A MEGFELELŐ TÁVOLSÁG KIALAKÍTÁSA

GYAKORLATGYŰJTEMÉNY IFJÚSÁGI SEGÍTŐKNEK

#intimacyacrosscultures
www.intimacyacrosscultures.eu

A MEGFELELŐ TÁVOLSÁG KIALAKÍTÁSA

GYAKORLATGYŰJTEMÉNY IFJÚSÁGI SEGÍTŐKNEK

Az Európai Unió
Erasmus+ programjának
társfinanszírozásával

IRIS
INTIMACY,
RELATIONSHIPS &
INTERCULTURALITY
IN YOUTH WORK

Ez az eszköztár az „IRIS – Intimitás, kapcsolatok és interkulturalitás az ifjúsági munkában” projekt (referencia szám: 2018-1-FR02-KA205-014096) részeként került kidolgozásra. Az IRIS projektet az Európai Bizottság Erasmus+ Programja támogatta.

A kiadvány kizárólag a szerzők véleményét tükrözi, a benne található információ bárminemű felhasználásáért a Bizottságot nem terheli felelősség.

IRIS PROJEKT PARTNEREK:

Élan Interculturel (Franciaország)

www.elaninterculturel.com

L'Associació La Xixa Teatre (Spanyolország)

www.laxixateatre.org

Képes Alapítvány (Magyarország)

www.kepesalapitvany.hu

In Touch (Hollandia)

www.weareintouch.org

Az Európai Unió Erasmus+ programjának társfinanszírozásával

TARTALOM

BEVEZETÉS **6**

MEGFELELŐ TÁVOLSÁG AZ IFJÚSÁGI MUNKÁBAN **8**

RÖVID MÓDSZERTANI BEVEZETÉS **12**

HOGYAN HASZNÁLJUK EZT A KÉZIKÖNYVET? **14**

JAVASOLT TANULÁSI ÚTVONAL **16**

GYAKORLATOK **21**

VÁLTOTT BEMUTATKOZÁS 22
ÖNÉSZLELÉS 25
KONTEXTUSOK 27
A KÉPZELETBELI UTAZÁS 30
FELEMELŐ ÁLMOK ÉS LEHANGOLÓ ÁLMOK 33
TALÁLJ KI EGY GYAKORLATOT 35
BIZTONSÁGOS TÁVOLSÁG 38
TÚLOZD EL! 41
JELEN, VÁGY, JÖVŐ 43
BENNÜNK ÉLŐ KARAKTEREK 46
A FORMA 52
NORMÁK 54
AMI IGAZÁN ZAVAR ENGEM 56
KÖZÖS LEZÁRÁS 59

HOGYAN ÉRTÉKELJÜNK KI EGY „MEGFELELŐ TÁVOLSÁG WORKSHOPOT” **61**

A PARTNEREKRŐL **67**

IMPRESSZUM **69**

BEVEZETÉS

Az ifjúsági szakemberek, akik nevelők és szerepmodellek is egyben, felelősek azért, hogy példát mutassanak a fiataloknak a pozitív és biztonságos interakciókban, a mások felé való nyitás/zárás, érzékeny dinamikája terén, illetve azzal kapcsolatban is, hogy hogyan lehet létrehozni a megfelelő távolságot a különböző kapcsolatokban. Ezen kívül a munkájuk elvégzéséhez szükséges, hogy kialakítsák azt az optimális közelséget a fiatal kliensekkel, amelynek köszönhetően kellő bizalom és őszinteség alakulhat ki közöttük, de amely mégsem vezet ahhoz, hogy kilépjenek a professzionális szerepkörből. A következőkben ezt az egyensúlyt „megfelelő távolságnak”[1] fogjuk nevezni. Erről könnyebb beszélni, mint megvalósítani: figyelembe véve, hogy az ifjúsági segítők milyen összetett szükségletekkel, motivációkkal és hitrendszerekkel találják szemben magukat különösen egy interkulturális közegben, a megfelelő távolság kialakítása nagy kihívást jelent a számukra. Másrészt a biztonságos tér és közelség megteremtése olyan készség, amit fejleszteni lehet.

A közelség/távolság témája az ifjúsági munkában három olyan egymással összefüggő dimenziót érint, amit nem mindig vesznek figyelembe az ifjúsági szakembereknek tartott képzések során:

1. Az ifjúsági segítőknek megvannak a saját személyes és kulturális preferenciáik, illetve hitrendszereik a megfelelő közelség/távolság kérdését illetően.
2. Az ifjúsági segítőknek megvannak a saját személyes és kulturális preferenciáik, illetve hitrendszereik a szakmai szerepeket és gyakorlatot illetően.
3. Az ifjúsági segítőknek eltérő nézeteik vannak arról, hogy hogyan és milyen mértékben kellene alkalmazkodniuk a fiatalok közelséggel és intimitással kapcsolatos elképzeléseihez.

Fontos megvizsgálni ezeket a dimenziókat, és azt, hogyan kapcsolódnak egymáshoz: meghatározni a mögöttes értékrendszereket, kulturális struktúrákat, személyes tapasztalatokat és határokat, társadalmi és internalizált kritikákat, elvárásokat.

Azért fontos megvizsgálni és beazonosítani a kapcsolatoknak ezeket az összetevőit az ifjúsági munkában, mert általában ezek működnek fő szervezőelvként a szakmai gyakorlatban. Amikor ez tudattalanul történik, nehéz megtalálni a konfliktusok okát, illetve azt, hogy mik lehetnek a lehetséges útjai a fiatalok és az ifjúsági szakember számára egyaránt biztonságos és kölcsönösségen alapuló környezet kialakításának. Ennek kiemelt fontossága van az olyan esetekben, ahol jelentős a kulturális sokszínűség, hiszen az eltérő hitrendszerek kölcsönhatása további kihívásokat jelent a konstruktív és bevonó problémamegoldásnál.

Mindezeket figyelembe véve javasoljuk az ifjúsági segítőknek ezt a workshopot, melynek segítségével fejleszthetik készségeiket, hogy egyéni és csoportos stratégiákat tudjanak kidolgozni a megfelelő távolság kialakítására a szakmai tevékenységükben, illetve hogy kezelni tudják a biztonságos közelség hiányakor felmerülő konfliktusokat. A workshop elvégezhető személyesen (offline) harminc órában és/vagy online húsz órában, bár javasoljuk a személyes részvételt, amennyire az csak lehetséges. A személyes és online részvétel kombinálható is.

[1] A következő részben részletesebben is megvizsgáljuk az ifjúsági munkával kapcsolatos „megfelelő távolság” fogalmát.

A képzés központi módszerei az Augusto Boal-féle *Elnyomottak Színháza* irányzathoz tartozó *A vágyak szivárványa* elnevezésű technika, illetve a folyamatmunka. Ezek a módszerek hathatós elméleti és módszertani keretet nyújtanak ahhoz, hogy az elmét és a testet felhasználva feltárjuk a hitrendszereket, tudatos és kollektív szintre hozzuk őket, rátaláljunk azokra az elemekre saját magunkban, a csoportjainkban és a tevékenységünkben, amelyeken változtatni vagy amelyeket fejleszteni szeretnénk, illetve stratégiákat dolgozzunk ki ennek eléréséhez. Ezeket a módszereket alkalmaztuk azoknak a konkrét kihívásoknak a megválaszolásához, amelyeket az ifjúsági segítőkkel végzett előzetes kutatás során fedeztünk fel. A következő fejezet bemutatja kutatásunk eredményeit, és áttekinti a megfelelő távolsággal és közelséggel kapcsolatos kihívásokat.[2] Az azt követő fejezetben pedig mélyebben feltárjuk az itt említett módszereket.

A javasolt tréningtervet és gyakorlatokat elsőként Spanyolországban és Magyarországon próbáltuk ki. Spanyolországban huszonöt, különböző korú és nemzetiségű ifjúsági segítő vett részt a workshopon, akik mind barcelonai lakosok voltak. A workshop öt négyórás alkalomból állt; az első, a második, a negyedik és az ötödik alkalmat online tartottuk, a harmadikat pedig személyesen. A magyarországi workshop tizenhárom különböző korú, magyar ifjúsági segítő részvétel valósult meg, akiknek a többsége Budapesten él. Mindkét workshop a Covid-19 járvány miatti korlátozások közösségi távolságtartás (social distance) idején került megrendezésre. Kisebb módosításokkal minden gyakorlat kivitelezhető személyesen és online is. Ugyanígy, az alkalmak időtartama és száma is szükség szerint változtatható, amennyiben megőrizzük a workshop megfelelő dinamikáját.

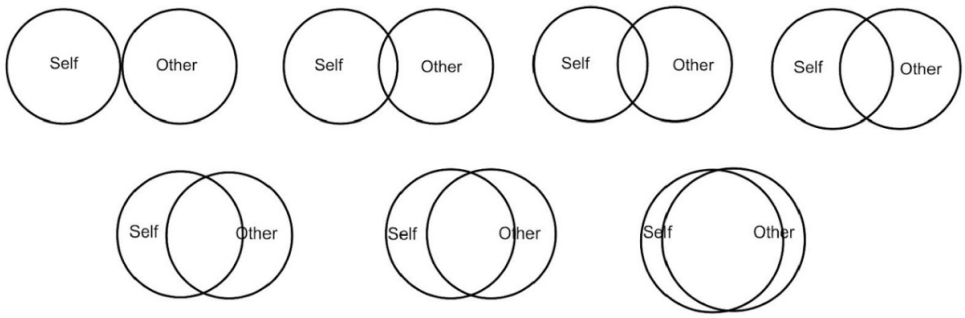
A javasolt tréningterv minden gyakorlatát bemutatjuk a részletes gyakorlatleírás formában, illetve magyarázó videók is rendelkezésre állnak a tréningtervvel és három gyakorlattal kapcsolatban: Ami igazán zavar engem, Biztonságos távolság, Bennünk élő karakterek.

[2] Kérjük, ismerje meg a projekt eszköztárunkat https://intimacyacrosscultures.eu/, ha további információt szeretne arról, hogy mit értünk „megfelelő távolság” alatt. Javasoljuk, hogy keresse meg a webes eszköztárban található Helyzetek könyvét, amelyben az olyan területekkel - úgynevezett érzékeny zónákkal - kapcsolatos információkat és kritikus helyzeteket találhat, ahol a közelség témája vitatott; ilyen terület többek között a társadalmi nem, a szakmai identitás és a csoporthoz való tartozás kialakítása.

MEGFELELŐ TÁVOLSÁG AZ IFJÚSÁGI MUNKÁBAN

Minden kommunikáció nyitások és zárások sorozatából áll: megmutatunk valamit magunkból egymásnak, kitárulkozunk, azután pedig határt szabunk ennek a kitárulkozásnak. Ez a közeledő és távolodó mozgás két alapvető, és látszólag egymásnak ellentmondó motivációnk váltakozását követi: az osztozás és valahova tartozás, illetve az elkülönülés és különbözés iránti igényt. Ez nem kell, hogy zavart keltsen bennünk, hanem értelmezhetjük a belső rendszerünk összetettségének és dinamikájának jeleként: különböző erők motiválnak bennünket, és szinte minden interakció során az ezek közötti dinamikus egyensúlyt keressük.

A kapcsolatok a különböző interakciók folyamata által alakulnak ki, és minden kapcsolatunkat a közeledő-távolodó mozgás ugyanazon dinamikája jellemzi. E folyamat során közösen alakítjuk ki a köztünk lévő megfelelő távolságot. Ennek az egyezkedésnek az eredményét vagy különböző szakaszait vizuálisan is meg lehet jeleníteni. Aron és mtsai[3] az intimitás különböző fokozatait az alábbi ábrákkal illusztrálja, és úgy nevezi: másik beépítése az énbe.



Másik beépítése az énbe - skála (Aron és mtsai, 1992)

Ha nem is tudatosan, de elég jól érzékeljük, hogy mi is ez a bizonyos „megfelelő távolság", amint „határátlépésre" kerül sor bármelyik irányba, az érzelmi reakcióink azonnal felhívják a figyelmünket e rejtett koreográfiában bekövetkezett zavarra. Lássunk néhány példát:

> *Egy fiatal argentin nő belép egy párizsi étterembe, ahol egy fiatal pincér üdvözli. A férfi tesz egy lépést a lány felé, a lány is a férfi felé, majd egyszer csak arcon csókolják egymást, de egyikük sem érti, miért.*
>
> *Egy fiatal szenegáli diák összetalálkozik egy francia osztálytársnőjével a folyosón, aki üdvözlésképp közelebb hajol, hogy megpuszilja őt, mire a fiú nem tudja, hogyan reagáljon, bénultan áll. Soha életében nem puszilta arcon még senki.*

A fenti példákból láthatjuk, hogy a „megfelelő távolságnak" van egy fizikai komponense: az, hogy milyen fizikai távolságot veszünk fel a másik embertől, nem véletlenszerű, hanem része a személyes és kulturális nonverbális kommunikációs eszköztárunknak.[4] De ennél többről van szó: arról is, amit mondunk, és ahogyan beszélünk egymással. A példák azt is mutatják, hogy a közelséggel kapcsolatos balesetek általában akkor fordulnak elő, amikor az érintett személyek különböző referenciakeretekkel rendelkeznek, vagyis feltételezhetően különböző kulturális elképzeléseik vannak a kapcsolatokról, a hierarchiáról és az udvariasságról, amelyek egy interakció során súrlódhatnak, sőt akár összeütközhetnek egymással.

[3] Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992) A másik ember magunkba fogadásának skálája, és az interperszonális közelség struktúrája. *Journal of Personality and Social Psychology.* 63 (4), 596-612.

[4] Ennek a távolságnak a tanulmányozása egy külön szakterület, amit "proxemikának" neveznek. Ez a kifejezést Eduard T. vezette be a Hall, E.T. *The Hidden Dimension* (A rejtett dimenzió) című műben (1969, New York: Anchor Books)

Margali Cohen-Emerique (2015)[5] „érzékeny zónák”-nak nevezi az életnek azon területeit, ahol egy interkulturális találkozás esetén gyakran félreértések és konfliktusok születhetnek. Azt biztosan kijelenthetjük, hogy a fiatalok számára a megfelelő távolság/közelség kialakítása egy ilyen érzékeny zóna, és az ifjúsági segítők támogathatják őket ezen kihívások megoldásában. Ám itt és most nem az a fő célunk, hogy ehhez kínáljunk eszközöket. Az ifjúsági segítők még nagyobb kihívással találják szemben magukat, amikor saját maguknak kell kialakítaniuk a megfelelő távolságot azokkal a fiatalokkal, akikkel dolgoznak. Ez nem meglepő, ha figyelembe vesszük, hogy az ifjúsági munka egyik fő alkotóeleme éppen a kliensekkel történő kapcsolat kialakítása, amely kellően közeli ahhoz, hogy a fiatalok „beengedjék őket” (vagyis megosszák velük az életük legfontosabb aggodalmait, sokszor bensőséges részleteit), mégis elég távoli ahhoz, hogy a szakember ne veszítse el a szakmai identitását azáltal, hogy baráti kapcsolatba kerül a klienseivel. Az ifjúsági szakemberek munkájának velejárója a határok folyamatos igazítása. Bizonyos értelemben olyan ez, mint kötélen táncolni az identitást érő sokféle fenyegetés fölött. A következő fejezetekben röviden megvizsgáljuk a közelséggel kapcsolatos kihívásokat azon kritikus helyzetek gyűjteményére alapozva[6], amelyet a projekt korábbi szakaszában összegyűjtöttünk és elemeztünk.

A KÖZELSÉG KRITIKUS ESETEI

Túl közel vagyunk ahhoz, hogy megtartsuk a távolságot: az identitások közelsége

Úgy tűnik, hogy még mielőtt aktívan elkezdenénk kialakítani a közelséget, öntudatlanul már megtettük e közelség meghatározásának első lépéseit. Ez annak a nem tudatos kategorizálásnak köszönhető, amit automatikusan végzünk, amikor megismerkedünk valakivel. Ez a kategorizálás jelezheti azt, hogy sok dologban osztozunk a másik emberrel (mindketten középosztálybeli nők vagyunk, hasonló az ízlésünk a zenében és az öltözködésben stb.), vagy éppen ellenkezőleg: látszólag nagyon különbözünk egymástól (én idősebb vagyok, ő fiatal, én fekete vagyok, ő fehér…). Ezek a kategorizálások pusztán címkék, és néhánynak nem is feltétlenül van hatása a két ember között ténylegesen kialakuló közelségre. De az igazság az, hogy a társadalmi észlelési mintáink úgy alakultak ki, hogy nagy értéket adjunk ezeknek a kategóriáknak, és anélkül, hogy ezért tudatosan tennénk (vagy akár egyetértenénk vele), befolyásolják a viselkedésünket.

A „Hangosítás” incidens egy olyan konfliktushelyzetet mutat be, amely egy ifjúsági segítő és egy fiatalember között alakul ki egy előadás előkészítése során. Sok közös van bennük: a koruk, a nemük, a bevándorló státuszuk, a régió, ahonnan jöttek. Valójában olyan sok bennük a közös, hogy pusztán ez a tény elegendő a fiatalembernek ahhoz, hogy figyelmen kívül hagyja az egyetlen tényezőt, ami megkülönbözteti őket: a helyzetben betöltött szerepüket (az egyikük egy alkalmazott, a másik egy informális önkéntes), valamint az ebből következő hierarchiabeli különbséget.

Amiben hiszünk

Nem csak az okozza az egyensúly hiányát, akik vagyunk, hanem az is, amiben hiszünk. Az ifjúsági segítőt arra motiválhatják az erőteljes meggyőződései, hogy átlépje a megszokott határokat. A „Ramadán” egy olyan incidenst ír le, ahol az ifjúsági szakember az integrációval és a sikerrel kapcsolatos ideáljai miatt késztést érez arra, hogy azt tanácsolja egy fiatalembernek, hogy ne kövesse a vallási előírásokat. A „Ragadozó a képzésen” elnevezésű incidens során a tréner azt tekinti a küldetésének, hogy megvédje a „naiv” fiatal nőt egy leszbikus fiatal nő csábító manipulációjával szemben. Az „Éhség” egy olyan helyzetet mutat be, ahol a segítőt a horizontalitás és a kölcsönösség iránti vágy vezeti arra, hogy ételt fogadjon el az egyik menhelyen élő résztvevőtől, ezzel lehetőséged adjon neki a viszonzásra, és így egyensúlyba kerüljön a kapcsolatuk.

As the situations above illustrate, our values and norms influence the way we position ourselves in different situations. And not only our values concerning “youth work” and “education” but a wide diversity of values going beyond the professional field: norms of seduction, representations of romantic love, of equality, of integration in a new country, etc.

[5] Cohen-Emerique, M. (2015): *Pour une approche interculturelle en travail social. Théories et pratiques.* Rennes: Presses de l’EHESP.

[6] A projekt első fázisában 40 kritikus helyzetet gyűjtöttünk össze fiataloktól és ifjúsági szakemberektől a kapcsolatok összetettségének szemléltetésére. Ezekről bővebben itt lehet olvasni: https://intimacyacrosscultures.eu/collection/.

Ahogy azt a fenti helyzetek is mutatják, az értékeink és a normáink befolyásolják azt, hogy hogyan helyezkedünk el a különböző helyzetekben. És nem csak az „ifjúsági munkával" és az „oktatással" kapcsolatos értékeink, hanem egy sor más érték is, ami túlmutat a szakmai kérdéseken: a flörtöléssel, csábítással, a romantikus szerelemmel, az egyenlőséggel, az országba történő integrálódással kapcsolatos elképzeléseink, stb. Hennessey (2011:1)[7] emlékeztet minket arra, hogy „a szociális segítők és a kliensek kapcsolata sohasem semleges vagy szabadon lebegő… minden szakember-kliens kapcsolat egy meghatározott kulturális közegben valósul meg, amely bizonyos viselkedéseket foglal magába az élet olyan alapvető dimenzióira vonatkozóan, mint a szexuális kapcsolatok, a gyermeknevelési gyakorlatok, a nemekhez fűződő szerepek, a leszbikusság és a homoszexualitás, a házasság és a válás stb."

A hatalmi különbségek csökkentése

Az előző példákkal ellentétben egyes helyzetek úgy indulnak, hogy a segítő és a résztvevő között világosan kirajzolódnak a különbségek, kialakul a távolság, tisztázódnak a szerepek, és ez hatalmi aszimmetriához vezet. A helyzet mégis konfliktusokat idéz elő, amikor egy résztvevő elutasítja ezeket a különbségeket: tagadja az ifjúsági szakember a szerepéből adódó tisztelethez való jogát. Hasonló történet bontakozik az „Bénák a gyakorlatok" és az „Ezen már rég túl vagyok" eset során. A másik különleges szerepének az el nem ismerése csökkenti a két ember közötti távolságot, ami által egyenlőbb helyzet alakul ki közöttük, és így hangot lehet adni az ellenkezésnek és a vitának.

