

*POLARIZATION*

# TÖRTÉNETMESÉLŐ WORKSHOP A POLARIZÁCIÓ CSÖKKENTÉSÉHEZ

GYAKORLATOK ÉS TIPPEK



**POLARIZATION**

**TÖRTÉNETMESÉLŐ  
WORKSHOP A  
POLARIZÁCIÓ  
CSÖKKENTÉSÉHEZ**

**GYAKORLATOK ÉS TIPPEK**

# POLARIZATION

Ez a könyv a „Storytelling against polarization” (rövidítve: STOP) projekt keretében készült (hivatkozási szám: 2020-1-NL01-KA204-064761). A STOP projektet az Európai Bizottság Erasmus+ programja támogatja.

A kiadvány kizárólag a szerzők véleményét tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk bármilyen felhasználásáért.

Az Európai Unió  
Erasmus+ programjának  
társfinanszírozásával



# A KIADVÁNY ÖSSZEÁLLÍTÁSÁBAN KÖZREMŰKÖDŐ PARTNEREK



Képes Alapítvány (Magyarország)

[www.kepesalapitvany.hu](http://www.kepesalapitvany.hu)



Sagapò A.P.S (Olaszország)

[www.sagapoteatro.com/](http://www.sagapoteatro.com/)



Storytelling Centre (Hollandia)

[www.storytelling-centre.nl](http://www.storytelling-centre.nl)



Associació La Xixa Teatre (Spanyolország)

[www.laxixa.org](http://www.laxixa.org)



HASAT (Törökország)

[www.hasat.ngo](http://www.hasat.ngo)

# TARTALOMJEGYZÉK

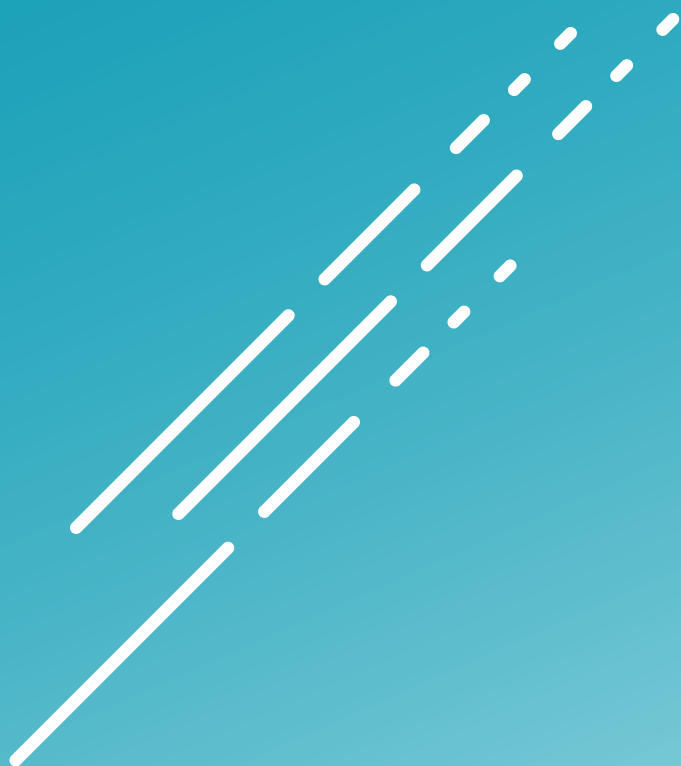
<b>BEVEZETÉS</b>	<b>7</b>
A kiadvány célja	8
Terminológia	9
Mi található ebben az eszköztárban?	10
<b>IRÁNYELVEK</b>	<b>11</b>
A csoportösszetétel átgondolása	12
Szempontok konfliktus kezeléshez	12
A tervezés folyamata	13
Csoportszabályok kialakítása	14
Biztonsági szabályok	15
<b>GYAKORLAT GYŰJTEMÉNY</b>	<b>16</b>
Bemelegítő, jégtörő gyakorlatok	18
Névjáték	18
Kapcsolódás a testhez	19
Célok és elvárások	20
Számoljunk közösen	21
Egy kép a telefonomon	23
Egymás tükrözése	24
Rajzolt belső önkép	25
Képek értékelése	27

---

<b>A történetmesélés módszerét bevezető, bemutató gyakorlatok</b>	<b>28</b>
Közös történetalkotás	28
Elképzeltek képek	29
Én, mint hallgatóság	30
Hogyan építünk fel egy történetet?	31
Nézőpontok	32
Régi sebek	33
<b>A polarizáció témájához közvetlenül kapcsolódó gyakorlatok</b>	<b>35</b>
Ki vagyok én?	35
Kellemes/kellemetlen pont a teremben	36
Polarizáló témák megjelenítése a térben	37
A polarizáció/fenyegetettség témájához kapcsolódó mese feldolgozása	38
A polarizáció/depolarizáció folyamata	39
Személyes élmény a polarizációról	41
Az álláspontom kialakulásának története	42
Belső depolarizáció	44
<b>TÖRTÉNETMEGOSZTÁSRA ÉPÜLŐ TÁRSASJÁTÉK</b>	<b>46</b>
A játék célja és elérhetősége	47
A játék menete	48
<b>IMPRESSZUM</b>	<b>49</b>



# BEVEZETÉS



# BEVEZETÉS

## A KIADVÁNY CÉLJA

Ez az eszköztár a történetmesélés módszerét használó szakembereket (trénereket, oktatókat, közösségépítőket) segíti abban, hogy megtervezzenek és lebonyolítsanak egy komplex, akár többnapos történetmesélő műhelyt, melynek célja a polarizáció csökkentése. E cél elérése érdekében a kézikönyv olyan gyakorlatokat tartalmaz, melyek támogatják a bizalomépítést, a közös alapok megtalálását, és az ellentétes csoportok tagjai közötti konfliktusok kezelését is.

Bár maguk a bemutatott gyakorlatok önmagukban nem képesek arra, hogy felszámolják a társadalmi/politikai polarizációt, abban segítenek, hogy olyan teret hozzunk létre, amely lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy időt töltsenek egymással, hogy megértsék, mások miért gondolják és érzik azt, amit. Az ilyen foglalkozások olyan pillanatok tudnak teremteni, amelyekben a résztvevők mélyebben elgondolkodhatnak azon, hogy ők hogyan viszonyulnak másokhoz és a polarizáló témákhoz. Az ilyen pillanatok átélése segíthet abban, hogy csökkenjenek az indulatok, növekedjen az egymás felé tanúsított empátia, és ez hosszú távon – legalább is lokálisan, kis körökben – a polarizáció csökkenéséhez vezethet.

A bemutatott gyakorlatok azon túl, hogy csökkentik a résztvevők közötti feszültséget, szórakoztatóak is. A gyakorlatok sorába beilleszthető egy, a STOP konzorcium által kifejlesztett társasjáték is, mely a közös pontok megtalálásában segít azáltal, hogy személyes történetek, emlékek felidézését kéri az ellentétes oldalon álló résztvevőktől vagy csoportoktól. A játékról röviden a gyakorlatok bemutatásánál írunk, hosszabban angolul <https://www.stop-polarization.eu/results> oldalon lehet róla olvasni, a Tabletop Game címszó alatt. Magyarul a következő linken lehet elérni: <http://www.kepesalapitvany.hu/stop.html>.

E kézikönyv gyakorlataival célunk, hogy mind a trénerek, mind a workshop résztvevői:

- jobban megértsék, hogy mi választja el és mi köti össze a különböző „törzsekhez” tartozó embereket;
- fejlesszék az önismeretüket és jobban felismerjék saját és mások félelmeit, motivációit, szükségleteit, kívánságait;
- növekvő empátiát és a pozitív érzéseket (pl. elfogadást) tapasztaljanak a másik oldalon állók iránt;
- pozitív irányba változtassák meg a másikkal való viszonyukat;
- pontosabb képet kapjanak arról, hogy mások miben hisznek, és így csökkenjen a másikkal kapcsolatos sztereotípiák, tévhitek súlya;



- fejlesszék kommunikációs és meghallgatási készségeiket;
- érezzék, hogy meghallgatják és értékelik őket;
- csökkentsék a negatív érzelmeket és a másokkal szembeni bizalmatlanságot.

E kézikönyv olvasói, használói az eszköztár elemeit szabadon igazíthatják saját célcsoportjaikhoz.

## TERMINOLÓGIA

**FACILITÁTOR:** az a személy, aki a workshopot vezeti. Azért választottuk a „facilitátor” kifejezést a tréner/coach helyett, mert úgy gondoljuk, hogy jobb, ha a csoportvezető kevésbé didaktikus, és inkább különféle gyakorlatokon keresztül hozzásegíti a résztvevőket ahhoz, hogy saját tapasztalatokat szerezzenek önmagukról és a többiekről, és így saját belátásaik, felismeréseik révén tanuljanak a foglalkozáson.

**WORKSHOP:** gyakorlatok egy lehetséges kombinációja, a csapatépítéstől a közös alapok megtalálásáig és a konfliktust okozó témák megvitatásáig. A konkrét gyakorlatok kiválasztása és ezek egymásra építésének módja attól a kontextustól függ, amelyben a workshopot tartják.

**ESZKÖZTÁR:** egy workshop megtartásához szükséges eszközök gyűjteménye. Egy-egy workshophoz a facilitátor az e kiadványban bemutatott gyakorlatoknak csak egy részét használja fel, esetenként kiegészítve ezeket egyéb forrásból származó feladatokkal, játékokkal.

**IRÁNYELVEK:** arra vonatkozó útmutatás, hogy hogyan, milyen szempontokat figyelembe véve érdemes felépíteni egy workshopot, kiválasztani és egymásra építeni a gyakorlatokat..

**GYAKORLAT:** a workshop építőeleme, amelynek van eleje és vége, és általában egy konkrét feladatot fogalmaz meg, melynek speciális célja van.

## MI TALÁLHATÓ EBBEN AZ ESZKÖZTÁRBAN?

Ezen eszköztár irányelveket és gyakorlatokat tartalmaz.

### IRÁNYELVEK

Segítenek a workshop kialakításában, megtervezésében. Az irányelveken túl egy polarizációt csökkentő workshop előkészítéséhez érdemes elolvasni továbbá a STOP konzorcium által írt további két könyvet, melyek itt a <http://www.kepesalapitvany.hu/stop.html> linken keresztül érhetők el:

- Polarizáció. Bevezető gondolatok.
- A történetmesélés mint a polarizáció elleni küzdelem módszere. Elméleti háttér és gyakorlati megfontolások.

### GYAKORLAT LEÍRÁSOK

E kiadványban számos gyakorlatot leírtunk, melyeket a workshop különböző fázisaiban lehet használni. Minden gyakorlatnak adtunk egy fantázianevet, hogy megkönnyítsük a rá való hivatkozást. Ezen kívül a gyakorlatokhoz kapcsolódó alapinformációkat is összefogaltuk olyan módon, hogy könnyen átlátható legyen a gyakorlatok célja, időtartama, az, hogy a workshop mely fázisában érdemes őket alkalmazni, és hogy hogyan kell őket lebonyolítani, és megvitatni.

