

CÍM

CÍM



Budapest, 2022

ELŐSZÓ

Hogyan éljük meg hétfőtől szombatig az egyszerű hétköznapiakban a hitünket? Krisztus követésének számos formája és útja van. Van, amit egyénileg és van, amit közösségileg végezhetünk, legyen az bizonyágtétel, szeretetszolgálat, imádság, munka vagy az istentisztelet valamilyen formája. Ebben a modulfüzetben arra hívjuk a vallástanár, iskolalelkész kollégákat, hogy keresztyén hitünk hétköznapijaiban legyenek túravezetők diákjaik számára a lelki úton.

A modulfüzet alapjául egy könyv szolgál, melyhez fejezetről fejezetre készítettünk óraterveket – van, amihez többet is. A szakmai alapot Siba Balázs: *Hétfőtől szombatig: Lelki rítusok és spiritualitás a mindennapokban* (Budapest, Kálvin Kiadó, 2022) című könyve adja. A modulfüzethez érdemes magát a könyvet is elolvasni, de az óratervek elején a szaktudományos elemzési részek is elegendő támpontot adhatnak az egyes témák elméleti háttérének tisztázására.

A középiskolai hittanoktatás moduláris rendszeréhez alkalmazkodva akár egyben is végigvehetők az óravázlatok, kiválasztva egy évfolyamot, amivel dolgozunk. Javasoljuk azonban a cipzár-módszer használatát, amikor az egyes témákat más-más modulokhoz, az oda tartozó feldolgozások közé építve veszi a csoport. A Kohéziós modul, Ószövetségi alapmodul, Újszövetségi alapmodul, Egyházismeret alapmodul, Etika alapmodul, Az öt tekerics üzenete, az Ifjúkor etikai kérdései, Egyháztörténeti alapmodulok bővíthetők néhány leckével. Az, hogy pontosan melyiket, hová illeszthetjük be, egy összefoglaló táblázatban is szerepel a jelenlegi modulban, illetve az adott témák elején is utalunk rájuk.

A különböző fejezetek rendezési elve életünk képzeletbeli házának a bebarangolására hív. Életünk ismerős tereit nézhetjük új megvilágításban és életünk rutinszerű eseménysorait is értelmezhetjük új szempontok alapján. Ez a modulfüzet lehetőséget ad arra, hogy egy kicsit kilépjünk a megszokott, kognitív tudást átadó órai keretek közül és a hittanórák lelki-hitbeli aspektusát erősítsük. Tudjuk, hogy nem egyszerű iskolai körülmények között a diákokat a lelkiség terén elmélyíteni. Sokszor sem a helyszín, sem az eszközök, de időnként még a csoport sem alkalmas arra, hogy a jól berögzült tanórai kereteket feladjuk. Mégis fontosnak tartjuk, hogy a tananyagon túl egy kis többletet is kapcsoljunk a hittanórákhoz és lehetőséget adjunk a diákoknak, hogy a keresztyén hitüket a hétköznapiakban is megéleljék.

Az óratervek elkészítésekor cél volt a mintaadás azzal a „hátsó gondolattal”, hogy ezen elindulva minden kolléga a saját maga ízlésére szabja, továbbgondolja az adott anyagot. Egyfajta svédasztalt tart a kezében az olvasó, ahonnan leckéről leckére haladva mindenki kiválaszthatja és összeállíthatja azt az órát, ami számára megfelelő. Éppen ezért a modulfüzetben vannak olyan ötletek, anyagok, amelyek nem fértek bele a megszokott óratervi táblázatba, de ezzel is azt erősítjük, hogy minden pedagógus, lelkész a témához kapcsolódóan bátran gondolja tovább az általunk összeállított leckét és formálja a csoportja és önmaga számára megfelelőre.

A modul használatának az lehet egy alternatív lehetősége, hogy nem az adott csoport vallástanára viszi be a diákokhoz, hanem az iskola lelképásztora. Jó lehetőséget ad a diákok megismerésére, azoknak az elérésére, akiket az iskolalelkész nem tanít. Esetleg a vallástanárral közösen is tarthatják az órát.

„Isten áldását kívánjuk a modul használóira!”

A szerzők

Téma	Modul	Kapcsolódási pontok	Életkor
Kapu	<p>Kohéziós modul – Bevezetés a keresztyén felekezetek világába</p> <p>Újszövetségi bibliaismeret, alapmodul – A testté lett Ige, Jézus Krisztus</p> <p>Etika alapmodul – A keresztyén élet alapkérdései</p> <p>Egyházismeret alapmodul – A református egyházismeret alapjai</p> <p>Az öt tekercs üzenete – Isten jelen van az élet eseményeinél</p>	<p>imádság, istentisztelet</p> <p>Miatyánk</p> <p>4. parancsolat</p> <p>istentisztelet</p> <p>ünnepek</p>	<p>9-12. évfolyamon bármikor, de inkább 9-10. évfolyamon kerüljön elő.</p>
Küszöb	<p>Kohéziós modul – Bevezetés a keresztyén felekezetek világába</p> <p>Etika alapmodul – A keresztyén élet alapkérdései</p> <p>Egyházismeret alapmodul – A református egyházismeret alapjai</p> <p>Az öt tekercs üzenete – Isten jelen van az élet eseményeinél</p>	<p>istentisztelet, áhítat</p> <p>4. parancsolat</p> <p>istentisztelet</p> <p>ünnepek</p>	<p>9-12. évfolyam (Lehet ez a téma fokozatosan építkező. Érdemes nekünk több célt megfogalmazni.)</p>
Padlás	<p>Ószövetségi bibliaismeret, alapmodul – Isten szövetséget köt népével</p> <p>Etika alapmodul – A keresztyén élet alapkérdései</p> <p>Egyháztörténeti alapmodul – Egyetemes egyháztörténet</p> <p>Etika kiegészítő modul – Az ifjúkor etikai kérdései</p> <p>Etika kiegészítő modul – A serdülőkor etikai kérdései</p>	<p>pl. József története, nemzetségtáblák, vándorlás során a visszatekintések, múltértelmezés, próféták kapcsán</p> <p>Ki vagyok én?</p> <p>Hát én immár ki vagyok?</p> <p>Mi és mások: élet a családban</p>	<p>11-12. évfolyam</p>
Nappali	<p>Etika alapmodul – A keresztyén élet alapkérdései</p> <p>Egyházismeret alapmodul – A református egyházismeret alapjai</p> <p>Az öt tekercs üzenete – Isten jelen van az élet eseményeinél</p>	<p>4. parancsolat</p> <p>istentisztelet</p> <p>nyugalom napja: teremtés, 10 parancsolat</p> <p>Prédikátor könyve: Mindennek rendelt ideje van!</p>	<p>9-12. évfolyam</p>
Ebédő	<p>Újszövetségi bibliaismeret, alapmodul – A testté lett Ige, Jézus Krisztus</p> <p>Egyháztörténeti alapmodul – Egyetemes egyháztörténet</p>	<p>Jézus vendégségei: Zákheus, Kánaai menyegző, utolsó vacsora</p> <p>Az első gyülekezet élete: agapé, szeretetvendégség</p>	<p>9-12. évfolyam</p>
Fürdőszoba	<p>Ószövetségi bibliaismeret, alapmodul – Isten szövetséget köt népével</p> <p>Etika kiegészítő modul – Az ifjúkor etikai kérdései</p>	<p>pl. József története</p> <p>Ki vagyok én?</p> <p>Hát én immár ki vagyok?</p>	<p>9-12. évfolyam (Itt jó lenne tagolni a célokat évfolyamokra és akár minden évben foglalkozni egy adott kérdéssel az önkép kapcsán.)</p>

Hálószoza	<p>Étika kiegészítő modul – Az ifjúkor etikai kérdései</p> <p>Az öt tekercs üzenete – Isten jelen van az élet eseményeinél</p> <p>Étika kiegészítő modul – Napjaink etikai kihívásai</p>	<p>Ki vagyok én? Hát én immár ki vagyok? Hát én immár kit válasszak?</p> <p>Énekek éneke</p> <p>Szerelem és szexualitás</p>	11-12. évfolyam (Ezt is szétbontanám két évre, mert rengeteg dolog tartozik ide és nem baj, ha többször előkerül.)
Kert	<p>Ószövetségi bibliaismeret, alapmodul – Isten szövetséget köt népével</p> <p>Étika alapmodul – A keresztyén élet alapkérdései Étika kiegészítő modul – Napjaink etikai kihívásai</p> <p>Az öt tekercs üzenete – Isten jelen van az élet eseményeinél</p>	<p>Teremtés története</p> <p>Ki az én felebarátom?</p> <p>Étika és környezetvédelem</p> <p>Prédikátor könyve: Az élet értelme</p>	11-12. évfolyam
Dolgozószoba	<p>Ószövetségi bibliaismeret, alapmodul – Isten szövetséget köt népével</p> <p>Étika alapmodul – A keresztyén élet alapkérdései</p> <p>Dogmatika alapmodul – A református hittan alapkérdései</p> <p>Egyháztörténeti alapmodul – Egyetemes egyháztörténet</p> <p>Kohéziós modul – Bevezetés a keresztyén felekezetek világába</p>	<p>Teremtés, az ember hivatása</p> <p>Ki vagyok én a Biblia tükrében? 4. parancsolat</p> <p>Általános kijelentés, Az Atya személye</p> <p>Kálvin és a keresztyén hivatás</p> <p>Imádság</p>	9-12. évfolyam (Ez is többször elővehető a 4 év során más-más hangsúllyal. Itt is jó lenne több célt megfogalmazni, mert a fejezet is nagyon sok mindent hoz.)

HÉTKÖZNAPI ÉS LELKI SZOKÁSAINK

1. A KÖVETKEZŐ MODULOKHOZ KAPCSOLHATÓ:

Téma	Modul	Kapcsolódási pontok
Kapu	Kohéziós modul – Bevezetés a keresztyén felekezetek világába	imádság, istentisztelet
	Újszövetségi bibliaismeret, alapmodul – A testté lett Ige, Jézus Krisztus	Miatyánk
	Etika alapmodul – A keresztyén élet alapkérdései	4. parancsolat
	Egyházismeret alapmodul – A református egyházismeret alapjai	istentisztelet
	Az öt tekercs üzenete – Isten jelen van az élet eseményeinél	ünnepek

2. A TÉMA, KOROSZTÁLY KIJELÖLÉSE

Korosztályi ajánlás: 10. évf.