Nemi és hatalmi játékok

Amikor a nemi szerepek is részévé válnak az egyenletnek, a távolság és a hatalmi aszimmetria csökkentése iránti vágy új formákat ölt. A „Suttogások" és a „Kéz a combon" esetek során egy fiatal férfi résztvevő szexuális zaklatásként értelmezhető módon viselkedik, hogy így csökkentse a közte és a női ifjúsági segítő közötti távolságot. Azzal, hogy szexuális szavakat suttog a segítő fülébe, illetve titokban megérinti a combját az asztal alatt, a résztvevő túl akar lépni azon, hogy a szakember hozzá képest felsőbbrendű státuszban van.

Az intimitás vonzereje

Az eddigi példákban nem vettük figyelembe, hogy az intimitás egy nagyon értékes dolog és egyben lehetőség, hogy valódi kontaktusba lépjünk a másik személlyel, ami azt az illúziót táplálhatja, hogy a szabályokat és a szerepeket átmenetileg figyelmen kívül lehet hagyni. A „Szerelmi vallomás" során a fiatal férfi résztvevő a szerep- és státuszbéli különbségek teljes figyelmen kívül hagyásával nyilvánítja ki a romantikus szándékait a női ifjúsági segítő felé. A „Két ember között" egy olyan helyzetet mutat be, ahol egy művészeti terapeuta felvállalja, hogy segít annak a fiatal párnak, akik az ő workshopján ismerkedtek össze. Ő valószínűleg azért lépi át a határokat, mert vonzza annak a lehetősége, hogy segítse a kialakulóban lévő szerelmi kapcsolatot.

Ezeknek a különböző eseteknek az elemzése segített megvizsgálni és felfedezni, hogy milyen kihívásokkal szembesülnek az ifjúsági szakemberek, milyen kompetenciákat kell fejleszteniük, és melyek a szükséges követelmények egy a közelségre és távolságra fókuszáló tréning esetében. Megtanultuk például azt, hogy elengedhetetlen, hogy az ifjúsági szakemberek rendelkezzenek az önreflexió képességével, hogy tudatában legyenek a különböző identitásaiknak (demográfiai és biológiai jellemzőinek), illetve annak, hogy ezek milyen hatással vannak a kapcsolataikra. Világossá vált továbbá, hogy a normák, az értékek és a személyes motivációk szintén befolyásolhatják a közelséget és a távolságot. A témákon kívül, amelyekkel foglalkozni kell, a szükséges módszereket is feltérképeztük.

HOGYAN KÉPEZZÜK A SZAKEMBEREKET A MEGFELELŐ TÁVOLSÁG TÉMÁJÁBAN?

Fókusz az éntudatosságon: tudni, hogy kik vagyunk

Akát tetszik, akár nem, az ifjúsági segítők belső világával is foglalkoznunk kell, mivel a munkájuknak központi részét képezik a kapcsolatok, a kapcsolatok pedig a legmélyebb szinten érintik az embereket. „Mivel kapcsolatokkal dolgoznak, a szociális segítőknek használniuk kell önmagukat, ehhez pedig fokozott önismeretre van szükség. Az öntudatosság elsődleges fontosságú téma" (Kaushik, 2017). [8]

[7] Hennessey, R. (2011): *Relationship Skills in Social Work* (Kapcsolati készségek a szociális munkában). London: Sage.

[8] Kaushik, A. (2017): *Use of Self in Social Work: Rhetoric or Reality* (Önmagunk használata a szociális munkában: Retorika vagy valóság). Journal of Social Work Values and Ethics (14:1).

Ezért a képzésünk teret biztosít az ifjúsági szakemberek számára, hogy tudatára ébredjenek önmaguk különböző rétegeinek: megismerjék az önazonosságuk alapvető elemeit, tudatosítsák a számukra fontos értékeket, és figyelmet szenteljenek a motivációinknak. E tudatosításon kívül a valódi élethelyzetekhez kapcsolódó önreflexió képességét is szeretnénk fejleszteni.

Testtudatosság: tudni, hogy hogyan vagyunk

Az éntudatosság fent leírt elemeit – ismerni a saját identitásainkat és értékeinket – úgy is lehet tekinteni, mint az elméleti éntudatosság részeit. Ezek azok az aspektusok, amiket ismerünk magunkkal kapcsolatban, és amiket szavakba tudunk önteni. A testtudatosság valamelyest eltér ettől, és ugyanilyen fontos. Ez azt jelenti, hogy figyelmet fordítunk azokra az érzékelt tapasztalatokra, amelyeket egy bizonyos pillanatban megélünk, aminek köszönhetően tisztában lehetünk azzal, hogy hogyan érzünk, és hogyan vagyunk egy adott helyzetben. A „helyzeti tudatos jelenléthez" vagy „érzékenységhez" hasonlóan, a testtudatosság az elméleti éntudatosság másik oldala, ami segít eligazodnunk a különböző helyzetekben, és ellenőrizni az elképzeléseink és előfeltevéseink érvényességét.

Interkulturális megközelítés

A távolsággal és közelséggel kapcsolatos problémák gyakrabban jelentkeznek, amikor eltérő kulturális fogalmakkal és normákkal rendelkező emberek kerülnek egymással kapcsolatba. Ezért arra hívjuk a részvevőket, hogy elmélkedjenek a kulturális különbözőségek lehetőségéről. Ez nem azt jelenti, hogy minden egyes konfliktus esetében kulturális magyarázatokat akarnánk erőltetni, mivel ez ugyanolyan elfogultság lenne, mint a kulturális különbözőségek tagadása.

Interaktív, testtudatosságra építő színházi módszerek

A közelség és a távolság az interakcióink során alakul ki, ahol jelen vagyunk a testünkben és az érzéseinkben. Amikor mások közelednek hozzánk vagy elutasítanak minket, az öröm, a félelem, a nyugtalanság, a türelmetlenség stb. érzései hatalmasodnak el rajtunk. Annak érdekében, hogy biztosítsuk, hogy az újonnan elsajátított tudást át tudjuk helyezni a szakmai gyakorlatba, olyan tanulási tapasztalatot szeretnénk kínálni, amely, amennyire csak lehet, közelít a valós élethelyzetekhez. Ezért a javasolt gyakorlatoknak a testtudatosság fejlesztésére alkalmasnak és interaktívnak kell lenniük. Ezért választottunk színházi módszereket, még pontosabban improvizációs színházi technikákat, hogy a résztvevők lépjenek be bizonyos szituációkba, ébredjenek tudatára annak, hogy mit éreznek, kinek érzik magukat az adott helyzetben, és biztonságos környezetben térképezzenek fel a különböző viselkedésmintákat.

A javasolt képzés ezekre a pillérekre épül. Átfogóbb információért, tekintsd meg a javasolt trénigtervet, és a tréningterv videót. A különböző gyakorlatokat időrendi sorrendben mutatjuk be a gyakorlatleírásokban. Figyelembe véve a jelenlegi egészségügyi krízishelyzetet, a legtöbb javasolt gyakorlat online körülmények között is elvégezhető; a szükséges módosítások a leírásokban találhatók.

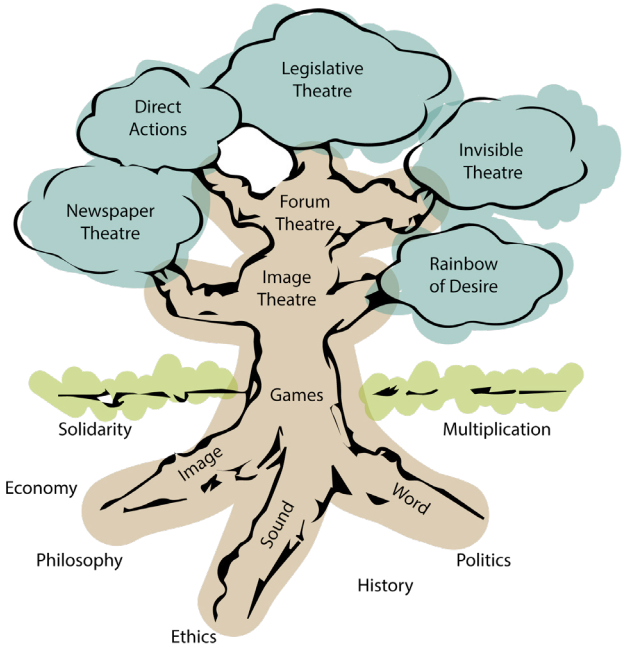
RÖVID MÓDSZERTANI BEVEZETÉS

A workshop két központi módszerre alapoz: az Augusto Boal-féle Elnyomottak Színháza (ESZ) irányzathoz tartozó „A vágyak szivárványa" (Rainbow of Desire) elnevezésű technikára, és a folyamatorientált pszichológia (Process Work).

A VÁGYAK SZIVÁRVÁNYA AZ ELNYOMOTTAK SZÍNHÁZÁBAN

Az Elnyomottak Színházát (ESZ) Augusto Boal, brazil drámaíró fejlesztette ki a hetvenes években, és a Latin-Amerika-i részvételi kommunikáció és népnevelési mozgalmak egyik fő eszközévé vált. Ellentétben a színház sokféle társadalmi aspektusával, az ESZ egy politikai színház. Egy együttműködésen alapuló találkozás az emancipációért. Az ESZ, amely Paulo Freire *Az elnyomottak pedagógiája*-nak az ismeretelméletére alapoz, színházi játékokat használ, hogy megtörje mechanikus testtudatunkat, és azáltal, hogy láthatóvá teszi és újrakonstruálja a saját konfliktusainkat és tapasztalatainkat, ráébreszt minket a kulturális szűrőinkre. Az egyéni történetek színpadon történő életre keltése, illetve a tapasztaltak ezt követő csoportos átbeszélése lehetővé teszi, hogy alternatív megoldásokat találjunk olyan konfliktusokra, amelyeket egyénileg gyakran nehéz megoldani.

Tree of the Theatre of the Oppressed



Boal, A. (2006). The Aesthetics of the Oppressed. Chicago: Routledge.

A vágyak szivárványa (VSZ) az ESZ egyik ága. A VSZ-en keresztül Boal az ESZ eszközeinek egy különleges konfigurációját használja (képszínház, játékok, fórum színház stb.), hogy segítsen az egyénnek és a csoportnak leleplezni, felfedezni és kielemezni a belsővé tett elnyomásokat (más néven *a fejben lévő zsarukat*), és alternatívákat keresni rájuk. Boal azt mondja, hogy ezek az internalizált (belsővé tett) elnyomások nem tudatosak, de megmutatkoznak az egyéni és társadalmi nyugtalanságban, például a depresszióban, a magányosságban, a reménytelenségben, a kommunikációra valóképtelenségben, a társadalmi széttöredezésben és más, a rendszerszerű elnyomás legyőzését akadályozó jelenségekben, amelyek így vagy úgy jelen vannak a személyes világunkban.

A vágyak szivárványa három hipotézisen alapul: ozmózis (mindnyájan hatással vagyunk egymásra), metexis (mindnyájan képesek vagyunk együttérezni egymással, úgy, hogy a magunkénak érezzük a másik ember körülményeit), analóg indukció (azáltal, hogy osztozunk ugyanazon téren és társadalmi kontextuson, képesek vagyunk együtt gondolkodni, hogy jobban megértsünk egy adott valóságot). A VSZ lehetővé teszi az egyének és a csoportok számára, hogy a testtudatosságot segítő módszerek segítségével a legkevésbé tudatos és leginkább internalizált hitrendszerek, illetve az ezeket a hiteket létrehozó és megerősítő kollektív, társadalmi struktúrák között navigáljanak.

A kapcsolatok terén a VSZ technika abban segít, hogy megértsük és feltárjuk, hogyan ágyazódnak be a társadalmi struktúrák a kapcsolati interakcióinkba. A módszer célja, hogy mozgósítsa – „felébressze" – az egyéneket, hogy közösen keressenek megoldási stratégiákat az olyan gátló gondolatokra és viselkedésekre, mint a tehetetlenség érzése, a düh és a félelem. Ahogy tudatosabbá, aktívabbá és tájékozottabbá válunk saját magunkkal, és a másokkal történő interakciónkkal kapcsolatosan, valamint megértjük, hogyan befolyásolja a társadalmi kontextus ezeket az interakciókat, ezek a technikák megnyitják az utat a hatékony konfliktuskezelés és a gyógyulás előtt. A VSZ nem terápia, de bizonyosan terápiás hatású.

FOLYAMATMUNKA

A folyamatmunka (proccess work) vagy folyamatorientált pszichológia (FOP) módszere olyan modellt kínál, amely különböző tudományágak hozzájárulásait ötvözi és használja fel, hogy elősegítse az egyének és a csoportok átalakulását és fejlődését. Ezt a módszert különböző területeken alkalmazzák, úgymint a közösség- és szervezetfejlesztés, sokszínűség és vezetői képzés, egyéni pszichoterápia és családi kapcsolatok, tanácsadás és csoportsegítés. A folyamatmunka elsősorban a tudatosság fejlesztésére fókuszál, segítve az egyéneket és a csoportokat abban, hogy felismerjék, hogyan érzékelik és élik meg a tapasztalataikat, megtanulják megváltoztatni a hozzáállásukat, és olyan információ birtokába jussanak, ami általában észrevétlen marad vagy a háttérbe szorul, ami korlátozza az ember válaszadási képességét. Annak az információnak a nagy része, amire szükségünk van önmagunk átalakításához és fejlesztéséhez nehezen hozzáférhető a hétköznapi tudat számára. Anélkül, hogy észrevennénk, háttérbe szorítjuk a hétköznapi tapasztalatunk egyes aspektusait – érzelmeket, vágyakat, álmokat, intuíciókat, ábrándokat, hangulatokat stb. – mivel azok konfliktusba kerülnek az alapvető hitrendszerükkel, vagy az uralkodó kultúrával, amelyhez tartozunk. Így nem engedjük meg magunknak, hogy tudomást szerezzünk vagy beszéljünk azokról a tapasztalatokról, amelyek kívül esnek a hétköznapi tudat tartományán, és hogy jeleket és információt kapjunk a nem-hétköznapi valóságról. A folyamatmunka arra tanít minket, hogy kapcsolatba kerüljünk énünk mélyebb rétegeivel, és megtanuljunk kreatívak lenni és szabadon áramolni akár szélsőséges körülmények között is. A folyamatmunka olyan eszközöket használ, mint például a nyitott fórumok, és csoportsegítés.

Az egyik eszköz tehát a csoportsegítés, ami egy sor technikát és módszert foglal magába. Ezek segítségével lehet megteremteni a feltételeit annak, hogy sikeresen fejlesszük a csoport által megélt folyamatokat. A következőkben segíthet:

- Javítani a csoportfolyamatok minőségét;
- Időt megtakarítani a hatékonyság növelésével;
- Átgondolni a konfliktusokat és a lehetséges reakciókat;
- Újragondolni a szervezeti felépítést a csoporton belüli egyenlőség elérése, az igazságosság és a hatalmi egyensúly biztosítása érdekében;
- Elősegíteni a csoporttagok részvételét és elkötelezettségét, figyelembe véve a csoporton belüli sokszínűséget.

Ez az eszköz hasznos csoportok, illetve különböző méretű állami- és magánszervezetek számára, mert támogatja őket abban, hogy megbirkózzanak az emberi konfliktusokkal, új utakat találjanak a társadalmi tagjainak megértéséhez, és fenntarthatóbb közösségeket hozzanak létre a különbözőségek együttélésének alapelvére támaszkodva.

JAVASOLT IRODALOM:

- Boal, A. (1992) *Games For Actors and Non-Actors. (Játék színészeknek és nem színészeknek).* Routledge: London.
- Boal, A. (1995) *The Rainbow of Desire: The Boal Method of Theatre and Therapy.* (A *vágyak szivárványa: Boal színházi és terápiás módszere)*. Routledge: London.
- Mindell, A. (1992) *The Dreambody in Relationships. (Az álomtest a kapcsolatokban).* Penguin Books Ltd: New York.

HOGYAN HASZNÁLJUK EZT A KÉZIKÖNYVET?

Mire való ez a kézikönyv?

Ez a kézikönyv elsősorban az ifjúsági segítők képzésével foglalkozó szakemberek számára készült. Ugyanakkor reméljük, hogy hasznos lehet nevelőknek, ifjúsági segítőknek és általában mindenkinek, aki ifjúsági szakterületen dolgozik. Bárki használhatja, és inspirációt meríthet belőle ahhoz, hogy új gyakorlatokat dolgozzon ki, illetve az itt felsoroltakat a szükségleteinek és az adott közegnek megfelelően alkalmazza.

Hogyan készítsem fel magam a kézikönyv használatára?

Azt javasoljuk, hogy felkészülésképp olvasd végig a teljes kézikönyvet, és tekintsd át a többi rendelkezésre álló anyagot is ezen a honlapon: https://intimacyacrosscultures.eu/

Ezen kívül azt tanácsoljuk, hogy vedd fel a kapcsolatot a helyi partnerünkkel, és tájékozódj a helyben elérhető, az IRIS módszereket és tartalmakat kínáló workshopokról.

Mit tanulhatnak az ifjúsági segítők a kézikönyvben javasolt gyakorlatok által?

Az itt bemutatott workshopon való részvételnek köszönhetően az ifjúsági segítők mélyebb megértéshez juthatnak el a következő témákat illetően:

- Kulturális normák, értékek, szabályok és tabuk, illetve ezek társadalomban betöltött szerepe a megfelelő távolság kialakításában, elsősorban szakmai környezetben.
- Feszültségek, a feszültségek megjelenésének okai, és hogy ezek hogyan függnek össze a kulturális különbségekkel.
- Tudatosság és érzékenység a saját és mások kulturális „csomagját” illetően a megfelelő távolság kialakítása érdekében.
- Fiatalok segítése a megfelelő távolság kialakításában, magabiztosság és felkészültség a személyes és szakmai határok kialakításában és fenntartásában.
- Kommunikációs készségek, amelyek szükségesek ahhoz, hogy megfelelő távolság alakítsunk ki a fiatalokkal.
- Hogyan jelöljük ki és kommunikáljuk a személyes határainkat, mint szakemberek?

Mit kell számításba vennem egy workshop megtervezésekor?

Annak érdekében, hogy a legjobb keretet tudd kialakítani, és megfelelően alkalmazni a gyakorlatokat, a workshop tervezésekor érdemes figyelembe venned a következőket: a részvevők száma, a workshop formája (online, személyes, vegyes), a rendelkezésre álló idő, illetve a csoport jellemzői (a résztvevők foglalkozása, szakmai tapasztalata.).

Szükséges, hogy meghatározott sorrendben kövessük az gyakorlatokat?

Javasoljuk a következő pontban bemutatott tréningterv követését, de ha úgy érzed, a csoportod igényei alapján nyugodtan módosíthatod.

„Hogyan csináljuk” videók

A javasolt tréningterv és néhány gyakorlat (Ami igazán zavar engem, Biztonságos távolság, Bennünk élő karakterek) mellé bemutató videók is tartoznak. Ezek a videók spanyol vagy katalán nyelvűek, és több felirat (magyar, angol, francia és holland) választható hozzájuk. Javasoljuk a megtekintésüket, mivel lépésről lépesre, példákkal mutatják be, hogyan lehet kivitelezni az adott gyakorlatot.

Javasolt irodalom

A kézikönyvhöz kiegészítésként az IRIS, az intimacyacrosscultures.eu honlapon található további anyagok elolvasását is javasoljuk, kiváltképp a Kritikus esetek gyűjteménye illetve a különböző érzékeny zónák (gender (társadalmi nem), privát/nyilvános, szakmai identitás, a tekintély elismerése, egymással való, csoportokhoz való viszony) bemutatását.

Ezen kívül javasoljuk az alábbi irodalmak tanulmányozását:

- Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992) Inclusion of other in the self-scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*. *(A másik magunkba fogadásának skálája, és az interperszonális közelség szerkezete)*63 (4), 596-612.
- Boal, A. (1992) *Games For Actors and Non-Actors. (Játékok színészeknek és nem színészeknek).* Routledge: London.
- Boal, A. (1995) *The Rainbow of Desire: The Boal Method of Theatre and Therapy. Therapy (A vágyak szivárványa: A Boal-féle színházi és terápiás módszer).* Routledge: London.
- Cohen-Emerique, M. (2015) *Pour une approche interculturelle en travail social. Théories et pratiques. (Interkulturális megközelítés a szociális munkában. Elméletek és gyakorlatok).* Rennes: Presses de l'EHESP.
- Hall, E.T. (1969) *The Hidden Dimension*. *(Rejtett dimenzió).* New York: Anchor Books.
- Hennessey, R. (2011) *Relationship Skills in Social Work*. *(Kapcsolati készségek a szociális munkában).* London: Sage.
- Kaushik, A. (2017) Use of Self in Social Work: Rhetoric or Reality. *Journal of Social Work Values and Ethics. (Önmagunk használata a szociális munkában: Retorika vagy valóság)* (14), 1.
- Mindell, A. (1992) *The Dreambody in Relationships. (Az álomtest a kapcsolatokban).* Penguin Books Ltd: New York.

