

Erasmus Plus Stratégiai
partnerség a szociális
érzékenység fejlesztéséért

**MÓDSZERTANI
SEGÉDLETEK**

2015–1-HU01KA201-013623



A projektet az Európai Bizottság támogatta.

A kiadványban megjelentek nem szükségszerűen tükrözik az Európai Bizottság nézeteit.

A kiadványt a Katház Közhasznú Nonprofit Kft. (Szeged) szakmai csoportja készítette.

2018

Tartalom

Előszó	5
A szociális érzékenység fejlesztése – pedagógiai alapvetések	6
Gyakorlatok és játékok.....	8
A juhász és bárányai	8
A kiválasztottak	9
Cipőfűző kötés	10
Élő könyvtár	11
1 nap/ 1 óra sérültként	12
Elveszve.....	13
Érték Activity	16
Érték – árverés.....	17
Értékek az életben.....	19
Érzékenyítő akadálypálya.....	21
3 x 3 = 10 !?	22
Kézbe csapni	23
Kéziaiak és európaiak	24
Kiadó lakás	28
Kutatók az úszó jégen	29
Láthatatlan kiállítás	31
Láthatatlan színház	32
Leila története	33
Lépj előre, ha.....	34
Négyzetkivágás	36
Rajzolás kéz hagyományos használata nélkül	38
Repülőtérs szerepjáték	39
Székhimbálás	41
Szociális börze.....	42
Szociális kirándulás	43
Szociopoly.....	44
Szóátadás artikulációval.....	45

Tartozni kell valahová	46
Utasítások a sakkjáblán	47
Vak hernyó	48
Vak matematikus.	49
Vak teniszlabda	50
Vakvezetős páros gyakorlat	51
Visszaszámlálás	52
Reflexió	53
Reflexiós gyakorlatok	57
Ajtók és kapuk	57
Dobókocka-reflexió	58
Én elkezdem, Te folytatod.	59
Értékelő skála	60
Hüvelykujj – barométer	61
Jelzőlámpa.	62
Kétféleképpen	63
Öt ujj	64
Reflexió gyufaszállal.	66
Reflexió édességgel	67
Reflexió képeslapokkal	68
Reflexió kis kövekkel	69
Iskolán kívüli érzékenyítő programok:ötletek és lehetőségek.	70
Szakirodalomlista	72
Iskolán kívüli érzékenyítő programok: ötletek és lehetőségek	73

Előszó

Az Olvasó a *Mi(egy)Más –Szociális érzékenység fejlesztése a 14–18 éves korosztály körében – középiskolai pedagógusok szociális érzékenységének fejlesztése* c. harmincórás államilag akkreditált pedagógus-továbbképzés módszertani segédletét tartja a kezében.¹ A segédletet a képzésen tanult gyakorlati alkalmazásának megkönnyítéséhez, iskolai és iskolán kívüli érzékenyítő programok kidolgozásához, a középiskolai korosztály szociális érzékenységének fejlesztéséhez ajánljuk.

A *Segédletekben* felsorolt programötletek és gyakorlatok többéves pedagógusi és tréneri tapasztalaton alapulnak, a középiskolai korosztály oktatása-nevelése során kipróbált és fejlesztett módszerek. A gyakorlatok leírása mellett kiemelt figyelmet fordítottunk arra is, hogy az egyes gyakorlatok alkalmazási lehetőségeire is példát adjunk. Természetesen, valamennyi leírt gyakorlat és program a diákok részvételével válik élővé, így jó szívvel ajánljuk a pedagógusoknak a gyakorlatok átdolgozását és folyamatos fejlesztését.

Végül, fontosnak tartjuk kiemelni, hogy az érzékenyítő munka a pedagógusok személyes részvételét és bevonódását is feltétlenül igényli. A személyes érzékenyítési tapasztalat előfeltétele a diákokkal végzett érzékenyítő-nevelő munkának.

Az érzékenyítés csak lépésről lépésre történhet- hosszú az út, ám megéri elindulni, hiszen a mai fiatalokból lesznek a jövő felnőttei.

Sok sikert és jó munkát kívánunk az első lépések megételéhez, amelyhez reméljük, a *Módszertani Segédletek* is hasznos segítséget nyújt.

Bibok Ágnes
Katház Közhasznú Nonprofit Kft

¹ A *Módszertani Segédletek* elkészülését az Erasmus+ *Stratégiai partnerség a szociális érzékenység fejlesztéséért* (2015–1–HU01–KA201–013623) c. projekt támogatta. A projektben a következő oktatási intézmények vettek részt: Katház Közhasznú Nonprofit Kft., Vezető partner (Szeged, Magyarország); Projektpartnerek: Akademie Klausenhof (Hamminkeln, Németország), Bartók Béla Elméleti Líceum (Temesvár, Románia), Bátorkeszi Magán Szakközépiskola (Bátorkeszi, Szlovákia), Angers-i Egyetem Társadalomtudományi és Bölcsészettudományi Kar Földrajz Tanszéke (Angers, Franciaország), Socialna Akademija (Ljubljana, Szlovénia).

A szociális érzékenység fejlesztése

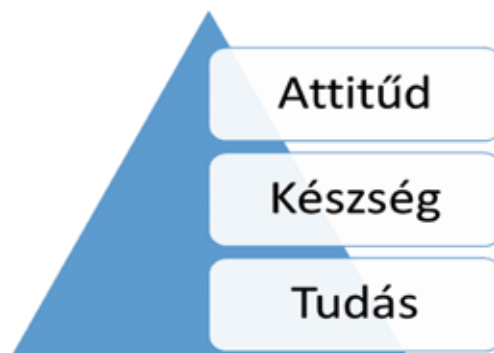
Pedagógiai alapvetések²

6 A *Mi(egy)Más – Szociális érzékenység fejlesztése a 14–18 éves korosztály körében – középiskolai pedagógusok szociális érzékenységének fejlesztése* c. továbbképzés valamint a *Módszertani Segédletek* megalkotása során abból indultunk ki, hogy a szociális érzékenységet mint a szociális kompetencia részét tekintjük. De mi is a szociális kompetencia? A fogalom többféle értelmezése található meg a neveléstudományi szakirodalomban, az azonban biztos, hogy a szociális kompetencia a szakmai és a magánéletben nélkülözhetetlen sajátos készségeket, ismereteket és attitűdöket foglal magában. Az érzelmi kompetencia egyik összetevőjeként³ a társas kapcsolatok irányításában játszik szerepet: ide tartozik az empátia (képesség arra, hogy megértsük mások érzéseit, szükségleteit, meggyőződéseit) valamint a kapcsolatirányító képesség.

A szociális kompetenciát alkotó készségek felsorolása nem alkot zárt halmazt, többek között a következő készségek tartoznak ide:

- a személyközi viselkedés (konfliktuskezelés, figyelemfelkeltés, üdvözlés, segítség másokon, viselkedés, pozitív attitűd mások iránt),
- az önmagával szembeni viselkedés (következmények vállalása, etikus viselkedés, érzelmek kifejezése, pozitív én-attitűd, -önelfogadás, felelősség tanulásban, kapcsolatokban),
- a feladattal kapcsolatos viselkedés (kommunikáció feladatvégzés közben – kérdésre válaszol, figyelés feladatvégzés közben, csoporton belüli aktivitás, szívesen együttműködik, mások előtti szereplés vállalása),
- a környezeti viselkedés (környezet megóvása, étkezési viselkedés, közlekedés).⁴

A szociális kompetencia részterületeinek meghatározása mellett még egy fontos elméleti alapvetést kell tenni, nevezetesen a kompetencia-modell kapcsán. A kompetenciát általában problémahelyzetekben mozgósítható tudásként, eredményes cselekvésre való képességként határozzuk meg. Hogy valamiben kompetensek legyünk, fontos, hogy a témáról legyenek ismereteink, azokat a készségeink szintjén, természetes módon használjuk, és ezek alkalmazását általában a megfelelő attitűd, magatartás biztosítja. Tehát egy kompetenciafejlesztő programban gondolnunk kell mindhárom szintre: 1. a tudás, ismeret, információ átadására, 2. a készség kialakítására és 3. az attitűd formálására is.



2 ERDEI Ildikó – KISS-PATAKI Adél – BIBOK Ágnes – SZARVAS Eszter: *Megoldáskatalógus*. Erasmus+ Stratégiai partnerség a szociális érzékenység fejlesztéséért c. projekt (2015–1–HU01–KA201–013623).

3 GOLEMANN, D. (1995/1997): *Érzelmi intelligencia*. Háttér Kiadó, Budapest.

4 STEPHENS, T. (1992). *Social skills in the classroom*. Cedar Press, Odessa.

A szociális érzékenység és a szociális kompetencia területeinek sokfélesége jól mutatja az érzékenyítésre, a terület készségeinek fejlesztésére vállalkozó pedagógus munkájának sokszínűségét és egyben nehézségét is. Ilyen nehézség lehet az érzékenyítés időigényessége, hiszen a szemléletformálás eredményére akár éveket is kell várni. A diákok körében végzett érzékenyítő, fejlesztő munka csak lépésről lépésre, fokozatosan felépítve hoz eredményt. Jó példa erre a *Módszertani Segédletek* elkészültét támogató érzékenyítő projekt (*Erasmus+ Stratégiai partnerség a szociális érzékenység fejlesztéséért*) tapasztalatai. A projektpartnerek érzékenyítő munkájuk során azt tapasztalták, hogy 1–3 éves időtáv szükséges ahhoz, hogy a diákok önálló kezdeményezéseket valósítsanak meg a szociális kompetencia valamely részterületén, s ezáltal mérhető eredményt lehessen felmutatni. Például, a *Segédletek* szerkesztő szegedi Katház Kft öt éve végez a középiskolai korosztály szociális kompetenciáját és érzékenységét fejlesztő tevékenységet (projekthetek, programok, tréningek)⁵, és a 2–3. évben tapasztaltuk először azt, hogy a korábbi programok résztvevői saját ötleten alapuló, önkéntes kezdeményezéseket valósítottak meg (pl. *Csinosan a jó célért* jótékonyági divatbemutató⁶).

7

Mindezek alapján, tekintetbe véve az érzékenyítés nehézségeit és komplex jellegét, a *Módszertani Segédletek* megírása során arra törekedtünk, hogy:

- kézzelfogható, a gyakorlatban is alkalmazható segítséget adjunk a pedagógusoknak az iskolai érzékenyítő-nevelő munkához,
- hozzájáruljunk a Mi(egy)Más – *Szociális érzékenység fejlesztése a 14–18 éves korosztály körében* c. akkreditált harmincórás pedagógus-továbbképzésen tanultak változatos alkalmazásához
- kiindulási alapot, ötleteket adjunk a nemformális oktatási módszerek (tapasztalati tanulás, élmény-pedagógia stb.) iskolai környezetben való alkalmazásához.

A következő oldalakon a szociális kompetencia részterületeinek fejlesztésére alkalmas játékok és gyakorlatok találhatóak. A gyakorlatok leírása minden esetben megnevezi a gyakorlat által elérni kívánt nevelési célt, valamint a fejlesztett kompetenciákat és készségeket is. Emellett, a megvalósításhoz ajánlott létszám, helyszín és időkeret, valamint kelléklista teszi teljessé a gyakorlatok ismertetését.

5 Pl. *Kapcsolódj be Te is!* egyhetes bentlakásos projekthét, érzékenyítő tréningek, *Kortárs kérdez, kortárs válaszol* kerekasztal beszélgetések, *Favour Market* szívességcsere program stb. Ld. részletesen <http://kathaz.hu/szolgalatas/tarsadalmi-tevekenysegek/>

6 Ld. uo.

Gyakorlatok és játékok

A juhász és bárányai

Cél:

Az együttműködés és a csoportmunka erősítése, kiszolgáltatottság megtapasztalása, empátia és egymásra figyelés fejlesztése, kialakult/megszokott csoportszerepek megbontása

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

együttműködés, csoportmunka, empátia

8

Idő:

kb. 30 perc

Résztevők száma:

10 – 30 fő (nagyobb csoport esetén érdemes kiscsoportokban játszani)

Helyszín:

tetszőleges

Kellékek:

egy hosszú kötél, fejenként egy kendő

A gyakorlat leírása:

A kötelet kör alakban a padlóra helyezzük, ez egy karámot jelképez. Egy kis résen nyitva hagyjuk a kötelet a kerítés bejáratának.

A játékvezető ismerteti a résztvevőknek a játékot. Minden résztvevő bekötött szemmel szétszóródik egy szabad területen, ez a legelő. Ők a bárányok, akik idős korukra megvakultak. A játékvezető kijelöli az egyik résztvevőt, ő leveheti szeméről a kendőt, mert ő a juhász, akinek a legelőről be kell hajtani a karámba a bárányokat. A juhásznak idős kora miatt mobilitási lehetőségei korlátozottak, vagyis nem hagyhatja el helyét. a juhász feladata, hogy beteretelgesse a bárányokat a karámba. A bárányok csak állathangokon kommunikálhatnak és a karámba csak a kapun keresztül lehet bejutni (a kerítés áram alatt van).

Lehetséges változatok:

Könnyíthetünk a játékon, ha mielőtt bekötik a szemüket, a résztvevőknek 10 percük van, hogy megbeszéljenek és megtervezzenek csoportban egy stratégiát.

A legelőn elhelyezhetünk különböző tárgyakat (pl:székek), melyek például fákat, bokrokat jelképeznek, amiket a játékosoknak ki kell kerülniük.

Értékelés:

- Milyen volt a csoport összhangja, együttműködése?
- Hogyan éreztetted magad vezettként? Bízta a juhászban?
- Hogyan éreztetted magad vezetőként?
- Mi volt számodra a legnehezebb a feladatban?

A kiválasztottak

Cél:

megmutatni a résztvevőknek, hogy az emberek mindig hasonló dolgokat keresnek egymásban

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

empátia

Idő:

min. 35 perc

Résztvevők száma:

min 8 fő

9 _____

Helyszín:

tetszőleges

Kellékek:

flipchart tábla, toll

A gyakorlat leírása:

Három résztvevőt kiválasztunk, ők elhagyják a helyiséget. A többiek kigondolnak egy olyan témát, amiről beszélgetni tudnak. Ha eldöntötték, keresnek két szót, amely fontos a téma megtárgyalásához, majd ezeket kicserélik két olyan szóval, amelynek semmi köze nincs a kiválasztott témához. Ezután keresnek két újabb olyan szót, amely illik a beszélgetéshez, és ezeket lecserélik két gesztussal. Amikor mindenki megjegyezte az új szavakat és gesztusokat, a csoport elkezd beszélgetni. Amikor már lendületben vannak – minden magyarázat és további utasítás – nélkül beengedjük az eddig kint tartózkodó három résztvevőt, és hagyjuk az eseményeket folyni a maguk útján.

Figyeljünk arra...

- Nagyon fontos, hogy még közvetve se adjunk semmiféle utasítást, utalást a résztvevőknek.
- Érdekes olyan témát választani, amivel kapcsolatban könnyen és hosszan tudnak beszélgetni a benn maradt résztvevők.

