biciklizni, hogy senki se maradjon le a programról.

Kétféle biciklitúrát tudunk szervezni:

Csak tekerünk egyet az aktív pihenés és kikapcsolódás jegyében

A biciklitúra alapja az aktív pihenés és kikapcsolódás, amelyet általában a Kraszna partján vagy a környék kerékpárútnak kijelölt töltésein lehet a legjobban megvalósítani. Könnyű, de árnyékos útviszonyok, van lehetőség meg-megállni és piknikezni vagy játszani egyet. Mi úgy készülünk ezekre a túrákra, hogy jellemzően hétvégén a reggeli órákban találkozunk, a Jelenlét Ponton már elkészített szendvicsek vagy valamilyen könnyű sütemények (pl. gyümölcsös pite, muffin) és szörpök várják a résztvevőket, és a szükséges mennyiségű biciklit is előkészítjük a könnyed indulás érdekében. Egy kellemes 3-4 órás tekerést szoktunk tervezni, amiben van néhány megálló is egy kis nassolás vagy közösségfejlesztő játék erejéig. Általában dél körül érünk vissza a túráról a kiinduláshoz, jólesően elfáradva. Ilyen jellegű bicikli túrákat tavasztól őszig érdemes szervezni, általában havonta egy alkalommal.

Tematikus biciklitúra

A tematikus biciklitúra valamilyen helyi vagy környékbeli nevezetes helyszín meglátogatását célozza meg. Szinte minden településünk közelében van egy vár vagy templomrom vagy emlékhely, amely kerékpárral kényelmesen megközelíthető, de a fiatalokat „csak úgy” nem annyira vonzza, hogy maguktól megismerjék, felfedezzék.

Az indulás hasonlóan történik, mint ahogy a fentiekben leírtuk, hogy a Jelenlét Ponton találkozunk, és a résztvevők számára kis úticsomagot készítünk elő. A túra hossza itt sem lehet sokkal hosszabb, mint 3-4 óra. Fontos, hogy a túravezető felkészült legyen az adott nevezetességgel kapcsolatban,

hogy a megtekintés alatt megismertesse a résztvevőkkel a felkeresett helyszínt. Praktikus, ha érdekes és meghökkentő dolgokat is felkutatunk az adott helyszínnel kapcsolatban, hogy a fiatalok érdeklődését felkeltsük, és figyelmüket fenntartsuk.

A tematikus alkalmakat is tavasztól ősziig szervezhetjük.

3. A program eredménye, hatása

A biciklitúrák szervezésével és megvalósításával a testmozgás fontosságára szeretnénk felhívni a figyelmet. Azonnali hatása a közösségépítés és -fejlesztés, hiszen hamar barátságok születnek a fiatalok között, ami segíti a szocializációt, és értékes szabadidő-eltöltést tesz lehetővé. Másik nagy eredménye, hogy a tematikus túrák alkalmával jobban megismerik a környezetüket a résztvevők, könnyebben tájékozódnak a mindennapokban, és fogékonyabbak lehetnek a kulturális eseményekre a közeljövőben.

Lápi Angyalok Színjátszó Kör

Tóth Zsolt Károly

Nagyecsed

1. A program környezete

A „Lápi Angyalok Színjátszó Kör” felsőtagozatos diákok hozták létre, akik szerették volna kipróbálni a színészkedést, és megismerni a színpadi világot. Azóta a tagok folyamatosan változnak, néhány fő állandó a csapatban. A Színjátszó Kör vezetését és mentorálását a nagyecsed Jelenlét Pont munkatársai végzik, akik egyben a szövegírók, díszlet- és jelmeztervezők és -készítők is. Természetesen a részt vevő gyerekek családja is sokat segít és támogatja a gyerekek munkáját, mindenki a lehetőségeihez mérten.

2. A program folyamata, módszertana

A „Lápi Angyalok Színjátszó Kör” elindulása nagy lehetőség a színészkedés iránt érdeklődők számára, de azoknak is, akik csak időtöltő elfoglaltságot keresnek, vagy egy-egy motiváltabb barátjuk kíséretében érkeznek. Hiszen ezek az alkalmak remek lehetőségek önmagunk és a világ jobb megismerésére egyaránt. Barátságok szövődnek, lelki kapcsolatok alakulnak a tagok között, sőt egy összetartó kis csapatává válnak a próbák és fellépések alatt, ahogy együtt dolgoznak egy-egy színdarab megalkotása közben.

A Színjátszó Kör igyekszik olyan témákat feldolgozni a próbák alkalmával, amelyek a fiatalok mindennapi életéből, aktuális élethelyzetükből származnak, akár örömteli pillanatok, akár szomorkás hangvételűek. A lényeg, hogy feldolgozzák: a színpad és a dráma eszközeivel élve megértsék azokat. Ilyen témák például a kamaszszerelem, családi konfliktusok vagy éppen mélyebb témaként megjelenő függőségek (pl. kütyük, kábítószer, alkohol stb.), de akár a főbiákat is szívesen színpadra viszik a tagok egy-egy próba alatt. Mindezek mellett a nagyobb egyházi ünnepekre külön, nagy műsorral készülnek, ahol a szerepek, a szöveg és a karakterek megalkotása szorosan kapcsolódik a Színjátszó Kör tagjainak jelleméhez. Ebben a karakteralkotásban a Jelenlét Pont munkatársai vállalnak nagy szerepet, hiszen ők készítik el a „szerepkártyákat” és a szöveggönyvet, illetve a forgatókönyvet.

Az első nagy fellépésük a karácsonyi időszakban zajlott *Betlehemi történet* címmel. A színdarab Jézus születésének körülményeit dolgozza fel: pásztorok és királyok viszontagságos útját, angyali jelenéseket, a betlehemi csillag feltűnését, és még sok érdekes elemet vitt színpadra. Az összehangolt produkció sikeréhez segítséget kértek a Nagyecsed Református Egyházközség Kórusától az énekkari dallamok felerősítéséhez. Az előadásnak nagyon nagy sikere volt a karácsonyi időszakban, összesen 4 helyszínen, közel 500 főnek mutathatták be a darabot.

A következő nagy előadásukkal a kereszténység legnagyobb ünnepére várva készülnek egyedi megvilágításban, különleges nézőpontok, karakterek szerint. Egy eddig mindenki számára ismert, de általuk még fel nem dolgozott eseményt vittek színpadra *Megváltó* címen. A nézők kicsit meglepetten fogadták Passiójukat, hiszen nem embereket, hanem a Jézus útját végigkísérő tárgyakat szólaltattak meg, ruháztak fel emberi tulajdonságokkal a nagyérdemű előtt. A több mint kétezer évvel ezelőtt történt keresztút során mesélt a látottakról az *Olajfák hegye*, aminek lábától küldte el a tanítványokat Krisztus a szamárcsikóért; az *alabástromtartó*, mely nádrusolajával megkenték a Mester fejét is; a *harminc ezüst*, amit Júdás kapott az árulásért; a kezét megkötöző *kötél*; a *töviskoszorú*, amit a Messiás fejére tettek; a *fakereszt*, melyre felfeszítették, de a *sírbolt* is többek között, ahol eltemették, és ahonnan fel támadt. Egyáltalán nem szokványos, hogy tárgyak meséljenek el egy nagyon híres történetet, ráadásul a kellékeket szinte teljes valójukban is megtekinthette a közönség, hiszen egy magas asztalra kerültek elhelyezésre, illetve hátterek formájában lettek megfestve, állványokra helyezve.

Mind a két előadás nagy sikernek örvendett a településen, így biztosan fognak még hasonló nagy előadásokat is megjeleníteni a színpadon, de fontos, hogy hétköznapi, a kiskamaszok mindennapjait érintő témákkal is foglalkozzanak, ahol a színjátszás segít megérteni a jó és a rossz közötti különbséget és segíti a konfliktusos helyzetek kezelését.

