TÁRSAS KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

ESZKÖZTÁR IFJÚSÁGI SEGÍTŐKNEK

Az Európai Unió
Erasmus+ programjának
társfinanszírozásával

IRIS

#intimacyacrosscultures
www.intimacyacrosscultures.eu

TÁRSAS KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

ESZKÖZTÁR IFJÚSÁGI SEGÍTŐKNEK

IRIS
INTIMACY,
RELATIONSHIPS &
INTERCULTURALITY
IN YOUTH WORK

Az eszköztár az „IRIS: Intimitás, barátság, interkulturalitás, határtartás az ifjúsági munkában” c. projekt keretében készült (referenciaszám: 2018-1-FR02-KA205-014096). Az IRIS projektet az Európai Bizottság Erasmus+ programja támogatta.

A kiadvány kizárólag a szerzők nézeteit tükrözi, az Európai Bizottság nem tehető felelőssé az abban szereplő információk bármilyen felhasználásáért.

EGYÜTTMŰKÖDŐ PARTNEREK:

Képes Alapítvány (Magyarország)

KÉPES ALAPÍTVÁNY

www.kepesalapitvany.hu

Élan Interculturel (Franciaország)

élan interculturel

www.elaninterculturel.com

L'Associació La Xixa Teatre (Spanyolország)

LAXIXA

www.laxixateatre.org

In Touch (Hollandia)

IN TOUCH Amsterdam

www.weareintouch.org

creative commons

Az Európai Unió
Erasmus+ programjának
társfinanszírozásával

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS **6**

ELMÉLETI HÁTTÉR **8**

A SZOCIÁLIS ÉS ÉRZELMI TANULÁS (SEL) RÖVID ÁTTEKINTÉSE 8

HOGYAN HASZNÁLJUK A CBT-T A SZOCIÁLIS ÉS ÉRZELMI KÉSZSÉGEK FEJLESZTÉSÉRE? 9

HOGYAN HASZNÁLJUK A SZÍNHÁZI TECHNIKÁKAT A SZOCIÁLIS ÉS ÉRZELMI TANULÁS KÉSZSÉGEINEK FEJLESZTÉSÉRE? 10

GYAKORLATOK A SZOCIÁLIS ÉS ÉRZELMI KÉSZSÉGEK (SEL) FEJLESZTÉSÉRE **13**

EGY 20 ÓRÁS WORKSHOP BEMUTATÁSA **50**

IMPRESSZUM **59**

BEVEZETÉS

A magas fokú szociális és érzelmi készségek megléte alapvető fontosságú az ifjúsági segítők esetében - ezek segítségével tudnak a fiatalokkal dolgozni, kapcsolatot teremteni, megértést tanúsítani iránt és segíteni nekik a másokhoz fűződő kapcsolataik ápolásában. A társas készségfejlesztés eszköztár olyan módszereket kínál, melyek segítségével az ifjúsági segítők továbbfejleszthetik ezirányú alapkészségeiket, mint pl. önismeret (éntudatosság), önmenedzsment, mások meghallgatása, empátia, a fiatalokkal való magabiztos és hatékony foglalkozás. Ezek a készségek természetesen azon fiatalok esetében is szükségesek, akikkel a szakemberek dolgoznak, így az eszköztárban összefoglalt módszerek a fiatalokkal is használhatók, és az ő szükségleteikhez adaptálhatók.

Az eszköztárban bemutatott gyakorlatok a kognitív viselkedésterápia (CBT), a nem formális pedagógia, a színházi technikák és a folyamatorientált pszichológia módszereit alkalmazzák. A CBT révén eredményesen azonosíthatóak és módosíthatóak a negatív gondolatok és interpretációk, továbbá megvizsgálhatjuk, hogy mindezek hogyan hatnak az érzelmekre és a viselkedésre. A fórumszínház olyan eszközöket nyújt, amelyek segítségével új viselkedésmódokat próbálhatunk ki a számunkra kihívást jelentő helyzetekben. A javasolt gyakorlatok összhangban vannak a nem formális pedagógia elveivel, s olyan könnyen elsajátítható technikákat kínálnak, amelyek arra ösztönzik a résztvevőket, hogy felhasználják saját élettapasztalataikat, megtapasztalják a kompetenciáikat, és aktívan álljanak hozzá a tanulási folyamathoz.

Az első fejezetben rövid bevezetést nyújtunk az elméleti és módszertani alapokról. A szociális és érzelmi tanulás (social emotional learning: SEL), illetve az ahhoz kapcsolódó főbb kompetenciaterületek bemutatásával kezdünk, ez utóbbiak jelentik azokat a készségeket, amelyek a másokhoz való kapcsolódást segítik. Bemutatjuk a CBT elméleti alapjait is, továbbá a folyamatorientált pszichológiát és az alkalmazott színházi technikákat, majd elmagyarázzuk, ezek hogyan hasznosíthatóak a SEL készségeink fejlesztésében.

A második fejezetben részletesen bemutatjuk azokat a gyakorlatokat, amelyeket a fiatalokkal foglalkozó szakemberek részére állítottunk össze, felhasználva a fent említett technikákat.

A gyakolatok nem sorrendben kerülnek bemutatásra. Sokkal inkább arra törekedtünk, hogy különböző stratégiákat vagy ötleteket mutassunk be, amelyek közül az ifjúsági segítők a saját szükségleteik, preferenciáik alapján választhatnak, figyelembe véve azon fiatalok szükségleteit is, akikkel kapcsolatban állnak. Arra fókuszáltunk, hogy olyan eszközöket kínáljunk, amelyek a kapcsolatteremtési készségek kulcsfontosságú elemeit célozzák. Azokat az érzékeny zónákat is figyelembe akartuk venni, amelyeket még a projekt korábbi fázisában azonosítottunk be (autoritáshoz fűződő viszony, kapcsolódás egymáshoz, csoportokhoz való kapcsolódás), és amelyek a fő kihívást jelentik a fiatalok számára. A fenti két szempontot figyelembe véve a gyakorlatokat négy csoportra osztva ismertetjük. Azokkal az „első találkozás" gyakorlatokkal kezdünk, amelyek segítenek a résztvevőknek abban, hogy megismerkedjenek egymással, ráhangolódjanak a témára és egy együttműködő légkört hozzanak létre. A gyakorlatok második csoportja a verbális és nonverbális kommunikáció fejlesztését szolgálja, miközben a már a nagyobb kihívást jelentő témákat is érinti (másokat vezetni, másokat követni, kapcsolódás a csoporthoz stb.). A gyakorlatok harmadik csoportja abban segít a résztvevőknek, hogy átgondolják saját kapcsolataikat, az utolsó gyakorlat csokor pedig a konfliktusokat helyezi a középpontba.

A gyakorlatok leírása az összes lényeges információt tartalmazza a gyakorlatok kivitelezésével kapcsolatban (a gyakorlatok célja, szükséges kellékek, javasolt időtartam, konkrét instrukciók, javaslatok a gyakolatok megbeszéléhez). Az olvasó – motivációjának, szükségleteinek és tapasztalatainak megfelelően – bátran kombinálhatja a leírt gyakorlatokat, kiegészítheti más, általa ismert feladatokkal.

Annak ábrázolására, hogyan kombinálhatjuk és valósíthatjuk meg ezeket a gyakorlatokat az ifjúsági segítők és a fiatalok SEL készségeinek javítására, a 3. fejezetben bemutatunk egy 20 órás tréningtervet. A tanfolyam tesztelésére Magyarországon került sor.

A gyűjtemény fő célcsoportja az ifjúsági segítők, de új ötleteket, inspirációt azon trénerek, oktatók is meríthetnek belőle, akik a SEL készségek fejlesztésével foglalkoznak.

Az eszköztár az IRIS projekt keretében készült (IRIS: Intimitás, barátság, interkulturalitás, határtartás az ifjúsági munkában). Az IRIS projekt négy (egy magyarországi, egy hollandiai, egy francia és egy spanyol) partnerszervezet részvételével, az Európai Bizottság Erasmus+ programjának támogatásával valósult meg.

ELMÉLETI HÁTTÉR

A SZOCIÁLIS ÉS ÉRZELMI TANULÁS (SEL) RÖVID ÁTTEKINTÉSE

A szociális és érzelmi tanulás olyan tanulási folyamat, melynek során a gyerekek és felnőttek a hatékony életvezetéshez elengedhetetlen szociális és emocionális készségeket sajátítják el. Manapság gyakran halljuk még a személyes készség (soft skill) és életvezetési készség (life skill) kifejezést is, amelyek mind szorosan kapcsolhatók a SEL-készségekhez.

A CASEL (Collaborative Association of Social Emotional Learning) egy chicagói székhelyű nonprofit szervezet, amely úttörő szerepet játszik a szociális és érzelmi tanulás kutatásában. A szervezet szerint a SEL az alábbi 5 fontos kompetencia fejlesztését foglalja magába, mely kompetenciák mindegyike tovább bontható még elemibb szociális-érzelmi készségekre:

- önismeret (éntudatosság)
- önmenedzselés
- társas tudatosság
- társas készségek
- felelős döntéshozatal

Az önismeret (éntudatosság) azt jelenti, hogy képesek vagyunk felismerni érzelmeinket, meggyőződéseinket, szükségleteinket és motivációinkat, továbbá tudatában vagyunk erősségeinknek és korlátainknak.

Az önmenedzselés azt jelenti, hogy nemcsak ismerjük magunkat, de érzelmeinket, gondolatainkat, viselkedésünket szabályozni is tudjuk. Képesek vagyunk arra, hogy lépéseket tegyünk az általunk kitűzött célok felé. Ha kihívásokkal találjuk szembe magunkat, kitartunk, és tanulni tudunk a hibáinkból.

A társas tudatosság azt jelenti, hogy empatikusak vagyunk másokkal szemben, felismerjük, megértjük mások érzéseit, vágyait és félelmeit, átérezzük a helyzetüket, képesek vagyunk az ő szemszögükből is megnézni a dolgokat. A sikeres társas tudatossághoz persze mindenekelőtt önmagunk megismerésén és menedzselésén keresztül vezet az út. Ha saját érzelmeinket és motivációinkat sem vagyunk képesek felismerni, akkor elég kevés a valószínűsége annak, hogy mások esetében ezeket meglátjuk.

A társas készségeink fejlesztése révén képesek leszünk kezdeményezni, valamint támogatni a számunkra gyümölcsöző kapcsolatokat, hatékonyabban és magunkat jobban érvényesítve tudunk kommunikálni, fellépésünk összhangban lesz szándékunkkal, képesek leszünk másokkal együttműködni, konfliktusokat kezelni, másokon segíteni, és ha szükség van rá, segítséget kérni. Ahhoz, hogy kapcsolatainkat sikeresen kezelhessük, a fent említett összes kompetenciára szükségünk van.

A felelős döntéshozatal azt jelenti, hogy miközben saját céljaink megvalósításán dolgozunk, és másokkal is interakcióban vagyunk, nem hagyjuk figyelmen kívül sem a saját jóllétünket, sem a másokét, alkalmazkodunk a társadalmi normákhoz és etikusan viselkedünk. Amikor döntést hozunk, képesek vagyunk előre gondolkodni, és számításba venni a következményeket, mind magunkat, mind másokat illetően.

A társas készségfejlesztés eszköztára a fent említett kompetenciaterületek mindegyikét érinti, de nagyobb hangsúlyt helyeztünk az önismeretre és az önmenedzselésre, mivel ezek jelentik az alapokat az összetettebb készségek fejlesztéséhez (mint pl. a másik helyzetének, álláspontjának megértése, vagy a másokhoz való asszertív és hatékony kapcsolódás).

HOGYAN HASZNÁLJUK A CBT-T A SZOCIÁLIS ÉS ÉRZELMI KÉSZSÉGEK FEJLESZTÉSÉRE?

A kognitív viselkedésterápia (CBT) alapkoncepciója szerint a gondolataink és az interpretációink alapvető hatással vannak az érzéseinkre és a viselkedésünkre. A CBT segít abban, hogy beazonosítsuk a negatív és irracionális gondolkodási mintákat, emellett számos módszert kínál ezek teszteléséhez és átalakításához, amennyiben szükséges. A CBT-t egyénileg és csoportos foglalkozások keretében is lehet használni.

Először is fel kell ismerned a helyzeteket, amelyek stresszt/negatív érzéseket váltanak ki belőled, és a következő kérdések segítségével elemezni azokat:

- Pontosan mi történt? (Ki mit csinált, ki mit mondott stb.)
- Milyen érzéseket keltett benned a helyzet és milyen intenzitásúak voltak az érzések? Milyen fizikai tünetek jelentkeztek, ha voltak ilyenek? (Gyomorfájás, remegés stb.)
- Hogyan értelmezted a helyzetet? Milyen gondolatok futottak át a fejedben? Mit árult el ez a helyzet rólad/másokról, és ezek közül mi volt a legrosszabb?
- Hogyan reagáltál? Mit tettél?

A munkának ebben a szakaszában a cél az, hogy rálássunk a bonyolult helyzetekre, és szétválasszuk a történet objektív elemeit (ki mit mondott, ki mit tett stb.) a szubjektív tapasztalatoktól (érzelmek, érzékelések) és az értelmezésektől. Már ez is önmagában kihívást jelenthet.

A következő lépésben, miután sikerült beazonosítani az interpretációidat – amelyek rendszerint automatikus, negatív gondolatokat jelentenek az adott helyzettel, saját magaddal vagy másokkal kapcsolatban – elkezdheted megkérdőjelezni és tesztelni azokat, megnézni közelebbről, hogy mennyire valósak és megalapozottak.

Ennek során neked is feltűnhet, hogy az interpretációk ún. „kognitív torzításokat" (vagy kognitív részrehajlást) tartalmaznak. Ezek olyan túlzott, irracionális gondolkodási minták, amelyek irreális következtetésekhez és negatív érzésekhez vezetnek. Az alábbiakban tekintsük át a leggyakoribb kognitív torzításokat, amelyek feltárására és módosítására a CBT irányul:

- Mentális szűrő: a személy kizárólag a helyzet negatív aspektusaira fókuszál, és figyelmen kívül hagyja a pozitív dolgokat.
- Fekete-fehér gondolkodás: a személy a helyzetet vagy önmagát „mindent vagy semmit" módon, extrém terminusokban értékeli; pl. vagy azt gondolja, ő tökéletes, vagy azt, hogy egy csődtömeg. Ehhez a gondolkodásmódhoz például a következő szavak kapcsolódnak: „mindig", „minden", „soha".
- Túláltalánosítás: egy negatív élmény alapján a személy arra az általános következtetésre jut, hogy ez mindig így fog történni.
- Katasztrófizálás: a személy nagy valószínűséget tulajdonít a lehető legroszszabb végkimenetelnek.
- Elhamarkodott következtetések: a személy nagy magabiztossággal jósolja meg egy dolog kimenetelét, úgy, hogy valójában nagyon kevés információval rendelkezik.
- Megszemélyesítés: a személy azt gondolja, hogy minden, amit mások mondanak vagy tesznek, személyesen neki szól. Előfordulhat az is, hogy magát hibáztatja olyan dolgokért, amire nincs befolyása.
- Kellene állítások: a személynek nagyon merev elképzelése van arról, hogyan kellene neki és másoknak viselkedni. Ha a többiek megszegik ezeket a szabályokat, kiborul, ha úgy érzi, ő nem tud megfelelni az elvárásoknak, bűntudat, depresszió gyötri.
- Érzelmi alapú érvelés: a személy úgy véli, ha valamit érez, az biztosan igaz is. „Ha úgy érzem, buta vagyok, akkor biztosan az is vagyok."

Automatikus negatív interpretációidat többek között az alábbi ellenőrző kérdésekkel tudod tesztelni:

- Hogyan jutottam erre a következtetésre/értelmezésre?
- Milyen bizonyítékok támasztják ezt alá?
- Vannak olyan bizonyítékok, amelyek ez ellen szólnak? Ha igen, melyek?
- El tudom-e képzelni, hogy létezhetnek más interpretációk is (pl. lehetséges-e, hogy mások másféleképpen értelmezték volna a helyzetet)? Ha igen, mik lennének ezek?

A célunk nem az, hogy hagyd figyelmen kívül a saját értelemzésedet vagy rávegyünk a pozitív gondolkodásra, vagy hogy csak „az élet napos oldalát” nézd. Ehelyett arra kérünk, azonosítsd be az interpretációidat, majd vizsgáld meg őket kritikusan annak érdekében, hogy megállapíthasd, azok mennyire reálisak és valószerűek.
A folyamat végére valószínűleg kisebb vagy nagyobb mértékben megváltozik az, ahogyan a helyzetről gondolkodsz (ezt nevezzük kognitív átstrukturálásnak). Amikor értelmezéseid reálisabbá válnak általában a negatív érzelmek is veszítenek intenzitásukból, és ez lehetővé teszik számodra, hogy legközelebb hasonló helyzetben újféle módon tudj reagálni, cselekedni.

Hogyan lehet beépíteni a CBT-t azokba a képzésekbe, amelyek a SEL készségeket fejlesztik?

