

INTERJÚ



drogkutató
intézet

HOGYAN LEHET MEGELŐZŐ ÉRTÉKŰ A SPORT?

DIÓSZEGI JUDIT

Pedagógus, bűnmegelőzési szakember, addiktológiai konzultáns

E havi interjú rovatunkban Diószegi Juditot kérdeztük a sport és a drogprevenció kapcsolatáról, aki már 24 éve dolgozik ezen a területen. 2006-ban addiktológiai konzultáns végzettséget szerzett, valamint nyitottságának köszönhetően sok programot ismert meg ezidő alatt. Tapasztalatai szerint minden program sikerének egyik letéteményese az emberi tényező. Véleménye szerint a prevenció rendszerben értelmezhető, ami akár játékokon keresztül, akár saját élmények általi tanulással érhető el. Ezen foglalkozások által kiderül, hogy hol vannak a gyerekek határai, kipróbálhatják a nemet mondás képességét. Kideríthetik, hogy mi az, ami szolgálja és mi az, ami rombolja őket. Maga a jó közösség pedig megtartó erejűvé válhat. Interjúnkban arra keressük a választ, hogy hogyan válhat segítséggé a drogmegelőzésben a sport?

Véleményed szerint mi napjaink drogprevenciós munkájának kulcsa?

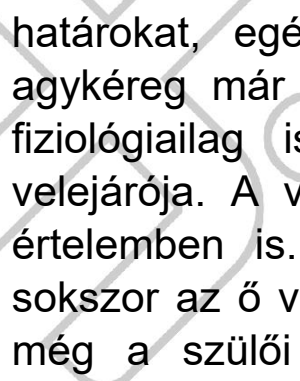
A XXI. század új kihívásai mellett nem lehet csupán a régi, múlt században működő vagy „használt” eszközökkel hatékony és megnyugtató eredményeket elérni, reagálnunk kell az új kihívásokra, a generációs változások okozta szemléletváltozásokra és az online tér egyre növekvő veszélyeire. A megelőzésben dolgozóknak ott kell lenniük az emberek között, a terepen, vagy online elérhető közelségben. A

közösségek építése, a szakmabeli és szakmaközi hálózatok fejlesztése, a hatékony kommunikációs lehetőségek kiaknázása vezethet eredményre. Fontos, hogy a szereplők a helyi problémákat helyben, hálózatba szerveződve, összehangoltan oldják meg, és a hozott intézkedések egymást erősítsék. Ebben az állami és civil szervezetek is kiemelkedő szerepet játszanak.

Az egyik legfontosabb területe a mindennapi életünknek kapcsolataink minősége. Általánosságban kijelenthető, hogy emberi létünk mozgatórugója a többiekkel kialakított kapcsolat, interakció. Lényeges a szüleinkkel, családjainkkal kialakított kapcsolat, fontosak a barátok, az ismerősök. A szerhasználathoz is kapcsolódik ez, meglátásom szerint a kipróbálás után azok választják újra és újra a szerhasználatot, akiknél valamilyen hiány keletkezik. Ezek többsége a biztonságosan kötődő kapcsolatok hiányához vagy sérültségéhez fűződhet, a visszajelzések minőségéhez, vagy hiányához, az önreflexiós képesség problémáihoz és a megküzdési képesség zavaraihoz. Persze a paletta ennél sokkal színesebb, de valahol mindennek az eredője ezekből fakadhat.

Az első szerhasználat jellemzően kamaszkorban történik. Mi lehet ennek az oka?

