

ReConnection – Újrapcsolódás élményeken keresztül

*Élménypedagógiai módszertani kézikönyv fiatalokkal
dolgozó szakembereknek*

Tartalomjegyzék

Bevezető	5
A partnerszervezetek bemutatása	7
TANDEM nonprofit szervezet	7
Élményakadémia Közhasznú Egyesület	8
A projekt folyamata és tevékenységei	9
Nemzetközi szakmai együttműködés	10
Módszertani fejlesztés és közös tanulás	11
Tesztképzések sérülékeny csoportokból érkező fiatalok számára	11
Reflexió, feldolgozás és szakmai tanulás	12
Disszemináció és szakmai párbeszéd	13
A módszertani kézikönyv szerepe	13
A kézikönyv felépítésének logikája	14
Elméleti háttér	16
Tréneri alapismeretek	16
A tanulás tere: A komfortzóna-modell	16
A tanulás folyamata: A Kolb-modell alkalmazása	16
A tanulás elmélyítése: A reflexió ereje	17
A képzéstervezés íve	18
Csoportdinamikai alapok	20
Ellenállás a csoportban	22
Általánosságban az ellenállásokról	22
A Gestalt pszichológia és a csoportfolyamat	23
Ellenállási mechanizmusok a határvonalon	24
A tréner szerepe és eszköztára	27
A kapcsolódás neurobiológiája	29
A kapcsolódás mint idegrendszeri szabályozás	30
Traumatudatos megközelítés	32
Tolerancia ablak	33
Polivagális elmélet	36
A kapcsolódás szerepe	37
A változás mint növekedési folyamat	37
A változás modelljének alapgondolata	38
Halmozottan hátrányos helyzetű csoportok specialitása	42
A vulnerabilitás fogalmi keretei és a sérülékeny fiatalok dimenziói	42

¹ Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Kisebbségi lét, lakhatás, izoláció és a családi traumák megnyilvánulásai	43
A beavatkozás módszertani térképe: A koncentrikus modell	44
A hét meghatározott célcsoport specificitása	46
Interjú	49
Élmény és kalandpedagógiai alapok	61
Élménypedagógia és élményközpontúság	61
A Flow-élmény (Csíkszentmihályi Mihály)	62
Elméleti tartóoszlopok trénereknek	63
John Dewey tapasztalat-központú pedagógiája	63
David Kolb – A tapasztalati tanulás ciklusa	63
Carl R. Rogers – Személyközpontú szemlélet	63
Labirintus	64
A labirintus: Ősi szimbólum és terápiás tér	64
A labirintus és az útvesztő különbsége	65
A spirál kapcsolata a labirintussal	65
Prehisztorikus idők és az ókor	65
Kereszténység és középkor	66
Termékenység és a test szimbolikája	66
Tánc és labirintus	67
Ritmus és módosult tudatállapot	67
Sétáló meditáció	67
A bejárás három fázisa	68
Kinek ajánlott, kinek nem?	68
Útmutató a facilitáláshoz	69
A labirintusjárás a XXI. században	69
A hétkörös labirintus rajzolása	71
1. Magmintas változat	71
2. Klasszikus változat	72
Játékgyűjtemény	74
Jogok és törvények	74
Saját szabályok – közös játékkalkotás	74
Ötujjas szerződés	75
Értékekből szabályok – társadalmi szint	77
Emberi alapjogok	79
Bíróság	80
Közösséghez tartozás	81
Milyen közösségeknek vagyok a tagja?	81
Önismeret – Mit adok én a közösségemnek?	82
Szerepek a közösségben	84
Átkelés a folyón	87
Összeköt minket a...	89
A tojás nagy zuhanása	90

A legelő tragédiája	91
Papírhógolyó	93
Kommunikáció és aktív részvétel	94
Rosszul értelmezett üzenetek	94
Rajzmérnök	95
Zin obelisz	96
Leila és Mohamed	99
Véleményvonal	102
Strukturált vita	103
Felelősségvállalás	104
Problématérkép	104
Mit tenne ő?	106
Megoldásműhely	106
Projektötletek	108
Személyes vállalások	109
Bizalom, önismeret	111
Vak vezet világtalant	111
Vak háromszög	112
Kéztükrözés	112
Pattanó infó	113
Életpálya-kötélpálya	114
Kínai kirakó	118

Bevezető

A ReConnection módszertani kézikönyv egy többéves tapasztalati munka, közös gondolkodás és terepen szerzett élmények lenyomata. Olyan fiatalokkal végzett képzésekből, csoportfolyamatokból és közösségi helyzetekből született, ahol újra és újra ugyanazzal a kérdéssel találkoztunk: hogyan lehet valódi kapcsolódást, biztonságot és fejlődési lehetőséget teremteni olyan fiatalok számára, akik életük során gyakran éppen ezek hiányát tapasztalták meg?

A módszertani kézikönyv elsősorban olyan szakembereknek, trénereknek, pedagógusoknak és segítőknek szól, akik sérülékeny csoportokból érkező fiatalokkal dolgoznak. Olyan közegben, ahol a motivációhiány, az alacsony önbizalom, a kapcsolati sérülések, a bizalmatlanság vagy az érzelmi túlterheltség nem kivételes jelenségek, hanem a mindennapi munka részei. Meggyőződésünk, hogy ezekben a helyzetekben a fejlődés alapja nem pusztán az információátadás, hanem a kapcsolódás minősége.

A ReConnection szemléletének középpontjában ezért a biztonságos kapcsolódásra épülő tapasztalati tanulás áll. Hiszünk abban, hogy a fiatalok akkor tudnak valódi változáson keresztül menni, ha olyan helyzetekbe kerülnek, ahol megtapasztalhatják:

- hogy biztonságban vannak,
- hogy számít a jelenlétük,
- hogy lehet hibázni,
- hogy lehet kapcsolódni,
- és hogy képesek hatással lenni a saját életükre és közösségeikre.

A módszertani kézikönyvben bemutatott módszerek ezért nem egyszerű „játékok” vagy programötletek gyűjteményei. Az outdoor és élménypedagógiai gyakorlatok, a reflexiók eszközei, a csoportdinamikai modellek és a kapcsolódás neurobiológiájával foglalkozó fejezetek mind ugyanazt a célt szolgálják: olyan tanulási folyamatok támogatását, amelyekben a résztvevők nemcsak új ismereteket szereznek, hanem önmagukról, kapcsolataikról és saját lehetőségeikről is új tapasztalatokat élnek át.

Munkánk során különösen fontossá vált számunkra annak megértése, hogy a fejlődés nem kizárólag kognitív folyamat. A fiatalok idegrendszeri állapota, biztonságérzete, korábbi kapcsolati tapasztalatai és aktuális csoportélményei alapvetően meghatározzák, hogy képesek-e jelen lenni, együttműködni, tanulni vagy akár segítséget elfogadni. Ezért a módszertani kézikönyv több fejezete is foglalkozik traumaérzékeny megközelítésekkel,

a kapcsolódás neurobiológiájával, valamint azokkal a csoportvezetői kompetenciákkal, amelyek segíthetnek biztonságos és megtartó közeget kialakítani.