JAVASOLT TRÉNING TERV

VIDEÓ: *https://www.youtube.com/watch?v=Jh8obMndYYI*

1. NAP: ÖNMAGUNK FELFEDEZÉSE

online / személyes	Gyakorlat	Áttekintés
20’ / 40’	**Üdvözlés**	A résztvevők érkezése, a tréner bemutatkozása, a workshop céljának rövid összefoglalása. Tetszés szerinti „jégtörő” gyakorlat.
10’ / 20’	**Rituálé**	Egy rituálé, ceremónia kialakítása a résztvevőkkel együtt, amivel ezután minden alkalmat megnyitunk. Ez segíti a részvevőknek, hogy kapcsolatba kerüljenek egymással és a helyszínnel. Például: körben állunk, ahol röviden megosztjuk egymással, hogy vagyunk; vagy lehet egy szavak nélküli mozdulatsor. A rituálét javasolhatjuk mi, vagy kitalálhatunk egyet a csoporttal közösen. Bármilyen kreatív ötlettel előállhatunk, a lényeg, hogy résztvevők kényelmesen érezzék magukat, és könnyen be tudjanak kapcsolódni.
30’ / 45’	**Bemelegítés**	Tetszés szerinti „jégtörő”, bemelegítő és/vagy csapatépítő gyakorlatok. Ez jó alkalom ahhoz, hogy beszélgessünk a csoport – mind a részvevők, mind a tréner – workshoppal kapcsolatos elvárásairól.
40’ / 90’	**Váltott bemutatkozás**	Ez a bemutatkozó és csapatépítő gyakorlat segít a résztvevőknek megismerkedni egymással, miközben közösen gondolkozunk az identitásról és kulturális/társadalmi sokszínűségről.

60’ / 60’	**Önészlelés**	A gyakorlat rámutat arra, hogy az, ahogyan saját magunkat észleljük, kulcsfontosságú annak a megértésében, hogy viszonyulunk másokhoz. Segít abban, hogy megvizsgáljuk a már ismert a jellemzőinket, és felfedezzünk eddig ismeretleneket.
60’ / 60’	**Kontextusok**	Mennyire vagyunk tudatában saját magunknak (a testünknek, az identitásunknak, a kommunikációnknak stb.), és annak, hogy hogyan hatunk másokra? Ez a gyakorlat segít felfedezni, hogyan reagál a testünk a különböző kontextusokra.
5’ / 5’	**Rituálé**	Ismételjük meg a nap elején kialakított rituálét, vagy hozzunk létre egy újat az alkalom lezárására.

Összesen: 4 óra online (15 perc szünettel a félidőben) / 6 óra személyes részvétel esetén (két óránként 20 perc szünettel)

2. NAP: A SZAKMAI HÁTTERÜNK FELTÁRÁSA

online / személyes	**Gyakorlat**	**Cél / módszer**
30’ / 30’	**Rituálé és bemelegítés**	Az első nap kialakított rituálé, valamint tetszés szerinti bemelegítő, „jégtörő” vagy csapatépítő gyakorlat.
45’ / 60’	**Képzeletbeli utazás**	A résztvevők párokban végigkalauzolják egymást (csak hangokkal és mozdulatokkal) egy személyes utazáson: végigvezetik egymást egy munkanapon, amikor fiatalokkal dolgoznak. Ez gyakorlatban segít abban, hogy tudatosítsuk magunkat saját szakmai közegükben.
45’ / 60’	**Felemelő álmok és lehangoló álmok**	A felemelő és lehangoló álmok azokra a helyzetekre fókuszálnak, amelyekre vágyunk, illetve amelyek nehézséget jelentenek az ifjúsági munka során. Feltérképezzük ezeket az ellentéteket, hogy felhívjuk a figyelmet olyan tényezőkre, amelyek hasznosak lehetnek a szakmai életünkben.
90’ / 90’	**Találj ki egy gyakorlatot (I. rész)**	Fontos, hogy az ifjúsági szakemberek tudják, hogyan kell kidolgozni olyan gyakorlatokat, amelyek fontosak és hasznosak lehetnek a csoportok számára, amelyekkel foglalkoznak. A feladat első részének célja kidolgozni egy szórakoztató és inspiráló „jégtörő” gyakorlatot, ami segít oldani a hangulatot, hogy kényelmes és biztonságos környezetben dolgozhassunk a csoportjainkkal.

40’ (csak személyes)	**A gyakorlatok kipróbálása**	Válasszunk és próbáljunk ki kettőt a résztvevők által az előző pontban kidolgozott gyakorlatok közül. Majd beszéljük át közösen, hogy mi működött jól, min kellene változtatni, illetve azt is, hogy amikor fiatalok számára tervezünk gyakorlatokat, mire kell figyelnünk a megfelelő távolság megteremtése érdekében.
10’ / 35’	**Visszajelző kör**	Álljunk körbe, és kérdezzük meg a résztvevőket, hogy érezték magukat az első két nap során, és reagáljuk a workshoppal kapcsolatban felmerülő kérdésekre és esetleges aggályokra.
5’ / 5’	**Rituálé**	Ismételjük meg az előző napi zárórituálénkat.

Összesen: 4 óra online (15 perc szünettel a félidőben) / 6 óra személyes részvétel esetén (két óránként 20 perc szünettel)

3. NAP: A „MEGFELELŐ” TÁVOLSÁG MEGHATÁROZÁSA

online / személyes	Gyakorlat	Cél / módszer
30’ / 30’	**Rituálé és bemelegítés**	Az első nap kialakított rituálé, valamint tetszés szerinti bemelegítő, „jégtörő” vagy csapatépítő gyakorlat.
40’ / 40’	**A gyakorlatok kipróbálása**	Válasszunk és próbáljunk ki kettőt a résztvevők által az előző napi „Találj ki egy gyakorlatot (I. rész)” feladat során kidolgozott gyakorlatok közül. Majd beszéljük át közösen, hogy mi működött jól, min kellene változtatni, illetve azt is, hogy amikor fiatalok számára tervezünk gyakorlatokat, mire kell figyelnünk a megfelelő távolság megteremtése érdekében.
50’ / 60’	**Biztonságos távolság**	Ez a mozgásalapú gyakorlat lehetővé teszi a részvevőknek, hogy érezzék azokat a feszültségeket, amelyeket a másokhoz való közelség illetve a tőlük való távolság hoz létre. Megtapasztalhatják és átgondolhatják, hogy mit jelent számukra a „biztonságos távolság”.
30’ / 45’	**Túlozd el!**	A gyakorlat során a résztvevők színpadiasan, eltúlozva használják a testüket és a hangjukat, hogy elmagyarázzanak valamit, ami fontos a számukra. Ez segít nekik tudatosítani, hogy hogyan kapcsolódnak másokhoz.

25’ / 50’	**Jelen, vágy, jövő**	A képszínház módszer segítségével a résztvevők bemutatják, hogy hogyan érzik magukat jelenleg, mire vágynak és hogyan látják a jövőjüket szakmai téren, illetve átbeszéljük, hogy ezek az elképzelések milyen hatással az emberi kapcsolataikra a munkájuk során.
45’ / 90’	**Inhabiting roles (Part I)**	Az ifjúsági szakembereknek különböző szerepeket kell magukra ölteniük a fiatalokkal való munka során (nevelő, mentor, barát…), és minden egyes szerephez tartozik egy „megfelelő távolság”. A gyakorlat során megvizsgáljuk, hogy ezekhez a szerepekhez milyen távolságok tartoznak, hogy képesek legyünk egy adott helyzetben biztonságos távolság kialakítására.
5’ / 5’	**Rituálé**	Ismételjük meg az előző napi zárórituálét.

Összesen: 4 óra online (15 perc szünettel a félidőben) / 6 óra személyes részvétel esetén (két óránként 20 perc szünettel)

4. NAP: A MEGFELELŐ TÁVOLSÁG ALAPJAINAK MEGTEREMTÉSE

online / személyes	Gyakorlat	Cél / módszer
30’ / 30’	**Rituálé és bemelegítés**	Az első nap kialakított rituálé, valamint tetszés szerinti bemelegítő, „jégtörő” vagy csapatépítő gyakorlat.
90’ / 90’	**A forma**	A résztvevők átgondolják magukban, hogy mik voltak a workshop eddigi legkönnyebb és legnehezebb részei, majd csoportosan megvitatjuk, hogy milyen nehézségek és megoldási lehetőségek adódnak a megfelelő távolság kialakítására az ifjúsági munka során.
60’ / 60’	**Normák**	A résztvevők közösen készítenek egy listát azokról a normákról, szabályokról, amelyek abban segítenek, hogy kialakítsák a megfelelő távolságot az ifjúsági csoportjaikban. Megvizsgáljuk, hogy milyen hatással vannak az előre meghatározott normák (vagy azok hiánya) a biztonságos közeg kialakítására az ifjúsági munkában.
40’ / 45’	**Ami igazán zavar engem**	Képesnek lenni arra, hogy felismerjük és kezeljük a bennünket zavaró dolgokat egy kapcsolatban - ez egy fontos társas készség. A most következő gyakorlatban tudatos és tudattalan negatív kényelmetlenség érzéseinket térképezzük fel, és átirányítjuk ezt az így felszabaduló energiát arra, hogy jobban kapcsolódjunk másokhoz.

90’ (csak személyes)	**Találj ki egy gyakorlatot (II. rész)**	A „Találj ki egy gyakorlatot” feladat folytatása. A második rész célja olyan gyakorlat kidolgozása, amely segít a megfelelő távolság témáját megvitatni a fiatalokkal.
5’ / 5’	**Rituálé**	Ismételjük meg az előző napi zárórituálét.

Összesen: 4 óra online (15 perc szünettel a félidőben) / 6 óra személyes részvétel esetén (két óránként 20 perc szünettel)

5.NAP: A MEGFELELŐ KÖZELSÉG KIALAKÍTÁSA

online / személyes	**Gyakorlat**	**Áttekintés**
30’ / 60’	**Rituálé és bemelegítés**	Az első nap kialakított rituálé, valamint tetszés szerinti bemelegítő, „jégtörő” vagy csapatépítő gyakorlat.
90’ (csak online)	**Találj ki egy gyakorlatot (II. rész)**	A „Találj ki egy gyakorlatot” folytatása. A második rész célja olyan gyakorlat kidolgozása, amely segít a megfelelő távolság témáját megvitatni a fiatalokkal.
70’ / 195’	**Bennünk élő karakterek (II. rész online és személyes; és III. rész csak személyes)**	Az „Bennünk élő karakterek” gyakorlat folytatása.
30’ / 60’	**Közös lezárás**	Bizalmi kört alkotunk, ahol a résztvevők megosztják egymással a gondolataikat és az érzéseiket, és azt, hogy mit tanultak.
5’	Rituálé	Ismételjük meg az előző napi zárórituálét.

Összesen: 4 óra online (15 perc szünettel a félidőben) / 6 óra személyes részvétel esetén (két óránként 20 perc szünettel)

GYAKORLATOK

VÁLTOTT BEMUTATKOZÁS

A gyakorlatot a La Xixa Teatre fejlesztette ki az Augusto Boal féle Elnyomottak Színháza alapján

ÁTTEKINTÉS

Ez a bemutatkozó és csapatépítő gyakorlat segít a résztvevőknek megismerkedni egymással, miközben közösen gondolkozunk az identitásról és kulturális/társadalmi sokszínűségről.

MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlat végezhető online, személyesen közösségi távolságtartással (járványügyi előírásoknak megfelelve), vagy személyesen fizikai kontaktussal.

IDŐTARTAM

40 perc online

90 perc személyesen

RÉSZTVEVŐK

Minimum: 6 fő

Maximum: 30 fő

Javasolt: 16 fő

KELLÉKEK

Nincs szükség kellékekre.

CÉLOK

- Hogy a résztvevők bemutatkozzanak egymásnak, és kialakítani a csoportkohéziót.
- Az aktív hallgatás gyakorlása.
- Láthatóvá tenni a csoport sokszínűségét.
- Beszélgetni az identitásról.
- A személyes határok megtapasztalása játékos formában.

VÁLTOTT BEMUTATKOZÁS

GYAKORLAT LÉPÉSEI

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy alkossanak párokat, és minden párban legyen egy A és egy B résztvevő.
2. Magyarázzuk el a résztvevőknek, hogy be fognak mutatkozni egymásnak, még hozzá úgy, hogy mindketten két percig beszélnek, miközben a társuk figyelmesen hallgat, de nem szólalhat meg, és nem tehet fel kérdéseket.
3. Két perc múlva cserélnek, és a B résztvevő mutatkozik be A résztvevőnek, aki figyelmesen hallgatja, és nem szakítja félbe.
4. Miután mindketten bemutatkoztak, egy-két percet adunk, hogy kérdéseket tegyenek fel egymásnak.
5. Kérjünk meg mindenkit, hogy üljenek félkörbe, és az egyik pár lépjen előre. Elmagyarázzuk, hogy a következő módon fognak bemutatkozni a csoportnak: B résztvevő bemutatja az A résztvevőt egyes szám első személyben. A résztvevő B résztvevő mellett áll, hallgatja őt, és nem szól közbe, akármi is hangzik el. Miután B résztvevő befejezte a bemutatkozást, a tréner és a részvevők, ha úgy érzik, kérdéseket tehetnek fel (például: Mi a kedvend színed? Hol nyaraltál múlt nyáron? stb.) B résztvevő minden kérdésre egyes szám első személyben felel, ha szükséges, maga találja ki a válaszokat. A résztvevő mindvégig mellette áll, és nem szól közbe.

6. Ha nincs több kérdés, cserélnek, és A résztvevő mutatja be B résztvevőt, és megismétlik a folyamatot.
7. Ismételjük meg ugyanezt minden párral.
8. Üljünk körbe, és beszéljük meg a gyakorlat tapasztalatait.

A GYAKORLAT MEGBESZÉLÉSÉHEZ JAVASOLT KÉRDÉSEK:

- Mi volt könnyű, és mi volt nehéz számodra a gyakorlat során?
- Ha meg kellene ismételni gyakorlatot, mit csinálnál másképp?
- Milyen jellegű információkat használtak az emberek, hogy bemutassák magukat? A családjukról beszéltek? A munkájukról? A hobbijukról? Milyen identitásjellemzőket használunk, hogy bemutassuk magunkat másoknak? Miért? Milyen más módon mutathatnánk be magunkat?
- Milyen típusú sokszínűség figyelhető meg a csoporton belül?
- Milyen érzés volt látni, hogy valaki más képviseli az identitásodat?
- Milyen érzés volt, hogy valaki más beszél a nevedben? Milyen érzés volt, hogy nem szólhattál közbe, akármi is hangzott el?
- Mások ilyen típusú reprezentációja hol jelenik meg a mai társadalmunkban? És a szakmai munkád során?
- Mit kell figyelembe vennünk, amikor valaki más nevében kell beszélnünk?
- Volt olyan érzésed, hogy a gyakorlat feszegeti a személyes határaidat? Ha igen, hogyan?

TIPPEK ÉS JAVASLATOK

- Ha páratlan számú résztvevőből áll a csoport, legyen egy három fős csoport, ahol A résztvevő mutatja be B-t, B mutatja be C-t, C pedig A-t.
- Ha több mint hat pár van, csak egy percet adjunk a bemutatkozásra, és csak egy kérdést tegyünk fel mindenkinek, hogy a játék dinamikája fennmaradjon.
- Gondoskodjunk arról, hogy a résztvevők megértsék a következőket: amikor bemutatják a társukat, egyes szám első személyben kell beszélniük, és a bemutatandó személynek a legjellemzőbb tulajdonságait kell közvetíteniük a többiek felé, de ez nem jelenti, hogy utánozzák vagy kifigurázzák a másikat. Ha egy résztvevő tiszteletlenül mutatná be a társát, állítsuk meg a gyakorlatot, és beszéljük meg a helyzetet.
- Ez a gyakorlat olyan csoportban is jól működik, ahol a résztvevők ismerik egymást. Ilyenkor a bemutatkozás során javasolhatjuk, hogy olyan dolgokat mondjanak el magukról a résztvevők, amit a másik még nem tud.

ELMÉLET

Boal, A. (1992): Games For Actors and Non-Actors *(Játékok színészeknek és nem színészeknek)* Routledge: London.

ÖNÉSZLELÉS

A gyakorlatot a La Xixa Teatre fejlesztette ki
Arnol és Amy Mindell folyamatorientált pszichológiája alapján

ÁTTEKINTÉS

A gyakorlat rámutat arra, hogy az, ahogyan saját magunkat észleljük, kulcsfontosságú annak a megértésében, hogy viszonyulunk másokhoz. Segít abban, hogy megvizsgáljuk a már ismert a jellemzőinket, és felfedezzünk eddig ismeretleneket.

MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlat végezhető online, személyesen közösségi távolságtartással (járványügyi előírásoknak megfelelve), vagy személyesen fizikai kontaktussal.

IDŐTARTAM

60 perc

RÉSZTVEVŐK

Minimum: 6 fő

Maximum: 30 fő

Javasolt: 16 fő

KELLÉKEK

Személyes workshop esetén:
egy tükör vagy egy mobiltelefon.

Papír és filctollak (annyi, hogy minden résztvevőnek jusson).

CÉLOK

- Tudatosítsuk magunkat, és azt, ahogy másokat látunk.
- Megérteni és felfedezni a saját magunkról alkotott képet.
- Megvizsgálni, hogyan befolyásolja az önészlelésünket az, ahogy másokhoz viszonyulunk.

GYAKORLAT LÉPÉSEI

A gyakorlatot egyénileg végzendő, beszéd nélkül.

1. Arra kérjük a résztvevőket, hogy nézzék magukat a tükörben (képernyőn), és találjanak négy olyan részletet magukon, amit jól ismernek, és négy olyan új dolgot, aminek eddig nem szenteltek figyelmet . Kérjük meg őket, hogy írják le ezeket.
2. Megkérjük a résztvevőket, hogy válasszanak ki két ismert és két eddig ismeretlen részletet magukkal kapcsolatban, és kapcsolják össze ezeket valamivel az életükben: a jelen helyzettel, egy hangulattal vagy egy lelkiállapottal, személyiségi jellemzővel stb.
3. Most kérjük meg őket, hogy válasszák ki a négy közül azt, amit a legkevésbé szeretnek.
4. Adjunk egy percet, hogy kapcsolatba lépjenek ezzel az érzelemmel. Kérjük meg, hogy írják le az érzéseiket.
5. Ezután azt kérjük tőlük, hogy alkossanak egy képet (egy szobrot a testükkel) erről az érzelemről. Majd a képet megtartva, nézzenek körbe a többieken. Adjunk erre néhány másodpercet, azután engedjük el a képeket.
6. Most arra kérjük a résztvevőket, hogy fogjanak egy papírlapot, és rajzoljanak rá valamit ezzel az érzelemmel kapcsolatban (ez lehet akármilyen firkálmány is). Azután adjanak hozzá egy szót is a rajzhoz.
7. Ezután kérjük, hogy mutassák fel a papírjukat, és adjunk egy percet arra, hogy mindenki megfigyelje a rajzokat.
8. Kérjük meg őket, hogy térjenek vissza a négyes listájukhoz, és válasszák ki azt a jellemzőt, ami a legjobban tetszik nekik közülük.
9. Ismételjük meg a gyakorlatokat a 4-től a 7. lépésig.
10. Választható: arra kérjük a résztvevőket, hogy térjenek vissza az 5. lépésben megalkotott szoborhoz, és lassan mozogva alakuljanak át azzá, amit 9. lépésben választottak, jelenítsék meg azt az érzelmet, amit a legjobban kedvelnek magukkal kapcsolatban. A megbeszélés során kérdezzük meg, hogy amikor lassan átalakultak egyik szoborból a másikká, éreztek-e valamilyen változást. Üljünk körbe a megbeszéléshez.

A GYAKORLAT MEGBESZÉLÉSÉHEZ JAVASOLT KÉRDÉSEK

- Mi volt könnyű, és mi volt nehéz számodra a gyakorlat során?
- Felfedeztetek valami újat magatokkal kapcsolatban? Ha igen, mit?
- Felfedeztetek valami újat azzal kapcsolatban, ahogyan saját magatokat észlelitek. Ha igen, mi volt azt?
- Hogy érzitek, milyen módon befolyásolja az önészlelésünket az, ahogyan másokhoz kapcsolódunk?

TIPPEK ÉS JAVASLATOK

- Ez a gyakorlat kihívást jelenthet néhány résztvevő számára. Ha bárki bizonytalannak tűnik, bátorítsuk arra, hogy lazítson, és kísérjük őt végig az egyes lépéseken.

ELMÉLET

Mindell, A. (1992): *The Dreambody in Relationships (Az álomtest a kapcsolatokban).* Penguin Books Ltd: New York.

