

# **Családi kapcsolatok tananyag és módszertan**

*Az EFOP-5.2.2.-17-2017-00060 kódszámú, Külföldi jó  
gyakorlatok adaptálása a társadalmi innováció érdekében a  
családokban és a fiatalok között című projekt keretében*

# Tartalom

|  |    |
|--|----|
| Tartalom.....  | 2  |
| 1. Előzmények, alapvetések .....   | 5  |
| 1.1. A projekt előzményei .....  | 5  |
| 1.2. Az adaptáló szervezet céljai .....  | 6  |
| 1.3. Az adaptáló szervezet motivációja, célcsoportjai és tevékenységei.....              | 6  |
| 1.4. Az adaptáló szervezet erőforrásai, és ennek hatása az adaptációs folyamatra .....   | 8  |
| 1.5. Kérdőíves felmérés módszerei és eredményei .....                                    | 9  |
| 1.5.1. A kutatásról.....   | 9  |
| 1.5.2. A kutatás módszertana .....   | 10 |
| 1.5.3. A kutatás célcsoportja .....  | 10 |
| 1.5.4. A kutatás eredményei .....  | 11 |
| 1.5.4.1. A megkérdezettek demográfiai jellemzői és a családi állapot főbb jellemzői..... | 11 |
| 1.5.4.2. A családi élet jellemzői .....  | 13 |
| 1.5.4.3. Konfliktusok és konfliktuskezelési szokások .....                               | 14 |
| 1.5.4.4. Együtt töltött idő és közös célok .....   | 16 |
| 1.5.4.5. A szülőkkal és barátokkal való kapcsolattartás .....                            | 17 |
| 1.5.4.6. Anyagi helyzet.....   | 20 |
| 1.5.4.7. Változásra, változtatásra való hajlam .....                                     | 21 |
| 1.5.5. Összefoglaló és következtetések .....   | 22 |
| 2. Statisztikai adatok és következtetések.....   | 24 |
| 2.1. Statisztika a házasságkötésekről.....   | 24 |
| 2.2. Statisztika a válásokról .....  | 26 |
| 2.3. A válások okai .....  | 28 |
| 2.4. Következtetések és a vizsgálatok hatása a jó gyakorlat kidolgozására.....           | 29 |
| 3. A külföldi partnerek és a jó gyakorlatok bemutatása .....                             | 29 |
| 3.1. A donorszervezetek bemutatása .....   | 29 |
| 3.1.1. 2=1 Család és Házasság misszió, RS (Ada, Szerbia).....                            | 29 |

|          |  |    |
|----------|--|----|
| 3.1.2.   | Székelyudvarhelyi Teljes Evangéliumi Keresztény Központ, RO (Székelyudvarhely, Románia) .....  | 30 |
| 3.2.     | A jó gyakorlatok bemutatása .....  | 32 |
| 3.2.1.   | 10 alkalmas házaspáros kurzus .....  | 32 |
| 3.2.1.1. | A jó gyakorlat rövid bemutatása .....  | 33 |
| 3.2.1.2. | Az eredmények bemutatása .....   | 34 |
| 3.2.2.   | Háromnapos intenzív házaspáros kurzus .....  | 35 |
| 3.2.2.1. | A jó gyakorlat rövid bemutatása .....  | 36 |
| 3.2.2.2. | Az eredmények bemutatása .....   | 37 |
| 4.       | Adaptációs folyamat bemutatása .....   | 38 |
| 4.1.     | Adaptációs és szakmai műhelyek.....  | 38 |
| 4.2.     | A kérdőív eredményeinek és műhelyek egyeztetésének hatása a jó gyakorlatok adaptációjára ..... | 39 |
| 4.2.1.   | A házaspáros kurzust érintő módosítások.....   | 40 |
| 4.2.2.   | Az intenzív páros hétvégét érintő módosítások.....   | 42 |
| 5.       | A kidolgozott tematika, a tananyag és a munkafüzet.....  | 42 |
| 5.1.     | A jegyzet felépítése .....   | 43 |
| 5.1.1.   | Bevezető.....  | 43 |
| 5.1.2.   | A csoporthoz tartozás etikai normái/normatívái.....  | 44 |
| 5.1.3.   | Odaszánási nyilatkozat .....   | 44 |
| 5.1.4.   | 1. fejezet A házasság, mint szövetség .....  | 45 |
| 5.1.5.   | 2. fejezet Ketten, egységben.....  | 47 |
| 5.1.6.   | fejezet Felelősségvállalás .....   | 48 |
| 5.1.7.   | 4. fejezet Közös időtöltés .....   | 49 |
| 5.1.8.   | 5. fejezet Kommunikáció .....  | 50 |
| 5.1.9.   | 6. fejezet Konfliktuskezelés .....   | 50 |
| 5.1.10.  | 7. fejezet Megbocsátás.....  | 51 |
| 5.1.11.  | 8. fejezet Házaseset.....  | 52 |
| 5.1.12.  | 9. fejezet Pénzkezelés és anyagi stratégiák a házasságban .....                                | 53 |
| 5.1.13.  | 10. fejezet Kapcsolatok – szülők, após, anyós, tágabb család.....                              | 54 |
| 5.2.     | A jegyzet mellékletei.....   | 54 |
| 5.3.     | A jegyzethez tartozó munkafüzet.....   | 55 |
| 5.4.     | A 2-3 napos intenzív hétvége felépítése .....  | 56 |

|        |  |    |
|--------|--|----|
| 5.5.   | Javasolt irodalom .....  | 57 |
| 6.     | Az adaptációs folyamat bemutatása.....   | 57 |
| 6.1.   | A házaspáros kurzus adaptációjának folyamata .....                                 | 57 |
| 6.1.1. | A megvalósítás helyszíne .....   | 58 |
| 6.1.2. | A megvalósítás időtartama.....   | 58 |
| 6.1.3. | Az előkészítéshez szükséges idő.....   | 58 |
| 6.1.4. | Célcsoport bemutatása .....  | 59 |
| 6.1.5. | A célcsoport toborzásának módszerei.....   | 60 |
| 6.1.6. | A program során használt módszertani elemek, módszertani eszközök bemutatása<br>61 |    |
| 6.2.   | Az alkalmak felépítése.....  | 62 |
| 6.2.1. | Az első alkalom.....   | 62 |
| 6.2.2. | A második alkalomtól .....   | 62 |
| 6.2.3. | Pótlás, kurzuson kívüli találkozás.....  | 63 |
| 6.2.4. | A kurzus utolsó alkalmáról, a 11. alkalomról .....                                 | 63 |
| 6.2.5. | Szükséges erőforrások, előadói szakmai kompetenciák .....                          | 64 |
| 6.2.6. | Az eredményekről, tapasztalatokról .....   | 64 |
| 6.3.   | A 3 napos intenzív hétvége adaptációjának folyamata .....                          | 65 |
| 6.3.1. | Az előkészítéshez szükséges idő.....   | 65 |
| 6.3.2. | Célcsoport bemutatása és toborzása .....   | 66 |
| 6.3.3. | A programban használt módszertani elemek, módszertani eszközök bemutatása          | 67 |
| 6.3.4. | A jó gyakorlat célja és bemutatása.....  | 67 |
| 6.3.5. | Szükséges szakmai, anyagi és technikai erőforrások .....                           | 68 |
| 6.3.6. | Az eredmények bemutatása .....   | 69 |
| 7.     | Az adaptáció során felmerült nehézségek, problémák és megoldási javaslatok.....    | 70 |
| 8.     | Összegzés, zárszó.....   | 73 |
| 9.     | Mellékletek.....   | 74 |
| 9.1.   | Intenzív 3 napos házaspáros hétvége mintája .....                                  | 74 |

# 1. Előzmények, alapvetések

## 1.1. A projekt előzményei

Az EFOP 5.2.2.-17 felhívás célja a nemzetközi együttműködésben rejlő lehetőségek kiaknázása az EFOP Együttműködő társadalom prioritási tengely által lefedett szakterületeken, a társadalmi kihívásokra adott válaszok javítása érdekében. Mindez megegyezik az Alba Sansz Kulturális Alapítvány (továbbiakban Alapítvány) alapcéljával is.

Jelen projekt fő célja a nemzetközi tapasztalatok és jó gyakorlatok megismerése, ajánlások kidolgozása hazai alkalmazásra, ez esetben a romániai és szerbiai partnerek tudásának, tapasztalatainak és jó gyakorlatainak megismerése, adaptálhatóságuk vizsgálata, adaptálása és egyúttal módszerek alkotása.

A projekt lebonyolítása során az Alapítvány munkatársai romániai és szerbiai partnerekkel dolgoztak együtt, azonban igény merült fel a kidolgozott módszertanok átvételére, adaptálására a Duna stratégia egyéb országaiból is. Ezek alapján az Alapítvány tervei között szerepel, hogy a magyarországi adaptációt és meghonosítást követően, mind a három módszert segít adaptálni egyéb országokba, partnerszervezeteik számára.

Az Alapítvány elsődleges irányultsága a projekt ideje alatt is, a transznacionális együttműködések kialakítása és erősítése volt az alábbi területeken, a Duna stratégia végrehajtó államokkal és a V4 országokkal:

- az ifjúsági együttműködések erősítése, közös programok szervezése,
- közösségfejlesztő szervezetek, egyházak hálózati együttműködése, tapasztalatcserék erősítése,
- a család társadalmi szerepét erősítő jó gyakorlatok megismerése, és azok adaptálása.

A projekt három fő programja a fenti három területet fedi:

1. Digitális Jövő Klub ifjúsági korosztálynak,
2. Infokommunikációs Kurzus ifjúsággal foglalkozó szakemberek számára,
3. Házaspáros kurzus adaptációs folyamatainak tervezése, szervezése és lebonyolítása.

Jelen dokumentum a fent felsoroltak közül a Házaspáros kurzus adaptációs folyamatainak tervezése, szervezése és lebonyolítása témáját dolgozza fel. Az Alapítvány céljai és eddigi tapasztalatai alapján szükségesnek bizonyult egy friss, hazai és nemzetközi tapasztalatokon és a rendelkezésre álló szakirodalmon alapuló, házaspároknak szóló kurzus módszertanának létrehozása. A „Családi kapcsolatok módszertan” című szakmai dokumentum, a külföldi jó gyakorlatok aktualizálásáról, helyi szokásokhoz és életmódhoz adaptált változatának

kidolgozásáról, annak folyamatáról és részleteiről számol be. Az adaptációs folyamat és a következtetések bemutatása mellett a leendő előadókknak is javaslatot tesz olyan segítő hozzáállásra, megoldásokra, melyek hozzájárulnak a kurzus hatékony lebonyolításához, és a kurzusra járó párok épülését segítik elő.

## 1.2. Az adaptáló szervezet céljai

Az Alapítvány elkötelezett a hagyományos európai keresztény szellemi és erkölcsi gyökerű értékek mellett, így programjait ezen értékek mentén szervezi, és valósítja meg.

Az Alapítvány célul tűzte ki egyrészt egyének és családok fejlesztését, kapcsolataik megerősítését, másrészt olyan kompetenciák fejlesztését, melyekkel az egyének és a családok maguk is el tudják kerülni a problémákat, vagy problémás helyzetben, ők maguk tudnak a nehéz sorsukból kilábalni, helytállni.

A szervezet rendkívül szerteágazó és sokrétű tevékenységeit, szolgáltatásait önkénteseivel biztosítja, két fő irodai alkalmazott munkatárs mellett. Regisztrált önkéntes fogadó szervezetként közel 100 fő segíti munkájukat. Mindkettő, a munkatársak és az önkéntesek is, évek óta nagyban hozzájárulnak a szervezet működésének és szolgáltatásainak stabilitásához, illetve kiszámíthatóságához.

Az önkéntesek nagy számára való tekintettel, az Alapítvány egyik célja jelen projekttel az önkénteseinek fejlesztése, akik a projektben meghatározott területeken már dolgoznak, vagy a későbbiekben fognak feladatokat vállalni.

## 1.3. Az adaptáló szervezet motivációja, célcsoportjai és tevékenységei

### *Motiváció*

Az Alapítvány elkötelezett amellett, hogy szemléletváltást mozdítson elő a családi szféra, a házasság, a gyerekvállalás, a gyerekevelés, az emberi kapcsolatok társadalmi jelentőségének felértékelődésével kapcsolatban.

A 80-as évektől kezdve megfigyelhető, hogy egyre feljebb tolódik a házassági életkor, amely önmagában még nem jelentene gondot, de sajnos a házasságkötések száma is jelentősen csökkent a 70-es évek végétől kezdve. A statisztikák szerint a 2010-es évben történt a

legkevesebb házasságkötés. Bár azóta egyre többen kötnek házasságot, összességében még mindig elmondható, hogy a házasságnak, mint preferált párkapcsolati formának a népszerűsége a háttérbe szorult az élettársi kapcsolat népszerűségével szemben, mivel ez utóbbi a társadalomban egyre elfogadottabbá vált az évek során.

### *Célcsoportok*

Az Alapítvány tanácsadó munkatársai párkapcsolati és házasságra felkészítő tanácsadásaikkal igyekeznek a házasságra, a hosszú távú kapcsolatokra motiválni párokat, hogy ragaszkodjanak az elkötelezett kapcsolataikhoz, illetve, hogy probléma esetén, azokat nem félretenni és eldobni, hanem ápolni és helyrehozni legyenek motiváltak. Ennek érdekében szerveznek a párok számára klubesteket, tréningeket, különböző összejöveteleket, ahol a párok, többek között megláthatják és felismerhetik a különbséget a házassági és élettársi kapcsolat között, emellett útmutatást és eszközöket kaphatnak a gyereknevelés területén, illetve a munkahelyi kapcsolatok hatékony fenntartásában és javításában is.

Az Alapítvány másik célcsoportja az ifjúság. Céljuk, hogy segítsék a fiatalokat a társadalomba való beilleszkedésükben, megtalálni a helyüket a világban, felismerni feladatukat, megismerni felelősségvállalási köreiket, és megmutatni, megtanítani nekik, hogyan tudják magukat akár önállóan fejleszteni. Ennek érdekében számos olyan programot, rendezvényt, tréninget, klubot szerveznek a fiataloknak, ahol az alapkompenciáik fejlődhetnek.

### *Az Alapítvány tevékenységei*

- ✓ 1-3. osztályos tanulók részére az önkéntesek heti rendszerességgel végeznek életvezetési, nevelési tanácsadást szakköri foglalkozások keretében, Székesfehérváron és kistérségében.
- ✓ Az Ifi Sansz Klub harminc–negyven, 12-24 év közötti fiatal részvételével, heti rendszerességgel működik, melyen életvezetési, drogvédelem, személyiség- és kompetenciafejlesztő, közösségépítő előadásokat, csoportfoglalkozásokat tartanak, és kulturált szórakozási lehetőséget is biztosítanak nekik.
- ✓ Önkéntesek segítségével, évekkal ezelőtt létrejött egy bábcsoport, amellyel leginkább húsvét és karácsony előtt, bábelőadásokkal járják be a környékbeli óvodákat és iskolákat, de kérésre, más rendezvényekre is elmennek. A tavalyi esztendőben a karácsony előtti hetekben közel 30 helyen tartottak bábelőadást, elérve ezzel közel 2000 gyermeket, Székesfehérváron és a környező településeken.
- ✓ Az elmúlt években több alkalommal tartott nemzetközi szemináriumokat életvezetés területén, ahol például az identitás, önismeret, a személyiség- és kompetenciafejlesztés, jövőkép, életcél, személyes és családi pénzügyi témakörök kerültek

megvitatásra és fejlesztésre.

- ✓ Az Alapítvány eddig is kiemelt feladatának tekintette a nagycsaládból érkező 6-18 év közötti gyermekek társadalmi beilleszkedését, ennek érdekében 2004 óta szervez napközi és bentlakásos táborokat közel 200 gyermek részvételével.
- ✓ Fontosnak tartják az önkéntesség területén is a példamutatást, ezért 2013-ban 002026 nyilvántartási számon került a szervezet regisztrálásra, a Községi Szolgálat Portál fogadó intézményeként. Azóta a város 7 iskolájából rendszeresen, érettségi előtt álló diákok a közösségi szolgálatot (IKSZ) végzik a szervezetnél.
- ✓ Önkéntesek képzésére is jelentős hangsúlyt fektet. Évente 3-4 alkalommal magyar és nemzetközi életvezetési előadássorozatokon vehetnek részt az Alapítvány támogatásával, ahol a gyakorlatba is átültethető ismeretanyagot kaptak a házastársi, baráti kapcsolatok megerősítése, gyereknevelés, pénzkezelés, konfliktuskezelés és egyéb kompetenciák fejlesztése területén, azzal a céllal, hogy ezeket az ismereteket terjesszék, továbbadhassák, alkalmazzák.
- ✓ A tanácsadó szolgálatot is rendkívül fontosnak tartja a szervezet. Sokan keresik fel rendszeresen, vagy akár csak egy-egy alkalommal az alábbi témákban tanácsadóikat:
  - drogprevenciós tanácsadás
  - kapcsolatrendezési tanácsadás
  - házasságra felkészítő tanácsadás
  - gyereknevelési tanácsadás
  - válságterhességi tanácsadás.

## **1.4. Az adaptáló szervezet erőforrásai, és ennek hatása az adaptációs folyamatra**

A projekt keretén belül külső szakértő szervezet bevonásával a szervezet erőforrásairól egy térkép, szakmai dokumentum készült. Ennek eredményeképpen megállapítható, hogy a szervezet egyik legnagyobb erőssége az „érintettek körének” nagysága. A vizsgálatnak két fő szempontja volt: a szervezet belső, valamint a külső érintettek köre.

A **belső érintettek** száma a vizsgálat alapján 145 fő. Közöttük 80-an vannak azok, akikre lehet számítani a szervezet működésében, lehet rájuk, odaszánásukra és munkájukra alapozni. Ők a szervezet legnagyobb erőssége, és erőforrása is egyben. Olyanok is vannak a belső érintettek között, akikre ugyan nem lehet mindig számítani, de időnként feladatokat vállalnak, és végznek el.



A **külső érintettek** azok, akik kapcsolatban állnak a szervezettel, közvetlen, vagy közvetett módon. Azt is megvizsgálták, hogy az érintetteket ki által lehet elérni, ki az a közösségből, aki közvetlenül ismeri, érheti el őket. A külső érintettek kapcsán a fentiekben túl elemezték a kapcsolat minőségét, valamint azokat a szakmai területeket, amelyeken a kapcsolatot építeni és fenntartani tudják.

A külső érintettek listájába első körben 194 fő került be. Ez a szám, a szervezet vezetése és a belső kör által készített elemzés adata. Az érintettek teljes szervezeti vizsgálatára később került sor. Az elemző csapat 4-500 főre tette a teljes külső érintetti kör nagyságát.

A szervezet széleskörű tevékenységéhez mérten is nagyon sok önkéntes, segítő áll rendelkezésre. Általuk a szervezetben nagyon sok tudás és tapasztalat áll rendelkezésre.

A fent bemutatott szempontok ismerete rendkívül fontos az adaptáció folyamata során, hiszen mind a toborzásban, mind a szervezésben, lebonyolításban, a legmegfelelőbb szakemberek megtalálásában is nagy segítség a belső és külső érintettek ismerete, és annak széles köre. Ezek mellett fontos szempont a fenntarthatóság is, az önkéntesek és a szakemberek képzése, fejlesztése, akik ugyan segítenek az adaptációs folyamatokban, de ezt követően ők is tarthatnak hasonló jellegű képzéseket.

## 1.5. Kérdőíves felmérés módszerei és eredményei

### 1.5.1. A kutatásról

#### *A kutatás célja*

Annak érdekében, hogy a külföldi partnereknél látott jó gyakorlatokat valóban a magyarországi igényekhez lehessen adaptálni, „Családi kapcsolatok” témakörben külső szakemberek bevonásával kutatás készült Romániában és Magyarországon egyaránt a projekt keretében.

A vizsgálat célja az volt a kutatás során, hogy Romániában és Magyarországon, a külföldi partnereknél összeállított témakörök mindegyike valóban olyan, amellyel érdemes és kell-e foglalkozni, a külön-külön tartott alkalmak során. Amennyiben eltérés adódik a felmérés eredményeiben a külföldi és a hazai célcsoportokat vizsgálva, úgy mérlegelni kell az adaptálandó jó gyakorlat módosítását a levont következtetések alapján, hogy a létrehozandó módszer jobban ki tudja szolgálni a célcsoportot. A cél tehát, olyan kurzus összeállítása, mely

Magyarországon multiplikálható mind a szervezeten belül, mind a konzorciumi partnernél, sőt tervek szerint akár más szervezeteknél is, segítve ezzel a családok megerősödését a társadalomban.

A jó gyakorlat alapján, a kutatást követően, a témakörök az adaptációs folyamat során változtak, új téma jelent meg, és egyes elemek átcsoportosításra kerültek, de ezekről egy későbbi fejezet számol be.

## 1.5.2. A kutatás módszertana

Annak érdekében, hogy a külföldi partnereknél látott jó gyakorlatok valóban a magyarországi igényekhez lehessen adaptálni, „Családi kapcsolatok” témakörben külső szakértő kutatást végzett, Romániában és Magyarországon egyaránt.

A kérdőíves felmérést a HROD Közösségi Gazdaság- és Társadalomfejlesztési Központ végezte 2018. március és április között. Az adatfelvétel **számítógéppel támogatott online CAWI** (Computer Assisted Web Interview) módszerrel történt, Google Űrlapon keresztül.

## 1.5.3. A kutatás célcsoportja

A kutatás célcsoportja olyan Magyarországon és Romániában élő személyek voltak, akik házasságban vagy élettársi viszonyban élnek.

A kutatásban összesen 250 fő vett részt, ebből 130 fő Magyarországon, 120 fő pedig Romániában él. A minta nem reprezentatív, a létrehozott tanulmány a válaszadók véleményeit szemlélteti.

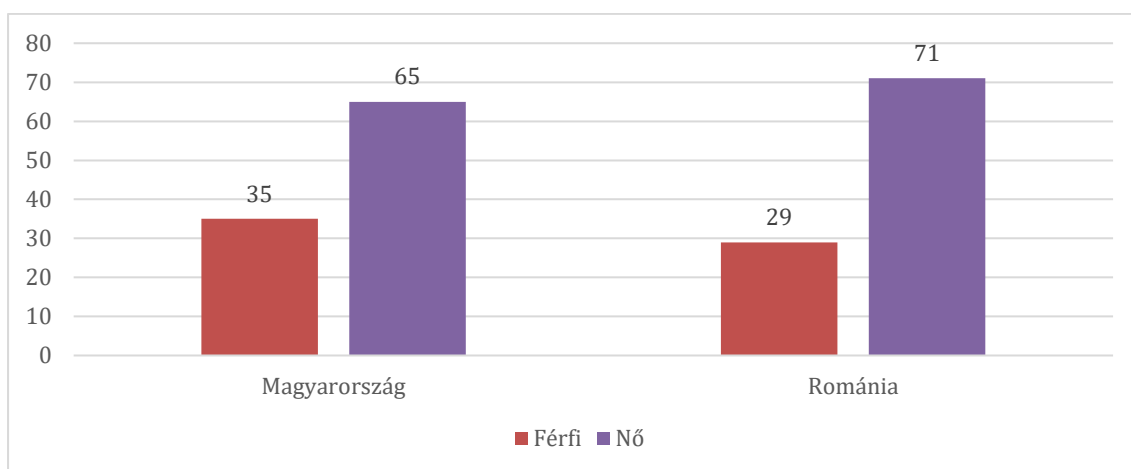
Romániában a Kedvezményezett külföldi partnerszervezetei vettek részt:

- Székelyudvarhelyi Teljes Evangéliumi Keresztény Központ
- “Azzur Elat” Non-Profit Társaság, RO (Nagyvárad)

A magyarországi kutatáshoz részben az Alba Sansz Kulturális Alapítvány biztosította a kapcsolatrendszerét, azonban fontosnak tartották, hogy ne szűküljön le erre a körre a kutatás, ezért az internet adta lehetőségeket ebben az esetben is kihasználták, és a szervezet honlapján, valamint facebook oldalán is folyamatosan megosztásra került a kérdőív. A konzorciumi partner is hasonlóan járult hozzá a válaszadók eléréséhez, elősegítve, hogy minél sokszínűbb minta jöjjön össze.