Természetesen a gyakorlatok inspirációként is szolgálhatnak, tetszés szerint alakíthatók, adott csoporthoz, témához igazíthatók.

Történetmegosztásra épülő társasjáték rövid bemutatása. A játékhoz tartozó részletes szabálykönyv és kártyák letölthető a következő linkről: <http://www.kepesalapitvany.hu/stop.html>

# IRÁNYELVEK



# IRÁNYELVEK

## A CSOPORTÖSSZETÉTEL ÁTGONDOLÁSA

Mielőtt kialakítaná a workshop tervét, érdemes átgondolni, hogy milyen csoportösszetétel lenne a legelőnyösebb a résztvevők számára. Homogén és heterogén csoportokkal is lehet dolgozni. A homogén csoportok ugyanahhoz a „törzshöz” tartozó emberekből állnak, a heterogén csoportokban mindkét oldal képviselve van. A heterogén csoportok potenciálisan hatékonyabbak, a „másik” oldal nagyobb elfogadásához és jobb megértéséhez vezethetnek, de ilyen összetétel mellett különösen figyelni kell néhány szempont betartására, például arra, hogy a szemben álló oldalakat közel azonos létszámú résztvevő képviselje, hogy a facilitátor semleges maradjon, vagy hogy az ellentétes oldalak képviselői egy közös cél érdekében dolgozzanak.

Ha a feszültség a megvitatandó téma kapcsán nagyon erős a szembenálló csoportok között, érdemes lehet homogén csoportokkal kezdeni a munkát és egy későbbi lépésben lehet áttérni a szembenálló csoportok összevonására.

## SZEMPONTOK KONFLIKTUS KEZELÉSHEZ

Konfliktus minden csoportban felmerülhet, és ez egészséges csoportműködés jele is lehet. Azt mutatja, hogy a tagok biztonságban érzik magukat a csoportban és őszintén megosztják ötleteiket.

Mindig fennáll azonban annak a lehetősége, hogy az egészséges konfliktus eszkalálódik, és többé már nem konstruktív. Mivel a konfliktusból eredő érzelmek idővel felerősödnek, fontos, hogy a konfliktussal foglalkozzunk, mielőtt az egészségtelenné kezd válni.

Számos megközelítés és módszer létezik a beavatkozásra, ha a vita kezd durvává válni:

- a diszfunkcionális viselkedés azonosítása
- a hangadók visszaszorítása, tér biztosítása minden résztvevőnek
- a viták és beszélgetések összefoglalása
- a megbeszélések, viták lezárása egy konklúzióval vagy intézkedéssel

## 7 KÉRDÉS, AMIT EGY VITÁBA VALÓ BEAVATKOZÁS ELŐTT ÉRDEMES ÁTGONDOLNI

Mielőtt beavatkozna, fontos, hogy a facilitátor megbizonyosodjon arról, hogy ennek valóban helye van. Az alábbi hét kérdés segíthet Önnek meghatározni, mit tegyen.

1. A vita egy felismerhető mintát követ?
2. Ha én nem avatkozom be, akkor egy másik csoporttag beavatkozik?
3. Lesz idő arra, hogy a csoport feldolgozza az intervenciót?
4. A csoport vajon képes lesz hatékonyabban működni a beavatkozást követően?
5. Túlságosan túlterhelt a csoport a beavatkozás feldolgozásához?
6. Elég központi vagy fontos a helyzet ahhoz, hogy beavatkozzunk?
7. Megvannak-e a képességeim a beavatkozáshoz?

## A TERVEZÉS FOLYAMATA

A facilitátornak kell kialakítani a workshop ívét, megtervezni, hogy a résztvevők milyen gyakorlatokon keresztül milyen utat járjanak be, milyen tapasztatokhoz, felismerésekhez jussanak a folyamat során.

A facilitálás sarokköve, hogy megértsük, mik az ülések céljai, így azok elérésére tudjunk törekedni. Ha már ismerjük a célokat, ideje megtervezni a megfelelő csoportfolyamatot, és kiválasztani a megfelelő facilitációs technikákat, amelyek segítenek az eredmények elérésében.

A facilitátor feladata, hogy végigvezesse a csoportot egy folyamaton, megkönnyítve ezzel a résztvevők számára az adott cél elérését. Ha van egy struktúránk és egy általános elképzelésünk arról, hogy milyen irányba haladunk, az segíteni fog ebben. Azonban, ahogy mindannyian megtanultuk az életben, legtöbbször semmi sem úgy alakul, ahogyan azt elterveztük! Ezért mindig szükség van néhány alternatívára is, arra az esetre, ha nem működne az, amire eredetileg gondoltunk. Ha van választási lehetőség, akkor rugalmasabbak tudunk lenni és a csoport igényeinek megfelelően tudunk változtatni a gyakorlatok sorrendjén, vagy a gyakorlatok összetételén.

A felkészülés része kell, hogy legyen annak ismerete is, hogy kik vannak a teremben, mivel ez a hatékony csoportvezetés egyik alapvető összetevője. Tudjunk meg minél többet a résztvevőkről, mielőtt a workshop elkezdődik (például egy regisztrációs kérdőív kitöltése révén), vagy ha ez nem lehetséges, a workshop kezdeti, ráhangolódtást segítő fázisában.

Amikor megtervezzük az alkalmakat, és miközben vezetjük a feladatokat, meg kell találnunk annak a módját, hogy az egész csoport számára élvezetesekek legyenek a gyakorlatok. Érdeemes sokféle gyakorlattal készülni, hogy a workshop különböző háttérű és személyiségű résztvevők számára vonzó legyen.

Az egyértelmű instrukciók megkönnyítik a csoport számára, hogy végrehajtsák a gyakorlatokat. Érdeemes lebontani a feladatokat lépésekre, így könnyebben követhetők. Ezt megtehetjük úgy is, hogy az instrukciót felírjuk egy flipchart-papírra vagy egy prezentáció formájában kivetítjük és megkérjük a csoportot, hogy jelezzék, minden lépés érthető-e.

## Egymás meghallgatásának fontossága

Egy hatékony csoportos foglalkozáson fontos, hogy a résztvevők egy nyelvet beszéljenek, értsék egymást, továbbá, hogy mindenkinek lehetősége legyen arra, hogy megszólaljon és hogy meghallgasson másokat. Ez utóbbi miatt fontos, hogy a facilitátor és a csoporttagok is gyakorolják az aktív hallgatás képességét.

A tükrözés, a parafrázis alkalmazása és a nyomon követés három olyan eszköz, amely hozzájárulhat az aktív hallgatási képesség fejlesztéséhez.

A tükrözés az, amikor szó szerint megismételjük a történet megosztó szavait. Ez segít a beszélőnek kívülről hallani, hogy mit mondott az imént. Ha vissza tudjuk idézni a másik mondatait, az növeli a másik irántunk való bizalmát, hiszen azt jelzi, hogy figyeltünk arra, amit mondott. Fontos, hogy a beszélő szavait használjuk, ne a sajátunkat.

A parafrázis egyszerű módja annak, hogy megmutassuk a beszélőnek és a csoportnak, hogy gondolataikat meghallgattuk és megértettük. A parafrázálás a tükrözéssel ellentétben azt jelenti, hogy a saját szavainkkal mondjuk el, amit a beszélő mondandójából megértettünk. „Úgy hangzik, mintha azt mondanád... [illessze be a parafrázált tartalmat]. Erre gondolsz?”

A nyomon követés az, amikor nyomon követjük az egy vitában elhangzott különböző gondolatmeneteket, és segítjük a különböző nézőpontok összegzését. Megmutathatjuk, hogy többféle gondolatmenet lehet egyformán érvényes.

## CSOPORTSZABÁLYOK KIALAKÍTÁSA

Facilitátorként segítenünk kell, hogy megadjuk az alkalom alaphangját. Bevezethetünk néhány induló alapelvet (pl. ne vágjunk egymás szavába), majd megkérhetjük a csoporttagokat arra, hogy fogalmazzák meg, milyen viselkedésmódok és attitűdök segítenek nekik abban, hogy a legtöbbet hozzák ki a csoportos munkából.

Amikor a résztvevők egy körben összejönnek és csoportot alkotnak, mindenki hozza a saját elképzelését arról, hogyan kell együtt dolgozni, hogyan kell beszélgetni, mi határozza meg őket csoportként, és így tovább. A csoport energiája gyakran ebben a különbözőségben rejlik. Csoportként azonban szükségük van arra is, hogy közösen kialakítsuk az együttműködés kereteit, a feltételeket, melyek biztosítják, hogy koncentráltak tudjunk maradni, és tudjunk gondoskodni a szükségleteinkről. A megállapodás kialakításának folyamata döntő fontosságú lehet a csoport hatékonysága és biztonságos működése szempontjából.

A csoportszabályok változhatnak attól függően, hogy kik a résztvevők, hogy mi a téma, vagy hogy milyen típusú gyakorlatokkal, módszerekkel dolgozunk. Figyeljünk azonban mindig arra, hogy valamennyi tagnak legyen lehetősége a szabályok kialakítására, ne hagyjuk, hogy csak a lehangosabb résztvevők szóljanak hozzá. Győződjünk meg arról is, hogy a csoportszabályok olyan helyzetekben is biztonságos kereteket adjanak, amelyekről nem könnyű beszélni. Ezt ezeket az igényeket feltárhatjuk úgy, hogy mindenkit megkérdezzünk arról, mik a reményei és félelmei ezzel a csoporttal/projekttel/találkozóval kapcsolatban.

## **Biztonsági szabályok**

A facilitátor felelős a biztonsági szabályok kialakításáért is. Az első ilyen megállapodás lehet annak a közös elfogadása, hogy senki sem egyedüli hordozója az igazságnak.

További szabály lehet, hogy szükség esetén bárki passzolhat, vagy kiléphet egy gyakorlatból.

Ha ebben a csoport megállapodik, érdemes megkérni a résztvevőket arra, hogy passzolás/feladatból való kilépés esetén is azért maradjanak a teremben. Továbbá érdemes megadni a lehetőséget arra, hogy a tagok visszaléphessenek a folyamatba.

Fontos szabály a csoporton belüli bizalom kialakításához annak megfogadása, hogy ami a csoportban elhangzik, az a csoportban marad. A résztvevők megbeszélhetik, hogy ez a szabály mire legyen érvényes és mi az, amiről a csoporton kívül is szabadon lehet majd beszélni.

# GYAKORLAT GYŰJTEMÉNY





# GYAKORLAT GYŰJTEMÉNY

A következő gyakorlatok célja a társadalomban meglévő és/vagy a résztvevők által magukkal hozott feszültségek feltárása.