Értékelés:

- Hogyan érezték magukat a csoport szobában maradt beszélgető tagjai?
- Hogyan érezték magukat a kívül rekedt tagok? (Mellőzve, kellemetlenül stb.)
- Miért nem vonták be rögtön a csoportba a kiküldött résztvevőket?
- Honnan jött az az utasítás, hogy ne vonják be őket?

Cipőfűző kötés

Feladatvégrehajtás minimál-utasítással (páros gyakorlat)

Cél:

kommunikáció témájának felvezetése, utasítások pontosságának szerepe, együttműködés szerepe

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

együttműködés, kommunikációs készségek, feladatdelegálás

Idő:

30–40 perc

Résztevők száma:

6–16 fő (páros létszám szükséges)

Helyszín:

terem, benti tér

Kellékek:

fűzős cipő, páronként 1 db

A gyakorlat leírása:

A résztvevőket párokba osztjuk. A párok egyik tagját kiküldjük a teremből, majd elmondjuk a benn maradt tagoknak a rájuk vonatkozó utasításokat. Ők a játékban egy idegen bolygóról érkeztek, akik nem kommunikálhatnak majd párjukkal. Le kell venniük a cipőjüket és a zoknijukat is. Kapnak egy lapot a kezükbe, amikor a társuk visszaérkezik, ezt kell neki átadniuk. Ez a lap tartalmazza a belépő számára az utasításokat.

A lapon ez áll:

„A személy, akitől az imént ezt a papírt kapta, egy másik bolygóról érkezett idegen. Belépése előtt mindkét lábán cipőt és zoknit viselt. Mivel érdeklődik a földi szokások, lehúzta az egyik cipőt, félig kihúzta a cipőfűzőt és levette az egyik zokniját is, most viszont nem tudja, hogyan vegye vissza úgy, ahogy a másik kában is van.

Mivel Ön jószívű és megértő földlakó, szeretne segíteni az idegennek, hogy befűzze a cipőjét, felvegye a zoknit és a cipőt. Az a feladta, hogy pontos szóbeli utasításokat adjon neki, amelyeket követni fog. (Az idegen részt vett ugyan egy gyorsalpaló nyelvtanfolyamon, mielőtt ideérkezett, de kevéssé beszél magyarul.) Az idegen nem tud utánózni minket, így nem segíthetünk rajta azzal, hogy megmutatjuk neki, mit és hogyan tegyen. Ráadásul ő egyszerre csak egy embert képes hallani és megérteni.

Ó, igen, s még néhány hasznos tudnivaló. Semmiképp se érintse meg az idegent. Ha mégis megteszi? Nem állhatunk jól érte... Az, aki legutóbb megérintette az idegent, abban a pillanatban kámforrá változott.”

A gyakorlat végrehajtása után közös megbeszélés következik a tréner vezetésével.

Élő könyvtár

Cél:

érzékenyítés, személyes tapasztalatcsere, személyes találkozás hátrányos helyzetű emberekkel/sérült csoportokkal, tapasztalati tanulás, kérdések kötetlen formában történő megfogalmazására

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

empátia; odafigyelés; tolerancia, segítő meghallgatás, dialógus

Idő:

2–4 óra + értékelés

Résztevők száma:

a meghívott előadók számától függően

Helyszín:

Kint vagy bent, de mindenképpen fontos a nyugodt helyszín, ahol alkalom nyílik a személyes beszélgetésre is.

Kellékek:

nincs

A gyakorlat leírása:

Kiválasztunk egy témát, mely érdekes és értékes lehet a csoport számára. Bármilyen témát választhatunk, amely érdekli a résztvevőket, és hiteles személyeket tudunk meghívni hozzá kapcsolódóan. Az adott téma kapcsán érintett személyek lesznek az „élő könyvek”, akikkel forgó rendszerben személyes beszélgetésre nyílik lehetőség. Fontos, hogy a meghívottak nyitottak legyenek, könnyű legyen velük beszélgetni, képesek legyenek a témáról értékeket képviselve beszélni, lehessen tőlük kérdezni. A gyakorlat során a résztvevők ezeket a meghívott embereket tudják, egy-egy könyvtári könyvhöz hasonlóan, kikölcsönözni, egyéni vagy kiscsoportos beszélgetésekre. Dolgozhatunk forgó színpadszerűen (hogy minden résztvevő eljusson minden meghívotthoz), ekkor szabjunk bizonyos időkeretet, ami után a résztvevők tovább forognak. Másik lehetőség, hogy a résztvevők szabadon „kóborolhatnak” a könyvek között, bele-bele csatlakozva a beszélgetésekbe (ajánlott, ha kiscsoportos beszélgetésekben gondolkodunk).

Hagyjunk elég időt a gyakorlatra, ne sietessük, ha éppen belemerültek a beszélgetésekbe.

Lehetséges témák:

- társadalmi problémák (hátrányos helyzetű csoportok megismerése, pl. szenvedélybeteg, hajléktalan, roma, sérült stb.)
- pályaorientációs börze: különböző szakmák és hivatások képviselői
- környezeti problémák (vízszennyezés, hulladékkezelés stb.)
- önkéntességi lehetőségek st.

Értékelés:

Ne feledkezzünk meg róla, hogy a gyakorlathoz hozzátartozik, elengedhetetlen része az értékelés. Fontos, hogy a résztvevők élményeit feldolgozzuk, akár a könyvek rövididejű bevonásával, de mindenképpen a meghívottak nélkül is, így egyrészt a különböző tapasztalatok megosztásra kerülnek, illetve a tudatosítás szintjére emelhetjük a megtapasztaltakat.

1 nap / 1 óra sérültként

Cél:

a sérültség valamely formájának személyes megtapasztalása

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

empátia, tapasztalati tanulás

Idő:

tetszőleges

12

Résztevők száma:

tetszőleges

Helyszín:

tetszőleges

Kellékek:

az adott sérültséghez kapcsolódó eszközök, kellékek, berendezések

A gyakorlat leírása:

Kiválasztunk egy adott sérültségi formát (látás-, hallás-, értelmi, autizmus, mozgássérült), és ebben a szerepben élünk végig egy meghatározott időtartamot a gyakorlat résztvevőivel. A választott szerepbe bújva kell meghatározott feladatokat teljesíteni, a mindennapi élethez kapcsolódóan (utazás, iskolai feladatok, munka, sport, játék stb.). A gyakorlat keretében minden résztvevő kaphatja ugyanazt a szerepet, vagy eltérő sérültségi formát is.

Értékelés: fontos a részletes értékelés, mert a sérült szerepbe való behelyezkedés, személyes megtapasztalás intenzív élményeket vált ki a résztvevőből.

Elveszve

Cél:

korlátok megtapasztalása, kommunikációs problémák leküzdése, másság elfogadása és tolerálása, együttműködés és csoportmunka erősítése, kialakult/megszokott csoportszerepek megbontása

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

kommunikáció, tolerancia, empátia, együttműködési készségek

Idő:

legalább 45 perc

Résztevők száma:

10–30 fő

Helyszín:

benti tér, terem

Kellékek:

szerepkártyák, kendő a szembekötéshez, tárgyak, amelyeket eldugunk (poggyász tartalma)

A gyakorlat leírása:

A játékvezető szétosztja a játékosokat és a poggyász tartalmát az egész házban vagy kint az erdőben. Egy repülőgép-balesetben mindenki megsérült. Van, aki megvakult, van, aki megnémult. A játékosoknak nem szabad beszélniük a kilétükről. A résztvevőknek el kell jutniuk egy előre meghatározott biztonságos helyre. A játéknak akkor van vége, amikor mindenki eljutott ide, és a csomagból kiesett minden tárgy előkerült. Előzőleg (még mielőtt a szerepüket megkapnák) a játékosok kapnak egy rövid időt a tervezésre.

További változatok:

Az egész csoportnak egy időben kell a kórházba érkeznie, hogy mindenki biztonságban legyen. A szerepkártyákra egy-egy poggyász is rá van írva, a játékos csak az adott tárgy megszerzése után léphet be a biztonságos zónába.

Figyeljünk arra...

- Mindenki kövesse és tartsa be a saját szerepét a játék során.
- Alaposan fontoljuk meg a fogyatékoságokat, és hogy kinek milyen szerepet osztunk ki.

Értékelés:

- Próbálják meg kitalálni egymás szerepeit. Mi volt a szerepemben a legkönnyebb/legnehezebb számmomra?

– Hogyan érezted magad a játék során?

Instrukciók a gyakorlathoz:

1. változat:

Vak vagy
Az ellenkezőjét teszed annak, amire kérnek
Rímekben beszélsz
Beszéd helyett énekelsz
Csak magadra gondolsz
Mindenkinek segíteni akarsz
Csak hátrafelé mész
Minden mondatod után odateszed a “kérlek szépen” szókapcsolatot.
Nem tudsz beszélni
Csak fél karral tudsz dolgozni
Valódi úriember vagy
Nem akarsz, hogy megérintsenek
Meg vagy ijedve
Normális vagy
Ha valaki megszólít, elsírod magad
Folyton azt kérdezed: Miért?
Fél lábad van
Mindenkit meg akarsz ölelni
Nem tudsz beszélni
Nem tudod mozgatni a lábad
Nem tudod mozgatni a karod
Az ellenkezőjét teszed annak, amire kérnek
Siket vagy
Csak hátrafelé mész
Szeretnél segíteni, de nem tudsz beszélni
Csak akkor reagálsz, ha elégedett vagy
Csak akkor mozdulsz, amikor visszakapod a labdád
Ha egyetértesz, rázod a fejed, ha nem értesz egyet, bólogatsz.
Nem tudsz mozogni
Sokkos állapotban vagy

2. változat:

Ha valaki a szemedbe néz, elszaladsz legalább tíz méternyire
Csak akkor reagálsz, ha név szerint szólítanak
Az ellenkezőjét teszed annak, amire kérnek
Ha „és”-t vagy „vagy”-ot hallasz, leguggolsz
Csak olyanokkal beszélsz, akiket nem látsz
Csak nálad magasabbakkal beszélsz
Nem kelsz át hidakon
XY-t követed
Ha szóba kerül egy állat, elrejtőzöl
Csak attól fogadsz el utasítást, aki legelőször szól hozzád

Csak nőkre hallgatsz
Csak írásban kommunikálsz
Vak vagy
Nem tudsz beszélni
Nincs karod
Fáj a lábad, nem tudsz ugrani
Csak hátrafelé mész
Az utasításokat csak akkor követed, ha eléneklik őket
Csak férfiakra hallgatsz
Csak akkor teszed meg, amit mondanak, ha már másodszor mondják
Csak azokkal beszélsz, akik legalább 20 m-re vannak tőled
Nem tudsz beszélni
Csak oda lépsz, ahová az előtted menő lépett
Azt hiszed, meztelen vagy
Mindig mindenre rákérdesz, hogy „De miért?” és nem teszed meg, amire kértek, míg el nem magyarázzák.

Érték Activity

Cél:

az értékek témájának bevezetése

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

kommunikáció, nyelvi készségek, asszociáció

Idő:

min. 30 perc

16

Résztevők száma:

min. 6 fő

Helyszín:

tetszőleges

Kellékek:

kártyák, melyeken különböző értékek vannak, toll/ceruza, karton

A gyakorlat leírása:

A résztvevőkből két csapatot alakítunk.

A gyakorlatot az 'Activity' társasjáték szabályai szerint játsszuk.

A feladat az, hogy a kártyákon lévő, az értékek fogalmköréből hozott szavakat valamelyik csapat kitalálja, amelyik gyorsabb kap egy pontot. A magyarázat történhet rajzzal, pantomimmal vagy verbális magyarázattal (eldöntheti az adott játékos vagy jelezhetjük előre a kártyákon). A „magyarázó” játékos felváltva kerül ki a két csapatból.

A játékot a magasabb pontszámot elért csapat nyeri.

Lehetséges változat:

A játékot nem csak activity-ként, hanem a 'Tabu' társasjáték szabályai szerint is játszhatjuk. A kártyán lévő kifejezést el kell magyarázni úgy, hogy bizonyos előre meghatározott szavakat nem lehet kimondani. Például: Az „ár” szót kell elmagyarázni, az alábbi szavakat nem használhatjuk: olcsó; költségek; bolt

Érték – árverés

Cél:

döntéshozás, mások véleményének megismerése, elfogadása, kompromisszumkötés

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

kommunikáció, véleményformálás, vitakészség, érveléstechnika, empátia, tolerancia

Idő:

60 perc

Résztevők száma:

kis létszámú csapatok (versengő játék)

17

Helyszín:

tetszőleges

Kellékek:

pénzérmék/ kis értékűkártyák/babok, értékeket tartalmazó lapok

A gyakorlat leírása:

63 érték kerül árverésre.

Minden csapat kap 1000 peták fiktív valutát.

Először minden csapat megvitatja, mennyit áldoz egy-egy értékre, a következő kérdések figyelembe vételével:

Mennyit ér ez az érték számunkra?

Mi legyen a stratégiánk?

Az aukción rengeteg érték megszerezhető! Melyekre van nekünk szükségünk?

Minden érték kikiáltási ára 10 peták vagy ugyanennyi érme.

Ezután a csapatok választanak egy licitálót, aki jelezheti, hogy a csapat meg szeretné venni az adott értéket, ő az előre megbeszélte árak és stratégia szerint jár el, ha szükséges egyeztet a csapatával a vásárlásokkal kapcsolatban, és elkezdődik a licitálás.

Megkezdődik az értékek árverése a csoportvezető vezetésével:

„Először... másodszor... senki többet harmadszor... az érték az X csapaté lesz.”

Értékelés:

- Tényleg érdemes volt megszerezni ezt az értéket?
- Mit tartanak értéknek a tizenévesek, és mit a felnőttek?
- Milyen értékek voltak nagyon olcsók? Szükség van-e rájuk?
- Milyen érzés volt, amikor a számomra legfontosabb érték nem szerepelt az általunk megszerzett értékek között?

Értékek a gyakorlathoz:

Elismerés	Szeretet/Szerelem
Állás	Luxus
Autó	Erő
Kényelem	Szólásszabadság
Kábítószerek	Bátorság
Házasság	Rend
Őszinteség	Kötelességtudat
Család	Pontosság
Képzelet	Vagyon
18 Rugalmasság	Vallás
Szabadság	Tisztelet
Szabadidő	Figyelmesség
Barátok	Szépség
Barátságosság	Nosztalgia
Béke	Szexualitás
Biztonság (Belső)	Biztonság (Külső)
Engedelmesség	Szórakozás
Pénz	Sportosság
Igazságosság	Csapatmunka
Egészség	Tolerancia
Hit	Hagyomány
Jó Magaviselet	Hűség
Harmónia	Bőség
Haza	Környezetvédelem
Remény	Nyiralás
Humor	Felelősségvállalás
Intelligencia	Bizalom
Karrier	Bölcsesség
Kreativitás	Anyagi Prosperitás
Hatalom	Lakás
Megbízhatóság	Megelégedettség

Értékek az életemben

A jövőm...