Az óra témája: Szokásrendszereink, lelki szokásaink

3. HÁTTÉRANYAG A TANÁRI MAGYARÁZATHOZ

3.1. Teológiai háttér

„Mindenki forradalmat akar, csak mosogatni senki sem szeretne.”¹ A lelki élet területén is igaz ez a mondat, hiszen sokszor szeretnénk forradalmi változásokat a saját és még inkább mások életében, de mi van akkor, ha a valódi változásokhoz hétköznapi cselekedetek vezetnek?

A hitélet szokásainak kialakítására számos próbálkozás történt az egyháztörténelem során. Volt, amikor a testvéri közösséget hívták/hívjuk segítségül, és volt, amikor a kereteket próbálták úgy alakítani, hogy az elvekből életvitel legyen. Például a sivatagi atyák, majd a szerzetesek elvonultak a világ elől, hogy Krisztussal lehessenek, napi ritmust alakítottak ki.² A reformáció polémiát gyakorolt a szerzetesi életformával szemben és arra irányította a figyelmet, hogy a hétköznapi életben és világi hivatásokban is meg lehet élni az Istennel való kapcsolatot és nincsen szükségünk külső megközelítőkre és szabályokra.³

Bár a reformáció egyházai is kifejlesztettek szokásokat az évszázadok során (bibliaolvasási, ill. templombajárási elvárások a közösség részéről), de a protestánsokban megmaradt a gyanú hitbeli szokásrendszerek kialakításával szemben.

¹ Warren, Tish Harrison: *Liturgy of the Ordinary*, Downers Grove, IVP Books, 2016, 35.

² II. János Pál pápa: *Vita Consecrata*, Diós István (ford.), Budapest, 1996.

³ Kálvin János: *A keresztyén vallás rendszere*, II. kötet. Kálvin Kiadó, Budapest, 1995. (IV.13.3.) 534. vö: Okholm, Dennis L.: *Monk Habits for Everyday People – Benedictine Spirituality for Protestants*, Grand Rapids, Brazos Press, 2007, 122.

A Krisztust követő életvitelt azonban tanulnunk kell és ehhez a közösség vallásos rítusait és hétköznapi szokásait át vesszük saját hitgyakorlatunkba.⁴ Protestánsként nem valljuk, hogy létezne egy „mennyei létra”, amin napról napra kapaszkodva előrébb juthatnánk a megszentelődés útján, de a Krisztussal megélt személyes kapcsolatban a tanítvány nem változik-e, még akkor is, ha mindig is kezdő marad sok tekintetben?

Matthew Boulton írja a lelki gyakorlatok kapcsán: „Kálvin számára az egyház *gymnasion*, azaz gimnázium, edzőterület, iskola, felkészülési és gyakorló közösség, amely – reménységünk és imádságaink szerint – része Isten megszentelő és átformáló *paideia*-jának, nevelő munkájának.”⁵ Ha Kálvin metaforáját tovább gondoljuk, akkor az egyház lehet egy olyan „edzőterem”, ahol nem csak egy edzésterv létezik, hanem a közös gyakorlatokon kívül segítséget kapunk arra nézve, hogy legyen egy saját edzéstervünk is.⁶

Az útmutatások érvényesek, de számos formában jelenhetnek meg a nélkül, hogy mindenkire egyforma szabályokat írhatnánk elő.⁷ Például az, hogy minden ember másféle adottsággal és talentumokkal rendelkezik, szabadságot jelent arra nézve, hogy ki, mikor és hogyan imádkozik, mivel ez nem a teljesítményről, hanem Krisztussal való élő kapcsolatról szól.⁸

Kálvin szerint a hívők hit által „kettős kegyelemben” részesülnek, Krisztus kétféleképpen tisztítja meg őket a megigazulás és a megszentelődés által.⁹ Az igaznak nyilvánítás már Krisztus érdeméért elvégeztetett, a megszentelődés pedig folyamatként megy végbe a hívő életében.¹⁰ A megigazulás magában foglalja bűneink bocsánatát és az örök élet ígérését, és ezért központi jelentősége van a keresztyén tanítás szempontjából. A megigazulás az a talaj, amiből aztán a keresztyén életvitel, a megszentelődés következményként nő ki.¹¹ A hívőnek nem kell aggódnia, mert már igaznak nyilvánított, így viszont szabad arra, hogy nem kényszerből, hanem szabad akaratából és hálából éljen Isten dicsőségére. Az isteni kegyelem fényében nyer értelmet Agusztinus híres mondata: „Szeresd az Istent és tégy, amit akarsz!”¹² Hiszen, ha Isten kegyelmének erőterében akarok minél inkább maradni, annál inkább törekszem olyan életet élni, hogy lehetőleg ne válasszam el magamat attól, akit viszontszeretettel szeretek.

A hívő életében a változás a vággyal kezdődik: van-e vágy bennem arra, hogy összekapcsolódjon a személyes történetem Isten jelenlétével a világban?¹³

3.2. A szokáshurokról röviden

Szokásaink jó része egy-egy kisebb döntés eredménye, amelyet aztán megismétlünk. Például, ha valaki rendszeresen jár könyvtárba és az első napon talált egy olyan helyet, ahol kellemes és hasznos időt töltött, pozitív emléke lesz azzal a hellyel kapcsolatban. Ezért a következő alkalommal már nem tölt azzal időt, hogy tudatosan megkeresse a legjobb helyet, hanem azt a helyet fogja keresni, ahol egyszer már jól érezte magát. Ha rendszeresen jár könyvtárba, és semmi zavaró körülmény nem lép fel, akkor beindul egy folyamat, a kezdeti tudatos döntésből „önműködő” cselekvés lesz, szokás-

⁴ Williams, Rowan: *Teaching the Truth*, in: Jeffrey John (ed.): *Living Tradition: Affirming Catholicism in the Anglican Church*, London, Longman – Todd, 1991, 41.

⁵ Boulton, Matthew Myers: *Life in God – John Calvin, Practical Formation, and the Future of Protestant Theology*, Grand Rapids, Eerdmans, 2011, 229-230.

⁶ Luther levelében, amit a borbélyának írt az imádságról, a saját imagyakorlatának ismertetése előtt a következő sorokkal kezdi: „Elmondom neked, ahogyan én szoktam imádkozni, de Isten segítsen arra, hogy te és mások ezt nálam jobban tegyék.” Luther, M.: *To Peter Beskendorf*, in Theodore G. (ed. and trans.): *Luther: Letters of Spiritual Counsel*, Philadelphia, Westminster, 1955, 124-130, 124.

⁷ Dykstra, Craig: *Growing in the Life of Faith*, 2nd ed., Louisville, Westminster John Knox, 2005, 63.

⁸ Packer, James I.: *Knowing God*, Downers Grove, IVP, 1993, 41–42.

⁹ Kálvin János: A keresztyén vallás rendszere, II. kötet. (III.11.1.) 3.

¹⁰ Beeke, Joel R.: *Calvin on Piety*, in: McKim, Donald K. (ed.): *Calvin's Work – Part II.*, Cambridge, Cambridge University Press, 125-152.

¹¹ Kálvin János: A keresztyén vallás rendszere, II. kötet. (III.11.1.) 3.; (III.15.7.) 73.

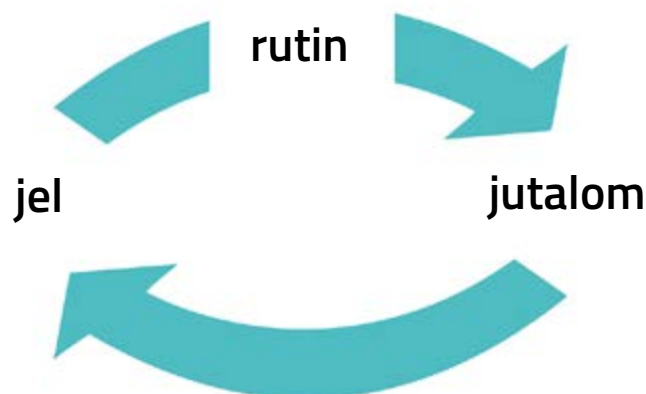
¹² Saint Augustine (of Hippo): *Homilies on the First Epistle of John*, New York City Press, 2008, VII/8. 110.

¹³ Smith: *You Are What You Love*, 65-68.; Brog, Marcus J.: *Meeting Jesus Again for the First Time*, 133.

sá válik ugyanannak a helynek a rendszeres felkeresése. A mindennapi életünkben számos olyan szokás van, aminek lehet, hogy már tudatában sem vagyunk, hiszen tudattalan készséggé alakult a fogmosás, a kávéfőzés, az autóvezetés stb.

Szokásaink rendszere nemcsak a mindennapi cselekvés szintjén, hanem személyiségünk mélyebb rétegeiben is kifejti hatását, és szerepet játszik abban, hogyan éljük mindennapjainkat.¹⁴

Charles Duhigg *A szokás hatalma* című könyvében több olyan állítást tesz, ami a keresztyén lelki élet szempontjából is megfontolandó:



- A valódi változáshoz szükségünk van arra, hogy a szokásainkat komolyan vegyük és megvizsgáljuk. Duhigg állítása szerint mindennapi cselekvéseink mintegy 40%-át a szokásaink vezérik.¹⁵
- A szokások nem tudatosak, mivel az idegrendszerünk energiát akar megspórolni és a jól bevált rutinok elvégzéséhez kevesebb szellemi erőfeszítésre van szükség: „Amikor egy szokás kialakul, az agy többé nem vesz részt teljes mértékben a döntéshozatalban, hanem lazít vagy más feladatokra összpontosít. Hacsak tudatosan nem küzdünk egy szokás ellen – új rutinokat kialakítva –, a minta magától működésbe lép.”¹⁶
- A szokások alapforgatókönyve szerint van egy jel, ami kiváltja a rutin működését, és a végrehajtásához kapcsolódik egy jutalom. A kiváltó jel és a cselekvéssort lezáró jutalom eredményezi, hogy legközelebb, ha a jel újra előkerül, akkor az automatikus cselekvés újra elinduljon.¹⁷
- A szokások törékenyek, így, ha a körülményekben valami változás áll be, akkor nem fut végig az automatizmus.
- A szokások többsége nem egyszerűen lecserélhető, hanem felülírható új szokások kialakításával.¹⁸ Az új szokásokhoz meg kell értenünk azokat a belső motivációinkat, amelyekre a szokásaink válaszként születtek, és a kiváltó jel és a remélt jutalom közé lehet az új szokást kialakítanunk (például csokievés felcserélése gyümölcs fogyasztására).
- Vannak kulcsszokásaink, amelyek közül, ha csak egyet is megváltoztatunk, az hatással lehet az egész személyiségünkre és többi szokásunkra.
- A hitnek kulcsszerepe van a változásban: „Azok, akik megtanultak hinni valamiben, lassan az

¹⁴ Szokás alatt a viselkedés megszokott módját értem. Vö DAMASIO Descartes tévedése.