A módszertani kézikönyv megszületésében fontos szerepet játszott az is, hogy az elmúlt években egyre világosabban láttuk: a fiataloknak nem csupán készségekre van szükségük, hanem megtartó közösségi élményekre is. Olyan tapasztalatokra, ahol megélhetik az együttműködés, a kölcsönös figyelem és a közös siker élményét. Ezért a ReConnection programokban kiemelt szerepet kapnak a közösségi helyzetek, a kooperatív kihívások, az outdoor tanulási terek és a reflexiós folyamatok.

A módszertani kézikönyv felépítése ezt a szemléleti ívet követi. Az első fejezetek a tréneri és csoportvezetői alapokat, valamint a módszertani és pszichológiai háttérrel mutatják be. Ezt követik azok a fejezetek, amelyek a sérülékeny csoportokból érkező fiatalokkal való munka sajátosságait, a biztonságos tanulási környezet kialakításának szempontjait és a tapasztalati tanulás folyamatait járják körül. A módszertani kézikönyv második része pedig konkrét gyakorlatokat, outdoor és élménypedagógiai eszközöket, valamint feldolgozási lehetőségeket kínál a mindennapi tréneri és pedagógiai munkához.

Fontosnak tartjuk hangsúlyozni, hogy ez a módszertani kézikönyv nem kész receptek gyűjteménye. Nem hiszünk abban, hogy ugyanaz a módszer minden csoportban



ugyanúgy működik. Sokkal inkább egy olyan szakmai szemléletet szeretnénk átadni, amely támogatja a tudatos jelenlétet, a reflektív működést és a résztvevőkhöz való érzékeny alkalmazkodást.

Reméljük, hogy ez a módszertani kézikönyv nemcsak gyakorlati ötleteket ad majd, hanem inspirációt is nyújt azoknak a

szakembereknek, akik hisznek abban, hogy a kapcsolódás, a közösségi élmény és a biztonságos megtartó jelenlét valódi változásokat képes elindítani fiatalok életében.

Molnár Kriszta – szakmai vezető, senior tréner

A partnerszervezetek bemutatása

TANDEM nonprofit szervezet

A TANDEM n. o. egy Komáromban működő nonprofit szervezet. 2009 óta dolgozunk fiatalokkal, pedagógusokkal és segítő szakemberekkel a nemformális tanulás és az élménypedagógia eszközeivel. Szervezetünk munkájának középpontjában mindig az emberi kapcsolódás, a közösségfejlesztés és a személyes fejlődés támogatása állt.

Szervezetünk szakmai programjai elsősorban olyan témák köré épülnek, mint:

- az önismeret és identitás,
- a közösségi működés,
- a kommunikáció és konfliktuskezelés,
- a pályaaorientáció és jövőtervezés,
- az aktív állampolgárság,
- valamint a fiatalok mentális és szociális jóllétének támogatása.

Az elmúlt évek során számos módszertani fejlesztésben, pedagógusképzésben és ifjúsági projektben vettünk részt. Munkánk során kiemelt szerepet kap az élménypedagógia és a tapasztalati tanulás, amely nem elsősorban frontális tudásátadásra épít, hanem személyes élményeken, közösségi helyzeteken és reflexiós folyamatokon keresztül támogatja a fejlődést.

Működésünk egyik fontos sajátossága, hogy a szakmai fejlesztést mindig közösségi folyamatként értelmezzük. Programjaink nem csupán készségeket szeretnének fejleszteni, hanem olyan biztonságos tereket teremtenek, ahol a résztvevők megtapasztalhatják az elfogadást, az együttműködést és a kapcsolódás élményét. Ez a szemlélet jelent meg korábbi módszertani kiadványainkban és pedagógiai projektjeinkben is.

Hosszú ideje foglalkozunk pedagógusok és segítő szakemberek módszertani támogatásával is. Tréningjeink, workshopjaink és konferenciáink célja, hogy a résztvevők ne csupán új eszközöket ismerjenek meg, hanem reflektívebbé váljanak saját szakmai működésükre, csoportvezetői szerepükre és kapcsolódási mintázataikra is.

Egyik kiemelt szakmai fejlesztésünk közé tartozik az elmúlt években a Messzelátó képzéssorozat, amely sérülékeny csoportokból érkező fiatalok számára kínált komplex, több hétvégés élményalapú fejlesztési folyamatot. A program az önismeret, pályaorientáció, kommunikáció, aktív állampolgárság és tudatos életvezetés témáit dolgozta fel játékos, outdoor és tapasztalati tanulásra épülő módszerekkel.

A Messzelátó program különösen fontos mérföldkővé vált a TANDEM életében, mert a gyakorlatban is lehetőséget adott annak a szemléletnek a továbbfejlesztésére, amely később a ReConnection projektünk egyik alapjává vált: a kapcsolódásra, biztonságra és közösségi élményekre épülő fejlesztési folyamatok tudatos felépítésére. A program során a résztvevő fiatalok nem csupán új készségeket sajátíthattak el, hanem megtapasztalhatták azt is, hogy képesek kapcsolódni önmagukhoz, társaikhoz és saját jövőképükhöz.

Élményakadémia Közhasznú Egyesület

Az Élményakadémia Közhasznú Egyesület Magyarország egyik meghatározó élménypedagógiai és outdoor szemléletű szakmai közössége. A szervezet 2005-ben jött létre azzal a céllal, hogy a nemformális tanulás és a tapasztalati tanulás eszközeivel támogassa fiatalok és szakemberek személyes és közösségi fejlődését.

Az Élményakadémia munkájának középpontjában az experiential education – a tapasztalati tanulás – áll. Programjaik arra épülnek, hogy az emberek valódi élményeken, kihívásokon, közösségi helyzeteken és reflexiós folyamatokon keresztül tudnak a legmélyebben tanulni önmagukról és kapcsolataikról.

A szervezet különösen sokat dolgozik sérülékeny vagy társadalmilag nehezebb helyzetből érkező fiatalokkal, többek között:

- roma fiatalokkal,
- mélyszegénységben élő résztvevőkkel,
- gyermekvédelmi rendszerből érkező fiatalokkal,
- valamint olyan közösségekkel, ahol az önbizalomhiány, az izoláció vagy a társadalmi kirekesztettség erősebben jelen van.

Programjaik során az outdoor tér nem pusztán helyszínként jelenik meg, hanem tudatos pedagógiai eszközként. A természetben megvalósuló kihívások, együttműködési helyzetek és kalandpedagógiai folyamatok segítik:

- a reziliencia fejlődését,
- az önbizalom erősödését,
- a felelősségvállalást,
- valamint a közösségi működés megtapasztalását.

Az Élményakadémia munkájának másik fontos pillére a segítő szakemberek támogatása. Tréningjeik és szakmai programjaik kiemelten foglalkoznak:

- a módszertani fejlődéssel,
- a reflektív működéssel,
- a kiegész megelőzésével,
- valamint a szakmai közösségek építésével.