A gyakorlatok aszerint vannak kategorizálva, hogy a tréning mely pontján érdemes alkalmazni (kezdetén vagy később), illetve, hogy milyen készségeket fejleszt, tudást ad át, témához kapcsolódik: a történetmesélés módszerét vezeti be, gyakoroltatja általában vagy szorosabban kapcsolódik a polarizáció témájának körbejárásához. A leírásban az egyes gyakorlatokhoz tartozó instrukciók, időtartam és cél is megtalálható. Számos gyakorlattípust mutatunk be, mely reményeink szerint segít egy sokféle feladatot tartalmazó, színes workshop megtervezésében.

## BEMELEGÍTŐ, JÉGTÖRŐ GYAKORLATOK

### NÉVJÁTÉK

#### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Páros, majd csoportos feladat

#### A GYAKORLAT TÍPUSA

Jégtörő

#### A GYAKORLAT CÉLJA

Egymás megismerése, a hangulat oldása.

#### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

5-15 perc

#### CSOPORTMÉRETHEZ VONATKOZÓ JAVASLAT

Maximum 12-14 fő

#### ELŐKÉSZÜLETEK

A résztvevők párokat alkotnak.

### INSTRUKCIÓ

Kérjük meg a párokat, hogy a következő kérdések alapján meséljenek egymásnak a nevükről:

1. ki adta nekik a nevüket;
2. miért választották a névadók a nevüket;
3. van-e a nevüknek jelentése;
4. elégedettek-e a nevükkel.

Minden személynek 6 perce van összesen, egy párnak tehát összesen 12 perce van.

### INSTRUKCIÓ

A 12 perc letelte után a párok visszatérnek a nagy körbe, és most az a feladatuk, hogy egymást mutassák be, mesélik el a többieknek azt, amit a másiktól megtudtak. Kérdezzük meg mindig a bemutatott személyt is, hogy felismeri-e magát a partner által elmondott verzióban. (Mi ne tegyünk semmilyen megjegyzést!)

Fontos, hogy a résztvevők ne tudják előre, hogy egymás bemutatása a feladat.

### MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

Rámutathatunk arra, hogy a gyakorlat megmutatja, hogy mindenki tud történetet mesélni és azt is átélhetjük, hogy tudunk a másakra figyelni.

### TIPPEK, MEGJEGYZÉSEK

Meséljünk először a saját nevünkről, hogy példát adjunk a résztvevőknek arra, mit várunk el tőlük.

## KAPCSOLÓDÁS A TESTHEZ

### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Egyéni feladat

### A GYAKORLAT TÍPUSA

Jégtörő

### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

5-15 perc

### A GYAKORLAT CÉLJA

A test tudatosítása és a műhelybe való megérkezés

### ELŐKÉSZÜLETEK

Kérjük meg a résztvevőket, hogy üljenek le egy csendes helyre, ahol kényelmesen érzik magukat. Üljenek egyenes gerinccel, és legyenek éberek a tapasztalatokra.

### INSTRUKCIÓ

Felolvassuk vagy emlékezetből mondjuk a következő instrukciót:

Ülj le egy székre. Ha kényelmes, csukd be a szemed. Tapintsd meg a lábad, és figyeld meg, milyen érzés, ahogy a lábad a székhez ér. Most figyeld meg a kezed, és azt, ahogy az öledben nyugszik. Majd fordítsd a figyelmed a gerincedre, figyeld meg az ívét. Majd gondolatban menj felfelé a gerincoszlop vonalán egész a fejedig és összpontosíts a koponyád belsejére. Ezt követően vezesd a figyelmed az arcizmaidra, a homlokodra, az állkapcsodra. Vegyél mély lélegzetet, és érezd az egész tested. Vedd észre, hogy van-e feszültség vagy fájdalom a tested valamelyik részében vagy részeiben. Ha igen, koncentrálj erre a részre vagy részekre. Anélkül, hogy bármin is változtatni próbálnál, csak vegyétek tudomásul a feszültséget. Ha szükséges, mélyebb lélegzetet vehetsz és gondolatban a lélegzetet az adott testrészhez irányíthatod. Egy pillanatra legyél nyugalomban. Újra menj végig a figyelmeddel a lábadtól kezdve a kezeden, és gerincoszopodon át a fejedig. Lélegezz mélyeket, és ha akarod, nyújtózz egyet. Óvatosan nyisd ki a szemed, és nézz körül, hogy újra megtalálj a térbe, amelyben vagy.

### MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

A résztvevők röviden megosztják tapasztalataikat, gondolataikat, érzéseiket, felismeréseiket. A megosztás történhet párokban, kiscsoportban vagy a teljes csoport előtt.

## CÉLOK ÉS ELVÁRÁSOK

### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Csoportos feladat

### A GYAKORLAT TÍPUSA

Gyakorlat a célok és szabályok kialakításához

### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

20-30 perc

### A GYAKORLAT CÉLJA

A workshop közös céljainak és az együttműködés szabályainak kidolgozása

### ELŐKÉSZÜLETEK

Készítsünk elő egy táblát vagy flipchartot, amelyre írni lehet; az összes résztvevő félkörben üljön le, a tábla/flipchart szem előtt tartásával.

### INSTRUKCIÓ

- Három oszlopra osztjuk a táblát, amelyeken az „elvárom”, „megpróbálom” és „szeretném, ha a többiek is” felirat szerepel.
- Felváltva minden résztvevőt arra kérünk, hogy
  - nevezzen meg egy olyan dolgot, melyet a workshoptól vár
  - tűzzön ki egy célt saját maga elé (melyet a workshop alatt megvalósít)
  - nevezzen meg egy olyan dolgot, amit szeretne, ha a többiek megtennének vagy nem tennének meg a workshop ideje alatt
- Írjuk fel az elhangzott válaszokat a megfelelő oszlopokba. A résztvevők dönthetnek úgy is, hogy megismétlik a mások által korábban elmondottakat, ha osztják az állítást. Mi is válaszolhatunk a kérdésekre és válaszainkat hozzáírhatjuk a megfelelő oszlopokhoz.
- Ezután kérjük meg a csoportot, hogy válasszanak ki közösen öt olyan elemet minden oszlopból, melyhez mindannyian kapcsolódni tudnak, majd oszloponként alkossanak mondatokat a kiválasztott elemek mindegyikének felhasználásával.  
A mondatok így kezdődnek (ezeket kell kiegészíteni az öt elemmel):
  - „Ettől a műhelytől azt várom...”
  - „A workshop alatt megpróbálok...”
  - „Az együtt töltött idő alatt szeretném, ha a társaim...”
- Facilitátorként a mi feladatunk, hogy felírjuk az öt mondatot a táblára/flipchartra.

### MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

A résztvevők visszajelzést adnak arról, hogy milyennek találták a gyakorlatot, mennyire értenek egyet a kiválasztott elemekkel, képesek-e azonos értékekben, célokban megállapodni.

### TIPPEK, MEGJEGYZÉSEK

A résztvevők addig ötletelnek, amíg nem találnak olyan mondatokat, amelyekkel mindannyian azonosulni airánymutatásként szolgálhat a csoport várható működéséhez.

## SZÁMOLJUNK KÖZÖSEN

### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Csoportos feladat

### A GYAKORLAT TÍPUSA

Csapatépítő, energizáló

### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

Kb. 10 perc

### A GYAKORLAT CÉLJA

Koncentráció fejlesztése, az egymásra figyelés erősítése, csapatépítés

### CSOPORTMÉRETHEZ VONATKOZÓ JAVASLAT

Teljes csoport részt vesz

### ELŐKÉSZÜLETEK

A résztvevők körben állnak, egymással szemben.

## INSTRUKCIÓ

1. A csoportnak az a feladata, hogy elszámoljon 1-től a résztvevők száma+4-ig, a továbbiakban leírt módon.
2. A csoport tagjai elkezdnek elszámolni 1-től, egyesével, a következő szabályok betartása mellett:
  - Egyszerre csak egy ember szólalhat meg (ha ketten vagy többen egyszerre mondják ki a soron következő számot, újraindul a számolás 1-től);
  - A tagok nem egyeztethetnek egymással arról, hogy ki mondja be a következő számot.
  - Nincs előre egyeztetett sorrend sem (a számoló személyek sorrendje véletlenszerű kell, hogy legyen).
  - Senki nem mondhat két számot egymás után, meg kell várnia, hogy legalább egyvalaki megszólaljon, mielőtt ő újra megszólal.
3. Facilitátorként felügyeljük a folyamatot, és segítjük a résztvevőket az összpontosításban, ha elvesztik a fonalat, vagy elkedvetlenednek.
4. Mi határozzuk meg, hogy meddig tartson a játék. Ha nagyon nehezen megy a számolás, dönthetünk úgy, hogy nem várjuk meg, amíg a csoport eléri az eredeti célját, hanem átmenetileg abbahagyjuk a játékot és esetleg később visszatérünk rá és megnézzük az esetleges javulást.

### MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

A résztvevőket arra kérjük, hogy a következő kérdésekre reflektáljanak:

- Mi a nehézsége ennek a gyakorlatnak?
- Képesek-e „olvasni” a többiek szándékában, ha megfigyelik őket?
- Milyen érzés, amikor megpróbálnak ilyen módon kapcsolódni a többiekhez? Könnyű? Nehéz?
- Egy más témájú beszélgetés során mennyi erőfeszítést tesznek, hogy hasonló mértékben megfigyeljék és megértsék mások szándékait?

### TIPPEK, MEGJEGYZÉSEK

Ne felejtse el megdicsérni a csoport eredményeit, hogy fenntartsuk a lelkesedésüket. Ha többször is kudarcot vallanak, emlékeztessük őket, hogy ez a gyakorlat nehéz, és segítsük őket a következő javaslatokkal a koncentrációban:

- ne rohanjanak a számolással
- amikor nem számolnak, figyeljenek, hallgassanak
- próbáljanak meg egymás szemébe nézni

Ha a résztvevők könnyen végeznek az eredeti gyakorlattal, itt van néhány variáció a nehézségi szint emelésére:

- körben, egymásnak háttal állva számoljanak
- úgy számoljanak, hogy közben a teremben sétálnak össze-vissza (gyakran változtassanak irányt, ne ütközzenek egymásba és ne járjanak körbe-körbe)

## EGY KÉP A TELEFONOMON

### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Csoportos feladat

### A GYAKORLAT TÍPUSA

Jégtörő

### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

A csoport méretétől függ.

### A GYAKORLAT CÉLJA

A rezonancia és empátia megteremtése a résztvevők között

### CSOPORTMÉRETHEZ VONATKOZÓ JAVASLAT

Minimum 4 fő

### ELŐKÉSZÜLETEK

Kérjük meg a résztvevőket, hogy vegyék elő a telefonjukat.