KONTEXTUSOK

A gyakorlatot a La Xixa Teatre fejlesztette ki
Mohamadou Diol Elnyomottak Színháza technikáira alapozva

ÁTTEKINTÉS

Mennyire vagyunk tudatában saját magunknak (a testünknek, az identitásunknak, a kommunikációnknak stb.), és annak, hogy hogyan hatunk másokra? Ez a gyakorlat segít felfedezni, hogyan reagál a testünk a különböző szituációkban.

MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlat végezhető online, személyesen közösségi távolságtartással (járványügyi előírásoknak megfelelve), vagy személyesen fizikai kontaktussal.

IDŐTARTAM

60 perc

RÉSZTVEVŐK

Minimum: 6 fő

Maximum: 30 fő

Javasolt: 16 fő

KELLÉKEK

Személyes részvétel esetén:
3 szék

CÉLOK

- Tudatára ébredni annak, hogy milyen hatással vannak ránk és a testünkre a különböző szituációk.
- Tudatára ébredni annak, hogy mi milyen hatással vagyunk másokra.
- Megérteni és megvizsgálni, hogyan befolyásolja a kapcsolatainkat az, hogy milyen hatással vagyunk másokra.

GYAKORLAT LÉPÉSEI

Online verzió

1. Keressünk öt önkéntest, akik saját magukat fogják alakítani egy adott szituációban. A csoport többi része figyel, és jegyzeteket készít arról, amit lát, amire felfigyel, a testbeszédről, stb.
2. Első szituáció: "egy váróban ülsz másokkal együtt, csendben, miközben várod, hogy behívjanak egy állásinterjúra".
3. Az önkéntesek arra koncentrálnak, hogy saját magukat adják az adott kontextusban: Hogyan érzed magad? Milyen a testtartásod? Milyenek a mozdulataid vannak? Ezek szándékosak vagy önkéntelenek? Kérjük meg a résztvevőket, hogy folytassanak gondolatban belső monológot, mintha magukhoz beszélnek, de közben maradjanak csendben. Az önkéntesek nem beszélnek, nem lépnek kapcsolatba egymással.
4. Ismét keressünk öt önkéntest, és ismételjük meg a gyakorlatot a második szituációban: „Komoly konfliktus alakult ki egy ifjúsági csoporttal, amelyikkel foglalkozol. Mindnyájan egy asztal körül ültök, és hallgattok. Várod, hogy megszólaljanak, és felelősséget vállaljanak a történtekért."
5. Keressünk másik öt önkéntest, és ismételjük meg a gyakorlatot a harmadik szituációban: „Először látogatsz el a párod szüleinek a házába. Együtt vacsoráztok az asztalnál. Csendben hallgatod a családi beszélgetést."

Személyes részvétel esetén

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy üljenek félkörbe. Helyezzünk el velük szemben három, a közönség felé fordított széket úgy, hogy legyen közöttük legalább egy méter távolság.
2. Mindegyik szék egy-egy szituációt testesít meg, tehát a jobb oldali az első, a középső a második, a baloldali pedig a harmadik szituációt (a szituációk leírását lásd az online verzióban). Magyarázzuk el, hogy melyik szék, milyen szituációt jelent.
3. A gyakorlatot csendben kell végezni.
4. Kérjünk meg egy résztvevőt, hogy üljön le az első székre.
5. Az egész csoport azt kiáltja: „Akció!", a résztvevő ekkor elkezdi saját magát játszani az adott szituációban, figyelembe véve a következő kérdéseket: „Hogy érzed magad? Milyen a testtartásod? Milyenek a mozdulataid, ha vannak? Ezek szándékosak vagy önkéntelenek? Arra kérjük a résztvevőt, hogy gondolatban folytasson egy belső monológot, miközben mindvégig csendben marad.
6. Egy-két perc múlva azt mondjuk: „Váltás!", a résztvevő átül a második székre (2-es szituáció), a közönségből egy másik résztvevő pedig átveszi a helyét az első széken, és elkezdik eljátszani saját magukat az adott szituációban.
7. Egy-két perc múlva ismét azt mondjuk: „Váltás!", mindkét résztvevő átül a következő székre, és egy újabb résztvevő a közönségből elfoglalja az első széket.
8. Egy-két perc múlva ismét azt mondjuk: „Váltás!", a résztvevők átülnek a következő székre, egy új résztvevő elfoglalja az első széket (az első résztvevő, aki már végig ment mindhárom szituáción, visszatér megfigyelőnek a közönségbe).
9. Ezt ismételjük, amíg az összes résztvevő végig nem járja mindhárom szituációt. A közönség mindvégig figyeli a résztvevőket, és ha szükségesnek érzik, jegyzeteket készítenek a látottakról.

MEGBESZÉLÉS

A gyakorlat megbeszéléséhez javasolt kérdések:

- Mi volt könnyű, és mi volt nehéz számodra a gyakorlat során?
- Miben különbözött a három kontextus, szituáció? Milyen társadalmi- és erőviszonyok vannak jelen az egyes szituációkban?
- Hogyan hatnak ezek a viszonyok a testünkre, és hogyan érzékeljük a különböző helyzeteket?
- Milyen hatással vagyunk másokra, amikor egyenrangú társak között vagyunk?
- Milyen hatással vagyunk másokra az ifjúsági csoportjainkban?
- Milyen hatással vagyunk másokra személyes kontextusban?
- Miben különböznek egymástól ezek a hatások?

TIPPEK ÉS JAVASLATOK

Egyes résztvevőknek nehézséget okozhat, hogy mások előtt szerepeljenek, ha eddig még nem csináltak ilyesmit. Érdemes lehet valamilyen bemelegítő gyakorlattal kezdeni, hogy a résztvevők kényelmesen érezzék magukat abban a helyzetben, hogy miközben előadnak, a többiek nézik őket.

ELMÉLET

Boal, A. (1992): *Games For Actors and Non-Actors (Játékok színészeknek és nem színészeknek)* Routledge: London.

KÉPZELETBELI UTAZÁS

A gyakorlatot a La Xixa Teatre fejlesztette ki az Augusto Boal féle „Elnyomottak Színháza” alapján

ÁTTEKINTÉS

A résztvevők párokban végigkalauzolják egymást (csak hangokkal és mozdulatokkal) egy személyes utazáson: végigvezetik egymást egy munkanapon, amikor fiatalokkal dolgoznak. Ez gyakorlatban segít abban, hogy tudatosítsuk magunkat saját szakami közegükben.

MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlat végezhető online, személyesen közösségi távolságtartással (járványügyi előírásoknak megfelelve), vagy személyesen fizikai kontaktussal.

IDŐTARTAM

45 perc online

60 perc személyesen

RÉSZTVEVŐK

Minimum: 6 fő

Maximum: 30 fő

Javasolt: 16 fő

KELLÉKEK

Nincs szükség kellékekre.

CÉLOK

- Tudatára ébredni és megvizsgálni a mechanikussá vált napi rutinjainkat, és azt, hogyan hatnak ezek a munkánkra.
- Meglátni, mi okoz örömet, mi okoz kellemetlenséget egy munkanap során, és elgondolkozni azon, milyen hatással vannak ezek a munkánkra.
- Megfigyelni, milyen érzés életünk személyes részleteit megosztani másokkal, és hogy hol húzzuk meg határainkat.

GYAKORLAT LÉPÉSEI

1. Párokban dolgozunk. „A” résztvevő szavak nélkül – különböző hangok kiadásával -vezeti végig B résztvevőt egy munkanapján, amikor fiatalokkal dolgozik. Online tréning esetén B résztvevő becsukja a szemét a képernyő előtt, míg A résztvevő hangok segítségével előhívja az adott eseményt. „A” résztvevő a felébredéssel kezdi a napot, részletekre fókuszál, és a lefekvéssel zárja a napot. A résztvevők nem beszélhetnek egymással, és az egész gyakorlat során fent kell tartaniuk a figyelmüket.
2. Amikor mindenki végzett az utazással, cserélnek, és B résztvevő vezeti végig az A résztvevőt egy munkanapján.
3. Miután mindketten befejezték az utazást, a párok szánhatnak néhány percet arra, hogy megosszák egymással a gondolataikat és az érzéseiket.
4. Térjünk vissza a teljes csoporthoz, és beszéljük át a gyakorlat tapasztalatait.

Személyes részvétel esetén, ahol a testi kontaktus lehetséges, a résztvevők fogják meg egymás kezét és derekát, és hanggal valamint mozdulatokkal is vezessék a társukat az utazáson.

MEGBESZÉLÉS

A gyakorlat megbeszéléséhez javasolt kérdések:

- Mi volt könnyű és mi volt nehéz számodra a gyakorlat során?
- Felfedeztetek valamit a napi rutinjaitokban, amit eddig nem?
- Mi tetszett, és mi nem? Voltak élvezetes pillanatok? Voltak feszült pillanatok?
- Vezetni volt jobb, vagy vezetve lenni?
- Milyen érzés volt része lenni valaki más utazásának?
- Volt olyan érzésetek, hogy a személyes határaitokat érintettétek? Ha igen, mikor?

TIPPEK ÉS JAVASLATOK

Azoknak a résztvevőknek, akik nincsenek színházi gyakorlatokhoz szokva hasznos lehet egy hangokon és nem szavakon alapuló bemelegítő gyakorlat. Ilyen bemelegítő gyakorlat lehet , amikor a résztvevők valamilyen állattá alakulnak át.

ELMÉLET

Boal, A. (1992): *Games For Actors and Non-Actors (Játékok színészeknek és nem színészeknek)*. Routledge: London.

FELEMELŐ ÁLMOK ÉS LEHANGOLÓ ÁLMOK

A gyakorlatot a La Xixa Teatre fejlesztette ki Arnol és Amy Mindell folyamatorientált pszichológiája alapján

ÁTTEKINTÉS

A felemelő és a lehangoló álmok azokra a helyzetekre fókuszálnak, amelyekre vágyunk, illetve amelyek nehézséget jelentenek az ifjúsági munkánk során. Feltérképezzük ezeket az ellentéteket, hogy felhívjuk a figyelmet olyan tényezőkre, amelyek hasznosak lehetnek a szakmai életünkben.

MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlat végezhető online, személyesen közösségi távolságtartással (járványügyi előírásoknak megfelelve), vagy személyesen fizikai kontaktussal.

IDŐTARTAM

45 perc online

60 perc személyesen

RÉSZTVEVŐK

Minimum: 6 fő

Maximum: 30 fő

Javasolt: 16 fő

KELLÉKEK

Nincs szükség kellékekre.

CÉLOK

- Felfedezni és megvizsgálni a kapcsolatokban megfigyelhető felemelő és a lehangoló álmokat, és azt is, hogyan vannak ezek jelen az ifjúsági munkában.
- Megfigyelni a felemelő és lehangoló álmok azon háttérbe szorított aspektusait, amelyek segíthetnek a kapcsolataink jobb megértésében, és a konfliktusaink megoldásában.

FELEMELŐ ÁLMOK ÉS LEHANGOLÓ ÁLMOK

GYAKORLAT LÉPÉSEI

„A felemelő álom és a lehangoló álom” azon a feltételezésen alapul, hogy a kapcsolatok e két, egymástól élesen elkülönülő, szélsőséges állapot között ingadoznak. A felemelő álom során az elragadtatás állapotában vagyunk: minden tökéletes, a jövő telis-tele van reménnyel és mindenféle csodálatos dologgal. A lehangoló álom során a reménytelenség állapotában találjuk magunkat: minden rettenetes, nincs remény, és a jövő csak még rosszabb lehet. Mind a felemelő, mind a lehangoló álom során figyelmen kívül hagyunk olyan jeleket, amelyek ellentmondanak a lelkiállapotunknak, és így nem vesszük észre azokat a helyzeteket, amelyek kulcsfontosságúak az egészséges kapcsolatok fenntartásához. Amikor nem foglalkozunk azokkal a jelekkel, amelyek figyelmet igényelnének a felemelő álmok során, vagy elszalasztjuk a változtatás lehetőségeit a lehangoló álmok során, elkerülünk olyan konfliktusokat, amelyeket meg kellene oldanunk annak érdekében, hogy helyrehozzuk a kapcsolatainkat másokkal.

1. Kezdeményezzünk beszélgetést a csoporttal a felemelő álmokkal kapcsolatban. Ösztönözzük a résztvevőket arra, hogy idézzenek fel olyan pillanatokat, amikor az elragadtatás állapotában voltak a másokkal vagy egy csoporttal (akár a workshopon résztvevő csoporttal) való kapcsolatukat illetően, és gondolkodjanak el azon, milyen jeleket hagytak figyelmen kívül, milyen következményekkel jár e jelek háttérbe szorítása, és mit lehetne tenni annak érdekében, hogy foglalkozni tudjanak ezekkel a jelekkel.
2. Kérjük meg a résztvevőket, hogy kis csoportokban vitassák meg a lehangoló álmokat. Ösztönözzük őket arra, hogy gondoljanak olyan pillanatokra, amikor a reménytelenség állapotában voltak a másokkal vagy egy csoporttal (akár a workshopon résztvevő csoporttal) való kapcsolatukat illetően, és figyeljék meg, milyen jeleket hagytak figyelmen kívül, milyen következményekkel jár e jelek háttérbe szorítása, és mit lehetne tenni annak érdekében, foglalkozni tudjanak ezekkel a jelekkel.
3. Közös megbeszélés a csoporttal.

MEGBESZÉLÉS

A gyakorlat megbeszéléséhez javasolt kérdések:

- Mi volt könnyű, és mi volt nehéz a felemelő és a lehangoló álmok megvitatásában?
- Tanultatok vagy felfedeztetek valami új dolgot magatokkal kapcsolatban?
- Hogyan segíthet a felemelő és a lehangoló álmok tudatosítása abban, hogy egészségesebb kapcsolatot alakítsunk ki az ifjúsági munka során?
- Sikerült találni olyan eszközöket, amelyek hasznosak lehetnek az ifjúsági munka során?

TIPPEK ÉS JAVASLATOK

Bár nem feltétlenül szükséges, de javasolt, hogy a segítő rendelkezzen előzetes tapasztalattal a felemelő és lehangoló álmokkal kapcsolatos munkával, vagy olvassa el Arnold Mindell: *The Dreambody in Relationships (Az álomtest a kapcsolatokban)* című könyvét.

ELMÉLET

Mindell, A. (1992): *The Dreambody in Relationships (Az álomtest a kapcsolatokban).* Penguin Books Ltd: New York.

TALÁLJ KI EGY GYAKORLATOT

A gyakorlatot a La Xixa Teatre fejlesztette ki

ÁTTEKINTÉS

Fontos, hogy az ifjúsági szakemberek tudják, hogyan kell kidolgozni olyan gyakorlatokat, amelyek fontosak és hasznosak lehetnek a csoportok számára, amelyekkel foglalkoznak. Ez a gyakorlat a kompetenciafejlesztésre fókuszál. A feladat első részének célja kidolgozni egy szórakoztató és inspiráló „jégtörő" gyakorlatot, ami segít oldani a hangulatot, hogy kényelmes és biztonságos környezetben dolgozhassunk a csoportjainkkal.
A második rész célja olyan gyakorlat kidolgozása, amely segít a megfelelő távolság témáját megvitatni a fiatalokkal.

MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlat végezhető online, személyesen közösségi távolságtartással(járványügyi előírásoknak megfelelve), vagy személyesen fizikai kontaktussal.

DURATION

I. rész: 90 perc

II. rész: 90 perc

RÉSZTVEVŐK

Minimum: 6 fő

Maximum: 30 fő

Javasolt: 16 fő

KELLÉKEK

Egy gyakorlat leíró sablon, ami tartalmazza a következő kategóriákat:

- Cím
- Célok
- Időtartam
- Résztvevők száma
- Kellékek
- Előkészítés
- Gyakorlat leírása
- A gyakorlat megbeszéléséhez javasolt kérdések

TALÁLJ KI EGY GYAKORLATOT

CÉLOK

- Megtanulni, hogy lehet a kényelmes és biztonságos környezet megteremtéséhez szükséges gyakorlatokat kitalálni fiatalok számára.
- Megtanulni, hogyan lehet kitalálni olyan gyakorlatokat fiatalok számára, amelyek segít nekik a megfelelő távolság kialakításában.
- Közösen gondolkodni arról, hogy milyen gyakorlatok segíthetnek a megfelelő távolság kialakításában.
- Meghatározni azokat a kulcsfontosságú elemeket (normák, témák, megállapodások, stb.), amelyeket figyelembe kell venni, amikor fiatalokkal dolgozunk.

GYAKORLAT LÉPÉSEI

I. rész: Tervezz meg egy „jégtörőt" és/vagy egy csapatépítő gyakorlatot

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy alkossanak 3-4 fős csoportokat.
2. Adjunk minden csoportnak egy-egy gyakorlat leíró sablont.
3. Magyarázzuk el, hogy a „jégtörő" vagy csapatépítő gyakorlat kidolgozásakor vegyék figyelembe a következő jellemzőket:
   a. Időtartam: 15 perc
   b. Cél: biztonságos és kényelmes környezet kialakítása egy csoportban, pozitív kapcsolódások elősegítése
   c. Résztvevők: minden csoportnak meg kell határoznia a gyakorlat célcsoportját, beleértve a résztvevők korát, társadalmi/kulturális hátterét, illetve a csoport méretét.
   d. Meghatározni, hogy a gyakorlatot személyesen, online vagy mindkét formában el lehet-e végezni.
4. Ha vannak olyan szabályok, amelyeket figyelembe kell venni, ezek meghatározása és bemutatása része kell legyen a gyakorlatnak.
5. Amikor minden csoport kidolgozta a gyakorlatát, válasszunk ki közülük kettőt. A csoporttal közösen beszéljük át a gyakorlatot és a gyakorlat kifejlesztésének lépéseit.
6. Ha megoldható, szánjunk időt a gyakorlatok kipróbálására.
7. A gyakorlat közös megbeszélése.

II. rész: Tervezzünk meg egy olyan gyakorlatot, amely bemutatja a biztonságos és megfelelő távolság kialakításának fogalmát

8. Kérjük meg a résztvevőket, hogy alkossanak 3-4 fős csoportokat (ne ugyanazok a csoportok legyenek, mint az I. részben).
9. Magyarázzuk el, hogy a gyakorlatnak, amit megterveznek, meg kell felelnie a következő jellemzőknek:
   a. Időtartam: szükség szerint alakítható
   b. Cél: bemutatni a megfelelő és biztonságos távolság kialakításának fogalmát
   c. Résztvevők: minden csoportnak meg kell határoznia a gyakorlat célcsoportját, beleértve a résztvevők korát, társadalmi/kulturális hátterét, illetve a csoport méretét.
   d. Meghatározni, hogy a gyakorlatot személyesen, online vagy mindkét formában el lehet-e végezni.

10. Ha vannak olyan szabályok, amelyeket figyelembe kell venni a gyakorlat során, akkor ezek is legyenek bemutatva.
11. Amikor minden csoport kidolgozta a gyakorlatát, válasszunk ki közülük kettőt. A csoporttal közösen beszéljük át a gyakorlatot és a gyakorlat kifejlesztésének lépéseit.
12. Ha megoldható, szánjunk időt a gyakorlatok kipróbálására.
13. A gyakorlat közös megbeszélése.

MEGBESZÉLÉS

A gyakorlat megbeszéléséhez javasolt kérdések:

- Mi volt könnyű, és mi volt nehéz számodra a gyakorlat során?
- Felfedeztetek valami újat?
- Mik a fő elemei a fiataloknak szóló gyakorlatok megtervezésének?
- Mik a fő elemei azon gyakorlatoknak, ahol a fiatalokkal a megfelelő távolság kialakításáról beszélgetünk?
- Mi működött jól, és az amin változtatni kellene?

TIPPEK ÉS JAVASLATOK

Amennyiben a workshop online zajlik, gondoskodjunk arról, hogy legalább két csoport online gyakorlatot dolgozzon ki, hogy ki lehessen próbálni őket.

A II. részben felhasználhatjuk „A normák” gyakorlat eredményeit a gyakorlatok kidolgozásánál.

ELMÉLET

Boal, A. (1992): *Games For Actors and Non-Actors (Játékok színészeknek és nem színészeknek)* Routledge: London.

BIZTONSÁGOS TÁVOLSÁG

A gyakorlatot La Xixa Teatre dolgozta ki Augusto Boal Elnyomottak Színháza, valamint Arnold és Amy Mindell folyamatorientált pszichológiája alapján

ÁTTEKINTÉS

Ez a mozgásalapú gyakorlat lehetővé teszi a részvevőknek, hogy érezzék azokat a feszültségeket, amelyeket a másokhoz való közelség illetve a tőlük való távolság hoz létre. Megtapasztalhatják és átgondolhatják, hogy mit jelent számukra a „biztonságos távolság”.

VIDEÓ: https://www.youtube.com/watch?v=ZAp-Dk57rk0

MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlat végezhető online, személyesen közösségi távolságtartással (járványügyi előírásoknak megfelelve), vagy személyesen fizikai kontaktussal.