Kamaszkorban számolnunk kell hormonális és idegrendszeri okokkal is. Egyrészt a serdülőkorral termelődni kezdő hormonok összjátékaként a kamaszok türelmet próbáló viselkedésváltozásokon esnek át, szembehelyezkednek a családdal, új tapasztalatokat keresnek, minden félelemérzet nélkül vállalnak kockázatokat, impulzívan kezdenek el viselkedni. Csak a nagyon rövid távú következményeket tartják szem előtt, és kockázatos döntéseik meghozatalakor teljesen érzéketlenek a büntetésre. Ennek még nem teljesen érett idegrendszerük (prefrontális agykéreg) az oka. A szülők „dolga”, hogy átvállalják ennek a még fejletlen agyterületnek a feladatát, betartassák velük az erkölcsi kereteket, a társadalom által elvárt



határokat, egészen addig, amíg a lassan érő prefrontális agykéreg már képes lesz erre (Swaab, 2017). A kamaszok fiziológiailag is lustábbak, ami a fejlődésük természetes velejárója. A változás fáradékonnyá teszi őket, testi és lelki értelemben is. Kortársaik között vannak a legszívesebben, sokszor az ő véleményük a mérvadó, de azért szükségük van még a szülői szeretetre, a családi háttérre. A korosztály jellemzője a kockázatkereső viselkedés, ezért fontos segítenünk, iránymutatást adnunk egy-egy helyzet megértésére és megoldására egyaránt. Kellenek azok az impulzusok, amelyek a biztonságot helyezik előtérbe és felelősségvállalásra tanítanak.

Miben mások a mai kamaszok, mint a 10-20 évvel ezelőttiek?

A fiatalok kognitív/értelmi képességei nagyon fejlettek, érettnak látszanak a mai világ adta lehetőségek, az információ elérhetősége következtében, azonban érzelmi fejlődésük sebessége olyan, mint a régebbi generációké. Ez annyit jelent, hogy értelmükkel sok mindent megértenek, de mindezt érzelmileg még lehet, hogy képtelenek feldolgozni.

Hogyan lehet mégis segíteni őket?

Azokat a segítő, megtartó hálózatokat, kapcsolati lehetőségeket, amelyeket a gyerekek igénybe vehetnek, érdemes már kiskoruktól kezdve kialakítani és ennek egyik legjobb terepe a család után az iskola, illetve a szervezett foglalkozások. Ilyen jellegű a sport is, amely már egészen kicsi kortól elérhető az iskolában, vagy hozzáférhető a sportegyesületekben, szervezett sportfoglalkozásokon. Ha egy kis kutatást végzünk a környezetünkben a sporttal kapcsolatos emlékekről (most a nagy sporteseményeket nem venném ide, hanem a személyes megélések a mérvadóak), akkor megtapasztalhatjuk, hogy mind a gyerekek, mind a felnőttek körében hamar felszínre kerül, a legjobban az edzővel,

sporttársakkal megélt élményeikre, érzéseikre emlékeznek legelőször, vagy adott esetben ez kerül elő témaként, például:

- „Nem szeretnék edzésre menni, mert nem figyel rám az edző...”
- „... néni olyan aranyos, kár, hogy nincs több edzés.”
- „Ma 10 körrel többet futottam, mint egy hónapja és ez nagyon büszkévé tesz.”

Fentiek miatt egy nagyon erős, megtartó energiát képviselhetnek a sporttal kapcsolatos foglalkozások (s természetesen minden más, kreatív, élményalapú, emberközeli egyéb foglalkozás is), melyet felismerve a Testnevelési Egyetem Pedagógia és Módszertani Tanszékének együttműködésével 2017. második félévében a „Bűnmegelőzés helye és szerepe a sportfoglalkozásokon” címmel kötelezően választható tantárgy került meghirdetésre nappali és levelező tagozatos hallgatók számára.

Ebben az első évben nappali tagozaton két időpontban 16-16 fő vehette fel a tantárgyat, levelező tagozaton pedig 1 kurzust tartottunk dr. Molnár István Jenővel, akkori kollégámmal és szerzőtársammal.