A szervezet erős nemzetközi kapcsolatrendszerrel rendelkezik, és hosszú évek óta aktív résztvevője európai ifjúsági és oktatási együttműködéseknek. Számos nemzetközi tréninget, outdoor képzést és szakmai tanulási folyamatot valósítottak meg, amelyek során különböző országok szakemberei osztották meg egymással tapasztalataikat a tapasztalati tanulás, a közösségfejlesztés és a társadalmi inklúzió témáiban.

A ReConnection projektben az Élményakadémia különösen fontos szerepet játszott az outdoor és kalandpedagógiai szemlélet, a traumaérzékeny megközelítés, valamint a tapasztalati tanulásra épülő fejlesztési folyamatok szakmai megerősítésében. A projekt során a két partnerszervezet közös munkája nemcsak módszertani együttműködést jelentett, hanem egy olyan közös szakmai gondolkodás kialakulását is, amely a kapcsolódásra, a biztonságra és az emberi méltóság tiszteletére épülő segítő munkát helyezi középpontba.

A projekt folyamata és tevékenységei

A ReConnection projekt nem egyetlen képzés vagy módszertani kísérlet volt, hanem egy tudatosan felépített, egymásra épülő tanulási és fejlesztési folyamat. A projekt során végig arra törekedtünk, hogy a szakmai gondolkodás, a módszertani fejlesztés és a terepen szerzett tapasztalatok folyamatos párbeszédben maradjanak egymással.

A projekt alapját az a közös felismerés adta, hogy a sérülékeny csoportokból érkező fiatalok támogatásához nem elegendő néhány jól működő gyakorlat vagy motivációs program. Olyan komplex szemléletre van szükség, amely egyszerre foglalkozik:

- az önismerettel,

- a kapcsolódással,
- a közösségi integrációval,
- a jövőkép kialakításával,
- valamint a társadalmi és munkaerőpiaci beilleszkedés támogatásával.

A projekt során ezért a partnerek egy közös fejlesztési modellt dolgoztak ki, amelyet ReConnection modellnek nevezünk el. A modell középpontjában az a folyamat állt, amelyben a fiatalok fokozatosan újrakapcsolódhatnak:

- önmagukhoz,
- identitásukhoz,
- gyökereikhez,
- közösségeikhez,
- valamint saját jövőképükhöz és a társadalomhoz.



Nemzetközi szakmai együttműködés

A projekt első szakaszában a két partnerszervezet – TANDEM, n.o. és Élményakadémia Közhasznú Egyesület – közös szakmai alapokat épített. A cél nem egyszerűen módszerek cseréje volt, hanem egy közös nyelv és közös szakmai szemlélet kialakítása.

A projekt során több nemzetközi szakmai workshop valósult meg, ahol a résztvevő trénerek és segítők:

- outdoor és élménypedagógiai módszereket tanultak egymástól,
- közösen dolgoztak jövőtervezési és pályaorientációs eszközökön,
- traumaérzékeny megközelítéseket vizsgáltak,
- valamint a testtudati és reflektív módszerek szerepét elemezték a fiatalokkal végzett munkában.

A szakmai találkozók egyik legfontosabb hozadéka az volt, hogy egy erős és megtartó szakmai közösség-élményt alakított ki a résztvevő szakemberek között. A két módszertani elvonulás olyan erős szakmai-önismereti alapot és reflexiós teret kínált, amelyre a segítő szakmában dolgozóknak nagyon nagy szükségük van, valamint ritkaságszámba megy, hogy egyáltalán megkapják ezt a lehetőséget. Ahhoz, hogy szakemberként erős és biztonságos kereteket tudjunk tartani a hozzánk érkező fiatalok számára,

elengedhetetlen, hogy mi magunk is jól legyünk: tudjunk rendszeresen foglalkozni a saját szakmai identitásunkkal, ránézhezzünk a jövőképünkre, elvonulhassunk, értékelhessünk, adhassunk egymásnak mélyebb szintű figyelmet és visszajelzést, mint amit a hétköznapi gyors találkozások lehetővé tesznek. A rendszeres önreflexió és tudatos tanulás, szupervízió része kell, hogy legyen a sérülékeny fiatalokkal dolgozó segítők életének és elengedhetetlen eszköz a kiégés megelőzésében is.

Módszertani fejlesztés és közös tanulás

A projekt következő szakaszában a hangsúly a módszertani fejlesztésre került. A partnerek közösen dolgozták ki azokat az outdoor és tapasztalati tanulásra épülő gyakorlatokat, amelyek később a tesztképzések alapját adták.

Ebben a folyamatban különösen fontos szerepet kapott:

- a reflexió módszertana,
- a csoportdinamikai tudatosság,
- a challenge by choice szemlélet,
- valamint a kapcsolódás neurobiológiai és traumaérzékeny megközelítése.

A fejlesztési folyamat során nem kész recepteket kerestünk, hanem olyan eszközöket, amelyek rugalmasan alkalmazhatók különböző csoportokban és élethelyzetekben. A projekt egyik fontos tanulsága éppen az volt, hogy a módszerek önmagukban nem elegendőek: a valódi hatást mindig az teremti meg, ahogyan a tréner jelen van, kapcsolódik és biztonságos teret tart a résztvevők számára.

Tesztképzések sérülékeny csoportokból érkező fiatalok számára

A projekt egyik legfontosabb szakaszát a két, egyenként 12 napos nemzetközi tesztképzés jelentette, amelyek Szlovákiában és Magyarországon valósultak meg. A képzésekbe olyan fiatalok kapcsolódtak be, akik sérülékeny társadalmi helyzetből érkeztek:

- kisebbségi közegben éltek,
- gyermekotthonban nevelkedtek,
- nehéz anyagi körülmények közül érkeztek,
- vagy bizonytalan jövőképpel, alacsony önbizalommal és kevés támogatással próbáltak eligazodni a felnőtté válás útján.

A képzések során a résztvevők nem hagyományos oktatási helyzetekben tanultak. A folyamat alapját:

- outdoor kihívások,
- közösségi élmények,
- testtudati és reflektív gyakorlatok,
- együttműködésre épülő feladatok,
- valamint jövőtervezési folyamatok adták.



A képzések íve tudatosan épült egymásra. A kezdeti kapcsolódási és bizalomépítő szakaszt fokozatosan követték azok a gyakorlatok, amelyek:

- az önreflexiót,
- a felelősségvállalást,
- a kommunikációt,
- a konfliktuskezelést,
- valamint a saját képességek felismerését támogatták.

A projekt egyik legfontosabb tapasztalata az volt, hogy a természetben megvalósuló tanulási helyzetek különösen erősen segítették a fiatalokat az önmagukhoz és egymáshoz való kapcsolódásban. A közös kihívások során sok résztvevő először élhette át, hogy képes hatni a környezetére, számít a jelenléte, és fontos része lehet egy közösségnek.