3. A program eredménye, hatása

A Színjátszó Kör tagjai a szövegtanulás és a színészkedés által bővítik szókincsüket, jellembeli fejlődésen mennek keresztül, megtanulnak szépen, érthetően beszélni, és helyesen hangsúlyozni különböző szövegeket. Reméljük, segítséget kapnak ezzel a programunkkal a fiatalok egy fontos cél, mégpedig a társadalmilag elismert, sikeres életpálya kialakításához is, illetve biztonságos környezetben bontogathatják szárnyaikat, értékesen töltik szabadidejüket, miközben önismeretük nő, készségeik és képességeik percről percre fejlődnek.

OKTÓBER

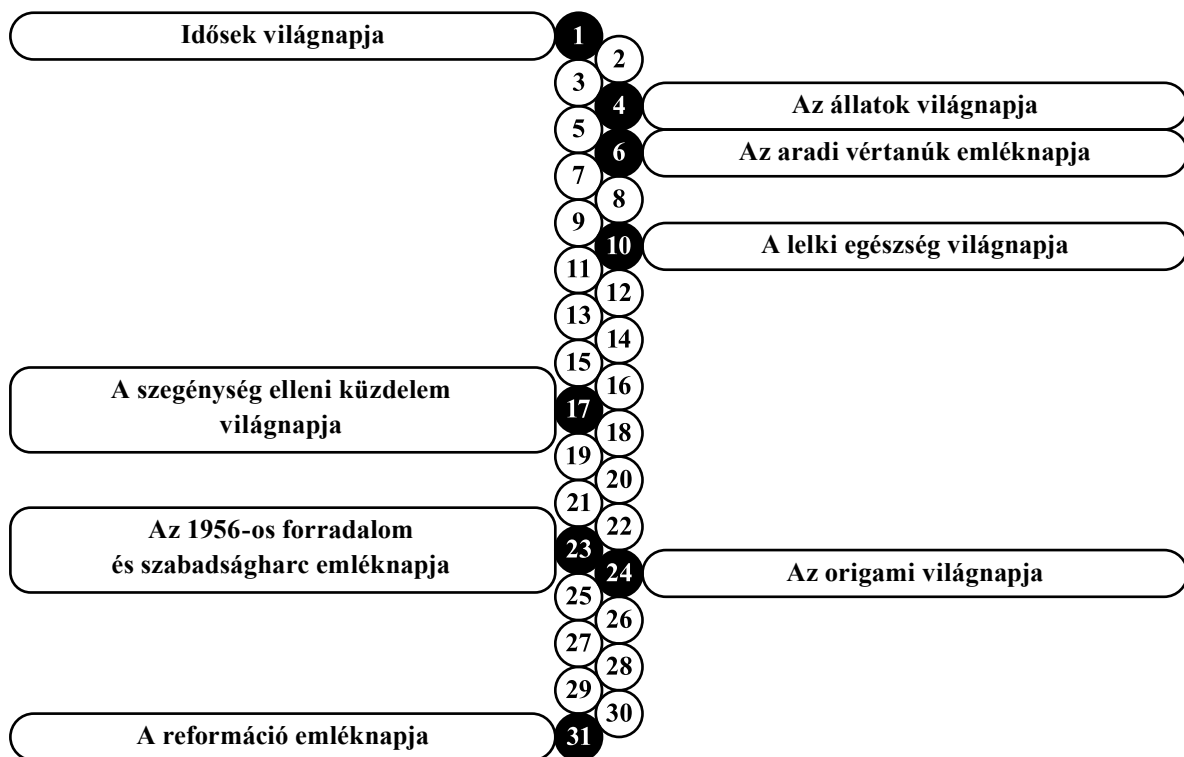
„- ólmos, szürke a reggel”





Az október hallatán a legtöbb esetben a színes falevelek villannak fel előttünk, valamint az egyedibbnél egyedibb tölklámpások képei. A gyerekek is szívesen szaladgálnak a természetben, és gyűjtik csokorba a színpompás, lehullott faleveleket, vagy kacagva ugrálnak az összehúzott levélkupacokban (de még akár a felnőttek is – a szerk.). Az iskola már javában zajlik, hamarosan elérünk az őszi szünethez is, ahol vehetnek a diákok egy nagy levegőt a félévi hajrá és vizsgaidőszak előtt. A természet elkezd csendesedni. Az éjszakák hosszabbodnak. A nappalok hűvösebbek.

Jeles napok:



Az állatok világnapja

Kovács Árpádné, Széles Szilvia, Guti Ádám

Nagyszekeres

1. A program környezete

Nagyszüleink korában még igen nagy hagyománya volt az állattartásnak, és nagy tiszteletben is tartották őket. Sőt, minden állatnak megvolt a maga feladata, amivel részt vett a háztáji gazdálkodásban, például a macska feladata a rágcsálók kordában tartása volt, hogy az elraktározott termés biztonságban legyen, a kutya feladata a nyáj terelése. Ma már inkább házi kedvencként tartunk nyulat, törpemalacot, semmint haszonállatként. De sok esetben a felelős állattartás etikettje hiányzik a gazdáknál. Manapság a szegényebb településeken inkább kutyafalkákat látunk birkanyájak helyett, amelyek sokszor kelhetnek félelmet a település lakossága körében, különösen a gyerekek tekintetében. Jelen programunkkal a felelős állattartás kereteire, szabályaira, felelősségére szeretnénk felhívni a figyelmet interaktív előadás segítségével.

2. A program folyamata, módszertana

A felelős állattartás szabályainak elsajátítása fontos része a kiskedvenceink mindennapi gondozásának. Nem elegendő csupán enni és inni adni nekik, hiszen igénylik a társaságot, a simogatást, az ölelést, a sétákat, vagyis a gazdájukkal együtt töltött időt. Így az állatok világnapja alkalmából egy olyan interaktív előadást szervezünk a Jelenlét Ponton, elsősorban a gyerekeknek, ahol a résztvevők megismerkedhetnek a felelős állattartás minden feladatával, szabályával és felelősségével.

A délelőtti folyamán egy ismeretterjesztő interaktív előadással készülünk, amelyet meghívott előadó tart. Itt javasoljuk, hogy olyan hiteles személyt kérjünk fel, aki a mindennapokban is példaértékűen segíti az állatokat, mint például egy menhely munkatársa, vagy egy állatvédelemmel foglalkozó szervezet képviselője. Az előadás után állatsimogatóval készülünk, hogy a résztvevők valódi tapasztalatot is szerezhessenek az elméleti ismeretek mellett. Ha sikerül, akkor éppen etetési időben találkozunk az állatokkal, hogy a résztvevők abban is tudjanak segíteni. De, ha van rá lehetőségünk, akkor egy menhelyen is megtarthatjuk ezt az interaktív délelőtti, hogy még hitelesebb lehessen a folyamat. Itt fontos megemlítenünk, hogy akár beszélhetünk a háztáji gazdálkodás folyamatairól és lehetőségeiről is, hiszen a kistelepüléseken még egész gyakran láthatunk tyúkot, malacot vagy éppen kecskét az udvarokon. Az ő tartásuk és ellátásuk sem egyszerű munka, hiszen mindennapi, folyamatos feladat. De akár magvető gondolatok is születhetnek az előadás nyomán.

3. A program eredménye, hatása

A programtól azt várjuk, hogy a résztvevők olyan kompetenciákat szereznek meg az interaktív előadás során, amelyek segítik a felelős állattartás attitűdjének elsajátítását és alkalmazását a mindennapokban. Bízunk benne, hogy ez az alkalom hagyományteremtő lesz, és a későbbiekben is meg tudjuk valósítani. Illetve reméljük, hogy a kezdeményezésünk nyomán az elkövetkezendő években csökken a településünkön a kóbor és gazdtalan állatok száma az utcákon, valamint megtörténik egyre több házikedvenc ivartalanítása. Ezenfelül bízunk abban is, hogy néhány alkalom után önszerveződő folyamatok indulnak el Nagyszekeresen a felelős állattartás jegyében, és például minden kutyasétáltatónál lesz zacskó, vagy segítenek egymásnak például a takarmányok biztosításában, megtermelésében.