## 1.5.4. A kutatás eredményei

### 1.5.4.1. A megkérdezettek demográfiai jellemzői és a családi állapot főbb jellemzői

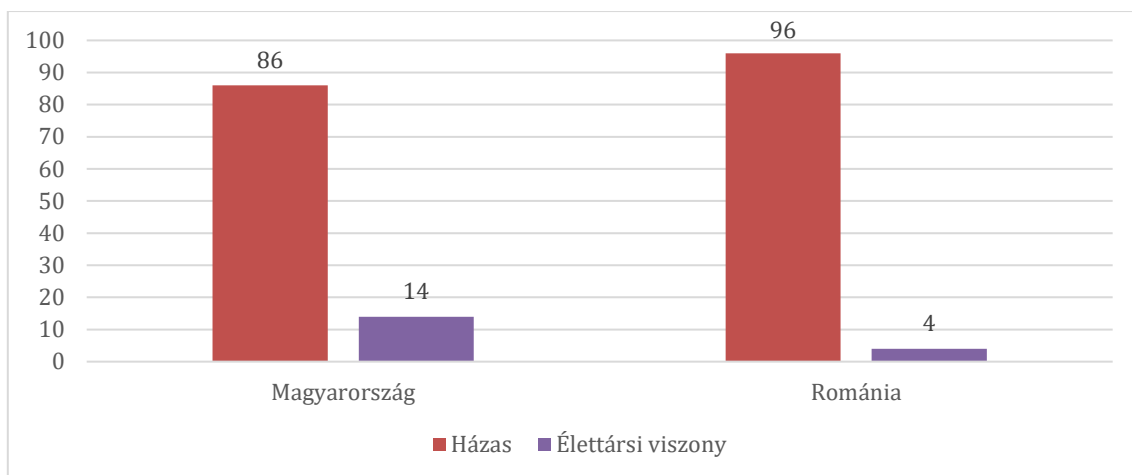


1. ábra: A megkérdezettek nemi megoszlása, százalékos megoszlás (NMagyarország=130, NRománia=120)

A megkérdezettek nemi összetételét vizsgálva elmondható, hogy nem volt különbség a két ország kitöltői közt. A megkérdezettek kétharmada nő, míg egyharmada férfi volt mindkét vizsgált országban.

A megkérdezettek iskolai végzettségét vizsgálva elmondható, hogy itt nincs szignifikáns különbség a két ország válaszadói körében. Mindkét mintában felülreprezentáltak a főiskolai és egyetemi végzettségű válaszadók.

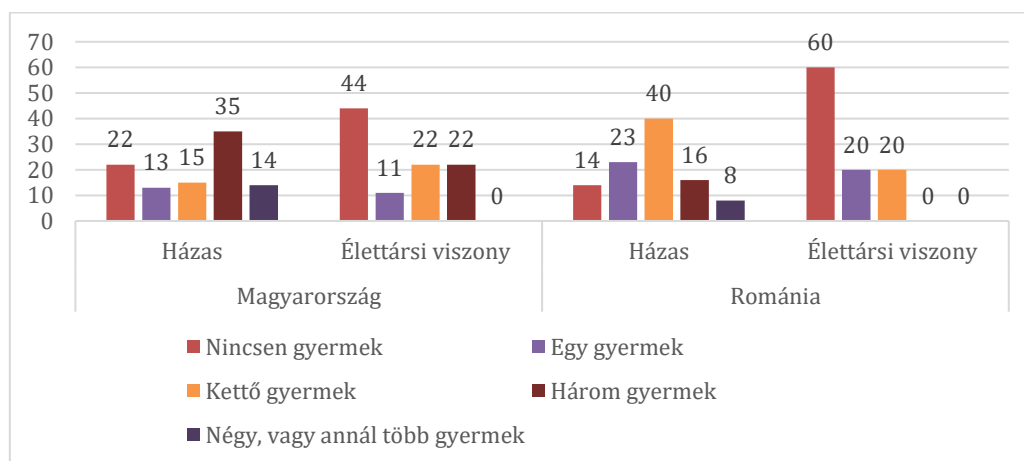
Családi állapot tekintetében a magyarországi minta 86 százaléka házas, míg a romániai válaszadók 96 százalékaról mondható el ugyanez.



2. ábra: A megkérdezettek családi állapota, százalékos megoszlás (N<sub>Magyarország</sub>=130, N<sub>Románia</sub>=120)

A házasságkötéseket a megkérdezettek korábbi együttes családi állapota szerint vizsgálva kiderült, hogy a kérdőívet kitöltők magyarországi válaszadók 26 százaléka, a romániai válaszadók 9 százaléka a jelenlegi házasságát, párkapcsolatát megelőzően élt már mással is házasságban vagy élettársi kapcsolatban.

A gyermekek számának összevetése a családi állapottal eltérő képet mutat a két ország tekintetében. A házaspárok és az élettársi kapcsolatban élők gyermekszáma közötti különbség Magyarországon lényegesen kisebb, mint Romániában.



3. ábra: Gyermekek száma a családi állapot tekintetében, százalékos megoszlás (N<sub>Magyarország</sub>=130, N<sub>Románia</sub>=120)

A fenti eredmények alapján elmondható, hogy Romániában a hagyományos családmodell saját, közös gyermekkel a jellemző, a válaszadók 99 százaléka vallott így a gyermekekre vonatkozó információk során. 1 fő vallott úgy, hogy nincs közös, saját gyermekük.

Ezen következtetés figyelembe lett véve az adaptálandó gyakorlat módosításánál.

## 1.5.4.2. A családi élet jellemzői

A házastársi, élettársi kapcsolat jellemzése során elmondható, hogy nincs különbség a két országba tartozók válaszai között, a relatív többség mindkét országban boldog párkapcsolatban él.

A válaszadók feladata volt, hogy értékeljék egy ötfokú skálán, hogy a felsorolt tényezők közül, melyik mennyire okozhatja egy házasságban/élettársi kapcsolatban az eltávolodást, elhidegülést. A kérdőívnek ez a része lehetőséget biztosított klaszterelemzés elvégzésére, az eltávolodás, elhidegülés okainak kapcsán, vagyis az egyes válaszadók viszonylag homogén csoportokba lettek rendezve attól függően, hogy a vizsgált kérdésekre adott válaszaik milyen mintázatot mutattak. Az eljárás eredményeként összesen háromféle csoport körvonalazódott.

A válaszadók **egyik csoportja** a társát hibáztatja az eltávolodásért, elhidegülésért. Ők magasabb arányban értenek egyet azzal, hogy az elhidegülés okai a házastárs/élettárs szenvedélybetegsége, annak agresszivitása, tettlegessége, a hűtlenség, illetve a túlzott, beteges féltékenysége. A **második csoport**, a válaszadók körülbelül négyötöde szintén a másik félre hárítja az elhidegülést, de ők a munkával és a külvilággal összefüggő tényezőket, más szempontokhoz képest, kevésbé nevezik problémának. A **harmadik, szűkebb csoportnál** viszont az előző tényezők ugyanúgy szerepet játszanak az elhidegülésben, mint a többi, nevesített tényező. Az ebbe a csoportba soroltak jellemzően nem hárítják társukra a felelősséget az eltávolodás miatt. Szerintük a férfi és a nő eltérő igényeiből, szükségleteiből fakad az elhidegülés.

Érdekes eredmény, hogy **mindhárom csoport** tagjai úgy vélik, hogy nagyon erősen befolyásoló, illetve konfliktust okozó tényező a testi kontaktus hiánya, valamint a kommunikáció elégtelensége, vagy teljes hiánya.

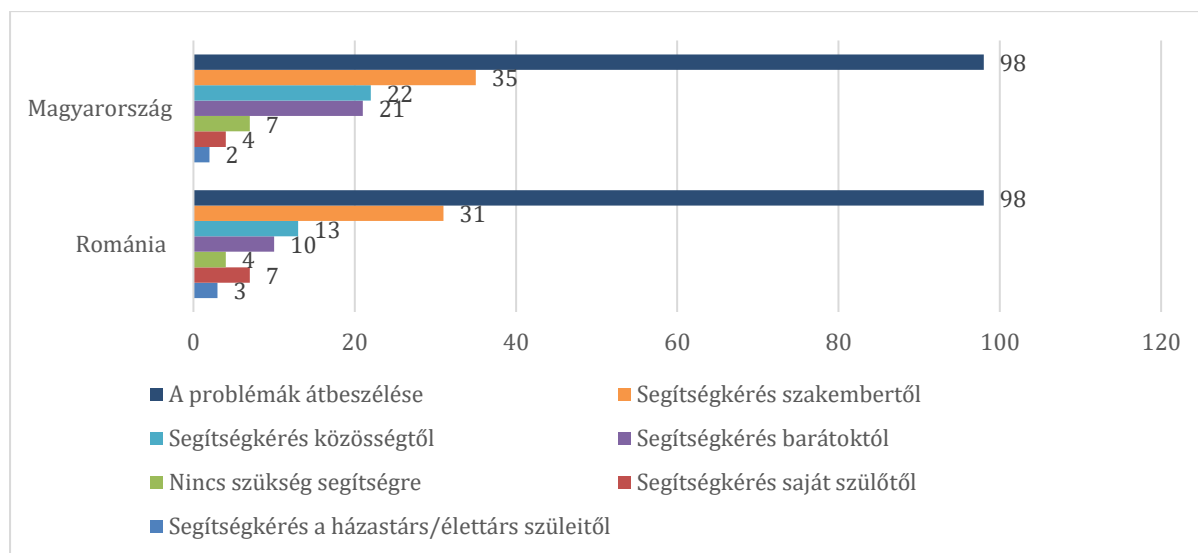
Az romániai minta is lehetőséget biztosított az előzőhöz hasonló klaszterelemzés elvégzésére, az eltávolodás, elhidegülés okainak kapcsán. A romániai mintán belül is ugyanaz a három csoport különült el, mint a magyarországi mintán belül, a két ország válaszadói tehát ugyanolyan csoportmintázatot mutatnak.

Ezek az eredmények általános vonásokra engednek következtetni, mely figyelembe vétele megtörtént a kommunikációról szóló fejezet összeállításánál.

### 1.5.4.3. Konfliktusok és konfliktuskezelési szokások

Amint a kérdőív kiértékelése is mutatta, konfliktusok és viták minden kapcsolatban előfordulnak. Az együttélés sikere a konfliktusok keletkezésének és megoldásának sikerén múlik. A párkapcsolatban felmerülő vitás kérdéseket, sokan sokféleképpen kezelik. Vannak, akik igyekeznek saját maguk megoldani a problémát, de vannak, akik külső segítséghez fordulnak. A segítségkérés mindenképpen egy pozitív akció, mivel a felek igyekeznek megoldani a problémát, közösen szeretnének tenni azért, hogy jó irányba haladjon tovább a kapcsolatuk.

A segítségkérés felsorolt formái közül többet is választhattak a válaszadók, aszerint, hogy szerintük a felsorolt módok közül milyen módon kell kezelni a konfliktusokat a párkapcsolatban.



4. ábra: Konfliktuskezelés módjai, százalékos megoszlás (Többválaszos kérdés, NMagyarország=130, NRománia=120)

A konfliktuskezelés módjával kapcsolatban mindkét mintában szinte ugyanaz a sorrend mutatkozik.

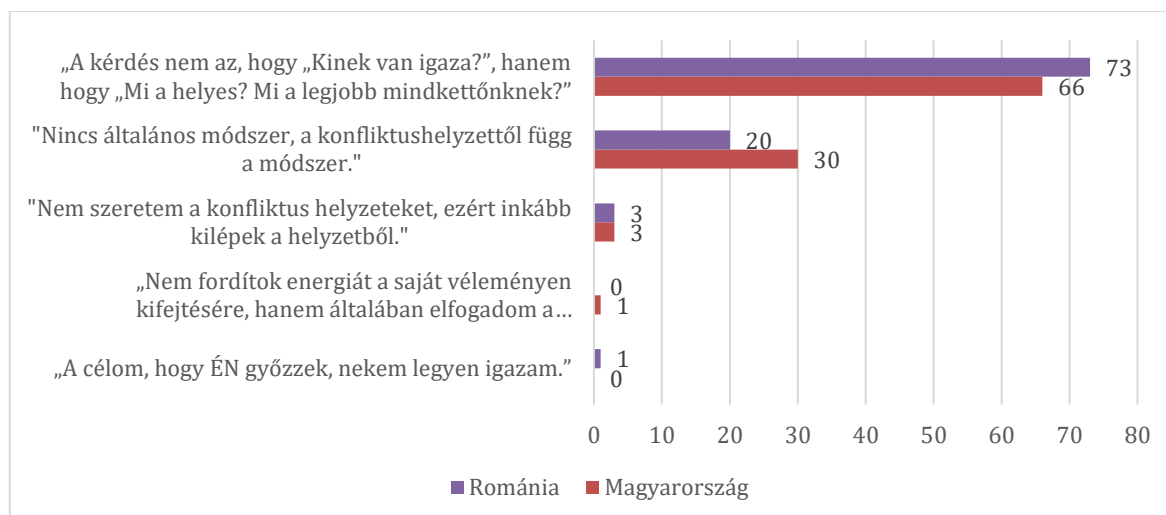
**Első helyen** a problémák megoldására – mindkét országból válaszolókra – a problémák átbeszélését tartják. A kommunikáció és az interakciók a felek között, az egymás megértésén keresztül, elősegítik az együttes fejlődést. Mivel ezt a megoldást választja a párok többsége, ezért a jegyzet kommunikáció fejezetében különböző eszközök, kérdéssorok, szempontok, módszerek kerülnek felsorolásra, illetve javaslatok, melyeket alkalmazva, gyakorolva hatékonyabb kommunikáció érhető el a párkapcsolatban.

**Második helyen** áll a családi vitákat szakemberek bevonásával történő megoldása. A magyarországi és a romániai minta harmada vallott így.

**Harmadik helyen** a közösségtől való segítségkérés áll, melyre Magyarországon erősebb vitamegoldó módszerként tekintenek (a válaszadók közel negyede voksolt), mint Romániában (a válaszadók bő tizede szerint), de a sorrend tekintetében még mindig ugyanazon a helyen állnak.

Mindkét esetben lehetőségük nyílt a válaszadóknak az „egyéb” kategóriában, a saját szavaikkal megfogalmazni, hogy mit tartanak a legjobb konfliktuskezelési módszerek. Úgy Magyarországon, mint Romániában az imádkozást említették, mint fontos vitamegoldó módszert. Érdeemes lenne tovább vizsgálni, mint a kiértékelés egyik javaslata említi, hogy az imádkozás egyénileg, vagy a társsal történik-e? Ezt a kérdést figyelembe véve, a közös időtöltés fejezetében ez a téma is bővebb kifejtésre került.

A legjobb konfliktuskezelési módszerekkel kapcsolatban is ugyanolyan sorrend született a válaszlehetőségek között, úgy a magyarországi, mint a romániai mintában.



5. ábra: Legjobb konfliktuskezelési módszer, százalékos megoszlás (NMagyarország=130, NRománia=120)

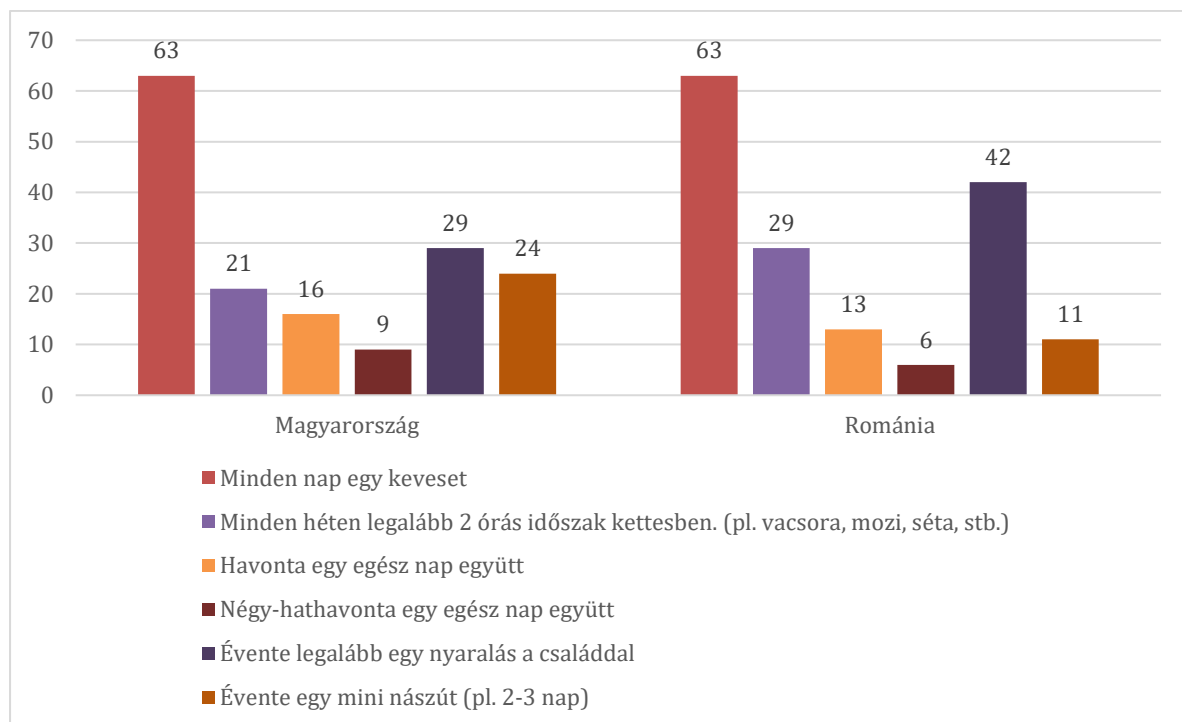
A legtöbben úgy vallják, hogy a legjobb konfliktuskezelési módszer az, ha „a kérdés nem az, hogy „Kinek van igaza?” hanem hogy „Mi a helyes?”, „Mi a legjobb mindkét fél számára?”. A válaszokból kitűnik, hogy a válaszadók nem cél-, hanem megoldás-orientáltak.

A konfliktusok során a legfontosabb komponens a felelősség elismerése, a második a hiba korrigálásának felajánlása. Ennek kiderítése érdekében, egy ötfokú skálán kellett értékelni a bocsánatkérésre vonatkozó kijelentéseket. Az eredmények alapján elmondható, hogy a két ország mintázata nem tér el egymástól. A magyarországi és romániai mintában is a válaszadók háromnegyede vallotta, hogy mindegy ki hibázik, mindig az a legfontosabb, hogy minél előbb kibéküljenek, és békesség legyen.

Az értékelés során egyenletes eloszlást mutat a „Mindig az kér bocsánatot a másiktól, aki a hibát elkövette, aki megbántotta a másikat”. Mindkét országban szinte azonosan vélekednek, ami szintén azt mutatja, hogy figyelmet kell fordítani e területre, a megbocsátás fontosságára.

## 1.5.4.4. Együtt töltött idő és közös célok

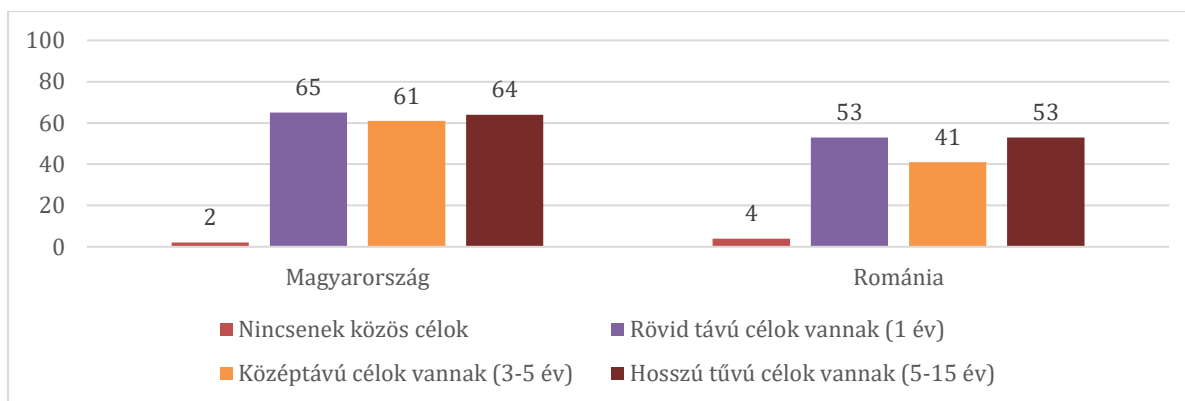
A kérdésre, hogy mennyi minőségi időt töltenek együtt a válaszadók a párjaikkal, több választ is megjelölhettek a válaszadók. Mindkét országból a legnagyobb érték a „Minden nap egy keveset” válaszra érkezett.



6. ábra: Minőségi idő eltöltése a házastárssal/élettárssal, százalékos megoszlás (Többválaszos kérdés, NMagyarország=130, NRománia=120)

A nagyobb eltérés a két ország válaszadói közt az, hogy míg Magyarországon a válaszadók negyede évente elmegy a párjával egy „mini-nászútra” addig a romániai válaszadókra (több, mint 40 százalékára) inkább az jellemző, hogy évente elmegy legalább egy nyaralásra a családdal. A korábbiakhoz hasonlóan, ez a válaszadás is a romániai klasszikusabb család-modellt igazolja.



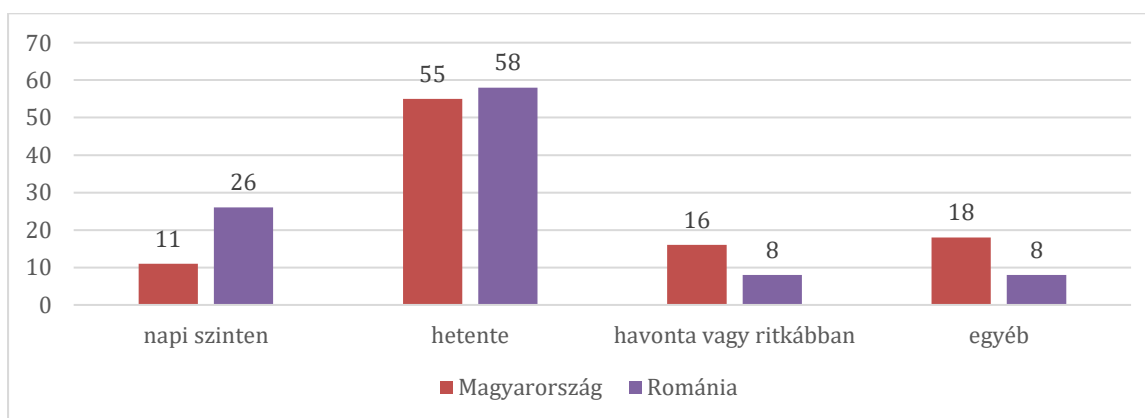


7. ábra: Közös célok időtávjai, százalékos megoszlás (Többválaszos kérdés,  $N_{Magyarország}=130$ ,  $N_{Románia}=120$ )

Egy párkapcsolatban meghatározó az is, hogy mennyire terveznek előre, mennyire vannak közös céljai a pároknak. A közös célok különböző időtávokban lettek meghatározva, melyek közül többet is választhattak válaszadók. A magyarországi válaszokban a célokra vonatkozóan többen említették mind a rövid, a közép és a hosszú távú célokat (60 százalék). A romániai válaszok kissé alacsonyabb számot mutattak a középtávú célok tervezésére, de a tendencia hasonló. A jegyzetben mindhárom távú célra és a közös tervekre hangsúly kerül.

### 1.5.4.5. A szülőkkel és barátokkal való kapcsolattartás

A válaszadók több mint fele szerint hetente egészséges a szülőkkel beszélni személyesen, vagy telefonon egy házasságban/élettársi kapcsolatban élőknek.



8. ábra: Kapcsolattartás a szülőkkel (személyesen vagy telefonon), százalékos megoszlás ( $N_{Magyarország}=130$ ,  $N_{Románia}=120$ )

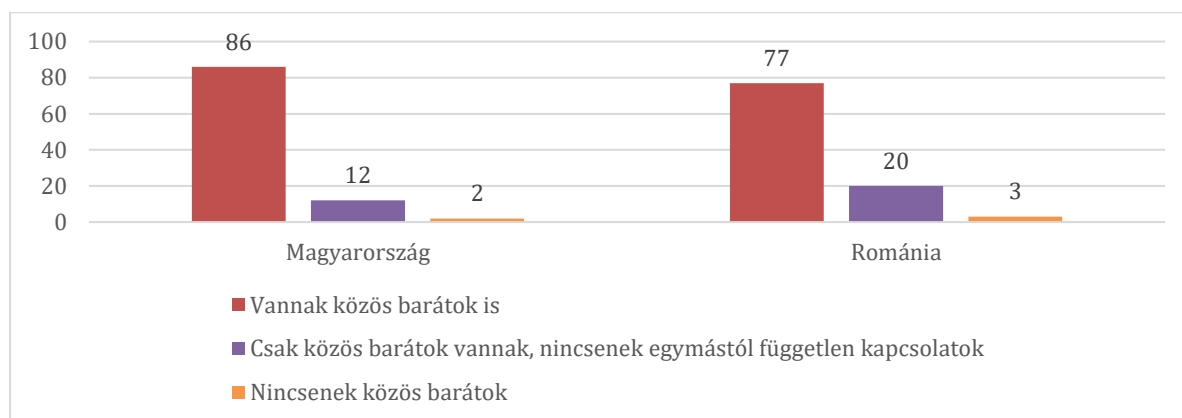
A romániai válaszadók szerint gyakrabban is egészséges, a válaszadók több mint negyede (26 százaléka) szerint napi szinten jó a szülőkkel való kapcsolattartás.