- Segítjük a résztvevőket az érzékeny pontjaik beazonosításában azáltal, hogy megkérjük őket: gyűjtsék össze és gondolják végig azon helyzeteket, amikor - saját maguk vagy mások szerint - aránytalan vagy túl heves reakciókat adtak valamire.
- Elmagyarázzuk, hogy a gondolatok milyen hatással lehetnek az érzelmeinkre és a reakcióinkra.
- Szituációs gyakolarlatokban bemutatjuk az értelmezések szubjektív természetét (ilyenkor a színházi technikák is alkalmazhatóak).
- Sok kérdést teszünk fel a gyakorlatokat követő megbeszélések során:
  - Hogyan érezted magad? Mennyire voltak intenzívek az érzéseid?
  - A gyakorlat során milyen gondolataid voltak a helyzetről, saját magadról, másokról?
  - Miután mindenki beszámolt a gondolatairól/érzéseiről: meglepett, amikor mások értelmezéseit hallgattad az adott helyzettel kapcsolatban? Ha igen, hogyan és miért?
  - Máshogy éreznéd magad, ha a helyzetet újszerű módon értelmeznéd?
  - Szerinted, ha az értelmezésed változna, a reakcióid és a választott viselkedésmódod is változna? Ha igen, hogyan?

HOGYAN HASZNÁLJUK A SZÍNHÁZI TECHNIKÁKAT A SZOCIÁLIS ÉS ÉRZELMI KÉSZSÉGEINEK FEJLESZTÉSÉRE?

A színház az egyéni és társadalmi átalakulás hasznos eszköze lehet. Az egyes színházi gyakorlatok és a színpadra vitel segítségével a valóságot különböző szinteken vizsgálhatjuk: megjeleníthetjük több nézőpontból, elemezhetjük, kísérletezhetünk vele, kreatív stratégiákat találhatunk ki, elpróbálhatjuk, hogy mi magunk mit tennénk a való életben. Ugyanakkor személyes, kapcsolati és társadalmi érzékenységünket, tudatosságunkat és képességeinket is fejleszthetjük. A színház nemcsak abban segít, hogy magunkról - testünkről, lelkünkről, érzelmeinkről - gondolkozzunk, hanem abban is, hogy jobban rálássunk a másokkal és a világgal való kapcsolatunkra.

Az Elnyomottak Színháza és a Fórumszínház

Elnyomottak Színházának (Theatre of the Oppressed, rövidítve: TO) módszere nagyon hasznos lehet, amikor megpróbáljuk megérteni és feldolgozni az egyén és a világ kapcsolatát. Ennek módszertani keretét a brazil származású színházi szakember, Augusto Boal dolgozta ki az 1970-es években, alapul véve Paolo Freire pedagógiai koncepcióját, az ún. „elnyomottak pedagógiáját”. A módszer lényege, hogy a résztvevők korra, társadalmi háttérre vagy élethelyzetre való tekintet nélkül tanulhatnak és taníthatnak, mivel mindannyian birtokában vannak valamilyen tudásnak, egyforma joggal beszélhetnek, hallgattatnak meg, vethetnek fel problémákat, javasolhatnak megoldásokat. Az Elnyomottak színháza jó eszköz arra is, hogy hatalmi struktúrákat elemezzünk, megtanuljuk felismerni a hatalommal való visszaélést, amely szisztematikusan áthatja mindennapi életünket. Az Elnyomottak színháza a színházi játékot, a helyzetgyakorlatokat használja arra, hogy tudatosítja bennünk, hogy értelmezzük az adott helyzetet és abban saját magunkat. Ez a módszer a résztvevők tapasztalatait, mint alapnarratívát használva lehetővé teszi, hogy azokra a konfliktusokra, amelyekkel az egyén egyedül gyakran nehezen tud megbirkózni, közös munka során keressen és találjon megoldásokat.

A Fórumszínház az Elnyomottak színházának fontos eszköze. Az ilyen színházban a nézők egy rövid darabot látnak, amely épp a legnagyobb konfliktusok pillanatában félbeszakad. Miután a facilitátor leállítja a darabot, arra biztatja a nézőket, hogy nyissanak vitát, és a színpadon álljanak a főszereplő helyére, mutassák meg, hogyan lehetne változtatni a kialakult helyzeten. A facilitátor további információkkal segíti a vita kibontakozását, és kérdéseket tesz föl a közönségnek abból a célból, hogy közösen rálássunk saját viselkedésünkre, és ezáltal tudatosítsuk, majd megváltoztathassuk attitűdjeinket.

A közönség tagjai, akiket „megfigyelők”-nek is neveznek, csatlakoznak a színpadon lévő színészekhez, beleavatkoznak a darabba, elmondják gondolataikat, vágyaikat, stratégiáikat, megoldásaikat. Egy jeleneten olyan gyakran változtatnak, amilyen gyakran a közönség javasol valamit. Minden felmerülő alternatívát megvitatnak és elemeznek, körüljárják az adott javaslat megvalósíthatóságát.

Folyamatorientált pszichológia

A TO-metodikát a folyamatorientált pszichológiával kombináljuk, így megvizsgálhatjuk azt a sok érzelmet és reakciót, amely a TO-alapú workshopok során létrejön, és segíthetjük a csoportot az előrelépésben. A folyamatorientált pszichológia (Process oriented psychology, rövidítve: POP) több különböző területet - közösségi és szervezeti fejlesztést, diverzitás és vezetői tréninget, tanácsadást, csoportos facilitációt - integrál annak érdekében, hogy elősegítse az egyén és a csoport átalakulását, fejlődését. A folyamatorientált pszichológia főleg arra fókuszál, hogy segítse az egyént és csoportot tapasztalataik tudatosabb megélésében, így megtanulják, miként változtathatnak hozzáállásukon, föltárulnak addig rejtett, vagy marginalizált tulajdonságaik, motivációik, lehetőségeik. (Így fejlődhet azon képességük, hogy gazdagabb eszköztárral reagáljanak az őket érő élményekre.) Anélkül, hogy ennek tudatában lennénk, mindennapi tapasztalataink bizonyos aspektusait (érzelmeket, vágyakat, álmokat, megérzéseket, fantáziákat, hangulatokat, stb.), marginalizáljuk, mert ezek ütköznek alapvető hitrendszerünkkel vagy a kultúrával, amelyben élünk. A folyamatorientált pszichológia megtanít minket arra, hogyan kerüljünk kapcsolatba énünk mélyebb rétegeivel, hogyan maradjunk kreatívak szélsőséges körülmények között is. A folyamatorientált pszichológia különféle eszközök és gyakorlatok segítségével segíti elő, hogy:

- a szokásos hierarchiát felülírjuk és jelentőséget adjunk a csoporthangulatnak;
- beszéljünk a megoldatlan vagy nehezen megoldható problémákról;
- reagáljunk arra a frusztrációra, amelyet a hatalommal szembeni bizalmatlanság, vagy a hatalomtól való félelem ébreszt bennünk;
- észrevegyük, hogy a változtatás, változás nem lehetetlen;
- újra felfedezzük, milyen nagy élmény egy közösség részévé lenni, abban dolgozni;
- javítsuk a csoportfolyamatok minőségét;
- rövidebb idő alatt hatékonyabb folyamatokat hozhassunk létre;
- a konfliktusokat az akció és a reflexió terévé változtassuk;
- átgondoljuk a szervezeti formákat, hogy létrejöhessen a csoporton belüli egyenlőség, és egyenlő bánásmódot, egyensúlyt biztosíthassunk;
- a csoport diverzitását figyelembe véve bátorítsuk és sarkalljuk elköteleződésre a résztvevőket.

A folyamatorientált pszichológia segítségével új szempontból érthetjük meg az embert, mint szociális lényt, és olyan fenntartható közösségeket hozhatunk létre, melyek alapja a sokszínűséggel való együttélés.

A szociális és érzelmi tanulás elősegítése a fiatalok körében a színházi technikák és a folyamatorientált pszichológia alkalmazásával

A színházi technikák és a folyamatorientált pszichológia különösen hasznos eszközök a fiatalokkal való foglalkozás terén, azon fejlődési fázisok miatt, amelyeken a fiatalok keresztülmennek. Ebben az életszakaszban ugyanis a fiatalok meghatározó fizikai, kognitív és társas változásokon mennek keresztül. Abban, hogy ezek a változások hogyan mennek végbe, kulcsszerepet játszanak a másokhoz fűződő kapcsolataik, éppúgy, mint a döntéshozataluk és az identitásuk kialakulása. A fiatalok számára sokszor nehéz megérteni ezeket a bonyolult kölcsönhatásokat, és gyakran hiányoznak az eszközeik ahhoz, hogy ezekkel szembenézzenek és kezeljék őket. Így konfliktusba kerülhetnek önmagukkal és másokkal is, továbbá előnyben részesíthetik a kockázatvállaló viselkedésmódokat.

A színházi technikák és a folyamatorientált pszichológia segít a fiataloknak abban, hogy ezeket az összetett problémákat a saját tempójukban és a saját szavaikkal azonosítsák be, tegyék kézzelfoghatóvá, definiálják és vizsgálják. A színházi technikák és a folyamatorientált pszichológia összességében az alábbiak miatt jelent hasznos eszközt a fiatalokkal foglalkozó szakemberek számára:

- Képesek bonyolult és/vagy absztrakt fogalmakat egyszerű és könnyen érthető módon elmagyarázni azáltal, hogy ezeket a fogalmakat a fiatalok által megélt hétköznapi helyzetekbe ültetik át. A színházi technikák különösen alkalmasak arra, hogy fejlesszék a fiatalok azon készségét, hogy a megélt konkrét tapasztalataiktól eljussanak az elvont fogalmak megértéséhez.

- Interaktív, a szereplőket a középpontba állító jellegük miatt a fiatalok mindkét módszert könnyen el tudják sajátítani, adaptálhatják azokat saját valóságérzékelésükhöz, továbbá a valóságot a számukra leginkább releváns nézőpontból elemezhetik. Ennek eredményeként képesek az éntudatosságot és az önmenedzselést integrálni az önmagukhoz és másokhoz való viszonyulásukba.
- A két módszer, különösen a folyamatorientált pszichológia lehetővé teszi a fiatalok számára, hogy a felszínre hozzák és megvizsgálják saját maguk rejtett aspektusait, úgy, mint identitásuk, vágyaik, félelmeik és hitrendszerük, melyeknek hatást gyakorolnak arra, ahogy másokhoz kapcsolódnak. Ezen felfedezések révén a fiatalok jobban megismerhetik döntéseiket a kockázati tényezőiket és azon pozitív változtatások lehetőségeit, amelyeket saját magukban, a kapcsolataikban és a tágabb társas környezetükben előidézhetnek.

Annak köszönhetően, hogy e két módszer segítségével a fiatalok szempontjait egy biztonságos közeget teremtve tudjuk figyelembe venni, úgy gondoljuk, hasznosak lehetnek ezek az eszközök a fiatalokkal foglalkozó szakemberek számára is, amikor kapcsolatba kerülnek a fiatalokkal, és amikor támogatást nyújtanak számukra a saját magukhoz és másokhoz történő kapcsolódásban.

GYAKORLATOK A SZOCIÁLIS ÉS ÉRZELMI KÉSZSÉGEK (SEL) FEJLESZTÉSÉRE

A következőkben olyan gyakorlatokat mutatunk be, amelyek révén fejleszthetőek az ifjúsági munkások szociális és érzelmi készségei és azoké a fiataloké is, akikkel dolgoznak. Ezek olyan komplex feladatok, amelyek több készséget is fejlesztenek egyidejűleg (a gyakorlatok leírásában szerepel, hogy mely készségek fejlesztésére összpontosítanak). A gyakorlatokat aszerint csoportosítottuk, hogy milyen célt szolgálnak a workshopok során.

KAPCSOLATTEREMTŐ ÉS BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK

Az első találkozás fontos pillanata a másokhoz fűződő kapcsolatainknak: első benyomásaink sokszor hosszabb időre is megragadnak bennünk. Ez igaz a tréningekre és a workshopokra is, melyek során az első találkozás szintén döntő szerepet játszik: kedvező légkört teremthet, előre jelezheti a résztvevőknek, milyen érzés lesz a gyakorlatok elvégzése és milyen lesz a program stílusa, továbbá azt is, milyen kapcsolat alakul majd ki a facilitátor és a résztvevők között. A következőkben bemutatott három gyakorlat három kulcsfontosságú szempontra fókuszál:

- a kapcsolatok elmélyítésének készíti elő azáltal, hogy lehetőséget adnak a résztvevőknek arra, hogy megismerjék egymást, játékos és mozgást igénylő módot használ arra, hogy a résztvevők bemutatkozhassanak, megismerkedjenek egymással, továbbá segíti a facilitátort is abban, hogy megismerje a workshop résztvevőit;
- ráhangolja a résztvevőket a témára, segít nekik abban, hogy megfogalmazzák kérdéseiket, kétségeiket a témával kapcsolatban;
- segít kialakítani az egyéni és a kollektív tapasztalások közötti dinamikát: váljunk a csoport tagjává is, miközben az egyéniségünket is őrizzük meg.

A jelen fejezetben bemutatott gyakorlatok segítik a résztvevőket abban, hogy megismerjék egymást (Elfújja a nagy szél), vidám és lendületes módon kapcsolódjanak egymáshoz (Tükörkép tánc) és ráhangolódjanak az emberi kapcsolatok témakörére (Vélemény vonal).

„ELFÚJJA A NAGY SZÉL”

A gyakorlatot kifejlesztette: Andrew Fluegelman és kollégái

ÁTTEKINTÉS

Tökéletes nyitó gyakorlat: gyors és mozgást igénylő, ugyanakkor lehetővé teszi, hogy kicsit jobban megismerjük egymást.

IDŐ

10 perc

RÉSZTVEVŐK

4 – 15 résztvevő

ESZKÖZÖK

Székek (eggyel kevesebb, mint a résztvevők száma)

CÉLOK

- Jégtörő gyakorlat– segít az embereknek ellazulni a csoportban. Játékos módon segíti a félénkebb résztvevőket abban, hogy képesek legyenek a figyelem középpontjában állni és kifejezni magukat. Olyankor is hasznos gyakorlat lehet, ha a résztvevők nem ugyanazt a nyelvet beszélik. A gyors tempó miatt a résztvevőknek nincs sok idejük gondolkodni.
- Ez a gyakorlat segít a résztvevőknek megérezni a komfortzónájuk határait és feszegetni azokat.

INSTRUKCIÓK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

1. Kérd meg a résztvevők, hogy üljenek egy körben székeken, úgy, hogy egy székkel kevesebb van, mint a résztvevők száma.
2. Az ember, akinek nincs széke és középen áll, ez lehetdz akár te is, megoszt valamit saját magáról (egy gondolatot, vagy tapasztalatot, valamilyen életeseményt, attitűdöt, szokást, egy rajta lévő ruhadarabot stb.) az alábbit módon: “Elfújja a nagy szél azt, aki szeret kertészkedni” vagy “Elfújja a nagy szél azt, aki más országban él, mint ahol született”.
3. A kijelentés után álljon fel mindenki, akire igaz az állítás.
4. Majd tapsolj egyet, s a középen állónak és mindenkinek, aki felállt egy új széket kell találnia és leülnie.
5. Az a résztvevő, akinek nem jutott szék, középre áll és tesz egy kijelentést magáról, és elkezdődik a második kör az előzőhez hasonlóan. Figyelj arra, hogy ne lassuljon le a játék.

TIPPEK

Próbáld meg a gyakorlat gyors ütemét tartani. Törekedj arra, hogy a kijelentések könnyedek, akár viccesek is legyenek, mert így könnyebb a résztvevőknek játszani.
A gyakorlat mélyíthető is, ha lelassítod a ritmust, és az állítások érzékenyebb területek felé mozdulnak el.
Te is tehetsz állításokat, ha szeretnél bizonyos témákat érinteni.

VARIÁCIÓK

Ez egy népszerű gyakorlat, játszható gyerekekkel és felnőttekkel is. A gyakorlatot az 1970-es években Andrew Fluegelman és kollégái fejlesztették az Új Gyakorlatok mozgalom keretei között.
Több variációja létezik ugyanennek a gyakorlatnak.
További információk a **https://www.tefl.net/elt/ideas/games/change-chairs-if/** oldalon találhatók.

„TÜKÖRKÉP TÁNC”

A gyakorlatot kifejlesztette: Képes Alapítvány

ÁTTEKINTÉS

Energizáló, szórakoztató, nonverbális gyakorlat, amelyet párokban hajtanak végre a résztvevők. Különböző dallamokra táncolnak és közben felváltva tükrözik egymás mozgását.

IDŐ

5-7 perc

RÉSZTVEVŐK

6+ résztvevő számára

ESZKÖZÖK

A tréner egy 5-7 perces lejátszási listát állít össze, nagyon különböző stílusú (dallamos, rock n’ roll, elektronikus, pop, stb.) népszerű dalok rövid részeiből. Ez állhat 14-18 különböző dal 20-25 másodperces részleteiből, vagy teljes dalokból, amik között akkor a tréner léptet, amikor szükséges. Szükség van egy zenelejátszó készülékre és egy kihangosítóra/hangfalra is.

CÉLOK

- A résztvevők egy szórakoztató gyakorlaton keresztül kapcsolódjanak
- Feloldani a résztvevőket (Jégtörő gyakorlat)
- A résztvevőkben tudatosítani a saját határaikat

INSTRUKCIÓK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

1. Kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak párokat.
2. Határozzák meg, hogy ki lesz „A” és ki „B”.
3. Mondd el, hogy elindítasz különféle zenéket. Amikor az elsőt hallják, „A” elkezd táncolni a zenére ahogyan csak akar, és “B”-nek tükröznie kell őt. Ha „B” úgy érzi, hogy „A” mozgása túl visszafogott, felnagyíthatja azt, vagy finomíthatja, ha úgy érzi a mozdulat túl sok neki.
4. Amikor új szám kezdődik, megfordulnak a szerepek: „B” mutatja a mozgást és „A” tükrözi azt.
5. Addig folytatódik a gyakorlat, amíg az utolsó szám el nem hangzott.