¹⁵ DUHIGG *A szokás hatalma*.

¹⁶ I. m., 20.

¹⁷ I. m., 19.

¹⁸ I. m., 67.

egész életükre kezdtek másképp tekinteni, míg végül elhitték, hogy képesek megváltozni.”¹⁹

- Kis változások és kis „győzelmek” vezethetnek a teljes rendszer átalakulásához.
- Az akaraterő olyan készség, ami fejleszthető.
- A változáshoz szükségünk van a közösség támogatására: „A változás mindig közösségben következik be [...]. Akkor tűnik valódinak, ha mások szemén át is látjuk.”²⁰
- Könnyebb elindulni a változás felé vezető úton, ha az új szokás hasonlít arra, amit eddig ismertünk és szerettünk.²¹

Forrás és bővebb utánaolvasási lehetőség a témának:

Siba Balázs: Hétfőtől szombatig: Lelki rítusok és spiritualitás a mindennapokban, Budapest, Kálvin Kiadó, 2022, 13-32.

4. ÓRATERV JAVASLATOK

4.1. A szerzők által javasolt felosztás:

A feldolgozás két órát is igénybe vehet, de akár megtartható egy órában is. Ez esetben kérjük és javasoljuk a rendelkezésre álló időkeretek, a csoport igényeinek figyelembevételét.

1. óra: A ház gyakorlat (alaprajz és kérdések), amely az óratervben található (1. feladat).
2. óra: Az előző alkalomra épülő alternatív feldolgozási lehetőségek. (Lásd az óratervben.)

4.2. Az óra cél- és feladatrendszere:

Kognitív cél: Annak a felismertetése, hogy vannak szokásaink, a lelki életben is, amelyek tudatosan fejleszthetők és akár változtathatók is.

Affektív cél: A lelki szokások iránti elköteleződés megalapozása, megerősítése.

Pragmatikus cél: A szokások felismerésének és szükség szerint változtatásának vagy megerősítésének a támogatása.

¹⁹ I. m., 90.

²⁰ I. m., 95

²¹ <https://kosarertek.hu/uzemeltetes/csoportszokasok-atalakitasa-a-kiemelkedo-ugyfelelmeny-jegyeben/>

Idő tartam	Az óra fő része	Feladat	Taneszköz, célhoz való kapcsolódás, megjegyzés
15 perc	Motiváció, ráhangolódás, előzetes ismeretek aktiválása	<p>Feladat:</p> <p>1. Változat Rajzold le a lakásokat/házatok alaprajzát! – Az otthonodban hol vannak azok a helyek, ahol a leginkább szeretsz időzni? Milyen jellemző tevékenységeket végzel ezeken a helyeken? Miért éppen ott? Miért jó neked ott lenni? Van-e valami, ami megjelenik szokásként? (általános, lelki)</p> <p>2. Változat Játék: A család mániája (leírása lentebb) Témabevezetés:</p> <p>1. Változat – Szokások hatalma: a tanulók minél több szokást írjanak az életükből.</p> <p>Beszélgetés:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ki, mit írt? 2. Vajon ismerik minden szokásukat? 3. Rámutatni, mekkora hatása van annak a szokásnak, amit már észre sem vesz. (pl. ébredés után nyúlni a telefonért) 4. Szerepel a felsorolásban valami, ami a hittel kapcsolatos? 5. Amennyiben nem, újra lehetőséget adni, hogy ezeket is összegyűjtsék. 6. Honnan erednek ezek a szokások? Kitől látták? Ki tanította őket erre? <p>2. Változat: – Szokás fogalma: kinek, mit jelent? – Hívóképek a szokásokhoz: diákok jelöljék azokat, amik rájuk jellemzők A beszélgetés utána folytatható az 1. Változat kérdéseivel.</p>	<p>Megjegyzés: a kötelesség nem ugyanaz, mint a szokás. A szokás fogalmát tisztázni kell, ha a csoport igényli.</p> <p>Egy másik alternatív bevezetést is lehet ide tenni: a játékos bevezetés.</p> <p>Alternatív lehetőségek: Hívóképek a szokásokhoz – 1. sz. melléklet</p>
5 perc	Ismeretek átadása, feldolgozási javaslat	<p>Tanári magyarázat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ általában a szokások jelentősége (lásd melléklet) ▪ vannak lelki/hitbeli szokásaink is ▪ összeszedni ezeket: (imádkozás különböző helyzetekben, igeolvasás, kenyér megszegése, templomban megszokott helyen ülni, reggeli (esti) családi áhítat) ▪ hitbeli szokásaink megteremtik a lehetőséget, hogy kapcsolódjunk Istenhez, Aki erre hív minket ▪ Bibliában sok példa erre: a zsidóság életében ünnepekhez kötődően, pl. sabbat, páska, de a napi imákban is. Újszövetségben: úrvacsora, agapé 	<p>Duhigg modell képét használhatjuk ehhez.</p>

15 perc	Munkáltatás, elmélyítés	<p>Lelki szokások formálása:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ célok kitűzése: Egy post-it-re írd, hogy Istennel való kapcsolatban mit szeretnél elérni, mire van szükséged! (pl. érzem Istent jelenlétét mindig, többet beszélgetni Vele, jobban hinni Benne, megtérni, stb.) ▪ Helyezd fel a táblára! ▪ Együtt megnézzük és csoportosítjuk. <p>Kiscsoportos feladat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ egyes célokhoz keressenek olyan tevékenységeket, amelyeket rendszeresen végezve, szokássá alakítva elérhetik a célt (Isten közelségét érezni: többszöri imádság, áhítatokra nagyobb figyelés, minden nap végén összegyűjteni, hol láttam Istent jelenlétét, stb.) ▪ megbeszélés/beszámolás ▪ személyenként egy-egy ötlet kiválasztása ▪ kihívás: 1 hétig (2 napig) próbálja végezni, ahhoz tartani magát 	<p>Mi az, amit az évfolyam kihívásként egy hétre elvállal?</p> <p>Tervezzenek meg egy napot, amelyben benne vannak a lelki szokások.</p> <p>Alternatíva: csoportfeladat helyett frontális osztálymunka a gyűjtésre és a hozzászólásokhoz.</p> <p>Ha több órát tartunk a témában, ez a 2. órára javasolt feladat.</p> <p>Szokások megváltoztatása (2. óra anyaga):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ha szeretnél egy szokásodat megváltoztatni, mi lenne az? ▪ Mi/ki segíthet neked a változtatásban? ▪ Mi lehet az első lépés, amit megtudsz tenni azért, hogy ezt a szokást gyakorold?
5 perc		<p>Zárás:</p> <p>A Biblia számtalan példát hoz a szokások fontosságára, Istenhez közelebb vívó szerepéről. Egyik ilyen Jézus parancsa az úrvacsorával kapcsolatban: <i>Ezt cselekedjétek... az én emlékezetemre!</i> (1Kor 11,25) – nagyon jól rámutat, hogy a hitéleti szokások emlékeztetnek Isten dolgaira és megerősítik hitünket.</p>	
5 perc	Záró imádság	<p>A terembe keressenek maguknak egy helyet. Úgy üljenek le, ahogy nekik kényelmes. Pár perc csendben fogalmazzák meg Istennel/hittel kapcsolatos céljukat Istennek és könyörögjenek azért, hogy ezt különböző szokások kialakításával el is érhessék.</p>	

További ötletek:

a) Játék neve: A család mániája

Leírás:

Kiküldünk valakit. A bent maradók a család, akinek van egy közös „tikkje”. Lehet ez egy jellegzetes mozdulat, mimika, gesztus, szó. (köhögés, hajsimítás, lábkeresztezés stb.) Amikor ebben megállapodtunk, visszatér az, aki kiment előzőleg és kérdezgetni kezdi a családot. (szabadidő, hobbi, preferenciák stb.) A válaszadáskor kötelező használni a megbeszélte mániát, a feladat ennek kitalálása.

b) Kisfilm a szokásokról

„A szokás hatalma” címmel



c) **Biblia olvasás kihívás 1 hónapig (1 hétig):** csoportban közösen, akár egy adott időben. Rövid jegyzet vagy akár egy sablon, ami segíti az elmélyedést benne.

d) **Hittanóra elején imádkozás, de felosztva a diákok közül.** Akár igeolvasás is lehet ugyanígy.

e) **Naptár:** Mi az, amiben észrevettem Isten munkáját? Miben nem vettem észre? Mi az, amiért ma hálás lehetek?

f) Istentiszteleti jegyzet: 1 hónapig (3 istentisztelet erejéig), miközben hallgatja az Igét, néhány rövid mondatot, vázlatpontot írjon le, ami megszólította. A hónap végén megnézzük együtt a tapasztalatokat.

Istentiszteleti jegyzet

Dátum: _____

Igehirdető: _____

Igehely:

Könyv: _____
Fejezet: _____
Vers: _____

Melyik volt a kedvenc éneked?

Milyen kérdéseket vetett fel a mai igehirdetés?

Ami megfogott ma:

Amit jó lenne megtartani:

Rajzolj valamit, ami a mai istentisztelethez kapcsolódik!