IDŐTARTAM

50 perc online

60 perc személyesen

RÉSZTVEVŐK

Minimum: 6 fő

Maximum: 30 fő

Javasolt: 16 fő

KELLÉKEK

Egy üveg, vagy bármilyen hasonló méretű tárgy, ami alkalmas „középpont tengelynek”.

CÉLOK

- Meghatározni, megvizsgálni és átgondolni a biztonságos közelség fogalmát, miközben a testünkkel közeledünk másokhoz.
- Érezni (testtudatosan) a közösségi (személyek közötti) távolságtartás dinamikáját – hogyan hozzuk létre, tartsuk meg és változtassuk meg a távolságot közösen.
- Kísérletezni a fizikai távolsággal, és ennek tapasztalatait közösen megvitatni.

BIZTONSÁGOS TÁVOLSÁG

GYAKORLAT LÉPÉSEI

1. Párokban dolgozunk. A párok szemben állnak egymással néhány méteres távolságban. Ha online végezzük a gyakorlatot, a résztvevőknek körülbelül két méterre kell állniuk a képernyőtől.
2. Tegyünk középre egy tárgyat. Ez a tárgy lesz a „középpont tengely”. Ha online dolgozunk, a képernyő a „tengely”.
3. Amikor a tréner jelez, a résztvevők egymás szemébe néznek teljes csendben és mozdulatlanul.
4. A tréner ismét jelez, a résztvevők elkezdenek mozogni a tengely körül úgy, hogy a távolság mindig ugyanakkora legyen a tárgy és a két résztvevő között. Mozgás közben mindvégig csendben maradnak, és egymás szemébe néznek. Ha online dolgozunk, a tréner előre adja meg a követendő időhatárokat (pl. 2 percig nézzenek egymás szemébe mozdulatlanul, azután 5 percig mozogjanak a képernyő körül).
5. A résztvevők próbáljanak ki különböző mozdulatokat különböző sebességgel, és mindig figyeljenek a partnerük visszajelzésére és a tengelyre, hogy fenntartsák az egyensúlyt az egymástól és a tengelytől való távolságban.
6. Szabadon választható: Kivehetjük a tengelyt középről, és megkérhetjük a résztvevőket, hogy tartsák meg a távolságot ugyanúgy, mintha a tárgy továbbra is ott lenne.
7. Szabadon választható: A gyakorlat utolsó lépéseként megkérhetjük a résztvevőket, hogy folytassák a munkát, de felejtsék el a tengelyt. Szavak nélkül próbáljanak megegyezni a megfelelő távolságban, kísérletezzenek a közeledéssel és a távolodással.
8. Szabadon választható: A páros munka után kipróbálhatjuk a gyakorlatot kisebb csoportokkal vagy akár úgy is, hogy az egész csoport köröz a tengely körül.
9. A gyakorlat közben a résztvevőknek mindvégig figyeljenek arra, hogy mit éreznek.
10. A gyakorlat közös megbeszélése.

MEGBESZÉLÉS

A gyakorlat megbeszéléséhez javasolt kérdések:

- Mi volt könnyű, és mi volt nehéz számodra a gyakorlat során?
- Éreztétek a határaitokat, miközben egymás szemébe néztetek? És a mozgás során? Ha igen, hogyan?
- Hogyan érzékeltétek a testeteket a gyakorlat előtt és után?
- Észrevettetek valamilyen változást?
- Felfedeztetek valamit azzal kapcsolatban, mit jelent számotokra a biztonságos távolság?
- A „megfelelő távolság” fogalmát a COVID-dal kapcsolatos közösség távolságtartás viszonylatában is megvitathatjuk

TIPPEK ÉS JAVASLATOK

Lehetséges, hogy azok a résztvevők, akik nincsenek hozzászokva, hogy testükkel dolgozzanak, nem szívesen vesznek részt ebben a gyakorlatban. Ilyenkor hasznos lehet egy bemelegítő gyakorlat, ami segít abban, hogy ellazuljunk, biztonságos légkört teremtsünk, és létrehozzuk a megfelelő hangulatot a gyakorlathoz.

ELMÉLET

- Boal, A. (1992): *Games For Actors and Non-Actors (Játékok színészeknek és nem színészeknek).* Routledge: London.
- Mindell, A. (1992): *The Dreambody in Relationships (Az álomtest a kapcsolatokban)* Penguin Books Ltd: New York.

TÚLOZD EL!

A gyakorlatot a La Xixa Teatre dolgozta ki az Augusto Boal-féle Elnyomottak Színháza alapján

ÁTTEKINTÉS

A gyakorlat során a résztvevők színpadiasan, eltúlozva használják a testüket és a hangjukat, hogy elmagyarázzanak valamit, ami fontos a számukra. Ez segít nekik tudatosítani, hogy hogyan kapcsolódnak másokhoz.

MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlat végezhető online, személyesen közösségi távolságtartással (járványügyi előírásoknak megfelelve), vagy személyesen fizikai kontaktussal.

IDŐTARTAM

30 perc

RÉSZTVEVŐK

Minimum: 6 fő

Maximum: 30 fő

Javasolt: 16 fő

KELLÉKEK

Nincs szükség kellékekre.

CÉLOK

- Tudatosítani, hogy hogyan használjuk a testünket és a hangunkat a kommunikáció során.
- Megvizsgálni, hogy milyen korlátaink és milyen rejtett képességeink vannak a testünk és a hangunk használata során.

GYAKORLAT LÉPÉSEI

1. Osszuk ketté a csoportot, és alkossunk két sort (A és B sor), amelyek szemben állnak egymással. A két sor és a soron belül az emberek között legyen a lehető legnagyobb távolság. Mindenki álljon pontosan szemben egy a másik sorban álló résztvevővel, hogy párokat alkossanak. (Ha online dolgozunk, a részvevők álljanak a képernyőtől a lehető legtávolabb. A segítő rendezze őket párokba, és adja meg előre az instrukciókat, hogy a párok függetlenül tudjanak dolgozni.)
2. Az A sor minden résztvevője elmeséli a B sor-béli párjának élete egy fontos eseményét. Az A sorban álló résztvevőknek olyan hangosan és tisztán kell beszélnie, amennyire csak tudnak (személyes workshop esetén hatalmas lesz a hangzavar).
3. Miután az A sorban mindenki elmondta a történetét, a résztvevők szerepet cserélnek, és a B sorban állók mondják el a történeteiket az A sorban állóknak.
4. Jelöljünk ki egy színpadot, és kérjünk meg mindenkit, akit az A sorban állt, hogy menjen fel a színpadra, a B sorban állók pedig leülnek a közönségbe (ha online dolgozunk, gondoskodjunk arról, hogy a résztvevők galérianézetbe állítsák a képernyőt, hogy mindenki lásson mindenkit.) Az A sor résztvevői valamilyen tánccal vagy mozgáskoreográfiával mutassák be a társuk történetét (mindenki egyszerre). A gyakorlat közben senki sem beszél. A B sor résztvevői a közönségből figyelik őket.
5. Miután végeztek a történetük előadásával, szerepet cserélnek, és a B sor résztvevői mennek fel a színpadra. A színpadon lévők most opera formájában adják elő a társuk történetét. A többiek a közönségből figyelnek. (Ha online dolgozunk, a csoport létszámától függően az opera helyett ismételjük meg a csendes koreográfiát a B csoporttal.)
6. A gyakorlat közös megbeszélése.

MEGBESZÉLÉS

A gyakorlat megbeszéléséhez javasolt kérdések:

- Mi volt könnyű, és mi volt nehéz számodra a gyakorlat során?
- Hogy éreztétek magatokat, amikor nagyon hangosan mondtátok el a történeteteket?
- Hogy éreztétek magatokat, amikor a partneretek mondta el a történetét?
- Mi történt a testetekkel a gyakorlat különböző szakaszaiban?
- Felfedeztetek, tanultatok valami újat?
- Mit gondoltok, hogyan kapcsolódik ez a gyakorlat az ifjúsági munkához?

TIPPEK ÉS JAVASLATOK

Ha a résztvevők nincsenek hozzászokva, hogy mások előtt szerepeljenek, bátorítsuk őket arra, hogy próbáljanak kilépni a komfortzónájukból. Hasznos lehet egy előzetes bemelegítő gyakorlat, ami segít ellazulni, ami arra fókuszál, hogy a résztvevők használják a testüket és a hangjukat.

Folyamatosan bíztassuk a résztvevőket, hogy a lehető leglátványosabban mozogjanak, és a lehető leghangosabban beszéljenek.

ELMÉLET

Boal, A. (1992): *Games For Actors and Non-Actors (Játékok színészeknek és nem színészeknek).* Routledge: London.

JELEN, VÁGY, JÖVŐ

A gyakorlatot a La Xixa Teatre dolgozta ki az Augusto Boal-féle Elnyomottak Színháza alapján

ÁTTEKINTÉS

A képszínház módszer segítségével a résztvevők bemutatják, hogy hogyan érzik magukat jelenleg, mire vágynak és hogyan látják a jövőjüket szakmai téren, illetve átbeszéljük, hogy ezek az elképzelések milyen hatással az emberi kapcsolataikra a munkájuk során.

MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlat végezhető online, személyesen közösségi távolságtartással (járványügyi előírásoknak megfelelve), vagy személyesen fizikai kontaktussal.

IDŐTARTAM

25 perc online | 50 perc személyesen

RÉSZTVEVŐK

Minimum: 6 fő | Maximum: 30 fő | Javasolt: 16 fő

KELLÉKEK

Nincs szükség kellékekre

CÉLOK

- Tudatosítani, hogy az érzelmeink milyen hatással vannak a testünkre, és a nem verbális kommunikációnkra.
- Rávilágítani arra, hogy mi a különbség aközött, ahogyan vagyunk, amire vágyunk, és amit a jövőbe kivetítünk.
- Megfigyelni, hogy milyen változásokat okozhat bennünk a testünk használata.

GYAKORLAT LÉPÉSEI

Online verzió (vagy személyesen, 8 főnél kisebb csoportokban)

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy álljanak fel, csukják be a szemüket, lélegezzenek mélyeket, és kezdjenek el figyelni a test érzeteikre.
2. Néhány perc múlva, kérjük meg őket, hogy alkossanak egy képet (szobrot) arról, ahogy ebben a pillanatban érzik magukat. Ezután felváltva, minden résztvevő nézzen végig a többieken, majd térjen vissza a saját maga alkotta képhez.
3. Miután mindenki látta a többiek „szobrát", kérjük meg őket, hogy engedjék el a képet, és lazítsanak.
4. Kérjük meg a résztvevőket, hogy ismét hunyják le a szemüket, és spontán, anélkül, hogy túl sokat gondolkodnának, alkossanak egy képet arról, ahogy érezni szeretnék magukat, egy szobrot, ami kifejezi a vágyukat. Ezután felváltva, minden résztvevő nézzen végig a többieken, majd térjen vissza a saját maga alkotta képhez.
5. Miután mindenki látta a többi „szobrot", kérjük meg őket, hogy engedjék el a képet, és lazítsanak.
6. Ismételjük meg a gyakorlatot, de ezúttal a résztvevők arról alkossanak képet, hogy milyennek látják magukat a jövőben. Ezután felváltva, minden résztvevő nézzen végig a többieken, majd térjen vissza a saját maga alkotta képhez.
7. Miután mindenki látta a többi „szobrot", kérjük meg őket, hogy engedjék el a képet, és lazítsanak.
8. Kérjük meg a résztvevőket, hogy térjenek vissza az első képükhöz (ahhoz, ahogy a jelenben érzik magukat), majd lassú mozdulatokkal alakuljanak át a jövőképükké. Ezután engedjék el a képet, és lazítsanak.
9. Kérjük meg a résztvevőket, hogy térjenek vissza az első képükhöz (ahhoz, ahogy a jelenben érzik magukat), majd lassú mozdulatokkal alakuljanak át a vágy-képükké. Ezután engedjék el a képet, és lazítsanak.
10. Csoportos megbeszélés.

Személyes részvételnél, nagyobb csoporttal (több mint 8 résztvevővel)

1. Jelöljük ki egy területet, ami a színpadunk lesz. Kérjük meg a résztvevőket, hogy mindnyájan foglaljanak helyet a nézőtéren.
2. Kérjünk meg egy résztvevőt, hogy álljon ki, és alkosson egy képet (szobrot) arról, ahogy ebben a pillanatban érzi magát. Kérjünk meg egy önként jelentkezőt, hogy egészítse ki ezt a képet (úgy, hogy alkot egy szobrot, ami kapcsolódik a társáéhoz), majd egy másik résztvevőt kérünk ugyanerre, és így tovább. Miután mindenki, aki részt akart venni kiegészítette a képet, kérjük meg azokat, akik a közönségben maradtak, hogy értelmezzék a képet, amit látnak. Fontos, hogy ne úgy utaljanak a képben állókra, hogy néven nevezik őket, hiszen miután valaki felment a színpadra, már nem saját maga, hanem egy karakter. Kérjük meg a képben szereplőket, hogy ha szeretnének, egyenként lépjenek ki, nézzenek rá a képre, majd térjenek vissza a helyükre.
3. Arra kérjük a résztvevőket, hogy amikor azt mondjuk, „most!", tegyenek egy mozdulatot, majd térjenek vissza az eredeti képbe. Amikor következő alkalommal mondjuk, hogy „most!", a résztvevők addig ismételgetik ezt a mozdulatot, amíg azt nem mondjuk, „állj!", akár egy élő GIF-ben. Ezután a résztvevőknek hangot is kell adniuk a képhez. Ez a közös mozgókép olyan, mint egy „hogy vagyunk éppen most" gépezet. Kérdezzük meg a közönségben ülőket, hogy mit látnak, és hogy változott-e valami a kezdeti képhez képest.
4. Ismételjük meg a 2. és 3. lépést a „vágy" képpel (ugyanazok alkossák az új képet, akik az előző gyakorlatnál is a színpadon álltak, akik pedig eddig a közönségben ültek, maradjanak ott a gyakorlat végéig).
5. Ismételjük meg a 2. és a 3. lépést a jövőképpel (ugyanazokkal a szereplőkkel).
6. Kérjük meg a résztvevőket, hogy térjenek vissza az első képhez (ami azt mutatja, ahogyan most érzik magukat), majd lassú mozdulatokkal alakuljanak át a jövőképükké.

7. Kérjük meg a résztvevőket, hogy térjenek vissza az első képhez (ami azt mutatja, ahogyan most érzik magukat), majd lassú mozdulatokkal alakuljanak át azzá a képpé, ami a vágyukat fejezi ki.
8. Másik lehetőség: Ahelyett, hogy a gyakorlatot az összes résztvevővel végeznénk egyszerre, az elejétől kezdve ketté lehet osztani a csoportot; így az egyik csoport a közönségben marad, és figyeli a társai előadását, majd szerepet cserélnek, és megismétlik a gyakorlatot.
9. A gyakorlat közös megbeszélése.

MEGBESZÉLÉS

A gyakorlat megbeszéléséhez javasolt kérdések:

- Mi volt könnyű, és mi volt nehéz számodra a gyakorlat során?
- Mit láttatok a „hogy vagyok most” képeken?
- Mit láttatok a „hogy akarok lenni” képeken?
- Mit láttatok a „hogy látom magam a jövőben” képeken?
- Mi a különbség a képek között?
- Hogyan lehet átmozdulni az egyik állapotból a másikba?
- Felfedeztetek valami újat? Tanultatok valamit saját magatokról vagy a csoportról?
- Hogyan tudjátok a jeleneteket és a jövőtöket közelíteni ahhoz, amire vágytok? Szükségesnek tartjátok ezt? Szeretnétek megtenni?

TIPPEK ÉS JAVASLATOK

A gyakorlathoz szükséges, hogy a trénernek legyen tapasztalata a képszínház módszerével.

ELMÉLET

Boal, A. (1992): *Games For Actors and Non-Actors (Játékok színészeknek és nem színészeknek)* Routledge: London.

BENNÜNK ÉLŐ KARAKTEREK

A gyakorlatot a La Xixa Teatre dolgozta ki az Augusto Boal-féle Elnyomottak Színháza alapján

ÁTTEKINTÉS

Az ifjúsági szakembereknek különböző szerepeket kell magukra ölteniük a fiatalokkal való munka során (nevelő, mentor, barát…), és minden egyes szerephez tartozik egy „megfelelő távolság". A gyakorlat során megvizsgáljuk, hogy ezekhez a szerepekhez milyen távolságok tartoznak, hogy képesek legyünk egy adott helyzetben biztonságos távolság kialakítására.

Videó, La Xixa: https://www.youtube.com/watch?v=JXqe3_X9L0g

MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlat végezhető online, személyesen közösségi távolságtartással (járványügyi előírásoknak megfelelve), vagy személyesen fizikai kontaktussal.

IDŐTARTAM

Online:

I. rész: 45 perc

II. rész: 70 perc

Személyesen:

I. rész: 90 perc

II. és III. rész: 195 perc

PARTICIPANTS

Minimum: 6 fő

Maximum: 30 fő

Javasolt: 16 fő

KELLÉKEK

Nincs szükség kellékekre.

CÉLOK

- Meghatározni, megvizsgálni és megérteni az ifjúsági munkában felmerülő különböző szerepeket, és azt, hogy ezek milyen kölcsönhatásban állnak azzal, ahogy másokhoz viszonyulunk.
- Meghatározni és megvizsgálni, hogy milyen a megfelelő távolság az ifjúsági munka különböző helyzeteiben, hogyan lehet fenntartani ezt a távolságot, és hogyan tudjuk kezelni azokat a konfliktusokat, amelyeket e megfelelő távolság hiányából fakadnak.
- Megérteni, hogyan befolyásolja a hitrendszerünk a másokhoz való viszonyulásunkat az ifjúsági munka során.
- Megvizsgálni az ifjúsági munka során kialakuló kapcsolatok sokszínűségét és összetettségét, és feltérképezni, hogy milyen módon lehet kezelni ezeket a kapcsolatokat.
- Segíteni az ifjúsági szakembereknek felismerni az erősségeiket és a rendelkezésükre álló erőforrásokat, amelyekre alapozhatnak a szakmai életükben felmerülő nehéz helyzetek és konfliktusok megoldásakor.
- Elsajátítani olyan eszközöket, a kapcsolati konfliktusok megoldásában segítenek, figyelembe véve a kulturális különbségeket.

GYAKORLAT LÉPÉSEI

A gyakorlat során nem beszélünk. A gyakorlat végén a résztvevőknek lehetőségük lesz megvitatni a gondolataikat és az érzéseiket.

I. rész: Szerepek köre

1. Alkossunk kört a résztvevőkkel (online részvétel esetén galéria nézet).
2. Keressünk egy önkéntest, aki beáll a kör közepére. Ez a személy egy fiatalt fog alakítani.
3. A többi résztvevő hátat fordít a kör közepének.
4. A tréner megnevez egy szerepet (például ifjúsági segítő), a résztvevők pedig a testük segítségével képileg megjelenítik ezt a szerepet, mintha szobrok lennének.
5. Amikor a kép kész, azt megtartva megfordulnak, és attól függően, hogy közelinek vagy távolinak érzik a megjelenített képet – vagyis azt a bizonyos szerepet – a középen álló személytől, közelebb lépnek hozzá vagy távolabb lépnek tőle. (Online workshop esetén a résztvevők a képernyőhöz képest mozdulnak közelebb vagy távolabb.)
6. Miután mindenki elhelyezkedett valahol a központhoz képest, kérjük meg a résztvevőket, hogy nézzenek végig a szobrokon, és figyeljék meg a központtól való távolságukat. A fiatalt megjelenítő résztvevő megfigyeli a helyzetet, és jegyzeteket készít arról, amit érez.
7. Engedjük el a képeket, kérjük meg a résztvevőket, hogy lazítsák el a testüket, majd álljanak vissza a körbe, arccal kifelé. Lépjünk tovább a következő szerepre.
8. A gyakorlatot a következő szerepekkel végezzük el: nevelő, szociális segítő, rendőr, tanár, anya, apa, barát, partner, testvér.
9. Kérdezzük meg a résztvevőket, hogy szerintük felmerülnek-e más szerepek is, amikor fiatalokkal dolgoznak. Próbáljuk ki az általuk javasolt szerepeket. Ismételjük meg a gyakorlatot más olyan szerepekkel is, amiket fontosnak érzünk az adott kontextusban.
10. Beszéljük át a gyakorlatot közösen, körben állva.