A Nemzeti Bűnmegelőzési Stratégia akkor hatályos 8.2.2. A pontja megfogalmazta, hogy a gyermek- és fiatalkorúak hasznos szabadidő-eltöltésének segítése érdekében erősíteni kell a sport és a bűnmegelőzés kapcsolatát. A testnevelő tanárok és edzők példaképként szolgálnak a fiatalok számára és a mozgás, a sport segítségével képesek azokat a szociális kompetenciákat fejleszteni, attitűdváltozásokat elérni, amelyek a bűnmegelőzésben is fontosak (szabálykövetés, csapatmunkában történő hasznos részvétel, agresszió-levezetés, erőszakmentes konfliktusmegoldás, tisztelet, elismerés, veszíteni tudás, öröm). Ennek a célnak az elérése

érdekében került összeállításra a tantárgy tematikája, az összesen 14 modul felölelő tantárgy keretein belül.

A hallgatói visszajelzések alapján a résztvevők sokat tanultak önmagukról és a bűnmegelőzés céljairól is a foglalkozások ideje alatt. Úgy érezték, hogy hasznosan töltötték el az idejüket, valóban tanultak az oktatóktól és a hallottakat, tapasztaltakat a jövőben is tudják hasznosítani tanári, edzői pályájuk során. Elmondásuk alapján a képzés olyan gyakorlati tudást ad, amit azonnal használni tudnak a résztvevők, be tudják illeszteni a saját eszköztárukba, hatékonyabbá téve azt.

A Testnevelési Egyetem hallgatóival történt első találkozásaink, valamint az első közös év tapasztalatait gyűjtöttük össze aztán a tanév végén, és jegyzetet is készítettünk a kurzushoz, ami a következő tematikán halad végig:

- Miért fontos a sport eszköztárának bűnmegelőzési szempontú alkalmazása, miért a testnevelési órák és edzések kerültek kiemelésre a többi foglalkozás közül?
- Mi jellemzi a mai fiatalokat? Az eredményes és hatékony munkához ismerni kell őket, a szokásaikat, a viselkedésük háttérében meghúzódó okokat. Nekünk felnőtteknek kell azonosítanunk a generációk közötti távolság okait, s nekünk kell megtalálni azt, hogyan léphetünk át ezen az akadályon.
- Mi a bűnmegelőzés? Milyen eszköztárral rendelkezik, milyen lehetőségekkel élhetünk?
- A jegyzet ezt követő fejezete foglalkozik konkrétan a sportfoglalkozásokkal, az ott alkalmazható módszerekkel, módszertannal.
- A módszerek megfelelő alkalmazása természetesen lehetetlen megfelelő kommunikáció nélkül, így a kommunikációs eszközök repertoárjáról is olvasható egy áttekintés, a kommunikációban létrejövő zavarokról, szerepekről, illetve a visszajelzések fontosságáról is szó esik, szakirodalom bemutatásával.

- Fontos tájékozódni a legjellemzőbb bűncselekményekről is, amelyek minden esetben a sporttal kapcsolatos oldalukról megközelítve kerülnek bemutatásra.
- Tekintettel arra, hogy az érintett témakör strukturált állami működést igényel, szükséges röviden érinteni és az olvasó elé tárni a jelzőrendszer működését is, amelynek minden pedagógus tagja.
- Végül olvasható egy-egy óravázlat, amely mintaként szolgálhat a későbbi munka során.
- Szakirodalmi ajánló is helyet kapott a jegyzet végén.

Mindez kifejezetten profi sportolókat edző szakemberek számára készült?

Amikor a jegyzetben sportra gondolunk, nem az élsportolókat, de még csak nem is a professzionális szintű sportolókat képzeljük magunk elé, hanem elsősorban azokat a fiatalokat és gyerekeket, akik tanítási keretek között vagy éppen szabadidejükben azért sportolnak, mert szeretnek mozogni, és a sport által a közösség részévé válnak, tartoznak valahova, és mert élvezik a játékot, azt a „munkát”, amit végeznek. Hadd idézzem kollégám sorait, amely a jegyzetben megtalálható és tökéletesen kifejezi elméletünk esszenciáját:

Ha pedig élvezünk valamit, akkor repül az idő, és észrevétlenül, erőlködés nélkül fejlődünk. Ezt tudjuk kihasználni a sport révén. Ez a kulcs. Úgy tudunk akár testnevelési órán, akár egy délutáni edzésen értéket közvetíteni, erkölcsi útravalót adni, az életre felkészíteni, hogy a gyerek, a fiatal nem érzi azt a felnőttől érkező, automatikusan elutasítandó intelemnek. **A sport ugyanis bűnmegelőzési elemek nélkül is képes bűnmegelőzési célokat szolgálni. Szabálykövetésre, kitartásra, együttműködésre, odafigyelésre, koncentrációra, részvételre, állandóságra,**

következetességre, a lemondások és a kudarcok elviselésére, alázatra, a győzelem megélésére tanít. És mindezen képességeket szinte a végtelenségig sorolhatnánk. A tényleges megelőzési technikák és elemek beemelése a sportba ennek megfelelően csak, mint az étel és a fűszer viszonya értelmezhető: **megfelelő mennyiségű sótól és borstól kiváló ételt kapunk, ha túl keveset teszünk bele, nem finom, de még fogyasztható, ha túl sokat, akkor azonban ehetetlenné válhat.** Így kell értelmezni a bűnmegelőzés és a sport kapcsolatát is. A sport önmagában kiváló eszköz, de ha „megsózzuk” egy kis bűnmegelőzéssel, még kiválóbb lehet.

Mindezekre tekintettel óriási felelősségük van a tanároknak és az edzőknek. **A testnevelő tanár, az edző példaképként, mentorként és modellként szolgálhat a fiatalok számára, és a mozgás, a sport segítségével képes azokat a szociális kompetenciákat fejleszteni, attitűdváltozásokat elérni, amelyek a prevencióban is fontosak.**

Ha egy pedagógus a fentiekkel találkozik, hogyan fogja tudni mindezt a gyakorlatban megvalósítani?

E pozíció betöltésének nélkülözhetetlen feltétele a pedagógus nyitottsága. Tisztában vagyunk azzal, hogy a tanmenetben előírtaknak, a sportszakmai céloknak meg kell felelni, de a tanárnak és az edzőnek mindig módjában áll a módszerek között válogatni. Ha a testnevelő tanár, az edző látókörében a fenti értékek fejlesztése fontos szempontként jelenik meg, akkor hétről hétre képes olyan játékokat becsempészni a foglalkozásokba, amelyek révén a közösség és az egyén is fejleszthető.

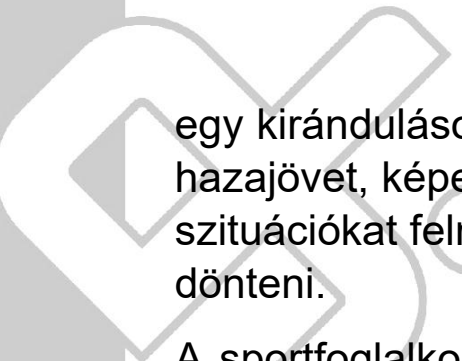
Fontos, hogy az idő előrehaladtával az órák, edzések tartásának monotonitása miatt a tanár, az edző ne felejtse el,

hogy a játék a legjobb tanítómester. Az adott osztály, csapat és az azt alkotó egyének fejlesztése is jelenjen meg fontos célként.

A testnevelési óra privilegizált helyzetben van, még akkor is, ha sokszor hallhatjuk, hogy a mai fiatalság nem szeret mozogni. A sportórákon, az edzésen lehet kúszni-mászni, a másikat megérinteni, erőt kifejteni, vigyázni a másokra, játszani. Ezt a potenciált kihasználva minden óra, minden játék élménnyé válhat. Az élmény alapú oktatás lényege, hogy nem direkt módon, frontális úton közvetít pozitív értékrendet. A látszólagos szabadság az, ami hatványozottan növeli a módszer hatékonyságát. Az élménypedagógiához hasonló sportfoglalkozás azt nyújtja a gyerekeknek, és kifejezetten a serdülőknek, amire szükségük van: rendhagyó helyzeteket, szokatlan, izgalmas kihívásokat. Lehetőséget ad arra, hogy a rájuk jellemző ingerkeresés biztonságos és szervezett körülmények között valósuljon meg. Közösségteremtő, és ezzel a csapatépítés eszközévé válhat fiatalok és felnőttek számára egyaránt. (Kispéter-Sövényházy, 2008) Minderre azonban figyelnie kell az oktatónak. Természetesen, ahogy már írtuk, a sport önmagában is rengeteg kompetenciát fejlesztő hatással bír, de igazán hatékony és eredményes akkor lehet, ha a tanár, az edző mindezeket az elemeket koncentráltan, tudatosan és tervezetten építi bele az órák anyagába.” (Diószegi – Molnár 2018).

