



ÉLETRÉVALÓK

ERŐSZAKMENTES ÖNVÉDELMI PROGRAM FIATALOKNAK

Tájékoztató oktatási intézmények részére



KIKNEK AJÁNLUJUK AZ ÉLETREVALÓK PROGRAMJÁT?

Elsősorban azoknak a küzdősportokban nem járatos fiatal lányoknak és fiúknak, valamint gyerekekkel foglalkozó felnőtteknek, akik szívesen megismerkednének egy könnyen elsajátítható, hatékony, ugyanakkor erőszakmentes önvédelmi rendszerrel, amely – a való életből vett szituációkra épülő gyakorlatok – segítségével képessé teszi őket arra, hogy időben felismerjék, elkerüljék, adott esetben pedig felkészülten megoldják a számukra váratlan vagy veszélyes helyzeteket.

MIT AD AZ ÉLETREVALÓK A FIATALOKNAK?

Egy új szemléletet és a velejáró, megnövekedett felelősségérzetet. Ahelyes minták segítségével képesek lesznek elkerülni az erőszakos konfliktuskezelési megoldásokat. Olyan, a gyakorlatban is jól alkalmazható, hatékony önvédelmi tudást és a hozzá kapcsolódó egészséges biztonságérzetet kapnak, amelynek segítségével képessé válnak megvédeni önmagukat vagy akár környezetükben tartózkodókat is. Végső soron így is összefoglalhatnánk: **tudást egy biztonságosabb élethez.**



AZ ÉLETREVALÓK PROGRAM TEMATIKÁJA

A programot három korcsoport (alsósok, felsősök és középiskolások) számára dolgoztuk ki, és alapvetően két fő helyszínen,

- az iskolában és
- az iskolán kívül előforduló helyzetekre fókuszál.

A fiatalok korcsoportonként bővülő tematika alapján ismerkednek meg a TREVA önvédelmi rendszerével. A gyakorlatok elsajátítását minden esetben elméleti felkészítés előzi meg, hogy a gyerekek ne csak fizikailag, hanem különféle helyzetszimulációs gyakorlatok segítségével mentálisan is felkészüljenek egy-egy váratlan szituáció kezelésére, és hogy szükség esetén éles körülmények között is tudják alkalmazni a taktikai és technikai megoldásokat.

A program időtartama: teljes tanév, heti 2x45 percben. A foglalkozások igazodnak a tantervi órarendhez és elsősorban a testnevelési és osztályfőnöki órákba integrálhatóak, de a program elsajátítására lehetőséget biztosítunk a tanítási időn túli foglalkozások keretein belül is.

A diákok előrehaladásáról féléves szintfelmérők alapján visszajelzést adunk szóban a fiatalok, írásban pedig a szülők és az illetékes pedagógusok részére.



HOGYAN SZÜLETETT MEG AZ ÉLETREVALÓK PROGRAM?

Iskolás fiatalokkal és szakemberekkel számos interjút készítettünk a bullying és a diákok közötti, akár lelki, akár fizikai erőszakot is magában foglaló magatartás témakörével és következményeivel kapcsolatban. A beszélgetésekből nyilvánvalóvá vált, hogy a fiatalok napi szinten találkoznak az erőszak valamilyen formájával, és gyakran a közvetlen környezetükben is meg tapasztalják azt. Az interjúk elemzése során arra a következtetésre jutottunk, hogy bár a fiatalok túlnyomó többsége elhatárolja magát az erőszaktól, a helyzetek hatékony kezeléséhez, az erőszak megállításához nem rendelkeznek „megoldókulccsal”, ezért az elutasításon és a morális állásfoglaláson túl is segítséget kell nyújtanunk nekik.

A programunk elsősorban az erőszakmentes önvédelemre épül, de a fenti problémakör hatékony kezeléséhez jelentős hangsúlyt kell fordítani az elméleti oktatásra is, hogy a tanulók képesek legyenek felismerni, beazonosítani a közvetlen vagy közvetett bántalmazó viselkedésformákat annak érdekében, hogy elkerüljék a bántalmazó társaikat, és adott esetben ne váljanak maguk is célponttá.

A probléma komplexitása többszintű megoldást igé-

nyelt, ezért a program kidolgozásában kiemelkedően jelentős szerepet kaptak pedagógusok és pszichológusok is. A szakemberek bevonásával hatékonyabban tudtunk kommunikálni a tanulókkal, akiknek a biztonságérzetét erősítette, amikor azt tapasztalták, hogy az iskola törődik a diákokkal, és a szükséges közbeavatkozáson túl:

- hangsúlyt fektet a megelőzésre
- védelmet és támogatást nyújt az áldozatnak
- elutasítja a bántalmazás minden formáját