A saját szülők, mindkét ország mintáiban hasonlóan, körülbelül a válaszadók szűk ötödének az életébe próbálnak befolyásoló erővel hatni. **A felmérés egyik következtetése**, hogy azok, akiknek az életébe beleszólnak a szülők, nagyobb arányban mondják, hogy egészségesebb, ha havonta, vagy ritkábban tartják a kapcsolatot a szülőkkel. Ez a következtetés is felhasználásra kerül a jegyzet kapcsolatokról szóló fejezetében.

A házastárs/élettárs szüleinek befolyása már eltérő képet mutat a két ország között. Míg a magyarországi válaszadók ugyanolyan arányban (a válaszok körülbelül egyötöde) vallották, hogy a párjuk szülei és saját szülei is befolyással élnek feléjük, addig a romániai mintában az volt a tapasztalat, hogy a saját szülőnél jóval nagyobb arányban – a válaszadók negyedének az életébe szól bele a házastárs/élettárs szülője.

A válaszadók ugyanakkor mindkét mintában ugyanúgy gondolkodnak a szülői mintaátvételtől. Körülbelül harmaduk vallotta úgy, hogy szüleinek a kapcsolata minta számára, és szeretne eszerint a minta szerint élni.

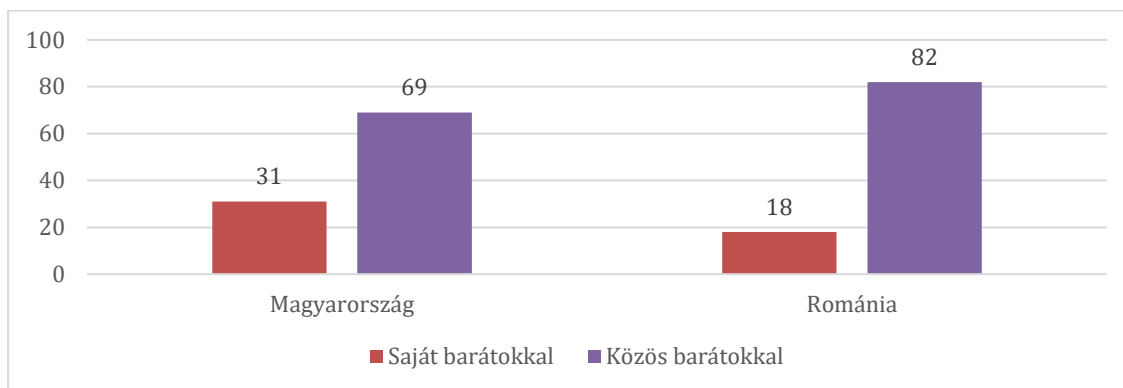
A külső kapcsolatok, a barátokkal való kapcsolódás jelentős erővel bírnak egy házasságra, párkapcsolatra nézve. Párkapcsolatunk működését sokban támogathatja, vagy éppen gyengítheti, ha vannak barátaink. Nemcsak az a fontos, hogy külön-külön legyenek baráti kapcsolataink, hanem hogy legyenek közös barátaink is. A közös barátok összetartó erővé válnak, társaságban visszatükröződik, hogy párként hogyan viselkedünk, milyen látszatot keltünk, milyen a viszonyunk.



92. ábra: Közös barátok megléte, százalékos megoszlás (NMagyarország=130, NRománia=120)

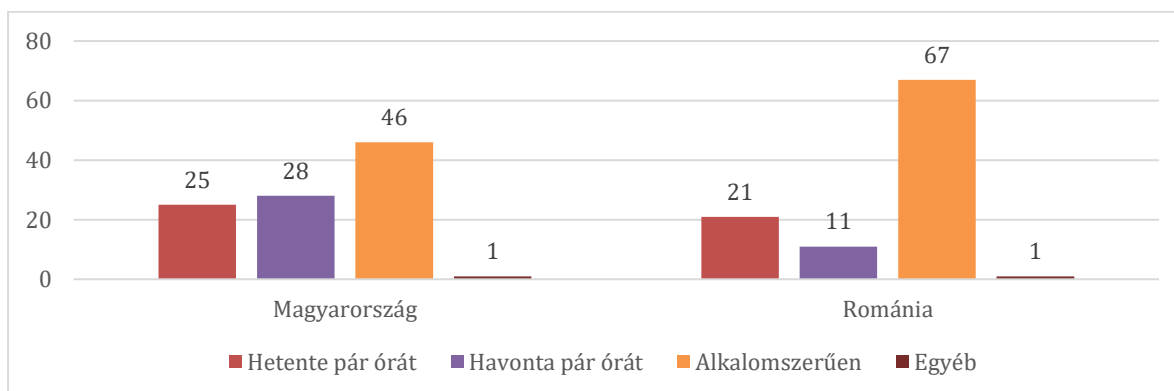
A válaszadók nagy többsége számolt be a párjukkal közös barátokról. A romániai mintában ugyanakkor magasabb számot mutat a csak közös barátok léte, vagyis ezen pároknak nincsenek egymástól független kapcsolataik.

Akiknek vannak közös barátaik, meg lettek kérdezve arról, hogy kivel töltenek több időt.



10. ábra: Kivel tölt több időt, százalékos megoszlás (NMagyarország=130, NRománia=120)

A magyarországi válaszok között jobban eloszlik a saját barátokkal és a közös barátokkal való időtöltés. Míg Magyarországon egyharmad-kétharmad az arány a közös barátok javára, addig Romániában egyötöd-négyötöd ugyanezen arány. Eltérés mutatkozott a saját barátokkal való időtöltés tekintetében is. A magyarországi válaszokból az derült ki, hogy a párok rendszeresebben találkoznak saját barátokkal, míg a külföldi mintából a ritkább, alkalmoszerű kapcsolattartás jellemző, ahogy az alábbi ábra is szemlélteti.



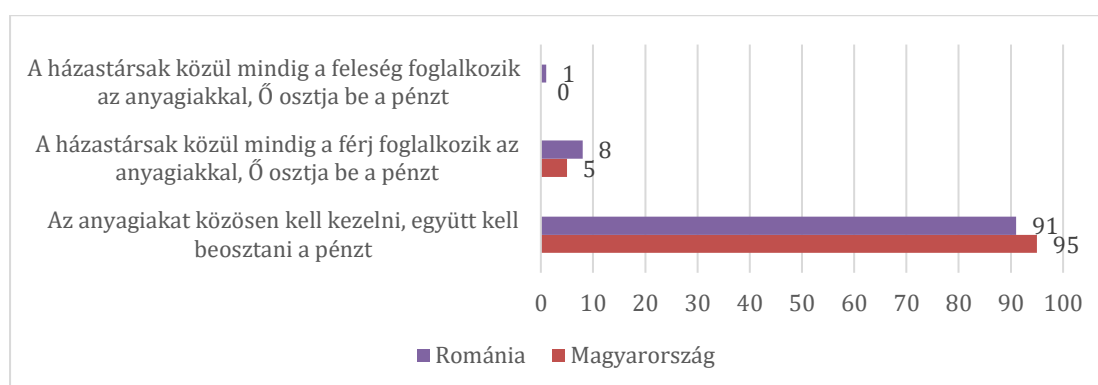
11. ábra: Optimális időtöltés a saját barátokkal, százalékos megoszlás (NMagyarország=130, NRománia=120)

A pár közös megelégedésének elérése érdekében, a létrehozott jegyzet kapcsolatokkal foglalkozó fejezetébe erre vonatkozó kérdések és házi feladatok kerültek be, így a pár kialakíthatja a számukra optimális kapcsolattartást a barátaikkal.

## 1.5.4.6. Anyagi helyzet

A következő kérdésblokkban a szubjektív anyagi helyzettel kapcsolatban lettek megkérdezve a válaszadók, hangsúlyt fektetve az adományozás kérdéskörére is.

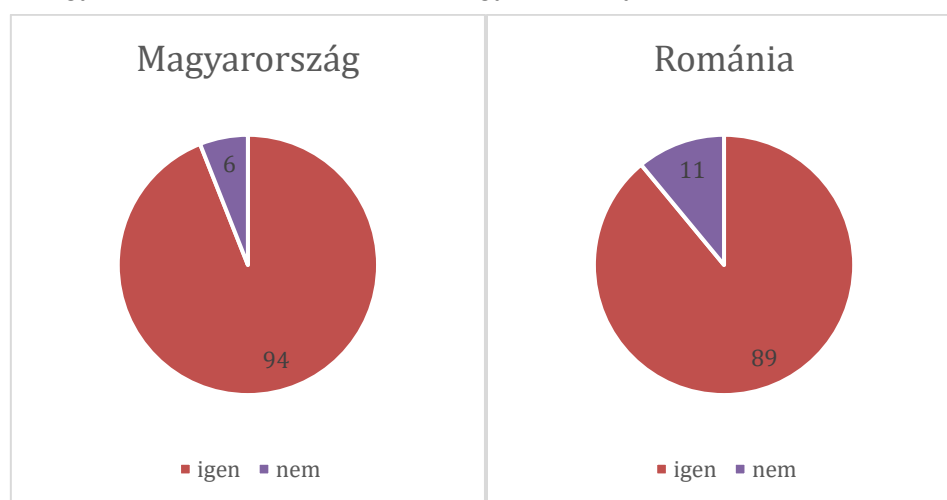
Mindkét vizsgált ország csoportjainak döntő többsége szerint az anyagiakat közösen kell kezelni, együtt kell beosztani a pénzt. Az az elenyésző kisebbség, aki ezt nem így gondolja, leginkább úgy vallja, hogy a házastársak közül mindig a férj foglalkozik az anyagiakkal.



12. ábra: Pénzkezelés, százalékos megoszlás (N<sub>Magyarország</sub>=130, N<sub>Románia</sub>=120)

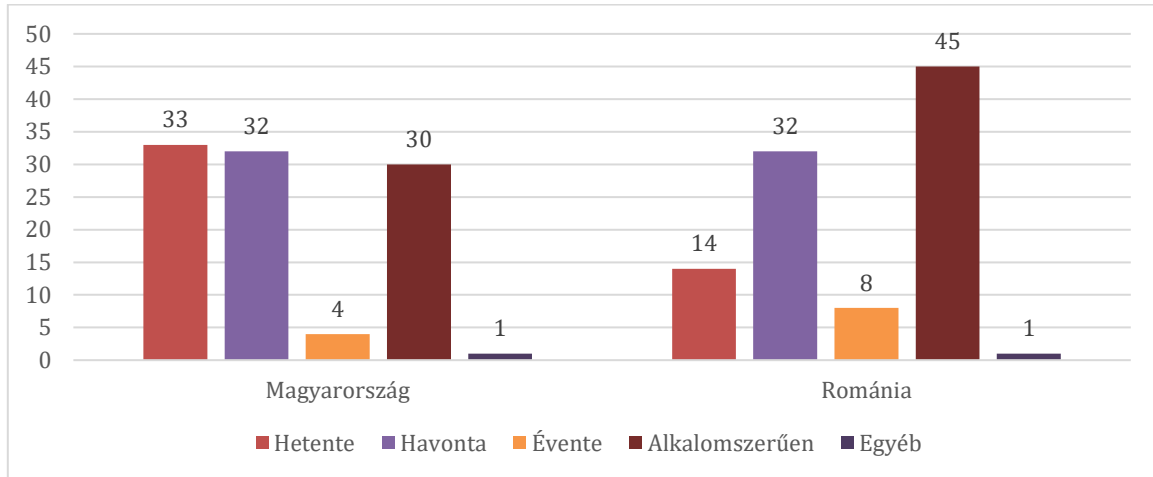
A megkérdezettek döntő többsége vezet családi költségvetést, ami segít a tervezésben, kiadások nyomon követésében.

Az adományozással kapcsolatban meglepően pozitív eredmények születtek. Mindkét országban nagy százalékban vallották azt, hogy adományoznak.



13. ábra: Adományozás, százalékos megoszlás (N<sub>Magyarország</sub>=130, N<sub>Románia</sub>=120)

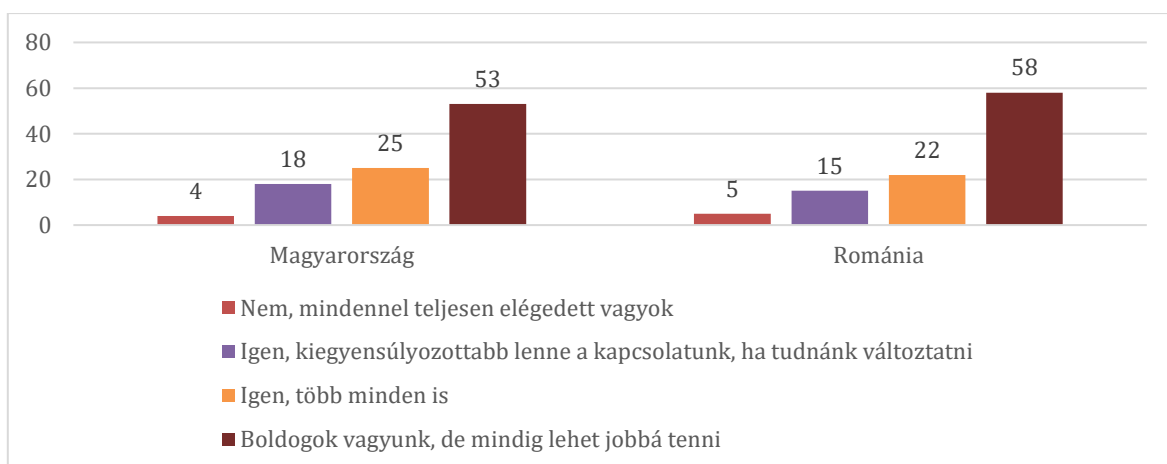
Az adományozás rendszeressége a magyarországi válaszadók körében gyakoribb. Harmaduk hetente, további harmaduk havonta szokott adományozni. A romániai válaszadók relatív többsége inkább csak alkalmoszerűen szokott adományozni, de van egy erős bázis, akikre havonta igaz a jótékonykodás.



14. ábra: Adományozás rendszeressége, százalékos megoszlás ( $N_{\text{Magyarország}}=130$ ,  $N_{\text{Románia}}=120$ )

## 1.5.4.7. Változásra, változtatásra való hajlam

Arra a kérdésre, hogy van-e bármi a kapcsolatában, amin szívesen változtatna, ugyanazt a mintázatot eredményezte mindkét ország.



15. ábra: Változtatás, százalékos megoszlás ( $N_{\text{Magyarország}}=130$ ,  $N_{\text{Románia}}=120$ )

Mindkét ország válaszadói között van egy szűk réteg (5 százalék) akik mindennel teljesen elégedettek. Kevesebb, mint a válaszadók ötöde vallott úgy, hogy kiegyensúlyozottabb lenne a kapcsolata, ha tudnának változtatni. A válaszadók közel negyede több mindenben változtatna. A relatív többség (több mint 50 százalék) mindkét vizsgált csoportban boldog, de úgy gondolja, hogy mindig lehet jobbá tenni egy kapcsolatot.

Ezek alapján nem meglepő, hogy párkapcsolati fejlesztő programokra mindkét ország vizsgált csoportja fogékony lenne. A magyarországi válaszadók 69 százaléka, a romániai válaszadók háromnegyede részt venne párkapcsolati fejlesztő programon.

## 1.5.5. Összefoglaló és következtetések

A demográfiai változókat vizsgálva elmondható, hogy nemi összetétel tekintetében nem volt különbség a két ország közt. Az iskolai végzettséget vizsgálva sem volt, vagyis mindkét mintában felülreprezentáltak a főiskolai és egyetemi végzettségű válaszadók. Ezek az eredmények a vizsgált területek jobb összehasonlíthatóságát vetítették előre.

Összességében elmondható, hogy a magyarországi és romániai válaszadók körében több témában hasonló eredmények születtek. A romániai válaszadók leginkább abban különböznek a magyarországiaktól, hogy hagyományosabb családi kötelékek kötik őket össze, a család fogalma számukra a házasságon alapuló, közös, saját gyermekkel rendelkező közösséget jelenti. Bár a magyarországi válaszadók körében is jellemzően szerepelnek vallásos elemek, azonban a romániai válaszadókra ez még inkább igaz.

A magyarországi válaszadók körében népszerűbb az élettársi kapcsolat, ugyanakkor nagyobb arányban jellemző, hogy a jelenlegi házasságát, párkapcsolatát megelőzően élt már mással is házasságban vagy élettársi kapcsolatban. **A magyarországi minta családszerkezete heterogén:** a megkérdezettek 10 százalékának a gyermeke, aki velük él az az előző házasságból, kapcsolatból származó gyermek. Egyeseknek saját gyermekeik mellett örökbefogadott, nevelt gyermekeik is vannak. **A romániai minta ezzel szemben homogén:** a hagyományos családmodell jellemző az összes válaszadóra, azaz minden gyermek saját és közös a házastárssal, élettárssal.

Ezen eredmények rávilágítottak arra, hogy Magyarországon nagyobb hangsúlyt kell helyezni a párkapcsolatba behozott „puttony” megbeszélésére. Minden, amit a házasságba, párkapcsolatba hozunk, közös, így a teher is az, és a problémák immár közös megoldást igényelnek.

Az eltávolodásért, elhidegülésért felelős tényezők mentén mindkét ország válaszadói körében három ugyanolyan csoport alakult ki. Ami mindhárom csoport válaszaiból kiderült, az az, hogy nagyon erősen befolyásoló, illetve konfliktust okozó tényező a testi kontaktus hiánya, valamint a kommunikáció elégtelensége vagy teljes hiánya. Ezen területek hangsúlyosabbak lettek a tematika és a jegyzet kialakítása során.

A legtöbben úgy vallják, hogy a legjobb konfliktuskezelési módszer az, ha a vita, probléma végén közös nevezőre tudnak jutni, tehát a megoldást helyezik előtérbe. A válaszadók azt írták, hogy mindegy ki hibázik, mindig az a legfontosabb, hogy minél előbb kibéküljenek.

A párok együtt töltött idejére vonatkozóan is hasonló arányok mutatkoztak a két országban: a válaszadók közel kétharmada minden nap egy keveset együtt tölt. Az eltérés a két ország válaszadói közt abban mutatkozott, hogy míg Magyarországon a válaszadók negyede évente mennek párjukkal „mini-nászútra”, addig a romániai válaszadókra inkább az jellemző, hogy évente legalább egy nyaralásra mennek, a család összes tagjával. Mivel a különbséget az alkalmazott családmodellek különbözőségéhez lehet kötni (Romániában hagyományosabb családi kapcsolatokban élnek), így ezen a területen egy nemzetközi javaslat kerül alkalmazásra a jegyzetben.

A romániai válaszadók többsége az idősebb generációval, a saját szüleivel szorosabb kapcsolatot ápol. Erre következtethetünk abból, hogy az egészséges kapcsolattartást napi szintre datálja a romániai válaszadók negyede, míg Magyarországon ez az arány csupán 10 százalék.

A romániai mintában jóval nagyobb arányban szólnak bele a pár életébe a házastárs/élettárs szülei. Azoknak, akiknek az életébe beleszólnak a szülők, nagyobb arányban mondják, hogy az az egészségesebb, ha havonta vagy ritkábban tartják a kapcsolatot velük. Ezen kapcsolatok harmonikusabbá és tartalmasabbá tételére is kerülnek felsorolásra eszközök a jegyzetben, amelyekkel hatékonyan lehet a szülőkkel, vagy párunk szüleivel együtt időt tölteni.

A saját barátokkal való optimális időtöltés a magyarországi válaszadók szerint gyakoribb, mint a romániai válaszadók szerint, amire szintén hangsúly kerül a jegyzetben, egy kérdéssor kapcsán.

Az anyagiak kérdéskörét vizsgálva kiderült, hogy magyarországi válaszadók körében jellemzőbb a költségvetés vezetése, de az adományozás és az adományozás rendszeressége is gyakoribb.

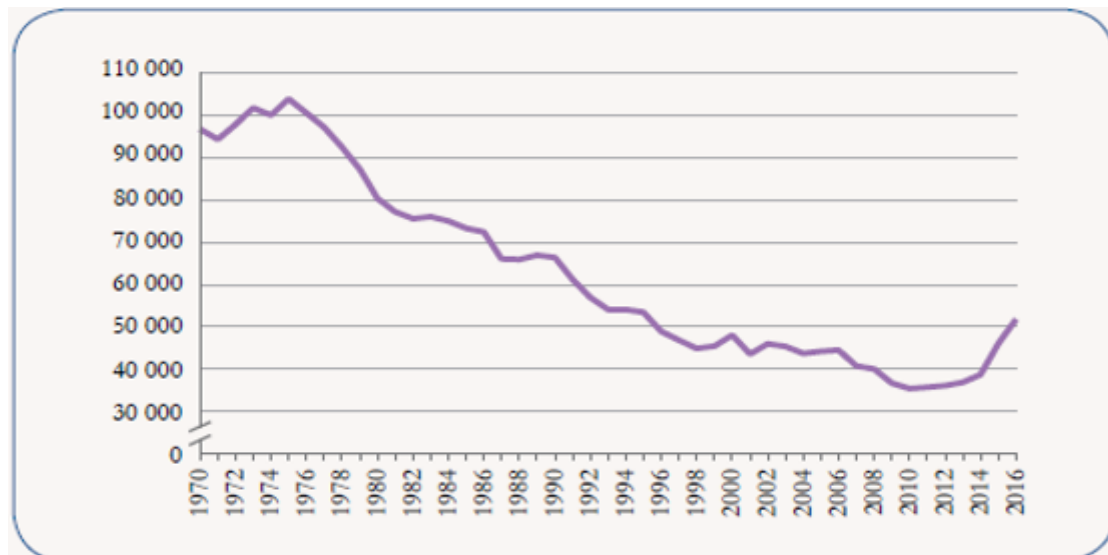
A relatív többség mindkét vizsgált csoportban boldog kapcsolatban él, de úgy gondolja, hogy mindig lehet jobbá tenni egy kapcsolatot. A párkapcsolati fejlesztő programokra mindkét vizsgált csoport fogékony lenne. A magyarországi válaszadók 69 százaléka, a romániai válaszadók háromnegyede venne részt párkapcsolati fejlesztő programon.

## 2. Statisztikai adatok és következtetések

A Magyar Kormány elmúlt évekbeli családvédelmi intézkedései arra irányulnak, hogy a családok létszáma növekedjen, a gyermekvállalási kedv megerősödjön. Ezzel párhuzamosan, a jelen projekt alapján kidolgozott házaspáros kurzusnak alapvető célja a párkapcsolatok megerősödése, hogy a létrejött és meglévő házasságokkal stabil családok és kapcsolatok alakuljanak ki, ezáltal egy stabilabb és harmonikusabb társadalom alakuljon ki és legyen fenntartható, illetve további célja a családok felbomlásának, a válásoknak, a csonka családok kialakulásának megakadályozása.

### 2.1. Statisztika a házasságkötésekről

A Magyarországon történt házasságkötésekkel kapcsolatban a Központi Statisztikai Hivatal (KSH) adott ki egy tanulmányt 2017-ben <sup>1</sup>. Azt látták, hogy a házasságkötések száma az 1970-es évek közepétől csökkent, a mélypont pedig 2010-ben volt. Ezt követően azonban 2010 és 2016 között, csaknem másfélszeresére emelkedett a házasságkötések száma, vagyis a rekordnak számító 2016-os évben 51 800 házasságkötés történt, a korábbi, 2010-es 35 500-hoz képest.