A reformáció ünnepe

Kendi Mariann, Horváthné Szanyi Eszter Bianka

Viss

1. A program környezete

A protestáns egyházak október 31-én ünneplik a reformációt, amikor is 1517-ben ezen a napon szegezte ki Luther Márton követeléseit és tanításait a wittenbergi vártemplom kapujára, és ezzel elindította az egyház megújításának mozgalmát. Magyarországon 1939-ben rendezett első alkalommal protestáns napokat a református és az evangélikus egyház.

A Jelenlét Pontunk mindennapjaiban is fontos szerepet játszik a református szemléletmód megismertetése és átadása, hogy megtaníthassuk a hit fontosságát a szülők, a gyerekek és a szépkorúak számára egyaránt. Ezért is szerveztünk a reformáció ünnepe alkalmával egy ismeretterjesztő napot a helyi lelkipásztor bevonásával és tevékeny közreműködésével. A településünk lelkész asszonya Kőműves Mária.

2. A program folyamata, módszertana

A programunk egy délutánt ölel át, hogy minél többen tudjanak csatlakozni munkaidő után hozzánk, hogy minél többen megismerhessék ennek a napnak és így a reformációnak a fontosságát és az értékeit. A délutánt Kőműves Mária lelkész asszony interaktív előadása nyitotta, ahol szóba került Luther Márton és az ő példaértékű cselekedete, a reformáció mai értékei és hitvilága. Beszélt arról is, hogyan jelenik meg a református hitvilág és értékrend a mindennapi cselekedeteinkben és, ha még nem csatlakoztunk Isten világához, akkor azt hogyan tudjuk megtenni.

Megható volt látni, ahogy kortól függetlenül nagyon nagy érdeklődéssel figyelte mindenki a lelkész asszony előadását, aki végül igehirdető kártyákat adott ajándékba a hallgatóságának, hiszen mindenki vágyik a dicséretre, és jólesőek a kedves szavak.

Az előadást követően számtalan kérdés hangzott el, és ezzel egy élénk beszélgetés vette kezdetét, melynek a középpontja az elhangzott előadás nyomán a reformáció hitvilága volt. Végül szeretetvendégséggel zártuk a délutánt.

3. A program eredménye, hatása

A legnagyobb célunk az interaktív előadással, hogy a lehető leghitelesebb információkat adjuk át a reformációról és a református hitről a település lakosai számára, hogyha nem is csatlakoznak a gyülekezethez, de ismerjék meg a református egyházi világot. Azonnali eredményként látjuk az érdeklődést és a nyitottságot az elhangzottak és a református vallás felé.

Hosszú távú eredményként azt szeretnénk elérni, hogy ne csak fizikai segítséget kapjanak tőlünk az emberek, hanem egy értéket, amit magukkal vihetnek egy életen át. A Magyar Református Szeretetszolgálat Alapítvány munkatársaiként számunkra is fontos, hogy úgy adhassuk át számukra ezeket az egyházi ünnepeket, hogy ne ijesszük meg őket, mégis maguk is akarják, lássák a fontosságát.

NOVEMBER

„– nehéz szél jön, sereggel”

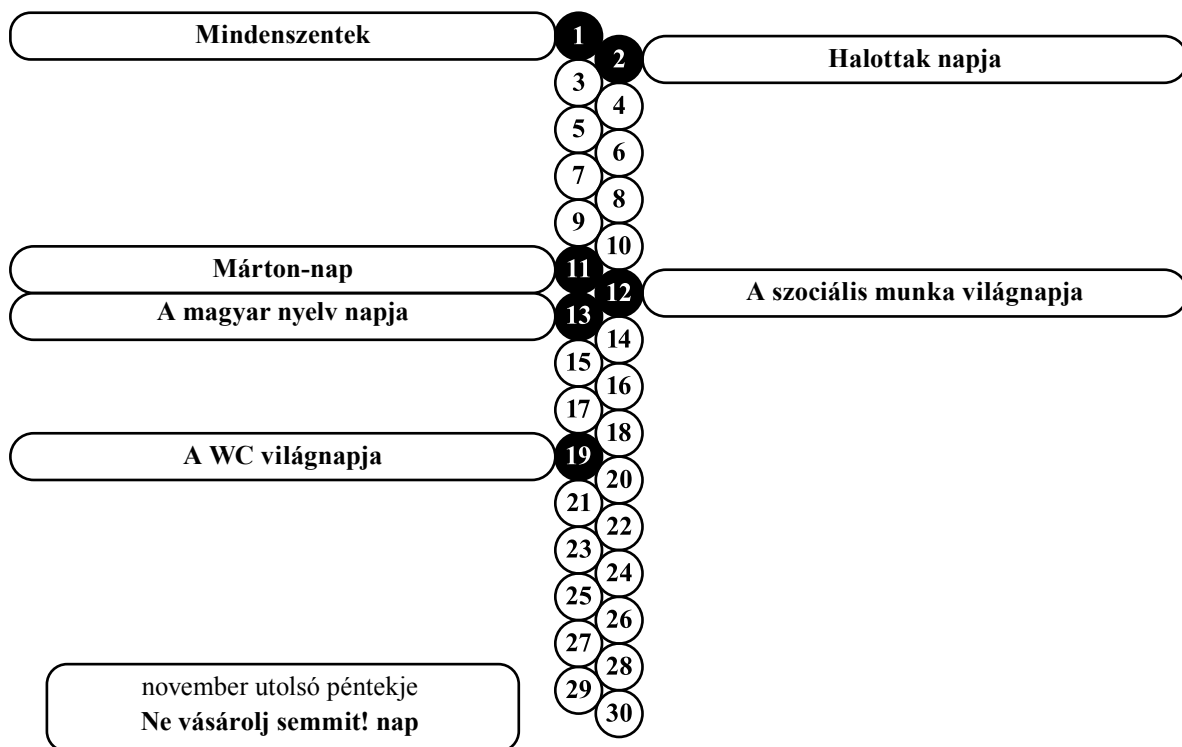




Novemberben már komorak a fák, a legtöbbjük lehullajtotta leveleit, és a színes levelek is elszáradtak a talajon. Ködösek, hűvösek, nyirkosak a nappalok is, és egyre korábban sötétedik. Ahogy a természet, úgy a lelkünk is készül a télre, a hidegre: akaratlanul is feltöltjük a konyha sarkában a polcot különféle teákkal, a kanapék és fotelek karfájára plédet kerülnek, ahogy otthon, úgy a szabadtéri kávézóknál is. Beindul a fűtésszezon, és ezzel együtt sokszor a fűtészög hangjától zengenek az utcák.

A hónap második felében már egyre hangsúlyosabban készülünk az adventi időszakra, és ezzel együtt a karácsony ünnepére is.

Jeles napok:



Főző-sütő klubok a hagyományőrzés és az egyszerűség jegyében

Veres Beáta, Rézműves Csaba, Bodnár Kinga Enikő, Tóth-Kasza Renáta, Tóth Zsolt Károly,
Andó Enikő, Pálné Szoboszlai Mariann, Németh Alíz
Kántorjánosi, Átány, Nagyecsed, Bódvalenke, Tiszabecs, Zemplénagárd

1. A program környezete

Ezek a rendszeres alkalmak és találkozások lehetővé teszik a Jelenlét Pontunk számára, hogy olyan bizalmi viszonyt építsünk ki a családokkal, hogy megismerjük jövedelmi és lakhatási helyzetüket, hogy milyen problémák vannak jelen a családok mindennapjaiban, hogyan alakul a gyermekvállalás és a gyermeknevelés, vagy éppen milyen egészségügyi gondokkal küzdenek. A bizalomépítés mellett fontos feladatunknak tekintjük azt is, hogy megismertessük az egészséges és változatos táplálkozás egyszerűségét a hátrányos helyzetű családokkal is. Ezenkívül a változatosság és mértékletesség fontosságát is hangsúlyozzuk a táplálkozásban, továbbá felhívjuk a figyelmet a rendszerességre, a szélsőséges diéták elkerülésére és a bőséges zöldség- és gyümölcsfogyasztásra. Ugyanakkor a sütés-főzés a kreativitás művészete is, amely nemcsak arról szól, hogy elkészítünk egy-egy ételt, hanem a lényeg a főzési és sütési feladat komplexitásában rejlik: ízek kombinációja, együttműködés és munkamegosztás, illetve kreativitás a főzőcsapat tagjai között.