Amiért imádkozni szeretnék:

Link: A szokás hatalma: [A szokás hatalma](#)

7. HÁLÓSZOBA

Az intimitás témaköre

1. TÉMA LEHETSÉGES KAPCSOLÓDÁSA A MODULOKHOZ:

Téma	Modul	Kapcsolódási pontok
Hálószoba	Etika kiegészítő modul – Az ifjúkor etikai kérdései	Ki vagyok én? Hát én immár ki vagyok? Hát én immár kit válasszak?
	Az öt tekercs üzenete – Isten jelen van az élet eseményeinél	Énekek éneke
	Etika kiegészítő modul – Napjaink etikai kihívásai	Szerelem és szexualitás

2. BEVEZETÉS

Ez a téma meglehetősen érzékeny és intim, mégis nagyon fontosnak találtuk, hogy középiskolás fiataljainkkal beszéljünk arról, hogy keresztyén, hívő emberként hogy lehet megélni életünknek ezt a területét is. Sokféle tabu övezi a kérdést, nem merünk beszélni róla egyházi körökben, iskolákban, miközben a világunk központi kérdéssé tette. Mindenből és mindenhol a szexualitás ömlik fiataljainkra azzal a szemléletmóddal, megközelítéssel, amit a világ jelenlegi trendje diktál. És a fiataljaink szép lassan elvesznek ebben. Fontosnak tartjuk, hogy középiskoláinkban legyen szó a szexualitás keresztyén megközelítéséről is, hogy a diákoknak legalább választási lehetőséget kínáljunk és segítsük azokat is, akik hívőként nem mernek kérdezni, beszélni erről más körökben. A 2021-es gyermekvédelmi törvény (<https://mkogy.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A2100079.TV>) is lehetőséget ad számunkra, egyházi intézmények számára, hogy a Szentírás tanításai alapján beszéljünk a téma ma annyira népszerű kérdéseiről, mint a gender-kérdés, homoszexualitás, férfi és női szerepek.

Az óraterveink célja tehát azt a többletet felmutatni a diákoknak, ami megjelenik abban a keresztyén tanításban, hogy a szexualitás Isten ajándéka minden örömeivel, szépségével együtt. Tudjuk, hogy nem könnyű erről beszélni és nagyon különböző, hogy ki és mit érez komfortosnak a tanításban ezen a téren. Éppen ezért két óratervvvel is készültünk. Az első, az intimitásról szóló óra előkészítése a szexualitás témájának. Ez az anyag jóval tágabb értelemben közelíti meg a témát. Annak, aki tanít a szexualitásról, ezt az órát nem érdemes kihagynia, mert egymásra épülnek. Viszont az intimitás óra önmagában is megállja a helyét.

A téma meglehetősen nagy és biztosan más kérdések is felvetődnek órán, ami szintén foglalkoztatja a diákokat. Lehetőség van arra is, hogy további órák épüljenek ezekre a tervekre. A cikkek, videók, amiket ajánlunk, segítséget jelentenek a készülésben.

3. HÁTTÉRANYAG A TANÁRI MAGYARÁZATHOZ

3.1. Az intimitás szintjei és területei életünkben

A közelség-távolság táncában a tudattalan ösztönök is szerepet játszanak és a testi vonzalom nem hagyható figyelmen kívül. Van fizikai együttléthez kötött része is az intimitásnak, amely jó esetben a velünk legbelsőbb kapcsolatban lévő személyhez kapcsolódik, aki iránt megéljük a szerelem romantikus és ösztönös részeit, akivel lehetünk olyan közelségben, hogy nemcsak fizikai, emocionális, hanem spirituális értelemben is társai lehetünk egymásnak.¹ Az ilyen kapcsolati elkötelezettségben értelmezett szexualitásban a testiség egy fontos aspektus, de nem az egyetlen, hanem az érzelmi kötődés és a lelki kapcsolódás is fontos alkotóeleme ennek a szövetségnek. Az intimitás legmélyebb szintje az elfogadásról és az elfogadottságról szól.

Az intimitás szempontjából nézve a párkapcsolati válságok, válások nem egy harmadik személy, vagy függőség megjelenésével kezdődnek, hanem az elmagányosodás érzésével, vagy a másik által való „igazi megváltottság” illúziójával.² Ahogy Jean Vanier írja az intimitás fő hajtóerejével kapcsolatban: „A nemi együttlét vágya mögött a szeretettség utáni sóvárgás van. Ennek betöltését ott keressük, ahol éppen tudjuk.”³

A megérintettség és mély empátia azonban nem csak az intim kapcsolatokban jelenik meg, életünk más-más területén is lehetnek hasonló élményeink. Kapcsolati vonzások (és taszítások) természetes módon érnek bennünket: egy intellektuálisan inspiráló munkahelyi beszélgetés; egy megindító lelkipásztori alkalom gyülekezeti kontextusban és még számos területen lehet olyan élményünk, ahol és amikor mélyebben megnyílunk és közelebb engedünk másokat a hétköznapi távolságnál.

A kérdés viszont az, hogy hogyan jelöljük ki és védjük meg a kapcsolatok határait?

A határok kijelölése érzéseket vált ki: megdolgoztat bennünket az is, ha elkötelezetten több energiát kezdünk szánni egyes kapcsolatainkra, de az is, ha tudatosan védjük magunkat a túlzott közelségtől. A közelség mértéke folyamatosan változhat emberi kapcsolatainkban, de a távolodás általában fájdalommal, veszteségélménnyel jár.⁴ Veszíteni nem szeretünk, de a határok tartása és a keretek tisztázása adhat szabadságot, hogy ne a félelem vagy a lustaság szerint alakuljanak emberi kapcsolataink, hanem az elkötelezettség és bizalom szerint.⁵

A kapcsolati tökesúly és az egyensúlyok megtalálásához azonban bölcsesség kell. Az Istennel megélt „vertikális” intimitás adhat segítséget a „horizontális” kapcsolataink rendezésében és szabadságot vágyaink helyes (nem torzult) megélésében: „Mindannyiunknak szüksége van térre, hogy az erényes élet hívása és a boldogságra való vágyunk feszültségében tudjunk élni. Mindannyiunknak szüksége van arra, hogy biztonságot és kegyelmet találjunk a barátságinkban és közösségünkben, hogy ne egyedül kelljen kitalálnunk a boldogulás útját. Az igazság az, hogy különböző emberek, különböző személyiséggel, háttérrel, tapasztalatokkal és képességekkel különböző módon navigálnak e paradox feszültségben. Az evangélium nagyszerű híre, hogy Isten gazdag a kegyelemben és nagyvonalú a megbocsátásban. Név szerint ismer minket, számon tartja hajunk szálát, ismeri gyengeségeinket és erősségeinket. Ő ismeri adottságainkat és azt, hogy porból valók vagyunk, és ismeri a szívünket is. Ő benne szabadok lehetünk a törekvéseinktől, szabadok lehetünk attól, hogy a félelem, bűntudat, vagy a szégyen irányítson bennünket. Ő benne nyugalmat találunk.”⁶

1 Francis, Ken: *The Intimacy Game*, 35.

2 Gottman, John M.: *The Science of Trust – Emotional Attunement for Couples*, New York, W W. Norton & Company, 2011, 119. vö: Moore: *A lélek szexualitása*, 205.

3 Vanier, Jean: *Man and Woman, God Made Them*, New York, Paulist Press, 2008, 72.

4 Feldmár András: *Közelség- távolság. Az intimitás határai*, (előadás) Soteria Alapítvány, Gödör Klub, 2007. október 9. letölthető: <https://www.youtube.com/watch?v=g74qiDmk-Qw>

5 Brennan Dan: *Sacred Unions, Sacred Passions: Engaging the Mystery of Friendship Between Men and Women*, Elgin: Faith Dance, 2010, 56-57.

6 Vanderwal-Gritter, Wendy: *Generous Spaciousness - Responding to Gay Christians in the Church*, Grand Rapids: Brazos Press, 2014, 106.

Minden emberi lény a földön hordoz sebeket és sérüléseket az intimitás kérdései kapcsán.⁷

A szexualitásban és egyéb emberi kapcsolatainkban Krisztussal együtt hordozhatjuk terheinket. Az Ő szeretete segíthet, hogy tisztítás után a sebek behegedjenek, csontok összeforrjanak, erősödjön a bizalom, tudjunk magasságokat és mélységeket átélni, tudjunk megbocsátani, hiszen mindannyian az Ő kegyelmére szorulunk.

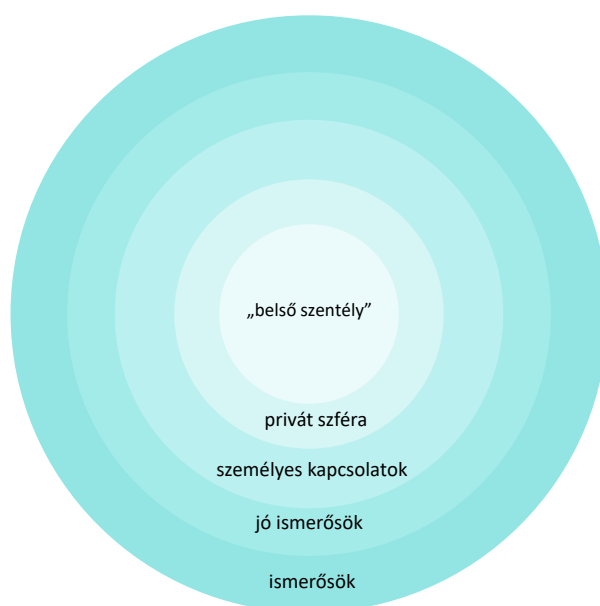
Nem jó ez embenek egyedül lenni, és Isten szándéka szerint a legintimebb kapcsolatok mellett még számos más útitársunk is lehet az életben, akikkel életünk különböző területein hosszabb, vagy rövidebb ideig „otthon” lehetünk egymásnak.

3.2. Az intimitás területei és szintjei gyakorlat

Hétköznapi szóhasználatban az intimitás kapcsán talán az első dolog, ami eszünkbe jut, az a szexualitás. Az intimitás sokkal összetettebb jelenség, mint azt általában gondoljuk. Bár a szexualitás része az intimitásnak, de annál jóval tágabb fogalom. Ha a közelség-távolság dimenziójában gondolkodunk az intimitásról, akkor olyan kérdések jelennek meg: Kik azok, akik közel vannak hozzánk? Kik azok, akik távol vannak? Kik azok, akik talán túl közel vagy túl távol kerültek tőlünk?