### INSTRUKCIÓ

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy keressenek a telefonjukban egy számukra kedves vagy fontos képet.
2. Kérjük meg a résztvevőket, hogy mutassák meg ezt a képet a csoport többi tagjának, és osszák meg, mi/kik vannak rajta, mikor készült, és miért fontos ez a kép a résztvevő számára.

### MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

A résztvevőket felkérjük, hogy osszák meg, mi érintette meg őket ebben a tevékenységben.

### TIPPEK, MEGJEGYZÉSEK

Fontos, hogy a megosztás során a résztvevők ne reagáljanak egymásra. Ez elősegíti egymás figyelmes meghallgatását. A kép bemutatása után lesz idejük reagálni. Tegyük világossá, hogy ezt a gyakorlatot (ahogy a többit is) lehet passzolni.

## EGYMÁS TÜKRÖZÉSE

### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Páros feladat

### A GYAKORLAT TÍPUSA

Csapatépítő, jégtörő

### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

15-20 perc

### A GYAKORLAT CÉLJA

A résztvevők egymásra hangulódásának segítése; energizálás.

### ELŐKÉSZÜLETEK

A résztvevők párokat alkotnak és kiosztják egymás között „A” és „B” szerepét. Minden pár elfoglal egy helyet a teremben és figyel arra, hogy neki és másoknak is legyen egy kis mozgáster.

### INSTRUKCIÓ

- Ahogy megadjuk a jelzést, minden pár „A” tagja elkezd lassú mozdulatokat végezni, egyelőre egy helyben maradva.
- B feladata, hogy A mozgását tükrözze, csinálja ugyanazt, mint A.
- Az A szerepet betöltő egyre intenzívebb és bonyolultabb mozdulatokat végez, például:
  - egyre több testrészét mozgatja
  - egyre gyorsabban mozdulatokat végez
  - elkezd mozogni a térben
- Néhány perc elteltével (általában 5-6 perc elég) megkérjük a résztvevőket, hogy cseréljenek szerepet. Most B-n a vezetés és A-n a tükrözés sora.
- Haladó szintű kiegészítés: Miután mindkét résztvevő sorra került, és a páros jól érzi magát a tevékenységben, megkérhetjük a résztvevőket, hogy kezdjék újra a feladatot, de ezúttal próbáljanak meg saját maguktól, szóbeli egyeztetés nélkül szerepeket váltani (annyiszor, ahányszor csak akarják).
- Ha van rá lehetőség, betehetünk valamilyen halk zenét, vagy természet hangjait a hangulat megalapozására és a résztvevők koncentrációjának elősegítésére.

### MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

A következő kérdések mentén lehet megbeszélni a gyakorlatot:

- Milyen érzés tükrözni és tükrözve lenni?
- Ha a mozgás nincs szinkronban, mit lehet tenni, hogy A szereplő segítsem B-nek (a tükrözőnek)?
- Vezetés közben tettetek-e erőfeszítéseket azért, hogy a másik követni tudjon, vagy inkább igyekeztetek őt kihívások elé állítani?
- Tükrözéskor nyitottak voltatok-e a másik minden mozdulatára vagy volt olyan, amikor ellenálltatot, amit nem tükröztetek?
- Mi volt könnyebb/élvezetesebb, a vezetés vagy a tükrözés?
- Éreztétek azt, hogy egymáshoz kapcsolódtok a gyakorlat során?



## RAJZOLT BELSŐ ÖNKÉP

### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Egyéni feladat

### A GYAKORLAT TÍPUSA

Önbemutató

### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

30-40 perc

### A GYAKORLAT CÉLJA

Egymás mélyebb megismerésének elősegítése, csapatépítés.

### CSOPORTMÉRETE VONATKOZÓ JAVASLAT

Maximum 14 fő

### ELŐKÉSZÜLETEK

Egy papírlap (A4-es méret) és színes ceruzák/tollak minden résztvevőnek.

## INSTRUKCIÓ

1. Mindenki keressen egy helyet, ahol kényelmesen tud rajzolni, és vesz egy papírt és ceruzákat/tollakat.
2. Rajzoljatok fel a papírra az emberi alakot (mintának lásd a feladat leírást követő képet – ezt esetleg ki is lehet nyomtatni és akkor ebbe rajzolnak bele a résztvevők).
3. Dísztétek fel a rajzot úgy, hogy az jelképezze azt a valakit, akik belül vagytok. A díszítés lehet szimbolikus, nem kel realisztikusnak lennie. (Kb. 10-15 perce van erre mindenkinek)
4. Miután befejeztétek a rajzot, írják rá a keresztnévüket a lap tetejére kedvenc színekkel.
5. Ha ez megvan, gyertek vissza a nagy körbe.

## MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

A rajzokat egyesével bemutatják a résztvevők, majd a csoport a következő kérdések mentén beszél meg azokat:

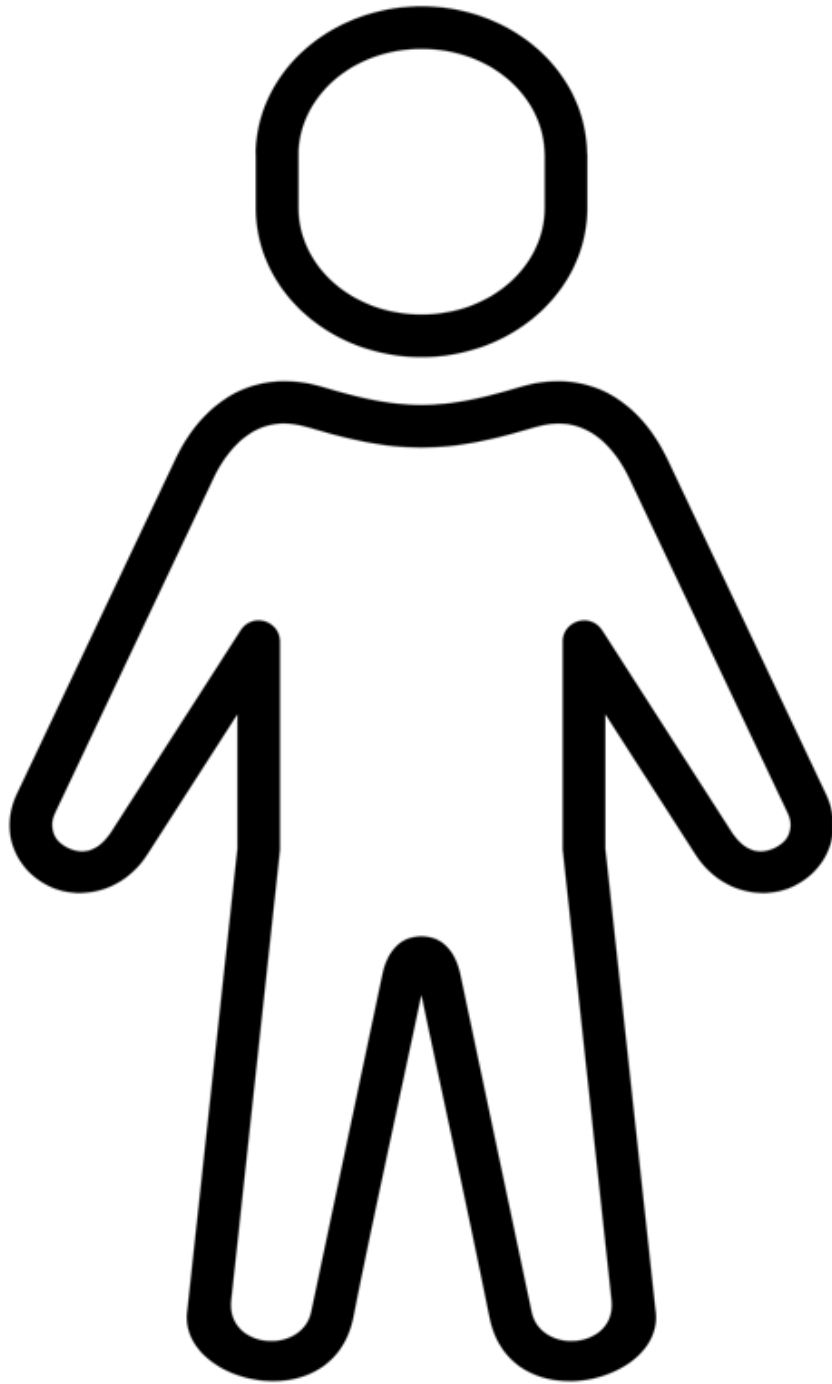
- Kezdjétek a következőképpen a rajzaitok bemutatását: „Engem [név]-nek hívnak és ez vagyok én..”
- Mennyire tükrözi a rajzod azt, ahogyan magadat be szoktad mutatni egy új társaságban?
- Mit miért rajzoltál bele az ábrába?
- Mennyire gyakran mutatod meg azt a belső énedet másoknak, amit lerajzoltál?

A többiek szóljanak hozzá, mennyire tükrözi a rajzot bemutató ember rajza azt a figurát, akinek őt eddig a csoportban megismerték? Olyannak látják a rajzot bemutatót, mint amilyen ő a rajzon, vagy másnak?

## TIPPEK, MEGJEGYZÉSEK

Lehet kiállítást készíteni a rajzokból, felragasztani őket a falra és körbejárni, és utána kezdeni a megbeszélést.

Itt is bárki passzolhat, aki nem akar beszélni a rajzáról.



## KÉPEK ÉRTÉKELÉSE

### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Egyéni feladat

### A GYAKORLAT TÍPUSA

Jégtörő

### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

A csoport méretétől függ.

### A GYAKORLAT CÉLJA

Megismerni egymást és megtanulni, hogyan lehet döntéseket alátámasztani.

### ELŐKÉSZÜLETEK

A workshopra való regisztráció visszajelzésekor kérjük meg a résztvevőket, hogy még otthon keressenek számukra érdekes képeket a neten és válasszanak ki egyet, mely vonzza őket, vagy tetszik nekik, vagy épp ellenkezőleg, taszítja őket. Ezt mentsek el, nyomtassák ki és hozzák el a workshopra.

Öntapados cetlik és tollak biztosítása a résztvevők számára. Esetleg cellux, vagy egyéb ragasztó, ha a képeket a falra szeretnénk felragasztani.

### CSOPORTMÉRETHEZ VONATKOZÓ JAVASLAT

Minimum 4 fő

### INSTRUKCIÓ

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy vegyék elő az előzetesen kiválasztott képeket – ezeket kipakolhatjuk egy nagy asztara, vagy felragaszthatjuk őket a falra, vagy egy flipchartra.
2. Kérjük meg a résztvevőket, hogy írják fel a nevüket két öntapadós cetlire, egyszer mínusz, egyszer plusz betűvel.
3. Kérjük meg őket, hogy nézzék meg a képeket és ragasszák a pluszjeles cetlit arra a képre, amelyik leginkább tetszik nekik, vagy amelyik leginkább vonzza őket, a mínuszjeles cetlit pedig arra, amelyik legkevésbé tetszik nekik.
4. Kérjük meg a résztvevőket arra, hogy indokolják meg választásaikat.

### MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

A résztvevők reagálhatnak egymásra, egyetérthetnek vagy ellentmondhatnak egymásnak, miközben megpróbálják megérteni a másik választását.

### TIPPEK, MEGJEGYZÉSEK

Az a tény, hogy képekkel dolgozunk, vonzó a fiatalok számára. Ezen keresztül megismerhetik egymás „nyelvét” és kódjait.

## A TÖRTÉNETMESÉLÉS MÓDSZERÉT BEVEZETŐ, BEMUTATÓ GYAKORLATOK

### KÖZÖS TÖRTÉNETALKOTÁS

#### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Csoportos feladat

#### A GYAKORLAT TÍPUSA

Jégtörő és csapatépítő,  
bevezetés a történet-  
mesélés módszerébe

#### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

5-10 perc (a csoport  
méretétől függően)

#### A GYAKORLAT CÉLJA

Közös történetalkotás, egymás megismerése,  
meghallgatása és megértése.

#### ELŐKÉSZÜLETEK

Minden résztvevő feláll,  
a résztvevők egy kört  
alkotnak.

#### INSTRUKCIÓ

1. A csoport feladata, hogy improvizáljon és közösen elmeséljen egy történetet úgy, hogy a soron következő résztvevő mindig egyszerre csak egy elemet ad hozzá a történethez.
2. Facilitátorként elkezdjük a történetet az első mondattal (pl Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy sündisznó.), majd megkérünk valakit a körből, hogy ismétlje meg az eddig elhangzottakat és egészítse ki azt egy szóval, mondatrészsel, amivel továbbviszi a történetet. A résztvevők egymás után ismétlik és egészítik ki a mesét.
3. A csoport annyi fordulót tesz meg, amennyi szükséges ahhoz, hogy a történet a végére érjen. Facilitátorként a gyakorlat közben emlékeztethetjük a résztvevőket arra, hogy egyszerre csak egy-egy elemet adjanak a történethez, illetve ösztönözhetjük őket arra, hogy egy pontot túl kezdjék el lezárni a történetet. Ugyanakkor nem javíthatjuk ki vagy írhatjuk át a már elmondottakat.

#### MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

Közös megbeszélés a következő kérdések mentén:

- Mennyire tudtak a csoporttagok figyelni, alkalmazkodni és együttműködni a többiekkel?
- Inkább követni vagy vezetni szerettek a résztvevők?
- Mit éreztek, amikor valaki váratlan irányba terelte a történetet?
- Volt-e bármi meglepő?
- Könnyű volt kapcsolódni és megérteni, hogy mások mire törekedtek?

#### TIPPEK, MEGJEGYZÉSEK

A csoportnak együtt kell dolgoznia, miközben mindenkinek megvan a lehetősége arra, hogy a történetet előre nem látható végkifejlet felé terelje.

## ELKÉPZELT KÉPEK

### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Csoportos feladat

### A GYAKORLAT TÍPUSA

Bevezetés a történetmesélés módszerébe

### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

20-30 perc

### CSOPORTMÉRETRE VONATKOZÓ JAVASLAT

Teljes csoport

### A GYAKORLAT CÉLJA

Megmutatni, hogy milyen módon születnek meg a képek a hallgató fejében, és hogy milyen sokféle elképzelés kapcsolódhat ugyanahhoz a leíráshoz.

### ELŐKÉSZÜLETEK

A workshop előtt válasszunk ki néhány vonzó képet, és nyomtassuk is ki őket. Nem számít, hogy mi van rajtuk, amíg hagynak valami teret a képzeteknek.

### INSTRUKCIÓ

1. Kérjünk fel egy résztvevőt, hogy húzzon egy képet (a képek lefele fordítva vannak, így nem látszik, mi van rajtuk), nézze meg alaposan majd írja le a többiek számára, hogy mit lát. Ügyeljünk arra, hogy a többi résztvevő ne lássa a képet.
2. Kérjük fel a többi résztvevőt, hogy tegyenek fel kérdéseket, hogy minél jobban elképzelhessék a képet. A képet bemutató csoporttag válaszoljon a kérdésekre a lehető legpontosabban.
3. Néhány perc elteltével (a csoporton belüli dinamikától függően) mutassuk meg a képet a csoport többi tagjának, és kérdezzük meg őket, hogy vajon így képzeltek-e el?

### MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

A résztvevőket megkérjük, hogy gondolkodjanak el azon, hogyan alakult ki a kép a fejükben? Milyen információk hiányoztak? Milyen információkat értelmeztek másképp?

### TIPPEK, MEGJEGYZÉSEK

Válasszunk véletlenszerű, komplex képeket, lehetőleg olyanokat, amelyekről a képet bemutató sem tudja, hogy mi történik rajta.

## ÉN, MINT HALLGATÓSÁG

### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Egyéni feladat

### A GYAKORLAT TÍPUSA

Ráhangolódást segítő gyakorlat

### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

Kb 20 perc

### A GYAKORLAT CÉLJA

Önismeret fejlesztés, önreflexiós képesség fejlesztése, annak összegyűjtése, hogy kiből lesz jó hallgatóság

### ELŐKÉSZÜLETEK

Lehet rövid relaxációval bevezetni a gyakorlatot (a résztvevők vegyenek mély lélegzeteket, nyújtóztassák meg a végtagjaikat).

Papír és ceruza kell mindenkinek.

### INSTRUKCIÓ

A résztvevőknek keresniük kell egy partnert, és fel kell tenniük egymásnak a következő kérdéseket:

- Mit gondolsz, milyen hallgatóságnak tartanak téged mások?
- Milyen típusú hallgatóság szeretnél lenni mások szemében?

A párok tagjai csendben meghallgatják egymást.

### MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

A résztvevők a következő kérdésekre válaszolva osztják meg a gyakorlattal kapcsolatos élményeiket:

- Mit fedeztem fel a gyakorlat során?
- Milyen érzés volt a gyakorlatot elvégezni?

Először mindenki írja le a válaszait, és csak ezután ossza meg azt először a párjával, majd a nagycsoporttal.

## HOGYAN ÉPÍTÜNK FEL EGY TÖRTÉNETET?

### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Csoportos feladat

### A GYAKORLAT TÍPUSA

Történetalkotás

### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

3 óra

### A GYAKORLAT CÉLJA

A jól felépített történetek szerkezetének megismerése, annak megtapasztalása, hogy a résztvevők is tudnak hatékony/hatásos módon történetet felépíteni és megosztani.

### ACTIVITY

1. Ismertessük a Hős útja gyakorlatot és ezen keresztül egy jól felépített történet főbb állomásait.
2. Kérjük meg a résztvevőket, hogy válasszanak egy személyes témát, amivel dolgozni fognak. Ez lehet egy gyermekkori történet, olyan élmény, amely a résztvevők felnőtt identitásának kialakulása előtről származik. Olyan témákhoz is kapcsolódhat a kiválasztott történet, mint a „hovatartozás”, az „elutasítás” vagy a „szerelem” témája. Az ezekhez hasonló témákon alapuló történetek általában erős hatást váltanak ki másokból.
3. Kérjük meg a résztvevőket, hogy használják a Hős útja gyakorlat során megismert eszközöket, állomásokat a történetük megalkotásához.
4. Támogassuk a résztvevőket a történetek megalkotásában. Erre az egyéni feladatra mindenkinek kb 30 perce van. A résztvevők leírhatják a gondolataikat, a történet vázát, vagy akár a teljes szövegét.
5. Amikor mindenki elkészült, kérjünk fel a résztvevőket, hogy osszák meg a történetüket a csoporttal. Természetesen ez a lépés önkéntes és lehet passzolni is.
6. Kérjük fel a hallgatókat, hogy reagáljanak a hallott történetre.

### ELŐKÉSZÜLETEK

Készítsünk egy bevezetőt arról, hogyan kell egy jó történetet elmesélni. Ehhez hasznos, ha bemutatjuk a „Hős útja” (Hero’s journey) gyakorlatot. Egy könnyen használható verzió elérhető a következő kiadvány 40. oldalán:

### MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

A résztvevőknek reagálnak az elhangzott történetekre és fontos, hogy ezt úgy tegyék, hogy pozitív módon fogalmazzák meg a gondolataikat.

### TIPPEK, MEGJEGYZÉSEK

Ez a gyakorlat mélyreható. Készüljünk fel erre, és ne féljünk a könnyektől sem. A történetek megalkotása és megosztása erős érzelmeket generálhat.

Azt fontos a gyakorlat ismertetésekor elmondani, hogy mély traumák megosztására a workshop nem nyújt megfelelő keretet, és mindenki készüljön fel arra, hogy a történetével csak limitált időkereten belül tudunk foglalkozni. Ennek tudatában érdemes történetet választani.

## NÉZŐPONTOK

### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Páros feladat

### A GYAKORLAT TÍPUSA

Történetmesélésre épülő feladat

### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

20-30 perc

### A GYAKORLAT CÉLJA

Kreativitás fejlesztése, perspektíva váltás gyakorlása

### INSTRUKCIÓ

1. Felolvassuk a mesét, majd kiosztjuk a nyomtatott lapokat.
2. Megkérjük a résztvevőket, hogy alkossanak párokat, helyezkedjenek el a terem egy pontján kényelmesen és emlékezetből mondják el egymásnak a mesét (először az egyik fél, aztán a másik). Ha valamire nem emlékeznek, lehetnek a nyomtatott lapról.
3. Ezután kérjük meg a párokat, hogy most az egyikük kezdje el újra a mesét, és amikor tapsolunk, a mesét folytassa a másik.
4. 2-3-at tapsolunk, ami 2-3 szerepcserét jelent.
5. Ezután kérjük meg a párokat, hogy ugyanígy felváltva mondják a mesét, de amikor tapsolunk, mindig kezdjék előről az újabb és újabb instrukciót követve. A következő instrukciókat használjuk:
  - Meséld el a történetet a mindentudó elbeszélő szempontjából, aki felülről nézi az eseményeket.
  - Meséld el a történetet úgy, mintha az [1-es számú] karakter mellett állnál, őt támogatnád.
  - Meséld el a történetet úgy, mintha a [2-es számú] karakter mellett állnál, őt támogatnád.
  - Meséld el a történetet egyes szám első személyben úgy, mintha te lennél az [1-es számú] karakter.
  - Meséld el a történetet egyes szám első személyben úgy, mintha te lennél a [2-es számú] karakter.
  - Meséld el a történetet egyes szám első személyben úgy, mintha egy véletlen járókelő lennél a történetben, aki távolról látja az eseményeket.
  - Meséld el a történetet egyes szám első személyben úgy, mintha te [a táj egyik eleme] lennél.