2. A program folyamata, módszertana

Azt tapasztaljuk a sütés és főzés kapcsán, hogy ahány ház, annyi szokás. Így van ez a klubokkal is a FETE településeken. Többen szervezünk csak az általánosiskolás-korú gyerekek számára klubalkalmakat, s vannak, akik a nyugdíjasklubokat, idősek otthonát szólítják meg a jól bevált receptek átadása érdekében. De szervezünk olyan alkalmakat is, ahol az egyszerű, kevés alapanyagból és szerény körülmények között elkészíthető ételek kapnak hangsúlyt.

Felnőtteknek szóló klub

A klubalkalmakra elsősorban a hölgyeket várjuk, hogy egy kicsit kikapcsolódjanak, pletykáljanak, és konyhai tippeket-trükköket oszthassanak meg egymással. Bár gyakran előfordul, hogy csak a gyermekekkel együtt tudnak részt venni az alkalmon, így mindig készülünk gyereksarokkal, hogy a felnőttek nyugodtan tudjanak a konyhában szorgoskodni.

Az ételeket közösen készítjük el az alapanyagok előkészítésétől a kész étel tálalásáig. A munka közben felosztásra kerülnek az egyes részfeladatok, és még a fűszerezést is közösen beszéljük meg.

A sütő-főző klubalkalmak lehetnek tematikusak is, például egy-egy ünnepkorre készülve (így karácsony, húsvét), de felöllelheti a helyi specialitásokat is, hogy azok receptjei fennmaradjanak a mindennapokban, de készülhetnek olyan egyszerű, néhány alapanyagból is elkészíthető ételek, amelyek szerény körülmények között is laktatóak és változatosak a hónap végén is.

Az elkészült finomságot asztalhoz ülve, közösen fogyasztjuk el. A programot általában a délelőtti időszakban tartjuk.

Gyerekeknek szóló klub

A program keretében a gyerekek (elsősorban az általános iskolás korosztály tagjai) megismerkednek egyszerű alapanyagokkal. Megtanulják, hogyan kell előkészíteni például a zöldségeket, hogyan kell azokat megmosni, megpucolni, feldarabolni. Igyekszünk olyan egyszerű ételeket választani, amelyeket otthon is el tudnak majd készíteni, akár segítség nélkül is. Mindig felosztjuk, hogy kinek mi lesz a feladata, így mindenki ki tudja venni a részét a közös munkából.

Főzés vagy sütés közben beszélgetni szoktunk a gyerekekkel az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozás fontosságáról. Akár egy-egy interaktív játékkal is készülünk; amíg például fő a tésztavíz vagy párolódik a rizs, pont van időnk elkészíteni egy táplálékpiramist.* Igyekszünk rámutatni arra is, hogy a szellemi és a fizikai teljesítőképességük megőrzése érdekében is fontos szerepe van a táplálkozásnak. A programot általában iskolaidő utáni időszakban tartjuk.

3. A program eredménye, hatása

A sütés-főzés eredménye egyrészt, hogy nagyon finom ételeket fogyaszthatunk a programalkalom végén, illetve új konyhai tippeket és trükköket vihetünk haza magunkkal. Ugyanakkor számtalan közös élménnyel lesznek gazdagabbak a résztvevőink, és egy kis közösséget kezdenek el formálni a rendszeres részvétel által. De fejlődik a kommunikáció, a kreativitás, az együttműködés és a finommotorikai készségek egyaránt. Ezenkívül bízunk abban, hogy az egészséges táplálkozás gondolatát és az arra való odafigyelést elültetjük a klubalkalmak során.

* — Ezt egyszerűen mi is el tudjuk készíteni: egy kartonlapra felrajzolunk egy piramist a megfelelő osztásokkal, az élelmiszereket pedig újságokból vágjuk ki. A gyerekek feladata, hogy az ajánlott mennyiség szerint csoportosítsák az élelmiszereket. Majd közösen megbeszéljük, hogy miért így néz ki a piramis. Részletesebben itt olvasható róla több információ: A Táplálkozási Piramis útmutatója: az egészséges étkezés építőkövei - Étkezz Tudatosan (etkezztudatosan.hu) (Letöltve: 2024. augusztus 6.)

Tálerum program

Sohajdáne Samu Zsuzsanna

Göncruszka

1. A program környezete

Mint minden településen és Jelenlét Ponton, nálunk is van adományosztás, és mi is fogadunk adományokat, amelyek tárolása és válogatása nagyon nagy munkát igényel tőlünk. Az elején válogatás nélkül adtuk át a csomagokat azok számára, akinek szüksége volt rá, majd láttuk, hogy ezen változtatni kell, mert nem a szükséges ruhákat, tárgyakat kapják így. Ezért elkezdtek méret és típus (pl. tavaszi, téli) szerint szétválogatni az adományokat, de ez is nagyon sok időt emésztett fel. Majd egy külföldön készült bemutatófilmet láttunk arról, hogy egy anyaotthonban létrehozta olyan adományboltot, ahol helyi pénzzel tudtak fizetni a bentlakók. A helyi pénzt a programokon való részvételért, a közös tevékenységekben való feladatvállalásért kapták. S így vásárlási élményük volt, amihez párosult a felelős döntés és a választás lehetősége egyaránt, hogy a megkeresett pénzből mit és mennyit vásároljanak. A film elültette a gondolatot bennünk, hogy ezt mi is meg tudjuk valósítani Göncruszán, hiszen van egy raktárhelyiségünk, ami berendezhető lenne adományboltnak, ha már egyébként is ott tároljuk a felajánlott ruhaneműt, valamint kisebb-nagyobb háztartási tárgyakat. Így bele is vágtunk a munkába azokból az eszközeinkből, amelyek rendelkezésre álltak. Kezdetben még világításunk sem volt, de nem is zavart minket, hiszen a boltok amúgy is napközben vannak nyitva, amikor világos van. Viszont azt fontos megemlíteni, hogy ez a bolt azt adja, amire nekünk lehetőségünk van, és az nem mindig tud találkozni a mélyszegénységben élők igényével. De mégis választási lehetőséget és esélyt ad a változáshoz.

Azt is tudni kell a hazai kistelepülésekről, hogy sok esetben ellátatlanok. Ez azt jelenti, hogy ha élelmiszerbolt akad is, ruházati üzletek nincsenek, vagy olyan silány minőséget kínálnak, persze magas áron, amelyet nem szívesen veszünk meg. De ha nincs más, akkor a szükség dönt. Göncruszka például pont egy ilyen település, ahol a környékén nem találhatóak nagy bevásárlóközpontok, de még kínai üzletek sem. A legközelebbi nagyobb boltok 60 kilométer távolságra vannak, a tömegközlekedés pedig nagyon gyér. Ha pedig több gyermek van a családban, szinte lehetetlen elutazni bevásárolni, mert a kicsik nem győzik türelemmel a nagybevásárlásokat, na meg vagy a gyermek kezét fogjuk, vagy a megpakolt bevásárlószatyrot cipeljük. Akad olyan megoldás is, hogy autóval elviszik a család egyik tagját, de ott plusz fuvardíjat számolnak fel, így már annyival kevesebbet tudnak élelmiszerre, ruházati cikkekre, lábbelire fordítani. Ezek a tények mindenkit érintenek, nemcsak azokat, akik a peremen élnek. A jövedelemmel rendelkezőnek sincs sok esetben választási lehetősége, hát még azoknak, akik napról napra élnek. Így az adományboltunk nagy segítség minden téren a településen élők számára. Példaértékű, remény adó, választási lehetőséget biztosító.