KÉRDÉSEK A MEGBESZÉLÉSHEZ:

- Hogyan tetszett a gyakorlat?
- Mit tanultál a határaidról? Volt olyan mozgás, amely túl sok volt neked és amit kellemetlen volt tükrözni? Ha igen, éltél azzal a lehetőséggel, hogy finomíts a mozgáson? Vagy inkább kiléptél a komfortzónádból?
- Hogyan érezted magad a két különböző szerepben?
- Ha a partnered felnagyította vagy finomította a mozgásodat, hogyan hatott rád, mit éreztél?

„VÉLEMÉNY VONAL”

A gyakorlatot kifejlesztette: In Touch és Associació La Xixa Teatre

ÁTTEKINTÉS:

Ezzel a gyakorlattal jól bevezethető a kapcsolatok témája. Segít felmérni a csoportot: melyek az kényes témák, vélemények, érzékeny területek.

IDŐ

15-20 perc

RÉSZTVEVŐK

8-20 résztvevő

ESZKÖZÖK

Ragasztószalag a csík elkészítéséhez a padlóra

CÉLOK

- Lehetővé teszi a résztvevőnek, hogy elgondolkodjanak és megosszák a véleményüket a kapcsolatokról és a kapcsolódásról: hogyan kapcsolódunk, hogyan kezdünk el, tartunk fenn, és zárunk le egy kapcsolatot
- Feltárja a csoport társas kapcsolatokkal kapcsolatos nehézségeit/ kihívásait
- Segít a résztvevőknek elgondolkozni a „magától értetődőnek” vett állításokról és koncepciókról a kapcsolatok témájában

INSTRUKCIÓK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

1. Húzz egy csíkot a padlón egy ragasztószalaggal. Kérd meg a résztvevőket, hogy álljanak a csíkra. Magyarázd el, hogy a csík egyik vége jelenti az igent, a másik a nemet. Olvass fel egy állítást, és a résztvevők aszerint válasszák ki a helyüket a csíkon, hogy mennyire értenek egyet az állítással.
2. Kezdjél egyszerűbb állításokkal, hogy a résztvevők megértsék a módszertant, például „A tinédzserek számára engedni kellene a dohányzást.”
3. Térjél át olyan állításokra, amelyek a kapcsolatokról szólnak, vagy fontosak lehetnek a kapcsolódás témájában. Fontos megjegyezni, hogy a gyakorlat az egyszerűbb, kezdeti ismerkedés elősegítése témától a bonyolultabb kapcsolati dinamikák feltárásáig is terjedhet. Érdemes aszerint összeállítani az állítások listáját, hogy milyen a csoportod és mi a célja a gyakorlatnak. Az alábbiakban két lehetséges listát mutatunk be:

„Kapcsolatfelvétel”

- Teljesen rendben van kezet rázni, amikor először találkozol valakivel.
- Rendben van valakit arcon puszilni az első találkozás alkalmával.
- Mindig a szemkontaktus az első kapcsolat.
- A férfiaknak kell a nőknek köszönni az első találkozáskor.
- Ismernünk kell annak az országnak az ismerkedési normáit/szabályait, ahol élünk. Nem udvarias az ilyesmit megkérdezni. ezekre rákérdezni.

„Kapcsolatok”

- Ha nem vagy kapcsolatban/nincsenek barátaid, az problémát jelent.
- Egy kapcsolatot lezárni megrázó.
- Az igaz barátságok gyerekkorban szövődnek.
- A valódi barátság sokáig tart.
- Egy jó barátságban nincsenek titkok.
- A bizalom alapvető érték egy barátságban.
- A pároddal mindent meg kelll osztanod (érzelmek, dilemmák, gondolatok, illetve vagyontárgyak és pénz szintjén is).
- Nincs esélye egy valódi kapcsolódásnak egy olyan kapcsolatban, ahol az anyanyelvek különbözőek.
- Férfi és nő között nem létezik igaz barátság.
- Sohasem lehet feltétel nélkül szeretni valakit.

Minden állítás után kérd meg a résztvevőket, hogy röviden megfogalmazzák, hogy miért az adott pozíciót választották. Ha nagyobb létszámú a csoport, akkor azokat kérdezd csak, akiknek a többségtől eltérő véleményük van egy kérdésről. A résztvevők megváltoztathatják a helyüket, ha másokat hallgatva meggondolják magukat. Ilyenkor azt is megoszthatják, hogy miért változtatták meg a helyüket.

MEGBESZÉLÉS

A záró körben a résztvevők mondják el, hogy mi volt könnyű és mi nehéz a számukra. Mit tanultak a gyakorlatból?

TIPPEK

A gyakorlat a kognitív készségeket aktivizálja (a gondolkodást és a beszédet inkább, mint az érzelmekre való fókuszálást, vagy azok megtestesítését).

Ez a gyakorlat is jelenthet kihívást néhány résztvevőnek: a csoport előtt véleményt nyilvánítani egy adott pozíció kiválasztásával vagy verbálisan kifejezni magát.

GYAKORLATOK VERBÁLIS ÉS NONVERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓS KÉSZSÉGEK FEJLESZTÉSÉRE

A következő gyakorlatok alkalmasak a verbális (Az aktív hallgatás akadályai, Mindent a kommunikációról – 3. sorozat) és a nonverbális (Mindent a kommunikációról – 1. sorozat, IGEN/NEM, Játékok csukott szemmel, Kolumbiai hipnózis) készségek fejlesztésére. Szintén segítenek a résztvevőknek a perspektívaváltásban (Mindent a kommunikációról – 2. sorozat).

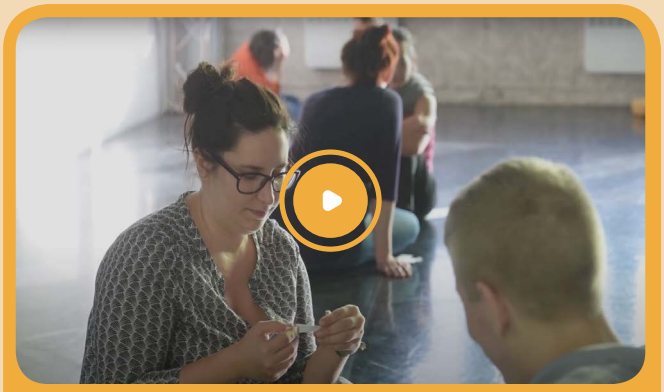
Elsősorban ezek a gyakorlatok biztonságos környezetet teremtenek ahhoz, hogy megismerjük, hogy a résztvevők mennyire viselkedenek otthonosan és magabiztososan a kommunikáció különböző formáiban (például, hogy felismerhetjük, hogy a fizikai kontaktusba kerülés könnyű, de a szemkontaktus tartása nehéz stb). Továbbá ezek a gyakorlatok lehetőséget adnak, hogy feltárjuk az érzékeny zónákat a kapcsolóldás témájában: hogyan kapcsolódjunk társainkhoz úgy, hogy tiszteletet mutatunk és tiszteletet kapunk, határiank és korlátaink kifejezésre juttatása , csoporthoz való kapcsolódás, a hierarchiához vagy domináns viselkedéshez való viszony stb.

„AZ AKTÍV HALLGATÁS AKADÁLYAI”

A gyakorlatot kifejlesztette: Képes Alapítvány

ÁTTEKINTÉS

A gyakorlat segít növelni az éntudatosságunkat abban, ahogy a másikat meghallgatjuk, és fejleszteni is azt oly módon, hogy megtapasztaljuk a kommunikációs akadályokat és hogy azok hogyan hatnak a történet mesélőjére. Továbbá ez a játékos szórakoztató gyakorlat segíti a résztvevők kapcsolódását is.



Videó (Képes Alapítvány): https://youtu.be/1Y4bEJvWWRc

IDŐ

30-40 perc

RÉSZTVEVŐK

6-20 résztvevő

ESZKÖZÖK

Kinyomtatott instrukciók minden párnak, amely tartalmazza, hogy a hallgató személy hogyan tud különféle „kommunikációs akadályokat” létrehozni az elbeszélő meghallgatása során.

A tréner az összes instrukciót egy-egy lapra kinyomtatja, majd felvágja úgy, hogy minden papírcsíkon 1 instrukció (akadály) szerepeljen. Minden pár megkap egy készletnyi instrukciót. Ha 14 résztvevő van, 7 papírt kell szétvágni és a papírcsíkokat külön borítékba tenni minden párnak.

„AZ AKTÍV HALLGATÁS AKADÁLYAI”

Instrukciók (szabadon módosíthatók):

- Rendszeresen szakítsd meg a szemkontaktust (pl. bámulj az elbeszélő mögötti térbe...).
- Csinálj úgy, mintha a partneredet hallgatnád, és közben magadban számolj visszafele 100-tól hármasával (ez hasonló helyzetet hoz létre, mint amikor az emberek nincsenek igazából jelen, máshol jár a figyelmük).
- Adj nagyon sok tanácsot a partnerednek, áraszd el a megoldásaiddal.
- Legyél szuper optimista, és csak a pozitív dolgokra fókuszálj.
- Rendszeresen szakítsd félbe a másikat.
- Legyél extrém módon empatikus! *(Jaj, szegény, mit csináltál? Jaj, milyen nagyon nehéz lehetett neked…)*
- Magyarázd el a partnerednek, hogy az ő problémái semmik a világ problémáihoz képest.
- Mialatt a partnered beszél, rendszeresen csekkold a mobilodat.
- Szakítsd félbe a másikat és kezdj el magadról beszélni (arról hogy egy hasonló problémát te milyen fantasztikusan kezeltél).
- Mutass érdeklődést az elbeszélés valamilyen apró, lényegtelen részlete iránt. Erről tegyél fel kérdéseket. (Ez azt a helyzetet illusztrálja, amikor a hallgatót igazából nem érdekli a problémád, és olyan dolgok felé mutat csak érdeklődést, amelyek valamiért saját maga számára fontosak).
- Rázd a fejed és mondd el a partnerednek, miért nincs igaza (abban ,ahogy megközelíti a problémát). *(Ebben nincs igazad… Az emberek nem csinálnak ilyet…)*

CÉLOK

- Erősíteni a mások meghallgatásának képességét a kommunikációs akadályok megtapasztalása révén és hogy azok hogyan hatnak az elbeszélőre
- Éntudatosság fejlesztése a mások meghallgatásának képességének tudatosításán keresztül
- A résztvevők kapcsolódásának segítése egy szórkaztató gyakorlat által

INSTRUKCIÓK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

1. A résztvevők alkossanak párokat.
2. Adj minden párnak egy borítékot, és kérd meg, hogy egyenlően osszák meg egymás között a papír csíkokat, anélkül, hogy elolvasnák azokat.
3. Aztán kérj meg mindenkit, hogy gondoljon egy olyan helyzetre, amely számára mostanában frusztrációt jelentett, és amelyet szívesen megoszt a párjával (rövid történet legyen, maximum 5 perc, nem érdemes életünk legfontosabb történetét választani).
4. Aztán kérd meg a párokat, hogy döntsék el, ki kezdi el mesélni a történet és ki lesz a hallgató.
5. A mesélő elkezdi megosztani a történetét, a hallgató csendben hallgatja pár másodpercig, majd kiválaszt egy papírcsíkot és elolvassa azon szereplő instrukciót, s az instrukció szerint hallgat tovább.
6. A mesélő tippelhet, hogy mi volt az instrukció, majd a hallgató felfedi az instrukciót, még akkor is, ha a tipp rossz volt (azért, hogy tovább léphessenek a következő instrukcióra).
7. Addig folytatják a gyakorlatot, amíg az összes instrukció – a hallgató oldaláról – felhasználásra kerül.
8. Ezután szerepet cserélnek.

MEGBESZÉLÉS

Kérdések a megbeszéléshez:
- Hogy tetszett a gyakorlat?
- Melyik „kommunikációs akadályt” használod leginkább a mindennapokban?
- Hogyan érezted magad a történet elmesélőjeként?
- Milyen volt a hallgató szerepében?

Elmagyarázhatod, hogy mit jelent az „aktív hallgatás” és milyen technikákat alkalmazhatunk annak érdekében, hogy minél több teret biztosítsunk az elbeszélőnek és éreztessük vele, hogy értjük őt.

A technikák közé tartozik:
- tisztázó kérdések feltétele, ha valami nem világos, megkérni az elbeszélőt, hogy pontosítson bizonyos részleteket
- nyitott kérdések használata (Hogyan történt? És mi történt ott akkor? Mi történt először, mi történt utána?)
- csöndben maradni és türelemesen vármi míg a másik a problémájáról gondolkodik
- saját szavaiddal összefoglalni, hogy szerinted mi a másik a problémájának a lényege
- érdeklődni, hogy a másik hogyan érzi magát - és rákérdezni, hogy jól értetted-e a másikat, vagy valami még mindig hiányzik.

ELMÉLET

Rogers, C. R., & Farson, R. E. (1957). *Aktív hallgatás* (p. 84). Chicago, IL: Industrial Relations Center of the University of Chicago.

„MINDENT A KOMMUNIKÁCIÓRÓL”

A gyakorlatot kifejlesztette: Élan Interculturel

ÁTTEKINTÉS

Az alábbiakban ismertetett feladatsorozat a kommunikáció különböző aspektusait vizsgálja. Elsőként a kommunikációs módszerekre fókuszálunk, megvizsgálva saját preferenciáinkat és érzékeny pontjainkat, majd megnézzük, hogyan értelmezzük mások kommunikációját. Végül azt vizsgáljuk, hogyan kapcsolódunk másokhoz.

IDŐ

120-180 perc, az adott csoport ritmusától függően. Haladóbb csoportokkal akár 2 óra alatt is megvalósítható mindhárom lépés, a kevésbé gyakorlott csoportoknál 3 óra is szükséges lehet.

RÉSZTVEVŐK

10 – 20 résztvevő

ESZKÖZÖK

- Flipchart, filctollak, gyurmaragasztó (blue tack)
- A különböző kultúrák kommunikációs módszereit bemutató fotók
- Post-it

CÉLOK

- A kommunikáció különböző szintjeinek megismerése, különös tekintettel a nonverbális kommunikációra: proxemika (a kommunikáció során a személyek közötti távolság), szemkontaktus, testtartás, gesztikuláció stb.
- Lehetőséget adni a résztvevőknek saját komfortzónájuk beazonosítására és egyéni preferenciáik megtalálására
- Ösztönözni a résztvevőket a sajátjuktól eltérő kommunikációs formák felfedezésére
- A másokhoz való kapcsolódás vizsgálata: hogyan adjuk meg a mások által vágyott elismerést és figyelmet anélkül, hogy túl sokat vagy túl keveset nyújtanánk.

INSTRUKCIÓK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

1. SOROZAT: A NONVERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓ VIZSGÁLATA. HOL VANNAK AZ ÉRZÉKENY ZÓNÁIM?

1. Mielőtt elkezdenéd, mondd el a résztvevőknek, hogy egy nonverbális gyakorlatsort fogsz bemutatni. A gyakorlatok jellemzően nem járnak különösebb nehézségekkel, de ha bármilyen ok miatt valaki kellemetlenül érezné magát, nyugodtan megállhat és leülhet. Kérdezd meg, hogy van-e bárkinek fizikai problémája, amellyel a többieknek tisztában kell lenniük (pl. térdproblémák). Kérd meg őket arra, hogy ne elemezzék majd a különböző instrukciókat vagy a saját viselkedésüket, csupán jegyezzék meg mindazokat az érzelmeket, amelyek felmerülnek, anélkül, hogy mélyebben foglalkoznának vele. Ezután végigmehetsz az alábbi feladatsoron:
2. „Kezdjetek el körbejárni a helyiségben, nézzétek meg jól az összes sarkot és a termet, irányítsátok a figyelmeteket a jelen pillanatra, a légzésetekre, a saját súlyotokra. „

