



S.W.I.T.C.H

NNGYK nyilvántartásba vett komplex
prevenciós program

KEF

Győr, 2026. október 21.



Családi kontroll

42%

hiányoznak a határozott korlátok

Stressztünet

37 - 39% gyakori szomorúság érzés és koncentrációs nehézség

Baráti kapcsolat

64% online térben

Érzelmi támogatás

38% a problémákat nem tudja megbeszélni a szüleivel

E-cigi

46% kipróbálta 30 napon belül

Kábítószer

15% legalább 1x már kipróbálta

Alkohol

85% legalább 1x már berúgott

Közösségi média

69% minden nap chat

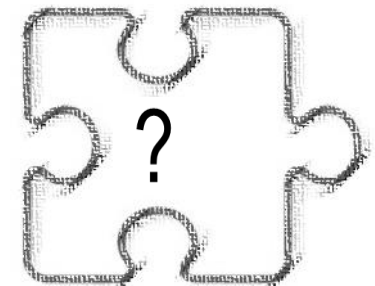
Internet

35% alvás helyett

Önértékelés

46%

értéktelenség érzése





Kémiai addikciók

Tényalapú ismeretátadás,
ÚPSZ kockázatai,
pszichoedukáció,
asszertivitás és
nemet mondási
technikák



Viselkedéses addikciók

Játékfüggőség, kritikus
médiahasználat,
túledzés, étkezési- és
testképzavarok



Lelki egészség és Önismeret

Érzelemszabályozás,
reziliencia,
stresszkezelési
és relaxációs technikák,
megküzdési stratégiák, szociális
készségek fejlesztése,
diszfunkcionális családi minták
ellensúlyozása



Online tér problémája

FOMO érzés, digitális függőség,
online zaklatás, zsarolóvírus,
digitális lábnyom, vásárlás



S	Szerepvállalás
W	Választás
I	Impulzuskontroll
T	Támogatás
C	Célkitűzés
H	Határhúzás



Diákok és Hallgatók

- 5 – 8. osztály
- 9 – 13. osztály
- Egyetemi hallgatók

Alkalom

- 4 év
- 10 alkalom / osztály
- 14 óra / gyakoronok
- 1 x 45 perc / hét
- 2 x 45 perc / hónap
- csoportbontás és interaktivitás

Alkalom

Félévente 1-szer



Pedagógusok és Szülők

- érzékenyítő tréningek
- traumatudatos szemléletformálás
- korai felismeréshez alapok

Szakmai csapat

Multidiszciplináris team: addiktológiai konzultáns, szociális munkás, mentálhigiénés lelkigondozó, irodalomterapeuta, drámapedagógus, rendőr, szomatodráma játékvezető.



1 – 3. alkalom

Szerhasználat és Addiktológiai prevenció

Szerfüggőségek neurobiológiai és szociális hatásai, döntéshozatal, asszertív nemet mondás, stresszkezelési alternatívák.

7 – 9. alkalom

Egészségfejlesztés, Önismeret és Reziliencia

Mentálhigiéné, önismeret, tudatos jelenlét, empátia, konfliktuskezelés, sóvárgás- és relapsus prevenció, adaptív kríziskezelés.

4 – 6. alkalom

Digitális jólét és Online biztonság

Cyberbullying, gaming-függőség, pornográfia, adatbiztonság. Tudatos és kiegyensúlyozott média használat.

10. alkalom

Komplex Integráció és Lezárás

Élménypedagógiai szintézis, drámapedagógia és irodalomterápia bevonása az egyéni erőforrások rögzítésére.

11 – 12. alkalom

Pedagógusok és Szülők

Félévente érzékenyítő tréningek, traumatudatos szemléletformálás, ventilálás és korai felismeréshez alapok.



Monitorozás

ESPAD kérdőív és ACE teszt

Reflektív csoport

Frontális előadások helyett interaktív, tapasztalati tanulásra épülő együtt gondolkodás, filmklub.

Irodalomterápia

Önismereti, érzelmi edukációs foglalkozások és feszültségfeldolgozás szövegek segítségével.

Drámapedagógia

Projektív és szimbolikus technikák, szituációs gyakorlatok, dilemmafeldolgozó módszerek.

Egyéni kísérés

Személyre szabott támogatás (MI, TTM modell és non direktív segítség).

Környezet bevonása

Szülők és pedagógusok.



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!