2. A program folyamata, módszertana

Az adománybolt lényege, hogy azokat a holmikat, amelyeket kapunk akár hazai, akár külföldi adományozóktól, felajánlóktól, úgy tudjuk kínálni a szerényebb lehetőségek között élők számára, hogy azt érezhessék, hogy van választási lehetőségük, dönthetnek, hogy mit szeretnének felvenni, megvásárolni. Hogy van lehetősége saját ízlése és tetszése szerinti ruhadarabokat, cipőket választani, úgy, hogy közben egy valós vásárlási szituáció veszi körül.

A boltunk kialakítása is olyan, mint egy klasszikus ruházati cikket árusító bolté: a ruhák vállfán vannak kihelyezve, amelyet gondos válogatás előz meg, hogy csak olyanok között lehessen válogatni,

amelyek valóban szépek, tiszták és jó minőségűek. A cipők polcokon kapnak helyet, párosítva és lehetőség szerint méret szerint szortírozva. Illetve igyekszünk a boltunk kínálatát az évszaknak megfelelően alakítani. Ezenkívül olyan eszközöket és árucikkeket is kihelyezni, amelyek például a csecsemők számára napi szinten szükségesek, mint a pelenka vagy a nedves törölkendő, de akár bébiétel, tápszer is. Ha van rá lehetőségünk, akkor tartós élelmiszerek is helyet kapnak a polcokon.

Minden kihelyezett terméken feltüntetjük, hogy mennyibe kerül, helyi pénzben, a Tálentumban mérve. A Tálamentum a *Gazdálkodj okosan!* társasjátékban található bankjegyek mintájára készül. Az általunk meghirdetett programokon és akcióinkon való aktív részvétellel lehet Tálamentumot gyűjteni, amellyel az adományboltban tudnak vásárolni. A településen máshol nem, csak az adományboltban.

A boltunk kínálata folyamatosan változik, de hiszünk abban, hogy Isten az adományozót hívja, hogy szükség lesz a felajánlására, így találkozhat a szükséglet a kínálattal.

Heti egyszer, a délelőtti órákban várjuk a vásárlókat. De az adományboltunk akár mobil is lehet: kitelepülhetünk az udvarra, vagy a település egy közterére is akár. Ilyenkor inkább leszünk turkáló jellegű bolt, mintsem boutique.

3. A program eredménye, hatása

A Jelenlét programban részt vevő családok, felnőttek, gyerekek, idősek és fiatalok megérezhetik, hogy milyen a felelősségteljes vásárlás, hogy milyen a választás lehetősége, hogy milyen eldönteni, hogy melyik pulóvert szeretnék magunkénak tudni. Hiszen ezelőtt azt viselték, amit kaptak. Nem volt választási lehetőségük.

A Tálamentum gyűjtése, tulajdonképpen megkeresése és elköltése lehetővé teszi a felelősségteljes pénzügyi gazdálkodás alapjainak elsajátítását, a vásárlói tudatosság megteremtését, illetve jó példát mutat a következő generációk számára, akiknek így a választás, a megfontoltság és a pénz(eszköz) beosztása mindennapi rutinná válik.

De az itt élőknek azt is meg kellett tanulnia, hogy hogyan működik egy önkiszolgáló bolt (szabadon válogathatnak a kihelyezett termékek között), vagy hogy mekkora méretű ruhákat keresnek, hiszen az adományboltunk megnyitása előtt nem volt rá szükségük, mert a ruhákat kapták. Ha jó volt, jó volt, ha nem, akkor más sorsa lett.

Ezt a struktúrát, bízunk benne, hogy még nagyon sokáig tudjuk fenntartani az itt élők számára, illetve reméljük, hogy mások is átveszik és megerősítik a változás első lépéseit.



Települési szociális diagnózis készítése

A települést nemcsak azért ismerjük meg a munkánk kezdetekor, mert „diagnózisalapú jelenlét módszerrel” dolgozunk, hanem mert a mindennapi tevékenységeinknek, a rövid, a közép és a hosszú távú terveinkhez is elengedhetetlen, hogy legyen tudásunk a település történetéről, régi és mai szokásairól, ismerjük kulcsszereplőit, lakosait, értékeit, nehézségeit, lelkes csoportosulásokat, esetleges helyi konfliktusokat.

A teljes képhez nélkülözhetetlen tudnunk, mi a feladata egy-egy helyi fontos intézménynek, szereplőnek. Elsőként a települési önkormányzatnak, amely az egyik legkomolyabb partnerünk a helyi munkánk során. Az önkormányzat működteti a települést (közutak, közvilágítás, közterületek), lényeges szolgáltatásokat biztosít: alapfokú egészségügyi, szociális ellátást, oktatási és kulturális területen. Mindegyik szakterületnek megvannak a maga törvényi és rendeleti szabályozói, amelyek meghatározzák a konkrét tevékenységeket. A lelkesebb olvasók ennek utána is nézhetnek. (2011. évi CLXXXIX tv., 2011)

Amíg az önkormányzatok feladatait törvények és költségkeretek szabályozzák, valamint ezeket szolgáltatásokban, intézményekben láthatjuk megvalósulni, addig a Felzárkózó települések program egy projekt, amely céljával tűzte ki, hogy komplex felzárkózási tevékenységével segíti a rászorultakat. Ezek a tevékenységek kapcsolódhatnak az önkormányzati feladatokhoz, kiegészíthetik, erősíthetik azokat, illetve ezenfelül felvállalhatnak olyasmiket is, amelyekre nincs helyben kapacitás vagy tapasztalat. Fontos kiemelni, hogy a FETE programnak nem célja, hogy az önkormányzat és intézményei, szolgáltatásai helyett vagy azzal versenyezve valósítson meg programokat. Célunk az együttműködés, az erőforrások (humán, pénz, infrastruktúra) – ideális esetben – összehangolt felhasználása. Természetesen az együttműködés önkéntes, és reméljük, hogy a település kulcsszereplőivel megtaláljuk a közös hangot és lehetőséget a közös gondolkodásra, tervezésre, cselekvésre!

Kik a kulcsszereplők, és mi dolgunk velük?

Polgármester

A település öt évre választott vezetője, habár szinte mindenben szükséges a képviselőtestület döntése, ő képviseli a települést. Jellemzően a polgármestereknek van víziójuk arról, hogy miként szeretnék működtetni a településüket: milyen szolgáltatások, intézmények, programok, támogatások férnek bele és melyek nem, az általában szerény települési költségvetésbe. Fontos megtudni, rövid és hosszú távon milyen elképzelései vannak a polgármesternek, képviselő-testületnek a település jövőjéről, mi az, amiben támogatni tudjuk egymás elképzeléseit. Ilyen közös elképzelések lehetnek például: fiatalok sportolásának segítése (kondipark, játszótér, focicsapat), a kóbor kutyák számának csökkentése, szemetes udvarok, utcák megszüntetése, települési virágosítás, településszépítő akciók, közös ünnepekhez kapcsolódó programok.

Jegyző

A helyi polgármesteri hivatal vezetője, a hivatali munka szervezője. Ő az, aki a működés törvényességi kereteit, lehetőségeit ismeri, aki pontosan tudja, hogy milyen támogatásokra jogosult az önkormányzat, vagy milyen pályázatokat nyújtott be és nyert meg. A településsel kapcsolatos adatok, információk (lakosság kor szerinti megoszlása, száma stb.) kezelője. Szorosan együttműködik a képviselőtestülettel és a polgármesterrel.