Reflexió, feldolgozás és szakmai tanulás

A projekt során folyamatos szerepet kapott a közös reflexió és a szakmai feldolgozás. A trénerek minden képzés után elemezték:

- a csoportfolyamatokat,
- a résztvevők reakcióit,
- az egyes módszerek működését,

- valamint azokat a helyzeteket, ahol a biztonság, a kapcsolódás vagy éppen az ellenállás különösen hangsúlyosan jelent meg.

Ez a reflexív működés alapvetően formálta a projekt végső szakmai szemléletét. A ReConnection modell nem előre gyártott elméletként született meg, hanem valós csoporthelyzetekből, tapasztalatokból és közös tanulási folyamatokból épült fel.

Disszemináció és szakmai párbeszéd

A projekt záró szakaszában a partnerek több szakmai disszeminációs eseményt is megvalósítottak Szlovákiában és Magyarországon. Ezeken a találkozókön:

- bemutattuk a ReConnection modellt,
- megosztottuk a projekt tapasztalatait,
- kipróbálható formában mutattunk be outdoor és élménypedagógiai eszközöket,
- valamint szakmai párbeszédet kezdeményeztünk olyan szervezetekkel és szakemberekkel, akik szintén sérülékeny csoportokból érkező fiatalokkal dolgoznak.

A projekt egyik fontos célja az volt, hogy a létrejött tudás ne záródjon a partnerszervezetek közé, hanem tovább éljen más közösségekben, képzésekben és szakmai folyamatokban is.



ReConnection ábra²

² Google. (2026). NotebookLM [Large language model]. <https://notebooklm.google/>

A módszertani kézikönyv szerepe

Ez a módszertani kézikönyv a projekt teljes folyamatának összegzése és továbbgondolása. Nem csupán a megvalósított programok dokumentációja, hanem annak a közös tanulási folyamatnak az eredménye, amely a projekt során formálódott.

A kézikönyv célja, hogy a projektben megszületett tapasztalatokat, módszertani felismeréseket és szemléleti alapokat továbbadhatóvá tegye olyan szakemberek számára, akik:

- fiatalokkal dolgoznak,
- közösségeket kísérik,
- vagy biztonságosabb, kapcsolódóbb és reflektívabb tanulási tereket szeretnének létrehozni saját munkájukban.

A kézikönyv felépítésének logikája

A ReConnection módszertani kézikönyv felépítése tudatos szakmai ívet követ. A fejezetek sorrendje nem véletlenszerű: célja, hogy a tréner vagy segítő szakember fokozatosan jusson el az elméleti alapok megértésétől a gyakorlatban alkalmazható módszerekig, majd azok tudatos, reflektív használatáig. A kézikönyv szerkezete a tapasztalati tanulás logikájára épül, amelyben az elméleti tudás, az önreflexió és a gyakorlati kipróbálás egymást erősítik.

A kiadvány első nagy egysége az elméleti háttérrel foglalkozik. Itt olyan alapvető megközelítéseket ismertetünk, amelyek meghatározzák a ReConnection szemléletét: a tapasztalati tanulás (Kolb-modell), a komfortzóna-elmélet, a reflexió szerepe, a csoportdinamikai folyamatok, az ellenállás különböző formái, valamint a kapcsolódás neurobiológiai háttere. Ezek a fejezetek közös nyelvet és szemléleti keretet adnak a szakemberek számára. Nem pusztán információközlő szerepük van, hanem segítenek abban is, hogy a tréner tudatosabban értelmezze a csoportban zajló folyamatokat, a fiatalok reakcióit és saját szakmai jelenlétét.

A következő egység a sérülékeny csoportokból érkező fiatalokkal való munka sajátosságaira fókuszál. A kézikönyv itt abból indul ki, hogy ezekkel a csoportokkal nem lehet kizárólag „technikákban” gondolkodni. A biztonságérzet megteremtése, a kapcsolódás lehetősége, a választási szabadság és az elfogadó jelenlét alapfeltételei minden további fejlesztési folyamatnak. Ezért a fejezetek hangsúlyosan foglalkoznak a

traumaérzékeny megközelítéssel, a szerződés-kötés jelentőségével, a komfortzóna egyéni határainak felismerésével, valamint azokkal a finom tréneri attitűdökkel, amelyek hosszú távon bizalmat építenek.

A kézikönyv harmadik nagy egysége a gyakorlati módszertanra épül. Ennek első felében szentelünk egy fejezetet a labirintusjárás módszertanának is. A labirintus mint sétáló meditációs eszköz az első tréneri workshopunk központi motívumát adta meg. A labirintusjárás több mint outdoor életút-bejárási gyakorlat: a labirintus egy spirituális tér, amelyben a résztvevők közelebb kerülhetnek legbensőbb önmagukhoz és ha akarnak, életük vezérfonalához. Ezt az eszközt eredetileg a tréneri önreflexió megtámogatásának érdekében helyeztük el a programban, de a projekt későbbi fázisában sokkal nagyobb jelentősége lett, hiszen a módszertani workshop résztvevői továbbvitték az Élményakadémia sokféle programjába: dolgoztak vele szülőkkel, trénerekkel és a tesztképzésen részt vevő diákjaikkal is.

Ide tartoznak továbbá az outdoor és élménypedagógiai gyakorlatok, játékok és reflektív feldolgozási technikák. A gyakorlatok kiválasztásának logikája szintén tudatos: az egyszerűbb kapcsolódási és bizalomépítő feladatokról haladunk a mélyebb önismereti, együttműködési vagy jövőtervezési témák felé. A kézikönyv arra törekszik, hogy a tréner ne csupán „feladatokat vezessen le”, hanem képes legyen teljes folyamatokban gondolkodni: felismerje a csoport aktuális állapotát, értelmezze a reakciókat, és ezekhez igazítsa a módszereit.

Fontos eleme a kézikönyvnek a reflexió kiemelt szerepe is. A ReConnection megközelítés szerint a valódi tanulás nem önmagában a gyakorlat során történik, hanem annak feldolgozásakor. Ezért a kötet számos olyan kérdést, feldolgozási szempontot és facilitátori eszközt kínál, amelyek segítik az élmények tudatosítását és integrálását. A cél nem csupán egy jó élmény létrehozása, hanem annak támogatása, hogy a fiatalok saját életükre vonatkozó felismeréseket tudjanak megfogalmazni.

A kézikönyv felépítésének egyik legfontosabb alapelve a rugalmasság. Bár a fejezetek egy logikus fejlődési ívet követnek, a kiadvány nem merev forгатókönyvként kíván működni. Sokkal inkább egy olyan szakmai eszköztárként, amelyből a tréner a saját csoportjához, céljaihoz és helyzetéhez igazítva tud választani. A ReConnection szemlélete szerint ugyanis a módszerek önmagukban nem hoznak változást – a valódi hatást a biztonságos kapcsolódás, a tudatos jelenlét és a reflektív folyamatvezetés együttese teremti meg.