II. rész: Szerepek összeütközése

1. Ezt a gyakorlatot párokban végezzük. Minden párnak mondjuk el előre a gyakorlat lépéseit. Először az egyikük végzi el a gyakorlatot úgy, hogy a másik végigvezeti őt a lépéseken, majd szerepet cserélnek, hogy a másik személy is végig csinálhassa a gyakorlatot:
2. Gondolj egy olyan esetre, amikor valaki zavaró vagy kényelmetlen helyzetet teremtett a számodra a munkád során (ez a valaki lehet egy fiatal vagy egy kolléga). A gyakorlat akkor működik a legjobban, hogy olyan helyzetet választunk, amit megoldatlannak érzünk.
3. Szánj egy pillanatot arra, hogy felidézd a helyzetet. Egy tárgy segítségével (ez lehet egy szék, egy cipő, egy papírlap stb.) jelöld ki a padlón azt a helyet, ami téged jelenít meg.
4. Magyarázd el a társadnak, hogy mit tett az a bizonyos személy, hogyan viselkedett veled, ami miatt nehéz helyzetbe kerültél, vagy ami konfliktushoz vezetett.
5. Válaszd ki a térben ennek a személynek a helyét, és jelöld meg egy tárggyal (ez legyen egy másmilyen tárgy, mint ami téged, mint segítőt jelöl).
6. Figyeld meg a helyzetet „külső szemmel". Kérd meg a partneredet, hogy vegye fel annak a személynek a szerepét, akivel konfliktusod volt, és játssza őt az adott helyzetben. Figyeld meg, hogyan lép kapcsolatba egymással a két ember (te és a másik személy, akiket most két, meghatározott ponton elhelyezett, különböző tárgy jelenít meg), miközben a partnereddel egy párbeszédet folytattok. Személyes részvétel esetén álljunk a tárgy mellé (te amellé, amelyik téged, mint segítőt jelenít meg, a partnered pedig a másik személyt megjelenítő tárgy mellé). Ha online workshopon vesztek részt, te állj a te tárgyad mellé, és ha lehetséges (például, ha a laptop elmozdítható), helyezzük el a képernyőt úgy, hogy a partnered közel legyen ahhoz a tárgyhoz, ami a másik személyt jelöli.
7. Próbáld meghatározni, hogy jelen vannak-e más olyan szerepek, amelyek nincsenek közvetlenül megnevezve, és amelyekre a szavakból, a hanghordozásból, az energiákból stb. következtethetünk. Ilyen szerepek lehetnek az anya, az apa, a tanár, a bíró, a rendőr stb. A társad segíthet felismerni azokat a szerepeket, amelyeket esetleg te nem vettél észre.
8. Minden beazonosított szerephez válassz egy tárgyat, és határozd meg a helyzetüket a téged és a másik személyt képviselő tárgyhoz képest. Most helyezkedj bele ezekbe a szerepekbe, keltsd őket életre: Mit mond ez a szerep? Mi érezhet? Hogyan mozog?
9. Akármennyi szerepet meghatározhatsz, de javasolt maximum 5-6 szerep kiválasztása.
10. Most nézz rá a tárgyak térképére, mint egészre. Eszedbe jut valamilyen új gondolat? Másképp cselekednél ebben a konfliktushelyzetben? Ha igen, tudatosítsd ezt a változást.
11. Ha körülnézel a körülötted lévő szerepeken, melyiket érzed magadtól a legtávolabb, vagyis melyik az a perspektíva, ami leginkább ellentmond a tiédnek? Helyezkedj el ismét ebben a szerepben, felejtsd el a szerep tartalmát (gondolatokat, érzelmeket, párbeszédeket stb.), és összpontosíts kizárólag az energiájára. Csinálj egy mozdulatot ehhez az energiához. Addig ismételd a mozdulatot, amíg azt nem érzed, hogy tartalmazza annak az energiának az esszenciáját, ami ehhez a szerephez tartozik. Találsz bármi hasznosat ebben az energiában, ami segíthet neked a konfliktushelyzetben?
12. Térj vissza az eredeti konfliktushelyzethez. Helyezkedj el ismét a tárgy mellett, ami téged jelenít meg ifjúsági segítőként, de ezúttal vidd magaddal az előző lépés szerepének az energiáját. Kérd meg a társadat, hogy álljon a tárgy mellé, ami azt a személy jeleníti meg, akivel konfliktusod volt. Játsszátok el a jelenetet. Változott a helyzet? Hogyan?
13. Oszd meg a társaddal, hogy milyen változásokat tapasztaltál az eredeti helyzethez képest. A társad nem ad neked tanácsot, csak hallgat, és ha szükséges, kérdéseket tesz fel, amelyek segíthetnek neked abban, hogy megfigyeld a konfliktus helyzettel kapcsolatban észlelt változásokat és felfedezéseket.
14. Cseréljetek szerepet.
15. Miután mindenki végzett a gyakorlattal, a gyakorlat közös megbeszélése

III. rész: A vágyak szivárványa (csak személyes részvétel esetén)

Keressünk egy önkéntest az ifjúsági segítők között, aki elmesél nekünk egy személyes történetet (ez lehet valamelyik megoldatlan konfliktus helyzet a II. részből), és kérjük meg, hogy lépjen ki a többiek elé. A többieket arra kérjük, hogy foglaljanak helyet, és csak figyeljenek, amíg nem szólítjuk őket.

Első szakasz: improvizáció

Kérjük meg az önként jelentkező résztvevőt, hogy osszon meg velünk egy munkahelyi szituációt, amelyben olyan konfliktusba keveredett valakivel (egy fiatal klienssel, egy másik ifjúsági szakemberrel, egy szülővel stb.), ami negatív érzéseket keltett benne (félelmet, dühöt, szomorúságot, értetlenséget stb.). Miután megosztotta a történetét a csoporttal, elmagyarázza, kik szerepeltek benne, hol és mikor került sor erre a konfliktusra, mi történt pontosan. Majd kérjük meg, hogy a résztvevők közül válasszon ki néhányat, akik a többi szerepet fogják eljátszani. Hívjuk fel a figyelmét arra, hogy a technika akkor a leghatékonyabb, amikor a színpadon kizárólag a két szereplő van jelen, vagyis az önként jelentkező (főszereplő) és a másik fél (antagonista), akivel konfliktus helyzetbe került.

Segítsük a főszereplőnket abban, hogy kialakítsa a színteret, ahol a konfliktusra sor kerül (berendezni a színpadot, információval ellátni a többi szereplőt: mi a nevük, kik ők, kontextus stb.). Erre ne szánjunk többet néhány percnél. Mindeközben a csoport többi része figyelemmel kíséri a folyamatot.

Miután elkészült a színtér, a szereplők elhelyezkedtek, az egész csoport háromig számol, majd azt mondja, „akció!”, és ezzel megkezdődik a jelenet improvizációja. Akkor állítjuk meg a folyamatot (és mondjuk, hogy „állj!”), amikor a konfliktus kialakul vagy eléri a csúcspontját, illetve amikor a főszereplő kéri.

Második szakasz: képalkotás

A tréner megkéri a főszereplőt, hogy jelenítse meg képileg azt (alkosson egy szobrot), ahogyan ebben a megállított pillanatban érzi magát. Kérdezzük meg a „közönségben” ülőket, hogy van-e valaki, aki felismeri ezt a képet. Kérjük meg azt a személyt, aki úgy érzi, hogy tud kapcsolódni a képhez (érzéshez), hogy lépjen a színpadra, és vegye át a főszereplő helyét. Kérjük meg a főszereplőt, hogy alkosson egy másik képet arról, ahogy ebben a pillanatban érzi magát, és helyezze el a színpad azon részére, ami szerinte a legjobban kifejezi a helyzetét, majd addig folytassuk ezt a gyakorlatot, amíg a főszereplő minden érzése meg nem jelenik a színpadon. Amikor a főszereplő úgy érzi, hogy minden érzése lelepleződött, kérjük arra a többi résztvevőt, hogy javasoljanak és mutassanak be más érzésekhez kötődő képeket, amik szerintük még jelen lehetnek a helyzetben. A tréner megkérdezi a főszereplőt, hogy felismeri-e ezeket a képeket. Ha igen, akkor a kép marad, ha nem, akkor a képet megjelenítő résztvevő visszatér a közönségbe.

Ismételjük meg ugyanezeket a lépéseket az antagonistával úgy, hogy megkérdezzük a főszereplőt, szerinte hogy érzi magát az antagonita alkosson erről egy képet, majd megkérünk valakit a csoportból, hogy vegye át a helyét a képben és így tovább.

A képek lehetnek metaforikusak, szürreálisak, expresszionisták, eltúlzottak, deformáltak stb., a lényeg, hogy a főszereplő tudjon kapcsolódni hozzájuk a történetén belül. A gyakorlat elvégzéséhez öt kép nagyjából elegendő egy karakterhez, de a főszereplő igényeinek megfelelően lehet több vagy kevesebb is. A gyakorlat szempontjából fontos, hogy ugyanannyi szerepet rendeljünk a főszereplőhöz és az antagonistához.

Harmadik szakasz: párok kialakítása

Kérjük meg a főszereplőnket, hogy rendezze párokba a saját és az antagonista képeit, majd mozgassa a kép-párokat a színpadon addig, amíg minden párnak ki nem alakul a saját helye. Fontos, hogy a színpadon lévő szereplőknek mindvégig meg kell tartaniuk a képet, és koncentrálniuk arra, hogy a lehető legjobban segítsék a főszereplőt.

Figyeljünk most az egyik párra (ekkor a többi színpadon lévő „kép" csendben ellazulhat, és nyugodtan figyeli a többieket). Megkérjük a résztvevőket, akik a képben állnak, hogy adjanak egy mozdulatot a saját képükhöz, majd ismételgessék (mint egy élő GIF-ben), ezután adjanak hozzá hangot is. Amikor mindkét szereplő kialakított egy mozdulatot és egy hangot, a segítő először az egyik, majd a másik képet „aktiválja", majd mindkettőt egyszerre néhány másodpercig. Ez segít a szereplőknek, hogy elhelyezkedjenek a karakterükben. Mindeközben a főszereplő figyeli, hogyan „kel életre" a saját és az antagonista képe. Amikor azt mondod, hogy „akció", a képpárt megjelenítők befejezik a mozgást és a hangok kiadását, és improvizálni kezdenek, megtartva a saját képüket. Ez azt jelenti, hogy beszélhetnek egymással, de a képből nem léphetnek ki. Adjunk egy kis időt az improvizációra.

Minden képpárral ismételjük meg ugyanezeket a lépéseket.

Negyedik szakasz: újra improvizálás

Kérjük meg az összes „képet", hogy álljanak vissza az eredeti helyükre a színpadon, ahol a párok létrehozása előtt álltak. Kérjük meg a főszereplőt, hogy álljon vissza a helyére, ahol azelőtt állt, hogy valaki leváltotta volna (köszönjük meg a résztvevőnek, aki átmenetileg átvette a helyét, majd kérjük arra, hogy üljön vissza a „közönségbe" a többiekhez).

Megkérjük hogy a főszereplőt és az antagonista most ismét játsszák el az improvizációt, ám ezúttal a főszereplő mozgathatja mind saját, mint az ellenfele képeit, hogy segítsen nekik szembenézni a helyzettel, és az antagonistával való párbeszédben.

Kérjünk meg minden szereplőt, hogy a közönséggel együtt számoljanak háromig, majd mondják hangosan, hogy „akció!". Ha elkezdődött az improvizáció, és a főszereplő nem kezdi el használni a képeket, segíthetünk neki azzal, hogy mi „aktiváljuk" a szobrokat (hangosan vagy halkan), hogy emlékeztessük őt arra, hogy azok azért vannak ezek a képek, hogy segítsék őt.

A főszereplő többször elindíthatja a jelenetet, hogy kipróbáljon különböző stratégiákat. A tréner azzal tudja támogatni őt, hogy figyeli, mikor van a megfelelő pillanat elindítani és megállítani a jelenetet, és általánosan pedig azzal, hogy végig kíséri a főszereplőt a folyamaton.

Ötödik szakasz: a vágy

Miután a főszereplő különböző stratégiákat kipróbált, kérjük meg a „kép-színészeket", hogy húzódjanak a színpad szélére (legyenek elérhetőek, de távolodjanak el a színtér közepétől), a főszereplő és az antagonista pedig a színpad közepére lép, hogy még egyszer, utoljára elvégezzék az improvizációt. Ezúttal arra kérjük a főszereplőt, hogy tegye azt, amire vágyik, tekintet nélkül bármiféle társadalmi normára vagy következményre (ameddig nem veszélyezteti a másik szereplő testi épségét), vagyis valósítsa meg a legmélyebb vágyait ebben a helyzetben.

Számoljunk háromig, indítsuk el az „akció" szóval az improvizációt, majd állítsuk le a jelenetet,

miután a főszereplő megvalósította, amit akart. Ha szükséges, meg lehet ismételni a jelenetet, ameddig a főszereplő

úgy érzi, hogy ténylegesen sikerült megcsinálni azt, amire a legjobban vágyott.

Miután az utolsó improvizáció is véget ért, köszönjük meg a szereplőknek a részvételt, és üljünk körbe, hogy megbeszéljük a gyakorlatot. Ha szükség van rá, a megbeszélés előtt tarthatunk egy rövid szünetet.

MEGBESZÉLÉS

Fontos, hogy a beszélgetés során a személyes nézőpontot hangsúlyozzuk, hogy mindenki a saját érzéseiről beszéljen, és arról, hogyan élte meg a gyakorlatot, ahelyett, hogy általánosítanánk vagy tanácsokat adnánk egymásnak. Különösen lényeges, hogy ne adjunk tanácsot a főszereplőnek, mivel ő – ahogy valószínűleg a csoportban mások is – érzelmileg zaklatott állapotban lesz a gyakorlat után, és időre lesz szüksége, hogy feldolgozza a történteket. A gyakorlat feldolgozásához használjuk a „bizalom körét": a résztvevők körben ülnek, tetszés szerint a földön vagy széken. Kiválasztunk egy olyan tárgyat, amelynek jelentősége van a résztvevők számára és kezünkben a tárggyal megnyitjuk a kört, és röviden elmondjuk, hogy hogyan érezzük magunkat, illetve másokat is arra invitálunk, hogy tegyék ugyanezt, ha szeretnék, majd adjuk tovább a tárgyat a tőlünk jobbra ülőnek. A tárgyat a kezében tartó személy eldöntheti, hogy szeretne-e beszélni arról, hogy hogyan érzi magát, így ha nem akar, csendben is maradhat, és továbbadhatja a tárgyat a mellett ülőnek.

Egy későbbi időpontban (például a következő alkalom elején) kezdeményezzünk egy beszélgetést arról, hogy mit láttunk és mit tanultunk e gyakorlat során a távolságtartással kapcsolatos kihívásokról.

TIPPEK ÉS JAVASLATOK

- Fontos, hogy a gyakorlat elején és a végén is kitérjünk a csoport titoktartási megállapodására.
- Az, hogy a főszereplő nyilvánosan bemutatta a történetét, nem jelenti, hogy utána is szeretne beszélni róla.
- Fontos, hogy a trénernek legyen tapasztalata a Képszínház és A vágyak szivárványa technikákban, mielőtt kipróbálja egy csoporttal, hogy felkészülten tudjon segíteni a résztvevőknek a belső érzelmi világuk megjelenítésében.

ELMÉLET

Boal, A. (1995): *The Rainbow of Desire: The Boal Method of Theatre and Therapy (A vágyak szivárványa: A Boal-féle színházi és terápiás módszer)*. Routledge: London.

A FORMA

A gyakorlatot a La Xixa Teatre dolgozta ki

ÁTTEKINTÉS

A résztvevők átgondolják magukban, hogy mik voltak a workshop eddigi legkönnyebb és legnehezebb részei, majd csoportosan megvitatjuk, hogy milyen nehézségek és megoldási lehetőségek adódnak a megfelelő távolság kialakítására az ifjúsági munka során.

MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlat végezhető online, személyesen közösségi távolságtartással (járványügyi előírásoknak megfelelve), vagy személyesen fizikai kontaktussal.

IDŐTARTAM

90 perc

PARTICIPANTS

Minimum: 6 fő

Maximum: 30 fő

Javasolt: 16 fő

KELLÉKEK

Készítsünk előre egy Googleform-ot az alábbi kérdésekkel:

Mi volt eddig a legkönnyebb a számodra a workshopon, és miért?

A workshop mely gyakorlatát élvezted eddig a legjobban, és miért?

Mi volt eddig a legnehezebb a számodra a workshopon, és miért?

Jelölj meg egy-két olyan pillanatot a workshop eddigi szakaszából, amelyben úgy érezted, hogy megváltozott a légkör a csoportban, vagy amikor különösen intenzív, forró volt a hangulat.

CÉLOK

- Megtudni, hogy a részvevőknek milyen benyomásai, érzései és elvárásai vannak a workshoppal kapcsolattal az eddigi tapasztalatok alapján.
- Fejleszteni a résztvevők kompetenciáját az olyan érzékeny témákkal kapcsolatos csoportkonfliktusok kezelésében, mint a biztonság, a távolság és a távolságtartás.

GYAKORLAT LÉPÉSEI

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy töltsék ki a kérdőívet, amit előkészítettünk. Fontos, hogy ezt névtelenül tegyék.
2. Megkérünk két önkéntest, hogy ossza meg a csoporttal, hogy mi volt számára a legkönnyebb az eddigiek során. Kérjünk meg két másik önkéntest, hogy ossza meg a többiekkel, hogy mi volt számára a legkellemesebb. Megint másik két résztvevőtől azt kérjük, hogy mondja el, mi okozta neki a legnagyobb nehézséget. Végül két önkéntest arra kérünk, hogy mondja el a csoportnak, hogy hol érezték, hogy problémás pontok alakultak ki.
3. Engedjük, hogy a többi résztvevő közbeszóljon.
4. Moderátorként segítsük a résztvevők közti beszélgetést és vitát, kérjük meg a résztvevőket, hogy tudatosítsák magukban, hogy hogyan folyik egy csoport facilitálása pl. hogyan kezeljük a különböző hangulatokat, hogyan adjuk teret a különböző véleményeknek, hogyan kezeljük a vitás helyzeteket.
5. Amikor olyan témák kerülnek elő, mint a biztonság, a kényelem, a távolság és a távolságtartás, bíztassuk a résztvevőket, hogy a beszélgetés során igyekezzenek mélyebbre ásni ezekben a témákban.

MEGBESZÉLÉS

Kérjük meg a résztvevőket, hogy a megbeszélés során elsősorban arra összpontosítsanak, hogy hogyan zajlott a facilitálás a gyakorlat során. Megkérdezhetjük őket továbbá arról, hogy milyen új felfedezéseket tettek és mit tanultak. Annak elkerülése érdekében, hogy újra és újra ugyanazokról a témákról beszéljünk, érdemes végigvezetni a résztvevőket a lezajlott beszélgetés fonalán, hogy meghatározzuk melyek voltak a kulcsfontosságú pillanatokat.

TIPPEK ÉS JAVASLATOK

- Fontos, hogy a trénernek legyen előzetes tapasztalta beszélgetések, viták levezetésében.
- Ha lehetséges, a megbeszélés során hívjuk fel a figyelmet a facilitálás eszközeire, a kulcsfontosságú pillanatokra és ehhez szükséges készségekre (pl: Hogyan gondoskodjunk arról, hogy mindenki szóhoz jusson? Hogyan határozzuk meg, hogy melyek a fontos témák, és hogyan motiváljuk a résztvevőket, hogy mélyüljenek el jobban ezekben a témákban? stb.)
- Gondoskodjunk róla, hogy mindenki lehetőséget és teret kapjon arra, hogy beszéljen, de senki se érezze úgy, hogy kötelező beszélnie.
- Az érzelmesebb, túlfűtött hangok is kapjanak teret a vitában, miközben biztosítjuk a résztvevők számára a biztonságos légkört.
- Ha szükséges, a beszélgetéshez felhasználhatjuk a névtelenül kitöltött kérdőívek egyes válaszait.

ELMÉLET

Mindell, A. (1992): *The Dreambody in Relationships (Az álomtest a kapcsolatokban).* Penguin Books Ltd: New York.

NORMÁK

A gyakorlatot a La Xixa Teatre dolgozta ki

ÁTTEKINTÉS

A résztvevők közösen készítenek egy listát azokról a normákról, szabályokról amelyek abban segítenek, hogy kialakítsák a megfelelő távolságot az ifjúsági csoportjaikban. Megvizsgáljuk, hogy milyen hatással vannak az előre meghatározott normák (vagy azok hiánya) a biztonságos közeg kialakítására az ifjúsági munkában.

MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlat végezhető online, személyesen közösségi távolságtartással (járványügyi előírásoknak megfelelve), vagy személyesen fizikai kontaktussal.

IDŐTARTAM

60 perc

PARTICIPANTS

Minimum: 6 fő

Maximum: 30 fő

Javasolt: 16 fő

KELLÉKEK

Nincs szükség kellékekre.

CÉLOK

- Meghatározni és megvizsgálni, hogy hol húzódnak a résztvevők határai a munkájukhoz kapcsolódóan.
- Beszélgetni arról, hogy milyen jelentősége van a normák, szabályok felállításának, amikor fiatalokkal dolgozunk.
- Megalkotni azokat a normákat, amelyek hasznosak lehetnek a résztvevők számára a munkájuk során, amikor csoportokkal foglalkoznak.
- Közösen meghatározni, hogy hogyan lehet alkalmazni ezeket a normákat annak érdekében, hogy tudjuk tartani a megfelelő távolságot a csoportjainkban.