Cél:

önreflexió, tervezés, értékek tudatosítása

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

kommunikáció, véleményformálás, empátia, tolerancia

Idő:

20 perc+ megbeszélés

19

Résztevők száma:

tetszőleges, max. 30 fő

Helyszín:

tetszőleges

Kellékek:

az értékeket tartalmazó lap

A gyakorlat leírása:

Jelölj meg 10-et az alábbi fogalmak, kifejezések közül, amelyekről úgy gondolsz, hogy fontos lesz a jövődre/a következő 10 évedre/a következő 5 évedre vonatkozóan.

Munkanélküliség

Szexualitás

Összeomlás

Remény

Képzés

Elidegenedés

Hivatás

Bölcsesség

Idő

Halál

Egészség

Munka

Megelégedettség

Béke

Szeretet/szerelem

Gyerekek

Gazdagság

Munka**Idő:**

Önmegvalósítás

Barátok

Boldogság

Hatalom

Környezet

Növekedés

Politika

Haladás

Életkor

Nyiralás

Isten

Tudás

Természet

Szülők

Lakás

Anyagi biztonság

Bánat

Mindennapi élet

Hit

Megszokás

Éhség

Háború

Táplálkozás
Erkölcös magatartás
Demokrácia
Standardok
Változás
Álmok
Oktatás
Kényszerűség
Hírnév
Szabadság
Tulajdon, birtok
Tanulás
Nyugtalanság
Partnerkapcsolat
Nyugdíjas otthon
Társadalmi lemorzsolódás
Nyugdíj
Harmadik világ
Népszerűség

Igazság
Tévedés
Iskola
Csalódás
Életmód
Szívroham
Forradalom
Technológia
Fogyasztás
Emberék
Betegség
Magány
Számítógép
Gyűlölet
Életmód
Történelem
Állandóság
Életminőség
Rokonság

Értékelés:

- A kiválasztott értékek ismertetése a többi résztvevővel, szabad beszélgetés
- Miért választottad az adott értékeket?
 - Miért fontosak Neked? stb.

Érzékenyítő akadálypálya

Cél:

érzékenyítés, a sérültség különböző formáinak megtapasztalása

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

empátia, szociális érzékenység

Idő:

kb. egy óra/fő, de igény szerint alakítható

Résztevők száma:

az időtől és a feladatok számától függ

21

Helyszín:

Kint vagy bent, de mindenképpen nagy tér szükséges.

Kellékek:

kerekesszék, szembekötő kendő, fülhallgató/füldugó, mankó stb.

A gyakorlat leírása:

Akadálypályát építünk, és különböző feladatokat találunk ki, melyeken a résztvevők (egyenként vagy csoportosan) végig haladva a sérültség, hátrányos helyzet különböző formáit tapasztalhatják meg személyesen.

Példák a feladatokhoz: bója kerülgetés, rámpák beépítése az akadálypályába, vakvezetés, 'siketnek' feladatot elmagyarázni, információ továbbítás különböző 'érzékszervi sérülteken' keresztül, vak pingpong stb.

Értékelés:

Ne feledkezzünk meg róla, hogy a gyakorlathoz hozzátartozik, elengedhetetlen része az értékelés. Fontos, hogy a résztvevők élményeit feldolgozzuk, akár az állomások rövid idejű bevonásával, így egyrészt a különböző tapasztalatok megosztásra kerülnek, illetve a tudatosítás szintjére emelhetjük a megtapasztaltakat.

$3 \times 3 = 10 !?$

Cél:

bemutatni az egyezsége jutás és a kompromisszumkötés lépéseit, és az ennek során fellépő konfliktushelyzeteket

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

kompromisszumkészség, együttműködés, érvelés

Idő:

min. 45 perc

22

Résztevők száma:

tetszőleges

Helyszín:

tetszőleges

Kellékek:

kártyák, amelyeken jól látható a megoldás

A gyakorlat leírása:

A csoport egy olyan matematikai feladatot kap, amelyeknek nyilvánvalóan csak egyetlen megoldása van, de a csoport három lehetséges megoldási javaslatot kap. 20 perc alatt kell egyezsége jutniuk. Többségi szavazással, vagy bár- miféle (tárgyi) segítséggel (pl. vízzel telt poharak) nem dolgozhatnak. Amikor lejárt az idő, a játékvezető megkér valakit a csoportból, hogy magyarázza meg a döntésüket. Fontos, hogy ez a személy véletlenszerűen legyen kiválasztva, mert így tudjuk elérni azt, hogy a csoport minden tagja bevonódjék a játékba, és ne legyen olyan, aki csak egyetért. A vita után a kiválasztott résztvevő elmagyarázza a csoport döntését. Az értékelés során megbeszéljük, hogyan jutott a csoport egyezsége.

Figyeljünk arra...

Ha sokan vannak a résztvevők, hasznos lehet egy megfigyelő, aki követi a csoportot, hogyan jut egyezsége.

Értékelés:

A kiadott feladat megoldása: C, a helyes válasz

Mivel ritkán választják ezt a résztvevők, szükség lehet magyarázatra, ehhez használhatunk szemléltetésül különféle színtáblákat.

Instrukciók a gyakorlathoz:

Két poharunk van azonos mennyiségű folyadékkal: az egyikben fehérbor van, a másikban vörös. A vörösből most egy kanálnyi átmerünk a fehérbe, és összekeverjük. Ebből a keverékből aztán ugyanazzal a kanállal visszamerünk éppen ugyanannyit a vörösboros pohárba.

A kérdés: Melyik állítás igaz az alábbi három közül?

- A) Több most a vörösbor a fehérben, mint a fehér a vörösben.
- B) Több most a fehérbor a vörösben, mint a vörös a fehérben.
- C) Ugyanolyan arányú keverék van mindkét pohárban.

Kézbe csapni

Cél:

személyes tapasztalatszerzés (látássérültség)

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

empátia, érzelmi intelligencia

Résztevők száma:

5–15 fő

Helyszín:

külső/belső helyszín

23

Kellékek:

kendők

Idő:

15 perc

A gyakorlat leírása:

A résztvevők felállnak két oszlopban, egymástól bizonyos távolságra. Adott pontról indulva, vakon egyénileg mindenki elsétál a trénerig és megpróbál belecsapni a tréner kitarított tenyerébe. Több körön keresztül játszunk.

Értékelés: A feladat után csoportos megbeszélés következik a tréner vezetésével.

Kéziaiak és európaiak

Cél:

megtanulni kezelni az idegeneket, elfogadni különös szokásokat, legyőzni az idegengyűlöletet, kompromisszumokat kötni, félreérthető vagy kétértelmű helyzetek tolerálása

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

kulturális különbségek kezelése, tolerancia, másság elfogadása

Idő:

min. 60 perc

24

Résztevők száma:

min. 14 fő, 2 csoportra osztva

max. 21 fő, 3 csoportra osztva

Helyszín:

tetszőleges

Kellékek:

játékszabályok (utasítások) kinyomtatva, újságok, magazinok, papír és A3-as karton

1. csoport: olló, vonalzó, filctoll, ecset, festék, sablon

2. csoport: színes táblakréta és zsírkréta, ujjfesték

A gyakorlat leírása:

Alakítsunk ki max. 7 főből álló csoportokat.

Osszuk ki a játékszabályokat. Az 1. és a 2. csoport csak a saját csoportjára vonatkozó utasításokat ismerheti meg. Tilos megnézni a többiekét. A3. csoport viszont (ha van) mind az 1., mind a 2. csoport utasításait megkapja.

A játék szakaszai:

1. szakasz: A résztvevők 10–15 perc alatt megismerkednek a feladatukkal és fölkészülnek rá.

2. szakasz: Az európaiak és a kéziaiak találkoznak. (A 3. csoport lehetőség szerint figyelni őket, vagy videofelvétel készül.) A rendelkezésre álló idő kb. 20 perc (de inkább több, ha lehetséges).

3. szakasz: Közösén megbeszéljük és értékeljük a játékot. Ez különösen alapos felkészülést igényel a trénerektől.

A játéknak vége, ha elérik a célt, vagy ha a megoldás lehetetlenné válik.

Figyeljünk arra...

Csoportok: Amikor a beosztást készítjük, figyeljünk arra, hogy arányosan oszoljanak el a legkreatívabb és az uralkodó résztvevők.

Idő: Bizonyos mértékig ragaszkodni kell az időkhöz, mert ez (rejtett módon ugyan, de) benne foglaltatik az európaiak feladatában. Ha már elértünk valamiféle eredményt, kiterjeszthetjük az időket, ha szükséges.

Poszter: Ideális esetben az elkészült poszter kompromisszum eredménye és mindkét fél elégedett vele. A poszter megjelenése nem fontos, ami számít, az az elkészültéig megtett út. Ha sikerült egyensúlyt elérni az együtt munkálkodás során, akkor közelebb kerültünk a játék céljához, egymás megértéséhez, az idegen kultúrák megértéséhez és a negatív hozzáállás csökkentéséhez.

Értékelés

A kiértékelés különösen fontos ebben a játékban. A játékvezető úgy vezesse a vitát, hogy a résztvevők számára világos legyen a játék gyakorlati haszna. A játék akkor sikeres, ha a résztvevők elsajátítják mindazt, amit tanultak és a valóságghű szituációban gyakoroltak.

Kérdezzük meg a résztvevőket (1. és 2. csoport) a játék során fölmerült érzéseikről és gondolataikról. A 3. csoport tagjait kérjük meg arra, hogy mondják el a kívülállóként tett megfigyeléseiket.

Hagyjuk a résztvevőket szabadon beszélni és biztassuk őket, hogy a kudarcokat is idézzék föl. A megfigyelők csoportja segítségével keressük meg a sikerek és a félreértések okát az alábbi szempontok segítségével:

Kultúra

A testkontaktus mértéke és szabályai kultúránként nagyon eltérőek (a kéziaiak, arabok, latin-amerikaiak, dél-európaiak „testközelibb” népek)

A kultúra megmutatkozik a gondolkodásban (pl. esztétikai élmények) és a munkamódszerekben. (A Kéziából érkezettek a kezüket tartják a legfontosabb munkaeszköznek. Szerszámokat nem használnak.)

25

Kommunikáció

A kommunikáció nem csak verbális, hanem non-verbális (mimika, gesztikuláció); paraverbális (hanglejtés, hangerő) és extra-verbális (pillanatnyi beszédkörnyezet) is.

A kommunikáció kultúrspecifikus (pl. a kezek fontossága ebben a játékban)

A nyelvhasználat a beszélő saját kultúráját is közvetíti (pl. jelen esetben, csak pozitív kijelentések közele a konfliktusok elkerülése végett)

A sikeres kommunikációhoz mindkét fél (a küldő és a fogadó) részéről szükség van egy közös „kódra”.

Interkulturalitás

Amikor eltérő kultúrák találkoznak, a kommunikáció és az együttműködés megromolhat. Kölcsönös megértésre empátiával és metakommunikációval juthatunk.

Az empátia azt jelenti, hogy beleérzök vagyunk az idegen gondolkodásmód és viselkedésformák kapcsán.

A metakommunikáció azt jelenti, hogy magáról a kommunikációról beszélünk.

pl. „Ezt hogy érted?”

Egy másik kultúrával szembeni elvárásaink gyakran nem felelnek meg annak, amivel a valóságban szembetaláljuk magunkat.

Helyzetek. A félreértett helyzetek és a csalódások oldásához sok türelem és rugalmasság szükséges.

A kétértelműség tűrése azt jelenti, hogy kitartunk egy ellentmondásos helyzetben is.

A rugalmasság azt jelenti, hogy készek vagyunk új ismeretek befogadására, és szokatlan helyzetekhez alkalmazkodni.

Sikeres interkulturális kommunikáció és együttműködés esetén, amikor egy megszületett kompromisszum a kultúrák közeledését eredményezi, akkor „valami új”, egymást kiegészítő és gazdagító hatások, szinergiák keletkeznek

Instrukciók a gyakorlathoz:

Az 1. csoport instrukciói

Kik vagytok?

Egy európai iskolai osztály képviselői vagytok, és egy csoport látogatását várjátok Kéziából. Partneriséget szeretnétek kiépíteni, úgyhogy fölvetétek a kapcsolatot egy kéziai iskolával, és meghívtátok őket Európába, hogy egy fesztivállal ünnepeljétek meg a barátságot. Nagyon kíváncsiak vagytok, hiszen olyan messziről jönnek, és olyan kevés ismert a kéziai kultúráról. Mindössze annyit hallottatok, hogy a kéziaiak másképp kommunikálnak és dolgoznak, mint ti.

Mit terveztek?

A tervezett fesztivál egy nagyszabású interkulturális esemény, ahová az egész környéket összehívnátok. Erre a célra a kéziaikkal együtt szeretnétek megalkotni egy plakátot; és közben ettől a közös munkától várjátok azt is, hogy megalapozza hosszú és gyümölcsöző együttműködésüket.

Utasítások a munkához

Költség-okokból (nyomtatás és sokszorosítás) úgy döntöttetek, kettőnél nem fogtok több színt használni (a legjobb a fekete és a fehér lenne, persze). Egyenes vonalakra, szabályos formákra és főleg egyértelműsége törekedtek, hogy az üzenet világosan érthető legyen. Ennek megfelelően válasszátok meg az anyagaitokat.

Felelősség

Gondoljátok át, mit szeretnétek a plakátra alkotni, és hogyan csináljátok. Ez-után üdvözlétek a vendégeiteket, és meséljétek el a terveiteket nekik is. Majd mihamarabb kezdjétek is neki a munkának, mert még ma kell sokszorosítani és kihelyezni. Ne feledjétek, hogy ez közös projekt, amellyel mindenkinek elégedettnek kell lennie: vonjátok be a vendégeiteket is, és próbáljátok együtt megvalósítani az ötleteiteket.

A 2. csoport instrukciói

Kik vagytok?

Egy csapat diák vagytok Kéziából. A kéziaiak büszke, hagyománytisztelő emberek, akik nagyon természetesek. A kezük erejében bíznak. A kezük a testük legfontosabb része, és a munkájuknak és a kommunikációjuknak is az esz-köze.

Üdvözlés

Mikor valakivel találkoztok, először a kezét üdvözlitek. Megfogjátok az ujjait, és jól megnézitek mindkét kezét. Csak hosszas megfontolás után néztek a másik arcába, és kezdetek beszélni hozzá.

Kommunikáció

Ha beszélgettek, mindig megérintitek egymást valahol (kar, váll, fej), és ezzel megerősítitek, amit mondotok. Mivel nagyon harmonikus és konfliktuskerülő nép vagytok, gyakorlatilag csak pozitív/megerősítő kijelentéseket tesztek. Az olyan szavak, mint NEM vagy NE, tabuk. A negatív választ azzal fejezitek ki, hogy szóban ugyan egyetértetek, de a kezeteiket visszahúzzátok, és az ajkukat megérintésével jelzitek, hogy a jelentés ellentétes.