Elméleti háttér

Tréneri alapismeretek

A módszertani felkészültség mellett a legnagyobb érték a **tudatos jelenlét**. Különösen igaz ez a szociálisan hátrányos helyzetű fiatalokkal végzett munka során, ahol az előre megírt forgatókönyveknél sokkal fontosabb a csoport dinamikájára és az egyéni szükségletekre való finomhangolás. Ahhoz, hogy a fejlesztő folyamat ne csupán időtöltés, hanem valódi belső változást generáló élmény legyen, három alapvető pillérre kell építenünk: a **komfortzóna-modellre**, a **Kolb-féle tapasztalati tanulási ciklusra** és a **reflexió** mélyreható folyamatára.

A tanulás tere: A komfortzóna-modell

Minden fejlődési folyamat alapja annak megértése, hogy a résztvevők éppen hol foglalnak helyet pszichológiai értelemben. A **komfortzóna** az a biztonságos kikötő, ahol a fiatal otthonosan mozog, ahol a feladatok ismerősek, és nem fenyegeti semmi az énképét. A hátrányos helyzetű fiatalok esetében ez a zóna gyakran szűkebb és törékenyebb; a bizalmatlanság vagy a korábbi traumák miatt számukra egy egyszerű bemutatkozó kör is feszültséget okozhat. Trénerként az elsődleges feladatunk a komfortzóna stabilizálása: rituálékkal, kiszámíthatósággal és egyenrangú partnerséggel olyan biztonságos teret hozunk létre, amelyben a fiatal meg mer pihenni.

A valódi növekedés azonban a **tanulási zónában** (vagy kihívási zónában) történik. Itt a feladatok már próbára teszik a képességeket, némi izgalmat és koncentrációt igényelnek, de még nem váltanak ki bénító szorongást. A tréner művészete abban rejlik, hogy a fiatalokat ezen a határon tartsa. Ha ugyanis a kihívás túl nagy, átlépünk a **pánikzónába**, ahol a stressz blokkolja a gondolkodást, és a fejlődés helyét átveszi a védekezés (sírás, düh vagy elzárkózás). Mivel ezek a határok egyénenként változnak, a trénernek folyamatosan monitoroznia kell a csoportot, és készen kell állnia a gyakorlatok intenzitásának módosítására vagy a részvétel szabadságának biztosítására.



A tanulás folyamata: A Kolb-modell alkalmazása

Ha megteremtettük a biztonságos teret, meg kell határoznunk a tanulás módját is. A **Kolb-modell** szerint a hatékony fejlődés egy körfolyamat, amely a **konkrét tapasztalással** kezdődik. A hátrányos helyzetű fiataloknál ez a szakasz kritikus: számukra az elméleti okfejtések helyett a cselekvés, a mozgás és a játék nyitja meg a kapukat. A tapasztalati tanulás során nem beszélünk az együttműködésről, hanem közösen építünk meg egy hidat vagy tartunk meg egy pálcikát az ujjunk hegyével. Az élményalapú megközelítés segít a feszültség oldásában és a figyelem fókuszálásában.

A ciklus következő lépése az **aktív kísérletezés**, ahol a fiatalok kipróbálhatják az új stratégiákat. A kompetenciafejlesztés itt válik láthatóvá: amikor egy fiatal, aki korábban elutasította a feladatokat, képessé válik egy apró részfeladat elvégzésére, az önbizalma épülni kezd. Ezt a folyamatot támogathatjuk olyan vizuális visszajelző rendszerekkel, mint a „fejlődési fa”, ahol a konkrét, elért eredmények (matricák, jelölések) rituális megerősítést kapnak. Ez segít abban, hogy a pozitív tapasztalat ne csak egy pillanatnyi jó érzés maradjon, hanem beépüljön a fiatal énképébe.

A tanulás elmélyítése: A reflexió ereje

A tapasztalat önmagában még nem tudás – azzá a **reflexió** teszi. A reflexió a Kolb-ciklus azon szakasza, ahol megállunk, és ránézünk arra, mi is történt velünk. Ez a folyamat a hátrányos helyzetű környezetből érkezőknek gyakran szokatlan és nehéz, hiszen a hétköznapijaikban ritkán kapnak lehetőséget belső állapotaik artikulálására. Trénerként itt a facilitátor szerepét töltjük be: segítünk szavakat találni az érzésekhez, és biztonságos formát adunk a megosztáshoz.

A reflexió fokozatossága kulcsfontosságú. Kezddhetjük nonverbális jelekkel, vagy egyszerű „igen-nem” kérdésekkel, majd haladhatunk a kiscsoportos, végül a plenáris megosztás felé. A reflexió során a tréner egyfajta „érzelmi tükörként” is funkcionál: kihangsúlyozza azokat a pozitív momentumokat, amelyeket a fiatal talán észre sem vett magán. Mivel ők gyakran negatív narratívákban élnek („nekem ez nem megy”, „én rossz vagyok”), a reflexió során kapott valós, teljesítményalapú pozitív visszajelzés gyógyító erejű. Ez az a pont, ahol a külső élmény belső erőforrássá válik.

Olyan tréneri alapvetések, mint a Kolb-féle tanulási ciklusra alapozott tervezés, a reflexió fontosságának tiszteletben tartása, vagy a komfortzóna-elmélet alkalmazása nem csupán elméleti keretek, hanem egy olyan eszköztár elemei, amelyekkel hidat építhetünk a

fiatalok jelene és lehetőségei között. A munka sikere nem egy-egy bravúros gyakorlaton múlik, hanem azon a következetességen, amellyel a tréner menedzseli a tanulási folyamatot. Ha képesek vagyunk fenntartani a biztonságot, biztosítani az élményt és segíteni az átkeretezést a reflexió által, akkor esélyt adunk arra, hogy a fiatal ne csak a tréningen, hanem az életben is bátrabban lépjen ki a saját határai közül.



Fejlesztési alapelveink

A képzéstervezés íve

A nemformális nevelés, különösen a hátrányos helyzetű fiatalokkal végzett munka során, nem csupán játékok és gyakorlatok egymásutániségát jelenti. A tréning tervezése egy olyan tudatos pedagógiai folyamat, amely a résztvevők belső megélésére és a tapasztalati tanulásra épít. A cél egy olyan ív létrehozása, amely a fiatalokat a pusztá részvevői létből az önreflexió és a tudatos jövőképalkotás irányába vezeti.

A tudatos célmeghatározás hármas egysége

A tervezés nulladik lépése annak tisztázása, hogy hová szeretnénk eljuttatni a csoportot. A célok soha nem elszigeteltek, hanem egymást erősítik:

- **Ismereti szint:** Itt határozzuk meg azokat a fogalmakat és összefüggéseket, amelyeket a fiataloknak el kell sajátítaniuk, például a pályaorientáció vagy a munkaerőpiaci lehetőségek terén.
- **Készségfejlesztés:** A hangsúly a gyakorlati alkalmazhatóságon van. Olyan kompetenciák fejlesztése a cél, mint az együttműködés, a hatékony kommunikáció és a problémamegoldás, amelyek elengedhetetlenek a társadalmi integrációhoz.
- **Attitűdformálás:** Ez a legmélyebb szint, amely a fiatalok szemléletmódját, önmagukhoz és a jövőjükhöz való viszonyát célozza. A cél, hogy a résztvevőkben kialakuljon a belső motiváció és az önbizalom, amely képessé teszi őket saját sorsuk irányítására.