16. ábra: A házasságkötések számának alakulása

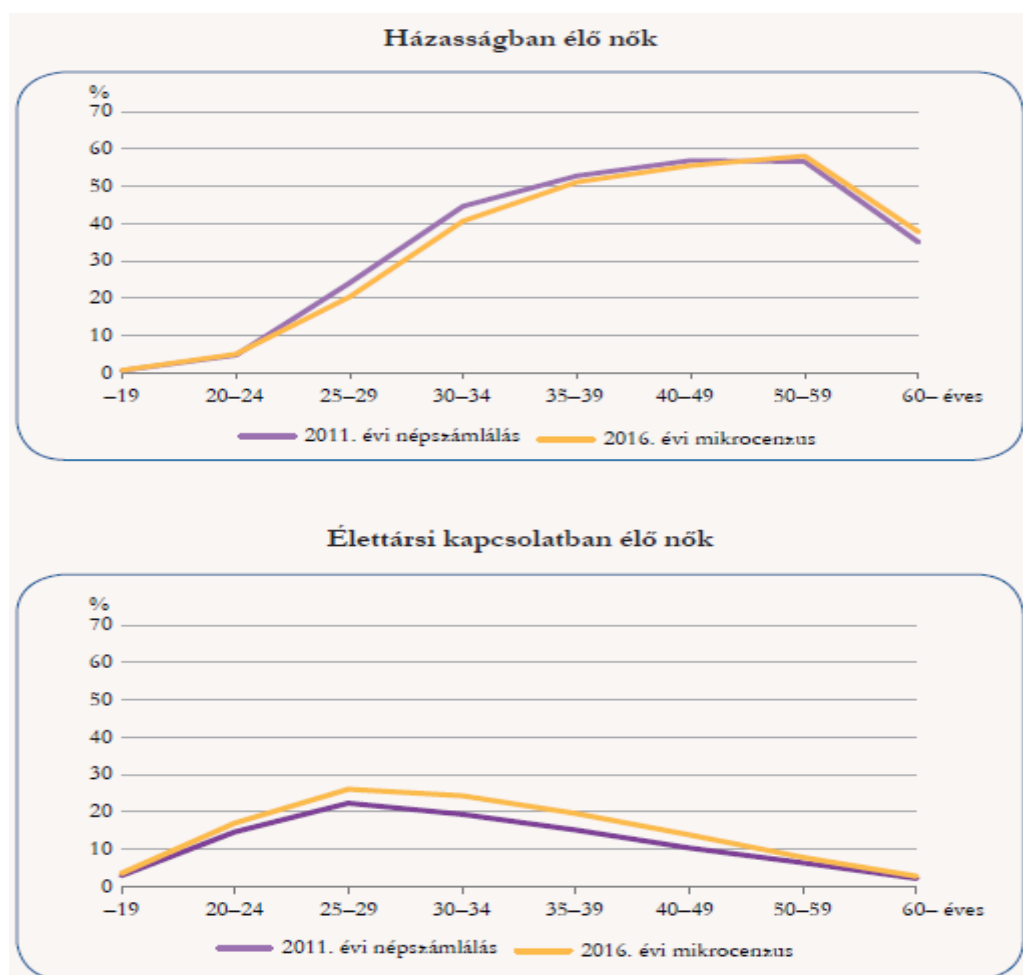
<sup>1</sup> <http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/hazassagkotes.pdf>



A 2017-es adatok azt mutatják, hogy 50 000 környékére csökkent a házasságkötések száma<sup>2</sup>. Ezer lakosra vetítve 5,2 házasságkötés jutott. 2018 január–novembere között ez a szám országosan már 5,5 volt<sup>2</sup>.

Az említett, KSH által végzett tanulmány szerint<sup>1</sup>, a házasságkötések 2010 óta tapasztalt jelentős növekedése felveti azt a kérdést, hogy a korábban élettársi kapcsolatban élő párok gyakoribb házasságkötései okozták-e a dinamikus emelkedést, vagy direkt a hatás, vagyis az élettársi kapcsolat nélküli jegyespárok döntöttek nagyobb arányban a házasságkötés mellett? Az eredmények azt igazolták, hogy azok a házasságkötések nőttek a legnagyobb mértékben, ahol mindkét fél először kötött házasságot, korábban hajadon, illetve nőtlen volt.

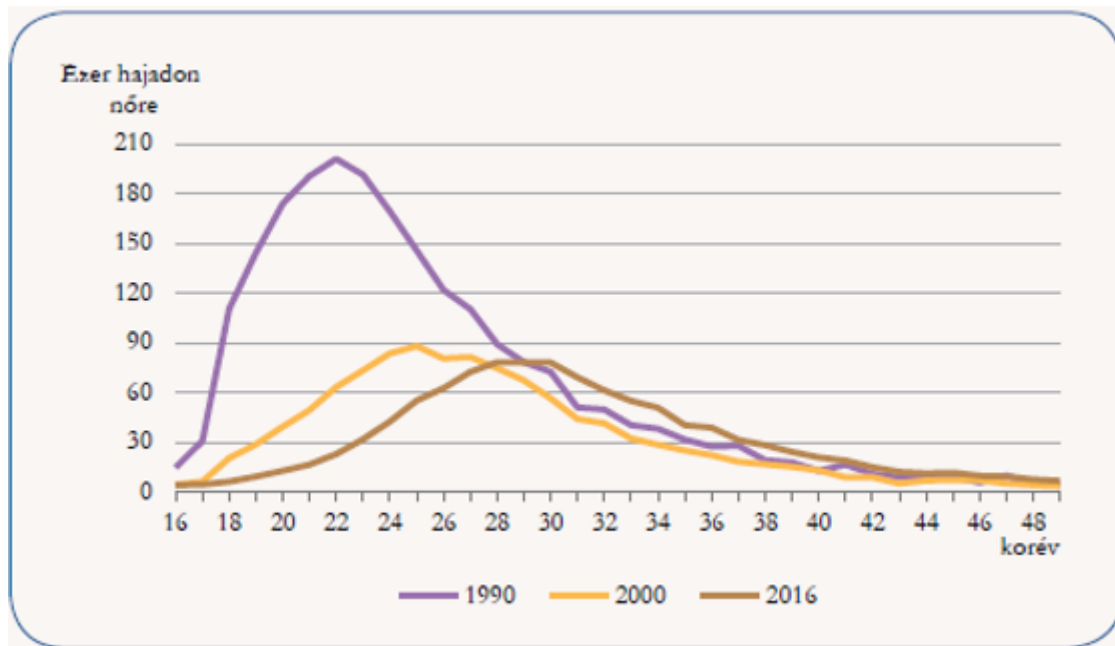
A népesség egészére kiterjedő családi, párkapcsolati adatok csak a népszámlálások és a mikrocenzusok idején állnak rendelkezésre kellő részletezettséggel és megbízhatósággal, ezért a változások bemutatására a 2011. évi népszámlálás, és a 2016. évi mikrocenzus eredményeit használták fel.



17. ábra Házasságban és élettársi kapcsolatban élő nők

<sup>2</sup> [https://www.ksh.hu/sajtoszoba\\_kozlomenyek\\_tajekoztatok\\_2019\\_02\\_14](https://www.ksh.hu/sajtoszoba_kozlomenyek_tajekoztatok_2019_02_14)

Az ábrákon látható az élettársi kapcsolat számának dinamikus emelkedése. A tanulmányban<sup>3</sup> megvizsgálták az első házasságra lépő nők életkorát is. 1990, 2000 és 2016-os értékeket ábrára vetve markánsan kiténik, hogy míg a 90-es években a csúcs a 21-22 éves kor környékén volt, 2016-ra az folyamatosan eltolódott a 28-30-as értékekre.



18. ábra Első házasságkötések a nők életkora szerint

2000 és 2016 közt az először házasságra lépők átlagos életkora mindkét nem esetén öt évet emelkedett: 2016-ban a nők átlagosan 29,7 évesen mentek férjhez, míg a férfiak 32,5 éves korukban nősültek.

## 2.2. Statisztika a válásokról

Jó hír azonban, hogy a válások száma a házasságkötések száma növekedésével viszont egyre kevesebb<sup>4</sup>. A magyarországi átlag még mindig az EU-s átlag fölött van. Az Európai Unióban átlagosan 1,9 házasságbontás jutott ezer főre 2015-ben. Ekkor ez a szám Magyarországon 2,1 volt.

<sup>3</sup> <http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/hazassagkotes.pdf>

<sup>4</sup> <http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/valas17.pdf>

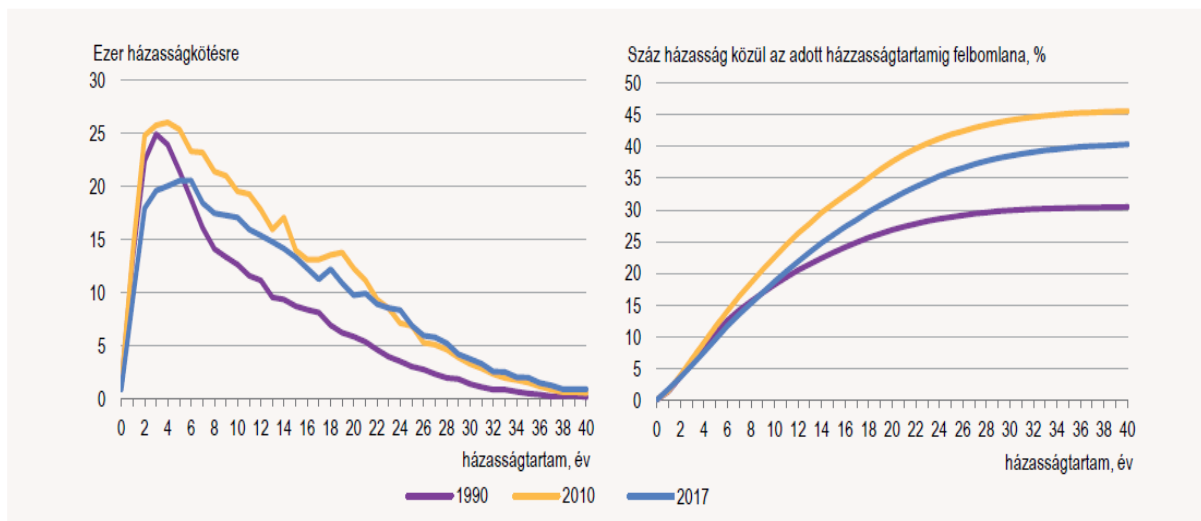


3. ábra A válások alakulása

A számokat nézve, 2008-ban még 25 000 volt, ami azt jelenti, hogy 2008-ban több mint feleannyian váltak el, mint ahányan házasságot kötöttek, azóta viszont csökkenő tendenciát mutat a válások száma.

A legkevesebb válás 2017-ben volt, amikor közel 18 500 történt, tehát nagyjából harmadannyi, mint amennyi házasságkötés ugyanabban az évben.

A házasságok felbomlását vizsgálva a házasságtartam szerint az állapítható meg, hogy a fiatal, 6 évnél fiatalabb házasságok bomlanak fel leginkább, és az esetek körülbelül 70%-ban a nők kezdeményezik a válást. Az adatok elemzésével az is kiderült, hogy azok a házasságok bomlanak fel nagyobb arányban, ahol még nincsenek gyermekek, akik a válások legvédtelenebb és érzelmileg legkiszolgáltatottabb szenvedői.



20. ábra Válások a házasságtartam szerint



## **2.4. Következtetések és a vizsgálatok hatása a jó gyakorlat kidolgozására**

Mind a bemutatott előzetes elemzés, mind a kutatás, mind az adaptálandó jó gyakorlat, valamint az adaptációs folyamat (egyeztetések, műhelyek, tanulmányutak) során is, azt az elsődleges megállapítást lehet tenni, hogy a harmonikus párkapcsolat fenntartásához szükséges az őszinte és helyes kommunikáció. A javasolt eszközök elsajátítása előtt fontos a házassági szövetség alapjainak lefektetése, tisztázása, ami a párkapcsolatban levő önzetlenséget emeli ki és erősíti meg, mint egy alapelemet.

Az adaptáció következtében létrehozott házaspáros kurzust a helyes kommunikációt kialakító, azt megerősítő és fenntartó eszközök felhasználásával került összeállításra. A jegyzet a megfelelő kommunikáció fontosságára és a bemutatott eszközökre több területen vissza-vissza utal, a bemutatott eszközök és módszerek használatát ösztönző és gyakorló módon említi.

A kapott mintából kiindulva, az adaptációs folyamat során szükségesnek talált témák átrendezésre kerültek, az újabb fejezetek létrehozása is ezen szempontok figyelembevételével lettek át- és kidolgozva. Mindezek érdekében bevonásra került két szakember a kurzus levezetéséhez, valamint a kurzuson résztvevő házaspárok is rendszeresen véleményezték és konstruktív javaslatokkal kiegészítették a tananyagot.

## **3. A külföldi partnerek és a jó gyakorlatok bemutatása**

### **3.1. A donorszervezetek bemutatása**

#### **3.1.1. 2=1 Család és Házasság misszió, RS (Ada, Szerbia)**

A szervezet küldetése bibliai értékrendű: **Legyen megbecsült a házasság mindenki előtt, és a házasság legyen tiszta!**

A misszió céljaként tűzte ki, hogy szeretnék a képzéseiken résztvevő párokat hozzásegíteni olyan készségekhez és gyakorlati információkhoz, melyek elengedhetetlenül szükségesek ahhoz, hogy otthonaik a békesség oázisaivá váljanak önmaguk, illetve környezetük számára. Mintájukat a 2=1, nemzetközi misszió elvei szerint hozták létre.

Céljaik:

- a fiatalok bátorítást kapjanak a házasságkötésre,
- a már meglévő házasságok megerősödjenek, gyakorlati segítséget kapjanak,
- ezeken keresztül csökkenjen a válások száma,
- a megerősödött párokban, a szülők minél több gyerek születését és felnevelését vállalják,
- fiatalok felkészítése a társadalomba való beilleszkedésre,
- magzatvédelem ismertetése, terjesztése.

Céljaik megvalósítása érdekében az alábbi programokat, rendezvényeket szervezik és bonyolítják le:

- családi programok szervezése, lebonyolítása,
- játszóházak szervezése, lebonyolítása,
- abortusz elleni rendezvények,
- szemináriumok, kurzusok tartása családok, házaspárok számára,
- családok segítése természetbeni juttatásokkal is.

### **3.1.2. Székelyudvarhelyi Teljes Evangéliumi Keresztény Központ, RO (Székelyudvarhely, Románia)**

1993-ban alakult keresztény közösség, mely Székelyudvarhelyen alakult, indult el, de később Kézdivásárhelyen és Szentegyházán is alakultak kisebb csoportjaik, melyek a gyakorlatban önálló helyi vezetéssel működnek. Azonos irányba haladnak azonos célokkal: rászorulók megsegítése akár anyagilag, akár egyéb szellemi, lelki, mentális módon, valamint a közösségépítés és fejlesztés.

Programjaikkal teljes mértékben a családi élet helyreállításán munkálkodnak. Úgy látják, manapság a családi élet válságát élik sokan: válások, házasságon kívüli kapcsolatok,

elhagyott és megsebzett szívű felnőttek és gyerekek egyaránt bolyonganak minden nap a világban. A házasságnak és a családnak, a melegség és a szeretet helyének kellene lennie, ahol a házastársak megélhetik a két ember közötti legteljesebb testi-lelki egységet, és ahol a gyermekek önfeledt örömmel, és biztonságot adó karok között nőhetnek fel. Ennek érdekében a következő tevékenységeket valósítják meg:

- a családi kapcsolatok építése és erősítése céljából családi programok szervezése és lebonyolítása,

- házastársi és gyereknevelési témájú előadások és csoportos foglalkozások szervezése,

- az ifjúságfejlesztés, ifjúsági klubok szervezése, vezetése,

- Házaspárok Héttvégje Program,

Célkitűzések:

- bensőségesebb kapcsolat építése

- kommunikáció elmélyítése

- férj-feleség szerep

- férfi identitás és intimitás megerősítése

- női identitás és intimitás megerősítése

- problémamegoldási képességek fejlesztése

- stresszoldás és konfliktuskezelés

- gyerekvállalás

- Apa-Fia, Anya-Lánya, Apa-Lánya, valamint Anya-Fia Kapcsolatépítő Táborok szervezése és lebonyolítása:

Célkitűzések:

- bensőségesebb kapcsolat építése

- kommunikáció elmélyítése

- helyes értékrend bemutatása

- helyes identitás és intimitás megerősítése

- problémamegoldási képességek fejlesztése

- Testvérek Héttvégje

- Baba-Mama Havi Alkalmak „Az anyaméh gyümölcse jutalom” címmel

Programjaik elsősorban fiatal házaspárok és gyermekeik számára szólnak, de táboraikban részt vesznek 3-tól 16 éves korig, minden korosztályú gyerekek, szüleikkel együtt.

## 3.2. A jó gyakorlatok bemutatása

### 3.2.1. 10 alkalmas házaspáros kurzus

**A jó gyakorlat eredeti címe:** Kéz a kézben, szövetségben - házaspáros kurzus

**A megvalósítás helyszíne:** 2=1 Család és Házaspáros misszió közösségi terme, Ada

A misszió, Ada egy csendes utcájában biztosítja közösségi termét max. 50 fős tréningekhez.

#### *A megvalósítás időtartama*

Az eredeti jó gyakorlat megvalósulásának időpontjai:

- 2014.09-től 2015.03-ig minden második hétfő este
- 2015.03-tól 2015.07-ig minden második hétfő este
- 2015.09-től 2016.03-ig minden második kedd este
- 2016.03-tól 2016.07-ig minden második, vagy harmadik hétfő este

#### *Az előkészítéshez szükséges idő*

Mivel egy nemzetközi összefogás tagjai, a nemzetközi misszió rendelkezésére álló anyagát használták fel. **Az előkészítés** a szakemberek intenzív vezetőképzőn való részvételét (1 hét) és az anyag lefordítását jelentette (kb. 2 hónap).

**Minden alkalom előtt** az új fejezetet és házi feladatokat kellett előkészíteni. A résztvevő házaspárok minden alkalommal az új jegyzetet a kurzus elején, a kurzushoz kapott mappába fűzhették be.

#### *A célcsoport bemutatása*

Házaspárok, ritkábban élettársak vesznek részt az alkalmakon, lehetőleg vegyes korosztályból állítják össze a csoportot. A csoport létszáma 7-10 pár. Újabb pároknak a kurzus elkezdése után már nem lehet csatlakozni. A pár egyik tagja, egyedül nem vehet részt az alkalmakon, vagy együtt vesznek részt, vagy együtt kell pótolniuk azt az alkalmat, amelyről hiányoztak.



## *A célcsoport toborzásának módszerei*

Több módszert alkalmaztak a toborzásra.

- a) Házaspáros **vacsoraesteket** szerveztek, melyeken egy, a kurzus során feldolgozott témát érintettek.
- b) A **kurzus utolsó alkalmát nyitottnak hirdették** meg, melyre lehetőség nyílt érdeklődő párokat meghívni. Ezen alkalmon a kurzuson résztvevő párok számoltak be, a kurzus ideje alatt szerzett tapasztalataikról és sikereikről.
- c) **Személyes kapcsolatokon** keresztül.

## *A program során használt módszertani elemek, módszertani eszközök bemutatása*

A résztvevők saját mappát kaptak a kurzus elején, amibe maguk fűzték be az új fejezeteket. Minden alkalom a házi feladat megbeszélésével kezdődött, ahol minden párt megszólítottak. Szemléltető eszközökkel, és a gyakorlatban megélt tapasztalatok ismertetésével mutattak be egy-egy témát.

Videóprojektort vagy TV-t használtak bemutató használatokor, illetve filmnézésnél és filmrészletek bejátszásánál.

### **3.2.1.1. A jó gyakorlat rövid bemutatása**

#### *A jó gyakorlat célja*

Házasságok megerősítése, helyreállítása, családok stabilizálása, ezáltal a közösség és a település erősítése.

#### *A jó gyakorlat rövid leírása*

Az első alkalom elején az ismerkedést elősegítő gyakorlatokra kerül sor. Ezt követően az első fejezet témája kerül bemutatásra előadás formájában. Az alkalom végén házi feladatokat kapnak a párok, melyeket a következő alkalomig kell elvégezniük. Az ezt követő alkalmak a házi feladatok megbeszélésével kezdődnek - ami az alkalom felét teszi ki - majd a következő fejezet témájáról szóló előadás kerül sorra.

Azoknak a pároknak, akik hiányoztak, a következő alkalomig szerveznek pótlást.

Igény esetén, a kurzus keretén kívül is lehetőség nyílik kérdések feltevésére, tanácsadásra.

A kurzus befejezése után is szerveznek utótalálkozót, amennyiben a csoport nagy része igényt tart rá. Ilyenkor kötetlen beszélgetésre, és akár közös filmnézésre is van lehetőség,

közös étkezés mellett. A tapasztalatok szerint az étkezéssel egybekötött alkalom oldja a hangulatot, és összekovácsolja a csoportot.

### *Szükséges erőforrások*

Szükséges szakmai kompetenciák:

- kommunikáció és szakmai együttműködés, problémamegoldás
- elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért
- kreativitás és kezdeményezőkézség.

Továbbá szükséges, hogy az előadó házaspár rendszeresen részt vegyen képzéseken, lássanak és tanuljanak új dolgokat, szélesedjen a látáskörük. A vacsoraestekre és a kurzus bizonyos témái előadására külső előadókat is meghívhatnak. Erre leginkább akkor lehet szükség, ha az előadó pár fiatal, és bizonyos témákra, területekre tapasztaltabb, és elismert szakembereket tudnak meghívni.

Szükséges pénzügyi források:

- a kurzus nyomtatott anyagának biztosításához szükség van nyomtatóra, mappákra és papírra
- a bemutatókhoz és filmek, filmrészletek bejátszásához laptopra és kivetítőre is szükség van
- szükséges a terem bérleti díjának, és a meghívott előadók díjának kifizetése
- a vacsoraesteken és kurzuson részt venni kívánó hátrányos helyzetű, korlátozott anyagi forrásokkal rendelkező pároknak anyagi segítséget nyújtani.

## **3.2.1.2. Az eredmények bemutatása**

Az eddig megtartott 4 kurzuson a párok (7, 10, 13 és 11 pár), egy pár kivételével, minden alkalmon részt vettek, ami meglepő szervezettséget mutat. Az utolsó, nyílt alkalmon minden pár mesélt felismeréseikről, problémamegoldásaikról, kérdéseikkel kapcsolatban kapott válaszaikról, melyeket a kurzus folyamán értettek meg.

Az alkalmak nagyon jó hangulatban teltek, és a házi feladatok megbeszélése is különösen hasznosnak bizonyult. Hasznos volt hallgatni egymás véleményét, észrevenni, hogy más párok milyen, esetleg épp hasonló problémákkal küzdenek, és milyen megoldásokat találnak. Ezt mutatja, hogy ekkor több pár is jegyzetelt.

Egyértelműen tapasztalható volt, hogy kapcsolatok megerősödnek, és új, közös elhatározások alapján változtatnak kapcsolatukon és szokásaikon a párok.

Volt két olyan résztvevő pár is, akik a kurzus befejezése után egy évvel ismét jelentkeztek egy újonnan induló csoportba, így kétszer is elvégezték a kurzust.

## 3.2.2. Háromnapos intenzív házaspáros kurzus

**A jó gyakorlat címe:** Házassági szövetséget erősítő hétvége vagy: Hétvége kettőnkért;

**A megvalósítás helyszíne:** Hotel TTS\*\*\*\* Spa&Wellness Covasna

Mihai Eminescu 225, 525200 Kovászna, Románia

### *A megvalósítás időtartama*

Az eredeti jó gyakorlat megvalósulásának időpontja:

- 2015. 02. hó péntek délutántól vasárnap délig, 5 házaspár
- 2015. 10. hó péntek délutántól vasárnap délig, 5 házaspár
- 2016. 02. hó péntek délutántól szombat estig, 7 házaspár
- 2016. 11. hó péntek délutántól vasárnap délig, 8 házaspár

### *Az előkészítéshez szükséges idő*

**Tanmenet** elkészítése: Minden tervezett hétvége előtt 3-4 hónappal egyeztettek a házaspárokkal a témát illetően is egy szavazás keretében. Általában egy témát dolgoztak fel egy hétvégén, azt, amelyik a legtöbb szavazatot kapta a szavazáson.

**Alkalmak előtti** előkészületek: A téma kidolgozására általában 1 héttel számoltak. Ilyenkor a témába illő kapcsolaterősítő és csapatépítő játékok, és tréninganyagok előkészítése történt.

**A megvalósításához szükséges idő:** Félévente 2-3 nap.

### *Célcsoport bemutatása*

A Házassági szövetséget erősítő hétvégékre lelkiileg-érzelmileg egészséges, nem tökéletes, de kiegyensúlyozott kapcsolatban élő házaspárok jelentkezését várták, olyan házaspárokat, akik erősíteni szerették volna párkapcsolatukat, korosztálytól függetlenül, gyerekek nélkül. Terápiát igénylő házaspárok jelentkezését nem fogadták el ilyenkor.

### *A célcsoport toborzásának módszerei*

Az első Házassági szövetséget erősítő hétvégére egy baráti kör jelentkezett, majd ez bővült ki ismeretségi körükkel, vagyis a toborzás ismeretségen keresztül, személyes kapcsolatokon keresztül történt.

### *A program során használt módszertani elemek, módszertani eszközök bemutatása*

Jégtörő játékokkal kezdve az első napot, minden nap kapcsolaterősítő és csapatépítő játékokra is sor került. Flip chartot és kivetítőt is használtak.