Az alábbiakban Ken Francis alkotta intimitás modell szerint mutatom be először az intimitás szintjeit, majd pedig az intimitás területeit.⁸

Az intimitás szintjei



ábra⁹

Szociális kapcsolataink felől nézve a saját világunk központjában helyezkedünk el. A közelség szempontjából különböző távolságokban vannak tőlünk emberek.

a) Vannak, akik életünk „legbelsőbb szobájában” a „belső szentélyben” kapnak helyet. Az intimitásnak ez a legmélyebb szintje. Ez a személyes spiritualitásunk központja, ahol saját magunkon

⁷ Hirsch: *Redeeming Sex*, 120.

⁸ Francis, Ken: *The IntimacyGram -Diagram a Map to Find Yourself*, 2018.

⁹ Francis, Ken: *The IntimacyGram*, oldalszám

kívül ott vannak azok a kapcsolataink is, amelyek énképünk és értékrendszerünk szempontjából a legfontosabbak. Vallásos emberek számára ez a hely, ahol Isten van a legközelebb hozzánk, Aki jobban ismer minket, mint mi saját magunkat. Életünket összefüggéseiben látja, Akinek nem kell magunkat bemutatni és Aki előtt nem kell önmagunkat igazolni.¹⁰ Augustinus a „Vallomások” c. könyvében így ír erről a közelségről: „Jól ismersz te, Uram, engemet, akárki vagyok (...) Nem testem szaván és hangján nyilatkozok, hanem lelkem igéivel és gondolkodásom kiáltásával. Ismeri őket füled. Ha rossz vagyok, a neked szóló vallomás nem egyéb, mint hogy nem tetszem magamnak. Ha pedig jó vagyok, nem egyéb vallomásom neked, mint hogy azt ne magam érdeméül rójam, mert Te, Uram, az igazat megáldod (Zsolt 5,13), de előbb a bűnöst megigazulttá teszed (Róm 4,5). Vallomásom tehát feléd csörgedezik színed előtt Istenem. Akár csendesen, akár nem csendesen. Csöndben marad talán a hangom, de kiáltanak szívem érzelmei. Semmi igazat nem mondok a világnak olyat, amit te előbb nem hallottál tőlem. Te sem hallasz semmi olyasmit tőlem, amit nem te mondottál előzőleg nekem.”¹¹

A számunkra legközelebb állókkal van a legkomplexebb kapcsolatunk és az intimitás legtöbb összetevője ezekben a kapcsolatokban tapasztalható meg. Ha Istenen kívül más valaki ebben a legbelső körben található, az a kapcsolat is spirituális jelentőséggel bír, még ha nem is vertikális, de horizontális síkon értelmezzük azt.

- b)** Vannak, akik a privát szféránk vendégei. A legközelebb állókkal nagyon sokrétű módon kapcsolódódunk egymáshoz (értékek, érzelmek, viselkedés, rítusok, közös történet stb.) és önértelmezésünkben ők a legmeghatározóbb személyek, leginkább velük kapcsolatban tudjuk értelmezni magunkat a világban: ilyen ember lehet akár egy lelkitársunk, saját gyermekeink, de lehetnek szüleink, nagyszüleink is. Ilyen mélységű kapcsolat nem sok lehet egyszerre az ember életében, mivel ez érzelmi megnyílást igényel. A mindennapjaink során elég kevés ember az, akivel az érzéseinkről beszélünk. Az emberi kommunikáció egyik legmélyebb rétege a nagyon mély empátia, amikor a másik terhét és örömét magunkra vesszük és tudunk sírni a síróval és igazán örülni az örülővel.
- c)** A személyes kapcsolatok egy másik szintje, ahol jóbarátaink és olyan ismerőseink vannak, akiket évek óta ismerünk. Testvérek, unokatestvérek, akikkel együtt nőttünk fel.
- d)** A következő szint az ismerőseink köre, ők a mindennapi barátaink, szomszédok, munkatársak.
- e)** Az intimitás szempontjából a legtávolabb vannak tőlünk azon ismerőseink, akikkel csak felszínesebb módon érintkezünk. Ezek lehetnek munkahelyi, gyülekezeti vagy lakóközösségen belüli kapcsolatok is. A legtöbb emberrel felszínes beszélgetésben vagyunk: ez az úgynevezett klisék világa, amikor nem igazán tartalmaz új információt a kommunikáció, persze nélkülözhetetlen, hogy különböző szófordulatok és felszínes beszélgetések által valamilyen módon ápoljuk kapcsolatunkat sokakkal.¹²

Az életünkben betöltött szerep és a távolság nem feltétlenül van szoros összefüggésben, hiszen előfordulhat, hogy éppen a házastárstól távolodunk el, vagy van olyan rokonunk, akivel soha nem jött létre közelebbi kapcsolat, vagy éppen egy szomszéd lesz fontosabbá, mint egy testvér az életünk egy szakaszában. A távolságok élethelyzetenként változnak, van, akikkel elkezdünk mélyebb kapcsolatokat építeni, mások távolodnak.

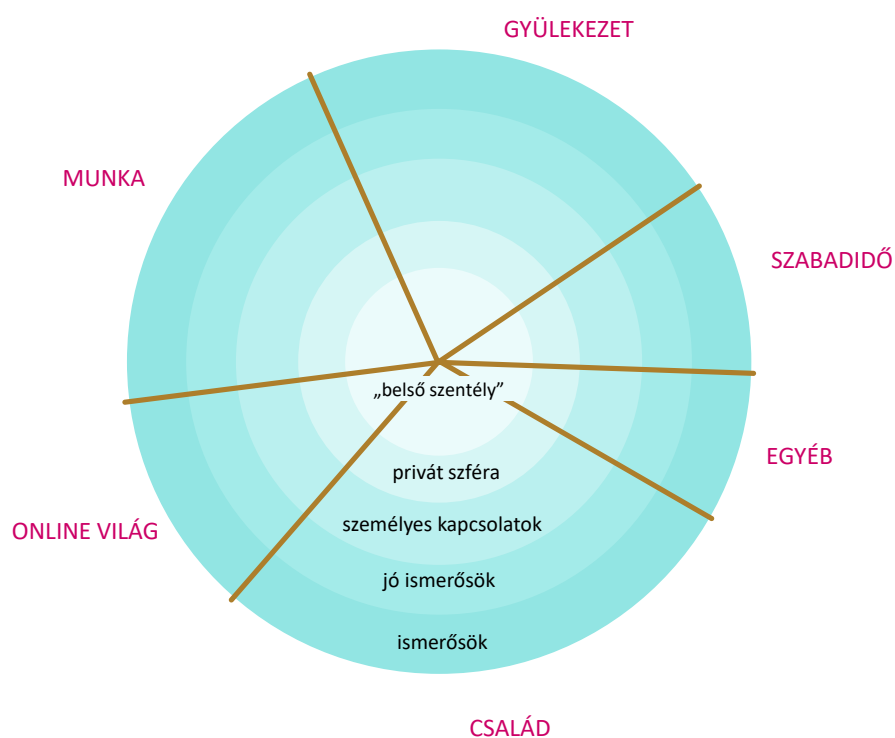
¹⁰ Luther, Henning: *Religion und Alltag - Bausteine zu einer Praktischen Theologie des Subjekts*, Stuttgart, Radius-Verlag, 1992. 120.

¹¹ Augustinus, *Vallomások*, Budapest, Gondolat, X. könyv II. fejezet 1982. 278-279.

¹² Weiss, Helmut: *Lelkigondozás, szupervízió, pasztorálpszichológia*, Kolozsvár, Exit Kiadó, 2011, 170.

A távolságok csökkenésével az emberek száma is csökken, akikkel mélyebb kapcsolatot tudunk ápolni. Ennek egyik fő oka, hogy a kapcsolatok ápolása idő és energiaigényes feladat. Sokféle részből tevődik össze, hogy kit milyen közel engedünk magunkhoz és mennyi energiát fektetünk abba, hogy közel kerüljünk valakihez. Minden emberrel más mértékben és más összetevők szerint alakul az, hogy az adott élethelyzetben milyen távolságban vagyunk egymástól. Az összetevők között találjuk a szeretetet, bizalmat, megbecsülést, elkötelezettséget, őszinteséget és számos más értéket. Több tucat olyan értéket találunk, ami az intimitás fogalmának holdudvarához tartozhat. Minden egyes kapcsolat különböző mértékben építkezik az intimitás építőelemeiből. Mindezekből az összetevőkből egyedi módon alakul az a kommunikációs csatorna, amin keresztül ápoljuk a kapcsolatot. Van, akivel az intellektuális érdeklődés hoz közelebb egymáshoz, van, akivel a közös cselekvés, mással a fizikai közelség (pl. szomszédok vagyunk), vagy a másik felé megnyílás mértéke (pl. terápiás csoportban). Az intimitásnak lehetnek olyan részei, amelyekkel magunk sem vagyunk tisztában, nem tudatosan vannak jelen kapcsolatainkban.

A kapcsolatainknak nemcsak mélysége, hanem területei is vannak, ezt mutatja az alábbi ábra.



ábra¹³

Különböző életeregekben töltjük az életünket, mint például család, munkahely, gyülekezet, online világ stb. Ezek az életeregek, sajátos miliók „szociokulturális gravitációs térként” működnek.¹⁴ Ezek szerint találunk különböző életcélokat, projekteket és szerepük van az identitásunk alakulásában.¹⁵ Itt kapunk kihívásokat, szerepeket és sikereket. Folyamatos élettér váltásokban vagyunk a napunk és a hetünk során, és egy-egy életszakaszban új életeregek jelenhetnek meg vagy tűnhetnek el, vagy más hangsúlyokkal jelenhetnek meg. Ha az egyik élettér fontosságát tekintve megnő, akkor a másiknak

¹³ Francis, Ken: *The Intimacy Gram*, oldalszám

¹⁴ Schulze, G., *Die Erlebnisgesellschaft - Kultursoziologie der Gegenwart*, Frankfurt am Main, Campus, 1992. 423.

¹⁵ Vö: Castells, M., *The Power of Identity - The Information Age: Economy, Society and Culture*, Vol. 3, Oxford, Blackwell, 1997. 9.

csökkennie kell.¹⁶ Az élettereink ellentétbe is kerülhetnek egymással, illetve egy-egy nagyobb váltás (pl. általános iskolából középiskolába kerülés) újra rendezheti az összes többi életterületünket, hiszen prioritásaink is változhatnak.