Lelkipásztor

A református lelkipásztor a helyi gyülekezet lelki vezetője, akinek a presbitériummal együtt rövid és hosszú távú tervei vannak a gyülekezeti élet, egyházi intézmények, ingatlanok működtetésére, rászorulóknak segítésére. Több gyülekezetnek van diakónusa, női köre, cigánymissziós munkatársai, akik egy-egy konkrét témában tevékenykednek, nyújtanak segítséget, szerveznek programokat. Vannak olyan gyülekezetek, amelyek óvodát, iskolát, szociális intézményt működtetnek, de nem minden református intézmény helyi fenntartású (lehet egyházmegyei vagy egyházkerületi is). A lelkipásztor nem hozhat döntést a presbitérium és a gondnok nélkül,

hasonlóan, mint a polgármester és a képviselőtestület esetében. A lelkipásztor is képet tud adni nekünk a településen élőkéről, nehézségeikről, a rászoruló csoportokról, és esetleg megoldási javaslatai is vannak. Hasonlóan, mint a polgármester esetében, érdemes kideríteni, hogy milyen közös tevékenységeket lehet együtt végezni a felzárkózási területeken. A Magyarországi Református Egyház felépítéséről és szereplőiről külön fejezetben írtunk, érdemes tisztában lenni az alapfogalmakkal.

Egy településen több felekezet is jelen lehet a református mellett (jellemzően római és görögkatolikus, evangélikus, baptista), érdemes megismerni az ő lelkipásztorait és a tapasztalataikat a rászoruló családok tekintetében.

Védőnő

A védőnőnek rálátása van a gyermeket váró és a 0–3 éveseket nevelő anyukákra, családjaikra, így a településről alkotott képhez rajta keresztül is tudunk információt kapni. A védőnő a családlátogatásokkor látja a családok otthonait, így azt is, hogy mely családoknál vannak nehézségek, olyan krízishelyzetek, amelyekben mi is aktívan tudunk segíteni. A településen élők szokásai, lakhatási körülményei hatással lehetnek a 0–3 éves gyermekek fejlődésére, egészségi állapotára, így a településen tipikus gyermekbetegségekről, nehézségekről, azok okairól, lehetséges megoldási lehetőségekről is tudunk közösen gondolkodni a védőnővel.

Helyi szociális munkás (családsegítő, gyermekjóléti)

A családsegítés és gyermekjóléti szolgáltatás egy szolgáltató keretében működik, így a településen élő, nehezebb helyzetben lévő családokkal és gyermekeikkel kapcsolatban nagyon sok tapasztalat halmozódik fel a helyi szociális szakembereknél. Sokszor kevés szakember van és sok család, így leterheltnek láthatjuk a kollégákat. Amíg a Felzárkózó települések program egy program, addig a családsegítő és gyermekjóléti munkatárs az önkormányzati szolgáltatásoknak része, így az ő munkájukat ágazati törvények szabályozzák.

Helyi intézmények vezetői (bölcsőde, óvoda, iskolák)

A gyermekek általában 2 éves korukban kerülnek intézményes környezetbe (bölcsőde), de hároméves koruktól biztosan, hiszen ekkortól kötelező az óvodai nevelés Magyarországon. Az óvodát az iskolai tankötelezettség követi 6–16 éves kor között. Így elmondhatjuk, hogy a 2–16 éves korú gyermekek és fiatalok az idejük jelentős részét (hétfőtől péntekig) intézményes keretek között töltik. A tanulmányi, közösségi életükről, trendekről és nehézségekről, hiányokról az adott intézmény vezetője tud nekünk tájékoztatást adni. Azért is fontos beszélgetnünk az adott óvoda, iskola helyzetéről, mert ismét feltárhatunk közös célokat, amelyek közös tevékenységeket, programokat, szolgáltatásokat jelenthetnek az érintettek támogatása, fejlesztési lehetőségeinek terén.

Kik lehetnek még kulcsszereplők?

Az eddig felsorolt szereplők mellett minden településen lehetnek olyan emberek, akik kiemelten fontosnak tartják a felzárkózás ügyét, vagy egy-egy speciális területét. Lehetőség szerint hallgassunk meg minden olyan érintettet, aki hozzájárulhat (akár egy ötlettel is) a szolgálatunk végzéséhez. Képviselőtestületi tag, alpolgármester, helyi civil szervezet, művelődési ház, faluház munkatársa, nemzetiségi önkormányzatok elnökei, tagjai, lelkes falukutató, sportkör, néptáncör, valamilyen klub vezetője, zeneiskolai tanár, sokat tudó helyi idős ember stb.

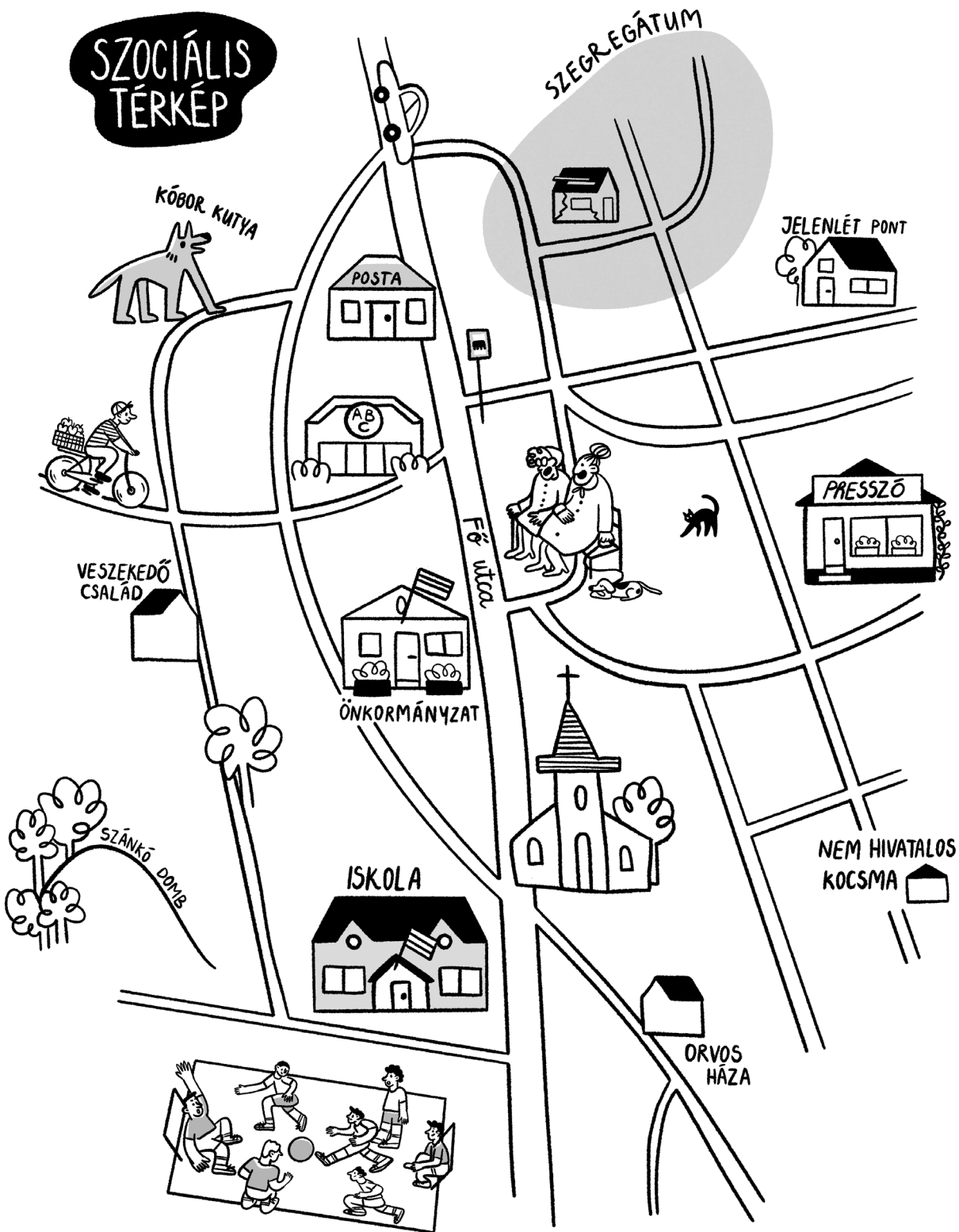
Közösségi terek, beszélgetések

A FETE program alapját képező dokumentum, a települési szociális diagnózis mellett nagyon fontos, hogy valódi ismeretünk legyen a településről. Ehhez nemcsak egyszer, a diagnózis készítésekor szükséges beszélgetnünk a fenti szereplőkkel, hanem időről időre érdemes leülni, vagy keresni azokat a közös alkalmakat, ahol alkalom adódik akár csak rövid beszélgetésekre. Ilyen alkalmak a település állami vagy egyházi ünnepekhez kapcsolódó eseményei, óvodai, iskolai rendezvények, helyi közösségek, civil szervezetek, egyházak alkalmi, ahova – reméljük – egy idő után meghívást kapunk. A kapcsolat mélyítésének az is egy lehetséges módja, hogy felajánljuk részvételünket, segítségünket az adott esemény szervezésében, támogatásában. A helyi lakosok mindennapi életéről akkor is információt kapunk, ha megfordulunk és néha elidőzünk a helyi boltban, kocsmában, dohányboltban vagy fodrásznál. Találkozunk a helyiekkel, meg is szólíthatjuk őket, de a boltosok is biztosan tudnak mesélni az örömeikről, szokásokról, nehézségeikről is.