Filmrészletek bejátszásával beszélgetéseket és fórumokat indítottak. A 2-3 nap során a programok tervezésekor kellő időt hagytak a pároknak sétára, a szálloda wellness részlegének használatára, és a kettesben együtt töltött időre is.

Helyben elvégzendő feladatokkal, kérdőívekkel, azok megbeszélésével, és a hétvége folyamán a szabadidőben elvégezhető házi feladatokkal, megbeszélőnivalókkal is készültek.

## **3.2.2.1. A jó gyakorlat rövid bemutatása**

### *A jó gyakorlat célja*

Cél a házassági kapcsolatok megerősítése, a jó párkapcsolatok még jobbra formálása, egy meghitt és relaxáló környezetben.

### *A jó gyakorlat rövid leírása*

Érkezés után, a péntek délutánok pihenéssel telnek, és egy közösen elfogyasztott kiadós vacsorával végződnek. Vacsora közben lehetőség van szabad beszélgetésekre és ismerkedésre.

Szombaton délelőtt játékokkal kezdve folytatják az ismerkedést, ezután következik az első interaktív előadás. Az ebéd utáni sziesztát követően kerül sor a második előadásra, majd vacsora után újból szabadon megválasztott tevékenységekre van lehetőség. A vasárnap délelőtti egy előadás után páros feladatok elvégzése történik. A hétvégét egy ebéd zárja.

### *Szükséges erőforrások*

Szükséges szakmai kompetenciák:

- kommunikáció és szakmai együttműködés, problémamegoldás
- elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért
- kreativitás és kezdeményezőkézség
- jó előadói és empatikus készségek

Pénzügyi erőforrások:

- a részvételi díj tartalmazza a házaspárok összes hétvégi költségeit, melyben benne van a szállás és étkezés, wellness részleg korlátlan használata, a foglalkozásokon való részvétel, és a foglalkozások munkafüzetei is.

Technikai erőforrások:

- szükséges épített feltételek, konferencia helyiségek bérlése a kötött és kötetlen programok elvégzéséhez
- szükséges tárgyi eszközök:
- egy laptop, kivetítő, kivetítő vászon, nyomtató és audioteknikai berendezések, melyeket a szervezet központja biztosított.

### **3.2.2.2. Az eredmények bemutatása**

A tapasztalatok alapján a Házassági szövetséget erősítő hétvégék új lendületet adnak a házasságoknak. Az együtt töltött idő, a páros feladatok elvégzése, és a közös pihenés biztosítja a mindennapok forgatagából való kikapcsolódást. Ez a minőségi idő hangolja még inkább egymásra a párokat, az intenzív egymásra figyelés mélyíti el még inkább a házastársi kapcsolatokat, és segíti elő a hatékonyabb problémamegoldást is.

Ezen hétvégék sikerességét mutatja az is, hogy vannak rendszeresen résztvevő párok, akik szükségesnek, és hasznosnak tartják az ilyen módon való aktív, közös kikapcsolódást.

## 4. Adaptációs folyamat bemutatása

A projekt során az adaptációs folyamatban sok egyeztetésre került sor a csoportos találkozók (műhelyek, tanulmányutak), és a szakértőkkel való személyes találkozások alkalmával.

### 4.1. Adaptációs és szakmai műhelyek

A projekt folyamata, az adaptációs folyamat tisztázását érintő kérdésekkel együtt, az első két adaptációs műhely során kerültek átbeszélésre, megvitatásra.

**Az első adaptációs műhely** során az adaptálandó jó gyakorlatok részletes vizsgálata történt meg, a külföldi szakértők bemutatása által. Az Alapítvány szakembereinek és önkénteseinek lehetősége nyílt bevált gyakorlatok folyamatát, felépítését, problémáit megvizsgálni. A kiscsoportos megbeszélések, gyakorlatok során, majd közösen is megvitatásra került, hogy milyen meglévő és szükséges erőforrások állnak rendelkezésre a jó gyakorlatok minél magasabb szintű szakmai megvalósításához. A műhely kiváló alkalom volt arra, hogy a projektcélok, a részcélok, tevékenységek átbeszélésre kerüljenek, hogy a megvalósítók ezáltal is tudják minél inkább a sajátjuknak érezni a feladatokat.

A bemutatások jegyzeteit és kapcsolódó információit digitális formában is átadták, azok felhőalkalmazásokba való töltésével.

Ezt követően az adaptációs folyamatok a gyakorlatban is megindultak, azonban közben határozottan kirajzolódott, hogy az adaptációs szakember foglalkoztatása ellenére, szükséges az ezen a területen történő fejlesztés. **A második adaptációs műhelyen** a csoportmunkák mellett, meghívott szakemberek tartottak előadásokat, általánosságban az adaptációs folyamatokról, azoknak lépéseiről, a szükséges stratégiai döntésekről, humánerő- és egyéb forrásokról. Ezt követően kiscsoportokban került górcső alá, hogy az említett erőforrásokból mennyi áll rendelkezésre, melyek azok a területek, amelyek fejlesztésre szorulnak, annak érdekében, hogy az átvett jó gyakorlatok a lehető legmagasabb szakmai színvonalon valósuljanak meg.

A műhely hatékonyan lendítette tovább a kreatív gondolkodást, és határozottan bátorságot is adott csapatnak a kilépésekre az új ötletek megvalósításában, a meglévő anyagokba innovatív megoldásokat építve be.

**Az első szakmai műhely** témája a családok, azon belül is inkább a házasságok köré épült. A résztvevők arról beszélgettek, hogy melyek azok a leglényegesebb társadalmi, vagy gazdasági különbségek a Magyarország és Románia között, amelyek befolyást gyakorolhatnak a projekt megvalósulására, a jó gyakorlatok módosításához is hozzájárulva, az adaptálás során. Ennek részletesebb feldolgozása, elemzése későbbi feladat volt. A

beszélgetések során viszont egyértelművé vált, hogy a két térség közötti egyik legnagyobb különbség, a szolgáltatásokkal későbbiekben elérni kívánt célcsoport toborzásában van. Külföldi partnereink ezen folyamatokban kevésbé használtak közösségi médiát, online eszközöket, gyakorlatilag „szájhagyomány” útján terjedtek a hírek. Az Alapítvány szakemberei Magyarországon jelenleg ez utóbbi eszközt kevésbé hatékonynak találták, szerintük hatásosabban lehet elérni a fiatalokat például az internet segítségével, a közösségi média használatával.

Ezt követően a bevont partner szakemberei bemutatták a családi témában tervezett kutatás kérdőívének első vázlatát. A kérdőív bemutatását követően szintén műhelymunkában beszéltek át a résztvevők, hogy mi az, amin változtatnának a kérdőívben.

A **kommunikáció** az adaptációs folyamatban résztvevőkkel a műhelyeken kívül is intenzív volt. Több alkalommal telefonon, személyesen, és online meetingek során is történt egyeztetés, anyagokat és ötleteket osztva meg egymással, de mint a harmadik és negyedik adaptációs műhely során is kiderült, a nagyobb csoportos találkozások nagyon hasznosak voltak új csapatépítő játékok megismerésében, melyek a családi kapcsolatokban is, a kurzus során, de a páros hétvége során is használhatók. A különböző megközelítések, és a közösen kitalált új megoldások nagyon tanulságosak voltak. A hiperaktív gyerekek kezeléséről, de a csoporton belüli konfliktusok kezeléséről és a gyerekek interneten keresztüli megnyilvánulásainak kezeléséről is szó volt.

2018 nyarán és őszén az Alapítvány néhány önkéntese és a projekt szakemberei Debrecenbe, Siófokra és Kecskemétre is ellátogattak. Ezek a tanulmányi utak főleg a fiatalsággal kapcsolatos toborzási és szervezési kérdésekben jelentettek nagy segítséget. A meglátogatott rendezvények és a szervezőik más civil szervezetekkel való jó kapcsolata, a közösségi média adta lehetőségeket kihasználása, a rendezvényeken rendszeresen résztvevő fiatalok szervezésbe való bevonása, a közösségek és a szervezők önzetlensége mind-mind jó tapasztalatokat nyújtottak, amik nagyban segítették a projekt megvalósítását és az egyeztetések hatékonyságát.

## **4.2. A kérdőív eredményeinek és műhelyek egyeztetésének hatása a jó gyakorlatok adaptációjára**

A jó gyakorlat alapján, a kutatást megelőzően, az alábbi témakörök érintése voltak tervben a kurzusalkalmakra:

1. Szövetség
2. Egység

3. Vetés és aratás
4. Megbocsátás
5. Konfliktuskezelés
6. Közös időtöltés
7. Házassélet
8. Pénzkezelés
9. Kapcsolatok

Az eredeti elképzelés szerint, a kurzushoz kapcsolódóan, főleg a kurzus résztvevőinek került megszervezésre a 3 napos intenzív páros hétvége, vagy más néven wellness-hétvége.

Mindkét területen változtatásra került sor az adaptációs folyamat során.

## 4.2.1. A házaspáros kurzust érintő módosítások

Mivel a kérdőíves felmérés - ami a korábbi oldalakon kifejtésre került – rávilágított, hogy a donor közeg és az adaptálás célközege kérdéskör-területenként különbözik, így szükségesnek bizonyult a szakértőkkel való egyeztetés után, a kurzus felépítésének, a tematikának is a módosítása.

A kurzus folyamán is érkeztek rendkívül hasznos és konstruktív megjegyzések a résztvevő szakértőktől. Ezek figyelembevételével került módosításra a jegyzet és a házi feladatok megfogalmazása is.

A projekt keretében megvalósuló kurzus az egyeztetések közben megkapta címét is:

**Sikerese házasság**  
**- Tegyük érte! –**

Mivel a magyarországi válaszadók körében népszerűbb az élettársi kapcsolat, míg a külföldi környezetben a klasszikusabb család-modell él, ezért főleg **a kurzus első három fejezetében** nagyobb hangsúly került a párkapcsolattal járó felelősség tudatosítására és felvállalására, az önzetlen odaszánásra.

Ennek tükrében a **harmadik fejezet** címe a Házassági kapcsolat erősítéséről került módosításra **Felelősségvállalás** címre.

A párkapcsolatunk alakulásáért a pár mindkét tagja felelős, a kapcsolatunk nem csak úgy megtörténik velünk, hanem minden egyes pillanatban mi, mindketten döntünk arról, hogy mit gondolunk, mit mondunk ki, vagy mit nem, mit teszünk, vagy épp nem teszünk meg a párkapcsolatunkban. Ezáltal mi irányítjuk a kapcsolatunk jelenét és jövőjét. Az említett



fejezetben került hangsúlyosabban kiemelve a felelősségvállalásra való felhívás, majd részletesen kibontásra került a vetés és aratás törvénye, hangsúlyozva, hogy nincsenek semleges magok: tettek és szavak, mindennek következménye van/lesz.

Mivel a válaszadók többsége szerint a **konfliktusok kialakulását okozó és befolyásoló egyik tényező** a testi kontaktus hiánya, a **Házaselet című fejezet** át lett alakítva, és kiegészítésre került néhány, a témát átbeszélő alfejezettel és gyakorlattal. A férfi-nő közötti különbözőségek is kiemelésre került, úgy a testi oldalt érintő, mint a lelki, érzelmi és gondolatbeli különbségek.

A zavaró tényezők között kibontásra került a hozott minták hatása. A szexualitáshoz való hozzáállásunk nagyban függ a neveltetésünktől, a szüleink szexualitással kapcsolatos nézeteitől, ezek meghatározzák a szexuális közeledésünket, de a félelmeinket is. Másik zavaró tényezőként a szerzett információk vannak megemlítve, majd a szexuális integritásról, és a féltékenységről is szó esik. Ezek után kerülnek kibontásra a kiváló szerető tulajdonságai. A házi feladatok között kerül sor a hűség-hűtlenség megfogalmazására, a szexualitással kapcsolatos néhány kérdéssel kapcsolatos véleménynyilvánításra, hogy a pár tagjai szerint mi helyes, és mi nem az. Ezen felül házi feladatként egy gyakorlatot is el kell a pároknak végezni, ami szórakoztató módon mélyíti kapcsolatukat.

**A konfliktusok kialakulását okozó és befolyásoló másik tényező** a válaszok kiértékelése során a kommunikáció hiánya lett. Ezt figyelembe véve került kidolgozásra a **Kommunikáció** című fejezet, amiben a kommunikáció alapjai, John Powell szerinti felosztása kerül kifejtésre, majd a kimondott szavak erejére került a hangsúlyt. Az igények helyes megfogalmazása után néhány tanácsot kapnak a kurzus résztvevői. Ehhez a fejezethez több melléklet tartozik, különböző kapcsolat elmélyítő, és helyes kommunikációt biztosító eszközöket biztosítva.

A kérdőíves felmérés elemzésekor fogalmazódott meg, hogy a konfliktusok megoldásának egyik módja a keresztények körében az imádkozás, így ez is kifejtésre került a **Közös időtöltés fejezetben**. Emellett az együtt töltött idő beosztására egy nemzetközi javaslat is bemutatásra kerül.

A szülőkkel és barátokkal kialakult kisebb-nagyobb konfliktusokra, a feszültségek enyhítésére adott javaslatok, illetve, hogy hogyan alakítson ki a pár stabil párkapcsolatot, az ehhez szükséges lépések tárgyalásával, a **Kapcsolatok – szülők, após, anyós, tágabb család** fejezetben kerülnek kibontásra. A szülőkkel, apóssal, anyóssal és tágabb, baráti kapcsolatokkal töltött idő, és ezzel kapcsolatban a pár megelégedését kereső néhány szempont is kifejtésre kerül.

A **Pénzkezelés és anyagi stratégiák a házasságban** című fejezetben keresztény értékrendű pénzkezelési alapok vannak lefektetve, kiemelve a tized, az adakozás és a megtakarítások területeit. Anyagi stratégiaként van megemlítve, a kérdőíves felmérés

alapján is, a Magyarországon fontosnak ítélt költségvetés tervezése, vezetése, de emellett problémamegoldási és gazdálkodási tanácsok is kifejtésre kerülnek. Ez a fejezet néhány megvitatandó kérdéssel, és néhány eset megbeszélésével zárul, ahol lehetőség van a résztvevők különböző álláspontját, látásmódját kontrollált környezetben megismerni, megvitatni, ezáltal nem csak tanulhatunk egymástól, de láthatjuk, hogy a mienktől akár teljesen eltérő stratégiák is működőképesek, és békességes párkapcsolathoz vezetnek.

## **4.2.2. Az intenzív páros hétvégét érintő módosítások**

Az eredeti elképzelés és tervek szerint, az intenzív páros hétvége a kurzuson résztvevő pároknak lett volna meghirdetve, viszont a megbeszélések és műhelyek során kiderült, hogy egy ilyen hétvége témakörét a kurzustól teljesen függetlenül is értékesnek tartják a párok. Fontosnak bizonyult továbbá, hogy a kurzust javaslandó, azt népszerűsítő hétvégeként is fel lehet használni a 2-3 napos intenzív kapcsolatelmélyítő alkalmakat.

Ezen szempontokat figyelembe véve lett nyitott a részvétel lehetősége a kurzuson kívüli pároknak, az eredeti szempontokat figyelemben tartva, miszerint csak párok, gyermekek nélkül vehetnek részt a csoportos alkalmakon. Mivel néhányan kisgyermekkel jelentkeztek, részvételüket a gyermekeik részére gyermekfelvigyázó személy biztosítása mellett oldották meg.

A rendelkezésre álló minta módosítás nélkül került megtartásra, ez megtalálható e dokumentum mellékletei között. Hasonló időbeosztású tervezetek kidolgozása javasolt a jövőben is. A hasonló páros hétvégéket akár a kurzus résztvevőinek a kurzus befejezése után is lehet, például évente egy alkalommal, találkozó és továbbképző célzattal tartani, így tartva fenn a kapcsolatot és a továbbiakban is támogatva a kurzust elvégzőket.

## **5.A kidolgozott tematika, a tananyag és a munkafüzet**

Az adaptáció folyamatában létrehozott tananyagot jegyzet formájában kapják meg a résztvevők, amelynek a mellékletében segédeszközök, kérdőívek, kérdéssorok, gyakorlatok és leírások vannak.

Ebben a fejezetben nem a részletes tematika került kibontásra, hanem a különböző alkalmakhoz tartozó fejezetek felépítése, struktúrája, a tárgyalt témák szükségessége kerül kiemelésre, tanácsokat és útmutatást adva az előadó házaspároknak, szakembereknek, támogatva a felkészülésüket.

A jegyzet, mellékletével együtt, és a jegyzethez tartozó munkafüzet is, a jelen módszertan anyagától független dokumentumok, melyek a projekt ideje alatt kerültek véglegesítésre.

## 5.1. A jegyzet felépítése

A jegyzet az adaptációs folyamat során többszörös módosításon esett át. A fejezetek jól átgondolt sorrendben követik egymást, egymásra épülve, egymást kiegészítve lettek megfogalmazva. Minden fejezet egy-egy alkalom alapjául szolgál, tehát egy alkalommal egy fejezet kerül kibontásra. A jegyzet egyoldalas formában lett nyomtatva, így biztosítva elég helyet a párok jegyzetelésének.

A jegyzet mellékletében találhatóak az ahhoz szorosan kapcsolódó segédeszközök, amelyekre a jegyzet több fejezetben is hivatkozik, hangsúlyozva azok több területen való használhatóságát.

Ehhez szorosan kapcsolódik egy különálló munkafüzet, ami fejezetekhez tartozó gyakorlatokat és házi feladatokat tartalmaz.

A jegyzet nem tartalmazza a 2-3 napos intenzív páros hétvége felépítését. Példaként egy ilyen kidolgozás a mellékletben található, de erről egy későbbi fejezet ad bővebb információt.

### 5.1.1. Bevezető

A jegyzet egy motiváló bevezetővel kezdődik, melynek célja erősíteni a résztvevőkben azt a hozzáállást, miszerint a tanulásra, fejlődésre nyitottnak lenni a párkapcsolatot illetően is szükséges. A felkészültség és tanulás ugyan nem garantálja egy párkapcsolat sikerességét, de aki hajlandó rá, az egyben felelősséget is vállal, és ezzel tesz is annak érdekében, hogy párkapcsolata boldogabb legyen. A kurzus célja, hogy a résztvevők otthona egyre inkább a béke háza legyen, egy olyan hely, ahova maguk is, de mások is szívesen mennek megpihenni, és feltöltődni.

A bevezetőben is hangsúlyozásra kerül, hogy a kurzus keresztény értékrendek alapján lett felépítve és kidolgozva, melyre építve a kapcsolatunkat, hosszú távon is jó eredményeket érhetünk el, tiszta és jó erkölcs megtartása mellett.

A kurzus résztvevői egy zárt csoportot alkotnak, a kurzus elindulása után a csoporthoz újabb párok nem csatlakozhatnak. A bevezetőt követi a csoporthoz való tartozás etikai normáinak a bemutatása.

## **5.1.2. A csoporthoz tartozás etikai normái/normatívái**

A csoport és az egyének védelme érdekében szükséges, hogy néhány normát, etikai normatívát minden résztvevő egyen-egyenként elfogadjon.

Az alkalmak felépítése is ekkor kerül tisztázásra, azt is leszögezve, hogy a párok csak együtt vehetnek részt az alkalmakon, egyedül, a pár egyik tagja nem jöhet.

Mivel a házi feladatok megbeszélése során várhatóan nagy számban hangzanak el személyes információk, szükséges, hogy a pár előre, még otthon megegyezzen arról, hogy mit mondanak el mások előtt, és mit nem. Hangsúlyt kap az a szabály is, hogy a résztvevők felvételt nem készíthetnek, és az elhangzó személyes információkat a csoporton kívül nem adhatják tovább, így biztosítva a csoportba járók védelmét.

A párok csak gyerekek nélkül vehetnek részt az alkalmakon.

Fontos azt is kihangsúlyozni, hogy a házi feladatok megbeszélése során bármelyik pár kihagyhatja a válaszadás lehetőségét, akár csak röviden „Passz”-t mondván. Ilyen esetben sem az előadó pár, sem a csoporttagok nem feszegetik a témát, ezzel is elfogadva az érintett párt, védelmet biztosítva számukra. A tapasztalatok alapján előfordulnak nehéz időszakban levő párok, emiatt néhány téma, vagy kérdés érzékenyen érintheti őket. A kurzus célja, hogy a konfliktusok megoldást nyerjenek, ezért amennyiben konfliktus alakul ki -akár a házi feladat megbeszélése során a pár tagjai között -, az előadó pár, a kurzuson kívül biztosíthat személyes tanácsadási lehetőséget. Amennyiben a pár nem nyitott az előadók felé, más megbízható párt, szakértőt lehet nekik javasolni.

## **5.1.3. Odaszánási nyilatkozat**

A kurzusra járó párok odaszánásukat egy nyilatkozat aláírásával fejezik ki, ezzel is jelezve elköteleződésüket. Ebben a nyilatkozatban a titoktartáson kívül, a házi feladat rendszeres elvégzésére is elkötelezik magukat.

## 5.1.4. 1. fejezet A házasság, mint szövetség

Ez a fejezet a mai társadalom házassággal kapcsolatos zavaros felfogását igyekszik tisztázni. Először lerombolja, hogy mi nem a házasság, majd az alapokhoz visszatekintve, keresztény alapelvek szerint, felépíti annak eredeti értelmét.

A szövetség és a szerződés közötti különbséget vizsgálva, hangsúlyozza a szövetségi elköteleződés jelentőségét, majd bibliai példákon keresztül szemlélteti annak erejét, komolyságát. Ezek után kerül kifejtésre a házasság, mint szövetség, annak alkotóelemeit, rendeltetését és sikerességét emelve ki.

Ebben a fejezetben több, a témát alátámasztó bibliavers kerül bemutatásra, mivel a keresztény házasság alapjait a Biblia elég pontosan körülírja.

Az ehhez a fejezethez tartozó házi feladatok a munkafüzetben találhatók. Ezen feladatok és tanulmányozni való bibliai szakaszok célja megerősíteni a résztvevőkben, hogy a házasságuk valóban egy szövetség.

A fejezetre való felkészüléskor az szakértőnek érdemes a jegyzetet olyan szemmel nézni, hogy tudatosuljon bennük, Isten szövetségeiben gondolkodik. Érdemes a mondottakat példákkal, történetekkel szemléltetni, így téve gyakorlatiasabbá az amúgy eléggé elméleti fejezetet. Ennek érdekében segíthet egy a beduinokról, vagy egy, a régi szokásokról szóló történet, de szemléltető eszközöket is be lehet vetni, ezzel téve szórakoztatóbbá a témát.

Ezekre példákat az alábbiakban találunk.

### *Eszközök, példák*

- A becsületről.

Az 1. fejezet A.1. részénél a becsület kapcsán el lehet mondani, hogy régen annyi becsülete volt valakinek, amennyire tartotta magát a kimondott szavához. A mai társadalomban a becsület nem foglal el központi szerepet, gondoljunk például akár az üzleti életre, egy találkozóra való érkezés pontosságára.

- Beduinok történet.

Ez a történet a szövetség jelentését mutatja be a mai kor udvarlási szokásaival szemben. Régen azt szerették, akit választottak, ma inkább azt választják az emberek, akit épp szeretnek. A jegyzet 1. fejezetének A.3. részénél mondhatják el az előadók.

A történet pedig:

A beduinok, mint tudjátok egy nomád nép és mivel sivatagos, sztyeppés helyen élnek, a sónak nagyon nagy értéke van náluk. Emiatt só mindig van náluk a szíjukon egy bőrsztyűben, amit még a víznél is értékesebbnek tartanak. Sok helyen elég nagy távolságra vannak egymástól a közösségek, családok. Emiatt, ha házasságra kerül a sor, a „szomszédos” település meglátogatása elég időigényes, főleg teveháton. A beduinok évszázadok, évezredek óta létrejött hagyományok szerint élnek és házasodnak is meg.

Történt egyszer, hogy egy fiú házasodni szeretett volna. Hallotta, hogy a „szomszédos településen” van egy eladó sorban levő lány. Hát felnyergelte a tevét, vett magához 3 kecskét és elindult nősülni. Amikor a hosszú út után megérkezett a lányos házhoz, leült egyeztetni a családfővel, a lány apjával. Megegyeztek. 1 tevéért és 3 kecskéért cserébe feleségül adja a lányt neki. Kihívják a lányt is, hogy azért az egyezmény megpecsételése előtt csak lássa őt a fiú. A lányt kihozzák, fejkendő van rajta, csak a szeme látszik ki, de az nagyon szép. A szokásokhoz híven a két család egyesülését szimbolizálva a fiú és az apósjelölt is előveszik a sót tartalmazó bőrsztyűt, és egy-egy nagyobb csipettel tesznek a saját sójukból a másikéba. Ahogy a két só összekeveredik, úgy lesz a két családból egy. (Ezt a sócserét az szakértők két zacskó sóval be is mutathatják, ezzel szemléltetve a történetet).