### ELŐKÉSZÜLETEK

Kiválasztunk és kinyomtatunk egy olyan mesét, melyet többé-kevésbé mindenki ismer, és amely nem gyökerezik túlságosan egy adott kulturális rendszerben.

Annny példányt nyomtatunk belőle, ahány résztvevő van.

### MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

A csoport újra összegyűlik és a következő kérdések mentén megbeszéli a gyakorlatot:

- Hány nézőpontja lehet egyetlen történetnek?
- Melyik nézőpont volt számodra a legkényelmesebb?
- Melyik volt a legnehezebb?
- Melyik volt a legérdekesebb?
- Mennyire volt nehéz/könnyű ilyen gyorsan váltani a különböző nézőpontok között?



## RÉGI SEBEK

### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Csoportos feladat, amely párokban kezdődik

### A GYAKORLAT TÍPUSA

Mozgásos, történetmesélős gyakorlat

### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

20-30 perc

### A GYAKORLAT CÉLJA

Ismerkedés, a sérülékenység témájának bevezetése személyes történet megosztásával

### ELŐKÉSZÜLETEK

A gyakorlatot párokban kezdjük, majd különböző párok egyesülnek és egyre nagyobb és nagyobb csoportokat hoznak létre.

Vegyük figyelembe, hogy bizonyos körülmények között a téma, amit a gyakorlat körüljár, felkavaró lehet egyesek számára, ezért fontos, hogy bárki passzolhasson, aki nem akar benne részt venni.

## INSTRUKCIÓ

Elmondjuk, hogy a feladat a következő lesz:

“Idézzetek fel egy emléket a múltból arról, hogyan szereztek egy sebet, amelynek a nyoma a mai napig látszik (heg maradt utána). Lehet, hogy egy kaland során szereztetek a sebet gyerekkorotokban, talán egyszer valami butaságot csináltál, és a heg ennek következményeket jelzi. Talán a barátaiddal játszottál, és túlságosan izgatott lettél. Rövid (max. 2 perc hosszú) vicces történetre gondoljatok, vidám vagy bolondos befejezéssel. Olyan sebhelyet válasszatok, amin ma már nevetni tudtok”.

Ezt követő lépések:

1. Indulásként osszunk meg egy ilyen történetet mi magunk, megadva az alaphangulatot.
2. Most ti is gondoljatok ki egy hasonló történetet!
3. Megvan? Akkor keressetek egy párt magatoknak és helyezkedjete el valahol a térben, egy olyan ponton, ami szimpatikus számotokra.
4. Osszátok meg az emléket a párokkal. Mindenkinek maximum 2 perce van. (Szerepcserével max 5 perc ez a lépés).
5. Most keressetek új párt és ismételjétek meg a gyakorlatot vele.
6. A következő lépésként a párotok keressen egy másik párt és az így kialakult 4-es csoportok tagjai osszák meg egymással a történetüket.
7. Majd a 4-es csoportok keressenek egy másik 4-est és az így összeállt 8-as csoport tagjai osszák meg a történetüket.
8. Végül a teljes csoport álljon össze egy nagycsoporttá és mindenki ossza meg a történetét.

### MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

A hegek életünk fontos pillanatai, amikor sebezhetőek voltunk, de arra is megtanítanak minket, hogy fejlődhetünk, jobban lehetünk, meggyógyulhatunk.

A következő kérdések segítenek a gyakorlat közös megbeszélésében:

- Milyen megosztani a történetet az egyre nagyobb csoportokban?
- Milyen volt mások történetét meghallgatni?
- Hogy érzed magad most?

### TIPPEK, MEGJEGYZÉSEK

A feladat továbbvihető, ezt követheti egy olyan gyakorlat, ami általában a sebezhetőségről szól.

## A POLARIZÁCIÓ TÉMÁJÁHOZ KÖZVETLENÜL KAPCSOLÓDÓ GYAKORLATOK

### KI VAGYOK ÉN?

#### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Csoportos feladat

#### A GYAKORLAT TÍPUSA

Csapatépítő

#### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

30 perc

#### A GYAKORLAT CÉLJA

Egymás megismerése

#### ELŐKÉSZÜLETEK

A résztvevők ülhetnek körben vagy párban, a teremben szétszóródva.

### INSTRUKCIÓ

A következőket kérjük a résztvevőktől:

1. Azonosítsd be mindazon jellemzőket, melyek meghatároznak téged (mint pl a nemed, korod, származásod, társadalmi helyzetted, képességeidet). Mindenkinek 5 perc áll rendelkezésére, hogy átgondolja a saját történetét.
2. Hozz létre egy olyan képet (szobrot) a testeddel, amely az egyik kiválasztott részedet képviseli (pl a nemed). A képhez tartozzon egy mozdulat is, majd adj hozzá egy hangot.
3. Képzeld el, hogy a terem közepe képviseli a társadalomban betöltött központi szerepet a kiválasztott jellemző szempontjából. Úgy helyezkedj el a térben, hogy a megjelenített identitás-rész szempontjából ez tükrözze a társadalmi helyzetedet is (központi/perifériális).
4. Ismételd meg ugyanezt a folyamatot (2. és 3. pontot) a többi jellemződdel kapcsolatban is.

A pár tagjai emlékeztetőül megrajzolják a párjuk képtérképenek körvonalát.

### MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

A képtérkép alapján a résztvevők megbeszélik, hogy milyen hatással vannak a különböző pozíciók a többi emberrel való kapcsolatukra.

Először párban zajlik a megbeszélés, majd teljes körben.

## KELLEMES/KELLEMETLEN PONT A TEREMBEN

### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Egyéni feladat

### A GYAKORLAT TÍPUSA

Bemelegítő

### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

15-20 perc

### A GYAKORLAT CÉLJA

A résztvevőknek segíteni abban, hogy jobban jelen legyenek az itt és mostban.

### ELŐKÉSZÜLETEK

Legyen nagy tér, amiben a résztvevők szabadon tudnak mozogni.

### INSTRUKCIÓ

A résztvevőknek végigsétálnak a termen az alábbi instrukciók kíséretében:

Figyeljék meg és fedezzék fel a teret, amíg nem találtak egy olyan helyet, ahol jól érzitek magatokat. Maradjatok ott néhány másodpercig. Ha szeretnétek, be is csukhatjátok a szemeteket.

Lassan nyisd ki a szemed, és kezdj el újra sétálni. Most azt figyeld meg, hogy van-e olyan hely a teremben, amit valamiért nem szeretsz. Állj meg itt egy pillanatra. Miért kellemetlen itt állni? Milyen gondolatok, érzések jönnek elő, ahogy itt állsz? Most is lecsukhatod kicsit a szemed, ha szeretnéd.

Miután azonosítottad a két helyet, sétálj a két választott hely között, állj meg hol az egyik, hol a másik ponton. Majd távolodj el mindkét helyszíntől, vegyél fel tőlük egy kis távolságot, és figyeld meg kívülről milyennek látod a két pontot.

### MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

A gyakorlattal kapcsolatos gondolatok, érzések megosztása történhet párokban, vagy a teljes csoportban (vagy akár először párban, és aztán egész körben).

## POLARIZÁLÓ TÉMÁK MEGJELENÍTÉSE A TÉRBEN

### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Csoportos feladat

### A GYAKORLAT TÍPUSA

Állítások értékelése közelség-távolság kialakításával

### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

35-40 perc

### A GYAKORLAT CÉLJA

Egy komplex, megosztó téma körüljárása sok szempontból

### ELŐKÉSZÜLETEK

Nagy térre van szükség

### INSTRUKCIÓ

Kiválasztunk néhány megosztó témát – ezeket a csoporttagok javasolhatják.

A résztvevőket megkérjük, hogy álljanak fel.

Az első témához kapcsolódva valaki tesz egy megosztó, éles kijelentést (ez lehet, hogy egybeesik a saját véleményével, de az is lehet, hogy csak a feladat kedvéért képvisel egy erős/szélsőséges/provokatív álláspontot).

Megkérjük a többieket, hogy ha egyetértenek a beszélővel, álljanak hozzá közel, ha nem értenek egyet, álljanak távol.

Ezután odalépünk valakihez, aki a beszélőtől távol áll és megkérjük, hogy ő hogy látja a helyzetet, milyen állítást tart igaznak (azzal szemben, ami előzőleg elhangzott).

A többiek most ehhez az új állításhoz igazodnak, közelednek-távolodnak az állítást megfogalmazó személyhez/személytől.

Ha egy témát több szempontból is körbe jártunk (több állítással), jöhet egy újabb téma, újabb állítás. Ha kifogytunk az eredetileg összegyűjtött témákból és még lelkes a csoport, új témát is bedobhat bárki.

### MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

A gyakorlat végén megkérjük a csoportot, hogy reflektáljanak a feladatra, érdekesnek, hasznosnak látták-e, hogy érezték magukat benne.

## A POLARIZÁCIÓ/FENYEGETETTSÉG TÉMÁJÁHOZ KAPCSOLÓDÓ MESE FELDOLGOZÁSA

### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Csoportos feladat

### A GYAKORLAT TÍPUSA

Mese feldolgozás

### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

Kb. 45 perc

### A GYAKORLAT CÉLJA

A polarizáció témájának feltárása egy mesén (nem személyes történeten) keresztül.

### INSTRUKCIÓ

Felolvassuk a mesét a csoportnak, vagy ha tudjuk, fejből adjuk azt elő.

### ELŐKÉSZÜLETEK

Kiválasztunk egy olyan történetet (mítoszt, mesét, egyéb történetet), amely érinti a polarizáció, a fenyegetettség érzésének témáját. Ha a történetet nem tudjuk fejből előadni, szükségünk van annak nyomtatott változatára.

### MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

A mesét meghatározott kérdések mentén megbeszéljük a csoporttal. Ilyen kérdések lehetnek például a következők:

- Mik az első gondolataid a mesével kapcsolatban? Mondjátok az első szót, ami eszetekbe jut.
- A mese mely elemei ragadták meg a figyelmedet?
- Van valami, ami zavart a történetben?
- Van valami, ami nagyon tetszett a történetben?
- Milyen más befejezést tudsz elképzelni ennek a történetnek? -
- Mely ponton kellene a történetnek elkezdenie eltérni az eredeti forgatókönyvtől, hogy elérje ezt az alternatív befejezést?

### TIPPEK, MEGJEGYZÉSEK

A történet összekapcsolható a mese megbeszélését megelőző gyakorlatokkal, valamint azzal, ami ezután következik, és azzal, hogy a történet hogyan kapcsolódik a polarizációhoz, ahogyan azt a jelenben megtapasztaljuk.

## A POLARIZÁCIÓ/DEPOLARIZÁCIÓ FOLYAMATA

### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Csoportos feladat

### A GYAKORLAT TÍPUSA

Fogalom közös meghatározása

### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

20-30 perc

### A GYAKORLAT CÉLJA

A polarizáció témájának bevezetése, annak megmutatása, hogy a polarizáció növekedésével hogyan alakulnak ki a másik csoport tagjaival szembeni érzéseink, hogyan látjuk őket, és milyen szándékokat tulajdonítunk nekik.