3. „Keressetek üres tereket a teremben és menjetek oda. Figyeljétek a lábatokat és az üres tereket.”
4. „Most keressétek fel azokat a helyeket, ahol nincs üres tér és mozogjatok.” (Ilyenkor a résztvevők rendszerint a szoba közepén gyűlnek össze. Próbáld meg őket mozgásban tartani és elérni, hogy ne álljanak egyhelyben és ne zsúfolódjanak össze.)
5. „Ha egyvalaki megáll, mindenki álljon meg. Ha egyvalaki elindul, mindenki mozogjon.”
6. „Folytassátok a sétálást. Amikor szemkontaktusod alakul ki valakivel, álljatok meg három másodpercre, aztán menj tovább.”
7. „Amikor szemkontaktus alakul ki, köszöntsétek egymást bármely általatok kedvelt nonverbális módon. Minden egyes új találkozásánál próbáljatok ki egy másik üdvözlési módot.”
8. „Keress egy társat. Keressetek egy olyan helyet, hogy elegendő teretek legyen. Álljatok egymással szemben. Számoljatok felváltva 1-től 3-ig, váltakozó ritmusban, folyamatosan. Amikor azt látod, hogy a résztvevők elkapták a ritmust, mondd az alábbiakat: „az 1-es szám helyett most használjatok egy különös hangot és egy speciális mozdulatot. Mostantól ezt a választott hangot és mozdulatot ismételjétek az 1-es helyett.” Amikor a résztvevők már eleget gyakoroltak, kérd meg őket, hogy a 2-es és 3-as számot is helyettesítsék. Végül kérj meg néhány párt, hogy mutassák be „ritmusgépüket” a többieknek. Ezt a „Ritmusgép” nevű gyakorlatot Augusto Boal fejlesztette ki arra, hogy ki tudjuk magunkat mozdítani a napi rutinunkból.
9. „Ismét járjatok körbe, és keress egy másik partnert, olyasvalakit, akit nem ismersz. Egyikőtök lesz a tükör, a másik pedig az, aki a tükörbe néz. A tükörnek vissza kell adnia mindent, amit a tükörbe néző tesz. A cél nem a versengés, hanem hogy olyasvalamit tegyen a tükörbe néző, amit a tükör nem tud lekövetni. Próbáljatok ki különböző mozgástípusokat.”
10. Ebben a gyakorlatban a tükörgyakorlat különböző verzióit fogjuk kipróbálni: a következő körben kérd meg a résztvevőket, hogy – egy új partnerrel - ugyanazt az alapgyakorlatot végezzék, de más távolságokat kipróbálva: „Álljatok olyan közel egymáshoz, amennyire lehet, úgy, hogy mindkettőtöknek kényelmes legyen. Menjetek annyira messze egymástól, amenynyire lehet, anélkül, hogy elvesztenétek azt az érzést, hogy egy pár vagytok.” Majd kér meg a „tükröket”, hogy valami mást csináljanak, mint a tükörbe néző, vagy egy kiegészítő mozdulatot. A tükörgyakorlatot szintén Augusto Boal fejlesztette ki.
11. Oszd fel a csoportot két „társadalomra”. A két csoport létszáma legyen egyenlő. Az egyik társadalomnak van egy különleges kulturális ismertetőjegye: szeretnek szemkontaktust létesíteni, különösen olyanokkal, akik igyekeznek elkerülni azt. A másik társadalomra pont az ellenkezője jellemző: kerülik a szemkontaktust. Ösztönözd a két társadalmat az interakcióra. Két perc múlva kérd fel őket arra, hogy cseréljenek szerepet.
12. A következő feladatban kérd meg a csoport felét, hogy álljanak a terem közepére és csukják be a szemüket. A többieknek a következő utasítást add: „Menj oda azokhoz, akiknek csukva van a szemük és kísérd el őket pár méterre, aztán hagyd ott őket. Keress további résztvevőket, akiket el tudsz kísérni.” 2-3 perc múlva kérd meg a csoportokat, hogy cseréljenek szerepet.
13. Kérd meg a résztvevőket, hogy álljanak fel körbe úgy, hogy a vállaik összeérjenek. Kérd meg, hogy forduljanak jobbra úgy, hogy zárva tartják a kört. Kérd meg, hogy üljenek le.
14. Jelezd, hogy a gyakorlatsorozat véget ért, és ideje szavakba önteni a tapasztalatokat. Először foglaljátok össze közösen a különböző gyakorlatokat és kérdezd meg a résztvevőket, hogy a nonverbális kommunikáció mely aspektusait érintették. Ha szükséges, pontosítsd az elhangzottakat, majd jegyezd fel az egyes eseteket egy flipchart papírra. Magyarázd el a résztvevőknek, hogy teljesen normális, ha egyes nonverbális kommunikációs formák könnyebbek számunkra, míg mások nehezebbek. Éppen ennek megértése az egyik célja ennek a gyakorlatsorozatnak. Ezt szolgálja a most következő vizuális megjelenítés, összehasonlítás. A terem egyik oldala legyen az „IGEN” oldal, míg a másik fele a „NEM” oldal. A résztvevők a hamarosan érkező kérdésekre úgy válaszoljanak, hogy vagy az IGEN, vagy a NEM oldalra állnak. Mondd el nekik, hogy ez egy kísérlet, és az ő érdekük, hogy igaz és őszinte válaszokat adjanak a kérdésekre. Teljesen természetes, hogy bizonyos esetek könnyebbek, mások meg nehezebbek. A résztvevők minden válasznál nézzék meg, hogy melyik oldalon állnak, és hol állnak a többiek. Íme néhány kérdés, amelyet feltehetsz nekik. Kérd meg a résztvevőket, hogy ők is tegyenek fel hasonló kérdéseket:
    - Könnyű volt sétálni a terekben?
    - Könnyű volt a „Ritmusgép” gyakorlatot játszani?
    - Könnyű volt közel állni egy számodra idegenhez?
    - Könnyű volt felvenni a szemkontaktust másokkal?
    - Könnyű volt kerülni a szemkontaktust?
    - Könnyebben kerested a szemkontaktust, mint hogy visszautasítottad volna?
    - Könnyebben tartottál kapcsolatot a tőled távolabb álló személyekkel?

MEGBESZÉLÉS

1. SOROZAT

A beszélgetés célja a kommunikáció különböző eszközeinek beazonosítása.
A kulcsüzenetek az alábbiak: megkülönböztetjük a verbális kommunikációt (ahol szavakat használunk), a paraverbális kommunikációt (melynek során hangokkal fejezzük ki magunkat, de szavak nélkül) és a nonverbális kommunikációt (hangot sem használunk, csak a testünket). Mai európai társadalmunk nagy figyelmet helyez a verbális (írásos vagy szóbeli) kommunikációra, ugyanakkor a nonverbális kommunikáció éppoly fontos abban, hogy tartalmat közvetítsünk és kapcsolatokat építsünk ki. A három dimenzió szorosan kapcsolódik egymáshoz, de lehetnek ellentmondások is. Ilyenkor hamar megérezzük, hogy valami nem stimmel (pl. amikor valaki mosolyog rád, miközben közli veled, hogy nagyon mérges).
Mostantól a nonverbális kommunikációra fogunk koncentrálni. Kérd meg a résztvevőket, hogy szedjék össze milyen nonverbális kommunikációs módokat ismernek. Amennyiben szükséges, egészítsd ki, hogy teljes legyen a lista: proxemika (a kommunikáció során a személyek közötti távolság)/szemkontaktus/fizikai kapcsolat vagy érintés/ ritmusok/gesztusok/ arckifejezések/testtartás.

A kultúrák közötti kölcsönhatások vizsgálata:

- Annak érdekében, hogy a kommunikáció interkulturális dimenzióit is feltérképezzük, kérdezd meg a résztvevőket, hogy amikor a véleményüket a megszokott módon kommunikálják, számítanak-e bármilyen kulturális különbségre (pl. más kultúrák más gyakorlatot alkalmaznak) és milyen kulturális különbségeknek vannak tudatában. Beszélhettek nemzeti, vallási különbségekről, de nemek közötti vagy társadalmi különbségekről is.
- Külföldiekkel, bevándorlókkal megvitathatjátok, hogy a helyi kommunikációs stílus mely aspektusaihoz volt a legnehezebb hozzászokniuk.

INSTRUKCIÓK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

2. SOROZAT: MÁSOK MEGÉRTÉSE

1. Mielőtt elkezdenéd a gyakorlatot, keress néhány fényképet, amelyek eltérő kulturális környezetben ábrázolnak kommunikációs helyzeteket, kommunikációs nehézségeket vagy olyan kommunikációs formákat, amelyek a résztvevők számára furcsának tűnhetnek. Fontos, hogy olyan képeket válassz, amelyek érzelmeket kavarhatnak fel.
2. A kinyomtatott képeket a földre vagy a falra helyezd el, aztán kérd meg a résztvevőket, hogy nézzék végig az összes képet.
3. Következő lépésben minden csoporttag kiválasztja azt a képet, amely számára a legérdekesebb; ezután alkossanak csoportot azok, akik ugyanazt a képet választották ki.
4. Adj minden résztvevőnek post-it-okat.
5. Kérd meg őket, hogy az egyes csoportokon belül meséljék el, van-e valamilyen személyes kötődésük a képen látható helyzethez, majd mindenki írja le a post-it-ra azokat az érzelmeit, amelyek a kép hatására előjöttek.

Ezután mindenki ragassza a post-it-ot annak a személynek a fotója mellé, akivel azonosulni tud a képen szereplők közül.

6. Ezután adj egy másik színű post-it-ot mindenkinek, és kérd meg, hogy erre azt írják le, hogy milyen lehet a másik személy gondolkodása és hogyan élhette meg a helyzetet, majd ezt a post-it-ot is ragasszák a képre, a másik karakter mellé.
7. Végül megkérjük az összes csoportot, hogy mutassák be választott képüket, és magyarázzák el, hogy miért azt választották. Ezután megkérjük őket, hogy osszák meg feltételezéseiket a „másik” személy gondolkodásmódjáról/ világszemléletéről, majd hagyjuk kibontakozni a beszélgetést valamennyi csoporttag részvételével.

MEGBESZÉLÉS

2. SOROZAT

Néhány kérdés, melyet körbejárhattok:

- Milyennek találtad a gyakorlatot? Volt olyan része, amely nehéz vagy kellemetlen volt a számodra? Volt bármi, ami meglepetésszerűen hatott rád?
- Mennyire volt egyszerű a számodra, hogy a másik személy viselkedésével/szándékaival kapcsolatban hipotéziseket/feltételezéseket fogalmazz meg?
- Szerinted egy ilyen „vizsgálat” vagy „nézőpont váltás” miért nem automatikus? Szerinted ennek mik az akadályai?

INSTRUKCIÓK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

3. SOROZAT: KAPCSOLÓDÁS MÁSOKHOZ

Mondd el a résztvevőknek, hogy most egy színházi gyakorlatot fogtok csinálni, hogy tovább kutassátok a kommunikáció bizonyos aspektusait. Állíts fel két széket egymás mellé. Ez lesz a színpad. Kérj egy önként jelentkezőt, hogy üljön le az egyik székre. Magyarázd el, hogy a következőkben szerepjáték formájában játsszátok el különböző variációit ugyanannak a szituációnak. Bármilyen helyzetet kitalálhatsz. A mi javaslatunk a következő: felszállsz a villamosra és felismersz valakit, akivel két hete közösen vettetek részt egy workhopon. Kérd meg a többi résztvevőt, hogy a jelentkezők egyesével üljönenek le az üres székre, és mutassák be, mi számítana hibának a kommunikációban az adott helyzetben.
Alternatív jelenetként javaslunk egy születésnapi eseményt, például: egy gyakornok születésnapja van, aki 2 hónapja dolgozik veled. A kollégák úgy döntöttek, hogy leugranak egy italra. A foglalt szék a gyakornoké, aki a születésnapját ünnepli, az üres szék pedig azé a kollégáé, aki becsatlakozik az ünneplésbe. Ismét kérd meg, hogy mutassanak be minden lehetséges kommunikációs hibát.

MEGBESZÉLÉS

3. SOROZAT

A 3. sorozat célja a másokhoz való kapcsolódás vizsgálata: hogyan adjuk meg a mások által vágyott elismerést és figyelmet anélkül, hogy túl sokat vagy túl keveset nyújtanánk. Itt kétféle hibát követhetünk el:

1. Nem biztosítunk az adott kapcsolatnak megfelelő figyelmet/jelentőséget a másiknak, és ezzel aláássuk az ő elismerés iránti szükségletét. Az első jelenet esetében ilyen pl. az, ha leülünk úgy a másik mellé, hogy nem köszönünk neki.
2. A kapcsolat természetéhez képest aránytalanul nagy figyelmet adunk a másiknak és ezzel aláássuk az autonómia és szabadság iránti igényét. A második jelenet (vagy bármilyen „ajándék” eset) nagyon jól érzékelteti ezt a két végletet. Ceruzát ajándékozni egy kollegának a születésnapra túl kevés, de egy Rolex órát adni éppoly hiba lehet.

Iránymutató kérdések lehetnek:
- A szereplők (aki az üres székre ültek) tisztelettudónak tűntek számodra?
- Hogyan próbálták meg kimutatni a másik iránti tiszteletet?
- Hol követettek el hibát?
- Miért jelent problémát, ha túl sokat adunk a másiknak (figyelem, közelség, ajándék stb.)? Mi történik, ha olyantól kapsz nagyon komoly ajándékot, akit nem ismersz elég jól?

TIPPEK

1. SOROZAT:
Fontos a gyakorlatok gördülékenységének biztosítása. Nincs fix időhosszuk, de inkább rövidek. Kérjük figyeld, hogy a résztvevőket mennyire kötik le a feladatok, még aktívan részt vesznek-e a gyakorlatban, vagy már készen állnak egy következő instrukcióra.

3. SOROZAT:
Az itt szereplő jelenetek sem igényelnek sok időt. Biztosítsd, hogy többféle hibatípus kerüljön bemutatásra. A megbeszélés során a különféle kommunikációs formák interkulturális aspektusait is elemezhetitek (fizikai kontaktus, szemkontaktus stb.).

Kérjük, olvasd el a kapcsolódó szakirodalmat annak érdekében, hogy magabiztosan tudd vezetni az értékelő megbeszélést.

ELMÉLET

Hivatkozások:
- Valamennyi gyakorlatot az Élan Interculturel fejlesztette ki, amelyet nem, azt külön jeleztük.
- Augusto Boal 1992 Games for Actors and Non-Actors, 2nd Edition. New York: Routledge

További háttérolvasmányok:
Olvasd el az interakciók és a kommunikáció témában összegyűjtött kritikus incidenseinket:
(https://intimacyacrosscultures.eu/collection/#relationship-to-each-other)

„IGEN/NEM”

A gyakorlatot kifejlesztette: az Associació La Xixa Teatre és a Képes Alapítvány

ÁTTEKINTÉS

A résztvevők párokat alkotnak és azt próbálják ki, hogyan tudnak kommunikálni egymással kizárólag az „IGEN” és „NEM” szavak használatával.

IDŐ

Kb. 20 perc

RÉSZTVEVŐK

6+ résztvevő

ESZKÖZÖK

Nem szükséges.

CÉLOK

- Felkészíteni a résztvevőket , hogy részt vegyenek színházi technikákat alkalmazó gyakorlatokban
- Fejleszteni a résztvevők nonverbális készségeit

INSTRUKCIÓK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

1. Kérd meg a résztvevőket, hogy alakítsanak párokat.
2. Minden pár döntse el, hogy melyikük lesz „A” személy és melyikük „B”.
3. Az „A” résztvevő csak az „IGEN” szót használhatja, „B” csak a „NEM szót. Kérd meg a párokat, hogy adjanak elő egy jelenetet csak e két szó használatával (a párok párhuzamosan dolgoznak). Saját szavát mindenki különböző módon alkalmazhatja, a résztvevők használhatnak testbeszédet annak hangsúlyozására, hogy mit jelent az „IGEN” vagy a „NEM” abban az adott pillanatban. Az „IGEN” jelenthet pl. egyetértést, óhajt, kérdést, míg a „NEM” kifejezhet pl. elutasítást, a határaink kijelölését, fáradtságot. A két szó jelentése folyamatosan változtatható, számos különböző jelentést adhatnak nekik a résztvevők. Az „A” személy feladata az, hogy elérje, hogy „B” végül IGEN-t mondjon. „A”-nak ez vagy sikerül, vagy nem (mindkét kimenetel érdekes és meg lehet vitatni a kiértékelő megbeszélés során).
4. 5 perc múlva a résztvevők szerepet cserélnek.

MEGBESZÉLÉS

Kérdések a feldolgozáshoz:

- Hogy tetszett a gyakorlat?
- Mennyire voltál képes használni gesztusokat, testbeszédet, vagy a hangodat arra, hogy további jelentést tudj adni az általad használt szónak?
- „IGEN”-t volt könnyebb mondani, vagy „NEM”-et? Miért?
- Sikerült a társadnál elérni, hogy gondolja meg magát és a végén „IGEN”-t mondjon? Ha igen, hogyan csináltad? Mi segített?
- Amikor rád volt osztva a „NEM”, sikerült a partnerednek meggyőznie téged, hogy a végén „IGEN”-t mondj? Ha így történt, hogyan sikerült elérnie? Miért váltottál át a végén „IGEN”-re?

ELMÉLET

A gyakorlat Mouhamadou Diol szenegáli szakértő által javasolt gyakorlaton alapul.

„JÁTÉKOK CSUKOTT SZEMMEL”

A gyakorlatot az Élan Interculturel javasolta.

ÁTTEKINTÉS

Ebben a szekcióban két csukott szemmel végzendő játékot mutatunk be: „SÉTÁLJ VELEM” és „CSUKOTT SZEMMEL VÁRAKOZNI”. Mindkét gyakorlat a vezetésről, a másik követéséről, a fizikai kontaktusról, a bizalomról szól és arról, hogyan reagálunk, ha sérülékenynek érezzük magunkat.

IDŐ

30 perc

RÉSZTVEVŐK

12-20 résztvevő

ESZKÖZÖK

Megfelelő térrel rendelkező helyszín, ahol a résztvevők szabadon és biztonságosan mozoghatnak, és elkerülhetőek a balesetek akkor is, amikor csukott szemmel történik a mozgás.

CÉLOK

- „Sétálj velem” gyakorlat: a figyelmünket és azokat a készségeinket fejleszti, amelyek révén vezetni tudunk másokat, mások követni tudnak bennünket, ill. mi tudunk követni másokat. Erősíti a nonverbális kontaktussal kapcsolatos érzékenységet is.
- „Csukott szemmel várakozni” gyakorlat: növeli a fizikai kontaktussal kapcsolatos tudatosságunkat, hogy hogyan éljük ezt meg. Mindenekelőtt azonban ez a gyakorlat, amelyben váltakozva hol gondoskodnak rólunk, hol várakoznunk kell, teret nyithat a magányra, a félelemre vagy az elutasításra adott reakcióinkra.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

„TARTS VELEM”

1. Mielőtt elkezdenéd a gyakorlatot, kérdezd meg a résztvevőket, hogy ha az alkarjukkal érintkeznek másokkal számukra rendben van-e (miközben egymás mellett állnak, az egyik résztvevő alkarja a másikéhoz ér).
2. Kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak párokat, a párt alkotó két személy az alkarnál érintse meg egymást. A páron belül a hosszabb hajú személy legyen a vezető, a másik a követő. A vezető a másik személyt csak az alkarnál vezeti, ez tehát az egyetlen kontaktzóna közöttük. Mehetnek lassabban, gyorsabban, megállhatnak, irányt válthatnak, mehetnek magasabban, alacsonyabban stb. Az egyetlen kérés, hogy a vezető vigyázzon a követőre. Mondd el nekik, hogy te fogod jelezni, mikor cserélhetnek szerepet. Ha a követő biztonságban érzi magát, becsukhatja a szemét. A vezető viszont ne csukja be a szemét. Ha gondolod, betehetsz lágy háttérzenét, de a gyakorlat csendben is működik.
3. Miközben kettesben sétálnak, segíts nekik tudatosítani a köztük lévő kapcsolat minőségét. Kérd meg őket, hogy változtassanak a kontaktuson: tegyék szorosabbá, lazábbá és figyeljék meg, mindez hogyan hat rájuk, miközben sétálnak.
4. Néhány perc elteltével (érzékelni fogod, amikor a résztvevők rá tudtak hangolódni a gyakorlatra, adj nekik időt erre) javasold, hogy cseréljenek szerepet és folytassák a sétát.