4. ÓRATERV JAVASLATOK

Az alábbiakban két óratervet adunk közre. Ezek közül az első az intimitás, a második a szexualitás témaköréhez tartozik. A szexualitás témaköréhez tartozóan jelenik majd meg az oda tartozó tanári magyarázat.

Óra tervezet: Intimitás

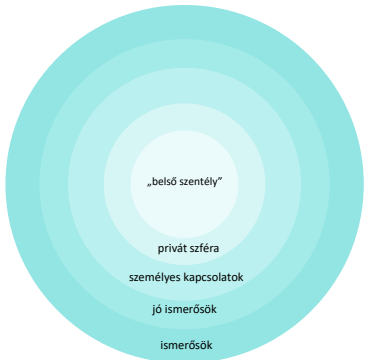
Kognitív cél: Rövid, biblikus áttekintése adása a diákoknak az intimitás témakörében.

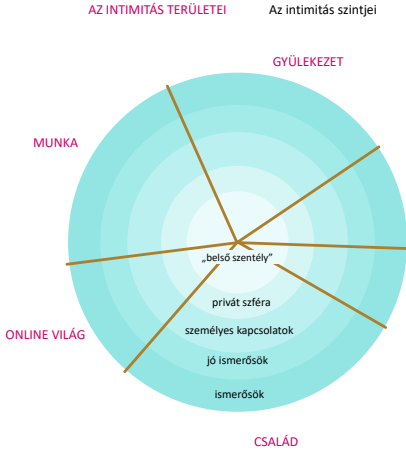
Affektív cél: Szemléletmódformálás az intimitással kapcsolatban.

Pragmatikus cél: Olyan kapcsolópontok keresése, amelyekben a diákok felismerhetik az intimitás keresztyén módon való megélésének lehetőségeit.

Idő-tartam	Az óra fő része	Feladat	Taneszköz, célhoz való kapcsolódás, megjegyzés
	Hogy vagy? kör		
	Ráhangelés: játék	<p>1. M&M játék Adjátok körbe az M&M-es zacskót és mindenki vegyen belőle egy piros, egy zöld és egy barna szemet. Mielőtt megeszitek, minden színhez tartozik egy kérdést, amit meg kell válaszolnotok a csokiért cserébe. A piros szemnél mesélj el valamit a családotról, amit még nem tudhatunk. A zöldnél oszd meg velünk a legutóbbi film élményedet. A barna szemnél nevez meg valakit, akár a történelemből, akár a szórakozás világából, akivel szívesen ennél meg egy ebédet.</p> <p>1. Kockafogó A játékosok párba állnak, minden páros kap egy játékkockát/egy darab jengát. A játékosok csak a mutatóujjukkal érhetnek a kockához, így kell megtartaniuk azt, és mozogniuk, sétálgatniuk a térben, előbb szabadon, majd a játékvezető instrukciói szerint. (leguggol, körbe forog, csárdás stb.)</p> <p>A kapcsolódás szintjei A teremben kérjük meg a diákokat úgy, hogy mindenki kezdjen el mozogni és járkalni a maga tempójában. Majd fokozatosan építjük föl az „intimitást” olyan módon, hogy először azt kérjük tőlük, hogy egy előre megbeszélte jelre álljanak meg és hajtsanak végre feladatokat.</p>	<p>A jégtörő játékok lehetőséget adnak arra, hogy a csoport kissé ellazuljon és egymáshoz közelebb kerüljön. A témánk szempontjából ez az előkészítés rész a beszélgetésekhez, feladatokhoz.</p> <p>A három játék közül válasszunk egyet az óra kezdetéhez!</p>

¹⁶ Keupp, H.– Ahbe, T.– Gmür, W. – Höfer R. – Mitzscherlich, B. – Kraus, W. – Straus, F.: *Identitätskonstruktionen - Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne*, Hamburg: Rowohlt, 1999. 217.

		<p>Ezek a következők lehetnek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • egymásra nézni, majd tovább menni. • 3 másodpercig nézni a másik szemébe. • kezet fogni. • mindkét kezét megfogni a másiknak. • jobb lábat kívülről összeérinteni. • bal lábat kívülről összeérinteni. • megölelni a másikat (hogya a csoportnál ez elfogadható). • a legvégén egymásnak háttal állva 20 mp-ig együtt lélegezni. <p>Fontos, hogy a gyakorlatot fokozatosan építsük fel és mindenképpen beszéljük meg utána.</p>	
	Téma bevezetése	Brainstorming: ha meghallod az intimitás szót, mi jut eszedbe róla?	A végén megbeszélni, csoportosítani
	Tanári magyarázat	<p>Intimitás jelentése</p> <p>Nem csak fizikai, hanem érzelmi, lelki, értelmi intimitás is van</p> <p>Bizalmon alapul: minél mélyebb és nagyobb a bizalom, annál jobban jelen van az intimitás</p>	Közelség-távolság dimenzió. (Mi kell ahhoz, hogy közel engedjek magamhoz másokat vagy közel kerüljek másokhoz?)
	Feladat	Az intimitás szintjei mellé írjatok oda egy-egy konkrét nevet az életetekből.	<p>Az intimitás szintjei ábrát kinyomtatni és kiosztani a tanulóknak. Érdekes minden szintről rövid magyarázatot adni, mielőtt elkezdik kitölteni. Fel fog vetődni, hogy mi van akkor, ha nem tud egy adott szintre senkit beírni. Nem gond, menjen tovább.</p> <p>Az intimitás szintjei</p> 
	Megbeszélés	<p>– Mi volt a könnyű/nehéz a feladatban?</p> <p>– Volt olyan, ahova nem tudtál írni? Mi lehet az oka?</p> <p>– Ha ránézel erre az ábrára, milyen érzéssel tölt el?</p>	

	<p>Tanári magyarázat az intimitásról</p>	<p>Az intimitás szintjeinek második ábrája alatti részt betenni.</p>	
<p>Feladat</p>		<p>A kihelyezett képek közül válassz egy olyat, amely számodra nagyon bensőséges pillanatot ragad meg!</p>	<p>Sok fénykép bensőséges, intim helyzetről minél szélesebb körből! Egy példa képsor a mellékletben található. Pl. Intimitás.docx</p>
<p>Megbeszélés</p>		<ul style="list-style-type: none"> – Ki, melyik képet választotta? Miért? – Volt-e a képek között olyan rögzített pillanat, ami már ők is átéltek? – Milyen érzelmeket sugároznak a képek? – Mikor éltél át hasonlót és kivel? 	<p>Itt akár ötletek is adhatók arra nézve, hogy miként fejleszthetik az intimitást egyes kapcsolataikban. Az 5 szeretetnyelv is segíthet. (Hangsúlyozni, hogy akkor főleg, ha már ismerik.)</p>
<p>Tanári magyarázat</p>		<p>A legmélyebb és legbensőségebb kapcsolatban Istennel lehetünk. Ez is intim kapcsolat, hiszen teljesen feltárulkozunk előtte lelki értelemben. Zsoltárok közül több is szóba jöhet: 139., 31., 32., 42.,</p>	<p>Ezen a ponton lehet segíteni azoknak, akiknek esetleg nagyon hiányos az intimitás ábrájuk. Fontos rámutatni, hogy az Istennel való bensőséges kapcsolat mindenki számára elérhető, megélhető. Itt akár bizonyágtétel is tehető a pedagógus részéről, ahogyan ő élte meg ezt a bensőségeséget egy imádságban, egy váratlanul elé érkező pillanatban.</p>
<p>Zárás</p>			

5. TANÁRI SEGÉDANYAG A SZEXUALITÁSTÉMAKÖRÉHEZ

5.1. Egészség a szexualitásban

A kapcsolódás és ezen belül az intimitás utáni vágyunk egy életen át elkísér mindannyiunkat. Életünkben folyamatosan jelen van a részvétel (participáció) és az egyénné válás (individuáció) kettősége. Arra rendeltettünk egyfelől, hogy kibontakoztassuk a bennünk lévő adottságokat, kiteljesítsük a létünket, kamatoztassuk a talentumainkat. Ugyanakkor arra is teremtettünk, hogy részeltessünk másokat az életünkéből, megosszuk önmagunkat, mások gazdagítására váljunk és részesedjünk mások életéből.¹⁷ A valakihez, valahová tartozás vágyának teológiai értelemben kettős dimenziója van, Istenhez és a másik emberhez kapcsol bennünket.¹⁸

Jézus egymás mellé teszi az emberi és isteni dimenzióját kapcsolati vágyunknak és egyben feladatunknak: „*Melyik a legfőbb az összes parancsolat közül? Jézus így válaszolt: A legfőbb ez: »Halld meg, Izrael: Az Úr a mi Istenünk, egyedül az Úr!« és: »Szeresd az Urat, a te Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből, teljes elmédből és teljes erődből!« A második ez: »Szeresd felebarátodat, mint magadat!« Nincsen más, ezeknél nagyobb parancsolat.*” (Mk 12,28–31)¹⁹

Isten kapcsolati lénynek teremtette az embert, így a szenvedély megélésének van horizontális és vertikális dimenziója is a hívő ember életében.²⁰ Ez nemcsak teoretikus ismeretet jelöl, hanem cselekvő tapasztalati kapcsolatot. Ahogy Istent sem csak az imádság által dicsérhetjük, az emberi kapcsolatoknak számos aspektusa és formája létezik, és ezek között egy a testi kapcsolat is.

Amíg az Ószövetség világában a test és lélek elválaszthatatlan, addig a hellenisztikus világ dualista emberképe jelent meg az első századok során. Minden, ami a testhez kapcsolható, az bűnös és elválaszt Istentől, ezért a testi dolgokat el kell fojtani, fel kell áldozni a nagyobb jóért, a spirituális növekedés érdekében. Az egyház fejlődésében a spiritualitás és a szexualitás kettéváltak.