Munkastílus

Kreatívak és játékosak vagytok. Eszközök nélkül, csak a kezetek segítségével dolgoztok. Rajongtok a színekért: minél színesebb valami, annál kifejezőbb. Az egyenes és a szögletes formák unalmasak és nem jelentenek sokat; a kanyargó vonalakat, kerek formákat és cirádákat szeretitek.

Mit terveztek?

Vendégek vagytok egy európai testvériskolában, és egy fesztivállal készültök megünnepelni a nemrég kialakított kapcsolatot. Hallottátok, hogy valamin majd együtt kell dolgoznotok a helyiekkel, de jobban érdekel benneteket az ismerkedés az új barátaitokkal, mert a fejetekben százszám vannak kérdések az idegen kultúráról.

Felelősség

Egyeztetek meg a fent leírtak illusztrálására néhány közös viselkedési / re- akcióformában, és gyakoroljátok ezeket a következő 15 percben. Próbáljátok emlékezni a kultúrátok viselkedési normáira és munkagyakorlatára, és aszerint működni a játék teljes folyamán. Figyeljete, hogy véletlenül se csússzanak ki tabu szavak a szátokon.

27

A 3. csoport instrukciói

Semleges megfigyelők vagytok egy kultúráközi találkozáson a kéziaiak és az európaiak között.

Mit csináltok?

1. szakasz: Tájékozódjatok a kulturális különbségekről a csoportok instrukciói alapján. Latolgassátok és vitassátok meg, hogy hogyan festhet a találkozás.

Olvassátok el a mellékelt elemző lap kérdéseit, és alakítsátok ki az álláspontotokat.

2. szakasz: Szorosan kövessétek a csoportok találkozását és az egyéni reakciókat is. A részletekre is figyeljetek oda, és jegyzeteljete az elemző lapon.

3. szakasz: Ez lesz az értékelés, ahol fontos szerephez juttok. Osszátok meg a megfigyeléseiteket a többiekkel, és elemezzétek őket közösen.

Kiadó lakás

Cél:

az előítéletek és a kirekesztés témakörök felvezetése

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

tolerancia, másság kezelése, érveléstechnika, együttműködés, kompromisszumképesség

Idő:

30 perc

Résztevők száma:

5–15 fő

28

Helyszín:

terem, bentit tér

Kellékek:

kiadó lakás hirdetése

A gyakorlat leírása:

A résztvevőket két csoportra/ több kisebb csoportra osztjuk. A csoportoknak ugyanazt a szituációt osztjuk ki. A csoportok közösen megbeszélik álláspontjukat, majd ezt megosztják (indoklással együtt) a többi csoporttal is.

A kiosztott feladat:

Helyezkedjétek bele a következő szituációba! A csoporttal közösen állítsatok fel egy sorrendet, kinek adnátok ki legszívesebben (1.) és legkevésbé szívesen a lakást! A csoport sorrendjét be kell majd mutatni a többieknek is.

Örököltél egy lakást, amit ki szeretnél adni. Feladtál egy hirdetést, és a következő jelentkezők közül kell választanod.

- 5 tagú kurd család, most költöznek ki a befogadó állomásról, ahol 1 évet töltöttek.
- Kínai vendégglós házaspár, gyermektelenek, 3 éve élnek Magyarországon, a Csongrádi körúton van kis étkezdéjük.
- Erdélyi munkanélküli házaspár, 3 kiskorú gyerekkel. Idáig egy másik lakást béreltek, de onnan elküldték őket.
- Fekete bőrű üzletember, az AUCHAN cégben magas pozíciója van, most érkezett Magyarországra.
- Meleg pár, szórakozóhelyet üzemeltetnek a Cserepes soron.
- Hippi fiatalok, két óvodáskorú gyerekkel (oltásellenesek).
- Egyedülálló anya, „maffiózó” férje kidobta.

Értékelés:

- Hogy érezted magad a gyakorlat közben?
- Sikerült érvényre juttatni az álláspontodat?
- Milyen szempontok alapján állítottad fel az albérlők sorrendjét?
- Milyen szempontok alapján állította fel a csoportod az albérlők sorrendjét?
- Volt-e eltérés az egyéni és a csoportos sorrend között? Ha igen, miért?
- Volt-e vita a csoportban a közös sorrend megtalálása érdekében?
- Véleményed szerint, milyen előítéletek befolyásolták a csoportot a döntésben?

Kutatók az úszó jégen

Cél:

korlátok megtapasztalása, kommunikációs problémák leküzdése, másság elfogadása és tolerálása, kialakult/megszokott csoportszerepek megbontása

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

tolerancia, empátia, együttműködés, kommunikáció

Idő:

60 perc

Résztevők száma:

10–30 fő

29

Kellékek:

műanyag lapok („jégtáblák”), szerepleírások, kendő a szembekötéshez, (szigetelő)szalag

A gyakorlat leírása:

Egy nagy térben műanyag „jégtáblák” vannak elszórva, amelyek révén át- kelhetünk a jegesfolyón. Két-három jégtábla legyen közel egymáshoz, a többi elszórtan. Minden játékost állítsunk egy-egy jégtáblára, és húzassunk velük egy lapot a saját képességének, szerepének a leírásával (pl. Csak hátrafelé szabad menned; Mindig az ellenkezőjét teszed annak, amit mondanak Neked; Te vagy a tökéletes úriember). Ezeknek az utasításoknak megfelelően kell játszaniuk a játék során, de nem szabad megbeszélniük őket.

A játékosok expedícióban vannak, el kell érniük a biztonságot nyújtó kutatóállomásra, de a jég össze-töredezett. A csapat akkor nyeri meg a játékot, ha minden kutatója eljutott az állomásra anélkül, hogy belelépett volna a jeges folyóba. Aki belelép a vízbe, annak a jegesmedvék szigetére kell mennie, mely a kutatóállomástól legtávolabb van, onnan újra elindulhat.

További változatok:

Ha a játékot nehezíteni akarjuk, adhatunk a „jégtábláknak” időt. Ha lejár az idő, a jég elolvad, és az, aki a táblán áll, elsüllyed. Pl. az egyik jégtábla 5 percig szilárd, egy másik csak 3 percig.

Értékelés:

- Próbálják meg kitalálni egymás szerepeit. Mi volt a szerepemben a legkönnyebb/legnehezebb számomra?
- Hogyan érezted magad a játék során?

Instrukciók a gyakorlathoz:

Te vak vagy.

Szeretnél segíteni, de nem tudsz beszélni.

Az ellenkezőjét teszed annak, mint amit mondanak Neked.

Rímeiben beszélsz.

Beszéd helyett énekelsz.

Csak magadra gondolsz.

Mindenkinek szeretnél segíteni.

Csak hátrafelé mehetsz.

Azt szeretnéd, ha a többiek kedvesek lennének veled és minden beszélgetést a „kérlek” szóval kezdenének.

Nem tudsz beszélni.

Csak az egyik kezdet tudod használni.

Igazi úriember vagy.

Nem szeretnéd, ha bárki hozzád érne.

Nagyon kétségbeesett vagy.

Normálisan viselkedsz.

Egész idő alatt azt kérdezedet „Miért?”

Ha valaki hozzád szól, sírva fakadsz.

Mindenkit szeretnél megölelni.

Csak egy lábad van.

30 Nem tudod mozgatni a lábaidat.

Nagyon meg vagy ijedve.

Siket vagy.

Nem tudod mozgatni a karjaidat.

Csak hátrafele mehetsz.

Csak akkor reagálsz, ha van hozzá kedved.

Nagyon meg vagy ijedve.

Sokkos állapotban vagy.

Csak akkor mész, ha visszkapod a labdádát.

Láthatatlan kiállítás

Cél:

érzékenyítés, a látássérültség megtapasztalása

Fejlesztett területek:

empátia, szociális érzékenység

Idő:

kb. egy óra

Résztevők száma:

a terem nagyságától függően egyszerre akár 8–10 fő

31

Helyszín:

berendezett terem

Kellékek:

a kiállítás elemei

A gyakorlat leírása:

A kiállítás célja az, hogy megmutassa a résztvevőknek, hogy milyen vakként élni. egy vagy több termet különféle életszínereket modellezve (munkahely, utca, iskola stb.) berendezzünk. Ezeken bekötött szemmel, vezetéssel mennek végig a résztvevők. A teremben való tájékozódás mellett mindenképpen érdemes kipróbálni néhány egyszerűbb gyakorlatot is: víz töltés, késsel, villával evés, pénzérme felismerése stb.

Ha lehetőségünk van rá mindenképpen érdemes vakot vagy gyengén látót meghívni a kiállítás kalauzolására, a csoport vezetésére. Hiszen így a saját életében történt tapasztalatokat is megoszthatja a résztvevőkkel.

Értékelés:

Ne feledkezzünk meg róla, hogy a gyakorlathoz hozzátartozik, elengedhetetlen része az értékelés. Fontos, hogy a résztvevők élményeit feldolgozzuk, akár a könyvek rövididejű bevonásával, így egyrészt a különböző tapasztalatok megosztásra kerülnek, illetve a tudatosítás szintjére emelhetjük a megtapasztaltakat.

Láthatatlan színház

Cél:

érzékenyítés, a sérültség különböző formáinak megtapasztalása

Fejlesztett területek:

empátia, szociális érzékenység

Idő:

a felépített pálya hosszától függ egy-egy állomás kb. 3–4 perc

32

Résztevők száma:

a résztvevők egyesével mennek végig a pályán

Helyszín:

nagyobb tér, udvar, folyosó

Kellékek:

az állomások kellékei

A gyakorlat leírása:

A láthatatlan színház célja, hogy megmutassa a résztvevőknek, hogy különböző érzékszerveikkel tapasztalják meg a választott téma jellemző gondolatait, elemeit.

Kiválasztunk egy témát, mely érdekes és értékes lehet a csoport számára. Bármilyen témát választhatunk, a két legfontosabb szempont, hogy érdekelje a résztvevőket és társadalmilag fontos, szociális szempontból szükséges ismeretet/tudást képviseljen.

A láthatatlan színház állomásokból áll, melyeken a fiatalok bekötött szemmel haladnak végig. Minden egyes állomáson egy-egy idézet, fontos gondolat hangzik el, miközben valamilyen esemény is történik.

Például:

Idézet:

„Ne aggódjatok az életetekért, hogy mit egyetek, se a testetekért, hogy mibe öltözködjetek. Nem több az élet az ételnél, a test pedig a ruhánál? Nézzétek az ég madarait: nem vetnek, nem aratnak, csűrökben sem gyűjteneik, és a ti mennyei Atyátok táplálja őket. Nem értek ti sokkal többet ezeknél?”

Esemény alatta: kenyér ízlelése, víz itatása, kendő a vállra terítése

Ha lehetőségünk van rá, mindenképpen érdemes vakot vagy gyengén látót meghívni a kiállítás kálauzolására, a csoport vezetésére. Hiszen így a saját életében történt tapasztalatokat is megoszthatja a résztvevőkkel.

Értékelés:

Ne feledkezzünk meg róla, hogy a gyakorlathoz hozzátartozik, elengedhetetlen része az értékelés. Fontos, hogy a résztvevők élményeit feldolgozzuk, akár az állomásvezetők rövid idejű bevonásával, így egyrészt a különböző tapasztalatok megosztásra kerülnek, illetve a tudatosítás szintjére emelhetjük a megtapasztalatakat.

Leila története

Cél:

megmutatni, hogy sémák alapján gondolkodunk, előítéletesség működésére rávilágítani, értékrend témáját felvetni

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

empátia, önismeret, személyes értékrend felvállalása, érvelés, nyitott gondolkodás, (ön)kritika

Idő:

30–40 perc

Résztevők száma:

5–15 fő (páros létszám szükséges)

33

Helyszín:

terem, benti tér

Kellékek:

nincs

A gyakorlat leírása:

A tréner az alábbi történetet meséli el a résztvevőknek, majd arra kéri őket, hogy tegyék szimpátia alapján sorrendbe a szereplőket. (1: a legszimpatikusabb, 5: a legkevésbé szimpatikus).

Az egyéni szimpátiasorrendek felállítását követően a résztvevők tréneri vezetéssel megbeszélnek a sorrendeket. Végül, a tréner megosztja a résztvevőkkel a történetből elhallgatott/kihagyott információkat.

„Leila át akar kelni a krokodiloktól hemzsegő folyó túlsó partjára, hogy találkozhasson szerelmével, Mohameddel. Elmegy Ahmedhez, s megkéri őt, hogy vigye át csónakján a túlpartra. Ahmed azonban nemet mond Leilának. Leila ezután gondol egyet és elmegy Alihoz, akinek szintén van egy csónakja és megkéri, hogy vigye át a folyó túlsó partjára. Ali azt válaszolja, hogy ha nála tölti Leila az éjszakát, akkor másnap átviszi a folyón. Így is történt. Leila ezután találkozik Mohameddel és mindent elmond neki. Mohamed azonban elutasítja a lány szerelmi közeledését. Leila nagyon szomorúan bandukol és útközben találkozik Jaffarral, akinek minderről beszámol, ami vele történt. A nap második felében Jaffar összehalálkozik Mohameddel, és jól összeveri.”

A hiányzó információk, avagy ami valóban történt:

Leila 17 éves középiskolás lány. Mohamed 36 éves, nő, két gyermeke van, és Leila tanára a középiskolában. Ahmed szintén Leila tanára. Ali, Leila idős, egyedül élő nagyapja, aki nagyon szereti és félti a lányt, ezért későn este már nem engedi sem hazamenni, sem átkelni a folyón. Miután Leila beleegyezik, hogy nála marad, megteáznak, jól elbeszélgetnek és a lány ott alszik a nagyapja házában. Jaffar egy pszichopata örvült, aki rendkívül erőszakos, de kedveli Leilát.

Értékelés

- A hallott plusz információk nyomán felmerül a szimpátiasorrend újraértékelésének kérdése,
- Rávilágíthatunk az előítéletek működésére,
- Megvitatható a minták és sablonok gondolkodásban betöltött szerepe.

Lépj előre, ha....

Cél:

empátia növelése, élethelyzetek megtapasztalása, személyes tapasztalatszerzés

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

empátia, tolerancia, önismeret

Idő:

15–20 perc

Résztevők száma:

5–15 fő

34

Helyszín:

külső vagy belső tér

Kellékek:

állítások megfogalmazva, kinyomtatva, szerepkártyák

A gyakorlat leírása:

A résztvevők felállnak egy sorban a terem egyik felében. Mindenkinek adunk egy szerepkártyát, a játékban ennek megfelelően kell viselkednie. Ezután a tréner különböző állításokat olvas fel. Minden résztvevő egyénileg eldönti, hogy a játékban viselt szerepe szerint az állítás igaz-e rá vagy sem. Ha igaz, előre lép egyet. A játék végén szemléletes „szociális térkép” alakul ki a teremben a különböző élethelyzetekről és lehetőségekről.