A beszélgetések során érdemes kideríteni, hogy a beszélgetőpartnerünk szerint miért érdemes itt élni, *mi a jó a településben? Min kellene változtatni? Ő mit tesz a változásért, vagy mit tudna tenni?*

Mindhárom kérdést érdemes feltenni, mert nagyszerűen panaszkodó, siránkozó ember a magyar, de ha már jól ki-panaszkodtuk magunkat, érdemes azt is megnézni, hogy milyen változás hozhatna javulást, és személyesen milyen konkrét tevékenységet tudunk ehhez hozzáadni. Vannak olyan információk, amelyek mindenki által elérhetőek, és lesznek olyanok is, amelyeket csak ránk bízhatnak, bizalmasak. A munkánk és a személyünk hitelességének, megbízhatóságának megtartása miatt nagyon megfontoltan kell ezekkel az információkkal bánni minden esetben, akkor is, ha kötetlen beszélgetések során kaptunk információkat. A Jelenlét Ponton vagy az utcai szociális munka során történt beszélgetések, krízishelyzetek kezelése során pedig ez kiemelten igaz. Amit látunk, tapasztalunk, amit megosztanak velünk, nem tartozik harmadik személyre.

SZOCIÁLIS TÉRKÉP



Szociális térkép

A szociális térkép a mi értelmezésünkben a diagnóziskészítés során történt beszélgetések, utcai szociális munka, lakosokkal, szakemberekkel való kötetlenebb beszélgetés során kialakult kép a település teljes egészére vonatkozóan. Ideális esetben minden Jelenlét Ponton van egy nagy települési térkép (lehet rajzolt is!), amelyen bejelöljük az intézményeket, szolgáltatásokat (boltot, gyógyszertárat is!), ha van a településen szegregátum, annak körvonalait. A mindennapi munkánk során egyre több információhoz jutunk, így néhány hónap múlva már az utcákról is tudjuk, hogy hol ki lakik, milyen nehézségek, megoldandó problémák köthetők hozzájuk. Bejelölhetjük azt is, hogy ha kóbor kutyák, rossz állapotban lévő épületek vannak, amelyek a lakosok biztonságát vagy egészségét veszélyeztetik. A mi szempontunkból a rászoruló lakosság ismerete és az általuk elérhető szolgáltatások a legfontosabbak, hogy átlássuk a ránk bízott közösség helyzetét térképen is.

Kapcsolat a szomszéd településsel

Magyarországon 3155 település van, ebből közel 2700 község a 19 vármegyénkben, amelyből jellemzően apró- és kistelepülésszerkezetű megyéink: Vas, Baranya, Zala, Veszprém, Somogy, Borsod-Abaúj-Zemplén. Ez azt jelenti, hogy 1000 vagy 500 fő alatti települések nehezen megközelíthető hálózata létezik ezeken a területeken. Sokszor több kis település természetes földrajzi vagy társadalmi kapcsolatban van egymással – a közelség vagy egymásrataltság miatt – így a FETE településünk megismerése során érdemes kideríteni, hogy a környező településekkel milyen kapcsolatok alakultak ki, milyen természetes együttműködések voltak vagy vannak jelenleg is. Ez azt is jelentheti, hogy néhány egymás melletti településnek közös szokásai, programjai vannak – például együtt szerveznek szüreti bált –, vagy a döntéshozók, szakemberek közösen gondolkodnak, terveznek. Bár a FETE program az adott településre koncentrál, a fentiek ismerete segíthet a szolgáltatásaink szervezésében, egyéb programok, tevékenységek kialakításában.

Cselekvési terv készítése

A települési szociális diagnózisban feltárt erősségek és nehézségek adják az alapját és sorvezetőjét a helyi munkánk tervezésének. Településenként nagy hasonlóságokat találhatunk, hiszen hasonló értékű mutatók alapján kerültek kiválasztásra a FETE települések. A hasonló KSH-mutatók mellett a diagnózisban van lehetőségünk azokat a helyi specialitásokat (erősség vagy probléma) megfogalmazni, ami aktuális és egyedi a településre vonatkozóan.

A települési diagnózisban feltárt helyzetre általunk adható megoldásokat a Cselekvési tervben (Németh, 2023) határozzuk meg. Ezt értsük szó szerint: mit fogunk csinálni a következő időszakban? A cselekvési terv készülhet egy évre, készülhet 3–5 éves távlatra is, vagy akár 10 évre is, amelyben beavatkozási területenként meghatározzuk, hogy mit szeretnénk tenni, hogy az adott helyzet megváltozzon, vagy nehézség megszűnjön. Korábban szó volt már arról, hogy olyan területre (településrészekre, utcákba, szegregátumokba) érkezzünk, ahol az elmúlt évtizedekben keletkezett, sokrétű nehézségekkel találkozunk a helyi családok vagy akár az őket körülvevő infrastruktúra körében. Ezeket a nehéz helyzeteket nem lehet azonnal egy-egy programmal megoldani, rendszeres tevékenységek, találkozások, támogatás szükséges. Mint ahogyan egy gyermek életében sem tudunk egyetlen tanulást segítő alkalommal vagy egyetlen foglalkozással fejlődést, változást elérni, így a többi segítő tevékenységünkre is igaz, hogy kitartóan és rendszeresen jelen kell lennünk. A hatékony szociális munka, mentorálás, figyelemmel kísérés elengedhetetlen része a rendszeresség, ezért azok tervezése során erre kiemelten oda kell figyelnünk.

A munkánk előrehaladtával évente vagy bizonyos időszakonként érdemes – és szükséges is – felülvizsgálni a cselekvési tervet, mert ha jól végezzük a munkánkat, akkor a feladataink változnak, így időről időre új cselekvési tervet készíthetünk.