A szexualitás nem „kiváltható” része életünknek, hanem férfi és női létünk áthatja egész életünket. Kényes téma a szexualitás és sokszor félünk is tőle, nehogy e kérdéskör ingoványos területeire tévedjünk. A szexualitás az egyházban leginkább úgy jelenik meg, mint amitől meg kell óvjuk gyermekeinket és amit el kell kerülni. Félünk a szexualitástól, mert túlságosan forró téma, hogy azt kezelni tudjuk. Nem értjük és nem tudjuk, hogyan kezeljük mindazt, amiben a szenvedély benne van. Nem tudjuk összekapcsolni a szexualitásunkat és a spiritualitásunkat, és ezért inkább két ellentétes irányt látunk bennük. Ennek következtében a szexualitást mint egy veszélyes, Istentől elválasztó erőt tekintjük az életünkben és társadalmunkban. Ez a terület úgy tűnik, mintha megváltatlan és megváltathatatlan lenne. A keresztyén élet többnyire úgy jelenik meg, mint egy aszexuális (rosszabb esetben antiszexuális) létállapot.

A szexualitás olyasvalamiként jelenik meg, mint amit le kell gyűrnünk, mint veszélyes energiát, és inkább nem is beszélünk róla, esetleg a tini csoportokban vagy jegyesoktatásban kerül szóba, de ezeken az alkalmakon kívül úgy tűnik, mintha más élethelyzetekben és életkorokban a keresztyéneknek nem lennének vagy nem lehetnének kérdései e téma kapcsán.

A szentség értelmezésébe nem fér bele az élet férfi és női oldala, így hitünk példaképei nélkülözik az életük szexuális aspektusát. Mivel nem beszélünk ezekről a kérdésekről, ezért közös megértésünk sincs és integrálni sem tudjuk a szexualitást a lelki életünkbe. A tabusítással viszont félelmünk még nagyobbá lesznek egy ismeretlen erőtől, amely az „egyház falain kívülről” vagy a felszín alatt hat ránk. Debra Hirsch így látja a tabusítás következményeit: „*A testtől megfosztott spiritualitás két*

¹⁷ Németh Dávid: *A lelkigondozás időszerű kérdései, kihívásai és törekvései*, in: Embertárs, 2009/2. 103.

¹⁸ Hirsch, Debra: *Redeeming Sex - Naked Conversations About Sexuality and Spirituality*, Downers Grove, InterVarsity Press, 2015,

¹⁹ Több bibliai metafora jelenik meg az Isten és ember kapcsolatának ábrázolására. Izrael és Isten kapcsolata úgy jelenik meg, mint házassági kötelék (Ez16,8; Jer3,14). Az Újszövetségben az egyház, mint Krisztus jegyese jelenik meg (2Kor 11,2; Ef 5,25-27; Jel 19,7-9).

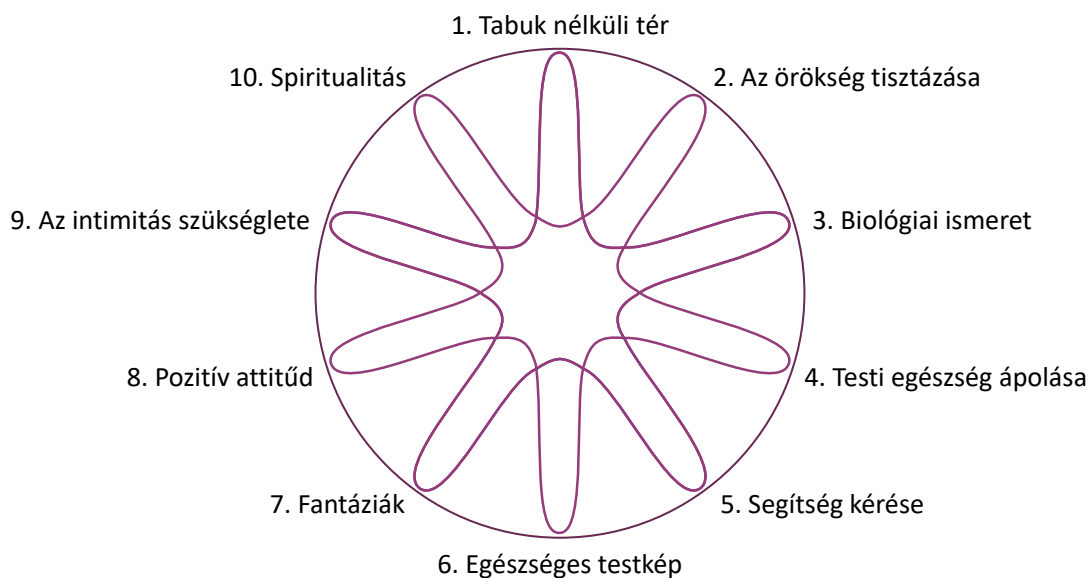
²⁰ Hirsch: *Redeeming Sex*, 61.

centivel a föld felett lebeg, és egy elfojtott testi szexualitás tiltott kapcsolatokban, vagy hitvány pornóban keres utat magának.”²¹

Hogyha valaki nyilvánvaló módon megsérti a tiltás szabályait, akkor a bűnöst elítéljük, elutasítjuk és megbélyegezzük. Akár az addig szent életűnek tartott testvér bukott áruháza lesz, anélkül, hogy a megbocsátás, bocsánatkérés és jóvátétel útjait ismernénk és gyakorolnánk.²² Nincs átmenet, csak törések vannak a visszaút lehetősége nélkül. Minél inkább a tiltást és az elfojtást tekintjük mérvadóknak, annál inkább erősödik a félelem és a képmutatás a közösségen belül. Éppen ezért az intimitást és annak a szexuális aspektusát is tanulnunk kell, egyéni és közösségi szinten egyaránt.

5.2. Az egészséges szexualitás területei

A terület reflexiójához ad útmutatást Sexual Attitude Reassessment (SAR), ami több mint 30 év a szexuális nevelés területén szerzett szakmai tapasztalatot összegez a következő modellben.²³ A szexualitás egészséges növekedéséhez legalább 10 területet kell figyelembe vennünk és fejlesztenünk:



ábra²⁴

1. Tabuk nélküli tér

Az egészséges szexuális neveléshez kell(ene) olyan tér, ahol az emberek kibeszélhetik érzéseiket, kétségeiket, fájdalmaikat. Sokszor az érzéseinkről is nehéz beszélni, hiszen talán nem tanultuk és láttuk másoknál. Életünk intim részeivel kapcsolatban is tanulni kell az érzésekkel bánni, határokat szabni, segítséget kérni, ehhez kellene olyan emberek és alkalmak, amikor védett környezetben van lehetőségünk szavakat adni az érzéseknek.

²¹ Hirsch: *Redeeming Sex*, 42.

²² McCullough, Micheal – Sandage, Steven – Worthington, Everett: *Megbocsátás – Hogyan tegyük múlt időbe a múltunkat?* Budapest, Harmat, 2016.

²³ Robinson, Beatrice ‘Bean’ E. – Bockting, Walter O. – Rosser, B. R. Simon – Miner, Michael – Coleman, Eli: *The Sexual Health Model: application of a sexologicaapproachto HIV prevention*, in: HEALTH EDUCATION RESEARCH Vol.17 no.1 2002, 43-47, 45.

²⁴ Robinson, et. al.: *The Sexual Health Model: application of a sexologicaapproachto HIV prevention*, 47.

2. Az örökség tisztázása

Kultúránk és családunk története is hordoz mintákat a férfias és nőies attitűdökre és viselkedésre nézve. Elődeink és a körülöttünk élők elvárásai hatnak ránk akár tudattalanul is. Vajon melyek azok a minták, amiket követni szeretnénk és áldások forrásai lehetnek életünkben? Melyek azok, az akár nemzedékeken átívelő rossz szokások és bűnök, amelyek megakadályoznak abban, hogy szabad legyünk ezektől?

3. Biológiai ismeret

Az egészséges szexualitáshoz szükséges az is, hogy tisztában legyünk az alapvető biológiai működésünkkel.

4. Testi egészség ápolása

Testünket is karban kell tartani és a szexualitás terén is fontos az orvosi felülvizsgálat. (pl. rákszűrés, vérnyomás stb.)

5. Segítség kérése

Bár kultúránkban sok minden tabunak számít, de a visszaéléseket fel kell ismerni. Meg kell tanulni határt tartani és segítséget kérni, ha hatalommal való visszaélést tapasztaltunk.

6. Egészséges testkép

Fontos, hogy elfogadjuk testi adottságainkat. Ahogy Biegelbauer Pál írja: „*Mindannyian mindent megkaptunk ahhoz, hogy maradéktalanul boldogok lehessünk.*”²⁵

7. Fantáziák

Ezek természetes részei életünknek. Kérdés, hogy a spontán fantáziákat elfogadva és elengedve megyünk tovább az életben, vagy akaratlagosan tesszük ki magunkat nekik? Luther idéz egy öreg atyát, ami ebben a tekintetben is mérvadó lehet: „*Nem akadályozhatod meg, hogy a madarak a fejed fölött repüljenek a levegőben; de azt igen, hogy fészket rakjanak a fejedben.*”²⁶

8. Pozitív attitűd

A szexuális nevelésben a témához fontos, hogy ne tiltások és elfojtások társuljanak, hanem pozitív viszony önmagunk férfiségéhez és nőiségéhez. Az egyházi és társadalmi normák a keretek között szabaddá is tehetnek, ha azok belátáson és személyes felelősségen, illetve bizalmon alapulnak.

9. Az intimitás szükséglete

A kapcsolatok elmélyülésének dinamikáját és határait is ismerünk kell. Az intimitás elemibb szükséglet a szexuális kapcsolatnál és nem mindig jár együtt e kettő a tömegkultúra üzenetei szerint.

10. Spiritualitás

A szexuális viselkedés az értékrendszerünk és erkölcsünk fényében alakul. A kérdés, hogy „vajon jól csinálom-e azt, amit életnek neveznek?”²⁷ Ez összefügg azzal, hogy vajon kinek látom magam az életben. Milyen jelentése és jelentősége lehet az életemnek, ha Isten teremtménye vagyok, sőt az Ő képmására teremtetem? (Imago Dei)

²⁵ Biegelbauer Pál: *Az egészség szívében*, Budapest, Bioenergetic, 1996, 45.

²⁶ Martin Luther: *Gesammelte Werke, Deutsche Auslegung des Vaterunser für die einfältigen Laien* (1519) Luther W Bd. 5, 265, Directmedia, Berlin 2002, 3486.