GYAKORLAT LÉPÉSEI

1. Alkossunk 3-4 fős csoportokat, és kérjünk meg minden csoportot, hogy írjanak össze egy listát azokról a normákról, szabályokról, amely szerintük hasznos lenne a megfelelő távolság kialakításához és fenntartásához az ifjúsági munka során (beleértve a fiatalok közötti biztonságos távolságot is).
2. Miután minden csoport megalkotta ezeket a normákat, kettesével vonjuk össze a csoportokat, és adjunk nekik néhány percet, hogy a listájukat összesítve, alkossanak egy új listát.
3. Ismételjük meg a 2. lépést, míg végül egyetlen lista marad.

MEGBESZÉLÉS

- Vizsgáljuk meg együtt az egyes normák, szabályok előnyeit és hátrányait, és azt is, hogy mik a legjobb módjai annak, hogy azokat átültessünk a gyakorlatba.
- Figyeljük meg, hogy mi a könnyű és mi a nehéz a normák kialakításakor.
- Tanultak valami újat a résztvevők magukkal vagy a munkájukkal kapcsolatban a normák kialakítása során? Ha igen, mit?

TIPPEK ÉS JAVASLATOK

Tegyük lehetővé a résztvevők számára, hogy maguk között megvitassák, mely normák szerepeljenek a végleges listán. Ha egy norma különösen fontos egy résztvevő számára, de a csoport többi tagja számára nem az, adjunk lehetőséget a résztvevőnek, hogy megossza a többiekkel, miért tartja az adott normát olyan fontosnak, miközben garantáljuk számára a biztonságos légkört.

ELMÉLET

Mindell, A. (1992): *The Dreambody in Relationships (Az álomtest a kapcsolatokban).* Penguin Books Ltd: New York.

AMI IGAZÁN ZAVAR ENGEM

A gyakorlatot a La Xixa Teatre dolgozta ki Arnold és Amy Mindell's folyamatorientált pszichológiája alapján

ÁTTEKINTÉS

Képesnek lenni arra, hogy felismerjük és kezeljük a bennünket zavaró dolgokat egy kapcsolatban - ez egy fontos társas készség. Ebben a gyakorlatban tudatos és tudattalan negatív kényelmetlenség érzéseinket térképezzük fel, és átirányítjuk ezt az így felszabaduló energiát arra, hogy jobban kapcsolódjunk másokhoz.

VIDEÓ: https://www.youtube.com/watch?v=cDdjdI0iyas

MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlat végezhető online, személyesen közösségi távolságtartással (járványügyi előírásoknak megfelelve), vagy személyesen fizikai kontaktussal.

IDŐTARTAM

40 perc online

45 perc személyesen

PARTICIPANTS

Minimum: 6 fő

Maximum: 30 fő

Javasolt: 16 fő

KELLÉKEK

Nincs szükség kellékekre.

CÉLOK

- Tudatossá tenni a kapcsolati nehézségeinket, azt, ami zavar másokban, és mindazokat az aspektusokat, amelyek tudatos vagy tudattalan módon hatással lehetnek a kapcsolatunkra.
- Szavak nélkül megragadni azt, ami zavar minket, csak a testünkre fókuszálva feltérképezni az érzést.
- A mások által kiváltott kényelmetlenség érzéseinket konstruktív energiává alakítani.
- Negatív érzéseinkkel nonverbálisan és agressziómentesen foglalkozni.
- Megtisztítani a terepet, vagyis felismerni azokat a zavaró tényezőket, amelyek jelen vannak a kapcsolatainkban, annak érdekében, hogy ezeket fel tudjuk dolgozni.

AMI IGAZÁN ZAVAR ENGEM

GYAKORLAT LÉPÉSEI

Ez a gyakorlat szavak nélkül zajlik. Lehet online végezni párokban, vagy személyesen közösségi távolságtartás mellett.

1. Sétáljunk körbe a teremben, koncentráljunk a légzésünkre, és fokozatosan lazuljunk el.
2. Amikor a tréner jelez, a résztvevők megállnak, és párba állnak egy másik emberrel.
3. Kérjük meg a párokat, hogy körülbelül 30 másodpercig nézzenek egymás szemébe, figyeljék egymást.
4. A párokban állók most hátat fordítanak egymásnak, anélkül, hogy megérintenék egymást, és becsukják a szemüket.
5. Csukott szemmel gondolatban mindenki keres valamit, amit zavarja őt a társában. Ez lehet fizikai jellemző, valamilyen viselkedés vagy egy emlék, amit a másik felidéz bennünk stb.
6. Megkérjük a résztvevőket, hogy ezzel a kellemetlen érzéssel tegyenek valamilyen mozdulatot az egyik kezükkel, ami kifejezi annak tulajdonságnak a lényegét/energiáját, amit a másikban zavarónak találnak.
7. Amikor mindenki kész van, kérjük meg őket, hogy forduljanak szembe a társukkal, és folyamatosan ismételjék ezt a kézmozdulatot. Mindenki figyelje meg a párja kézmozdulatát.
8. Mindenki megvizsgálhatja a saját mozdulatát, miközben kapcsolatot teremt a partnere mozdulatával. Adjuk időt erre az interakcióra, amíg ki nem alakul egy koreográfia, amely mindkét mozdulatot magába foglalja.
9. Néhány perc múlva kérjük meg a résztvevőket, hogy üljenek körbe, hogy megbeszéljük, mit tapasztaltak a gyakorlat során.

MEGBESZÉLÉS

Annak érdekében, hogy maximálisan kihasználjuk e gyakorlat kínálta lehetőségeket, fontos, hogy elmélyült beszélgetés alakuljon a ki a résztvevők között a tapasztalataikról. A következő kérdéseket tehetjük fel nekik: Hogy érzitek magatokat? Mi volt nehéz? Mi volt könnyű? Mi történik velünk, amikor úgy érezzük, hogy a másik zavar minket? Hogyan tudjuk kezelni a kellemetlen érzéseket a kapcsolatainkban? Tartotok attól, hogy a saját kellemetlen érzéseitek fenyegethetik a kapcsolataitokat? Hogyan segíthet a testünk használata, ahogyan ebben a gyakorlatban is csináltuk, új utakat találni a másokhoz való kapcsolódásban? Hogyan irányíthatjuk a zavaró érzések energiáját úgy, hogy az segítségünkre legyen a másokhoz való kapcsolódásban? Mi a társadalmi elvárás a másokkal kapcsolatos kellemetlen érzésekre vonatkozóan?

Fontos, hogy a beszélgetésnek személyes jellege legyen, hogy mindenki a saját érzéseiről beszéljen, és arról, hogy hogyan élte meg a gyakorlatot, ahelyett, hogy általánosítanánk vagy tanácsokat adnánk egymásnak. Ha például egy résztvevő azt mondja, „ha a másik zavar téged, beszélned kell erről vele”, kérjük meg őt arra, hogy alakítsa ezt át egy személyes kijelentéssé: „Ha valaki engem zavar, rendszerint megbeszélem vele.”. Emlékeztessük rá a résztvevőket, hogy az, ami a másokkal kapcsolatban zavar bennünket, szorosan kapcsolódik a személyes szükségleteinkhez és vágyainkhoz. Ezeket a szükségleteket és vágyakat a kellemetlen érzéseink vizsgálata által tudjuk felfedezni, és így az energiát, ami eddig akadályt jelentett a kapcsolatainkban, önismeretté tudjuk alakítani, ez pedig segíthet a kapcsolataink fejlesztésében.

TIPPEK ÉS JAVASLATOK

Előfordulhat, hogy a résztvevők vonakodnak attól, hogy a társukban zavaró jellemzőket keressenek. Kérjük meg őket, hogy próbáljanak lazítani, figyeljenek befelé, ami segít a biztonságos légkör megteremtésében. Magyarázzuk el nekik, hogy egy tanulási folyamatról van szó, és a gyakorlat egyik célja, hogy elfogadjuk a negatív, homályos, zavaró érzéseinket. Beszélhetünk a téma kulturális/társadalmi kontextusáról, amely szerint a negatív érzések „nem megengedettek” és nem jó ezekkel foglalkozni, gondolkozni rajtuk. E gyakorlaton keresztül megtanuljuk elfogadni ezeket az érzéseket annak érdekében, hogy megtaláljuk a megfelelő/egészséges helyüket a kapcsolatainkban.

ELMÉLET

Mindell, A. (1992): *The Dreambody in Relationships (Az álomtest a kapcsolatokban.).* Penguin Books Ltd: New York.

KÖZÖS LEZÁRÁS

A gyakorlatot a La Xixa Teatre dolgozta ki Augusto Boal Elnyomottak Színháza alapján

ÁTTEKINTÉS

Bizalmi kört alkotva a résztvevők megosztják egymással a gondolataikat és az érzéseiket, és azt, hogy mit tanultak a workshop során.

MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlat végezhető online, személyesen közösségi távolságtartással (járványügyi előírásoknak megfelelve), vagy személyesen fizikai kontaktussal.

IDŐTARTAM

30 perc

PARTICIPANTS

Minimum: 6 fő

Maximum: 30 fő

Javasolt: 16 fő

KELLÉKEK

Személyes részvétel esetén: egy tárgy, ami nagy jelentőséggel bír a tréner és/vagy a csoport számára.

Online verzió estén: egy tárgy, ami nagy jelentőséggel bír a résztvevő számára.

CÉLOK

- Biztonságos és bizalommal teli légkörben megosztani egymással az érzéseinket, illetve azt, hogy miben változtunk, mit tanultunk.
- Lezárni a folyamatot, amit a workshoppal elindítottunk.

GYAKORLAT LÉPÉSEI

Személyes részvétel esetén:

1. Üljünk körbe (online: kérjük meg a résztvevőket, hogy állítsák a képernyőt galéria nézetbe).
2. Kérjük meg a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket, és vegyenek három mély lélegzetet.
3. Válasszunk ki egy tárgyat, ami fontos a számunkra és/vagy a csoport számára, és magyarázzuk el, hogy miért azt választottuk a workshop lezárásához (online: kérjünk meg minden résztvevőt, hogy válasszon ki egy számára fontos tárgyat). Mondjuk el a csoportnak, hogy ezt a tárgyat át fogjuk adni a tőlünk balra ülőnek (online: valakit néven szólítunk és a kamera felé nyújtjuk a tárgyunkat, aki képletes elveszi azt, azután pedig ő szólítja a következő embert, és így tovább.)
4. Az a személy beszél, aki a kezében tartja a tárgyat (online: az a személy beszélhet, akit szólítottak.) Elmondhatja, hogyan érzi magát, vagy bármi egyebet, amit fontosnak tartanak a megélt tapasztalattal kapcsolatban, vagy amit magával visz a workshopról (online: ha van rá idő, megkérhetjük a részvevőket, hogy mondják el, miért azt

a tárgyat választották). Fontos, hogy mindenki a személyes tapasztalatairól beszéljen. Nincs lehetőség reagálni arra, amit mások mondanak. Mindenkinek figyelmesen végig kell hallgatnia a többieket. Nincs beszélgetés sem azután, hogy az egyes részvevők elmondták, amit akartak, sem a gyakorlat végén. Bármi is hangzik el, fontos, hogy azt bizalmasan kezeljük. Aki nem szeretne beszélni, egyszerűen továbbadhatja a tőle balra ülőnek a tárgyat (online: egyszerűen megszólít valaki mást).

5. Addig ismételjük a gyakorlatot, amíg a tárgy köbe nem ér (online: addig ismételjük, amíg mindenkit meg nem szólítottak).

MEGBESZÉLÉS

Nem alkalmazható.

TIPPEK ÉS JAVASLATOK

- A csoport méretétől függően, ha van idő, a gyakorlatot megelőzheti egy kiértékelés. Például: egy nagy papírlapot osszunk négy részre egy függőleges és egy vízszintes vonallal. Ezeket írjuk a négyzetekbe: „a legjobb", „a legnehezebb", „amin változtatnom kell", „amit tanultam". Vezessük végig a résztvevőket a különböző gyakorlatokon, és közben beszélgessenek arról, hogy mik voltak a legfontosabb pillanatokat, majd ezeket írják le a papírlapra, mintegy „fényképet" készítve a workshop folyamatáról.
- Fontos, hogy a gyakorlat során nem reagálunk a mások által elmondottakra, nincs vita, és nem adunk tanácsokat másoknak. A részvevők szabadon elmondhatják, amit gondolnak, feltéve, hogy személyes tapasztalatokról beszélnek. Ha a csoportban túl sok a feszültség vagy az érzelem, emlékeztethetjük rá a résztvevőket, hogy a workshop után kapcsolatban maradhatnak egymással, és megvitathatják a kérdéses témaköröket.
- Ezután a gyakorlat után szünet nélkül lépjünk tovább a záró rituáléra, amit az egyes alkalmak végén használtunk.

ELMÉLET

Boal, A. (1995): *The Rainbow of Desire: The Boal Method of Theatre and Therapy (A vágyak szivárványa: A Boal-féle színházi és terápiás módszer).* Routledge: London.

A „MEGFELELŐ TÁVOLSÁG”-RÓL SZÓLÓ WORKSHOP KIÉRTÉKELÉSE

A kiértékelés minden workshop és képzés kulcsfontosságú része. Nem csak azért, mert visszajelzést ad a trénernek a munkájával kapcsolatban, hanem azért is, mert segít a résztvevőknek abban, hogy tudatosítsák magukban és értékeljék azt, amit tanultak.

A workshop módszertani kiértékeléséhez a következőket javasoljuk:

- Interaktív összegzés, értékelés a workshop vagy az egyes alkalmak végén: vizsgáljuk meg, hogy miben léptünk előre (például egy záró kör, mint rituálé során, vagy szintén hasznosak lehetnek az olyan gyakorlatok, mint az előző részben bemutatott „Közös lezárás”). Ennek a típusú kiértékeléseknek 2 fontos szerepe van. Először is segít, hogy felmérni, hogy a résztvevőket mennyire elégedettek, illetve hogy a későbbiekben igazodni tudjunk a meglátásaikhoz és igényeikhez. Másodszor pedig a közös megosztás segít a résztvevőknek, hogy a többi résztvevő tapasztalatiból is tanuljanak.
- Pontozós kérdések: ez egy olyan kérdőív a workshop végén, amelynek segítségével felmérhető, hogy a résztvevők mennyire voltak elégedettek, és milyennek találták a képzést, gyors, közvetlen és általános visszajelzést adhat a tréner teljesítményével és a workshop minőségével kapcsolatban. A résztvevők egy 1-5 pontos skálán határozzák meg az adott kérdésre adott válaszukat. Ebben kifejezhetik, hogy milyen mértékben voltak elégedettek, és hogy megfelelt-e a workshop az elvárásaiknak. Ennek az eszköznek természetesen az a hátránya, hogy nem tér ki részletesen arra, hogy miben kellene a trénernek módosítania vagy fejlesztenie a workshopot. Ehhez kifejtő kérdésekre van szükség.
- Kifejtős kérdések, amelyek az elégedettségre, a workshop hasznosságra, illetve a „megfelelő távolsággal” kapcsolatban elsajátított tudásra és készségekre irányulnak, alkalmasak lehetnek arra, hogy részletes visszajelzést kapjunk arról, hogyan élték meg a résztvevők a képzést, és az ő elképzeléseik szerint hogyan tudják majd hasznosítani az ott tanultakat. E kérdéseknek köszönhetően megtudhatjuk, milyennek ítélik meg a résztvevők a workshopot, és annak hasznosságát.
- Az „előtte-utána” kérdőívek, melyek a workshop hatását, illetve az elért változás mértékét mérik. A kifejtős kérdéseknek is megvannak a határai a tekintetben, hogy mennyire tudják felmérni a résztvevők hozzáállásában és viselkedésében bekövetkezett változásokat, hiszen e kérdésekre adott válaszok nagyon szubjektívek, és nehezen összevethetők. De ha a résztvevőknek ugyanazokat a kérdéseket tesszük fel a workshop előtt és után, azzal feltérképezhetjük a hozzáállásukban és a viselkedésükben bekövetkezett változásokat, hiszen meg tudjuk vizsgálni a két különböző pillanatban adott válaszok közötti különbségeket. Ennek a stratégiának is megvannak a maga kockázati tényezői és kihívásai: először is, a kérdést pontosan kell feltenni, hogy valóban a képzés következményeit vizsgálja. Másodszor, annak érdekében, hogy a tanultak „leülepedhessenek”, és megtegyék a hatásukat, az utólagos kérdőívet jobb egy kis idővel a workshop vége után kitöltetni. Ezt viszont bonyolultabb megszervezni. Közvetlenül a képzés végén is sort keríthetünk a kérdőívek kitöltésére, de így kevesebb változás lesz észlelhető.

A következőkben bemutatjuk, hogy milyen értékelési eszközöket használtunk, és ezek milyen eredményeket hoztak. A kiértékelések a kísérleti workshopokon születtek, amelyeket Barcelonában és Budapesten szerveztünk. Mindkét workshopra a COVID-19 válság idején került sor, ami miatt lényegi változásokat kellett eszközölni a programban, és az alkalmazott módszerekben. A barcelonai kísérlet hibrid képzés volt ¬¬–, és négy online alkalommal és ¬egy szabadban tartott személyes alkalommal, megfelelő társas távolságtartással –, a budapesti pedig teljes mértékben online zajlott. A kérdőívek minden esetben névtelenek voltak, és bizalmasan kezeltük őket, illetve jeleztük a résztvevők felé, hogy az eredményeket összesítve fogjuk felhasználni.

1. 1. ELÉGEDETTSÉGI KÉRDŐÍV

ELÉGEDETTSÉG A WORKSHOPPAL KAPCSOLATBAN

SPANYOLORSZÁG	
Általános kiértékelés (1 = egyáltalán nem értek egyet, 5 = teljes mértékben egyetértek)	**26 válasz átlaga**
A workshop időtartama megfelelő volt.	3,6
A workshop helyszíne megfelelő volt (Zoom, park).	3,6
A workshop megfelelt az elvárásaimnak.	3,5
Az átadott ismeretek illeszkedtek a workshop témájához.	4,1
Olyan új tudást és eszközöket sajátítottam el, amelyeket hasznosítani tudok a személyes kapcsolataimban.	4,4
Olyan új tudást és eszközöket sajátítottam el, amelyeket hasznosítani tudok a szakmai munkámban.	4,4
A workshop alatt úgy éreztem, hogy figyelnek rám.	4,3
A workshop során új dolgokat fedeztem fel saját magammal kapcsolatban.	4,3
Jól szórakoztam a workshopon.	4,3
A workshop hozzájárult a társadalmi sokszínűség népszerűsítéséhez.	4,2
Másoknak is javasolnám ezt a workshopot.	4,4
MAGYARORSZÁG	
Overall evaluation (1 = not useful at all, 5 = very useful)	**8 válasz átlaga**
Mennyire találtad hasznosnak a workshopot?	4,6

A kiértékelés a résztvevők magas elégedettségi szintjét mutatja:

- Spanyolországban a résztvevők túlnyomó részt úgy ítélték meg, hogy új tudást és eszközöket sajátítottak el workshopon, amelyek hasznosak a személyes és a szakmai kapcsolataikban, illetve új dolgokat fedeztek fel saját magukkal kapcsolatban, és másoknak is ajánlanák a workshopot.
- Magyarország esetében a résztvevők nagyon hasznosnak találták a tréninget. Ahogy a fenti táblázatban látható, itt csak egy kvantitatív kérdéssel mértük a résztvevők általános elégedettségét (inkább kifejtő kérdéseket tettünk fel).

A spanyol workshop estében az időtartammal, a helyszínnel és az elvárásokkal kapcsolatos alacsony értékek annak tudhatók be, hogy a workshopot eredetileg személyes részvétellel terveztük, majd később az egészségügyi krízishelyzetből adódó biztonsági korlátozások miatt kénytelenek voltunk nagyrészben online megtartani. Itt tehát a résztvevők eredetileg személyes tréningre számítottak, és bár értékelték az online megoldást, de ha teljes mértékben személyesen vehettek volna részt a workshopon, az jobban lekötötte volna őket, és elégedettebbek lettek volna.