5. Kérd meg a résztvevőjet, hogy cseréljenek partnert és próbálják meg most ugyanezt a gyakorlatot valaki mással. Célunk ezzel az, hogy legyen módjuk összehasonlítani a tapasztalataikat és ezzel szélesebb körű megfigyeléseket tehessenek.
6. A gyakorlat után tarthatsz egy rövid megosztást. (lásd „megbeszélés” címszó alatt).

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

„CSUKOTT SZEMMEL VÁRAKOZNI”

1. Mielőtt elkezdenéd a gyakorlatot, kérdezd meg a résztvevőket, rendben van-e számukra, ha becsukják a szemüket a gyakorlat során és fizikai kontaktusba kerülnek egy másik személlyel, aki megérinti a vállukat vagy a hátukat, és így kíséri őket néhány méteren. Miután megkaptad a beleegyezésüket, kezdd el a gyakorlatot.
2. Kérd meg a csoport egyik felét, hogy maradjanak a szoba közepén, a csoport másik fele pedig álljon oldalra. Akik középen vannak, véletlenszerűen helyezkedjenek el, úgy, hogy betöltsék a teret. Ha ez megvan, kérd meg őket, hogy csukják be a szemüket.
3. Kérd meg azokat, akik oldalt állnak, hogy mindenki menjen oda a középen állók egyikéhez, és finoman érintse meg őt a vállán vagy a hátán. Ezzel a finom mozdulattal kísérje el őt pár méterre, majd lépjen el tőle. Ezután menjen oda egy másik csukott szemmel álló személyhez, és így tovább, de maradjon mindvégig mozgásban.
4. 3 perc múlva kérd meg azokat, akiknek nyitva van a szemük, hogy menjenek a terem széléhez, a többieket kérd arra, hogy nyissák ki a szemüket. Kérd meg a résztvevőket, hogy cseréljenek szerepet.

„ÉLMÉNYEK ÖSSZEGYŰJTÉSE”

Annak érdekében, hogy a résztvevők tapasztalatait és átélt élményeit összegyűjtsd, hogy ezeket meg tudják fogalmazni, kezdhetsz olyan típusú kérdésekkel, mint pl.: „A várakozás egyet jelent azzal, hogy feladjuk magunkat?”. Ezután kérd meg őket, hogy hasonló típusú kérdésekkel folytassák a beszélgetést („A várakozás azt jelenti, hogy sérülékenyek vagyunk?”, „A várakozás azt jelenti, hogy lelepleződünk?” stb). Megteheted ezt a „vezetni” és „követni” fogalmakkal is.

MEGBESZÉLÉS

SÉTÁLJ VELEM

- Témák, amelyeket a megbeszélés körbejárhattok: hogyan érezték magukat a résztvevők a gyakorlat során, más volt-e vezetőnek lenni, mint követőnek, mit éreztek amikor vezették őket, és mit, amikor ők vezettek?
- Feltehetsz körkérdést arról, ki élvezte jobban a vezető szerepét és ki a követőét.
- Egy érdekesebb téma, amelyet érdemes megvizsgálni, hogy mi az összefüggés a kontaktus módja és aközött, ahogyan a pár közösen tud sétálni. Az általános tapasztalat az, hogy sokkal könnyebb vezetni/követni, ha az alkarok közötti kapcsolat kicsit szorosabb. Ha ez a kapcsolat laza, lényegében lehetetlen vezetni a másikat. Kérdezd meg a résztvevőket arról, van-e olyan tapasztalatuk a valós életből, amelyet ennek a feladatnak a tanulságaihoz tudnak társítani, pl. kapcsolat másokkal, kapcsolódás másokhoz, kommunikáció.

CSUKOTT SZEMMEL VÁRAKOZNI

- Itt is jó bevezető kérdés lehet az, hogy „Hogyan érezted magad a gyakorlat során?”. Próbáld meg kideríteni, hogyan érezték magukat a résztvevők, miközben csukott szemmel arra vártak, hogy valaki odamenjen hozzájuk. Melyek voltak a bennük kavargó gondolatok, érzések a várakozás során?
- Hogyan tudják mindezt társítani a valós életből származó tapasztalataikkal, mint pl. kapcsolódások és kapcsolatok?
- Mindkét gyakorlat foglalkozik a fizikai kontaktussal, a vezetéssel és követéssel. Ezekben a dimenziókban feltérképezhetitek a kulturális különbségeket, különösen akkor, ha kulturálisan heterogén csoporttal dolgozol.

TIPPEK

Próbálj a jelenléteddel bizalmat ébreszteni a csoportban, és figyelni arra, hogy komolyan vegyék a gyakorlatokat. Különösen a „CSUKOTT SZEMMEL VÁRAKOZNI” gyakorlat esetében igaz az, hogy a gyakorlat értelmét vesztheti akkor, ha néhány résztvevő mókás kedvében van és nem veszi komolyan a vezető szerepét, s a csukott szemű társukat pl. a fal felé vezetik.
A „CSUKOTT SZEMMEL VÁRAKOZNI” különösen intenzív gyakorlat tud lenni (voltak olyan résztvevők, akik arról számoltak be, hogy remegtek gyakorlat közben). Legyél tudatában ennek, hallgass figyelmesen, és fejezd ki az elismerésedet, amikor ilyen élményeket osztanak meg.

ELMÉLET ÉS REFERENCIÁK

Sok érdekes csukott szemmel végzedő gyakorlatot találhatsz Augusto Boal “Games for actors and non-actors” (*„Játékok színészeknek és másoknak”*) című gyűjteményében, csakúgy, mint David Diamond *„Theatre for living”* című művében. Remek gyűjteményt találhatsz az alábbi honlapon is
http://tophiladelphia.blogspot.com/2015/01/blind-games-what-we-played.html

A gyakorlat „Collecting” részét Amélie Schweigertől, az 5 ritmusú tánc mesterétől vettük át.

„KOLUMBIAI HIPNÓZIS”

A gyakorlatot Augusto Boal dolgozta ki.

ÁTTEKINTÉS

Augusto Boal gyakorlata bizalmat, tudatosságot és nonverbális kommunikációs készségeket igényel. Segíti a résztvevőket abban, hogy megtapasztalják saját testüket és érzéseiket.

IDŐ

30-40 perc

RÉSZTVEVŐK

2+ résztvevő

CÉLOK

Segédeszközök nem szükségesek, viszont mindenképp tágas helyiségben kell megvalósítani.

CÉLOK

- Az éntudatosság erősítése önmagunkban, akár vezető, akár követő szerepben
- Felfedezni a nonverbális kommunikáció apró finomságait

INSTRUKCIÓK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

1. Kérd meg a résztvevőket, hogy rendeződjenek párokba.
2. Minden páron belül legyen egy „A” és egy „B” személy.
3. Kérd meg a párokat, beszéljék meg, van-e köztük bárki, akinek nehézséget okoz a mozgás (pl. nehezen tud leülni, nehezen tud gyorsan mozogni).
4. Kérd meg „A”-t, tartsa a tenyerét kb. 15-20 centiméterre „B” arcától. „B” képzelje azt, hogy partnere keze hipnotikus hatással van rá és követnie kell „A” tenyerét bárhová, közben pedig meg kell őriznie a távolságot a tenyér és az arc között. Ha a tenyér távolodik, „B”-nek követnie kell, ha pedig közelebb kerül hozzá, hátrálnia kell.
5. Mikor a résztvevők megértették az instrukciókat (akár bemutathatod azokat egy önkéntessel), kérd meg mindegyik „A”-t, hogy kezdjenek el mozogni a teremben, a „B”-k pedig kövessék a párjuk tenyerét.
6. 5 perc után kérd meg a párokat, hogy cseréljenek szerepet.
7. A gyakorlatnak befejeződhet itt, vagy újabb kört lehet kezdeni. Mielőtt megismételnék a gyakorlatot, „A” és „B” megbeszélhetik, mi az, ami tetszett nekik, amikor a követő szerepében voltak és mi nem, és mi az, amit még az új körben kipróbálnának.

MEGBESZÉLÉS

Kérdések a gyakorlatot követő feldolgozáshoz:

- Hogy tetszett a gyakorlat?
- Hogyan érezted magad, mint vezető?
- Hogyan érezted magad, mint követő?
- Tudtad kommunikálni nonverbális módon azokat a korlátokat, amelyekkel követőként szembenéztél, vagy azokat a kívánságaidat, amelyeket követőként megfogalmaztál?
- Milyen volt megismételni a feladatot, miután a pároddal megbeszéltétek, hogy mi tetszett a gyakorlatban és mi nem?

ELMÉLET

Boal, Augusto: *Games for Actors and Non-Actors* (Játékok színészeknek és másoknak), fordította: Adrian Jackson. New York: Routledge, 2002

GYAKORLATOK AZ EMBERI KAPCSOLATOK MEGISMERÉSÉRE

Az alábbiakban két komplex gyakorlatot ismertetünk, amelyek mélyebb betekintést engednek a résztvevők számára a különféle kapcsolataikba: bővítik a szókincset a kapcsolatok leírására, feltérképezik a kapcsolatok közötti különbségeket és szerepüket a mindennapi életünkben, azonosítják azokat a kihívásokat, amelyekkel a kapcsolatok kezdeményezése, fenntartása vagy lezárása során szembesülhetünk.

„KAPCSOLAT GALAXIS”

A gyakorlatot az “In Touch” dolgozta ki

ÁTTEKINTÉS

A gyakorlat lehetőséget ad a résztvevőknek arra, hogy – rajzolás révén – vizuálisan jelenítsék meg a kapcsolataikat és ezáltal különböző szemszögből reflektálhassanak a kapcsolataikra.

IDŐ

90 perc

RÉSZTVEVŐK

5-15 résztvevő

ESZKÖZÖK

- A4-es vagy A3-as fehér papírlapok
- színes filctollak, tollak, ceruzák

CÉLOK

- Saját és mások kapcsolat galaxisának feltérképezése, és az önvizsgálat elősegítése
- A kapcsolatok összetettségének és finom árnyalatainak felfedezése
- Az idő, a tér, a rendszeresség és a dinamika hatásának és szerepének megértése a kapcsolatainkban
- Annak tudatosatása, hogy használjuk az időt, a teret, a kommunikációs csatornákat és a nyelvet kapcsolatainkban
- Azon kihívások, nehézségeket beazonosítása, amelyek veszélyeztethetik társas kapcsolatainkat
- Azon erőforrások feltérképezése, amelyek segítenek elkezdeni, fenntartani, fejleszteni vagy lezárni a kapcsolatainkat.

INSTRUKCIÓK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

1. Oszd ki a lapokat és a filctollakat (tollakat, ceruzákat) a résztvevők között.
2. Magyarázd el a résztvevőknek, hogy galaxis formájában fogják ábrázolni a kapcsolataikat. Kérd meg őket, hogy rajzoljanak bolygókat úgy, hogy mindegyik bolygó egy másik személyhez vagy egy csoporthoz fűződő kapcsolatot reprezentál („kollégák”, „barátok”, „anya” stb.). Egy példa: *„Ez a bolygó az anyámmal közös bolygó. Kis bolygóról van szó, szürke, tele kemény kövekkel. A bolygó csendes, itt nem használnak szavakat. Süt a hold, ezüstszínűen, kicsit hidegen. Ez a bolygó olyan, mint egy hideg csillag. Nincsenek se növények, se állatok. Sok hideg tavat találsz itt. Lehet, hogy bennük a víz csupa könny. Öreg bolygó, de nem halott. Életnek nincs sok jele, de van rajta egy hegy hatalmas barlanggal. A barlang bejáratánál egy kis melegvizű forrás van. Az egyetlen hely, ahol növények nőnek. Kicsi, törékeny, de gyönyörű zöld növények, amelyek szeretik a meleget és a vizet…”* – Először üres a bolygód, majd folyamatosan megtöltöd további részletekkel.

3. Kérd meg a résztvevőket, hogy a játékosságukat és képzeletüket használva töltsék fel a bolygóikat annyi részlettel, amennyivel lehet. Mintha gyerekkönyvbe szánt rajzok lennének:
   - Milyen nyelvet beszélnek a bolygódon? Hogyan kommunikálnak?
   - Hogyan utaznak ezen a bolygón?
   - Vannak városok, növények vagy állatok? Hogyan néznek ki?
   - Milyen színű a bolygó?
   - Van összeköttetés e bolygó és más bolygók között?
   - Vannak a bolygón szabályok? Van főnök? Milyen a társadalmi, politikai rendszere vagy a gazdasága?
   - Kis bolygóról van szó vagy nagyról? Vannak hegyek, vizek?
   - Fiatal bolygóról van szó, vagy nagyon régiről?
   - Élő bolygó vagy netán halott?
   - Biztonságos hely, vagy inkább veszélyes, és miért? Lehet még biztonságosabbá vagy még veszélyesebbé tenni?
   - Milyen a víz a bolygón? Vannak évszakok?

A résztvevők annyi bolygót (társas kapcsolatot) találhatnak ki, amennyit akarnak: lehetnek friss vagy régi kapcsolatok, baráti, családi, munkahelyi, iskolai vagy más jellegű kapcsolatok. Használhatnak színeket, rajzolhatnak bármit, ami arra a kapcsolatra jellemző.

A résztvevők először maguk derítsék fel a bolygókat az alábbiak szerint:
- hol érzik magukat leginkább biztonságban
- hol érzik magukat leginkább energikusnak
- hol a legkreatívabbak
- hol érzik magukat leginkább otthon
- hol szeretik magukat a legjobban

Ha a csoporton belül van már bizonyos fokú biztonságérzet, a résztvevők megoszthatják egymás között a felfedezéseiket.

MEGBESZÉLÉS

A gyakorlatot egy közös beszélgetéssel zárd le. A résztvevők foglalják össze a tapasztalataikat és osszák meg, hogy mit tanultak meg magukról a gyakorlat révén. Ha szeretnék, megmutathatják egymásnak a galaxisukat és a bolygóikat.

TIPPEK

- Menj oda mindegyik résztvevőhöz és beszélj velük, hogy biztosan értsék az instrukciókat.
- Hagyj időt a gyakorlat utáni megbeszélésre és a résztvevők visszajelzéseire.
- Akiknek nehézséget jelent a rajzolás vagy a kreatív feladatok elvégzése, azoknak javasolhatod, hogy kollázs formájában alkossák meg a bolygóikat (ebben az esetben adj nekik magazinokat, ollót és ragasztót). Ha így is nehéz nekik, az elején mutass egy példát (segít, ha előzetesen te is elvégzed a gyakorlatot). Kezdhetsz akár egy rövid bemelegítő gyakorlattal is, amely megkönnyítheti ennek a kreativitást igénylő feladatnak az elvégzését: „képzeld el egy kapcsolatodat (egyik kollégáddal vagy barátoddal, partnereddel vagy gyermekeddel…), figyeld meg mit érzel.”. Adhatsz nekik tárgyakat (amiket már előzetes összekészítettél, ezek lehetnek kövek, fadarabok, színes papírok, bármilyen apró tárgy) és a résztvevők kiválaszthatják azt, ami leginkább megfelel a kiválasztott kapcsolatban átélt fő érzésnek, majd megoszthatják, hogy miért az adott tárgyat választották.

ELMÉLET

Ha mélyebb feldolgozást szeretnél a gyakorlat végén, és többet megtudni a kapcsolatok fontosságáról és relevanciájáról a boldogság szempontjából, javasoljuk az alábbi szakirodalom tanulmányozását:

- Esther Perel: The Quality of Your Relationships Determines the Quality of Your Life (A kapcsolataid minősége meghatározza az életminőségedet); Why healthy relationships are hard in 2020 (Miért nehéz egészséges kapcsolatokat kialakítani 2020-ban)|Esther Perel | Google Zeitgeist; **https://www.youtube.com/watch?v=6RbWFfsnI2s**
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2015). Social perspectives: Support, social relations, and well-being (Társas perspektívák: támogatás, társas kapcsolatok és jólét). In P. A. Lichtenberg, B. T. Mast, B. D. Carpenter, & J. Loebach Wetherell (Eds.), APA handbooks in psychology®.

„KAPCSOLATAINK IDŐVONALA”

A gyakorlatot kifejlesztette: Élan Interculturel

ÁTTEKINTÉS

A kapcsolataink idővonala lehetőséget ad arra, hogy kielemezzük a barátságról alkotott nézeteinket; milyen szerintünk egy jó barátság, milyen a bonyolult barátság, melyek azok a kihívások, amelyek a barátsággal járnak, és hogyan tudjuk ezeket meghaladni.