Lehetséges állítások:

- Van, akinek kiönthetem a lelkemet
- Naponta másfél órát a családommal töltök/
- Naponta másfél órát aktívan (beszélgetés, játék) a családommal töltök
- Okostelefonom van/ iPhone 6-osom van
- A családukban van autó/ minimum 6 millió forintot érő autónk van
- Külön szobában alszom/ családtagommal beszélgethetek elalvás előtt a szobámban
- Saját tv-m van
- Élnék a nagyszüleim
- Élnék a nagyszüleim és tartom velük a kapcsolatot
- Utaztam már repülővel
- Tanulok hangszerezen játszani
- Tartunk háziállatot
- Járok különóra
- Van saját hobbim
- Rendszeresen járok moziba/ rendszeresen járok színházba
- Volt már valaha szülinapi zsúrom
- Van Facebook profilom
- Naponta minimum két órát töltök a Facebookon
- Van lehetőségem rendszeresen sportolni
- Csonka családban élek

- Magányosnak érzem magam
- Boldognak/kiegyensúlyozottnak érzem magam
- Beszélék min. 1 idegen nyelvet középfokon
- Végzek önkéntes munkát valahol
- (Rendszeresen) dohányzom

Lehetséges szerepek:

- Kőgazdag vagy
- Halmozottan sérült gyereket nevelő családban élsz
- Cigány vagy (Pl. Szeged, Kecskés telep)
- Alkoholista vagy
- Csonka családban élsz, szerény anyagi körülmények között
- Tanyasi családban nevelkedsz
- Hallássérült vagy
- „Normál” családban élsz
- Sokgyerekes családban élsz
- Önmagadat add (saját élethelyzet)
- Alkoholista vagy

Értékelés: közös beszélgetés a résztvevőkkel

- Hogy érezted magad a szerepedben?
- Bele tudtad magad élni a kapott szerepbe?
- Szívesen lettél volna más szerepben? Ha igen, miért? Ha nem, miért? stb.

Négyzetkivágás

Páros gyakorlat

Cél:

együtműködési készségek fejlesztése

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

kommunikáció, együtműködés, feladatdelegálás

Idő:

30 perc

36

Résztevők száma:

6–16 fő (páros létszám szükséges)

Helyszín:

terem, benti tér

Kellékek:

páronként papír, toll, vonalzó, olló

A gyakorlat leírása:

A résztvevőket párokba osztjuk. A pár egyik tagja az instruktor lesz, a másik pedig a kísérleti Android. Mindketten megkapják szerepüket és feladatukat egy-egy lapon kiosztva. A leírt feladatot kell végrehajtani a pároknak. A gyakorlat befejezése után csoportos értékelés következik a tréner vezetésével.

Szerepek**Az instruktor tájékoztatója**

1. Ön egy kísérleti Android boldog tulajdonosa.
2. Kizárólag szóbeli kommunikáció útján utasítsa az Androidot, hogy egy téglalap alakú papírból tökéletes négyzetet vágjon ki.
3. Az Androidnál van papír, írószer, vonalzó és olló, és mindezeket tudja is használni.
4. Az Android tökéletesen ért magyarul, és tisztában van olyan szavak jelentésével, mint pl. szög, vonal, egyenes stb.
5. Az Android szigorú engedelmességre van programozva.

Az Android tájékoztatója

1. Ön kap papírt, írószert, vonalzót és ollót.
2. Az Ön jó tulajdonságai:
 - a. Tökéletesen ért magyarul (vagyis tudja, mi az írószer, papír, vonalzó stb.)
 - b. Mindenben engedelmeskedik az instruktorának.

Van azonban két konstrukciós hibája:

- Egyszerre csak egy utasítást tud végrehajtani. Ha például húznia kel egy vonalat, akkor ezt addig nem tudja megtenni, amíg nem szólítják fel, hogy fogjon egy ceruzát és vonalzót.

- Noha mindig engedelmeskedik az instruktorának, nem programozták együttműködésre, ha például fel kell vennie a vonalzót, de nem mondják meg, hogyan, akár a fogával is felveheti stb.

Ne felejtse el: mindig hajtsa végre a kapott utasításokat, de önállóan ne végezze el a teljes feladatot.

Értékelés: csoportos reflexió.

- Hogy érezted magad a gyakorlat során?
- Sikerült-e elvégezni a feladatot?
- Voltak-e nehézségek a feladat megoldása során? Ha igen, melyek voltak ezek?
- Milyen volt együttműködni a társaddal?

Rajzolás kéz hagyományos használata nélkül

Cél:

személyes tapasztalatszerzés

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

empátia, érzelmi intelligencia, szociális érzékenység

Idő:

15–20 perc

38

Résztevők száma:

5–15 fő

Helyszín:

terem, benti tér

Kellékek:

filctoll, lapok, asztalok

A gyakorlat leírása:

Kérlek, rajzolj egy számodra fontos tárgyat/ állatot. Rajzolás közben nem foghatsz a kezébe hagyományos módon a filctollat. A feladat teljesítése után a résztvevők bemutatják egymásnak a rajzaikat, és néhány szóban elmondják, mit ábrázol.

Értékelés:

- Hogy érezted magad?
- Milyen érzés volt a korlátozottság megélése?
- Elégedett vagy-e a rajzoddal? stb.

Repülőtéri szerepjáték

Cél:

megtanulni kezelni az idegeneket, elfogadni különös szokásokat, legyőzni az idegengyűlöletet, kompromisszumokat kötni

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

empátia, tolerancia, érzelmi intelligencia, szociális érzékenység

Idő:

min. 45 perc

Résztevők száma:

8–50

Helyszín:

2 terem,

Kellékek:

a szerepek leírása

A gyakorlat leírása:

A résztvevőket két csoportra (a vendégekre és az őket fogadókra) bontjuk, és a felkészülés idejére csoportonként elhelyezzük őket a két helyiségben.

Mindkét csoportnak kiadjuk a szerepleírását. Mindkét csoportnak mindössze annyi az instrukciója, hogy tanulmányozza az általa képviselt kultúra viselkedési szokásait.

A felkészülési idő lejártá után a vendéglátók csoportját megkérjük, hogy a teremben, amelyben megbeszéltek, fogadják a vendégeket és vigyék el őket a szállodába.

Figyeljünk arra...

- Segíti a játékot, ha a csoportoknak már vannak ismeretei a más kultúrákról való tanulásról.
- Amikor a két különböző kultúra találkozik, a játékvezetőnek erősen figyelnie kell a kultúrák képviselőinek a viselkedésére. Előfordulhat, hogy a játék parttalanná válik, ilyenkor a játékvezetőnek azonnal közbe kell lépnie.
- Valószínű, hogy amikor a résztvevők rájönnek arra, hogy a két csoport kultúrája mennyire különbözik, egymástól igyekeznek majd úgy alakítani őket, hogy meg tudják oldani a feladatot. Ezt csoportvezetőként engedjük, sőt támogassuk, hiszen ez a gyakorlat egyik alapvető lényege.

Értékelés:

- Hogy érezted magad?
- Milyen volt a saját „kultúrádat” képviselni (nehéz, könnyű,..), miért?
- Miben kötöttél kompromisszumot, miben engedted a másik csapatnak? Ez milyen érzés volt? Miért tetted?
- Meg jelenik ez az életben? Hogyan?
- Ha a csapatok megakadnak, és nem tudják megoldani a feladatot, beszélgessünk velük, ezzel kapcsolatban.
- Miért nem engedted, alakítottál a kultúradon, hogy segítsd az együttműködést?

Instrukciók a gyakorlathoz:

Vendégfogadók

Azért jöttetek a reptérre, hogy barátságosan üdvözljétek a messziről érkező vendégeket, és elkísérjétek őket a szállodájukba.

Nálatok az a szokás, hogy nyilvános helyen úgy mozogtok, hogy láncban állva a jobb kezetek a másik vállán nyugszik. A kedvesség állandó, széles mosolyban fejeződik ki, és nagyfokú udvariatlanság nem nézni a másokra.

Módszeres köszöntés után tehát el akarjátok kísérni a vendégeiteket a szállodába. Ne feledjétek azonban, hogy nyilvános helyen vagytok, és ők csak veletek együtt távozhatnak: nekik is vállfogásos láncba kell rendeződniük az el- fogadott szokásoknak megfelelően. Ha ezt nem tennék meg, nem engedhetitek, hogy elhagyják a repteret.

40

Vendégek

Most landoltatok egy idegen ország repülőterén, és mindössze annyit tudtok, hogy értetek jönnek, és elvisznek a szállodába.

Nyilvános helyen az emberek nálatok mindig kb. egy méter távolságot tartanak, és sosem néznek egymás szemébe, hogy ne zavarják a beszélgetőpartner magánszféráját. Továbbá udvariatlanság bármit is kérdezni.

Mínthogy hosszú és kimerítő repülés van mögöttetek, egy rövid üdvözlést követően azonnal a szállodába szeretnétek menni.

Alig tudtok bármit is a fogadók szokásairól, és szeretnétek minél többet kitanulni. De ne feledjétek, hogy kérdezni illetlenség, és most különben is csak pihenni akartok a hotelben.

Székhimbálás

Cél:

a csapat együttműködésének fejlesztése, kompromisszumkötés gyakorlása

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

kommunikáció, együttműködés, koncentráció, kompromisszumkészség

Idő:

30 perc

Résztevők száma:

5–15 fő

41

Helyszín:

terem, benti tér

Kellékek:

a résztvevők számával egyenlő szék

A gyakorlat leírása:

A játékosok számával egyenlő számú székből kört alakítunk. A játékosok felállnak a székeik mögé. Mindenki megbillenti jobb kezével az előtte álló széket, úgy, hogy azok csak a hátsó lábaikon álljanak. A játék célja, hogy a játékosok körbe menve az eredeti helyükre visszaérkezzenek, közben a székek nem borulhatnak fel. Egy játékos egy széket foghat egyszerre. Semelyik széknél sem szabad 4 lábbal a padlót érintenie, vagy felborulnia, különben a játékot előlről kell kezdeni. A játék előtt természetesen van idejük a résztvevőknek átgondolni, hogyan adogatják át egymásnak a székeket. A játékosok a jobb kezükön kívül semelyik másik testrészüket nem használhatják.

A játék játszható különböző nehezítésekkel is, pl. a játékosok a játék elején egy-egy kártyát kapnak, amelyen egy-egy, a játék során követendő utasítás áll. Pl. „most nem szólalhatsz meg”, „mindenképp a te ötletednek kell érvényesülnie”, „csak kérdéseket tehetsz fel” stb.) A játékosoknak a kapott utasítást kell követniük a játék során.

Értékelés:

Vezetett reflexió, pl. az alábbi kérdések mentén:

- Hogy érezted magad?
- Hogyan láttad a szerepedet a csoportban?
- Mit gondolsz a csoport működéséről a gyakorlat során?

Ha a játékot nehezített változatban játsszuk (kiosztott szerepekkel), akkor érdemes a szerepek megélésére, az ebből adódó konfliktusokra is kitérni az értékelés során.

Szociális börze

Cél:

a résztvevők minél több szociális szférába tartozó hivatást és szakmát ismerjenek meg, legyen lehetőségük kérdezni

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

szociális érzékenység, kérdésfeltevés, kommunikáció

Idő:

2–3 óra

42

Résztvevők száma:

max. 35 fő

Helyszín:

benti tér, ahol lehetőség van több különálló terület/stand kialakítására

Kellékek:

standok, bemutatkozó anyagok, interaktív feladatok kellékei

A gyakorlat leírása:

A szociális börze úgy működik, mint egy állásbörze/felvételi tájékoztató. Különböző, a szociális szférában dolgozó személyeket és működő intézményeket, vagy az érintett csoportokat összefogó/képviselő szervezeteket hívunk meg. Minden szervezet (akár tematikus csoportosításban) kap egy-egy standot, ahol lehetősége van bemutatkozni (a bemutatkozás formája, módszertana a szervezetre van bízva, célszerű interaktív formát választani). A résztvevők standról standra járnak, és az őket érdeklő témáknál/standoknál megállnak, kérdést tehetnek fel, beszélgetésre nyílik lehetőség.

Értékelés:

A gyakorlat végén feltétlenül szükséges a tapasztalatok megbeszélése a résztvevőkkel, az élmények és információk feldolgozása.

Szociális kirándulás

Közös tevékenység rászorulókkal, intézménylátogatás formájában
(Iskolán kívüli program)

Cél:

személyes tapasztalatszerzés, empátia és tolerancia növelése

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

szociális érzékenység, empátia, másság elfogadása

43

Idő:

fél nap–1 nap

Résztevők száma:

max. 35 fő

Helyszín:

tetszőleges

Kellékek:

opcionális

A gyakorlat leírása:

A résztvevők a pedagógus vezetésével/koordinálásával előzetesen kiválasztanak egy, szociális érzékenyítésre alkalmas intézményt, vállalatot, kezdeményezést (pl. Nem Adom Fel! Café és Bár, Kocka Csoki (Budapest, autistákat is foglalkoztató vállalkozás stb.)), ahol lehetőség van személyes látogatásra és az érintettekkel/sérültekkel való találkozásra, illetve közös tevékenységre.

Értékelés:

Mindenképpen szánjunk elegendő időt az átélt élmények közös, csoportos feldolgozására, reflexiós módszerekkel.

Szociopoly

Cél:

érzékenyítés, a sérültség különböző formáinak megtapasztalása

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

empátia, szociális érzékenység

Idő:

a felépített pálya hosszától függően, egy állomás kb. 3–4 perc

44

Résztevők száma:

max. 35 fő

Helyszín:

nagyobb tér, udvar, folyosó

Kellékek:

az állomások kellékei

A gyakorlat leírása:

A Szociopoly célja megismertetni a fiatalokkal a mai Magyarország legszegényebb társadalmi rétegének életét testközelből. A játék során egy hónapon át kell megélnie (étkeznie, lakást fenntartania, gyereket nevelnie stb.) a játékosnak, segélyekből, alkalmi munkákból, kölcsönökből. A játék célja, hogy túléljed az egy hónapot.

A szerepjáték három formában elérhető: táblás társasjáték (4–6 fővel játszható), nagy táblás változat (rendezvényekre, 3–4 fős csapatokkal játszható), játékbemutató (osztályoknak, nagyobb csoportoknak, játékmester és színészek segítségével játsszák).

Tovább információt az alábbi címen található: www.szociopoly.hu.

Értékelés:

csoportos reflexió

Szóátadás artikulációval

Cél:

személyes tapasztalatszerzés (siketség, hallássérültség)

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

empátia, szociális érzékenység, koncentráció

Idő:

8–10 perc

Résztevők száma:

5–15 fő

45 _____

Helyszín:

terem, benti tér

Kellékek:

nincs

A gyakorlat leírása:

A résztvevők felállnak 2–3 oszlopban. A vezető elindít egy-egy szót minden csoportnak pl. csillag, asztal stb. A résztvevők csak artikulációval egyesével „átadják” egymásnak a szót, max. 2x lehet ismételni. Megnézzük, hogy az eredeti szóból mi lesz a játék végére.