A fiú felülteti tevéjére a feleségét, és hazamennek. Otthon leveszi a kendőt róla és meglepetten látja, hogy nem egészen olyan, mint amit elképzelt. Gondolkodik egy kicsit, de rászánja magát, hogy a lányt visszavigye, és visszacserélje a vitt ajándéokra. Vissza is mennek, de amikor elmondja apósának, hogy a lány érintetlen, vissza szeretné cserélni a tevére és három kecskére, mert nem olyan, mint amire számított, az apa azt mondja neki:

- A házasság, az házasság! Akkor lesz semmissé, ha kiválogatod azt a sót a sztyűömből, amit beletettél.

Mivel ez lehetetlen, az apa ezt javasolja:

- Menj haza, szeresd feleséged és éljetek együtt!

➤ Az 1. fejezet C.1. részének c.) és d.) pontjai fejtik ki, hogy a házassági szövetség akkor is érvényes, ha a felek nincsenek tisztában a szövetség jelentésével és komolyságával. Biblia példát is felhoz a jegyzet: a Józsué esetét a gibeonitákkal. Itt lényeges kiemelni, hogy Isten a kötött szövetséget annak ellenére szövetségként kezelte, hogy nem az Ő akarata volt ennek megkötése. Ennek a szövetségnek a történelemben későbbi következményei miatt történt Dávid király idejében a nagy éhínség, ami a szövetség megszegése miatt volt.

A Dávid király és Betsabé esete, amit a jegyzet említ, pedig azért különleges, mert a szövetségkötés előzményei miatt ehhez a házasságkötéshez vér tapad. Isten ennek ellenére szövetségként kezeli.

➤ A szövetség szerepére az életünk döntéseiben gondolatkísérleteket lehet használni.

Például: Férjeddél, feleségeddel egy gyereketek van. Elmentek csónakázni. Csak Te tudsz úszni. Felborul a csónak és csak egy valakit menthetsz meg. A kérdés, kit mentesz meg, és miért pont őt?

Nem egyszerű a döntés, viszont a helyes válasz, hogy a házastársamat mentem meg, a szövetség miatt. Vele kötöttem szövetséget. Ez a szövetség fontosabb minden más emberi kapcsolatnál.

Ilyen, és hasonló példákkal szemléltetve a mondanivalót, sokkal jobban megragad a résztvevőkben a téma üzenete.

## 5.1.5. 2. fejezet **Ketten, egységben**

Ez a fejezet az „egy test” értelmezéséről szól, hogyan lesz a két **Én**-ből egy **Mi**, annak bibliai jelentését taglalva. Mivel ez a fejezet is elég sok bibliaverset említ, itt is érdemes szemléltetni a bibliai értelemben vett egységet például egy hármassal, részletezve erejének mibenlétét (a fonal teljes hosszán folyamatosan érintkezik a 3 összefonott fonál, emiatt lehet erősebb a hármassal például egy négyes fonálnál).

A házi feladatok során, amelyek a munkafüzetben vannak, ezúttal is a témához kapcsolódó kérdések elemzésével, és a pár saját kapcsolatának vizsgálatával mélyítik el a hallottakat.

### *Eszközök, példák*

- A jegyzet 2. fejezete A. 2. c.) szerint az egy testté válás folyamata 3 aktív részből áll. Az elhagyás, a ragaszkodás és azzal, hogy lesznek egy testté. Mindhárom részben az aktivitást ki lehet emelni kérdésekkel, mint:
  - Mit kell még elhagyni? Miért kell elhagyni?
  - A ragaszkodás egy elismerést is jelent, egy odaszánást. Miben mutatkozik meg?
  - Az egy testté válás a legjobb baráti kapcsolaton felül tartalmaz valamit, amitől az sokkal bensőségesebb, ez a kapcsolat szerelemi oldala.

Ezeknek a gondolatoknak zárásaként kérjük a résztvevőket, hogy mondják párjuknak, hogy: **„Örülök, hogy veled lehetek egy test!”**

- A 2. fejezet C. 4. a. a válasszal kapcsolatban szemléltetni lehet a két fél sérülését a következő képekkel:
  - 2 fadarabot összeragasztunk megfelelő ragasztóval. Ha szét akarjuk választani őket, ugye nem ott törnek, szakad, ahol össze voltak ragasztva? Mindegyik sérül és a törés nyomait viseli magán utána.
  - Ugyanaz a példa két papírlappal. Ha összeragasztjuk őket papírragasztóval, száradás után a szétválasztás az eredeti két papírlapra lehetetlen!

Ezek kapcsán lehet hangsúlyozni, hogy ilyen a házassági egység megbontása is. Egység, de kivel? Szülőkkel, gyerekekkel, barátokkal? Egyik kapcsolatunk se szabad, hogy fontosabb legyen a házastársunknál, a SZÖVETSÉG miatt.

A válással kapcsolatos rész végén, az odaszánás jeleként lehet kérni a résztvevőket, hogy mondják párjuknak: **„Elhatároztam, hogy nem mondok olyat, hogy elválok tőled!”**

## 5.1.6. fejezet Felelősségvállalás

Ahogy egy szülő felelősséget vállal gyermekéért, és kiáll érte, megvédi azt, hasonlóan a párkapcsolatunkban is felelősséget kell vállalnunk egymásért, a szövetségi kapcsolat miatt pedig még inkább kell ezt tennünk. Érdekes itt is példákkal alátámasztani, érthetőbbé tenni a téma gondolatmenetét. Például: Ahogy a hűtőszekrényben levő romlott étel szaga zavar és azonnal eltávolítjuk azt, nehogy más ételeket is megfertőzzön, úgy a kapcsolatunkban levő problémákat és nehézségeket felismerve, fontos, hogy tegyünk ellenük, vállaljuk fel a felelősséget, és konstruktívan kezdeményezzük a békülés és gyógyulás folyamatát.

Mivel a vetés és aratás törvénye akkor is működik a mezőgazdaságban és a kertünkben, ha pontosan nem értjük annak részleteit, úgy a házasságunkba fektetett pozitív és negatív megnyilvánulások, szavak, tettek is megtermik méltó gyümölcsüket. Ez a hasonlat, bibliai példákon keresztül hivatott erősíteni a jót tenni akarást a résztvevőkben.

Az ehhez a fejezethez tartozó házi feladat talán a leghosszabb a kurzus során, de eredményessége vitathatatlan. Először azt kell összegyűjteniük a férfiek és feleség külön-külön, hogy milyen gyümölcsöt arattak le a saját és a párjuk életében, mit tettek, mit nem tettek, akár jól, akár rosszul, ami ilyen eredményekhez, hozzáálláshoz, történésekhez vezetett. Meg kell fogalmazni azt is, hogy milyen magokat vethettek el, mit tettek, vagy nem tettek, aminek az előbbi gyümölcsök lettek az eredményei. Ezután közösen kell összegyűjteni a családjuk életében a learatott gyümölcsöket, és az elvetett magokat is. A második feladat, megfordítva a sorrendet, de már a jövőre való tekintettel kéri, hogy soroljanak fel elvetendő magokat, amelyeket ezután terveznek vetni a saját, a párjuk és a családjuk életébe, és írják azt is oda, hogy milyen gyümölcsöket várnak ezektől.

### *Eszközök, példák*

- Kívülálló okok

A jegyzetben 3. fejezet azzal indít, hogy sok pár a konfliktusait, problémáit kívülálló okokkal magyarázza, mintha nem lenne beleszólásuk az események alakulásába.

Itt példaként lehet felhozni az alábbi 4 hozzáállást:

1. Magyarázkodás.



- Pl.:
- „Fáradt vagyok, azért vagyok ilyen ingerült.”
  - „Képtelenség lett volna jobban csinálni.”
  - „Férfiból vagyok, na!”
2. Vádaskodás
- Pl.:
- „Azért csaltalak meg, mert nem törődtem velem.”
  - „Mindig miattad veszünk össze!”
3. Önsajnálát
- Pl.:
- „Tönkrementem az elmúlt három évben.”
4. Panaszkodás
- Pl.:
- „Amióta gyerekünk van ...”

Hogy hogyan lehet a nehéz dolgokat nem sértő módon megfogalmazni, az egy másik fejezetben lesz kibontva, de ugye érezzük a mondottak motivációját?

➤ Mit látsz?

Egy A4-es fehér lapra rajzoljunk egy kb. fél cm-es átmérőjű kört és fessük ki feketére. A lapot felemelve kérdezzük meg a résztvevőktől, hogy mit látnak?

Egyesek azt fogják mondani, hogy egy fekete pöttyöt. Ez ugyan igaz, de ott egy szinte teljesen üres, fehér lap, mégse ezt emelték ki. Néha párunkkal is így vagyunk, csak azt kis pöttyöt látjuk benne, azt a kis hibát, és nem a többi nagyszerű tulajdonságát.

## 5.1.7. 4. fejezet Közös időtöltés

Ahhoz, hogy egy pár kapcsolata harmonikus legyen, szükséges, hogy minőségi időt töltsenek egymással, egymásra figyeljenek, és egymás igényeit figyelembe véve saját és közös szokásokat alakítsanak ki. A közös imádkozást, közös önkéntes tevékenységet, közös pihenést az egyes területeken levő egyéni szokások, kialakított rend alapozza meg, szem előtt tartva, hogy az egymással rendszeresen együtt töltött idő szándékos, konkrét döntést igényel. Ezek kialakításában szempontokat és javaslatokat tesz a jegyzet. A fejezethez tartozó házi feladat az egyéni és közös szokásokat térképezi fel, amit elvégezve és megbeszélve a pár sokkal közelebb kerülhet egymáshoz.

### *Eszközök, példák*

- Közös imádkozás  
A közös imádkozás a szellemi egygéválás folyamatában a szellemi mezítelenség.
- Mi motivál?  
A 4. fejezet A. 1-ben arra, hogy ne önző, manipuláló módon imádkozzunk társunkért, azok a példák vannak hozva, hogy „Uram, tedd olyanná, amilyennek én akarom.” és

„Szeretném, hogy megváltozzon, mert már nem bírom.” Lehet, hogy jó az, amit kérünk, de azt ilyen módon rosszul kérjük. A kérdés ezekkel az imákkal kapcsolatban, hogy mi motivál, a szeretet és önzetlenség, vagy saját helyzetünk javulása? Nem mindegy mi motivál, mert a hozzáállásunk, beszédünk és kérésünk is ezt fogja mutatni.

- Minőségi időtöltés rendszeresen, de miért?

A 4. fejezet C. 2. része bátorít, hogy rendszeresen töltsünk minőségi időt párunkkal. Ezen a ponton meg lehet kérdezni a résztvevőktől, hogy: „Vajon miért?”.

Például azért, hogy ne gyűljenek össze a meg nem beszélt dolgok. Azért is, hogy még jobban megismerjük egymást. A romantika megtartása, esetleg felélesztése érdekében is szükséges minőségi időt tölteni egymással.

- A fejezet utolsó sorával, tanácsával kapcsolatban lehet javasolni, hogy pl. amikor a gyerekek táborban vannak, akár otthon is tölthetünk 2-3 napot kettesben. Hazafele beszéljék meg a párjukkal, hogy mit tennének a 2-3 napban, hogyan töltenének minőségi időt egymással?

## 5.1.8. 5. fejezet Kommunikáció

A kommunikáció formáival és a John Powell szerinti, a kommunikáció öt szintjével indít a fejezet. A fejezet célja az önzetlen, játszmák nélküli, mélyebb szintű, intim kommunikáció fontosságára rávilágítani. Ezt követi a kimondott szavak erejének, súlyának kifejtése. Az egymás igényeivel való törődés kapcsán, gyakorlaton és példákon keresztül bemutatásra kerülnek az igények helyes megfogalmazásának tényezői.

Az ehhez a fejezethez tartozó házi feladatok elvégzésekor, a résztvevő párok négy melléklet anyagát is felhasználják, így tanulva meg a bensőséges és hatékony kommunikáció elemeit. Az első feladat egy játékos kihívás elé állítja a párt, ami új szint vihet be a pár mindennapjaiba.

## 5.1.9. 6. fejezet Konfliktuskezelés

Mivel sok területen különböző, eltérő állapotú, háttérű, neveltetésű személyek lépnek be a párkapcsolatba, ebből adódóan konfliktusok könnyen kialakulhatnak közöttük. Ahogy Paul Tournier fogalmazza meg: *„A véleménykülönbség teljesen normális a házasságban.”* A siker kulcsa nem a viták számában, hanem azok kezelésében rejlik. A fejezet eleje a különbözőségek felismerésében segít, míg a következő rész az azokból adódó konfliktusok kezelésére teszi a hangsúlyt, tárgyalva a különböző konfliktuskezelési módszereket, majd a

vita és veszekedés közötti különbséget. A konfliktusok megoldására egy egyéni, 5 kérdésből álló kérdéssort javasol a jegyzet. Ezekkel a kérdésekkel, konfliktus esetén, onnan, hogy mi a probléma, eljutunk oda, hogy mit fogok én tenni a megoldás érdekében. Ez az 5 kérdés leveszi a fókuszot a másik személyről, és áthelyezi azt az egyénre, egy konstruktív módon. A jegyzet gyakorlatias szempontok felsorolásával záródik.

A fejezet házi feladata tudatosítja a párral kapcsolatukban a konfliktusok lehetséges forrását, ami lehet abból fakad, hogy hasonlóan gondolkodnak egy területen, de lehet épp az eltérő látásmódjuk, szokásaik miatt. A feladat célja a konfliktusforrások felismerése, és azok megbeszélése, tisztázása. A következő feladatban a pár a konfliktuskezelési szokásairól fontos, hogy beszélgessen, illetve a jegyzetben javasolt 5 kérdéses kérdéssort alkalmazza, konfliktusos helyzet esetében.

### *Eszközök, példák*

- A távolság és az idő hatása  
A 6. fejezet B1. e.) pontja hangsúlyozza a kommunikáció szükségességét a sikeres konfliktuskezeléshez. Itt az idő és távolság problémát meg nem oldó hatásáról lehet beszélni. A legjobb, ha az előadók saját példával illusztrálják. Az idő és a távolság egyrészt a probléma megoldásának hiánya miatt, a hasonló helyzetek hasonló kezeléséhez vezet, de mivel ez a terület a megbocsátással is kapcsolatos, annak huzamos ideig tartó hiánya keserűséghez vezethet.
- A társunkat elfogadni  
A B. 5. a.) pontja konfliktus megoldó szempontként elsőként azt tanácsolja, hogy „Ne akarjuk megváltoztatni a házastársunkat!” Ezen a ponton érdemes hangsúlyozni azt, hogy elfogadásunk a társunk személyére vonatkozik, nem a cselekedetekre. Fontos megtanulni a személy és a cselekedeteinek a szétválasztását. Tudunk úgy elfogadók lenni a személlyel, hogy a cselekedetét helytelennek tarjuk? Meg lehet tanulni!

## **5.1.10. 7. fejezet Megbocsátás**

A megbocsátás meghatározásáról, fontosságáról és az azt akadályozó tényezőkről szól ez a fejezet, abban is útmutatást adva, hogy hogyan állítható helyre a meghitt kapcsolat.

Ezt a fejezetet is érdemes példákkal illusztrálni, amelyek segítenek elvonatkoztatni az esetlegesen épp aktuális sérelmekről, így könnyítve és segítve elő a megbocsátási folyamatot, amellyel a példák a jobb hangulat kialakításában is segítenek a csoporton belül.

A házi feladatok egyéni és közös munkára is hívják a párok tagjait. A kialakuló beszélgetések nagyban elősegítik a pár kapcsolatának és külső kapcsolatainak gyógyulását. Az előadó párnak érdemes kihangsúlyozni a házi feladat feladásánál, hogy a pár tagjai egymást is

segítsék a megbocsátásban, figyelemmel és szeretetteljes bánásmóddal fordulva egymás felé.

### *Eszközök, példák*

- Miért foglalkozunk a témával?  
A megbocsátás üdvösség kérdése azon felül, hogy a keresztény életünk egyik mindennapi alapja.
- A 7. fejezet A pontjánál példaként elmondhatjuk a Miatyánk imádságot, hogy milyen, a megbocsátással kapcsolatos kérés van benne, és milyen következménye van meg nem bocsátás esetére.
- A 7. fejezet D. 4. első pontja megbocsátást akadályozó tényezőként hozza a bosszúvágyat. Történetekkel is lehet ennek a hozzáállásnak a romboló hatását szemléltetni, pl. egy görög város történetével. A Mani nevű város ma turisztikai látványosság, alig laknak benne, de látszik, hogy valamikor egy népes település volt. Szinte minden házhoz tartozik egy torony, amit vagy a házra építettek, vagy mellé. Valaki megkérdezte, hogy ez vajon miért van így. Válaszként azt kapta, hogy azért, mert a családok onnan öntötték le és dobálták egymást, konfliktus esetén. Válaszként a szomszéd magasabb tornyot épített, hogy onnan „jobban” tudja viszonzni a rosszat. Ez a hozzáállás a település teljes elnéptelenedéséhez vezetett. Így van ez a kapcsolatainkkal is, a bosszú elidegenedéshez vezet.

## **5.1.11. 8. fejezet Házaselet**

Ebben a fejezetben kerül kifejtésre minden, ami intimitás és a szexualitással kapcsolatos. A szexualitás bibliai eredetével kezdődik a fejezet, kiemelve, hogy a szexualitás a párkapcsolatunkban a cseresznye a torta tetején, amitől a kapcsolatunk egy nagyon különleges kapcsolat. Azon felül, hogy egymás barátai vagyunk, van a kapcsolatunkban egy különleges elem, a szexualitás. Cél, a szexualitás területének tárgyalása tabuk nélkül, egy tiszta, önzetlen módon tárgyalva annak jelentőségét férfiakra és nőkre is, kitérve a fizikai és gondolati különbségekre is. A külső és belső zavaró tényezők területe is hangsúlyt kap, majd a kiváló szerető tulajdonságai vannak kiemelve. Mindezt érdemes újból példákkal illusztrálni, a hangulatot oldva, és a témát könnyedebbé téve.

Ez esetben is a házi feladatok a párokat olyan intim szférába tartozó területeken „beszélteti” meg, ami a kapcsolat további erősödését segíti elő.

### *Eszközök, példák*

- Gondolatbeli különbségek  
A 8. fejezet C. 2.-ben vannak felsorolva a leggyakoribb női és férfi gondolatok. Ezt az előadó párnak célszerű egyenként, váltva felsorolni. Így szint lehet vinni a lista elemeinek felsorolásába.
- A kommunikáció fontossága  
A 8. fejezet tárgyalása során fontos több helyen kiemelni a kommunikáció

fontosságát, azt egy önzetlen szeretettel, egymást védve és tisztelve, egymás figyelembe véve. A D. 1. a hozott mintákról szól. Ahogyan életünk minden területét átbeszélve tudjuk leginkább egymást segíteni, építeni, figyelembe venni, úgy a gyermekkori sérelmeket és traumákat is el kell mondani egymásnak. Amit legszívesebben senkinek nem mondanánk el, azt társunknak kötelezően el kell mondani. Mindezt megfelelő időpontban és környezetben tegyük meg. A hallgató fél biztosítsa támogatásáról a párját, értékelje, hogy milyen nagy erőfeszítést tett meg a párja azzal, hogy lelke nehézségeit megosztotta vele.

## **5.1.12. 9. fejezet Pénzkezelés és anyagi stratégiák a házasságban**

A házasságban mindenünk közös, a fizetésünk is, az adósságok is. Ez a fejezet a felelősségteljes pénzügyi kivitelezésre és költségvetés vezetésére hívja, és ebben erősíti meg a párokat. A pénzkezelés bibliai alapjait mutatja be egy vázlatos, de tartalmas alfejezettel. Az adakozás és megtakarítások fontossága, és céljainak részletezése után, anyagi stratégiákról van szó a fejezet második részében, ahol a költségvetés megtervezésének és vezetésének a haszna, problémák megoldásának általános elvei, és néhány gazdálkodási tanács vannak bemutatva, felsorolva. Ezt a részt megvitatandó kérdések és esetek zárják, ahol a résztvevők közös gondolkodásra vannak hívva. Esetenként akár több jónak mondható megoldás létezik, ezzel is rámutatva, hogy minden párnak ki kell alakítani egy saját, de közös pénzkezelési módszert.

A házi feladatok a pénzkezelés gyakorlatának átbeszélésére teszi a hangsúlyt. Emellett tartalmaz egy kérdéssort, ami az impulzusvásárlás elkerülésében segíthet.

### *Eszközök, példák*

- Kinek van szüksége az adakozásra?  
Ahogyan a megbocsátásnál, úgy ennél a fejezetnél is érdemes hangsúlyozni, hogy az adakozásra elsősorban nekünk van szükségünk. Ahhoz, hogy isteni minta alapján önzetlenül tudjunk élni, ezen a területen is tehetünk, rászoktatva magunkat az adásra.

## 5.1.13. 10. fejezet Kapcsolatok – szülők, após, anyós, tágabb család

Ez a fejezet is igyekszik a párnak abban segíteni, hogy egy saját stabil családot tudjon kialakítani. Ehhez szükség van a szülőkről egészségesen leválni, saját, közös döntéseket hozni, egymás mellett kiállni, egymás és a kapcsolat védelme érdekében különböző határokat felállítani, és a szülőkkal, tágabb családdal felmerülő konfliktusokat egy helyes módon kezelni. Az eddig felsorolt területeken kívül, az egészséges kapcsolatok kialakításában igyekszik útmutatást adni ez a fejezet, a szülői igények figyelembevételével kapcsolatban is.

A tizedik fejezet célja a pár tagjai közötti és külső kapcsolatainak harmonikus fenntartása. Ehhez az szakértő pár saját történeteket használhat fel. A mellékletekben szereplő, korábbi fejezetekben használt eszközöket is lehet javasolni, mint az Én-közlés használatát a szülőkkal kapcsolatban, vagy a Szeretetnyelv-teszt kitöltését a szülőkkal, vagy kitöltését rájuk nézve. A korábbi fejezetekben tanultak alkalmazhatóságát érdemes kiemelni ezen a területen is.

### *Eszközök, példák*

- A személyes példák hatása

A 10. fejezet a család külső kapcsolataival foglalkozik. Ahhoz, hogy stabil család alakuljon ki, a B részben találunk 3 fontos szempontot kifejtve. Mindezeknél nagyon fontos, hogy az előadó pár saját példákat hozzon fel, amivel hitelesen támasztja alá a jegyzet egyes felsorolásait. Lehet gyerekneveléssel kapcsolatos példát mondani, amikor a szülők, vagy anyós/após beleszólt, de kiálltunk a párunk mellett, őt megvédve.

A B rész 2. pontjának egyik javaslata, hogy egymás hibát ne mások előtt beszéljük meg. Ennek fontosságát érdemes kiemelni. Célunk nem megszegyeníteni párunkat, hanem egymást védve haladni előre.

## 5.2. A jegyzet mellékletei

Összesen 6 melléklete van a jegyzetnek. Vannak közöttük elméletibb, tanulmányozandó részek, mint például az első, a bibliai nyolc szövetségről. A 2., 3., 4. és 5. mellékletek a Kommunikáció fejezet mellékletei.

A **2. melléklet** egy speciális kommunikációs eszközt ír le, az **Én-közléseket**. Ezek alkalmazását két területen mutatja be.

A **3. melléklet** az **Ismerjük-e egymást? kérdőív**et tartalmazza, ami Arnold Mol – Házaspárbaj című könyvében van eredetileg bemutatva.

A **4. melléklet** a Dr. Gary Chapman *Egymásra hangolva* című könyv függeléke, a **Szeretetyelvekről**, és azok használatáról szól.

Az **5. melléklet** egy speciális, 36 kérdésből álló **kérdéssort** tartalmaz, amit Arthur Aron pszichológus kutatócsoportja készített el, kísérletekkel alátámasztva. A kérdéseket a megadott sorrendben megválaszolva, garantáltan közelebb kerülnek egymáshoz a pár tagjai.

A **6. melléklet** egy **egyéni összeállítást** tartalmaz **a fogamzásgátló módszerekről**, azokat öt kategóriába sorolva, megjelölve minden egyes módszer megbízhatóságát.

A négy, kommunikációnál használt melléklet fontossága a konfliktuskezelés és a kapcsolatok, após, anyós, tágabb kapcsolatok témáinak tárgyalásánál is megemlíthetők. Ezeket az eszközöket, módszereket, a jegyzetben szereplő egyéb módszerekkel együtt, vacsoraesteken és wellness hétvégéken is célszerű használni, hatékonyságukat kifejezni.