IDŐ

120 perc

RÉSZTVEVŐK

8-20 résztvevő

ESZKÖZÖK

- Kartonpapír
- Különböző színű filctollak

CÉLOK

- Lehetőséget adni a résztvevőknek arra, hogy rajz formájában megjelenítsék a kapcsolataikat
- Megvizsgálni saját magunk és mások kapcsolatainak ösvényeit és hozzásegíteni a résztvevőket az önvizsgálathoz
- Beazonosítani azokat a kihívásokat, nehézségeket, amelyek fenyegethetik a társas kapcsolatokat
- Megtalálni azokat az erőforrásokat, amelyek segítenek elkezdeni, fenntartani, érvényre juttatni, fejleszteni vagy lezárni a kapcsolatainkat

INSTRUKCIÓK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

1. A kezdés előtt kérdezd meg a résztvevőket, hogy mire van szükségük ahhoz, hogy biztonságban érezzék magukat, jegyezd le azokat a pontokat, amelyekben mindenki egyetért; amennyiben nem merültek fel, vesd fel az olyan kulcsszavakat, mint a titoktartás/tisztelet/nincs ítélkezés, és rakd ki ezt a listát egy olyan helyre, amelyet mindenki lát a workshop alatt.
2. Ha legfeljebb 10 fővel dolgozol, a gyakorlatot egy csoportban is elvégezhetitek, de ha 10 fő felett van a létszám, oszd a résztvevőket két csoportra.
3. A csoporttagok egy-egy asztal körül ülnek, az asztalon egy nagy flipchart papír. Mindegyiküknél három színes filctoll van (ugyanaz a három különböző szín mindenkinél). A tréner egy vízszintes vonalat rajzol a papírra (ennek a vonalnak a színe más, mint a résztvevőknél lévő filctollak színe), és ez lesz az idővonal. A kezdőpont meghatározásához kérdezd meg a résztvevőket, hogy mikor kezdődött az első kapcsolatuk. Választott kapcsolatról van szó, vagyis nem olyanról, amelybe „beleszülettek” (azaz nem szülők vagy testvérek). Lehet óvodai vagy általános iskolai kapcsolat. A legkorábbi ilyen időpont lesz az idővonaluk kiindulópontja. A végpont pedig azonos az életünk végével.

4. Kérd meg a résztvevőket, hogy három különböző színű filctollukkal rajzolják be az idővonalra három meghatározó kapcsolatukat: az egyik színnel egy olyat, amelynek már vége van, egy másikkal egy még létező jelenlegi kapcsolatot, a harmadik szín pedig egy olyan kapcsolatot jelöljön, amelyben nem biztos a résztvevő (nem teljesen világos, hogy vége van már, vagy még tart).
5. Kérd meg őket, hogy az adott kapcsolat vonala jelezze, hogy mi történt/történik a kapcsolattal: a felívelő és leáldozó szakaszok, hullámos vonal vagy radikális törések a kapcsolat dinamikáját fejezik ki. Különösen érdekesek az ún. fordulópontok. A résztvevők a személyek valós nevét vagy fiktív nevet is írhatnak a vonalra.
6. A rajzolást követően kérd meg a résztvevőket, hogy meséljenek a 3 ábrázolt kapcsolatukról, bemutatva az érintett személyeket is, s ennek során a fordulópontokra koncentráljanak.
7. A következőkben kérd meg a résztvevőket, hogy gyűjtsék össze a kapcsolataikat fenyegető különböző kihívásokat, és írd fel őket egy flipchart papírra. Kérj meg mindenkit, hogy osszon meg egy ilyen kihívást és azt, hogyan tudta azt legyőzni.

MEGBESZÉLÉS

- A beszélgetés fókuszálhat a résztvevők saját kérdéseire és megfigyeléseire. Kezdheted úgy, hogy megkérdezed, hogyan érezték magukat a gyakorlat közben, milyen megfigyeléseik voltak, tanultak-e belőle valamit.
- Beszélhettek a kihívásokról és a kapcsolatok fenntartásához szükséges különböző erőforrásokról.
- Megkérdezheted azt is, hogy a résztvevők szerint a közösségi médiának van-e hatása arra, ahogyan egymáshoz viszonyulunk és hogy mennyi energiát fektetünk az emberi kapcsolatainkba. Egy korábbi foglalkozás során az egyik résztvevőnk arról beszélt, hogy szerinte az emberi kapcsolatok – akárcsak a tárgyak – kezdenek egyre inkább „egyszerhasználatos” jelleget ölteni: *ha nem működik, eldobjuk őket és beszerzünk egy másikat, ahelyett, hogy megjavítanánk.* Megkérdezheted, hogy a jelenlevők is hasonlóan látják-e ezt.

TIPPEK

A csoport bizalmi szintjétől és magabiztosságától függően a 6. lépés megvalósítható plenárisan (teljes csoport) vagy a kis csoportokban. Ez utóbbi esetben csak a kihívásokról és erőforrásokról szóló beszélgetés kerül megosztásra a teljes csoportban.

ELMÉLET

- „Real and virtual friends - relational identity in the age of social networks” („Valódi és virtuális barátok – kapcsolati identitás a közösségi hálózatok idején”), elérhető az alábbi honlapon: **http://www.tici.eu/uk/wp-content/uploads/sites/3/2018/01/IO2-UK-identity-mosaic.pdf** 31-38. oldal;
- Esther Perel: „Til Death Do We Part | on Relationships and Intimacy at End of Life” („Amíg a halál el nem választ – az emberi kapcsolatok és az intimitás az élet végén”) **https://www.youtube.com/watch?v=Bxk1JKmCOcA**
- Esther Perel: „Modern Love and Relationships” („Modern szerelem és emberi kapcsolatok”) | SXSW 2018; **https://www.youtube.com/watch?v=5iu9_8Vsmtk**

GYAKORLATOK, MELYEK SEGÍTENEK A KONFLIKTUSOK MEGÉRTÉSÉBEN ÉS KEZELÉSÉBEN

Végezetül bemutatunk néhány gyakorlatot, amelyek segítenek a résztvevőknek szembenézni konfliktusos, nehéz kapcsolataikkal szórakoztató, könnyed stílusban („Egy irritáló személy szobra”) vagy azon érzelmek megvizsgálásával, amelyeket egy feszült kapcsolati helyzet vált ki („Analitikus kép”), illetve úgy, hogy a negatív gondolatokat együttműködő cselekedetté alakítja át („Ami igazán zavar engem”).

„EGY IRRITÁLÓ EMBER SZOBRA”

A gyakorlatot kifejlesztette: Szabó Veronika

ÁTTEKINTÉS

Ez egy bemelegítő színházi gyakorlat, amely erősíti a tudatosságunkat arról, hogy a mozdulatok, a testtartás, a gesztusok hogyan alkalmazhatók az érzelmeink, a szándékaink kifejezésére. Segít a negatív érzelmek szabályozásában is azáltal, hogy kifiguráz bizonyos helyzeteket.

IDŐ

Kb. 20 perc

RÉSZTVEVŐK

10+ résztvevő

ESZKÖZÖK

Nincs

CÉLOK

- Felkészíteni a csoporttagokat a színházi gyakorlatokban való részvételre
- Elősegíteni a negatív érzelmek irányítását azáltal, hogy kifigurázzuk az adott helyzetet
- Segíteni a résztvevők közötti kapcsolódást egy vicces gyakorlattal
- Ez a gyakorlat egyben bevezetés a képszínházba

INSTRUKCIÓK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

1. Kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak párokat.
2. Gondoljanak valakire, aki irritálja őket.
3. Minden pár döntse el, hogy ki lesz közülük az „A” személy és ki a „B”.
4. Először „A” alkosson egy szobrot arról az emberről, aki irritálja őt, mégpedig „B” segítségével (vagyis „B” lesz az irritáló személy szobra). „A” beállíthatja „B”-t, azaz megmondhatja neki, hogyan álljon, milyen testtartást vegyen fel, hogyan viselje a haját, milyen arcot vágjon stb. „A” ne mondjon el semmilyen történetet az őt irritáló személyről, és a kilétét se fedje fel!
5. Amikor a szobrok készen vannak, az „A” szerepében levő résztvevők hagyják ott a szobrukat és kezdjenek körbesétálni a szobrok között, mintha múzeumban lennének.
6. Ezután a szobrok megmozdulhatnak (de meg kell őrizniük a testtartásukat és az arckifejezésüket) és hangokat is kiadhatnak (bármit, ami szerintük illik a helyzethez). Olyan lesz, mintha robotszerű zombik keltek volna életre.
7. A következő körben a párok szerepet cserélnek.

MEGBESZÉLÉS

Kérdések a feldolgozáshoz:

- Hogyan tetszett a gyakorlat?
- A gyakorlat elvégzése utána megkönnyebbültél? Segített a humor abban, hogy csökkentsd a benned lévő ingerültséget?
- Kényelmesen érezted magad, miközben előadtál?

TIPPEK

Mondd el a résztvevőknek, hogy a szobroknak nem kell realisztikusnak lenniük, lehetnek groteszkek, szürreálisak vagy deformáltak. Nincsen semmiféle ezzel kapcsolatos elvárás.

„ANALITIKUS KÉP”

A gyakorlatot kifejelsztette: Associació La Xixa Teatre

ÁTTEKINTÉS

A gyakorlat, amely Augusto Boal „A vágyak szivárványa” technikáján alapul, az önfelfedezés felszabadító élményét adja, így önmagunk alaposabb megértését konfliktushelyzetekben. Megtanuljuk, hogyan navigáljunk érzelmeink és érzéseink között, hogy alternatívákat találjunk kapcsolati konfliktusaink feloldásához.

IDŐ

2,5 óra

RÉSZTVEVŐK

Min. 15 résztvevő

ESZKÖZÖK

Nincs

CÉLOK

- Feltérképezni a fiatalokkal való munka során létrejövő kapcsolatok sokféleségét és komplexitását
- Kifejleszteni olyan módszereket, amelyekkel ezeket a kapcsolatokat kezelni tudjuk
- A fiatalokkal foglalkozó szakembereket segíteni abban, hogy felismerjék erősségeiket és erőforrásaikat, amelyek révén szembe tudnak nézni a munkájuk során felmerülő bonyolult helyzetekkel és konfliktusokkal

INSTRUKCIÓK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Kérj meg egy ifjúsági segítőt, aki önként jelentkezik, hogy osszon meg egy személyes történetet a többiekkel. Hívd ki őt magad mellé. A többieket kérd meg, hogy üljenek le és legyenek megfigyelők, amíg meg nem szólítod őket.

Első szakasz: improvizáció

- Kérd meg az önkéntes jelentkezőt, hogy meséljen el egy olyan történetet, amikor munkája során konfliktusba került valaki mással (egy fiatallal, egy kollégával vagy egy szülővel) és mindez negatív érzelmeket keltett benne (félelem, düh, szomorúság, értetlenség). Miután az önkéntes jelentkező elmondta a történetét (kik voltak a helyzet szereplői, hol és mikor történt mindez, pontosan mi történt), kérd meg őt, hogy válasszon néhány személyt a csoporttagok közül, akik majd eljátsszák az egyes karaktereket. Vedd figyelembe, hogy ez a technika akkor a leghatékonyabb, hogy ha a jelenet csak 2 szereplőből a főszereplőből (protagonista, vagyis az önként jelentkező) és a másik félből (antagonista, akivel a főhős konfliktusba került) áll.
- Segítsd a főszereplőt (aki jelen esetben a rendező szerepét játsza) annak a jelenetnek a felépítésében, amikor a konfliktus történik: a „színpad” kialakítása, a nézők tájékoztatása a jelenetben szereplő karakterekről (pl. a nevük, kik ők pontosan, mit kell tudni róluk és a kontextusról). Ez ne tartson tovább, mint néhány perc. Közben a többiek kövessék figyelemmel a történéseket.

- Amikor ez megvan, Te és az egész csoport számoljatok el háromig, és mondd azt, hogy „akció”, ezzel kezdetét veszi az improvizáció. Állítsd meg a jelenetet, amikor a konfliktushelyzet kialakult és/vagy elérte a csúcspontját, vagy ha a főszereplő kéri az improvizáció megállítását.

Második szakasz: a képek megformálása

- Kérd meg a főszereplőt, hogy készítsen egy képet arról az érzésről, ahogyan érzi magát ebben a megállított pillanatban. Kérdezd meg a közönséget, amelyet a további résztvevők alkotnak, hogy bárki felismeri-e ezt az érzést, amit a kép ábrázol, és ha valaki jelzi, hogy kapcsolódást érez a képhez, akkor jelenítse meg ő ezt a képet a színpadon. Kérd meg a főszereplőt, hogy jelenítsen meg egy másik érzést abból, ahogyan érzi magát az adott pillanatban, és ismételd a folyamatot addig, amíg a főszereplő összes megélt érzése reprezentálva van a színpadon. Ha a főszereplő úgy érzi, hogy az összes érzését sikerült felfedni, kérdezd meg a közönséget, hogy milyen más érzések lehetnek még esetleg jelen? Ha van javaslat még érzésre és annak megjelenítésére, kérdezd meg a főszereplőt, hogy az érzés/kép ismerős-e: ha igen, marad, ha nem, akkor az azt megjelenítő résztvevő visszaül a helyére.
- Valósítsátok meg ezt a folyamatot a konfliktushelyzetben részt vevő másik féllel (antagonista) is, kérdezd meg a főszereplőt, hogy szerinte hogyan érez az antagonista, jelenítse meg azt egy képpel, és ismét vegye át valaki olyan a helyét a közönségből, akinek az adott kép/érzés ismerős.
- A megjelenített képek lehetnek metaforikusak, szürreálisak, expresszionisták, felnagyítottak, eltorzítottak stb., mindaddig amíg a főszereplő a saját történetén belül ismerősnek érzi azt. Körülbelül öt kép karakterenként már jónak számít és elegendőnek, persze lehet ennél több és kevesebb ábrázolás is a főszereplő igényeitől függően. A gyakorlat érdekében viszont fontos, hogy azonos számú kép jelenítse meg a főszereplőt és az antagonistát is

Harmadik szakasz: párok alakítása

- Kérd meg a főszereplőt, hogy párosítsa a saját és az antagonistához tartozó érzéseket/képeket, és mozgasssa a párokat a térben, amíg meg nem találja mindegyik páros helyét. Azoknak a résztvevőknek, akik a színpadon vannak, benne kell maradniuk a képben és a szerepükre kell fókuszálniuk a főszereplő érdekében.
- Fókuszáljatok az egyik párra (akik egy-egy képet jelenítenek meg mindkét féltől), ezalatt a többi képet létrehozó résztvevő csendben pihenhet a színpadon csendes megfigyelőként. Kérd meg a képeket, hogy végezzenek valamilyen mozgást, amit a képhez tartozónak éreznek, és ezt ismételjék (mintha csak egy GIF lenne). Utána hangot is kapcsoljanak a mozgáshoz. Amikor mindkét szereplő készen áll, aktiváld ezt az első képet, majd a másikat, utána pedig mind a kettőt egyszerre néhány másodpercig. Ez segíti a szereplőket ráhangolódni a karakterre. Eközben a főszereplő megfigyeli, hogy ezek a belőle származó képek hogyan kelnek életre. 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. Egy rövid ideig hagyd megtörténni az improvizációt.
- Ismételd meg ugyanezt a folyamatot a színpadon található összes párossal.

Negyedik szakasz: újra improvizáció

- Kérd meg az összes „képet”, hogy menjenek vissza az eredeti helyükre, ahová a jelenet elején állították őket. Kérd meg a főszereplőt, hogy ő is foglalja el a helyét (az a szereplő, aki eddig az ő szerepét játszotta, miután megköszöntétek neki, visszaülhet a közönség soraiba).
- Mondd el a főszereplőnek és az antagonistának, hogy játsszák el az improvizációt, de ezúttal a főszereplő mozgathatja a képeket – mind a sajátját, mind a másik felét – hogy ez az átrendezés segítse őt a helyzettel való szembenézésben és az antagonistával való párbeszédben.
- Kérd meg a színpadon álló összes szereplőt, hogy a közönséggel együtt számoljanak vissza háromig és mondják hangosan, hogy akció. Amikor az improvizáció elkezdődik, a segítheted a főszereplőt, hogy „aktiválsz” egyes képeket (hangosan vagy halkabban), ezzel is emlékeztetve a főszereplőt, hogy használja ezeket a reprezentációkat.
- A főszereplő többször is elindíthatja a jelenetet, hogy kipróbáljon különböző stratégiákat. Azzal tudsz még támogatást adni, hogy nagyon figyeled, mikor kell elkezdeni vagy éppen leállítani a jelenetet, és általánosan pedig azzal, hogy végigkíséred a főszereplőt a folyamaton.

Ötödik szakasz: a vágy

- Ha már a főszereplő kipróbált különböző stratégiákat, kérd meg a „kép-színészeket”, hogy húzódjanak a színpad oldalára (ahol továbbra is elérhetőek, de kicsit távolabb vannak a központtól), és a 2 szereplő a középpontban maradva utoljára megcsinálja az improvizációt. Ez alkalommal jelezd a főszereplőnek, hogy bármit megtehet, amire csak vágyik, független a szociális normáktól vagy a következményektől, azaz megvalósíthatja a legmélyebb vágyait ebben a helyzetben (ameddig a másik szereplőnek nem esik bántódása).
- Számolj el háromig, és mondd ki az „akció” szót, majd állítsd 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.
- Ha véget ért ez az utolsó improvizációs kör, köszönd meg az összes szereplőnek a részvételt, és kérd meg őket, hogy üljenek le egy körbe a feldolgozáshoz. Ha szükséges, tartsatok egy 5 perces szünetet, mielőtt tovább lépnétek.