A célcsoport-specifikus tervezés

A hátrányos helyzetű fiatalokkal (pl. állami gondozottak, kisebbségben élők) való munka során a tervezés alapját a csoport mély ismerete adja. Figyelembe kell venni, hogy ezek a fiatalok gyakran alacsony önbecsüléssel, kifejezőmódbeli nehézségekkel és a bizalom hiányával érkeznek. A trénernek a tervezéskor mérlegelnie kell a csoport érettségét: egy régóta együtt lévő közösségnél mélyebb önismereti vagy konfliktuskezelő feladatok is bevethetők, míg egy alkalmi csoportnál a biztonságos légkör megteremtése az elsődleges. A nyelvi és fizikai akadályok, valamint az élethelyzetből adódó nehézségek nem kiegészítő szempontok, hanem a módszerválasztás meghatározói.

A tanulási folyamat dinamikus íve

Egy jól felépített, 12 napos tesztképzés vagy rövidebb workshop is három fő szakaszra tagolódik, amely biztosítja a folyamatosságot:

- **Ráhangolódás és biztonság:** A kezdő szakaszban a cél az „üres lap” mítoszának eloszlatása. A résztvevők hozzák magukkal a mindennapi stresszt és előítéleteket; a bemelegítő gyakorlatok és jégtörők segítik őket megérkezni és megnyílni a közös munkára.
- **Az Akció – a tapasztalás magja:** Itt történik a tényleges bevonódás. Az outdoor és kalandpedagógiai eszközök olyan kihívások elé állítják a fiatalokat, ahol valós élményeket szereznek az együttműködésről és saját határaikról. A természet, mint pedagógiai tér, segít a társadalmi stigmáktól mentes, tiszta gondolkodásban.

- **Reflexió és integráció:** A nemformális tanulás legkritikusabb része. Tapasztalatunk szerint a tényleges tanulás nem a gyakorlat alatt, hanem a feldolgozáskor történik. Itt az élményeket tanulságokká formáljuk, és közösen keressük a válaszokat arra, hogyan ültethető át a megszerzett tudás a mindennapi életbe és a jövőtervezésbe.

Időkezelés és módszertani tudatosság

A sikeres képzés záloga a rugalmasság és a strukturáltság egyensúlya. A tervezésnél kritikus a pufferidő beiktatása: hagyni kell teret a váratlan csoportdinamikai eseményeknek. A szüneteknek (15–30 perc) valódi pihenést kell szolgáltatniuk, a feldolgozó körökben pedig biztosítani kell, hogy mindenki szót kaphasson. A tréner eszköztára (jégtörők, kooperatív technikák, feszültségoldók) akkor hatékony, ha azok mindig az aktuális célt és a csoport pillanatnyi érzelmi állapotát szolgálják.

A folyamatos fejlődés: Kiértékelés

A képzés nem zárul le a búcsúval. A trénerek számára a saját munka kiértékelése (önreflexió és szakmai szupervízió) biztosítja a minőséget. A folyamatelemzés során az észlelés (*mit láttam?*), az értelmezés (*mit jelent ez?*) és a beavatkozás (*hogyan reagáltam?*) hármását vizsgálva fejlődik a tréneri kompetencia.

Csoportdinamikai alapok

Bruce Tuckman alapján

Ez a fejezet a képzéstervezés elméleti ívét és a csoportdinamikai folyamatokat ötvözi egyetlen szakmai útmutatóvá. A cél, hogy a tréner átlássa a képzés belső logikáját, és képes legyen a hátrányos helyzetű fiatalokat az önismerettől a jövőképalkotásig vezetni.

A hatékony képzés nem csupán jól megválasztott gyakorlatok sorozata, hanem egy tudatosan felépített tanulási út, amely figyelembe veszi a résztvevők fejlődési fázisait és a nevelési célokat. A tervezés során a célok tisztázása az első lépés: ismeretek, készségek és attitűdök hármasságában kell gondolkodnunk. Ez különösen igaz a hátrányos helyzetű fiataloknál, ahol a belső gátak áttörése és az önbizalom megerősítése sokszor fontosabb a technikai tudásnál.

A tervezés alapját a csoport mély ismerete adja: a trénernek mérlegelnie kell a résztvevők előzetes tudását, motivációját és szociális háttérét (pl. állami gondozás, kisebbségi lét).

Ezek a tényezők határozzák meg a csoportdinamikai folyamatokat, amelyeket az alábbi szakaszokra bonthatunk:

1. A kialakulás szakasza

Ez a fázis a tréning ívében a **Ráhangelődés** időszakának felel meg. A résztvevők ilyenkor még bizonytalanok, keresik a határokat és a tréner irányítását, miközben



gyakran hoznak magukkal bizalmatlanságot vagy korábbi negatív élményeket. A tréner feladata a biztonságos légkör megteremtése és a keretek (idő, tér, szabályok) világos lefektetése. A jégtörő gyakorlatok ebben a szakaszban a feszültség oldását és az első kapcsolódások kiépítését szolgálják.

2. A viharzás szakasza

Ahogy a biztonságérzet nő, megjelennek az egyéni érdekek és a szerepekért folyó küzdelem. Ez a fázis a feszültségek és az ellenállás ideje, ami a hátrányos helyzetű csoportoknál dacban vagy passzivitásban is megnyilvánulhat. Fontos felismerni, hogy ez nem a képzés kudarca, hanem a fejlődés természetes része. A trénernek feszültségoldó technikákkal és empatisz facilitálással



kell segítenie a csoportot, hogy a konfliktusok ne szétvessék, hanem megerősítsék a közösséget.

3. A szabályozás szakasza

A csoport túljut az első súrlódásokon, és elkezd kialakítani saját működési elveit. Kialakul a közös nyelv, az összetartozás élménye és a kölcsönös elfogadás. A tréner ebben a szakaszban már inkább facilitátor, aki hagyja, hogy a csoport maga fogalmazza meg belső normáit, ami erősíti a fiatalok autonómiáját és felelősségvállalását. Ez a szakasz készíti elő a terepet a mélyebb szakmai munkához.

4. A teljesítés szakasza

Ez a tréning ívének legintenzívebb, **Akció** szakasza. A csoport képessé válik a hatékony együttműködésre és a komplex kihívások megoldására. Itt kapnak helyet az outdoor és



kalandpedagógiai gyakorlatok, ahol a résztvevők valós tapasztalatokat szereznek saját képességeikről és a közös sikerekről. A természetben zajló folyamatok segítenek a társadalmi stigmáktól mentes gondolkodásban és a jövőkép kidolgozásában.

5. A felbomlás szakasza

A folyamat végén a csoport elköszön, ami érzelmileg megterhelő lehet a résztvevők számára. Ez a **Reflexió és lezárás** ideje: az élményeket tanulságokká formáljuk, és segítjük a tanultak átültetését a mindennapi életbe. A tréner feladata a tanulási eredmények tudatosítása és a búcsú rituáléinak megteremtése, biztosítva, hogy a fiatalok egy stabil belső képpel és konkrét tervekkel távozzanak.