## 5.3. A jegyzethez tartozó munkafüzet

A munkafüzet használatának célja, hogy a résztvevő párok a kurzus alkalmain szóban elhangzott, illetve a jegyzetben leírt ismereteket, tudásanyagot, a munkafüzetben összesített gyakorlatokon, házi feladatok elvégzésén keresztül minél inkább elmélyítsék. A munkafüzetrel kapcsolatban érdemes kihangsúlyozni, hogy a feladatok elvégzését nem az szakértő pár miatt fontos, hogy a kurzus résztvevői elvégezzék, hanem magukért. Ahogy a kurzus során említésre kerül, a munkafüzetrel kapcsolatban is érdemes többször elmondani, hogy akik erőfeszítést tesznek a kapcsolatukért, nyitottak a fejlődésre, és a tanult módszereket, eszközöket, ismeretanyagot felhasználják, alkalmazzák a párkapcsolatukban, azok a párok lesznek a kapcsolatukban sikeresek.

A kurzus jegyzetének elején, a „A csoporthoz tartozás etikai normái/normatívái” résznél hangsúlyozva van a csoporton belüli titoktartás, mivel sok esetben személyes információk is elhangoznak az alkalmakon, főleg a házi feladatok megbeszélése során. A pároknak lehetőségük van passzolni a válaszadás lehetőségét a feladatok megbeszélésénél, ezzel jelezve, hogy nem szeretnék a csoport előtt megnyilvánulni az adott kérdéssel, témakörrel kapcsolatban. Az esetenkénti válaszkihagyás, „Passz”-t mondás megengedett, de ha egy pár rendszeresen ezzel a lehetőséggel él, abban az esetben érdemes az előadónak az illető párral megbeszélni ennek okát/okait, a kurzus alkalmain kívül.

Mivel a párok az odaszánási nyilatkozat aláírásával vállalják a házi feladatok rendszeres teljesítését, szükség esetén a számonkérés is megengedett az előadó párnak, szeretettel, de határozott módon.

## 5.4. A 2-3 napos intenzív hétvége felépítése

A székelyudvarhelyi donorszervezet által kibocsátott minta annyira elnyerte a kurzus szakértő párjának és a szakemberek tetszését, hogy módosítás nélkül került megszervezésre. Annyival lett kiegészítve, hogy az eredeti tervhez képest több résztvevővel lett megszervezve, és a szabadidős tevékenységek idejében több szakmai jellegű megbeszélés történt szakértők bevonásával. A megbeszéléseken lettek megvitatva többek között a hasonló hétvégék további tervezendő témái, céljai és a kurzusba való integrálásának módjai. A mellékletek között elérhető a terv. Ezt mintaként javasoljuk használni további témák kidolgozásához.

A minta alapján az intenzív hétvége neve: **Kettőből egy – Hogyan?**

A terv szerint az első nap, a délutáni érkezés után egy-két laza, bemutatkozó, ismerkedő játékot követően kötetlen időtöltéssel, kapcsolódással indít. A második nap délelőttjén kerül sor az első előadásra, amit a helyszínen elvégzendő gyakorlat követ. Az ebéd után egy újabb gyakorlat elvégzése állítja közös kihívás elé a párokat. A délutáni előadás után egy esti gyakorlat kerül kiosztásra. A vasárnap délelőtti előadást egy helyszínen elvégzendő kérdőív követi, amivel véget is ért a szervezett program.

A kiválasztott helyszín adottságaitól függően esténként, vagy a kötetlen időtöltések idejére lehet csoportos kirándulást, borkóstolót, vagy egyéb programokat szervezni az aktív kikapcsolódásra vágyóknak, de a helyszínen levő wellnessközpont használata is lehetséges opció a pároknak.

Az intenzív 3 nap célja egy kellemes hétvége eltöltése párkapcsolatot erősítő előadások és gyakorlatok elvégzésével, egy kellemes környezetben, hasonló célú párok jelenlétében.



## 5.5. Javasolt irodalom

A jó gyakorlatok adaptációs folyamata és a házaspáros kurzus anyagának kidolgozása során a felkért szakértők több, az elmúlt években megjelent párkapcsolati témájú könyvet használtak fel. Párkapcsolati coach-ok, család- és párterapeuták előadásain is részt vettek azért, hogy az adaptációs folyamat végére a jegyzet, a hozzá tartozó munkafüzettel együtt nem csak jó felépítésű legyen, hanem a területek minél átfogóbb ismeretek alapján és bevált gyakorlati megközelítések figyelembe vételével a házi feladatok és a látásmód is aktualizált legyen.

A látásmódot átvétele érdekében az alábbi könyvek tanulmányozását javasoljuk:

1. Dr. Mihalec Gábor, Ketten együtt, magabiztosan
2. Clifford és Joyce Penner, A szexualitás ajándéka
3. Joyce Meyer, Ne engedd, hogy az érzéseid irányítsanak
4. Dr. Mihalec Gábor, Házasság 2.0
5. Keresztény házasság, Munkafüzet; Magyarországi felelős kiadó: Keresztény Ismeretterjesztő Alapítvány
6. Dr. Mihalec Gábor, Megcsalás nélkül
7. Nickey és Sila Lee, A házasság könyve
8. Dr. Sue Johnson, Ölelj át
9. Dr. Mihalec Gábor, Gyűrű-kúra
10. Dr. Mészáros Ádám, Párkapcsolati Konfliktuskezelési Kézikönyv
11. Dr. Mészáros Ádám, Végre jókat beszélgetünk! – oktatócsomag hanganyag
12. John M. Gottman és Nan Silver A jól működő házasság 7 alapelve

## 6. Az adaptációs folyamat bemutatása

A pályázat szerint a három napos intenzív hétvégére a 10 alkalmas kurzus részeként került sor. Mivel azonban az intenzív hétvége különálló egységként is kezelhető, megvalósításának folyamata külön alfejezetben kerül tárgyalásra.

### 6.1. A házaspáros kurzus adaptációjának folyamata

**Az adaptált jó gyakorlat** címe: Sikeres házasság - Tegyük érte! –

## 6.1.1. A megvalósítás helyszíne

**A megvalósítás helyszíne:** Lehetőségek Háza, Székesfehérvár

Ugyan az Alapítvány rendelkezik egy irodával (bérlemény), ahol a háttérmunkák folynak, azonban ez a helyiség nem alkalmas, és nem elégséges a rendezvények, programok, tréningek megtartására, erre a célra a Lehetőségek Háza, mint tartós bérlemény áll rendelkezésre. Az épületben több helyiség található; van, amelyik akár 250 fős konferenciák szervezésére is alkalmas, de vannak megfelelő termek a klubok és a személyes tanácsadások megtartására is. Számos technikai eszközzel és berendezéssel rendelkezik az Alapítvány (pl.: fénytechnika, hangtechnika), melyek hozzájárulnak a programok és rendezvények sikeréhez.

A helyszín tökéletesen megfelel az eredeti jó gyakorlat adaptálásához.

## 6.1.2. A megvalósítás időtartama

Az kurzus tervezetten havonta került volna megvalósításra, de a résztvevőkkel egyeztetett időben, a minél nagyobb részvételi arány elérése érdekében több esetben a tervezettnél ritkábban került megszervezésre.

**Javasolt** a jelen módszertan szerint a minimum 2 héttől egészen a maximum havonta tervezett alkalmak szervezése. Ha 2 hétnél rövidebb intervallumot szabunk meg, az megterhelő lehet a párok számára, és eredményezhet gyors lemorzsolódást is. A havi találkozásnál ritkább alkalmak viszont a tapasztalatok szerint az előző alkalmon történtek elfelejtésével járhat, ezért célszerű a javasolt intervallumból, a csoportnak leginkább alkalmas beosztás szerint találkozni.

**Javasolt** a toborzást követően a résztvevőkkel egyeztetni a találkozások rendszerességéről. A jó gyakorlat könnyebb és hatékonyabb alkalmazása érdekében ezen a területen mindenképpen rugalmasság javasolt.

## 6.1.3. Az előkészítéshez szükséges idő

*Tematika elkészítése*

A tematika részben az eredeti jó gyakorlatnak köszönhetően rendelkezésre állt. Ezen felül a kurzus ideje alatt folyamatban lévő kutatás és egyeztetések adták az alapját a témaköröknek, amiket a kurzus során érintettünk. A jegyzet mellékleteivel együtt és a munkafüzet a további felhasználásokra rendelkezésre álltak külső szakértő bevonásának köszönhetően, így a tematika előkészítésére a nyomtatáson kívül, más tennivalóval nem kell számolni.

#### *Alkalmak előtti előkészületek*

A felkészülésre szánt idő függ a megfelelő szakértők, előadók kiválasztásától is. Amennyiben az előadók már ismerik a kurzus anyagát, vagyis nem először tartják a kurzust, az alkalmak előtti előkészületek ideje körülbelül az alkalom idejével összemérhető. Ha az előadó házaspárnak szükséges az új anyagot megismerni, és azt hatékonyan felosztani maguk között, úgy az előkészületek ideje akár az alkalom idejének kétszeresét is jelentheti. Így történt ez az adaptációs folyamat során tartott kurzusban is, az szakértő párnak, miközben részt előkészítették a kidolgozáshoz a folyamatokat, ismerkedni is kellett az új anyagokkal, így az alkalmak idejének körülbelül kétszeresét töltötték el készüléssel, felosztással, megbeszéléssel.

Az adaptáció alapjaként használt jó gyakorlatban a résztvevő házaspárok a kurzus jegyzetének aktuális fejezetét az alkalmak elején kapták meg és fűzték hozzá azt a meglévő jegyzethez. Erre azért volt szükség, mert az előadók a soron következő fejezeteken folyamatosan módosítottak, formálták, újították azt. Jelen projekt lehetőséget biztosított a jegyzet és a munkafüzet összeállítására, így a résztvevő párok az első alkalom során már előre megkapják a szakemberek által, a témakörök alapján összeállított teljes jegyzetet és munkafüzetet. Amennyiben a továbbiakban a jegyzet megfelelő, a módosításra szánt idővel nem kell számolni az előadóknak.

## **6.1.4. Célcsoport bemutatása**

A pályázat célja a módszertan elkészítése volt, ugyanakkor a célcsoport is a pályázatban rögzítve lett. Az Alapítvány olyan önkéntes szakemberei vettek részt a kurzuson, 11 házaspár, akik a jövőben maguk terveznek foglalkozni házaspárokkal, a végleges jegyzet és munkafüzet alapján.

Jelen módszertan szerint maximum 10 házaspárnak **javasolt** részt venni a kurzuson, ideális esetben 7 házaspárnak. Ha 10-nél több pár vesz részt a kurzuson, egyrészt nehézkessé válik a jó időpont megszervezése, ezzel egyidőben megnőhet a pótlások száma is, másrészt a házi feladatok megbeszélésére vagy több időt kell szánni, vagy nem jut elég idő minden házaspár megnyilvánulására, amelyek minden esetben a kurzus hatékonyságának csökkentéséhez vezetnek.

A kurzus célja, hogy házasságok megerősödjenek, vagyis olyan párokat kell elérni, akiknek a céljuk hasonló, párkapcsolatuk megerősítésére vágnak. Fontos, hogy saját akaratukból vegyenek részt a kurzuson a párok, ne noszogatóra vagy rábeszélésre, hanem szívesen, nyitott szívvel jöjjenek. A párkapcsolaterősítő gyakorlatok aktív, tette kész párok esetében bizonyulnak hatékonyaknak.

## 6.1.5. A célcsoport toborzásának módszerei

Az eredeti jó gyakorlatban szereplő toborzó módszerek átvétele javasolt jelen jó gyakorlat során is, kiegészítve azt a közösségi média adta lehetőségekkel, illetve felhasználva a 3 napos intenzív hétvégét (wellness-hétvégét), mint a kurzussal és az előadókkal való ismerkedési lehetőséget. **A következő módszerek javasoltak célcsoport toborzására:**

- a.) Amennyiben nincs előző kurzus, amelynek a záró alkalmát nyitottá lehet tenni, lehet akár egy „nulladik”, nyílt alkalmat szervezni, melyen az érdeklődő párok részt vehetnek, megismerkedhetnek egymással, a kurzust vezető szakemberekkel, a tematikával, és ez alapján el tudják dönteni, hogy részt kívánnak-e venni a kurzuson.
- b.) Az Alba Sansz Kulturális Alapítvány eddig is szervezett több alkalommal Házaspáros vacsoraesteket. Ilyenek szervezése mindenképpen javasolt, hiszen ez egy jó módszer új házaspárok elérésére.
- c.) A célcsoport toborzásának rendkívül fontos eszközei ma a közösségi oldalak. Sőt, ezek elengedhetetlenek. Jól meghatározott célcsoporttal, és jól megtervezett közösségi média, pl. facebook kampánnyal lényegesen megnövelhetjük az elért személyek számát.
- d.) A 3 napos intenzív hétvégék is remek alkalmat nyújtanak új házaspárok kurzusba való bevonására. Az érdeklődő párok ilyen alkalmakon is jobban megismerkedhetnek az előadó házaspárral, a kurzus tematikájával, a kurzusra járó párokkal és azok kurzusról való beszámolóikkal.

## **6.1.6. A program során használt módszertani elemek, módszertani eszközök bemutatása**

- Az eredeti jó gyakorlatban a résztvevő házaspárok a kurzushoz alkalmanként kapták a jegyzeteket, de jelen projekt lehetőséget biztosított a munkafüzet összeállítására. A jövőben a résztvevők az első alkalom során már előre megkapják a témakörök alapján összeállított jegyzetet, és a hozzá tartozó munkafüzetet.
- Minden alkalom a házi feladat megbeszélésével kezdődik, ahol fontos, hogy minden pár meg legyen szólítva. Ezen megbeszélések humorosak és nagyon hasznosak szoktak lenni. Ilyenkor lehetőség nyílik mások megoldásait, szokásait megismerni.
- Fontos, hogy az alkalmak minél családiasabb légkörben, jó hangulatban teljenek. Ehhez szükséges, hogy a terem ne egy frontális előadáshoz legyen berendezve. A projekt lehetőséget biztosított arra, hogy a kurzus alkalmak vacsora mellett kerüljenek lebonyolításra, amely elősegíti a kötetlenebb hangulat létrejöttét. Körbe helyezett asztalok elrendezése javasolt.
- Szemléltető eszközök használata igen javasolt. Az aktuális témához illő tárgy, film-részlet nagyon hatásos tud lenni a téma jobb megértésében, magyarázatában.
- A változatosság, a figyelem fenntartása érdekében az előadó párnak érdemes az jegyzet aktuális fejezetét nem túl nagy részekre bontva, felváltva előadni, így lehetőség nyílik a férj és feleség szemszögéből megvilágítani a mondanivalót.
- A kurzus befejezése után érdemes utótalálkozót szervezni. Ez történhet egy kerti parti keretében, vagy akár egy film megnézésével is, amit a filmmel kapcsolatos megbeszélés, beszélgetés követ.

## 6.2. Az alkalmak felépítése

### 6.2.1. Az első alkalom

Az első alkalom elején a kurzus bevezetése, témák ismertetése után a csoporthoz való tartozás etikai normái/normatívái, ezt követően az odaszánási nyilatkozat kerül felolvasásra és elfogadásra.

**Javasolt**, hogy amíg akár csak egy párnak is van kérdése az odaszánási nyilatkozattal kapcsolatban, és mindenki nem írta alá, addig ne lépünk a következő elemre. Erre azért van szükség, mert az odaszánási nyilatkozattal is megerősítést nyer, hogy a csoport, ez egyes párok, és az egyének védelme is fontos. Nem mellesleg, hiányzás esetén a pótlásra és a házi feladatok rendszeres elvégzésére is odaszánják magukat a párok, ami ezzel kapcsolatos problémák esetén hasznos emlékeztető lehet.

Ezt követően egy ismerkedést elősegítő gyakorlatot végeznek el a párok, majd csak utána kerül bemutatásra az első fejezet témája előadás formájában.

Az alkalom végén házi feladatokat kapnak a résztvevők, melyeket a következő alkalomig kell elvégezniük.

### 6.2.2. A második alkalomtól

A második alkalomtól kezdődően az alkalmak a házi feladatok megbeszélésével kezdődnek. Ez a rész időben, általában a tervezett alkalom felét teszi ki.

Javasolt lehetőséget biztosítani a szünet tartására, egy rövid, 5 perces szünet is elég lehet, ha igény van rá, a házi feladatok megbeszélése után. A következő fejezet témájáról szóló előadás ezt követően kerül kifejtésre.

Ahogy a csoporthoz való tartozás normái között említésre kerül, a párok a kérdéseiket lehetőleg ne az előadás közben tegyék fel, hanem erre vagy az előadás után, vagy a következő alkalom elején kerítsen sort az előadó pár, mivel kérdések megválaszolása esetén problémás lehet az időkeret tartása. Javasolt az alkalmakat időben kezdeni és tervezett időben be is fejezni őket.

Lehetőleg ne legyenek az alkalom végén csoportos beszélgetések. Ez azért **javasolt**, mert a párok számára sokkal hasznosabb, ha a hallott témáról inkább kettesben beszélgetnek, mint csoportosan.

## 6.2.3. Pótlás, kurzuson kívüli találkozás

Azoknak a pároknak, akik hiányoznak egy alkalomról, a következő alkalomig pótlást kell szervezni. Bátorítani kell a párokat, hogy minél nagyobb számban vegyenek részt a közös alkalmakon, mert akkor tanulhatnak a legtöbbet, ha a többiek reakcióit, válaszait és megoldásait is hallhatják.

Igény, esetleg probléma esetén, a kurzus keretén kívül is lehetőséget kell biztosítani kérdések feltevésére, tanácsadásra. **Javasolt**, hogy a kurzust vezető szakértő pár legyen nyitott a tanácsadásra. Amennyiben az előadó pár kevés tapasztalattal rendelkezik tanácsadás terén, ez esetben **javasolt** tapasztaltabb tanácsadókat bevonva segíteni a szükségben levő páron. Ilyenkor mindenképpen ajánlott az érintett párral egyeztetni a tapasztaltabb tanácsadó, vagy tanácsadó házaspár bevonásáról a félreértések és kellemetlen helyzetek kialakulását elkerülve ezzel.

Lehetőség szerint **javasolt** a kurzus alkalmain kívül is találkozások szervezése, pl. kirándulások, filmnézések, társasjátékozások, akár a kurzus időtartama alatt, akár a kurzus utáni időszakban, mint a már említett kurzus befejezését követő after-party.

## 6.2.4. A kurzus utolsó alkalmáról, a 11. alkalomról

Amint említve volt a célcsoport toborzása kapcsán, **javasolt** a kurzus utolsó témája után egy úgynevezett nyitott alkalmat tartani, aminek keretében minden kurzuson résztvevő pár vendég párokat hívhat. Ennek az alkalomnak nem titkolt szándéka a következő kurzusra célcsoport toborzása.

Ez alkalmat az előadó házaspár a bevezetés után csak moderálja, minielőadásokat, tapasztalatokat a kurzuson résztvevő párok fognak bemutatni.

Ez alkalmat megelőzően, a 10. alkalom során, az szakértő pár a kurzus résztvevőit kérje meg, hogy a kurzus tematikájából páronként válasszanak ki egyet, mellyel kapcsolatban kb. 10 perces kis előadásokat állítsanak össze. A 11. alkalommal pedig mondják el, mutassák be

személyes jó tapasztalataikat, megértéseiket, esetleges kurzus inspirálta új, a kurzus témája óta bevezetett új, bevált gyakorlatukat.

A házaspáros kurzus leghatásosabb reklámja, ha akik a kurzuson már részt vettek, azok számolnak be tapasztalataikról, mondanak jót a kurzus tematikájáról, felépítéséről, gyakorlatairól, esetleg az előadó párt is dicsérik.

## 6.2.5. Szükséges erőforrások, előadói szakmai kompetenciák

### *Humánerőforrás*

Mivel a kurzuson párok vesznek részt, és szükséges mind a két fél felé kommunikálni, mint már arról szó esett, **javasolt**, hogy házaspár vezesse a projektelemet. Párok részére, leghitelesebb módon egy házaspár tud a házasság témájáról kurzust tartani.

### *Szükséges szakmai kompetenciák*

Fontos, ha nem az egyik legfontosabb tényező, a megfelelő szakemberek kiválasztása. Olyan személyek legyenek az előadók, akiknek fontos a házasság értéke, személyiségük legyen megnyerő, kedvelhető, jó előadóképességgel rendelkeznek, és jól tudnak szemléltető eszközökkel, gyakorlatban megélt tapasztalatokkal bemutatni egy-egy témát. Rendelkezzenek szükséges empátiával, de ne ragadják el őket az érzelmek.

Elengedhetetlen a jó kommunikációs képesség, a kreativitás és a kezdeményezőkézség, mégis az egyik leglényegesebb, hogy elkötelezettek legyenek a családok megerősödése terén. Vállaljanak felelősséget a szakmai fejlődésükért is, rendszeresen vegyenek részt képzéseken, fejlesztéseken.

## 6.2.6. Az eredményekről, tapasztalatokról

A megtartott kurzuson a párok, egy pár kivételével, minden alkalmon részt vettek. Az alkalmak nagyon jó hangulatban teltek. Már az első alkalommal is felszabadult volt a csapat légköre,



mivel a párok a szervezet szakértőiként, önkénteseiként már némileg ismerték egymást. A házi feladatok megbeszélése, főleg a nagyobb létszám esetén nagyon hasznosnak bizonyult. Jó volt hallgatni egymás véleményét, sok esetben eltérő megoldásaikat, hallani, hogy más párok is hasonló problémákkal küzdöttek és milyen, sokszor nagyon humoros megoldásokat találtak.

Jó volt látni, ahogy annak ellenére, hogy szakértőként vettek részt a kurzuson, a kapcsolatok megerősödnek és új, közös elhatározások alapján változtatnak is.

Egy fiatal párnak a kurzus időtartama alatt született meg a gyermeke, így ők néhány alkalomról hiányoztak, de szisztematikusan együtt pótolták.

Egy másik fiatal pár, kiugróan nagy érdeklődést mutatott a témák iránt és a kurzus alkalmain kívüli találkozásokra is igényt tartottak a szakértőkkel. Ők kiemelkedően odaszánták magukat a fejlesztésre és egyúttal a fejlődésre is, megbízhatóan, stabilan és lelkiismeretesen elvégezték minden feladatot és készültek javaslatokkal is az alkalmakra.

## 6.3. A 3 napos intenzív hétvége adaptációjának folyamata

A jó gyakorlat megvalósításának címe: **KETTŐBŐL EGY - HOGYAN?**

A megvalósítás helyszíne: Anna Grand Hotel, Balatonfüred 8230 Balatonfüred Gyógy tér 1.

A megvalósítás időpontja: 2019. március 29-30-31.-én, csütörtök délután – vasárnap délelőtt.

### 6.3.1. Az előkészítéshez szükséges idő

#### *Tanmenet előkészítése*

Mivel az adaptálandó minta az egyeztetések és megbeszélések alatt teljesen megfelelőnek és kipróbálandónak tűnt, így az került felhasználásra (lásd a mellékletet: Intenzív 3 napos házaspáros hétvége mintája). A kurzusra járó házaspárokkal a téma még az első házaspáros kurzus alkalmán során ismertette lett, az intenzív hétvégéhez csatlakozó párok a jelentkezéskor ismerték meg a hétvége a témáját és felépítését.

### *Alkalmak előtti előkészületek*

A téma kidolgozására az előadók 1 hetet szántak. Mivel a minta címszavakat tartalmazott gyakorlatok esetében, és a kidolgozandó témát illetően is, az előadók kellett a témához illő jégtörő, ismerkedő és más játékokat, gyakorlatokat keressenek. Az utolsó gyakorlat John Gottman könyvéből<sup>8</sup> volt felhasználva, így az előadók a könyv értékrendjével, mondanivalójával is megismerkedtek a felkészülés ideje alatt.

## **6.3.2. Célcsoport bemutatása és toborzása**

Ahogy a kurzuson is, ezen a hétvégén is csak párok vehettek részt. Mivel több pár kisgyermekkel tudott csak részt venni, így abban az esetben, amikor ők nem tudtak a gyermekeknek felügyeletet biztosítani, az Alapítvány önkéntesei segítettek ennek megoldásában. Mivel az eredeti minta szerint gyermekek nélkül lehet részt venni a hétvégén, a nagyobb (óvodás és nagyobb) gyermekek helyszínen való tartózkodása nem volt megengedett.

A kurzuson résztvevő házaspárok mellett az ő ismeretségi körükből, és az Alapítvány partnerszervezetei köréből is jelentkeztek. Néhány házaspár nagyobb távolságot is megtett, hogy a tervezett nagyszerű hétvégén részt vegyen párként. Nem titkolt szándékuk volt a mintát megismerni, a hétféle kötetlen idejében a szervezőkkel, az előadó házaspárral beszélgetni, mivel értékrendjük és meglátásuk szerint is nagyon hasznosak az ilyen kapcsolaterősítő intenzív hétfélek.