MEGBESZÉLÉS

Fontos, hogy arra ösztönözzük a résztvevőket, hogy személyes nézőpontból szóljanak hozzá a megbeszéléshez, azaz a saját érzéseikről beszéljenek, arról, hogy ők hogyan élték meg a gyakorlatot, ahelyett, hogy általánosítanának vagy tanácsot adnának. Különösen fontos, hogy a résztvevők tartózkodjanak a tanácsok osztogatásától a főszereplő számára – mivel ő és nagy valószínűséggel többen is a csoportból még a gyakorlat okozta érzelmi hatás alatt állnak majd és időre lesz szükségük, hogy feldolgozzák azt. A feldolgozáshoz megfelelő keretet adhat a „bizalom köre” gyakorlat: minden résztvevő egy körben ül – az egyéni igényektől függően széken vagy a földön – és a facilitátor választ egy tárgyat, amelynek jelentősége van a résztvevők számára. A tárgyat kézben tartva a facilitátor röviden megfogalmazza, hogy hogyan érzi magát, és erre invitálja a többieket is, amennyiben van kedvük hozzá úgy, hogy a tárgyat tovább adja a mellette ülőnek. Ez a személy választhat, hogy beszél az érzéseiről vagy pedig passzol és tovább adja a tárgyat a mellette ülőnek.

TIPPEK

- Fontos, hogy a gyakorlat elején és a végén is kitérjünk a csoport titoktartási megállapodására.
- Az a tény, hogy a főszereplő megosztotta a történetét a többiekkel, még nem jelenti azt, hogy utána is szeretne erről tovább beszélgetni.
- A facilitátornak jártasnak kell lennie a „Képszínház” (Image Theatre) és a „Vágy szivárványa” (Rainbow of Desire) technikák terén, mielőtt ezt a gyakorlatot a csoporttal megvalósítja.

ELMÉLET

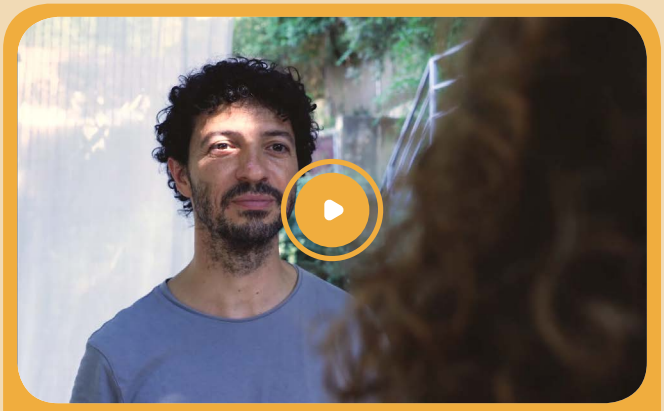
Boal A. (1995): The Rainbow of Desire (Vágyak szivárványa). Routledge: New York.

„AMI IGAZÁN ZAVAR ENGEM”

A gyakorlatot kifejlesztette: Associació La Xixa Teatre

ÁTTEKINTÉS

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 kényelmetlenség érzéseinket térképezzük fel, és átirányítjuk ezt az energiát arra, hogy jobban kapcsolódjunk másokhoz.



Videó (La Xixa): https://youtu.be/cDdjdI0iyas

IDŐ

40 perc

RÉSZTVEVŐK

8+ résztvevő

ESZKÖZÖK

Nem szükséges.

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 kapcsolatunkban, annak érdekében, hogy ezeket fel tudjuk dolgozni.

INSTRUKCIÓK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Ezt a gyakorlatot beszéd nélkül kell elvégezni.

1. Sétáljatok körbe a teremben, koncentráljatok a légzésre és arra, hogy relaxált állapotba kerüljetek.
2. Jelezd a csoportnak, hogy álljanak meg és álljanak szembe valakivel a csoportból.
3. Kérj meg minden párt, hogy 30 másodpercig nézzék és figyeljék egymást.
4. Minden pár forduljon meg, álljanak háttal egymásnak anélkül, hogy megérintenék egymást és csukják be a szemüket.
5. A szemet csukva tartva minden személy azonosítson be valami zavarót a másikkal kapcsolatban. Ez lehet egy fizikai tulajdonság, egy attitűd vagy egy olyan emlék, amelyet ez a személy előidéz stb.
6. Kérd meg a résztvevőket, hogy ezt a kellemetlenségérzést megőrizve magukban tegyenek egy olyan mozdulatot az egyik kezükkel, amely kifejezi a lényegét annak, ami zavarja őket a másikban.

7. Amikor mindenki elkészült, kérd meg a résztvevőket, hogy forduljanak meg, nézzenek szembe a partnerükkel és tegyék meg a kézmozdulatukat. Mindenki figyelje meg a párja kézmozdulatát.
8. Mindegyik személy megtapasztalhatja a saját mozdulatát, miközben a másikéval is interakcióba kerül. Adj időt az interakcióra, amíg egy olyan koreográfia ki nem alakul, mely mindkét mozdulatot magába foglalja.
9. Néhány perc múlva kérd meg a csoportot, üljenek körbe és beszéljék meg, ki hogyan élte meg a gyakorlatot.

MEGBESZÉLÉS

Ahhoz, hogy a gyakorlatot teljes mértékben ki tudd használni, fontos, hogy elmélyült párbeszédet folytass a résztvevőkkel a megélt tapasztalataikról. Tedd fel az alábbi kérdéseket vagy ehhez hasonlókat: „Hogyan érezted magad?”, „Mi az, ami könnyű volt számodra?”, „Mi volt nehéz?”, „Mi történik velünk akkor, ha mások zavarnak bennünket?”, „Hogyan kezeljük ezt a kényelmetlenség érzést egy kapcsolatban?”, „Tartasz tőle, hogy a kényelmetlenségérzeted fenyegetheti a kapcsolatodat?”, „Hogyan segíthet a testünk használata, ahogyan ebben a gyakorlatban is csináltuk, új utakat találni a másokhoz való kapcsolódásban?”, „Hogyan tudjuk a negatív energiáinkat átalakítani olyan energiává, amely segíti a másokhoz való kapcsolódást?”, „Mi az elfogadott társadalmi ítélet a mások iránt érzett kényelmetlenség érzéssel kapcsolatban?”.

Fontos, hogy a beszélgetésnek személyes jellege legyen, vagyis mindenki a saját érzéseiről beszéljen, arról, hogy ő maga hogyan élte meg a gyakorlatot, ahelyett, hogy általánosítanánk vagy megmondanánk, mikor mit kell tenni. Például, ha egy résztvevő úgy fogalmaz: „amikor mások zavarnak, meg kell velük beszélned a dolgot”, kérd meg, hogy ezt inkább személyes megállapításként tegye meg: „Ha mások zavarnak engem, rendszerint megbeszélem velük.” Emlékeztesd a résztvevőket, hogy ami másokban zavar bennünket, az szoros összefüggésben van a személyes szükségleteinkkel és vágyainkkal. Ezeket a szükségleteket és vágyakat úgy tudjuk felfedni, hogy megvizsgáljuk a kényelmetlen érzéseinket és így azt az energiát, amely addig a kapcsolatot blokkolta, önismeretté tudjuk konvertálni. Mindez segít bennünket abban, hogyan javítsuk a másokhoz fűződő kapcsolatainkat.

TIPPEK

- A résztvevők elzárkózhatnak attól, hogy felfedjék a partnerükkel kapcsolatos kényelmetlen érzéseiket. Segítsd őket abban, hogy el tudjanak lazulni és kapcsolódjanak a belső énükhöz, ezzel is biztosítva a biztonságérzetüket.

ELMÉLET

Mindell, A. (1992) The Dreambody in Relationships. Penguin Books Ltd.: New York.

EGY 20 ÓRÁS WORKSHOP BEMUTATÁSA

Az alábbiakban egy 20 órás workshop mintát mutatunk be, melynek révén az ifjúsági segítők szociális és érzelmi készségeit (SEL) lehet fejleszteni. Egy kis kreativitás segítségével ugyanez a workshop felhasználható maguknak a fiataloknak a képzésére is, akikkel az ifjúsági segítők dolgoznak.

Az első fél nap a csapatépítési feladatokra koncentrál: a csoport működési rendjének közös kialakítására, továbbá a személyes és szakmai identitásunk feltárására. A második nap olyan gyakorlatokból áll, amelyek az önismeret(éntudatosság), az önmenedzselés készségeket (főképp azt a képességünket, hogy az érzelmeinket a felismerésük révén szabályozzuk) és a társas tudatosságot fejlesztenek (így azt, hogy másokat meghallgassunk és empatizáljunk velük). A harmadik nap még mélyebbre megy, és összetettebb helyzetekkel foglalkozik: a résztvevők bonyolult, nehéz helyzeteket az abban résztvevő személyek szemszögéből elemeznek, felfedezik az érzelmek azon széles skáláját, amelyeket az ilyen konfliktushelyzetek idéznek elő az érintett személyekben, és azt gyakorolják, hogyan tudnak a kihívást jelentő helyzetekben az eddigitől eltérő módon reagálni, viselkedni. Mivel a színházi gyakorlatok szokatlanok azok számára, akik korábban nem vettek részt ilyen workshopon, minden nap vannak olyan bemelegítő gyakorlatok, amelyek segítenek csökkenteni a mások előtt történő szereplésből eredő szorongásokat. A gyakorlatokat követő értékelő beszélgetések során a trénerek használhatják azokat a CBT-s (kognitív viselkedésterápia) kérdéseket, amelyeket az 1. fejezetben („Hogyan használjuk a CBT-t a szociális és érzelmi készségek fejlesztéséhez?”) már bemutattunk; ezek azzal foglalkoznak, hogyan értelmezik a résztvevők az adott helyzetet (akár a maguk, akár a partnerük szerepét) és mindez hogyan befolyásolja az érzelmeiket; hogyan tudják módosíttani az interpretációikat, és ez hogyan változtatja meg az érzelmeiket.

Az alábbi tanfolyamot 2,5 napra terveztük, de másképp is lehet strukturálni a programot. Az időtartam kalkulálásakor 12-15 résztvevővel számoltunk (kevesebb résztvevő esetén néhány gyakorlat rövidebb idő alatt befejezhető).

Ahol jeleztük, az ott javasolt gyakorlathoz tartozó módszertani leírást megtalálod az előző, Gyakorlatok fejezetben. Az alábbi táblázat alatt pedig rövid leírást adunk néhány olyan gyakorlatról, amelyek a 2. fejezetben nem kerültek bemutatásra. Végezetül javasoljuk, hogy a programba illessz néhány bemelegítő és energizáló gyakorlatot is (ezekre konkrét példákat nem említünk, választhatsz a jelenlegi repertoárodból).
A tanfolyamról egy rövid videót is megtekinthetsz:

Videó (Képes Alapítvány): https://youtu.be/wL7csgoHNz4

1 NAP: ISMERKEDÉS, AZ IDENTITÁSUNK FELKUTATÁSA

	Gyakorlat neve	Cél / módszer
10’	Bevezetés	A trénerek és a tréning céljának bemutatása
40’	Megismerkedés, csapatépítés	Bármilyen gyakorlat, amely segít az embereknek megismerni egymást és ráhangolódni az emberi kapcsolatok témájára
30’	Elvárások, a csoport szabályai	Teremts biztonságos és kiszámítható teret mindenki számára, és érdeklődj a résztvevők elvárásairól
40’	Bevezető színházi gyakorlat	Válassz ki egy bemelegítő színházi gyakorlatot, amely segít a résztvevőknek, hogy hozzászokjanak a mások előtti szerepléshez, és amely alkalmas arra is, hogy egy workshopot bevezessen. Mi az alábbi gyakorlatot javasoljuk: „Van bennünk valami közös”
20’	Szünet	
20’	Elfújja a nagy szél …	Az egyik résztvevő megosztja a többiekkel egy valós élményét (egy gondolatot, vagy tapasztalatot, valamilyen életeseményt, attitűdöt, szokást, egy rajta lévő ruhadarabot stb.) és megfigyeli, a többiek közül hány embernek volt része ugyanebben. A gyakorlatot vicces formában játsszák: eggyel kevesebb szék van, mint ahány résztvevő és mindazoknak, akik megélték az elbeszélt élményt, fel kell állniuk és gyorsan keresniük kell egy másik széket, és arra ráülni.
30’	A személyes identitás feltárása	A gyakorlat lehetővé teszi a résztvevőknek, hogy megértsék önmagukat, mint individumot, mi teszi őket hasonlóvá és különbözővé másokhoz. A cél az éntudatosság fejlesztése. Javasoljuk „A személyes identitás feltárása” című gyakorlatot.
30’	A szakmai identitás feltárása	Ez a gyakorlat abban segít a résztvevőknek, hogy fejlesszék tudatosságukat mind a saját, mind a kollégáik által vallott szakmai értékekkel, hittel, elvárásokkal és korlátokkal kapcsolatban. Javasoljuk „A szakmai identitás feltárása” című gyakorlatot.

ÖSSZESEN: 4 óra

2 NAP: ÉNTUDATOSSÁG, ÖNMENEDZSELÉS, TÁRSAS TUDATOSSÁG

	Gyakorlat neve	Cél / módszer
25’	Energizáló gyakorlat	Kezdj olyan gyakorlattal, amely segít a résztvevőknek abban, hogy a workshop elején feltöltődjenek energiával, megmozgassák a testüket. Bármely gyakorlatot választhatsz, amellyel korábban már dolgoztál.
25’	Igen/Nem	A résztvevők párokat alkotnak és azt gyakorolják, hogyan lehet úgy kommunikálni, hogy kizárólag az „IGEN” és „NEM” szavakat használják, semmi mást.
110’	Képszínház	Ez a színházi gyakorlat lehetővé teszi, hogy a résztvevők megkülönböztessék egy helyzet leírását és az annak révén kiváltott érzelmeket; hogy tisztában legyenek az adott helyzetre saját maguk által alkotott interpretációjával és emellett realizálják, hogy ugyanannak a helyzetnek sok egyéb interpretációja létezhet.
60’	*Ebédszünet*	
15’	Tükörkép tánc	Vicces, energizáló, nonverbális gyakorlatról van szó, amelyet párban játszanak. Különböző dallamokra táncolnak, miközben felváltva tükörszerűen utánozzák egymás mozdulatát.
45’	Képszínház (folytatás)	A Képszínház gyakorlat (amelyet még az ebéd előtt kezdtünk) tovább folytatódik
40’	Az aktív hallgatás akadályai	A gyakorlat segíti az éntudatosság fejlesztését az aktív hallgatással kapcsolatban. Fejleszti a mások meghallgatásának képességét azáltal, hogy kommunikációs akadályokat mutat be, és demonstrálja ezek hatását a beszélőre. Ez a szórakoztató gyakorlat segít abban is, hogy a résztvevők jobban összerázódjanak..
20’	Szünet	
20’	Előkészítő színházi gyakorlatok	Bármilyen bemelegítő színházi gyakorlatot alkalmazhatsz, amely segít a résztvevőknek felkészülni az összetettebb jelenetek megalkotására. Számos kiváló gyakorlatot találhatsz az alábbi könyvben: Boal, Augusto: Games for Actors and Non-Actors (Játokok színészeknek és másoknak), fordította: Adrian Jackson. New York: Routledge, 2002.
80’	Jelenetek készítése a kognitív torzításról	Ez a gyakorlat erősíti a tudatosságunkat a leggyakoribb negatív gondolati mintákkal, kognitív torzításokkal kapcsolatban, és segít a résztvevőknek abban, hogy beazonosítsák azokat, amelyek esetükben a leggyakrabban fordunakl elő.

ÖSSZESEN: 8 óra

3. NAP: KOMPLEX TÁRSAS HELYZETEK MEGÉRTÉSE ÉS KEZELÉSE

	Gyakorlat neve	Cél / módszer
20’	Energizáló gyakorlat	Kezdd a napot olyan gyakorlatokkal, amelyek feltöltik az embereket energiával és megmozgatja a testüket.
50’	Első benyomások egy konfliktusos helyzetről	Kérd meg a résztvevőket , hogy osszák meg, mi az első benyomásuk egy általad röviden ismertett konfliktushelyzetről. Ezt követően azt szeretnénk, hogy figyeljék meg, hogy megváltozik-e ez a benyomás attól, hogy több háttérinformációt kapnak. A gyakorlat célja, hogy bemutassa, hogyan alakulnak és változnak a benyomásaink. Emellett arra ösztönzi a résztvevőket, hogy gyakorolják a perspektíva váltást (mit érezhetett vagy gondolhatott a másik fél). Javasoljuk, válassz egy történetet az „Esetgyűjtemény”-ünkből.
20’	Egy irritáló személy szobra	Ez a bemelegítő színházi gyakorlat erősíti a tudatosságunkat a testbeszéddel kapcsolatban: hogyan használhatók a testmozdulatok, a testtartás és a gesztusok az érzelmek és a szándékok kifejezésére. Segít továbbá a résztvevőknek a negatív érzelmeik szabályozásában azáltal, hogy kiparodizálják a jeleneteket.
20’	Vállald fel a hibáidat	Enyhítsd a hibáktól való félelmed, fogd fel viccesen a hibáidat. Erre egy játékos gyakorlatot javasolunk, amelyben a résztvevők olyan helyzetbe kerülnek, amelyben könnyű hibázni, és ha ez megtörténik, akkor vicces formában kell ezzel szembenézniük.
50’	Alakítsd át a képet	A résztvevők egy velük történt kellemetlen esetről egy állóképet jelenítenek meg. Ezután lehetőségeket keresnek arra, hogy nonverbális módon feloldják a feszültséget azáltal, hogy az eredeti képet lépésről lépésre ideálissá alakítják át.
60’	*Ebédszünet*	
15’	Energizáló gyakorlat	Kezdjetek egy energizáló gyakorlattal, amely segít a tagoknak az éberség visszaszerzésében az ebédszünetet követően.
20’	Alakítsd át a képet (folytatás)	Az ebéd előtt kezdett „Alakítsd át a képet” gyakorlat folytatása.
10’	Szavak képekben	A gyakorlat segít a résztvevőknek abban, hogy testtartásukkal, gesztusaikkal kifejezzenek érzelmeket és fogalmakat

60’	Analitikus kép	Ez a gyakorlat az önfelfedezés felszabadító élményét adja számunkra, melynek révén konfliktushelyzetekben erősödik önmagunk megértése. Megtanuljunk, hogyan navigáljunk az érzelmeink és érzéseink között, hogy alternatívákat találjunk a kapcsolati konfliktusaink megoldásához. A programhoz egy rövidített verziót javaslunk, melyben csak egy, vagy legfeljebb két szituációval dolgozunk.
20’	*Szünet*	
120’	Fórumszínház	A Fórumszínház lehetőséget ad a résztvevőknek arra, hogy különféle stratégiákat próbáljanak ki és elemezzenek olyan kihívást jelentő helyzetekre, amelyeket a múltban nem tudtak jól kezelni.
15’	A workshop lezárása	Felmérjük, hogyan érezték magukat a résztvevők a program során, és mit tanultak.