Felhasznált irodalmak jegyzéke

- 2011. évi CLXXXIX. törvény Magyarország helyi önkormányzatairól, Möt. - 2011. évi CLXXXIX. törvény Magyarország helyi önkormányzatairól - Hatályos Jogszabályok Gyűjteménye (jogtar.hu) (Letöltve: 2024. augusztus 17.)
- A hiteles ember 7 jellemzője, Asszertív Akadémia (2021):
A hiteles emberek 7 jellemzője - Asszertív Akadémia (asszertivakademia.hu) (Letöltve: 2024. március 30.)
- A Jelenlét program építőkövei, Kapcsoskönyv (2022), Kapcsos_vegleges_oldalpar.pdf (Letöltve: 2024. január 3.)
- Az első 1000 nap, Első 1000 nap - ELSŐ 1000 NAP (Letöltve: 2024. június 12.)
- Baba mondókák (2024), Baba mondókák - Mondókák (mondokak.hu) (Letöltve: 2024. június 8.)
- Domokos Mihály (é. n.): A testnevelés és sport tanításának elmélete és módszertana, Testkultúra, Domokos Mihály: A testnevelés és sport tanításának elmélete és módszertana (jgypk.hu) (Letöltve: 2024. július 6.)
- Gasztronómia, Átány település hivatalos honlapja (2024), Gasztronómia | Átány (atany.hu) (Letöltve: 2024. június 14.)
- Golgota Ellátó (2023), Golgota Ellátó (Letöltve: 2024. május 25.)
- Jelen vagyunk a másik ember életében, Felzárkózó települések (2024), Felzárkózó Települések (fete.hu) (Letöltve: 2024. május 25.)
- Kiss Orsi: Kádár Annamária: Minden mese az életünkről szól, a mesében minden mi vagyunk, Könyves Magazin (2016), Kádár Annamária: Minden mese az életünkről szól, a mesében minden mi vagyunk - Könyves magazin (konyvesmagazin.hu) (Letöltve: 2024. január 20.)
- Kiszebáb étetés, a téltemető hagyomány, Senior.hu (2021), Kiszebáb étetés, a téltemető hagyomány – Senior.hu (Letöltve: 2024. június 12.)
- Kondor Ágota: A mentálhigiéné fogalma, tárgyai és területei, Keresztény szó, 20/10 (2009. október), Keresztény Szó (oszk.hu) (Letöltve: 2024. július 28.)
- Kooperációs ejtőernyő, Játépszichológia (2024), Kooperációs ejtőernyő - 3,5m - Moje Bambino - Játépszichológia (jatekpszichologia.hu) (Letöltve: 2024. június 10.)
- Kovácsné Biczó Klaudia: A társadalmi tőke megjelenése egy kistelepülés közösségi művelődésében, Kulturális Szemle 6/1 (2019), 118–131, Kovácsné Biczó Klaudia: A társadalmi tőke megjelenése egy kistelepülés közösségi művelődésében - Kulturális Szemle (kulturalisszemle.hu) (Letöltve: 2024. május 25.)
- Lelki egészség: Mutatjuk, mik a legfontosabbak, Házipatika (2022), Lelki egészség: mutatjuk, mik a legfontosabbak | Házipatika (hazipatika.com) (Letöltve: 2024. augusztus 10.)
- Matyi Csongor: Reziliencia: hogyan fejlesszük lelki ellenállóképességünket?, Be Smart Klub (2022. 01. 24.), Reziliencia: hogyan fejlesszük lelki ellenállóképességünket? (youtube.com) (Letöltve: 2024. szeptember 8.)
- Németh Nándor: A Felzárkózó Települések program cél- és keretrendszere (2023), https://epa.oszk.hu/02900/02943/00091/pdf/EPA02943_kapocs_2023_1_017-026.pdf (Letöltve: 2024. augusztus 17.)
- NNGYK hivatalos közösségi oldala (2023), <https://www.facebook.com/nngyk.hivatalos> (Letöltve: 2024. augusztus 10.)
- Református egyházi évünk (2021), 6_Református_egyházi_évünk_FK_PF_20210114.pdf (reformatus.hu) (Letöltve: 2024. május 28.)
- Rudnay Krisztina: A Táplálkozási Piramis útmutatója: az egészséges étkezés építőkövei, Étkezz tudatosan (2023), A Táplálkozási Piramis útmutatója: az egészséges étkezés építőkövei - Étkezz Tudatosan (etkezztudatosan.hu) (Letöltve: 2024. augusztus 6.)
- Simon Gabriella: A mentálhigiéné, mentálhigiénés szemléletmód, a mentálhigiénés segítő, Gondoskodás 1/1 (2021 ősz), 52–56., Gondoskodás 1. évf. 1. sz.(2021.) (oszk.hu) (Letöltve: 2024. július 28.)
- Szentmiklósi Zsófia: Mivel foglalkozik egy mentálhigiénés szakember? (2024), Mivel foglalkozik egy mentálhigiénés szakember? (szentmiklosizsofia.com) (Letöltve: 2024. július 28.)
- Szociális szolgáltatások rendszere (2021), Családi tudakozó (kormany.hu) (Letöltve: 2024. május 25.)
- Tapolyai Emőke: Gondolatok elvitelre – Reziliencia 1–12 részek, Kandela Központ (2021. 01. 27. – 2021. 06. 20.), Tapolyai Emőke: Gondolatok elvitelre - YouTube (Letöltve: 2024. szeptember 8.)
- Dr. Tomka Ferenc: Hogyan jön létre a közösség – az Ige élésével? (2021), Hogyan jön létre a közösség – az Ige élésével? | Dr. Tomka Ferenc (Letöltve: 2024. július 6.)

- Útmutató utcai (lakótelepi) szociális munka biztosítása a család- és gyermekjóléti központban, Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet (2022),
Utmutato-az-utcai-lakotelepi-szocialis-munka-biztositasa-a-csalad-es-gyermekjoleti-kozpontban.pdf (Letöltve: 2024. április 18.)
- Világító Adventi Kalendárium hivatalos közösségi oldala, Világító adventi kalendárium | Facebook (Letöltve: 2024. május 30.)

A szerkesztők

Antal Ágnes

Pécsett végzett civil-közösségszervező szakon, majd magyar–pedagógia (BA) diplomát szerzett, de a tanári pálya helyett a közösségszervezés világát választotta hivatásul. Különböző korosztályokkal dolgozik a mindennapokban, de elsősorban a fiatalokkal foglalkozó szakemberek számára szervez találkozási lehetőségeket (képzések, műhelyalkalmak, szakmai fórumok stb.) egyesületi keretek között. A kézikönyv szerkesztői munkáira az egymástól tanulás, a módszertani gyűjtemény és a tereptapasztalatok hívószavak kötelezték el.

Banga Éva

Szakvizsgázott szociálpedagógus. Hivatásának tekinti a minden területen különleges védelemre szoruló, különleges védelmet érdemlő gyermekek képviselőit. 17 évnyi gyermekvédelmi tapasztalattal rendelkezik. Szakmai tapasztalatát gyermekvédelmi gyámként, gyermekvédelmi referensként szerezte. Másfél éve csatlakozott az Alapítvány szakmai csapatához, ahol szívügyeként kezeli a felzárkózás szakmai fejlesztését. Fontos számára a folyamatos szakmai megújulás, ezért jelenleg a Károli Gáspár Református Egyetem szupervizor hallgatója.

Böröcz Livia

Művelődésszervező és ifjúsági szakértőként tevékenységeinek fókuszában a vidéki területek népességmegtartó erejének komplex szemléleten alapuló (helyi társadalom és gazdasága, képességei és környezete) növelése, a közösségekkel munkálkodók módszertani segítése áll, amelyeknek eszközei számára a különböző vidékfejlesztési, szociális, közösségi vagy szervezetfejlesztési programokban való részvétel. Szabadidejében kulturális és ifjúsági civil szervezetek, szakemberek munkáját önkéntesként segíti.

Jelenleg a Magyar Református Szeretetszolgálat Felzárkózási Szolgálatának vezetője.

Forró Katalin

Forró Katalin közgazdász, drámapedagógus és HR szakértő, aki a Károli Gáspár Református Egyetemen szerzett szupervizor-coach diplomát. Hivatásának tekinti a szervezetfejlesztési munkát, ami az egyén és a szervezet harmonikus viszonyának elősegítésén keresztül valósítható meg. Korábban országos tehetséggondozási programokban és megváltozott munkaképességű személyek foglalkoztatásában működött közre, jelenleg a Jelenlét a Felzárkózó Települések program állandóan változó körülményei között törekszik a bővülő MRSZ-csapat formálására, a sorsukért tenni akaró családok segítőinek megtalálására, kiválasztására és segítésére.

FIGYELEM!

Itt hívjuk fel a figyelmet arra, hogy bár egy, a hétköznapi munkát támogató és segítő kézikönyvnek tekintjük ezt a kiadványt, a program működését lehetővé tevő pályázati források támogatási szerződésében leírtakat semmilyen körülmények között sem írhatja felül!

Jelenlét a felzárkózó településeken (ESZA+)
EFOP_PLUSZ-7.1.1-24-2024-00002



MRSZ