Végeredményben elmondható, hogy a résztvevők a kurzusra járó párok és az Alapítvány ismeretségi köréből állt.

---

<sup>8</sup> John M. Gottman és Nan Silver A jól működő házasság 7 alapelve

### 6.3.3. A programban használt módszertani elemek, módszertani eszközök bemutatása

Több játékra került sor a hétvége során. Az első nap jégtörő és ismerkedő játékokkal oldották a szakértők a hangulatot, majd a következő napokon csapatépítő és kapcsolaterősítő játékok is megszervezésre kerültek. Voltak csoportos, de voltak páros gyakorlatok és kihívások is.

Flip chart és vetítő vászon is szükséges volt a különböző megbeszélésekhez és filmrészletek vetítéséhez.

A páros és csoportos gyakorlatokhoz a résztvevők jegyzeteléshez szükséges lapokat kaptak, de a gyakorlatokat és kérdéssorokat előre kinyomtatva kapták meg.

A helyben elvégzendő feladatokon kívül a helyszínen elvégzendő házi feladatokat is kaptak a párok.

### 6.3.4. A jó gyakorlat célja és bemutatása

#### *A megvalósítás céljai*

Az intenzív hétvége fő célja a házassági- és párkapcsolatok megerősítése, jobbá, harmonikusabbá formálása egy meghitt, relaxáló környezetben. Azonban az adaptációs folyamat részeként e megszervezett hétvége célja volt, a projektgazdával, kurzus résztvevőivel és egyéb szakemberekkel a programelemek megbeszélése, kiértékelése, az adaptálási folyamat szempontjából szükséges következtetések levonása, tudatosítása is.

#### *A megvalósítás leírása*

Miután a távolabbról csatlakozók is megérkeztek, **péntek délután kezdődött** a hétvége tartalmi megvalósítása néhány játék keretében, a kapott minta alapján. Ezek a jégtörő, ismerkedő játékok a csapatot kovácsolják össze, így. Mivel a kurzus szakértő házaspárjai már jól ismerték egymást, ez egy jó alapot adott a jó hangulat kialakításának. A játékok egy kötetlen időtöltéssel, kapcsolódásra, további ismerkedésre adó lehetőséggel folytatódtak.

Többen igénybe vették a szálloda wellness központjának szolgáltatásait, de voltak olyan párok, akik egyedül, vagy csoportosan sétáltak a Balaton partján. A vacsora után néhányan társasjátékok mellett folytatták az ismerkedést, mások pihenéssel töltötték az estét.

**A szombati reggeli után** került sor az első előadásra az ÉN és a MI közötti egyensúlyról. Ezt követte egy gyakorlat, amelyet a bátrabb párok válaszainak meghallgatásával folytattunk. Ebből kiindulva egy irányított beszélgetéssel zárult a délelőtt. A szabadidőben is folytatódtak a jó beszélgetések, ahol a társalgó szakértők javaslatokat tettek és témák gyűjtöttek a hasonló célú hétvégékkel kapcsolatban.

**Az ebéd utáni** játékot egy újabb gyakorlat követte, aminek keretében a párok közös tervezésre voltak megkérve. A kihívás teljesítése után következett a tervezett második előadás az egymás támogatásáról. Az előadás után a párok egy feladatlapot kaptak, amit a délután és az est hátra levő részében bármikor elvégezhetnek.

**A szombat délutánt** és estét színesítették a felajánlott önköltséges programok, olyanok, mint egy borkóstoló és egy Segway túra. Mivel mindkét programra voltak jelentkezők, a társaság nagy rész csoportosan töltötte a délutánt és az estét. A vacsorát követően többen a szálloda wellness részlegén pihenték ki a nap fáradalmait.

**A vasárnap délelőtti** előadás az egymás felé fordulásról szólt, majd az ezt követő gyakorlat elvégzése zárta a programot.

Mivel több pár szeretett volna további időt tölteni egymással, egy önköltséges balatoni hajózás is megszervezésre került a nap folyamán.

## 6.3.5. Szükséges szakmai, anyagi és technikai erőforrások

### *Személyi*

Mivel az intenzív hétvége a házaspáros kurzushoz kapcsolódó programelem, így annak előadói a kurzusszakértői. Külső szakember meghívása ezekre az alkalmakra nem javasolt, mivel ezt a hétvégét is a kurzushoz kapcsolódó, azt ismertető, azt népszerűsítő alkalomként lehet felhasználni, így a kurzus résztvevőin kívüli pároknak lehetőség nyílik az előadó párral megismerkedni, velük és a kurzuson résztvevőkkel időt tölteni.

A szükséges szakmai kompetenciák ilyen módon a kurzus vezetéséhez szükséges kompetenciákkal azonos.

## *Pénzügyi*

A hétvége részvételi díja tartalmazza a szállás és a szálloda wellness szolgáltatásainak díját és az étkezéseket is, a foglalkozásokhoz szükséges jegyzet és a foglalkozások munkafüzetek, kérdőívek nyomtatási költségeit is, így a pároknak csak a szálloda szolgáltatásain kívüli egyéni és csoportos programok költségeit kell állni, mint pl. borkóstoló, Segway túra, hajó túra, egyebek.

## *Technikai*

A hétvége sikeres lebonyolításának egyik feltétele a szükséges eszközök biztosítása a helyszínen. Ilyen módon, akár a szálloda által biztosítva, akár saját forrásból szükséges egy laptop, kivetítő, kivetítő vászon, nyomtató, audioteknikai berendezések biztosítása.

A szállodában szükséges olyan helyiségek bérlése is, amelyek megfelelőek a közös program lebonyolításához, mint például egy konferencia helyiség. Más, kisebb helyiségek bérlése is szükséges lehet a kötetlen időben történő csoportos tevékenységek zavartalan megvalósításához, de ismerkedő beszélgetések megvalósítására is.

## **6.3.6. Az eredmények bemutatása**

Mivel a hétvége során a gyakorlatok is a párok beszélgetéséhez adtak alapot, egymás megismerését segítették elő, többen nagyon jó beszélgetésekről és kapcsolatuk megerősödéséről, annak új lendületéről számoltak be. A kikapcsolódási lehetőségek, páros séták, ismerkedések egymással és más párokkal, illetve a kirándulások is szükségesnek és nagyon hasznosnak bizonyultak. Az egymással töltött idő, közös tervek szövése, a közös célok átbeszélése újbóli lendületet adtak több párnak. Jó emlékként számoltak be többen az előadókkal, és a kurzus szempontjából nézve külső párokkal való jó hangulatú és baráti beszélgetésekről is, megosztva konstruktív javaslataikat a hasonló hétvégék rendezésével kapcsolatban. A kurzus résztvevőinek is egy élményekkel teli csoportot és párokat összetartó hétvégének értékelték, amit szeretnének újból megismételni, szokássá, hagyománnyá téve az ehhez hasonló wellness hétvégéket az adaptációs folyamat után is.

## 7. Az adaptáció során felmerült nehézségek, problémák és megoldási javaslatok

Az adaptáció folyamatában főleg a házaspáros kurzussal kapcsolatban merültek fel olyan nem várt problémák, amelyekre közben kellett a megfelelő megoldást megkeresni. Néhány esetben szakértőkkel is történt egyeztetés a jó megoldás megtalálása érdekében. Ilyenek voltak a lemorzsolódás, a kurzus alkalmainak időpont egyeztetése, a házi feladatok számonkérésének a módja, lehetőségei, a néhány alkalmon levő passzivitás okainak feltárása. Mindezekkel természetesen valamilyen szinten számolni is kell, mivel a házaspárok magukkal hozzák egy kurzus alkalmára nem csak a jókedvüket, hanem esetleges nézeteltéréseiket, megoldatlan problémák idején a bennük levő feszültséget is, még ha szakértőkről is beszélünk.

Mindezekkel a problémákkal és a kialakított, megtalált megoldásokkal ez a fejezet foglalkozik, mely a kurzus felépítését és az előadó pár hozzáállását érintő kérdéskört tartalmazza: Hogyan kezeljük a párok csoportban felmerülő problémáit?

### *Általános, a kurzus elején megbeszélte „szabályok”*

A problémák egy része a kurzus etikai normáinak átbeszélésekor és az odaszánási nyilatkozat aláírásával került átbeszélésre.

Az alábbiakban a különböző eszközök és megoldások vannak kiemelve.

A csoporthoz tartozás etikai normái/normatívái között kell leszögezni, hogy a pár **csak együtt** jöhet a kurzusra. Egyikük, külön nem vehet részt az alkalmakon. Vagy együtt vesznek részt, vagy együtt hiányoznak, és együtt pótolnak. Minderre azért is van szükség, hogy a pár együtt hallja az ott elhangzott információkat, együtt haladjon a kurzus témáival, így a felmerülő kérdéseiket (saját, vagy az anyaggal kapcsolatos) a mindkettőjük által hallottak alapján beszélhetik meg. Ezért is **nem támogatott és nem javasolt** a kurzus végén kialakuló **párok közötti beszélgetés**, hogy az elhangzottakkal kapcsolatban, és a felmerült esetekkel, kérdésekkel, problémákkal kapcsolatban is, a pár elsősorban egymás között folytasson beszélgetést, ezáltal a saját, kettejük közös álláspontját alakítsák ki.

A pároknak tanácsolt, hogy **még otthon egyeztessenek egymással, hogy mit mondanak el** a csoport előtt, és mit nem mondanak el, mi az, ami publikus és mi nem az.

A csoportban **elhangzottak nem kerülhetnek a csoporton kívülre**. Ezáltal a saját és a csoportba járók személyes információi a csoporton belül maradnak, védve egymást. Erről az

odaszánási nyilatkozatban is szó van, a résztvevők aláírásukkal pecsételik meg odaszánásukat, és a csoportban elhangzó személyes ügyek bizalmas kezelését.

Emellett, az odaszánási nyilatkozatban a párok **a házi feladatok rendszeres elvégzéséről** is nyilatkoznak.

### *Speciális, az előadó párt segítő eszközök, megoldások*

1. Az elsők között meghozott döntés, ami nagyon hasznosnak bizonyult az volt, hogy a kurzust vezető szakértő pár a kurzuson résztvevő szakértő házaspárjai közül még **a kurzus indulása előtt kiválasszon egy „segítő” párt, akik számukra megbízható segítséget adhatnak a kurzus folyamán.** Őket személyesen kell megkérni, hogy szükség esetén segítséget nyújtsanak, főleg a házi feladatok megbeszélése során, támogatásukkal, konstruktív hozzászólásaikkal erősítve és egészítve ki az előadó párt.

A kurzuson akár többszöri alkalommal résztvevő párok, akár tiszteletben tartott és nagyobb tapasztalattal rendelkező párok is részt vehetnek.

Amint a kurzus alatt is megvitatták, a segítő párra nagy szükség van, legfőképpen a kurzus elején, annak első 3 alkalmán.

Eset:

A kurzus során egy házaspár egyik tagja többször kötözködött az előadó párral, szavaikat megcáfoló hozzászólásokkal. Ezekben az esetekben nagy segítség volt a „segítő” házaspár hozzászólása. Megnyugtató és békességet teremtő szavaik támogatták az előadó párt, ugyanakkor a kedélyeket megnyugtató módon tudtak hozzászólni az aktuális kérdéshez.

### **2. Szükség esetén a párok egyéni, kurzuson kívüli tanácsolása.**

Eset:

Egy, a kurzuson résztvevő nagyon fiatal pár, több területen kérték az előadó pár szakértői tanácsát a kurzus keretein kívül is, olyan területekkel kapcsolatban, amin nekik kevesebb tapasztalatuk van. Az előadók értékelték a nyitottságukat, és a felmerülő kérdésekben legjobb tudásuk szerint segítettek. Sok esetben nem megoldást adtak a párnak, hanem kérdésekkel vezették rá őket a megfelelő megoldásra és hozzáállásra, amikkel őket a továbbiakban, mint leendő szakértőkként készített fel.

3. A csoportban elhangzó, **konfliktust okozó hozzászólásokat a kurzus aktuális alkalmán kell békességes mederben megoldani.**
4. Amennyiben szükséges, a problémát okozó párral érdemes külön, **a csoporton kívül is beszélgetni, konstruktív hozzászólásokra kérni**, emellett a pár kapcsolati konfliktusa esetén, amennyiben nyitottak rá, egyéni tanácsadást nyújtani nekik.

5. A házi feladatok értelme, számonkérése:

Mivel a házi feladatok szorosan az aktuális témához illenek, így azok elvégzése nagyban segíthet a párnak a közös látásmód kialakításában, esetleges problémák feltárásában, több esetben a problémák megoldásában is ad útmutatást. A házi feladatok megbeszélése alatt ugyan lehet a válaszlehetőséget, kihagyni, „passz”-olni de ha ez rendszeressé válik, esetleg a házi feladat meg nem oldásából fakad, azzal foglalkoznia kell az előadó párnak.

**A számonkérést kedvesen, megértően, de határozottan kell tenni.** Végső esetben az odaszánási nyilatkozat felolvasásával is emlékeztetni lehet a párokat a kurzus céljainak elérése érdekében.

Számonkéréskor az szakértő párnak kerülnie kell egy, vagy bizonyos, a csoporthoz tartozó, vagy a csoport számára ismerős párok rossz példaként kiemelését. Az illetők megnevezése nélkül kell a csoportot és a párokat felemelni, bátorítani. A cél nem a megszégyenítés, hanem az előrelépés, a segítség és bátorítás nyújtása. Ha az egész csoport előtt, ilyen módon történt kommunikáció nem éri el célját, az előadók a kurzus keretein kívül beszéljenek az érintettekkel, próbálva megérteni a házi feladat el nem készítésének okát. Amennyiben az előadó párt elfogadják, azok igyekezzenek a pár esetleges konfliktusában segítséget nyújtani, tanácsot adni.

Esetek:

Sajnos előfordult, hogy párok nem végezték el a házi feladatot, különböző okokra hivatkozva. Egy ilyen alkalommal az előadó pár felolvasta az odaszánási nyilatkozatot, azt hangsúlyozva, ami a kurzus bevezetőjében is van, hogy a feladatok elsősorban azért vannak, hogy elvégzésükön keresztül a pár tagjai még inkább megismerjék egymást, tehát ezen keresztül kapcsolatuk erősödik, épül. Valamint emlékeztettük arra is Őket, hogy mivel Ők is szeretnének majd ilyen csoportokat vezetni, próbáljanak a másik fél helyébe is illeszkendi. Másodsorban a csoport többi tagja is tanul a megoldások megbeszélése által, mint azt minden alkalommal tapasztalhatják. Amennyiben szükséges, a kurzuson kívül is szívesen segítenek, tanácsolnak párokat, de más tanácsadó párt is tudnak javasolni igény esetén.

6. **A kurzusra nem volt jellemző a lemorzsolódás, de ez ellen így is volt tennivaló.**

Eset:

Egy házaspár más városba költözés miatt elmaradt a kurzusból. Az előadó pár többször próbálta a párt bátorítani a kurzuson való részvételre, pótlásra, de azok a megváltozott körülmények miatt nem vállalták a folytatást.

Eset:

Mivel egy fiatal pár gyermeke a kurzus ideje alatt született meg, így ők néhány alkalomról hiányoztak. Az szakértő pár felajánlotta az egyéni ütemben való pótlást, így a pár a kurzus végére újból csatlakozni tudott lemaradás nélkül a csoporthoz, ami a csoport összességére jó hatással volt.

7. **Az egyik legnagyobb probléma a többségnek legmegfelelőbb időpont egyeztetése.**



Mivel ezen a területen rendszeresen nehézkes volt az egyeztetés, az szakértő pár más szakértők segítségét is kérte, többekkel egyeztetve különböző megoldásokról, módszerekről.

Több javaslatot próbáltak ki, mint:

- egyeztetés telefonon keresztül minden párral a tervezett alkalom előtt pár nappal
- egyeztetés doodle-on keresztül: a különböző időpontokra szavazni lehet a doodle online alkalmazás segítségével.
- az alkalom végén leszögezni a következő alkalom időpontját.

Kurzuson való nagy létszám esetén ez utóbbi bizonyult a leghatásosabbnak a próbált módszerek közül.

Az kurzus résztvevőivel elég nehézkes volt az egyeztetés. Kerülve a vádaskodást, az előadók a motiválás eszközével próbáltak élni.

## **8. Passzivitás az alkalmakon**

Ugyan nem gyakran, de előfordult a házi feladatok során a passzivitás. Ilyenkor több módon is próbálta az előadó pár aktivizálni a résztvevőket:

- a feladatra adott saját válaszaikkal, megoldásukkal törték meg a csendet
- a „segítő” párt kérték meg, hogy vázolják, mondják el válaszaikat
- humorosan kértek önkénteseket, esetleg jutalomzták az első jelentkező párt

Az előadások során is előfordult a résztvevők figyelmének lankadása. Ilyenkor egy-egy példával, történettel, megtapasztalással megszakítva az előadást, de azt tarkítva, könnyen vissza tudták nyerni a figyelmet.

# **8. Összegzés, zárszó**

A projekt indításakor az Alapítvány, családi kapcsolatok témában kitűzött célja egy hatékony házaspáros kurzus létrehozása volt. Ezt külföldi jó gyakorlatok mintájára egy, a helyi párkapcsolati szokásokat figyelembe vevő, a párkapcsolatokat kiteljesítő, stabilizáló módon tervezte megvalósítani.

A külföldi jó gyakorlatok megismerése után a projekt munkatársai és szakértői, magyarországi és a donor szervezet környezetében végzett kérdőíves kutatás során mérték fel a két környezet szokásait, vizsgálva a külföldi és belföldi párkapcsolati szokások közötti különbségeket is. Mivel több ponton eltérések mutatkoztak az eredményekben, ez a kutatás nagyon hasznosnak minősült az adaptációban. Az eltéréseket és hasonlóságokat is értelmezve, szükségesnek látszott az eredeti gyakorlat több ponton való módosítása. Ahogy a válókokat elemezve, és a párkapcsolatokkal foglalkozó szakemberek javaslataiból is kiderült, nagy hangsúlyt kell fektetni a kommunikációra a párkapcsolaton belül. Emiatt a jegyzetben egy ezzel kapcsolatos különálló fejezet lett létrehozva.

A jegyzet fejezetei jól átgondolt, meghatározott sorrendben követik egymást, egymásra épülő módon. A jegyzet első fejezetei a házasság, mint szövetségi kapcsolat alapjaival foglalkozik.

Az ezt követő fejezetek a felelősségvállalás, közös időtöltés, konfliktuskezelés, megbocsátás és helyes kommunikáció területeit érintve eljutnak a szexualitás, a pénzkezelés és a külső kapcsolatok tárgyalásáig. A fejezetek témáihoz tartozó otthoni tanulmányozáshoz szánt anyagokat és a felhasznált módszerek leírásait a jegyzet mellékletei tartalmazzák. A házi feladatok jól átgondolt, a pár kommunikációját élénkítő gyakorlatokból állnak, amelyeket a jegyzethez tartozó munkafüzet tartalmaz.

Az adaptációs folyamat során több nehézséggel, akadállyal találkoztak az előadók. A tapasztalt nehézségek egy részével számoltak, amit már az adaptáció folyamán tartott kurzus elején, a csoporthoz tartozás feltételeivel, és az odaszánási nyilatkozattal igyekeztek megelőzni. A legnagyobb problémát nem a csoportfoglalkozáson létrejött, vagy párok tagjai közötti konfliktusok, hanem a találkozások időpontjainak egyeztetése jelentették. Úgy az aktuálisan következő alkalom, mint a pótlások idejének egyeztetése nehézkes volt. Mivel egy pár csak együtt vehet részt az alkalmakon, így a párok pótlással hozták be a csoporttól való aktuális lemaradást.

A résztvevő párok kurzus ideje alatti visszajelzései, tapasztalatainak megosztása a házi feladatok megbeszélése alatt, vagy az előadókkal, akár a kurzus alkalmán kívül, nagyon pozitívak és konstruktívak voltak, néhány esetben hozzájárulva ezzel a jegyzet és a munkafüzet kiegészítéséhez, módosításához. A kurzusokon levő jó hangulat, az elfogadó környezet, és az egymástól tanultak, a különböző ötletek és egyedi megoldások több pár elmondása szerint a kapcsolatuk előmeneteléhez, javulásához vezetett, az egymáshoz való odafordulást erősítve.

A kurzushoz tartozó intenzív házaspáros hétvége is hozzájárult a csoport és a párok kapcsolatainak elmélyüléséhez.

Az adaptációs folyamatban és egyeztetésekben résztvevő szakemberek nagyon eredményesnek és hasznosnak ítélték meg, úgy a házaspáros kurzushoz létrehozott jegyzet és munkafüzet létrejöttét, mint a kialakított látásmódot és a folyamat alatti tapasztalatokat, levont következtetéseket. Ezzel a folyamattal egy jól átgondolt módszer jött létre, amit az Alapítvány szakemberei, partnerei és más szervezetek is hatékonyan használhatnak a jövőben.

## **9. Mellékletek**

### **9.1. Intenzív 3 napos házaspáros hétvége mintája**

A Házaspáros wellness hétvége rendelkezésünkre bocsátott mintája.

## A hétvége mottója: KETTŐBŐL EGY - HOGYAN?

### *Első nap:*

#### Péntek este:

Bemutatkozás, ismerkedés, a hétvége céljainak megfogalmazása.

Kötetlen időtöltés.

### *Második nap:*

#### Szombat délelőtt

##### **1. Előadás**

**Cím: Hogyan néz ki az ideális egyensúly az ÉN és a MI között?**

- A szeretet három eleme: szenvedély, intimitás, elköteleződés
- Irreális célkitűzések - példák
- Váljunk igazi csapattá!

##### **1. Gyakorlat** (helyszínen elvégezve)

A szeretet három fajtájának tudatosítására fejezzétek be az alábbi mondatokat, majd beszéljétek meg egymással válaszaitokat!

1. Szendélyt látok a szemedben, amikor...
2. Az intimitás azt jelenti számomra, hogy...
3. Az irántam való elkötelezettséged abban mutatkozik meg, hogy...

A válaszok megbeszélése után beszélgetek a következő kérdésekről:

- Mit váltanak ki bennem a párom válaszai?
- Mennyire van jelen a kapcsolatunkban a szeretet mindhárom formája? Egyensúlyban tudjuk-e őket tartani?
- Miben változzak, hogy a társam jobban érezze az iránta táplált szerelmemet?
- Milyen változást szeretnék látni abban, ahogy a társam kifejezi irántam a szerelmét?

##### **2. Gyakorlat** (ebéd után elvégezve)

Álmodjátok meg közös céljaitokat!

1. Fogjatok egy-egy papírlapot, és írjátok fel, amilyen konkrétan tudjátok, hogy tíz év múlva hol szeretnétek tartani a hivatásotokban, a gyermeknevelésben, a házasságotokban, az anyagi helyzetetekben, és az élet más területein, amelyek eszetekbe jutnak.
2. Cseréljétek ki egymással a papírlapokat, és nézzétek meg a társatok céljait.

3. Társatok céljai ismeretében beszéljétek meg a következő kérdéseket:
  - Hogyan látom önmagam a társam terveiben?
  - Mit várunk együtt az életünktől?
  - Egyéni céljaink mennyiben illeszkednek a közös céljainkba?
  - Mit tehetünk együtt és külön-külön a kitűzött célok megvalósításáért?

### Szombat délután

#### **2. Előadás**

##### ***Támogatnunk kell egymást!***

- Hogyan viszonyuljunk a társunk személyes céljaihoz?
- Akadályozás, elfogadás, támogatás...
- Szabadidő a házasságban - egyéni és közös hobbijaink
- Hogyan lehet a házastársam a legjobb barátom?

#### **Gyakorlatok** (este elvégezve)

1. Egy kettesben töltött nap forgatókönyve

Mit tennétek, ha volna egy szabadnapotok, amit együtt tölthetnétek el, minden kötelező feladat nélkül? Hogyan töltenétek el ezt a napot? Milyen programokat szerveznétek magatoknak? Terveznétek meg ezt a napot ébredéstől a lefekvésig!

2. Ha egy estét külön kellene töltenetek a házasságotokban, hogyan tudnátok kitölteni az időt úgy, hogy közben lelkiismeret-furdalás nélkül jól éreznétek magatokat?

### *Harmadik nap:*

#### Vasárnap délelőtt

#### **3. előadás**

##### ***Ne el-, hanem inkább egymás felé forduljatok!***

- Az egymás felé fordulás akadályai
- Mi a teendő akkor, ha a házastársad nem fordul feléd?

#### **Gyakorlat** (helyszínen elvégezve)

Felkészült-e a házasságod a romantikára? – kérdőív (John M. Gottman, A jól működő házasság 7 alapelve c. könyvből.)