TOTAL: 8 óra

AZ ELŐZŐ FEJEZETBEN NEM TÁRGYALT GYAKORLATOK RÖVID ÁTTEKINTÉSE

Van bennünk valami közös

Célok:
- Csapatépítés
- Segíteni a résztvevőknek abban, hogy ráhangolódjanak a mások előtt történő szerepelésre

A résztvevők alkossanak 4 fős csoportokat és keressenek valamit, ami mindannyiukban közös. Ezután készítsenek erről egy rövid színpadi jelenetet. Mindegyik csoport egyenként előadja a maga jelenetét – a közönségnek pedig ki kell találnia, hogy miről szól a jelenet (mi a közös bennük).
A gyakorlat forrása nem ismert.

A személyes identitás felkutatása

Cél:
- Lehetőséget adni a résztvevőknek, hogy megértsék önmagukat, mint individum, mi teszi őket hasonlóvá és különbözővé
- Fejleszteni az éntudatosságot

A résztvevők először egyénileg megválaszolnak néhány, az identitásukkal kapcsolatos kérdést. Az első kérdés azokra a dolgokra irányul, amelyek kívülről is láthatóak (pl. milyen ruhát hordanak szívesen) és ezután a kérdések egyre mélyebb témák felé haladnak. Az utolsó (negyedik) kérdés az értékeikre, hitvallásukra, és olyan dolgokra irányul, amelyeket sosem tudnának megtenni. A válaszokat különböző színes papírokra írják (az első kérdést sárgára, a másodikat zöldre stb.). Ezután a negyedik papírt (amelyen a legmélyebb tartalmú kérdésre adott válasz található) összegyűrik és belecsomagolják a harmadikba, ezután ezt a két papírt a másodikba, végül az egészet betakarják az első papírral (vagyis az első papír van kívül, a negyedik pedig legbelül). A végén mindenkinek lesz a kezében valami, ami leginkább egy labdára vagy hagymára emlékeztet. Miután mindenki megjelölte a saját „hagymáját” (hogy később megismerje, ez az ő „labdája”), a tréner az összeset begyűjti, összekeveri és kiosztja őket (ha valaki a sajátját kapja vissza, helyette kér másikat). A tréner mindenkit megkér, bontsa ki a labdát és találja ki, hogy ki annak a labdának a gazdája.

Source of the activity:
https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/identity-individual-differences-the-onion.540/

A szakmai identitás feltárása

Célok:
- Az éntudatosság fejlesztése a szakmai értékeink, hitvallásunk, elvárásaink és korlátaink feltárásával
- Társas tudatosság fejlesztése – megtanulni, hogy ezek az értékek, hitvallások, elvárások és korlátok hogyan különböznek a többi ifjúsági segítő esetében

Az első részben a tréner kérdéseket tesz fel egymás után, és megkéri a résztvevőket, hogy ezekre egyesével válaszoljanak. A résztvevők kis papírokat kapnak, és mindegyik válasz külön papírlapra kerül. A kérdések az ifjúsági segítők szerepére, felelősségére, hitvallására és elvárásaira irányulnak. Néhány példa:
- Szerinted mi egy ifjúsági segítő legfontosabb feladata/felelőssége?
- Szerinted mi az, amit egy ifjúsági segítőnek sosem szabad megtennie?
- Ideális esetben hogyan viselkedik egy ideális (fiatal) kliens, milyen attitűdjei vannak?
- Milyen az a fiatal kliens, akivel számodra nagyon nehéz vagy egyenes lehetetlen lenne együtt dolgozni?

Amikor az első kérdésre megérkeznek a válaszok, a tréner összegyűjti őket, és felteszi a következő kérdést. A tréner ügyel arra, hogy a különböző kérdésekre adott válaszok különböző borítékokban kerüljenek begyűjtésre.

A második részben a tréner lefektet és rögzít egy kötelet a földön. Elmagyarázza, hogy ez a kötél egy hőmérőt (vagy véleményvonalat) szimbolizál – az egyik vége azt jelenti, hogy valaki teljes mértékben egyetért egy állítással, a másik azt, hogy egyáltalán nem ért vele egyet. Ezután felolvassa az első kérdést, véletlenszerűen kihúz egy papírt az első borítékból, és hangosan felolvassa az erre írott választ. Megkéri a résztvevőket, helyezkedjenek el a kötél (véleményvonal) mentén aszerint, hogy mennyiben értenek egyet a válasszal (akik teljesen egyetértenek vele, azok a kötél egyik végére, akik egyáltalán nem értenek egyet vele, azok a másik végére álljanak, akiknek köztes álláspontjuk van, azok a két végpont közé álljanak). Amikor mindenki megtalálta a véleményének megfelelő helyet, a tréner megkéri azokat, akiknek a többségtől eltérő véleményük van egy kérdésről, hogy fejtsék ki az álláspontjukat kicsit részletesebben (bárki mondhat nemet is, és elháríthatja a válaszadást). Ezt a folyamatot többször is meg lehet ismételni, először az első kérdésre, aztán a többi kérdésre válaszolva. Rendszerint nincs elegendő idő arra, hogy minden egyes véleményt meghallgassanak, csak témánként néhány válasz fér bele.

A beszélgetés révén a résztvevők megvitathatják a tapasztalataikat, a tudásukat és az alkalmazott technikáikat (pl. az ifjúsági segítők egy részének nehéz kezelniük bizonyos karaktereket, viselkedésmódokat, míg mások ugyanezzel sokkal könnyebben megbirkóznak - utóbbiak elmagyarázhatják, hogyan tudják kezelni az ilyen helyzeteket).

A gyakorlatot a Képes Alapítvány fejlesztett ki (felhasználva a La Xixától átvett „hőmérő - véleményvonal” technikát).

Képszínház

Videó (Képes Alapítvány): https://youtu.be/vBArR3q6-aE

Célok:
- Képesnek lenni megkülönböztetni egy helyzet leírását és az általa kiváltott érzelmi reakciót
- Tudatában lenni az adott helyzetre adott saját interpretációnknak, és felismerni, hogy ugyanannak a szituációnak számos más interpretációja is lehet

Az első részben a résztvevők párokat alkotnak. A párok elmesélnek egymásnak egy velük történt esetet, amelyben segíteni akartak valakin, de nem jártak sikerrel vagy visszautasították őket. Miután mindketten elmesélték a történetüket, kiválasztanak egyet, amellyel a továbbiakban dolgozni fognak. A helyzetről egy képet (vagy szobrot) alkotnak, amely kifejezi a történet lényegét. Mindketten szerepelnek a történetben. A testüket és az arckifejezésüket használják arra, hogy átadják az üzeneteiket, hozzáállásukat és érzelmeiket.

A második részben mindegyik pár bemutatja a képét a csoportnak, egyik pár a másik után.
Először a közönség osztja meg gondolatait a jelenettel kapcsolatban (szerintük kik a jelenet szereplői, mi történik).
Ezután többféle módszert lehet alkalmazni:
- A közönségből bárki besétálhat a jelenetbe, megérintheti bármely szereplő vállát és hangosan kimondhatja a kiválasztott szereplő feltételezett titkos gondolatait;
- Vagy elmondhatja, szerinte a szereplők mit mondananak szerinte az adott szituációban.

A gyakorlatot Augusto Boal fejlesztette ki (Boal, Augusto: Games for Actors and Non-Actors (Játékok színészeknek és másoknak), fordította: Adrian Jackson. New York: Routledge, 2002)

Jelenetek készítése a kognitív torzításról

Célok:
- Erősíteni a tudatosságunkat a negatív gondolkodási mintákkal (kognitív torzításokkal) kapcsolatban
- Erősíteni az éntudatosságot a saját kognitív torzításainkkal kapcsolatban
- Megérteni, hogyan lehet megkérdőjelezni ezeket a kognitív torzításokat.

A résztvevők 3-4 fős csoportot alakítanak, és mindegyik csoport megkapja egy „kognitív torzítás” leírását (ezekkel már foglalkoztunk az első részben, „Hogyan használjuk a CBT-t a szociális és érzelmi készségek fejlesztéséhez”). Mindegyik csoport előad egy rövid jelenetet, melyben egy vagy több szereplő többször is használja a kiválasztott kognitív torzítást. Amint a jelenetnek vége, a közönségnek ki kell találnia, hogy volt-e valami valami szokatlan és érdekes abban, ahogyan a szereplők kommunikáltak, érveltek és reagáltak az adott helyzetre. Ezután a tréner elindít egy beszélgetést a bemutatott kognitív torzításról (melyik szereplő használta a torzítást a leggyakrabban, mely helyzetekben volt megfigyelhető, és hogyan lehet kezelni ezeket).

A gyakorlatot a Képes Alapítvány dolgozta ki.

Első benyomások egy konfliktusos helyzetről

Célok:
- Tudatosítani, hogy egy bonyolult, többszereplős konfliktus helyzetről hogyan alakítjuk ki az első benyomásunkat
- Tudatosítani, hogy ugyanazon helyzetet többféle képpen lehet értelmezni, és az értelmezésünk a rendelkezésünkre álló háttérinformációk vagy korábbi tapasztalataink függvényében változhat

A tréner kiválaszt egyet azon konfliktusos helyzetek közül, amelyeket korábban összegyűjtöttünk és elemeztünk (ezeket az „Esetgyűjtemény"-ben találod). A résztvevők 2-3 fős csoportokat alkotnak, és a tréner minden csoportnak kiosztja a kiválaszott történetet (kinyomtatva). A résztvevők először megbeszélik egymás közt, milyennek képzelik el a történet főhősét, és hogyan interpretálják a történetet a többi szereplő szemszögéből. Ezután a tréner többletinformációt ad a főhősről (neméről, életkoráról, születési körülményeiről, társadalmi státuszáról, foglalkozásáról stb.), és megkéri a csoportokat, beszéljék meg, hogy a pluszinformáció hogyan módosította az első benyomásaikat. Ezután a résztvevők ismét teljes csoportban megbeszélik a helyzetet, a tréner pedig a végén megosztja velük az elbeszélő interpretációját és érzelmeit.

A gyakorlatot a Képes Alapítvány fejlesztette ki (Margalit Cohen-Emerique által kifejlesztett „kritikus incidens" módszerre alapozva).

Vállald a hibáidat

Cél:
- megtanulni, hogy ne féljünk a hibáktól, vállaljunk értük felelősséget, és kezeljük őket humorral

A résztvevők körbe állnak, és megpróbálnak valamilyen nehéz szabályt megtanulni (ez lehet bármi, pl. hangosan számolnak: az első ember hangosan mondja, hogy „egy", a második azt, hogy „kettő", a következőnek viszont csendben kell maradnia, mert az ő száma osztható hárommal, a következő „négyet" mond stb.). Ha valaki hibázik, a kör közepére kell állnia, és be kell ismernie a hibáját az alábbi szöveggel: „A nevem XY és ezt a hibát én követtem el!"; miközben egy vicces, „védjegyszerű" mozdulattal vagy gesztussal kíséri a mondatot.

A gyakorlat forrása: Pedro Fabiao „Nemzetközi Humoriskola" című workshopja, a Red Nose International rendezésében

Alakítsd át a képet

Cél:
- Megtalálni a lehetőségeit a konfliktusok nonverbális szinten történő megoldásának

A résztvevők 3-4 fős csoportokba rendeződnek, majd megosztanak egymásssal olyan nehéz, konfliktusos élményeket, melyeket a fiatalokkal folytatott munkájuk során éltek át. A történetek közül kiválasztanak egyet, és készítenek róla egy állóképet. Miután minden csoport felkészült, egyenként bemutatják az állóképüket. Először bemutatják az eredetii, „valódi" állóképüket, majd ezután a nézők közül önkéntes jelentkezők megpróbálhatják jobbá (vagyis kevésbé feszültté) tenni a képet azáltal, hogy egyvalamit megváltoztatnak benne (pl. valaki odamegy az állóképben szereplő egyik személyhez, aki lefelé néz, és felfelé irányítja az arcát). Senki sem beszélhet, a szereplők testtartását, gesztusait lépésenként változtathatják addig, amíg harmonikussá válik a kép (és elérik az „ideális képet").

A gyakorlatot Augusto Boal fejlesztette ki (Boal, Augusto: Games for Actors and Non-Actors (Játékok színészeknek és másoknak), fordította: Adrian Jackson. New York: Routledge, 2002)

Szavak képekben

Cél:
- Színházi gyakorlatok bemutatása érzelmekről és fogalmakról, és arról, hogy ezek alatt mit értünk
- Rögzített pozícióban (mint pl. egy szobor) megtestesíteni egy érzelmet vagy egy fogalmat, pl. félelmet, örömet, dühöt stb.

A csoporttagok körbe állnak, a tréner mond egy szót (pl. düh, félelem, támogatás, barátság), és a résztvevők a szó alapján kialakítanak egy képet (testüket, arcukat, arckifejezésüket használva szobrot formáznak, amely számukra ezt a bizonyos szót jelképezi). Mindenki körbe néz, megfigyeli a többiek szobrát, majd a tréner mond egy újabb szót.

A gyakorlatot Augusto Boal fejlesztette ki (Boal, Augusto: Games for Actors and Non-Actors (Játékok színészeknek és másoknak), fordította: Adrian Jackson. New York: Routledge, 2002)

Fórumszínház

Videó (Képes Alapítvány): https://youtu.be/D62FulvwYBQ

Cél:
- Egy adott konfliktus kapcsán különböző stratégiákat és megoldásokat kipróbálni, elemezni azok előnyeit/hátrányait

A résztvevők 4-5 fős csoportokat alkotnak, elmesélik egymásnak egy velük történt esetet, amikor úgy érezték, hogy nem tudtak kiállni magukért, vagy igazságtalansággal szembesültek. Mindegyik csoport kiválaszt egy történetet, amellyel dolgozni fognak. A történet alapján kidolgoznak egy jelenetet (ezúttal beszélnek, mozognak is, mint a színházban), melyben van egy főszereplő, egy ellenfél (antagonista) és olyan mellékszereplők, akik fontos szerepet töltöttek be a konfliktusban. Miután a jelenetet egyszer eljátszották, a közönség soraiból önkéntesek léphetnek a színpadra, akik a jelenet újrajátszása során az általuk kiválasztott személy szerepébe lépve kipróbálnak egy másfajta reakciót, magatartást. Ily módon ugyanazt a jelenetet többféle módon lehet előadni és a résztvevők kipróbálhatják, hogy a különböző forgatókönyvek hogyan alakulnak. A Fórumszínházról további információk találhatók Augusto Boal már említett könyvében (Boal, Augusto: Games for Actors and Non-Actors (Játékok színészeknek és másoknak), fordította: Adrian Jackson. New York: Routledge, 2002)

A gyakorlatot Augusto Boal fejlesztette ki.

IMPRESSZUM

Szerzők
Adrián Crescini (Associació La Xixa Teatre)
Ana Fernández-Aballí (Associació La Xixa Teatre)
Rácz Anna (Képes Alapítvány)
Mester Dóra (In Touch)
Meritxell Martinez (Associació La Xixa Teatre)
Várhegyi Vera (Élan Interculturel)

Szerkesztők
Ana Fernández-Aballí (Associació La Xixa Teatre)
Anna Rácz (Képes Alapítvány)
Mester Dóra (In Touch)
Káplár Éva (Képes Alapítvány)
Meritxell Martinez (Associació La Xixa Teatre)
Várhegyi Vera (Elan Interculturel)

A kiadványt összeállította
Rácz Anna (Képes Alapítvány)

Borítóterv és tördelés
Growth Creativity & Education (Associació La Xixa Teatre)

Megjelenés éve: 2020

Szerzői jogok:
A kézikönyvben található minden anyag a „Nevezd meg! - Ne add el! - Ne változtasd! - Így add tovább!" Creative Commons Licenc szabályai szerint publikálható, kivéve, ha a szerzők közvetlenül és egyértelműen mást nem engedélyeznek. Szerzői jogok: A szöveg szabadon megosztható (másolható és terjeszthető) bármilyen médiumban és formátumban, valamint szabadon lehet idézni és adaptálni (újraszerkeszteni, átalakítani, építeni rá) 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 hozzájáruló partnerek valamelyikét, és e-mailen megküldeni az vonatkozó szövegrészt.

Az Európai Unió Erasmus+ programjának társfinanszírozásával

IRIS

INTIMACY,
RELATIONSHIPS &
INTERCULTURALITY
IN YOUTH WORK

Az Európai Unió
Erasmus+ programjának
társfinanszírozásával