Az elméleti ismeretek elsajátításán túl a fiatalok számára gyakorlati segítséget is kívántunk nyújtani, de tapasztalataink szerint egyik önvédelmi rendszer sem kínált ehhez biztonságos megoldást: túl nagy volt a sérülések kockázata, ezért megoldásként kifejlesztettünk egy – a krav maga alapjaira épülő – önvédelmi rendszert, amelynek a célja, hogy a konfliktus elhárítása közben sem a megtámadott fél, sem a támadó ne sérüljön meg, elkerülve mind a fizikai, mind a mentális sérüléseket, és nem utolsósorban a jogi következményeket is. Az elsődleges feladatunk tehát nem az volt, hogy a résztvevőket megtanítsuk verekedni, hanem hogy felkészítsük őket a valóságban esetleg előforduló váratlan és veszélyes helyzetekre és azok hatékony és biztonságos kezelésére. A program létrehozásával egyértelmű célt határoztunk meg: **a fiatalok biztonságát.**

SZÜLŐI VÉLEMÉNYEK

„Anyukaként legfontosabb dolognak gyerekeim önállóságát és biztonságát tartom. Ezért olyan lehetőséget keresem a lányomnak (mivel egyre többet közlekedik egyedül), ahol gyakorlatban megtanulhatja magát megvédeni a különböző atrocitásoktól.

Ekkor talákoztam az „Éltrevalók” programmal.

Ebben megtaláltam mindazt, amire szüksége lehet a lányomnak a mindennapi önállósága során. Sokféle gyakorlattal fűszerezve, jó hangulatban megtanulhatja mindazt, ami sajnos a mai világban nélkülözhetetlen. Emellett egy jó nagy adag magabiztosságot is kapott az elmúlt időszakban, aminek külön örülök!

Bátran ajánlom a foglalkozást fiúknak és lányoknak egyaránt.”

Z. Ágnes

„A fiam egy 13 éves, magabiztos, vagány srác, aki még úgy gondolja, hogy őt semmi baj nem érheti. Egy olyan foglalkozást kerestem számára, ahol az állóképesség megszerzése és a technikák elsajátítása mellett komoly hangsúlyt kap a megelőzés. Fontosnak tartom, hogy ismerje fel a veszélyhelyzeteket, kerülje el őket, de ha ez nem sikerül, a fizikai atrocitás elkerülésével próbálja megoldani a problémát. Amennyiben mégsem lehet, a lehető leghatékonyabban és a sérüléseket minimalizálva tudja felhasználni a tanultakat. Az edzések legyenek életszerűek, hogy vészhelyzetben ne blokkoljon le. Ehhez kerestem megfelelő önvédelmi rendszert és oktatót, ezért jár most erre az edzésre.”

C. András

„A lassan 12 éves lányom egyre többet közlekedik egyedül a városban, így számomra fontos, hogy amennyire csak lehet, biztonságban tudjam. Ez a program azért jó, mert itt olyan tudást, technikákat, fogásokat sajátít el, amelyek segítségével magabiztosabb lesz és meg tudja védeni magát. Az órák jó hangulatúak, az edző ért a gyerekek nyelvén, ami fontos ahhoz, hogy sikeresen átadja a számukra szükséges ismereteket. Úgy érzem, hogy ez egy olyan fontos alap, amit a közoktatás részévé kellene tenni már kisiskolás korban.”

Cs. Lívía

AZ ÉLETREVALÓK PROGRAM MUNKATÁRSAI

A program vezetője

Balázs György

Négygyermekes szülőként és több évtizedes küzdősport-tapasztalattal a hátam mögött elkötelezett vagyok a fiatalok biztonsága és önvédelmi oktatása iránt. Tüzetesen tanulmányozva a harcművészeti irányzatokat arra kerestem a választ, hogy létezik-e olyan ága a küzdősportoknak, amelynek használatával a fiatalok képesek lennének megvédeni magukat éles helyzetben oly módon, hogy mind a fizikai, mind a mentális sérüléseket és az esetleges jogi következményeket is biztonsággal elkerüljék.

Nem találtam ilyen rendszert, így a fiatal korosztály – elsősorban az iskolások – számára kidolgoztunk egy hatékony önvédelmi módszertant, amely a gyors helyzetfelismerésre, a megelőzésre és végső soron egy támadás biztonságos kivédésére fókuszál oly módon, hogy lehetőség szerint sem a megtámadott, sem pedig a támadó ne sérüljön meg. Így született meg az Életrevalók Programja és a TREVA önvédelmi rendszere.

Szakmai vezető

Topánka Szilárd

Tizenkét éve tartok egészségmegőrző és önvédelmi képességfejlesztő oktatásokat gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt. A Testnevelési Egyetemen szerzett ismereteimre, tizenhat éves, hobbi- és versenysportban szerzett tapasztalatomra támaszkodva alkottuk meg ez a programot, amellyel hisszük, hogy hozzájárulhatunk a fiatalok biztonságához és magabiztosságához, valamint a szülők nyugalmához, hogy nagyobb bizonyossággal számíthassanak arra, hogy gyermekeik épségben érkeznek haza az iskolából vagy egyéb programról – mentális és testi értelemben egyaránt.





Minden jog fenntartva. Az oldalon található szövegek, szövegrészesetek, fotók, ábrák, grafikák és animációk a szerzői jog védelme alatt állnak, az Életrevalók Program és a TREVA önvédelmi rendszer Balázs György és Topánka Szilárd szellemi tulajdonát képezik.