Mi a hosszútávon megvalósítandó cél?

A képzés és a jegyzet célja, hogy rávilágítson a sport és a sporton kívüli élethelyzetek összefüggéseire, illetve ezek felhasználásával a hatékonyabb személyiségfejlesztés lehetőségeire. Ennek alapja az egyén és az egyének alkotta közösség. Ha tehát a tanár energiát fektet az egyén fejlesztésébe, valamint az osztály, a csapat egységének, kohéziójának, összetartásának növelésébe, segítette a megelőzést/bűnmegelőzést, hiszen ezeket a magatartásokat várjuk el a fiataloktól a pályán kívül is. Figyeljenek egymásra



egy kiránduláson, ne hagyják ott a másikat az utcán egy buliból hazajövet, képesek legyenek közösen gondolkodni, a veszélyes szituációkat felmérni, szükség esetén nemet mondani, helyesen dönteni.

A sportfoglalkozások továbbá alkalmasak arra is, hogy konkrét egyéni fejlesztési tervek valósulhassanak meg. Adott idő alatt fejlődhet a kitartás, olyan eredmények születhetnek, amik konkrétan mérhetőek. Például gyorsabban futhatnak le a diákok egy adott távot, vagy megtanulnak kötélre mászni. Számtalan lehetőség kínálkozik és ha az edző/pedagógus segítően áll a gyerekek mellett, akkor a motivációjukat is tudja erősíteni, hiszen látják, hogy adott idő alatt, egy megtervezett edzéssel képesek erősebbek, gyorsabbak, ügyesebbek lenni, s ezáltal lehet más irányokba is terelgetni őket, az élet más területein is tudatosabban tűzhetnek ki célokat, érhetnek el eredményeket – főként, ha a foglalkozások alatt ez a kommunikáció szintjén is megjelenik. S akár beszélgethetünk velük arról is, hogyan veszíthető el bizonyos szerek által a motiváció.

Mit tehetnek még a szakemberek?

Rengeteg lehetőség adódik arra, hogy a szárnyunk alá vett diákoknak megmutassuk, fontosak és értékesek, segítsünk nekik abban, hogy önértékelésük pozitívabb legyen, önismeretük fejlődjön, bátrabbakká váljanak. Ehhez elengedhetetlen, hogy néha a személyük felől is érdeklődjünk, meghallgassuk őket barátságos módon. S történeteikre emlékezzünk, és alkalomadtán rákérdezzünk, hogyan alakultak az általuk meséltek. Evidens és hétköznapi dolognak tűnik ez a pár mondat leírva, de gondoljunk vissza: hány alkalommal éltük meg ezt az élményt? Illetve, ha megéltük, hogyan emlékszünk vissza ezekre a tanárainkra? Személyes tapasztalatom az, hogy azok a pedagógusok, akik így viselkedtek velünk, a mai napig névvel arccal élnek a szívünkben, és talán olyan úton indítottak el bennünket, aminek a mai sikereinket köszönhetjük.

Forrás

Swaab, D. (2017). Az agyunk mi vagyunk, Libri Könyvkiadó, Budapest.

Diószegi, J., & Molnár I. J. (2018), Sport, közösség, bűnmegelőzés. (URL: <https://mek.oszk.hu/19200/19280/>)

Kispéter A. & Sövényházy E. (2008). Élménypedagógia, Bába Kiadó, Szeged, 9–10. o.