Értékelés:

csoportos reflexió

Tartozni kell valahová

Cél:

megmutatni a résztvevőknek, hogy az emberek mindig hasonló dolgokat keresnek egymásban

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

tolerancia, másság elfogadása, empátia

Idő:

min. 15 perc

46

Résztvevők száma:

tetszőleges

Helyszín:

terem, benti tér

Kellékek:

a játékosok számának megfelelő számú kitűző (vagy direkt tehetünk ki kevesebb kitűzőt!)
a kitűzőkre rajzoljunk különböző színű jeleket (kör, háromszög, négyzet)

A gyakorlat leírása:

Minden résztvevő keressen magának egy kitűzőt teremben. A teremben szabadon mozoghatnak, és az a feladatuk, hogy beszéd nélkül alakítsanak ki csoportokat. Amint egy csoport kialakult, annak tagjai beszélhetnek. Egy rövidke beszámolót követően, amikor elmondják, hogyan alakult ki a csoportjuk, arra kérjük őket, hogy alakítsanak ki új csoportokat. (Természetesen ismét beszéd nélkül.) Tetszés szerint bármennyi csoport kialakítható.

Értékelés:

- Milyen szempontok szerint alakították ki a csoportokat?
- Miért használták (vagy nem használták) a kitűzőket/ matricákat iránymutatóként?
- Előfordult-e, hogy valakit nem vettek be a csoportba, mert a jele nem illett a csoportba?
- Mutassunk rá, milyen közös emberi vonások alapján alakultak ki a csoportok!
- Mutassunk rá arra, hogy milyen lényegtelen tulajdonságok miatt eshetnek emberek kiközösítés áldozatául.

Utasítások a sakktáblán

Cél:

személyes tapasztalatszerzés az értelmi akadályozottságról

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

koncentráció, empátia, szociális érzékenység

Idő:

20 perc

Résztevők száma:

6–16 fő (páros létszám szükséges)

47

Helyszín:

terem, benti tér

Kellékek:

páronként egy sakktábla, asztalok

A gyakorlat leírása:

A résztvevőket párokba osztjuk. Minden párnak adunk egy sakktáblát, felállított figurákkal. Felvételtől egy utasítássorozatot játszunk le, amelyet a pár egyik tagjának követnie kell. A másik a megfigyelő. A következő körben cserélnek. Az utasítások egyre gyorsulnak, a résztvevőnek igyekeznie kell azokat végig követni.

Értékelés:

Csoportos reflexió. Fontos, hogy rámutassunk, a gyakorlat azt modellezi, hogyan érzékeli a világot egy értelmi akadályozott/értelmi sérült személy (utasítások követésének nehézsége/ az utasítások követésére való képtelenség, gyors tempóból adódó problémák stb.)

Vak hernyó

Cél:

együtműködés és csoportmunka erősítése, kiszolgáltatottság megtapasztalása, empátia és egymásra figyelés fejlesztése

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

együtműködés, koncentráció, empátia

Idő:

30 perc (a csoport nagyságától függ)

48

Részvevők száma:

10–30 fő

Helyszín:

benti tér, terem

Kellékek:

minden csoporttagnak egy-egy szembekötő

A gyakorlat leírása:

A játékosok bekötött szemmel várokoznak a szoba előtt. Egyenként állnak, de hallótávolságban egymástól. Az a feladat, hogy mindenki visszajusson a szobába. Adjunk időt a csoportnak, hogy előzőleg megbeszéljék a módját, és kidolgozzanak egy stratégiát hozzá. Talán a legjobb megoldás az, amikor egymás mögé állnak „vonatban“, és együtt mennek be a szobába.

Értékelés:

csoportos reflexió

Vak matematikus

Cél:

a csoporttagok közötti bizalom fejlesztése, együttműködés és csoportmunka erősítése, csoportszerepek kialakítása (akár tudatosítása), szociális érzékenyítés

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

együttműködés, csoportmunka, szociális érzékenység

Idő:

30–90 perc

Résztevők száma:

8–30 fő

Helyszín:

tetszőleges

Kellékek:

játékosonként egy szembekötő kendő, egy hosszú kötél, esetenként 2 ugyanolyan hosszúságú kötél

A gyakorlat leírása:

A csoportból mindenkinek bekötjük a szemét, majd a játékosok megfogják valahol a kötelet (össze is köthetjük, de szabadon is hagyhatjuk a két végét).

A játékezőt különböző geometriai formákat mond: kör, háromszög, négyzet, amelyeket a csoport tagjainak meg kell formáznia a kötélből. Ha a csoport kész van a feladattal, leteszi az elkészült formát a földre, a játékosok leveszik a kendőt a szemükről, és megvizsgálják az eredményt.

További változatok:

A játékosok feladata akár nehezebb formák (pl.: házikó, fa) megformálása is lehet.

Nehezíthetünk a játékon:

- ha a csoportnak van külön megbeszélési ideje, mikor nem érhetnek a kötéltől és megvalósítási ideje, amikor nem beszélhetnek.
- ha a csoportnak időkorlátot szabunk, vagy a csoport szabja meg magának („Ezt fél percen belül megcsináljuk!”).

A résztvevőket kétfelé osztjuk és két egyforma hosszúságú kötelet adunk nekik. A feladat az, hogy a két csoport közös megbeszélési idő után, amikor nem érhetnek a kötéltől, két teljesen egyforma oldalhosszúságú négyzetet kell, hogy létrehozzon. Mindenki csak a saját csoportjának kötelét foghatja meg és a szemük a megvalósítás alatt természetesen be van kötve.

Figyeljünk arra...

- Ha a játék során időkeretet szabunk meg, azt pontosan tartassuk és tartassuk be!
- Fontos, hogy a játékosok, már ismerjék egymást, képesek legyenek a közös csapatmunkára, mert elmarad a sikerélmény, ha indítógyakorlatként használjuk.

Értékelés:

- Mi volt nehéz/könnyű a feladat során?
- Elég volt-e az idő a feladat megvalósítására? Ha nem, miért?

Vak teniszlabda

Cél:

vezető és vezetett szerepek megtapasztalása, csoporttagok közötti bizalom fejlesztése

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

együttműködés, vezetés, empátia

Idő:

min. 30 perc

50

Résztevők száma:

8–15 fő, max. 25 fő

Helyszín:

tetszőleges

Kellékek:

teniszlabda, szembekötők, zsinég, gyűrű, ami meg tud tartani egy teniszlabdát

A gyakorlat leírása:

2–3 résztvevő kivételével mindenkinek bekötjük a szemét. A vakok körbe állnak, és megfogják a zsinég végeit. A teniszlabda a gyűrű közepén áll. A látóknak végig kell vezetni a vakokat a kijelölt útvonalon, miközben a labda nem eshet le, és a célban is meghatározott módon kell letenni a labdát.

Lehetséges változatok:

- Nehezebb a gyakorlat, ha: a vakok nem ismerik előre a feladatot vagy a látók nem érinthetik meg a vakokat.
- Nehezíthetjük az utat lépcsőkkel.
- Megszabhatunk időkorlátot.
- Játshatjuk kis csoportokban, versenyként.

Figyeljünk arra...

- A résztvevőknek előre szóljunk, hogy bekötjük a szemüket.
- Kimerítő feladat.
- Ha nem túl hosszú a pálya többször azt kissé átalakítva is eljátszhatjuk a csoporttal

Értékelés:

- Milyen volt vezetőnek lenni/milyen volt vezetettnek lenni?
- Melyik volt a könnyebb/nehezebb feladat? Miért? (ha a játékosok több szerepben is voltak, többször játszottuk a gyakorlatot)
- Milyen taktikát követtél vezetőként/vezettként?

Vakvezetős páros gyakorlat

Cél:

ráhagyatkozás mások irányítására; személyes tapasztalatszerzés a látássérültségről, a bizalomról és a ráhagyatkozásról

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

vezetni tudni és vezetni hagyni, empátia, együttműködés, szociális érzékenység

Idő:

15–20 perc

Résztevők száma:

6–16 fő (páros létszám szükséges)

51 _____

Helyszín:

tetszőleges

Kellékek:

kendő a szem bekötéséhez (páronként egy db)

Fejlesztett területek/készségek:

tájékozódás, bizalom, vezetni és vezetni hagyni, érzelmi intelligencia

A gyakorlat leírása:

Válassz egy párt magadnak, akiben megbízol. Az egyikőtök lesz a vak szerepében, a másik fogja segíteni őt. A második körben cserélni fogtok.

A gyakorlat előtt közösen meg kell beszélni, hogyan kell vezetni a másikat.

3 fő szabály van:

1. Meg kell kérdezni, igényli-e a segítséget.
2. Pozitív válasz esetén meg kell tudakolni, hogyan tudok segíteni (pl. hol foghatom meg stb.)
3. Előre mondani fogom mindig, mit teszek/mi történik.

Értékelés:

csoportos reflexió

Visszaszámlálás

Cél:

empátia és egymásra figyelés fejlesztése

Fejlesztett készségek, kompetenciák:

együttműködés, koncentráció

Idő:

15 perc

52

Helyszín:**Résztevők száma:**

10–30 fő

Kellékek:

nincs

A gyakorlat leírása:

A játékosok szétszélednek a teremben. Becsukják a szemüket, és az a feladatuk, hogy visszaszámoljanak, a csoport létszámától egészen 0-ig. Mindenki részt vesz a játékban. Tilos bármilyen kommunikáció (gesztikulálás, beszéd). Ha két játékos ugyanazt a számot mondja be, a sor újra indul.

Figyeljünk arra...

A játékosok könnyen érezhetnek sikertelenséget, ekkor könnyítsünk a feladaton, de utána „nehezítsük vissza”. Hagyjuk őket küzdeni!

További változatok:

Könnyebb a játék, ha a résztvevők körben állnak és nyitva van a szemük, a kommunikáció közöttük ekkor is tilos.

Kezdjük magasabb kezdő számmal, mint a résztvevők száma.

Értékelés:

Milyen taktikát követtél?

Milyen érzés volt, amikor sikerült/nem sikerült/az utolsó pillanatban nem sikerült?

Reflexió

Értékelés a résztvevőkkel, a tapasztalatok megosztása, visszajelzés

A reflexió kifejezést a Módszertani Segédletekben, mint a tréninggyakorlatok kapcsán általában, „a saját cselekvéssel vagy gondolkodással való foglalkozás” értelemben használjuk. A reflexió tevékenység fő célja az, hogy a csoport és maga a résztvevő feldolgozza mindazt, ami történt vele a gyakorlat során, fölismerje a jó dolgokat és megtartsa őket. Emellett igyekszik a problémák és a nehézségek okát is feltárni, hogy eltávolíthassa őket, és tanuljon a hibáiból a jövőre nézve. A reflexió időt ad arra, hogy a csoport „megeméssze” a tapasztalatokat, rendezze a konfliktusokat és a stresszt, elsimítsa a félreértéseket. Továbbá, visszatekintve kritikusan elemezze és értékelje a saját viselkedését, a speciális csoporthelyzeteket és az incidenseket. Ezáltal a résztvevők számára láthatóvá tehetjük a tanulási folyamatokat, a többi résztvevő nézőpontját és a következő lépéseket is. A reflexió során azokra a szerepekre is összpontosíthatunk, amelyeket a résztvevők a gyakorlat során betöltöttek.

53

Jól látszik tehát, hogy a reflexió kulcsfontosságú a szociális kompetencia fejlesztésére szolgáló gyakorlatok és az érzékenyítő gyakorlatok szempontjából is. Ha több gyakorlatot végzünk el egymás után, nem szükséges egyenként rátekintenünk mindegyikre, hiszen a válaszok redundánsak lehetnek, a vezetőnek érzékenységre és rugalmasságra van szüksége e téren.

Hogyan fejlődnek a diákok/résztvevők a reflexió által?

A reflexió segítségével a résztvevő diákok egyrészt megtanulják kifejezni gondolataikat, megosztani benyomásaikat és érzéseiket, másrészt a reflexió a csoportkohézió, az osztályközösség erősítéséhez is hozzájárulhat. Egy eseményre vagy egy fajta viselkedésre reflektálva, az egyén és a csoport szintjén is olyan szabályokhoz és normákhoz jut el, amelyek a saját szemléletéből fakadnak. Így a reflexió kiválóan alkalmas a mástörvényűség (heteronómia) fől számolására, az önképzés és az egyéni felelősség erősítésére. A reflexió pozitív hatásai jelentkeznek az együttműködő viselkedésminták megerősödésében, és a romboló minták gyengülésében. Az utóbbi alapján az egész csoport fontolóra vehet lehetséges alternatív magatartásformákat.

Végül, a visszajelzés-adás, a visszajelzések elfogadása és általánosságban a kommunikációs készségek fejlődése is előmozdítható a reflexió rendszeres alkalmazásával. A jó visszatekintés érdekében azonban követnünk kell a reflexió szabályait és pedagógusként figyelembe kell vennünk a reflexió szakaszait is.

A reflexió célja

- Tudatosan feldolgozni a benyomásokat.
- Racionálisan érthetővé tenni a tapasztalatokat.
- Kiemelni a résztvevők bánatait és szükségleteit.
- Megtanulni, hogyan helyezkedjünk egymás helyzetébe, kapcsolatba kerülni a többi csoporttag nézőpontjával, ráismerni az ő érzékelésükre/nézőpontjukra, hogy előmozdítsuk a különböző álláspontok közeledését és a megoldások megszületését.
- Megkérdőjelezni a saját viselkedésünket.
- Fölfedezni a saját „vakfoltunkat” és elemezni a viselkedésmintánkat.
- Megismerni a saját erősségeinket.

- Megtanulni pozitív tanulási tapasztalatként értékelni a kudarckokat.
- Fejleszteni a kommunikációs készségeinket.
- Standardokat és viszonyítási alapokat határozni meg a jövőbeni együttműködésünkhöz (pl. iskolában).

A reflexiós gyakorlatok bevezetésekor mindenképpen érdemes a diákokat, résztvevőket megismertetni a visszajelzés adás és a visszajelzés elfogadásának céljával és szabályaival.

A visszajelzés szabályai

54

...annak, aki a visszajelzést adja (Kulcsszó: „Megbecsülés”):

- A társas viselkedésről alkotott véleményedet csupán ajánld fel, de ne erőltess a befogadóra!
- Hivatkozz arra, amit megéltél az illető különböző helyzetekben való viselkedésével kapcsolatban, de ne az egész emberre általában!
- Az alapvető gondolat ez: „Mindig értékelem benned az emberi lényt”.
- Írd le a másik magatartásának hatását!
- Írd le a konkrét helyzetet, amelyikről szól a visszajelzésed!
- Leíró, ne normatív visszajelzést adj. Beszélj az érzéseidről!
- A visszajelzés szubjektív és személyes! Ne általánosíts!

...annak, aki a visszajelzést kapja (Kulcsszó: „Köszönöm”):

- Hallgass figyelmesen, és tisztázd a félreértéseket!
- Tartózkodj a tetteid/válaszaid igazolásától és megindokolásától!
- Köszönd meg a visszajelzést, és fontold meg kritikusan!
- A visszajelzést ellenőrizheted, ha kikéred mások véleményét is.
- Te vagy az, aki dönt a viselkedésedről.
- Mondd, hogy „Stop”, amikor úgy érzed, eleget hallottál!