### ELŐKÉSZÜLETEK

A polarizáció jelenségét bemutató ábra nyomtatása annyi példányban, ahány résztvevő van a csoportban.

Az ábrát a Braver Angels amerikai nonprofit szervezet dolgozta ki, és megtalálható e táblázat alatt.

### INSTRUKCIÓ

Megkérjük a csoportot, hogy gyűjtsék össze, mit tudnak a polarizáció témájáról, jelenségéről. A résztvevők spontán módon megosztják gondolataikat. Egy adott ponton átadjuk a résztvevőknek a handoutokat. A csoport megnézi az ábrát és megbeszéli, hogy mi az, amit maguktól is említettek és mi az, amit esetleg nem hoztak fel maguktól.

### MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

A résztvevők először csendben összeszedhetik a polarizáció jelenségével kapcsolatos gondolataikat, mielőtt elkezdenék megosztani válaszaikat.

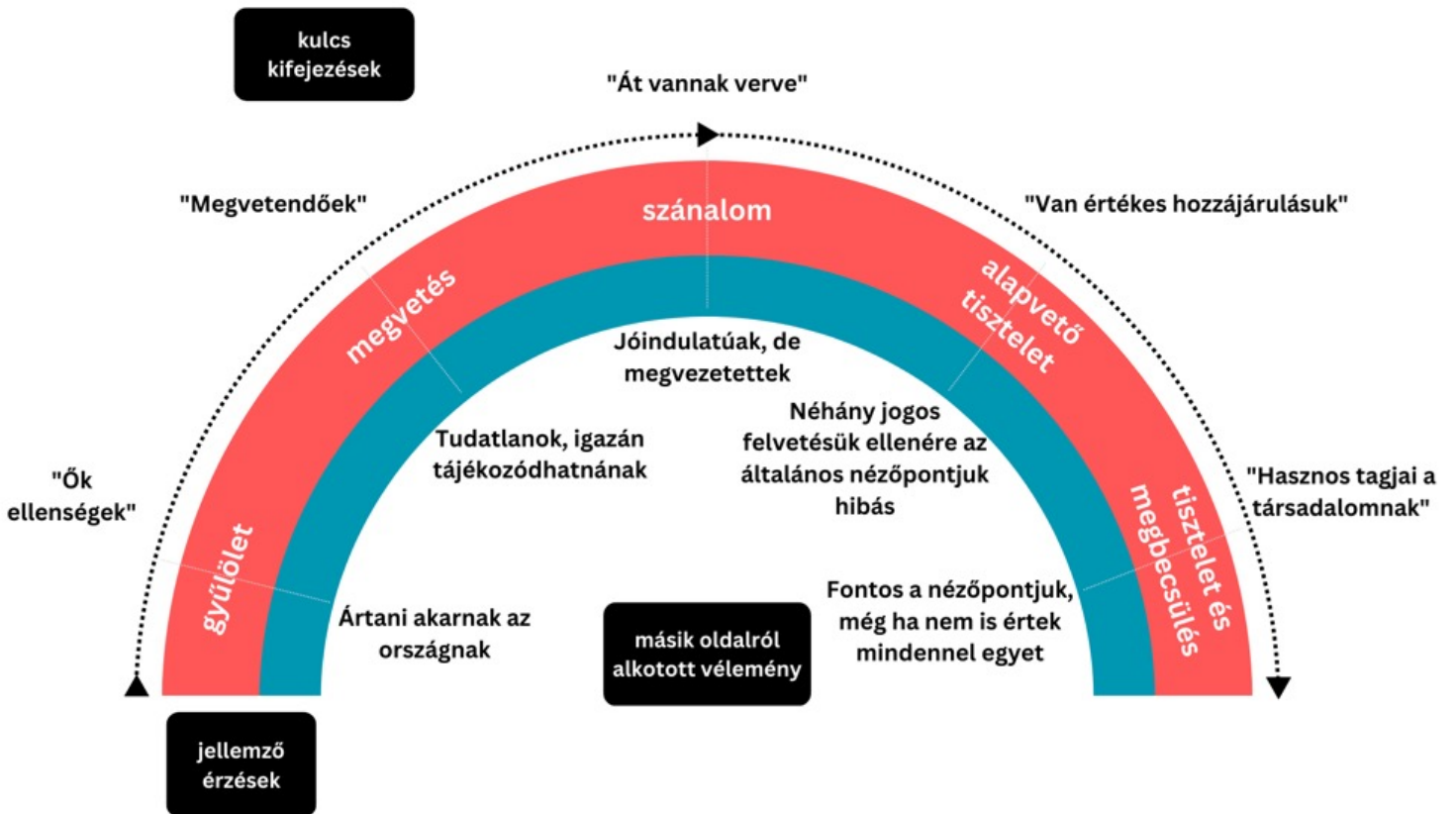
A saját gondolatok megosztása indulhat kiscsoportban, vagy rögtön a teljes csoportban.

A gyakorlat megbeszélése lezárulhat oly módon, hogy a résztvevők elkezdenek ötleteket gyűjteni arra vonatkozóan, hogy, hogy mit lehet tenni a hétköznapi életben a polarizáció csökkentése érdekében.

### TIPPEK, MEGJEGYZÉSEK

Ezt a gyakorlatot követheti a "Polarizáló témák körüljárása a térben" gyakorlat, vagy a társasjáték (a játék rövid bemutatását lásd e kézikönyv végén).

### A depolarizációval járó érzelmi és intellektuális átalakulás



Forrás: <https://braverangels.org/our-story/#problem>



## SZEMÉLYES ÉLMÉNY A POLARIZÁCIÓRÓL

### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Csoportos feladat

### A GYAKORLAT TÍPUSA

Bevezető feladat a polarizáció témájába

### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

25 perc

### A GYAKORLAT CÉLJA

A polarizáció témájának bevezetése egy személyes történeten/tapasztalaton keresztül.

### CSOPORTMÉRETHEZ VONATKOZÓ JAVASLAT

Minimum 6 fő

### ELŐKÉSZÜLETEK

A gyakorlat elvégezhető a teljes csoporttal (a bemutatkozó nagykörös bemutatkozás részeként), vagy kiscsoportokban. Ha a résztvevők kiscsoportokban dolgoznak ezen a gyakorlaton, akkor előkészítő lépésként meg kell alakítaniuk ezeket a kiscsoportokat.

### INSTRUKCIÓ

Gondold át a válaszaid a következő kérdésekre, majd oszd meg a gondolataidat a kiscsoport/workshop résztvevőivel:

- Van olyan rokonod vagy barátod, akit kedvelsz, de nem tudsz vele nyilvános témákról beszélgetni, mert ez csak az indulatokat szítaná köztetek?
- Ha igen, ki ez a személy? Mit gondolsz, ő miért van a „másik oldalon”?

### MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

A résztvevők először csendben összeszedhetik gondolataikat, mielőtt elkezdenék megosztani válaszaikat.

### TIPPEK, MEGJEGYZÉSEK

Ez az instrukció része lehet egy bemutatkozó körnek is, amelyet más kérdésekkel is megtölthetünk, például azzal, hogy kinek mi a foglalkozása, milyen háttérrel rendelkezik, miért érdekli ez a polarizációval kapcsolatos workshop, milyen elvárásai vannak stb.

## AZ ÁLLÁSPONTOM KIALAKULÁSÁNAK TÖRTÉNETE

### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Egyéni, majd páros feladat

### A GYAKORLAT TÍPUSA

Személyes történetmegosztás

### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

45 perc

### A GYAKORLAT CÉLJA

Meghallgatni a másikat, megérteni azt, hogy milyen lépések vezettek a jelenlegi álláspontja kialakulásához. Végiggondolni a saját álláspont kialakulásának történetét (önismereti cél).

### ELŐKÉSZÜLETEK

Üres lapok jegyzeteléshez

Előre összeállított kérdéslista kinyomtatása (vagy flipchartra felírása, vagy kivetítése).

A kérdések módosíthatók a megvitatott polarizáló témához igazoldva. A következő kérdések jól használhatók a politikai polarizáció megvitatásakor:

- Most melyik táborba sorolod magad? Lehetsz semleges/apolitikus is.
- Mikor és hogyan alakítottad ki politikai álláspontodat? Mik voltak a mérföldkövek, ha voltak ilyenek? (röviden, csak példákat említs)
- A mérföldkövek között volt-e személyes tapasztalat, olyan élmény, ami konkrétan veled vagy közeli ismerőssel történt?
- Volt-e olyan történés, amiről hallottál csak (pl TV-ben, újságban), de ami nagyon erősen hatott rád és befolyásolta az álláspontodat?
- Volt-e olyasmi, ami a saját táborodba vetett bizalmat növelte?
- Volt-e olyan, ami miatt a másik oldal iránti bizalmad csökkent?
- Inkább a valahova való tartozás, vagy a másik pólussal szembeni ellenállás az erősebb?

## INSTRUKCIÓK

Felolvassuk a kérdéseket (és kiosztjuk a kérdéseket tartalmazó handoutokat, ha készítettünk ilyet; ha nem, a kérdéseket kivetítjük, hogy folyamatosan látszódjanak, vagy felírjuk őket flipchartra)

Instrukciók a résztvevőknek:

- Gondolkodj az el a kérdéseken, és írd le a válaszaidat (kiszthatunk üres lapokat ehhez).
- Ha kész, keressetek egy párt magatoknak (lehetőleg olyan személyt, akiről a korábbiak alapján úgy képzelitek, eléggé különbözik tőletek).
- Osszátok meg az állásontotok kialakulásának történetét a másikkal a következő módon: amíg az egyikőtök beszél, a másik csak figyel és hallgat, de nem szólhat közbe. Erre 3 perc van.
- Ha ti vagytok a hallgatók és nem szeretnétek elfelejteni a menet közben felmerülő kérdéseiteket, írd le azokat. Ha valamit nem értettetek, a 3 perces történetmegosztás után felteheti a tisztázó kérdéseiteket (de ne vitakozzatok az elhangzottakkal, ne kezdjétek el véleményt mondani, vagy egyéb módon reflektálni az elhangzottakra). Ez a tisztázó beszélgetés legfeljebb 2 percig tarthat.
- Ezután cseréljétek szerepet, most a korábbi megélő hallgat, tehát fel tisztázó kérdéseket a végén.

## MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

A résztvevők először párban osztják meg történeteiket. Miután minden pár végzett a feladattal, csoportos megbeszélésre kerül sor. Ehhez a következő kérdéseket használhatjuk:

- Milyen volt számotokra ez a gyakorlat?
- Érdekes volt a saját történeteket végiggondolni?
- Mennyire volt nehéz meghallgatni a másikat anélkül, hogy félbeszakítanátok?
- Milyen nehéz volt megosztani a saját történeteket?
- Szereztetek valamilyen felismerést a feladat során?