²⁷ Capps, D.: *Parabolic Events in Augustine's Autobiography*, Theology Today 40, (3 - October), 1983. 260-273. 262.

Ahogy a felsorolásból is látszik, a szexualitás témájához tartoznak kognitív elemek és tartoznak érzelmi reflexiót igénylő területek is, ezek együtt segíthetnek, hogy a különböző értékek, viselkedési minták és emóciók kongruens és integrált részévé lehessenek személyiségünknek. Az egészséges szexualitáshoz szükségünk van a kapcsolati készségek fejlesztésére is, hogy kommunikálni tudjunk szükségünket, tudjunk határokat szabni, segítséget kérni és felelősen cselekedni.

A témával kapcsolatosan részletesebben a következő helyen olvashat:

Siba Balázs: *Hétfőtől szombatig: Lelki rítusok és spiritualitás a mindennapokban*, Budapest, Kálvin Kiadó, 2022, 125-154.

6. ÓRATERVEZET: SZEKUALITÁS

Kognitív cél: Annak a felismertetése, hogy a szexualitás sokkal több a testiségnél.

Affektív cél: Biblikus szemléletmódformálás a szexualitással kapcsolatban.

Pragmatikus cél: A szexualitáshoz kapcsolódó gondolatok és viszonyulások feltérképezése, illetve szükség szerint azok formálásának elősegítése.

Idő-tartam	Az óra fő része	Feladat	Taneszköz, célhoz való kapcsolódás, megjegyzés
10 p	Hogy vagy? kör	Rapid-randi: A csoport tagjai álljanak párban egy sorba. Szabályok: mindig kapnak egy kérdést, amiről 2 percig kell beszélniük úgy, hogy mindketten megválaszolják. 2 perc után az általunk meghatározott sor egy lépést tesz jobbra (vagy balra), így új párok jönnek létre, és jöhet az újabb kérdés. Témák, kérdések: – Hogy vagy? Hogy indult a mai napod? Mesélj magadról! – Mi szerinted egy sikeres párkapcsolat (5 összetevője) titka? – A filmek, sorozatok ma nagyban meghatározzák a szexről való gondolkozást. Egyetértesz vagy sem? Válaszod indokold! – Kellene többet foglalkozni, tanulni az egészséges szexualitásról? – Mit gondolsz a házasság előtti testi kapcsolatról?	Ezzel a játékkal jól bevezethetjük a témánkat. Témák és kérdések: opcionális, választani lehet belőlük vagy ki lehet ezeket egészíteni.
4 p	Téma bevezetése	– A szexualitás ma mindenben és mindenhol jelen van. – Sokféle formája és célja van, eszköz lehet a bevételek növelésére. Pl. egy szép, vágykeltő testtel mindent jobban, könnyebben el lehet adni. – Egyre korábban kezdődik, az internet segítségével gyerekek is hozzáférnek felnőtt tartalomhoz.	

5 p	Beszélgetés (ötletbörze)	Szexualitás helye a társadalomban: – Milyen problémákat, nehézségeket láttok magatok körül a szex-szel kapcsolatban? – A filmek, sorozatok, könyvek hogy láttatják? Miként tekintenek rá?	Érdekes minél általánosabb formában megfogalmazni a kérdéseket, mert így szívesebben válaszolnak.
12-15 p	„Játék”	Két szív története: A következőkben egy szerelmi történetet szeretnék veletek együtt kitalálni, összerakni. Segítsetek nekem ebben! – A kezembe két szívet láttok. Az egyiket nevezzük el Jancsinak, a másikat Marcsikának. Veletek egyidősek. Még nem ismerik egymást. Adjatok ötletet, hogyan hozzuk össze őket! A korosztályotokban hogyan történik az ismerkedés? – Rendszerben, megismerték egymást, tudnak a másiktól. Mi a következő lépés, ha megtetszenek egymásnak? – Már kapcsolatban vannak. Mikor jöhet az első randi? Mi a leggyakoribb randi helyszín? (Itt a két szívet összeérintem.) – Már több randin túl vagyunk és együtt járás lesz belőle. Ez hogyan válik nyilvánvalóvá? Mi pecsételi meg? (kézfogás, közösségi oldalon egy közös kép stb.) (A két szívet kicsit egymásra csúsztatom, jelezve, hogy összetartoznak.) – Az első csók ideje? – Az első testi együttlét mikor történik meg? (A szíveket tűzőkapcsolóval egymáshoz rögzítem jó néhányszor, jelezve, hogy a testi kapcsolattal igazán szorossá válik a kapcsolat.) – Jancsi és Marcsika tehát egy párt alkotnak. Meddig? Mi a jellemző? – Sajnos, Jancsi és Marcsika szakítanak. (A két szívet szétszakítom elég látványosan.) Itt van a kezemben a két szív egy szép történet után. Mit látunk rajtuk? Ez a kis történet mire figyelmeztet a testi kapcsolat kapcsán?	A játék ötlettel a Családi életre nevelés továbbképzésen találkoztam. Nagyon jól használható, hogy feltérképezzük az adott korosztály helyzetét, problémáját a témával kapcsolatban, ugyanakkor a nevelésre is lehetőséget ad. A két szív útját ennél jóval részletesebben is végig lehet venni, pl. az udvarlás formái, az együtt járás és összeköltözés kérdését. Tapasztalatom szerint nagyon megmozgatja a csoportokat, egymás szavába vágva segítenek összerakni a történetet. Ami viszont nélkülözhetetlen ehhez a játékhoz: a nyitottságunk és az elfogadásunk. A diákoknak érezniük kell, hogy nem az a célunk, hogy elítéljük őket, hanem szeretnénk megismerni őket, közelebb kerülni hozzájuk. Én mindig behozok egy-két példát a saját fiatalságom szokásaiból, hogy oldjam őket.
	Tanári magyarázat	Ma a szexualitás sokat vesztett abból a célból, amire Isten szánta. De mindenkinek megvan a lehetősége arra, hogy egyénileg eldöntse, hogy miként gondolkodik erről és az ő életében hol van a helye a testi kapcsolatnak. Nem kell a tömeg után menni. A szakirodalom segít egy kicsit. Az egészséges szexualitáshoz a következő dolgokra van szükség: Itt behozni a kapcsolódó ábrát. A spirituális résznél lehet kapcsolódni a Bibliához: Isten szerinti helye a szexualitásnak: házasságban-intimitás része-a kapcsolat kiteljesedése stb.	

	„Játék” 2.0 (csoportmunka?)	Térjünk vissza a két szív történetére. – Mit gondoltok, hol és hogyan alakul másként ennek a két szívnek a története, ha Jancsi és Marcsika keresztyének és fontos az életüknek ezen a területén is Isten tanítása?	Ez a feladat jó lehetőség lehet arra, hogy kidomborítsuk a keresztyén többletet az életnek ezen a területén.
	Befejezés	Összegzés a témához, pozitív perspektívák megfogalmazása az egészséges szexualitáshoz: személy érettsége, kapcsolat érettsége, következmények felvállalása Isten és ember előtt.	

Jól használható cikkek, videók a témában:

A keresztyén szexuális etika néhány sarokköve

Merünk válaszolni?

A szexualitás ajándéka és csapdái

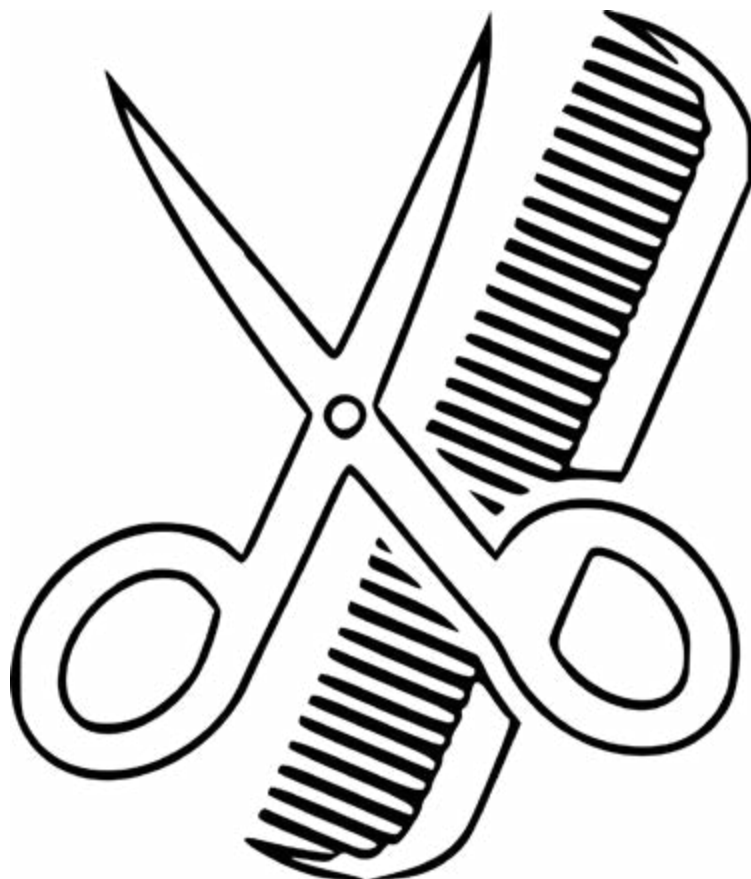
Alapanyag, óravázlatok a Tízparancsolathoz 14-18 éveseknek, Ifjúságépítők Alapítvány

A szexuális nevelés főbb területei keresztyén szemmel (MRN, 2022/2. Szám)

További aktuális témák: pornó, gender, homoszexualitás, LMBTQ

















Dátum _____





Bibliai könyv



Fejezet



Igevers



Jegyzeteim, gondolataim



Kiemelkedő igevers



Imatémáim, kéréseim

Istentiszteleti jegyzet

Mit tanultunk meg ma Istenről?

.....

.....

.....

.....

Milyen kérdéseket
vetett fel a mai igehirdetés?

.....

.....

.....



Rajzolj valamit, ami a mai istentisztelethez
kapcsolódik!

Dátum:

Igehirdető:

Igehely:

Könyv:
Fejezet:
Vers:

Melyik volt a kedvenc éneked?



Ami megfogott ma:

.....

Amit jó lenne megtartani:

.....

Amiért imádkozni
szeretnék:

.....

.....

.....