Az alábbi kritériumok megalapozzák az építő visszajelzés kultúráját:

Visszajelző:

- Légy bizonyos, hogy a befogadó készen áll a visszajelzés meghallgatására!
- Fogadj el minden „Stop”-ot!
- Gyakorold az én-üzeneteket!
- Megfigyeléseket mondj el, ne értelmezéseket!
- Ne értékelj!
- A saját érzéseidről beszélj!
- Nyilvánítsd ki, hogy a visszajelzésed a te szubjektív érzékelésed!
- Említs konkrét példákat!
- Légy leíró!
- Légy precíz és konkrét!
- Légy udvarias és ösztönző!
- A viselkedésre hivatkozz!
- A visszajelzésed legyen azonnali és helyzeti!
- Légy világos, egzakts és célratoró!

Fogadó:

- Döntsd el önállóan, hogy hogyan viszonyulsz a visszajelzés tartalmához!
- Légy nyitott!
- Ha szükséges, állítsd le a visszajelzést!
- Mondj köszönetet a küldőnek!

Néhány kérdés, amellyel visszatekinthetünk a gyakorlatokra:

- Hogyan működött együtt a csoport?
- Hogyan bántak egymással a csoporttagok?
- Mik a csapatmunka előnyei és hátrányai?
- Kedvelnünk kell-e valakit ahhoz, hogy jól együtt tudjunk működni vele?
- Ki vett részt a probléma megoldásában? Hogyan?
- Kimaradt-e valaki? Miért?
- Hogyan kezeltük azokat, akiknek nem volt kedve a gyakorlathoz?
- Milyen megoldási stratégiák alakultak ki?
- Melyik megközelítéseket mellőztük? Miért?
- Melyik stratégia volt a legsikeresebb? Miért?
- Hogyan festene a tökéletes megoldás?
- Hogyan hozta meg a csoport a döntéseit?
- Voltak-e erősen stresszes pillanatok? Hogyan reagált a csoport ezekre?
- Hogyan kezeltük a frusztrációt, a hibákat és az összeomlásokat?
- Milyen szerepeket figyelhettünk meg a csoportban?
- Ki vállalta a vezetést?
- Ki bátorította, motiválta a többieket?
- Ki hátrált ki szánt szándékkal? Miért?
- Milyen volt a szerepek leosztása egy más, általános csoporthelyzethez képest?
- Ki volt elégedetlen a szerepével? Miért?

A reflexió szakaszai

Tom Senninger négyfázisú reflexiós modellje különösen hasznos lehet a csoportoknál alkalmazott reflexióhoz.

1. Megfigyelés:

- A megfigyelések tényszerű körvonalazása, leírása
- Vonatkozhat a csoport egészének vagy egyes tagjainak a viselkedésére
- A tények és benyomások összegyűjtése
- Kapcsolódó kérdések:
 - Mi történt?
 - Mit figyeltél meg?
 - Ki mit mondott?
 - Hogy éreztél magad? Hogy érzed magad most?

2. Általánosítás:

- A megfigyelések értelmezése
- A leírástól az értékelés felé

- A kapcsolódások magyarázata
- Hipotézis felállítása
- Kapcsolódó kérdések:
 - Van kapcsolat a különféle megfigyelések között?
 - Miért vannak különbségek és ellentmondások az elhangzott megfigyelések között?
 - Milyen eltérő feltételek vezettek ehhez az eltéréshez?
 - Ki tudná ebből következtetni valamilyen szabályt vagy törvényszerűséget?
 - Mi vitte végül sikerre a folyamatot?
 - Ki milyen erősségét hozta be?

3. Értékelés:

56

- Személyes hozzászólások
- Hangot adni az érzéseknek és véleményeknek
- Felelősséget vállalni a csoportos tevékenység alatti viselkedésért
- Kapcsolódó kérdések:
 - Milyen viszonyban vagy mindezzel?
 - Közelebb segít-e bennünket ez a tapasztalat a céljainkhoz?

4. Átvitel:

- Kapcsolat a valósággal, a mindennapi élet ügyeivel/kérdéseivel
- Megmutatni, mennyi mindent tanultunk, és rámutatni mindennek a fontosságára
- Kapcsolódó kérdések:
 - Mit jelent mindez a mindennapi életem számára?
 - Mit tanultunk a gyakorlat végrehajtása során?
 - Hasznos és kívánatos-e a tapasztalatunk mindennapos helyzetekben?
 - Milyen szabályai vannak a reflexiónak?

A reflexió szabályai a résztvevők számára

A következők a reflexió legfontosabb szabályai a gyakorlat résztvevői számára:

- A reflexió nem vita!
- A saját nevedben beszélj! E/1-ben (én) fogalmazz, ne általánosíts (mi, valaki, mindenki)!
- Megakadni nem ciki, hagy magadnak és másoknak időt a gondolataik elmondására.
- Fogadd el mások érzéseit és benyomásait!
- Beszélj, ahogyan eszedbe jut, ahelyett, hogy olyan kifinomultan próbálnál fogalmazni, ahogyan csak bírsz!
- Ne értékeld, bíráld mások gyakorlatban való részvételét!
- Próbáld a lehető legpontosabban kifejezni magad (említs példákat)!
- Fejezd ki a pozitív és a negatív érzéseidet is!
- Ha kapcsolati konfliktus jelentkezik, mindig van/kell, hogy legyen utólag alkalom a kezelésére.
- Próbáld egyenesen és pontosan elmondani a többieknek, hogy hogyan éreztetted őket!
- A megértést tisztázó kérdések megengedettek, sőt fontosak.

A következőkben néhány reflexiós gyakorlat leírása olvasható. A gyakorlatokat természetesen tetszés szerint át lehet alakítani a résztvevő diákok tapasztalatai, az osztályközösség jellemzői vagy egyes speciális fejlesztési területek igényeinek megfelelően.

Reflexiós gyakorlatok

Ajtók és kapuk

Mikor használhatod?

A képzés, gyakorlatok kezdetén és végén

Idő:

15 perc

Résztevők száma:

tetszőleges, kis csoportok

57 _____

Kellékek:

olyan képek, amelyeken kapuk és ajtók vannak (különböző fából, vasból, üveges stb.)

Előkészület:

a képek összeszedése

A gyakorlat menete:

A játékvezető olyan képeket gyűjt össze, amelyeken új és régi, fából vagy vasból stb. készült kapuk/ajtók vannak. Minden résztvevő választ egyet, amelyiket a legközelebb érzi a lelkiállapotához, helyzetéhez.

Ezután a játékosok leírják, hogy milyen helyzetben vannak, és elképzelik, mi van az ajtó mögött, mi történhet. Pl.: a vaskaput nehéz kinyitni, a fából készült ajtó új lehetőségeket nyit meg.

Az ajtó a cél felé mutató utat jeleníti meg.

Figyeljünk arra...

Biztos lesznek olyanok, akik ugyanazt a képet szerették volna választani. mindenki válasszon sajátot, de adhatunk esélyt, hogy megosszák ezek a résztvevők, hogy miért a másikat választották volna (általában maguktól is megteszik).

Dobókocka-reflexió

Mikor használható?

A képzés végén

Idő:

30 perc

Résztevők száma:

kis csoportok

58

Kellékek:

szivacsdobókocka (egy vagy több)

Előkészület:

szempontok megírása

A gyakorlat menete:

A dobókocka minden oldalához rendelünk valamilyen szempontot, kérdést.

Pl.: 1=a viselkedésem, 2=a csoportom, 3=elégedettség, 4=a módszer, 5=fénypontok, 6=a tréner (Személyes jellegű kérdéseket is föltehetünk.)

Egyenként mindenki dob a kockával, és a szempont szerint megválaszolja a feltett kérdést, hozzárendelt szempontot. Több kört is játszhatunk.

Figyeljünk arra...

A személyes jellegű kérdéseknél, ha szükségét érezzük, ajánljuk föl a „passz” lehetőségét.

Én elkezdem, Te folytatod...

Mikor használhatod?

Képzésvégi és napi reflexiók szerzése, közös visszatekintés

Idő:

15 perc

Résztevők száma:

10–12 fő, kis csoportokban jobban lehet játszani

Kellékek:

papír, ceruza, kartonlapok/postai csomagolók

59

Előkészület:

a mondatok kezdő szavait a kartonlapokra írjuk

A gyakorlat menete:

Ennek a reflexió formának a három lépése: tudatosság, érzékelés, átültetés a mindennapokra

Mind a három lépéshez elkészítünk egy kartont/lapot a következő mondatok kezdő szavaival:

- „Észrevettem, hogy ...”,
- „Nem tetszik ...”,
- „Figyelni fogok arra, hogy...”

A résztvevők feladata, hogy egy kis gondolkodási időt követően vagy azonnal válaszolva, „post-it”-ekkel vagy szóban egészítsék ki a mondatokat.

Figyeljünk rá...

Mind a három lépését használjuk a reflexiónak és egy-egy téma kapcsán mind a háromra válaszoljanak a résztvevők. Ha több kiscsoportban dolgozunk akkor a végén teljes körben is megoszthatjuk a csoport legjellemzőbb gondolatait.

Értékelő skála

Mikor használható?

Skálaszerű értékelés egy-egy témára vonatkozóan

Idő:

15 perc

Résztevők száma:

4–30 fő

60

Előkészület:

kérdések/állítások megfogalmazása

A gyakorlat menete:

A résztvevőket körbe állítjuk. A kör közepe a pozitív, a kör széle pedig a negatív válasz.

A résztvevők feladata, hogy a csoportvezető konkrét, határozott kérdéseire, állításaira, véleményük szerint a térben elhelyezkedve kell válaszolniuk.

Lehetséges változatok:

Úgy is játszhatjuk, hogy a terem ellenkező oldalait, vagy a sarkait nevezzük ki a különböző pólusoknak.

A résztvevők egymásról a csoportról is alkothatnak véleményt, ha egymáshoz képest kell elhelyezkedniük a térben.

Figyeljünk rá...

Hagyjunk lehetőséget a „passz” válaszoknak is.

A 2. változatot csak olyan csoporttal játsszuk, amelynek tagjai jól ismerik egymást, könnyen sértődés, konfliktus lehet belőle!

Hüvelykujj – barométer

Mikor használható?

A hangulat gyors áttekintése a gyakorlat végén

Idő:

10 perc

Résztevők száma:

kis- és nagycsoport

Kellékek:

nem szükséges

61

Előkészület:

kérdéseket átgondolni

A gyakorlat menete:

A csoport körbe áll. Mindenki előre nyújtja a mutatóujját és becsukja a szemét. A csoport vezetője most kérdéseket tehet fel, vagy állíthat valamit, a csoport tagjai pedig csukott szemmel szavazhatnak:

- Fölfelé mutató ujj: „Egyetértek!”
- Lefelé mutató ujj: “Nem, ezt én másként látom!”
- Mutatóujj középen: „Igen, valahogy így!”

Minden gyakorlatra vonatkozóan megkérdezhetjük az alábbi állítások mindegyikét, valamelyikét és további kérdéseket:

- Csoportunk jól oldotta meg közösen a feladatot!
- Derekasán kivettem a részem a gyakorlat megoldásból!
- Ha valaki mondott valamit, mindenki jól odafigyelt a gyakorlat során!

Figyeljünk arra...

Csak akkor kérdezzünk rá a „szélsőséges” választ adó emberekre, ha a csoport dinamikájába belefér, hiszen a gyakorlat alapvetően anonim!

Jelzőlámpa

Mikor használható?

Napzáró reflexió, hangulat gyors felmérése, együttműködést segítő gyakorlatok értékelési módszere

Idő:

15 perc

Résztevők száma:

kis- és nagy csoportokban

62

Kellékek:

sárga, piros és zöld kártyák/lapok, kérdések

Előkészület:

kártyák és kérdések a képzésről

A gyakorlat menete:

Minden résztvevő kap egy piros, egy sárga és egy zöld kártyát. A csoportvezető egymás után újra felidézi a nap különböző helyzeteit, tevékenységeit. A hangulat értékelésére, jellemzésére a csoport felmutatja a lámpa annak megfelelő színét.

Minden gyakorlatra vonatkozóan megkérdezhetjük az alábbi állítások mindegyikét, valamelyikét és további kérdéseket:

- Csoportunk jól oldotta meg közösen a feladatot!
- Derekasan kivettem a részem a gyakorlat megoldásból!
- Ha valaki mondott valamit, mindenki jól odafigyelt a gyakorlat során!

Figyeljünk arra...

Kérdezzünk rá, ha valaki nagyon eltér a csoport átlagos véleményétől!

Kétféleképpen

Mikor használható?

Véleménycsere, nap vagy képzés végi reflexió

Idő:

20 perc

Részvevők száma:

egyenként, kis-és nagycsoportban (max. 25 fő)

Kellékek:

A/4-es lapok és szempontok, állítások a megvalósított gyakorlatokra vonatkozóan

63

Előkészület:

a szempontokat, állításokat ráírni a lapokra

A gyakorlat menete:

A lapokat, melyeken ott vannak az állítások szétszórjuk a teremben, egymástól némi távolságra. A résztvevők két fő csoportot alakítanak, majd egy-egy lapnál körülbelül 3–3 percet beszélgetve beszélgetnek a szempontokról, megvitatják az állításokat. A csoport vezetője egy előre megbeszélt jellel jelez, ekkor a résztvevők beszélgetőtársat és állítást, szempontot cserélnek és egy újabb témát vitatnak meg 3 percen. addig ismételjük, amíg mindenki beszélt minden témáról.

Ezután teljes csoportban is megvitathatjuk, megbeszélhetjük azokat a témákat, melyek leginkább érdeklők a résztvevőket. Mindenki választ egyet és a legtöbb szavazatot kaott 3 témáról beszélgetünk.

Figyeljünk arra...

Mindenkinek kell szavaznia a közös megbeszélés témájára vonatkozóan

Öt ujj

Mikor használható?