2. KIFEJTŐS KÉRDÉSEK

KIFEJTŐS KÉRDÉSEK*

SPANYOLORSZÁG (S) | MAGYAROROSZÁG (H)	
Tanultál valami újat arra vonatkozóan, hogy ifjúsági segítőként hogyan húzod meg a határokat a kapcsolataidban? Ha igen, mit? (Talán azt, hogy húzod meg elég élesen a határokat, vagy talán túlságosan is szigorú határokat tartasz…?)	
Azt tanultam, hogy az érzelmi távolság nehezebb számomra, mint a fizikai. Általában nehezebben húzom meg a határokat, és mondok nemet. Azt is megtanultam, hogy bizonyos hitrendszerekkel, amelyek különböznek az enyémtől, nagyobb érzelmi távolságot tartok. Nehezebb olyan emberekhez kapcsolódnom, akiknek a hitrendszere elfogadhatatlan a számomra. Ebben az értelemben problémát jelent nekem, hogy sztereotípiákat állítok fel, és hátrányosan megkülönböztetek másokat.	S
Megtanultam, hogy fontos tudatában lenni annak, hogy mi a szerepem egy adott helyzetben, és hogy nem számít mennyire szeretnék mélyebben belemerülni egy-egy szituációba, hiszen szeretem a munkámat, a szellemi és az érzelmi egészség megőrzése érdekében fontos határokat húzni.	S
Igen, megtanultam, hogy határokat kell húznom, méghozzá magabiztosan. Az is fontos, hogy ezt hogyan teszem, hogy az üzenet világos legyen.	S
Sokat tanultam a határaimmal kapcsolatos önreflexióról.	H
Sokat segített meghallgatni mások történeteit és tapasztalatait, amelyek inspirációként szolgálnak a munkámhoz. Az is jó és hasznos tapasztalat volt, hogy résztvevőként, biztonságos környezetben újra átgondoltam a saját tapasztalataim hatásait.	H
Igen, megtanultam, hogy túl gyorsan mondok igent, és hogy érdemes több időt adnom magamnak.	H
Hogy tudatosan kell foglalkozni, rátekinteni arra, hogy mennyire őrzöm a határaimat.	H
Hogy több figyelmet kell fordítanom az energiáimra, és belegondolni, hogy ezek hogyan kapcsolódnak másokhoz.	H
Hogy több figyelmet kell fordítanom mások határaira.	H
Hogyan tartod meg/fejezed ki az általad meghúzott határokat ifjúsági segítőként?	
Ahogy az előző kérdésnél is mondtam, nehéz nemet mondanom, inkább engedékeny vagyok, de amikor a helyzet megköveteli, általában verbálisan vagy a testemmel fejezem ki magam.	S
Ez egy folyamatos kihívás, mert miközben kialakítok egyfajta biztonságos teret minden egyes résztvevővel, erős kötődés alakul ki bennem a személyes történeteik iránt, és nehéz nem túllépnem a szigorúan szakmai határokat.	S
Megkérdezem őket, hogy mi az, ami nem tetszik nekik, vagy ami zavarja őket másokkal kapcsolatban. Ebből kiindulva kialakul egy beszélgetés, és együtt jelöljük ki a határokat.	S
Sikerült a workshopon olyan új gondolatokat/készségeket/eszközöket elsajátítanod, amelyek segíthetnek a határok megtartásában és kifejezésében? Ha igen hogyan, és melyek azok?	
Megtanultam, hogy jobb nevén nevezni azt, ami az emberrel történik. Ha hangosan és világosan kimondom, az segít a konfliktushelyzetek feloldásában.	S
Igen, új eszközöket kaptam ahhoz, hogy meghúzzam a határokat, és hogy tudatában legyek a létezésüknek anélkül, hogy túlságosan parancsolóvá válnék. Ez egy adok-kapok dolog: „Tisztellek, ezért te is tisztelsz.” Belehelyezkedni különböző szerepekbe, és térben elhelyezni magam a résztvevőkhöz képest egy nagyszerű gyakorlat, ami ráébreszt arra, hogy milyen szerepet játszom a csoportokban, amelyekkel dolgozom.	S

Igen, segített, hogy több eszközöm legyen.	S
Mely gyakorlatok voltak a legérdekesebbek/legnehezebbek a számodra? Miért?	
Az önpercepciós gyakorlat: a tükörben vagy a képernyőn nézni magamat, és meghatározni azokat a jellemzőket, amelyek ismeretlenek a számomra saját magammal kapcsolatban.	H
Mindegyik gyakorlat érdekes volt, és mindegyik kihívást jelentett, mivel arra invitáltak, hogy szakemberként megkérdőjelezzük magunkat, illetve, hogy azokról a helyzetekről elmélkedjünk, amelyekhez gyakran nem tudjuk, hogy hogyan közelítsünk, ezért inkább nem veszünk róluk tudomást. A workshopon szembe kellett néznünk ezekkel a helyzetekkel, és konkrét megoldásokat kellett keresnünk rájuk úgy, hogy belehelyezkedtünk mások helyzetébe: empatikusnak és együttérzőnek kellett lennünk egymással.	H
A legnehezebb a fizikai távolságtartás volt, mivel én szeretek mindenféle módon kapcsolódni, még testileg is.	H
Azok a gyakorlatok, ahol a határokkal játszottunk, nagyon érdekesek voltak.	H
A bemelegítő és az öntudatossággal kapcsolatos gyakorlatok.	H
Számomra a legérdekesebbek A vágyak szivárványa gyakorlatok voltak. Jó és hasznos tapasztalat volt kérdéses helyzeteket új perspektívából megfigyelni.	H
Amikor szerepeket kellett játszanunk, és a többi résztvevő pedig minket figyelt. A visszajelzés érdekes volt.	H
A vágyak szivárványa gyakorlatok.	H
Amikor szobrot formáltunk egy helyzet érzelmi megnyilvánulásaiból. (A vágyak szivárványa)	H
Rajzolni egy szimbólumot magamról (amit szeretnék hogy legyen) es mellé mondatokat írni magamnak. Rávilágított arra, hogy nehéz megfogalmaznom még mindig hogy mi az, amit pontosan akarok.	H
A workshop után úgy érzed, hogy ifjúsági segítőként másképp fogsz viselkedni bizonyos helyzetekben? Ha igen, szerinted melyek lesznek ezek a helyzetek, és miben leszel más? Tudnál példát mondani egy olyan helyzetre, ahol ez a változás megmutatkozhat?	
Mostantól kezdve: a) folyamatosan felteszem magamnak a kérdést „hogyan tudok segíteni azoknak az embereknek, akik fájdalmat és megkülönböztetést szenvedtek el?”; b) jobban tudatában leszek annak, hogy magamra is vigyázzak; jobban tudatában leszek annak, ahogyan segítek másoknak, kérdéseket teszek fel nekik saját magukkal kapcsolatban; c) szemkontaktust teremtek, aktív figyelemmel meghallgatom őket, és odafigyelek arra, hogy milyen visszajelzést kapok az emberektől, és a csoportoktól; d) odafigyelek a csendekre, és a testbeszédre.	S
Igen, használni fogom a megfelelő távolág kialakításának technikáit, hogy különböző perspektívákból lássam a felmerülő problémákat. A felmerülő konfliktusok esetén a szerepjáték egy nagyszerű megoldás lehet ahhoz, hogy előkerüljenek a lényeges kérdések. Mások aktív figyelemmel való meghallgatása minden helyzetben kulcsfontosságú lesz.	S
Igen, úgy érzem, több lehetőségem van, hogy kezeljem a különböző helyzeteket, amelyekkel találkozom.	S
Saját szerepem tisztázásában, megerősítésében segített, és a szakmai közegben való határtartás tisztázásában is elindított gondolatokat.	H
Nem.	H
Alapvetően nem gondolom, hogy másképp fogok viselkedni, de mindenképpen hasznos tanulság volt számomra, hogy a nálam idősebbek és tapasztaltabbak is kerülnek néha nehéz helyzetbe. Ilyenkor fontos a higgadtság, a workshopon alkalmazott gyakorlatok pedig hozzásegítettek ahhoz, hogy kívülről tudjam vizsgálni az ilyen jellegű szituációkat.	H

Ha vita van, nagyon alaposan át kell gondolnom, hogy hogyan közelítsem meg a kérdést, és hogy pontosan mivel állok szemben. Fontos számomra, hogy hiteles legyek.	H
Megerősített abban, amit már korábban is gondoltam a viselkedésemmel kapcsolatban.	H
Több figyelmet fogok fordítani az energiáimra: tudatosabban fogom meghúzni a határokat; nem leszek annyira viccelődő és „haverkodó”.	H
Tudatosabban fogok figyelni mások határaira. Jobban végig gondoljam a ki nem mondott érzéseket egy beszélgetésben, legalább tanulságként.	H

**A résztvevők válaszai. Nem minden résztvevő válaszolt minden kérdésre.*

A kifejtős kérdésekre adott válaszok alapján általánosságban elmondható, hogy a résztvevők elsajátítottak olyan új készségeket, amelyek segítségükre lesznek a megfelelő távolság kialakításában szakmai munkájuk során.

3. „ELŐTTE ÉS UTÁNA” KÉRDŐÍVEK

„ELŐTTE ÉS UTÁNA” KÉRDŐÍV A SAJÁT KÉSZSÉGEK MEG ÍTÉLÉSÉRŐL

SPANYOLORSZÁG

Készségek értékelése (1= egyáltalán nem; 5 = nagyon)	19 válasz átlaga (a workshop elején)	26 válasz átlaga (a workshop végén)	Különbség
Aggódom, hogy nem tudom tartani a határaimat a fiatalokkal szemben, akikkel együtt dolgozom.	3,1	2,6	-0,5
Úgy érzem, megvannak a szükséges eszközeim ahhoz, hogy biztonságos távolságot tartsak.	3,2	3,3	0,1
Szeretném, ha több eszköz/készség állna a rendelkezésemre ahhoz, hogy közel engedjek magamhoz embereket.	3,6	3,5	-0,1
Szeretném, ha több eszköz/készség állna a rendelkezésemre ahhoz, hogy nagyobb távolságot tudjak tartani.	3,3	3,5	0,2
Fontosnak tartom, hogy kedveljenek a fiatalok, akikkel együtt dolgozom.	3,5	3,5	0,0
Fontos objektívnek maradni a résztvevőkkel.	3,7	3,7	0,0
Tudom/észreveszem, mikor lépek át szakmai szerepből a személyesbe.	3,8	3,8	0,0
Szorongást kelt bennem, amikor a fiatalok be akarnak vonni a magánéletükbe.	2,1	2,3	0,2
Bizonytalan vagyok azzal kapcsolatban, hogy mi a megfelelő távolság.	3,3	3,5	0,2

Bizonytalan vagyok azzal kapcsolatban, hogy hol szeretném meghúzni a határaimat.	3,4	3,7	0,3
Tudom, hogyan adjam a fiatalok tudtára azt, hogy hol a határ.	3,4	3,9	0,5
Tudom, hogyan alakítsak ki bensőséges légkört a fiatalokkal.	3,4	3,5	0,1
Jól tudom kezelni a helyzetet, amikor egy résztvevő vonzódik hozzám (szerelmeslevelet küld, elhív valahová…).	3,5	3,5	0,0

MAGYARORSZÁG

Készségek értékelése (1= egyáltalán nem; 5 = nagyon)	**12 válasz átlaga (a workshop elején)**	**8 válasz átlaga (a workshop végén)**	**Különbség**
Aggódom, hogy nem tudom tartani a határaimat a fiatalokkal szemben, akikkel együtt dolgozom.	2,0	2,5	0,5
Fontosnak tartom, hogy kedveljenek a fiatalok, akikkel együtt dolgozom.	4,4	4,0	-0,4
Tudom/észreveszem, mikor lépek át szakmai szerepből a személyesbe.	3,6	4,3	0,7
Szorongást kelt bennem, amikor a fiatalok be akarnak vonni a magánéletükbe.	2,1	2,1	0,0
Tudom, hogyan alakítsak ki bensőséges légkört a fiatalokkal.	4,2	3,9	-0,3
Jól tudom kezelni a helyzetet, amikor egy résztvevő vonzódik hozzám (szerelmeslevelet küld, elhív valahová…).	3,4	3,6	0,2

Ahogy azt korábban már említettük, a workshop értékelő kérdőívet a workshop végén, vagy nem sokkal utána töltettük ki a résztvevőkkel, s ez megnehezíti a változások feltérképezését, amelyeknek a leülepedéséhez gyakran több időre van szükség. Ennek ellenére látunk néhány jelentősnek tekinthető eredményt[9]:

- A spanyol workshop után: az ifjúsági segítők kevésbé aggódtak amiatt, hogy nem tudják megtartani a határaikat a fiatalokkal, akikkel dolgoznak (átlagosan -0,5 pontos a változás), és alkalmasabbnak érezték magukat arra, hogy meghúzzák és kifejezzék a határaikat (átlagosan 0,5 pontos a változás).
- A magyar workshop után: az ifjúsági segítők világosabban látják azt, mikor lépnek ki a szakmai szerepeikből (átlagosan 0,7 pontos változás).

Ismét szeretnénk kihangsúlyozni, hogy annak érdekében, hogy jelentősebb eredményekre jussunk az „előtte és utána" kérdőívekkel, fontos, hogy egy későbbi pillanatban, 1-2 hónappal a workshop után töltessük ki őket a résztvevőkkel.

Azt is megfigyelhetjük, hogy bizonyos tekintetben a résztvevők kevésbé biztosak magukban a workshop végén, mint az elején. Ez összefügg azzal, hogy egy rövid képzés olykor rámutathat olyan területekre, amelyekről nem tudunk eleget, és ilyenkor rájövünk, hogy ezekben tovább kell fejlődnünk. Az ilyen esetekben megtörténhet, hogy szembesülve az előttünk álló feladatok nehézségével, az önbizalmunk valamelyest csökken. Ez fontos része a tanulási folyamatnak; arra ösztönözhet bennünket, hogy mélyebben átgondoljunk egyes témákat, és arra bátoríthat, hogy az elsajátított új készségeket alaposabban gyakoroljunk.

[9] Ezeket a statisztikai tesztek is, ez esetben T-tesztek is alátámasztották.

A PARTNEREKRŐL

Elan Interculturel (Párizs)

Tapasztaljuk meg a sokszínűséget! Az Elan Interculturel nonprofit szervezet 2008-ban jött létre az 1901-es törvény szerint az alábbi mottóval: megtapasztalni a sokszínűséget. Az interkulturális impulzus – franciául „élan" – befogadása azt jelenti, hogy megengedjük magunknak, hogy meglássuk a különbségeket, anélkül, hogy megragadnánk náluk. Azt jelenti, hogy képesek vagyunk élvezni ezeket a különbségeket azok erőltetése nélkül. Azt jelenti: időt szánunk rá, hogy megtanuljuk kezelni a bizonytalanságot, a másságot és a változást. Azt jelenti, hogy felelősséget vállalunk a társadalmi különbségekből adódó egyenlőtlenségek láthatóvá tételéért, és az ellenük való küzdelemért. A művészeti mediációs központ arra inspirál minket, hogy fedezzük fel a művészet és a kulturális sokszínűség metszéspontjait: hogyan ábrázolja a művészet azt, ami egyesíti és ami elválasztja a különböző kultúrából származó embereket, és hogyan sarkall a kreatív művészei tevékenységben való részvétel arra minket, hogy megismerkedjünk az idegennel önmagunkban és önmagunkon kívül.

www.elaninterculturel.com

Associació La Xixa Teatre (Barcelona)

A La Xixa egy non-profit szervezet, amely a társadalmi átalakulást szolgáló színházi eszközök és oktatási módszerek kutatására, fejlesztésére és népszerűsítésre szakosodott. Különböző szakterületekről és kultúrákból származó együttműködőkből álló csoport vagyunk, és több mint harminc önkéntes támogatását élvezzük, akik a társadalomtudományok, a pedagógia és a művészetek szakértői. A csoport sokszínűsége gazdagítja a szociális és kreatív munkánkat, amely által folyamatosan tanulunk és képezzük magunkat.

Workshopokat, trénerképzést és művészeti programokat tartunk különböző csoportoknak helyi és nemzetközi szinten, melyek fő pillérei a következők:

- interkulturalitás, rasszizmus, idegengyűlölet és társadalmi befogadás;
- gender (társadalmi nem), egyenlőség és szexuális sokszínűség;
- aktív állampolgári részvétel és helyi szintű fejlesztések.

A La Xixa elkötelezett olyan támogató projektek létrehozásában, amelyek a részvételi módszerek, a folyamatorientált pszichológia és az Elnyomottak Színháza eszközeit használják, és hogy a társadalmilag sebezhető csoportokban egyéni és kollektív átalakulási folyamatokat segítsen elő.

www.laxixateatre.org

Képes Alapítvány (Budapest)

A Képes Alapítvány missziója, hogy segítse a különböző (hátrányos helyzetű) célcsoportokat a szociális érzelmi tanulás kompetenciáinak a fejlesztésében. Célunk ezen készségeket - közvetlenül vagy közvetve - fejlesztő kezdeményezések, programok, foglalkozások elemzése, kidolgozása, adaptálása, hatékonyságának mérése, népszerűsítése.

Fontosnak tartjuk ezt a területet, mivel a szociális érzelmi tanulás kompetenciák javítják a tanulási és munkahelyi teljesítményt, illetve segítenek a hétköznapi életben való alkalmazkodásban. Ezeket a készségeket lehet tanítani és fejleszteni, és ezzel segíteni a hátrányos helyzetű embereknek, hogy jobban teljesítsenek: a megnövekedett önbizalmuknak, a tanulásra való motiváltságuknak, a nagyobb rugalmasságuknak, a reálisabb célkitűzéseiknek és a jó problémamegoldó készségüknek köszönhetően jobb eredményeket érhetnek el az ugyanazon hátrányos helyzetű csoportba tartozó társaiknál.

www.kepesalapitvany.hu

In Touch

Hisszük, hogy a multikulturális házasságok csakúgy, mint egy falatozás a török kebabosnál vagy a más kultúrák megismerésének lehetőségét kínáló olcsó repülőjáratok mind hatékonyan segítik a rendszerszintű, ideológiai, kulturális és vallási különbségek áthidalását. Erőt meríthetünk abból, hogy megosztjuk egymással a személyes tapasztalatainkat, hozzáférést adunk a belső és a közös erőforrásainkhoz és kapcsolódunk mások belső világához.

Hisszük, hogy a mély, személyes kapcsolódások befogadóbb, toleránsabb, nyitottabb és békésebb multietnikumú, multikulturális társadalmak kialakulásához vezethetnek. A modern életre jellemző széttöredezettség és közvetettség helyett mi a közvetlen emberi tapasztalatra fókuszálunk: ugyanazzal a testtel és lélekkel adunk életet, fejlődünk és tanulunk, szeretünk és dolgozunk, eszünk és gondolkodunk.

Éppen ezért olyan projekteket szeretnénk kidolgozni, amelyek az élet személyes területeit érintik: a születést, a fejlődést, az otthont, a gyógyulást, a szexualitást (ars erotica), az átmeneteket, a gyászt és a halált. Az emberi létezés legalapvetőbb jellemzőire akarunk fókuszálni, ilyenek az emberi test, a szexualitás, az evés, az étel elkészítése és megosztása, a családi kapcsolatok, az intimitás, a munka, az otthonépítés és a gyász. Ezeket a helyzeteket, életszakaszokat mindnyájan megéljük, ezért ezek lehetőséget nyújtanak idegenek számára, hogy a legtermészetesebb és leghatékonyabb módon kapcsolódhassanak egymáshoz.

www.weareintouch.org

IMPRESSZUM

A kiadványt összeállították, lektorálták, szerkesztették:
Adrian Crescini (Associació La Xixa Teatre)
Ana Fernández-Aballí (Associació La Xixa Teatre)
Rácz Anna (Képes Alapítvány)
Mester Dóra (In Touch)
Káplár Éva (Képes Alapítvány)
Lorena Valencia Galvez (Associació La Xixa Teatre)
Meritxell Martinez (Associació La Xixa Teatre)
Szabó Vera (Képes Alapítvány)
Várhegyi Vera (Elan Interculturel)

Koordinátor:
Ana Fernández-Aballí (Associació La Xixa Teatre)

Borítóterv és tördelés:
Irantzu Casajús (Associació La Xixa Teatre)

Kiadás éve: 2020

Szerzői jogok:

A kézikönyvben található minden anyag a Creative Commons Licenc szabályai szerint publikálható, kivéve, ha a szerzők közvetlenül és egyértelműen mást nem engedélyeznek.

A szöveg szabadon megosztható (másolható és terjeszthető) bármilyen médium által és formátumban, valamint szabadon lehet idézni és adaptálni (újraszerkeszteni, átalakítani, felhasználni) a kézikönyvben leírt törekvésekkel összhangban lévő célokból, azzal a feltétellel, hogy minden ilyen esetben megemlítésre kerül a forrás; illetve amennyiben az anyag adaptálásra kerül, arról értesíteni kell a kidolgozó partnerek valamelyikét, és e-mailen megküldeni neki a vonatkozó szövegrészt.

Az Európai Unió
Erasmus+ programjának
társfinanszírozásával

IRIS

INTIMACY,
RELATIONSHIPS &
INTERCULTURALITY
IN YOUTH WORK

IRIS
INTIMACY,
RELATIONSHIPS &
INTERCULTURALITY

Az Európai Unió
Erasmus+ programjának
társfinanszírozásával