## TIPPEK, MEGJEGYZÉSEK

Párok helyett 3-4 fős kiscsoportokban is megoszthatók a történetek, de ez esetben több időt vesz igénybe a gyakorlat.

## BELSŐ DEPOLARIZÁCIÓ

### EGYÉNI VAGY CSOPORTOS?

Egyéni, majd páros feladat

### A GYAKORLAT TÍPUSA

Személyes történetmegosztás

### SZÜKSÉGES IDŐTARTAM

30 perc

### A GYAKORLAT CÉLJA

A „belső depolarizáció” folyamatának elindítása.

### ELŐKÉSZÜLETEK

Üres lapok jegyzeteléshez

Előre összeállított kérdéslista kinyomtatása (vagy flipchartra felírása, vagy kivetítése).

A kérdések módosíthatók a megvitatott polarizáló témához igazoldva. A következő kérdések jól használhatók a politikai polarizáció megvitatásakor:

**SAJÁT OLDALLAL SZEMBENI ELLENÉRZÉS, HA VAN:**

- Van olyasmi, amit nem kedvelsz a saját oldaladdal kapcsolatban? Ha igen, mik ezek?
- Van olyan gondolatod, amit inkább nem osztanál meg a saját csoportodban, mert attól tartasz, hogy (a veled azonos nézeteket valló társaid) azt nem fogadnák el, vagy felháborodnának rajta?
- Volt-e már olyan, hogy a saját táborod igazába vetett hited megingott valamely témában?

**MÁSİK OLDAL EGYES NÉZETEINEK, TÖREKVÉSEINEK ÉRTÉKELÉSE, HA VAN ILYEN:**

Most gondold a „másik oldal” nézeteire, intézkedéseire, igényeire, félelmeire.

- Egyet tudsz-e érteni bármivel, amit a „másik oldal” képvisel?
- Van-e olyan intézkedése a „másik oldal”-nak, amit értékelsz?
- Van-e olyan törekvése, amivel tudsz azonosulni?
- A „másik” oldalnak vannak-e olyan félelmei, melyeket megértesz (függetlenül attól, hogy osztod-e a félelmeket)?

## INSTRUKCIÓ

Felolvassuk a kérdéseket (és kiosztjuk a kérdéseket tartalmazó handoutokat, ha készítettünk ilyet; ha nem, a kérdéseket kivetítjük, hogy folyamatosan látszódjanak, vagy felírjuk őket flipchartra).

Majd megkéri a résztvevőket, hogy először gondolkodjanak el a kérdéseken, és írják le saját válaszaikat. Ezután a résztvevők párokat alkotnak, és sajátos módon megosztják egymással válaszaikat: amíg az egyik személy beszél (legfeljebb 3 percig), a másik figyel, és nem szólhat közbe. Ha tisztázó kérdése van (valamit nem értett meg), akkor azt azután teheti fel, miután az első személy mindent elmondott, amit akart, megszakítás nélkül. Ez a tisztázó beszélgetés legfeljebb 2 percig tarthat. Ezután a pár szerepet cserél, és a másik személy hallgatja, stb.

## MEGVITATÁS, ÉRTÉKELÉS

A résztvevők először párban osztják meg történeteiket.

Miután minden pár végzett a feladattal, csoportos megbeszélésre kerül sor. Ehhez a következő kérdéseket használhatjuk:

- Milyen volt számotokra ez a gyakorlat?
- Érdekes volt a saját történeteteket végiggondolni?
- Mennyire volt nehéz meghallgatni a másikat anélkül, hogy félbeszakítanátok?
- Milyen nehéz volt megosztani a saját történeteteket?
- Szereztek valamilyen felismerést a feladat során?

## TIPPEK, MEGJEGYZÉSEK

A párok maradhatnak ugyanazok, mint a korábbi gyakorlatnál („Az álláspontom kialakulásának története”), de lehetnek új párok is. Ez a gyakorlat is végezhető 3-4 fős csoportokban is.

E gyakorlatot követően egy másik gondolatébresztő kérdést is fel lehet tenni (és azt az egész csoportban meg lehet vitatni):

- Van olyan (reális vagy akár fantasztikus/mesebeli) forgatókönyv, ami ha bekövetkezne, akkor átállnátok a másik oldalra? Mi lenne ez? Minek kellene történnie ahhoz, hogy oldalt váltsatok (vagy teljesen semlegessé, vagy minden oldalból kiábrándulttá váljatok)?



# TÖRTÉNET- MEGOSZTÁSRA ÉPÜLŐ TÁRSASJÁTÉK

# TÖRTÉNETMEGOSZTÁSRA ÉPÜLŐ TÁRSASJÁTÉK

Végül röviden bemutatják a STOP projekt keretében kifejlesztett társasjátékhoz, mely letölthető a honlapunkról a következő linkről:

<http://www.kepesalapitvany.hu/stop.html>

## A JÁTÉK CÉLJA ÉS ELÉRHETŐSÉGE

A játék a történetmesélés módszerén keresztül segít a játékosoknak kapcsolatot teremteni, közös pontokat találni és a köztük lévő empátiát fejleszteni. A játékot játszhatják olyan párok, vagy csoportok, melyekben a „szemben álló” felek véleménye különbözik egy számukra fontos, intenzív érzéseket generáló kérdésben.

A játék célja, hogy motiválja és megtanítsa a játékosokat arra, hogy inkább a tapasztalataik elmesélésére összpontosítsanak, mintsem saját véleményük kifejtésére, hogy anélkül tudjanak beszélgetni, hogy új konfliktusba keverednének. A játék lehetőséget nyújt arra, hogy a felek strukturált és biztonságos környezetben meghallgassák egymás élményeit, gondolatait.

A játék egyszerre szolgál tréningként és tesztként a játékosok számára a narratív eszközök használatára való képességüket illetően, ezért használható akár egy workshop előtt, után és/ vagy közben is. Megfigyeljük a fejlődést abban, hogyan tudjuk magunkat kifejezni, élményeiket a másik számára átélhető módon szavakba önteni, és hogy hogyan tudunk másokat meghallgatni, másokra figyelni.

A korábban megadott weboldalon (<http://www.kepesalapitvany.hu/stop.html>) mindent megtalálsz, ami a játékhoz szükséges:

- A szabálykönyvet könnyen olvasható pdf formátumban;
- A játékhoz szükséges összes anyagot (kártyapaklikat, játéktáblát) nyomtatható formátumban, a használatukat segítő útmutatóval együtt.

A játékhoz ezen kívül szükség lesz még építőelemekre („téglákra”) – összesen 20-20 elemre (tehát összesen 40 elemre). Használhatsz ehhez gyufásdobozokat, legot, építőkockákat, bármit, amit felhasználva a felek fel tudnak építeni egy 5 sor magas, és 4 oszlop széles falat maguk közé.

## A JÁTÉK MENETE

A játék során a játékosok felváltva húznak kártyákat, és követik az azokon lévő instrukciót. A kártyákat nehézségük szerint öt szintre soroltuk be. A szintek nehézségi sorrendet jelölnek, az első szinteken lévő lapok megválaszolása könnyű, a későbbieké már bonyolultabb, és szorosabban kapcsolódik a konfliktust generáló témákhoz.

Az első szintek a polarizáció témájával semmilyen kapcsolatban nem álló személyes kérdésekkel foglalkoznak. A játékon belül enek a fázisnak a célja az ismerkedés, jó hangulat megteremtése. Ugyanakkor ez a szint nemcsak jégtörőként és a közös alapok megtalálásának eszközeként működik, hanem a történetmesélés módszerének begyakorlására is alkalmas. A játék nem arról szól, hogy megpróbáljuk meggyőzni a másikat az igazunkról, hanem arra ad lehetőséget, hogy megosszuk a másikkal saját emlékeinket, élményeinket és hogy mi is meghallgassuk őt, figyeljünk rá.

Mire a középső szintig jutnak a játékosok, addigra megtapasztalhatják, hogy amikor a puszta véleménynyilvánítás helyett a saját tapasztalataik elmesélésére összpontosítanak, a másikkal sokkal könnyebb befogadni és együttérezni azzal, amit elmondanak neki.

A későbbi szintek többet foglalkoznak a játék központjául választott konfliktussal. Ha a játékosok eljutottak idáig, addigra már megfogalmazódhat bennünk, hogy az álláspontjuk részben a saját tapasztalataiktól függ, és ez a tapasztalat szubjektív.

Csábító lehet érvekkel ellenérvekkel vágni vissza, véleményeket lesöpröni az asztról, de sokkal nehezebb kétségbe vonni a másik személyes történetét, élményeit. Még ha meg is kérdőjelezzük az elbeszélte események személyes értelmezését, a másik személyes történetének megismerése rámutat adott témák komplexitására.

A játék játszható önálló alkalom keretében, vagy egy workshopba ágyazva.

Ha ez utóbbit választjuk, érdemes a játék előtt csoportos jégtörő gyakorlatokat alkalmazni, illetve hasznos a polarizáció témájának bevezetése is. Ehhez számtalan gyakorlat választható az előző fejezet feladatai közül.

A társasjáték után jó folytatás lehet egy workshop keretei között – de akár otthon, facilitátor nélkül játszva is – a következő két gyakorlat:

- Az álláspontom kialakulásának története
- Belső depolarizáció





# IMPRESSUM



# IMPRESSZUM

## SZERZŐK

Cihan Koral (*Hasat*)

Ege Erim (*Hasat*)

## SZERKESZTÉS ÉS KORREKTÚRA

Rácz Anna (*Képes Alapítvány*)

Mattia Di Pierro (*Sagapò*)

Jon Mucogllava (*Sagapò*)

Meritxell Martínez i Bellafont (*Associació La Xixa Teatre*)

Daniela Eletti (*Associació La Xixa Teatre*)

Adrián Crescini (*Associació La Xixa Teatre*)

Arjen Barel (*Storytelling Centre*)

Hester Tammes (*Storytelling Centre*)

## TERVEZÉS ÉS MEGJELENÉS

Gelencsér Judit (*dittidesign*)

Hester Tammes (*Storytelling Centre*)

## KIADÁS ÉVE: 2023

## SZERZŐI JOG:

A kiadványban szereplő összes anyag a Creative Commons licenc alá tartozik, a szerzők közvetlen és kifejezett engedélye nélkül, nem kereskedelmi, nem származékos, és hasonló tulajdonságokkal, kivéve, ha a szerzők másképp nem engedélyezik.

Hacsak a szerzők azt másként kifejezetten nem engedélyezik, a kiadványban szereplő összes anyag a Creative Commons Nevezd meg! – Ne add el! – Ne változtasd! – Így add tovább! licenc keretében érhető el.





Az Európai Unió  
Erasmus+ programjának  
társfinanszírozásával