Képzés végén, előnye: megmarad hosszú távú értékeléshez, újra elővehető

Idő:

10 perc

Résztevők száma:

egyenként, majd feldolgozás kis- és nagy csoportokban

64

Kellékek:

papírlapok és ceruzák

Előkészület:

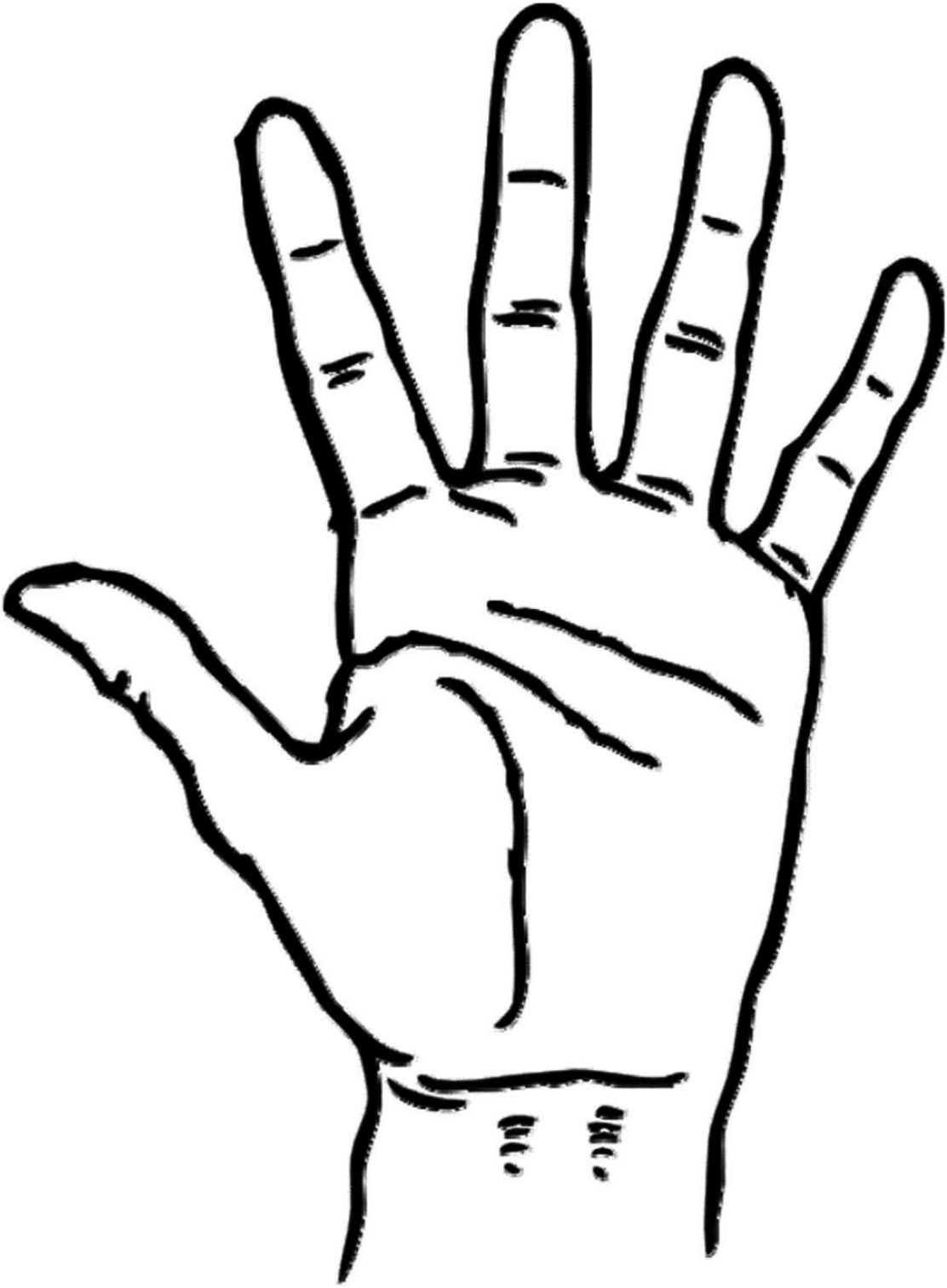
kinyomtatott kép

A gyakorlat menete:

Minden résztvevő kap egy cédulát a kézlenyomatával (vagy kaphatnak a résztvevők egy üres cédulát is, amelyen körbe rajzolják a saját kezüket).

Az alábbiakra kérdezhetünk rá:

- Hüvelykujj: Ez remek volt!
- Mutatóujj: Erre rámutatok! Többet szeretnék belőle!
- Középső ujj: Ez ostobaság volt.
- Gyűrűs ujj: Na, itt aztán megakadtam (új dolog, meglepett, megijesztett stb.)
- Kis ujj: ez váratlanul jött, szívesen hallottam volna róla többet
- Szükség szerint: a tenyér belső fele: visszajelzés a csoportnak/csoportvezetőnek



Reflexió gyufaszállal

Mikor használható?

Képzés, gyakorlat, téma végén, gyors visszajelzésre

Idő:

15 perc

Résztevők száma:

tetszőleges, kis csoportok

66

Kellékek:

gyufásdoboz és gyufaszálak

Előkészület:

nincs

A gyakorlat menete:

Minden résztvevő kap egy szál gyufát és meggyújtja azt. Amíg a gyufa leég, mesél valamit a többieknek a nappal, a képzéssel kapcsolatban. Minden résztvevő sorra kerül.

Lehetséges variációk:

A játék kezdetén kérdezhetünk is:

pl.: „Hogy érzed magad?”, „Mi a véleményed a kurzusról?”

Figyeljünk arra...

A gyakorlat balesetveszélyes lehet!

Reflexió édességgel

Mikor használható?

Elvárások, hangulat felmérésére a képzés, nap elején vagy végén

Idő:

15 perc

Résztevők száma:

tetszőleges, kis csoportok

Kellékek:

medvecukor, földimogyoró/dió, csokoládé, gumimaci, savanyú cukorka, tálak, jelek, szempontok/kérdések

67

Előkészület:

édességek megvásárlása, tálak megtöltése, jelek megrajzolása, kérdések/állítások összeírása

A gyakorlat menete:

A tálakban levő édességnek jelentése van, de más a csoportnak megfelelőbb szempontokat is bevezethetünk:

- medvecukor (karika) = szerepem a csoportban
- gumimaci = a társaim
- földimogyoró/dió = átgondolandó/ elgondolkodtató/ kemény dió
- csokoládé = ez kedves nekem
- savanyú cukorka = ez az, amit nem szeretek

A csoportvezető feldob egy-egy témát, feltesz egy-egy kérdést és amikor sorra kerül, a résztvevő választ egyet, és elmondja a mondandóját arról a témáról.

Figyeljünk rá...

Elegendő mennyiségű édesség legyen minden tálban, hogy mindenki tudjon venni bármelyik kérdésnél, bármelyik tálból, akár többször is.

Reflexió képeslapokkal

Mikor használható?

A hangulat felmérésére a tréning, nap elején

Idő:

15 perc

Résztevők száma:

tetszőleges, kis csoportok

68

Kellékek:

képeslapok, „Dixit” társasjáték kártyái

Előkészület:

a képeslapokat elhelyezzük a szoba közepén

A gyakorlat menete:

Minden képeslapnak saját jelentése van. Minden résztvevő választ egyet, esetleg kettőt, amelyik a legjobban jellemzi az aktuális helyzetét/hangulatát. Majd a résztvevők bemutatják, hogy miért azt választották.

Kérhetjük azt is a résztvevőktől, hogy a tréningre egy ilyen képet előre kiválasztva érkezzenek.

Figyeljünk rá...

Biztos lesznek olyanok, akik ugyanazt a képet szerették volna választani. mindenki válasszon sajátot, de adhatunk esélyt, hogy megosszák ezek a résztvevők, hogy miért a másikat választották volna (általában maguktól is megteszik).

Reflexió kis kövekkel

Mikor használható?

Önreflexió csoportként, napvégi vagy képzésvégi reflexió

Idő:

20 perc

Résztevők száma:

egyenként, kis- és nagy csoportban (max. 25 fő)

Kellékek:

kis kövek (résztevéként 15 db), kartonlapok/postai csomagolók

69

Előkészület:

nem szükséges

A gyakorlat menete:

Minden résztvevő kap 15 db követ vagy hasonló kisebb tárgyat. Ezután a lapokra ráírják a csoportmunka azon pontjait, amelyek fontosak a jó csapatmunkához.

Például: megbeszélés, bizalom, odafigyelés, együttműködés, segítőkészség, stb.

A résztvevőknek most lehetőségük van arra, hogy egymás után szétosszák a kis köveiket, a lapok közül például az a következő kérdés alapján: „Mi az, ami már jól sikerült?”

Például: a csoport egyik tagja például 3 követ rak a bizalomra, 5 követ a segítőkészségre, 6 követ a motivációra stb.

Amint mindenki szavazott, látni lehet, mi sikerült jól (ahol sok kő van), és mi az, amin talán még dolgozni kell (ahol kevés kő van, vagy egy sincs).

A gyakorlat végén rákérdezhetünk, hogy az egyes résztvevők hova rakták a legkevesebb és a legtöbb követ és miért.

Figyeljünk arra...

A játékosok előre döntsék el, akár írják le, hogy hova mennyi követ akarnak letenni, illetve a kövek lerakása közben nem lehet beszélni. Ez fontos, ha nem szeretnénk, hogy a résztvevők befolyásolják egymást.

Iskolán kívüli érzékenyítő programok: ötletek és lehetőségek

Az alábbiakban néhány iskolán kívüli érzékenyítő programlehetőséget mutatunk be. A programok szervezésében segítséget, illetve további információt a feltüntetett elérhetőségeken kaphatunk.

Katolikus Ház

6720 Szeged, Dugonics tér 12

www.kathaz.hu

katolikushaz@gmail.com

70

Kapcsolódj be Te is! tábor

Érzékenyítő projekthét középiskolások számára. Évi leg. 1 alkalommal, március hónapban rendezik meg szegedi helyszínen. Tréningjellegű, tapasztalati tanulásra, közösségi élményre, reflexióra és spiritualitásra épített program, képzett trénerek vezetésével.

Kortárs kérdez, kortárs válaszol – kerekasztal beszélgetések

A kerekasztal beszélgetések célja, hogy a középiskolás korosztályt érdeklő, érintő témákat dolgozzunk fel. A témák kiválasztása a programban részt vevő fiatalokkal közösen történik, a beszélgetéseket, kommunikációs-szakmai felkészítés után, szintén a résztvevő fiatalok moderálják.

Ízelítő a feldolgozott témákból: Menni vagy maradni? – Tanulás és munka itthon vagy külföldön; Szórakozási szokások; Zene, kultúra, divat – aktuális irányzatok.

Favour market – önkéntes szívességcsere program

A Favour Market egy folyamatosan működő szívességcsere-program. Olyan közösségi kezdeményezés, amelynek keretén belül különböző szívességek, szakértelmek önkéntes cseréje történik koordinált formában. A szívességek felajánlása és igénybe vétele egy Facebook csoport keretében zajlik.

Csinosan a jó célért divatbemutató

A Csinosan a jó célért! jótékonyági divatbemutató a Katolikus Ház önkénteseinek kezdeményezése. A jótékonyági esten a szervezők által tervezett és készített ruhák kerülnek bemutatásra. Az eseményen összegyűlt adományokat minden évben más-más, a szervező fiatalok által kiválasztott, valamilyen társadalmi célt szolgáló/ hátrányos/nehéz helyzetben élőket segítő/karitatív szervezet javára ajánljuk fel.

A Gondviselés kövei – interaktív lelki ösvény

Az interaktív lelki ösvény célja, hogy személyes időt adjon elcsendesedésre, imára, elgondolkodásra és láthatóvá tegye a gondviselés/ az isteni kegyelem jeleit az emberi életben, a világban. A Gondviselés kövei egy hat állomásból álló interaktív lelki-spirituális ösvény, a végén reflexiós és segítő beszélgetési lehetőséggel.

Kocka csoki

<http://www.kockacsoki.hu>

Társadalmi vállalkozás az autizmus-spektrumzavarral élők segítésére

Csokoládékészítő műhely látogatása, beszélgetés, a vállalkozás bemutatása, autizmus témájú tréningek

Nem Adom Fel! Alapítvány

Budapest, Szeged
www.nemadomfel.hu
pappszabolcs@nemadomfel.hu

Érzékenyítő programok szervezése

Tréningek, akadálypálya, előadások, tapasztalati szakértőkkel való találkozások) külső helyszíneken, igény szerint.

Nem Adom Fel! Ház

Szendrőlád, Pánd, Martonyi
<http://www.nemadomfel.hu/alapitvanyunk-programjai/nemadomfel-hazak>
pappszabolcs@nemadomfel.hu

71

Fogyatékkal élők otthona látogatás, személyes találkozás

A Nem Adom Fel! Alapítvány fenntartásában működő intézményekben fogyatékkal élők laknak és dolgoznak. Lehetőség van az intézmények meglátogatására, közös program szervezésére az ott lakókkal (játék, sport stb.)

Nem Adom Fel Kávézó

Budapest VIII. kerület, Baross utca 86.
<http://nemadomfelkavezo.hu/>
info@nemadomfelkavezo.hu

Napos Oldal Alapítvány

6723 Szeged, Csongrádi sgt. út 104.
alapitvany@naposoldal.org

Önkéntesség: fogyatékkal élők táboroztatása; Érzékenyítő programok szervezése

Kiút Szenvedélybetegek Gyógyulásáért Közhasznú Alapítvány

6723 Szeged, Becsei utca 3.
kiutalapitvany@gmail.com

Személyes látogatás, előadás, beszélgetés

Odú Központ Pedagógiai Szakszolgálati Intézmény

6723 Szeged, Gáspár Zoltán u.
info@odukozpont.hu
<http://www.odukozpont.hu/>

Korai fejlesztő központ: önkénteskedési lehetőség, látogatás, előadás a korai fejlesztés témakörében

Szakirodalomlista

Az alábbi szakirodalomlistában a szociális kompetencia fejlesztésével és az érzékenyítéssel kapcsolatos elméleti munkákat és gyakorlatgyűjteményeket találhatunk.

BAGDY Emőke: *Családi szocializáció és személyiségzavarok*. Budapest, Tankönyvkiadó, 1977.

BANG, Ruth: *A segítő kapcsolat/ Mint a személyes segítség alapja*. Budapest, Tankönyvkiadó, 1980

BÁNRÉTI Zoltán: *Kommunikálj! – Kommunikációs és nyelvi tréningek 14–18 évesek számára*. Budapest, Korona Kiadó, 1993.

72

Dr. BARLAI Róbert – Szatmáriné dr. Balogh Mária: *Önismeret, kommunikáció, csoportjelenségek dióhéjban: Olvasókönyv kommunikációs tréningek résztvevői számára*. Budapest Külkereskedelmi Főiskola, 1993.

BESNYI Szabolcs – NAGY Gábor Mápó: *A Játék nem játék! – Minden az ismerkedési, bemelegítő, energetizáló, csoport- és párképző, valamint az egyéb játékokról!* Budapest, OptimusTréning, 2017.

GONSKA, Thorsten: *Tréneri kézikönyv- Érzékenyítő tréningek elmélete és gyakorlata*. 2017.

<http://kathaz.hu/wp-content/uploads/2018/09/Treningkonyv.pdf>

KROEHNERT, Gary: *Szabadtéri tréninggyakorlatok*. Miskolc, Z-Press Kiadó, 2004.

KROEHNERT, Gary: *102 extra tréninggyakorlat*. Miskolc, Z-Press Kiadó, 2005.

RUDAS János: *Delphi Örökösei*. Budapest, Oriold és Társai Kft., 2016.

RUDAS János: *Javne örökösei – Fejlesztő tréningcsoportok – elvek, módszerek, gyakorlatcsomagok*. Budapest, Oriold és Társai Kft., 2011.

SCHMIDT, Thomas: *Konfliktuskezelési tréninggyakorlatok*. Miskolc, Z-Press Kiadó, 2014.

SHARYN Weiss – DONI Tamblyn: *Humoros tréninggyakorlatok nagykönyve*. Miskolc, Z-Press Kiadó, 2002.