A képzés minőségét a folyamatos **kiértékelés** zárja le, amely a résztvevői visszajelzésekre és a tréner önreflexiójára épít. Az észlelés, értelmezés és beavatkozás hármásának elemzése teszi lehetővé, hogy a szakemberek a jövőben még tudatosabban reagáljanak a csoportok igényeire.



Ellenállás a csoportban

Általánosságban az ellenállásokról

Az elmúlt közel húsz évben végzett csoportvezetői munkánk során a kezdetektől fogva igyekeztük rendszeresen teremteni önmagunk számára olyan alkalmakat, amikor megállhatunk, visszatekinthetünk az elvégzett munkánkra és a képzőtársaink által támogatott légkörben elemezhetjük azokat a kihívásokat, amelyekkel a terepen találkozunk. Évente egyszer-kétszer tartunk esetmegbeszélését, szupervíziós alkalmakat, és egyértelmű a tapasztalás, hogy a legtöbb gondolkodni valót a csoportokban vagy egyéneknél található ellenállás jelensége adta. Ugyanígy, a pedagógusokkal végzett fejlesztő munkánkban is nagyon gyakran halljuk, hogy csak nehezen boldogulnak, vagy nem tudnak mit kezdeni az ellenállással.

De mi is az, amit a csoportdinamikai szóhasználatban vagy a pedagógus-köznyelvben ellenállás alatt értünk? Legtöbbször a szó hallatán olyan csoporttagok jutnak eszünkbe, akik csendes visszavonulással vagy erőteljes, hangos viselkedéssel szembemennek a csoport céljainak vagy destruktívan vannak jelen, “tönkreteszik” a foglalkozást. Ellenállónak egyszerűsítve azt szoktuk tekinteni, aki “nem akar” tanulni, játszani, részt venni a folyamatban.

A legtöbb tévedés a klasszikus hozzáállásban ott keletkezik, hogy az ellenálló résztvevők viselkedés alapján arra következtetünk, hogy minden esetben szándékosan akasztják meg a folyamatot, gyakran rosszindulatot is feltételezünk. Ugyanakkor ez az egyszerűsítő értelmezés általában téves – az ellenállók leggyakrabban olyan oknál fogva viselkednek így, ami náluk keletkezik ugyan, de tudattalanul. Egyszerűbben fogalmazva: nem “csinálják”, hanem “történik velük” ez a jelenség.

Ha egy finomított, semlegesebb megfogalmazást szeretnénk használni, akkor fogalmazhatunk úgy, hogy az **ellenállás olyan egyéni vagy csoportszintű viselkedés, amely akadályozza a csoportfolyamatot, a tanulás előrehaladását vagy a közös munka mélyülését.** Az ellenállás megjelenhet például passzivitásban, késésben, túlzott beszédben, elterelésben, hallgatásban, feladatkerülésben vagy nyílt tiltakozásban. Fontos, hogy az ellenállást ne pusztán „rossz viselkedésként” értelmezzük: gyakran védelmi funkciója van, vagyis a résztvevő így próbálja megőrizni saját biztonságérzetét egy számára nehéz, bizonytalan vagy túl intenzív tanulási helyzetben.

Az ellenállások észlelésének és kezelésének szempontjából eddigi tanulmányaink során a leggazdagabb és leginkább látószög-tágító szemléletet a Gestalt pszichológia megközelítése adta. Ez a megközelítés abból indul ki, hogy az egyéni és csoport tanulás folyamata egy tapasztalati ciklus mentén írható le és a ciklus egyes fázisaiban történő elakadások különféle ellenállásokat produkálnak. Ezen ellenállási típusok kezelésében pedig szintén annak alapján választhatjuk meg a megfelelő viselkedést/reakciót, hogy melyik ponton vagy melyik fázisban történt az elakadás.

A Gestalt pszichológia és a csoportfolyamat



A Gestalt-tapasztalati ciklus (Cycle of Experiences)³

A tapasztalás folyamata hét egymásra épülő, logikai sorrendet követő fázisból áll. Amennyiben a ciklus töretlen, az egyén képes a tanulásra és a fejlődésre.

- **Érzékelés (Sensation):** A folyamat kezdete, ahol a testi szintű ingerek (pl. feszültség, pulzusváltozás, külső zaj) megjelennek a tudat küszöbén.

³ Google. (2026). NotebookLM [Large language model]. <https://notebooklm.google/>

- **Tudatosítás (Awareness):** A *figura-háttér képződés* szakasza. Az egyén jelentéssel ruházza fel az ingereket, felismeri szükségletét (pl. „elfáradtam a csoportmunkában”).
- **Energia mobilizálás (Mobilisation):** A belső készlet és feszültség megjelenése, amely a cselekvéshez szükséges üzemanyagot biztosítja.
- **Akción (Action):** Az energia konkrét irányt vesz, megkezdődik a környezettel való aktív manipuláció vagy mozgás.
- **Kontaktus (Contact):** A folyamat csúcspontja, a teljes jelenlét állapota, ahol az egyén és a környezet (vagy a másik személy) közötti határvonalon megtörténik a lényegi találkozás, élmény.
- **Értékelés, lezárás (Closing down):** A tapasztalat feldolgozása, az eredmények integrálása és a „háttérbe vonulás” kezdete.
- **Visszavonulás (Withdrawal):** Az aktivitás megszűnése, pihenés és üres tér teremtése, amely alapfeltétele egy újabb ciklus indulásának.

Ellenállási mechanizmusok a határvonalon

Az ellenállási mechanizmusok olyan tanult válaszreakciók, amelyek megakasztják a ciklus természetes lefolyását. Bár eredetileg védelmi funkciót töltenek be, tréninghelyzetben gyakran gátolják a kontaktust és az érdemi változást.

Az alábbi összefoglalóban a tapasztalati ciklus egyes fázisaihoz tartozó ellenállási formákat foglaljuk össze. Tehát ha nem valósul meg az, aminek az adott fázisban történnie kéne, azt az alábbi tünetek mutatják:

		Mechanizmus leírása	Jellemző belső mondat vagy tünet
Érzékelés (Sensation)	Érzéketlenítés (Desensitization)	Az érzékszervek eltompítása, a befogadott adatok és érzések tudatos vagy tudattalan kizárása.	Nem hallottam a feladatot. Nem vettem észre. Nem érzek semmi/nem tudom megfogalmazni az érzéseimet. Nem érintett meg a gyakorlat.
Tudatosítás (Awareness)	Benyelés (Introjection)	Külső elvárások, „kell”-ek kritika nélküli elfogadása; a másik hitelességének túlbecsülése a saját rovására.	Ide tartoznak a tipikus „jótanulók”: aki mindent elfogad, mindennel egyetért, mindenről úgy gondolja, hogy a csoportvezető tudja jól.
Energia mobilizálás (Mobilisation)	Kivetítés (Projection)	Saját el nem fogadott érzések vagy tulajdonságok másnak tulajdonítása; a felelősség áthárítása.	„Ő dühös rám.” / „A csoport nem bízik bennem.” / „Nem engedik, hogy beszéljek.” „Nem hallgatnak meg” „engem kihagynak”.
Akció (Action)	Visszahajlítás (Retroreflection)	A környezet felé irányuló energia (pl. düh vagy igény) önmaga ellen fordítása; elfojtás.	Önbántalmazó mondatok, „én rontottam el”, konfrontáció helyett saját magát okolja a hibákért, mulasztásokért, kudarcokért.
Kontaktus (Contact)	Kitérés (Deflection)	A kontaktus erejének gyengítése humorral, témaváltással vagy az intimitás elkerülésével.	Nem veszi „komolyan” a feladatot „Beszéljünk inkább másról.” / Szemkontaktus kerülése / „Vicc az egész.” „Unalmas ez a feladat”.
Lezárás (Closing down)	Sodródás (Confluence)	Az egyéni határok feloldódása a csoportban; a különállás és a nemet mondás képességének hiánya.	„Nem tudok nem-et mondani.” / „Azt érzem, amit a többiek.” / Nem tud lezárni. Amikor a csoporttag képtelen visszazsilipelni a valós életébe, csak a „mintha térben” szeretne maradni.

Fontos szemléleti kérdés, hogy az ellenállások megjelenését a Gestalt-megközelítés "kreatív alkalmazkodásnak" tekint, amelyek a tapasztalati ciklusban keletkezett zavar idején a "túlélést" szolgálják. Amennyiben egy-egy ilyen jelenség átmeneti és a csoportfolyamat változásával feloldódik, az adott csoporttag pedig tovább tud haladni, nincs is szükség beavatkozásra. Problémává akkor válhatnak ezek, ha rögzülnek és egy-egy szereplő karakterévé válnak. Ezen a ponton érdemes elgondolkodni például azon, hogy a benyelés mint ellenálló reakció állandósult formában a csoport "bólogató" szereplőjévé válhat – az a csoporttag, aki a vezetőtől érkező minden információt, tanítást, tanácsot "megrágás nélkül" fogad el, kimarad a kritikus gondolkodás elsajátításából és nem gyakorolja, hogy egy-egy téma mentén szembeszegüljön, ellentétes véleményt fogalmazzon meg, vagy akár csak kidolgozza, összerakja a sajátját. Vagy hogy a viccelődéssel történő ellenállásból hogyan születhet meg a "csoport bohóca" szerep – amelynek viselője gyakran akár egész végig távol tartja magát a reflektív tanulástól, elmélyült élménytől. Az egyéni tanulás és a csoport szempontjából sem előnyös, ha ezeket a szerepeket, vagy bármely más ellenálló viselkedést hagyunk megcsontosodni.

Ahhoz, hogy csoportvezetőként ne kerüljünk viszont-indulatáttételbe (értsd ne "haragudjunk" az ellenállóra), hanem tudjunk semlegesen tekinteni az adott viselkedésre, jó, ha igyekszünk rálátni arra, mi minden lehet mint kreatív alkalmazkodás, önvédelmi mechanizmus egy-egy ellenálló viselkedés mögött. Erre adhat alapot a következő gyűjtés:

Mechanizmus	Túlélési funkció	Viselkedésbeli megjelenés
Érzéketlenítés	Nem áll készen az információk befogadására (valami mással van érzelmileg elfoglalva). Túl sok külső inger (stressz, trauma) – az idegrendszer kikapcsol, hogy megvédje magát a túlterheltségtől.	Fásultság, "nekem mindegy" – hozzáállás. Nem tudja megfogalmazni az érzéseit, nem válaszol, nem érti meg kognitív szinten a feladatot.
Benyelés	Mások elfogadásának megszerzésére törekszik az örök egyetértéssel.	Azt teszi, amit elvárnak tőle, saját akarat nélkül. Mindenhez alkalmazkodik. Túlzottan szabálykövető, nem kérdőjelezi meg a szabályokat.

Mechanizmus	Túlélési funkció	Viselkedésbeli megjelenés
Kivetítés	A belső feszültség és a felelősség hárítása – így távolítja el magától a saját belső negatív érzéseit.	Áldozat-szerep: mindenki ellenséges körülöttem, nem fogadnak el, rosszat akarnak. Közben ő maga dühös/elutasító.
Visszahajlítás	A konfliktusoktól vagy mások megítélésétől való félelem – a környezet felé irányuló cselekvés (pl. visszaszólás) túl veszélyes lenne.	Önpusztító viselkedés, pszichoszomatikus tünetek pl.: hasfájás, körömrágás vagy akár önsértés.
Kitérés	A sérülékenységre és az intenzív intimitás tompítása. Védekezés a kudarcélmény elől.	Humor, verbalizálás (beszél róla, de nem éli át az érzéseket), bagatellizálás. Cinikus, túlmozgásos, kerüli a szemkontaktust.
Sodródás	Az elszigetelődéstől való félelem tompítása. A valahová való tartozás érzésének minden áron való megőrzése.	Túlzott alkalmazkodás, önálló vélemény hiánya. Én-határok teljes hiánya.

A tréner szerepe és eszköztára

A Gestalt megközelítésben nagyon fontos, hogy a tréner feladata legalább olyan mértékben dolgozni a csoportdinamikával, mint a témával/tanulási folyamattal. Ebben a megközelítésben a szakember alapvető attitűdje a hiteles **jelenlét**, a saját érzelmi válaszok kontrollált megosztása és a **befogadás**. Nagy jelentősége van ebben a megközelítésben a testtudatosságnak is: gyakran a tréner/terapeuta a saját testérzeteinek megosztásával indítja el a reflexiós folyamatot (pl. "ahogy így hallgatlak, összeszorult a gyomrom/megjelent egy fájó, nyomasztó érzés a vállaimon"). Jól lehet dolgozni azzal is, ha az apró testi mozdulatokat felnagyítva nézzük meg, az elfojtott érzelmi üzenetek láthatóvá tétele céljából.

Az alábbiakban összegyűjtünk néhány lehetséges tréneri eszközt az egyes ellenállás-megnyilvánulások kezelésére:

- Ha *Érzéketlenítést* tapasztalunk, induljunk el a tudatosítás felé, testérzetek azonosításán keresztül: „Mit érzel most a gyomrodban?” vagy „Milyen fizikai

érzet kíséri ezt a gondolatot?”. Jók lehetnek a különböző földelő technikák, egyszerű fizikai kontaktussal járó gyakorlatok.

- *Benyelés* esetén ösztönözzük a „rágást”. Segítsünk a résztvevőnek különválasztani a saját értékrendjét a tanult szabályoktól: „Kinek a hangját hallod most a fejedben, amikor azt mondod: 'ezt így kell csinálni?'” Beilleszthetünk ide olyan kiscsoportos feladatokat, ahol a „benyeléssel” küzdőknek éppen a szabályok ellen szóló érveket kell gyűjteniük, vagy különböző szemszögből kell megvizsgálni kiscsoportban egy-egy szabályt, állítást.
- *Kivetítés* esetén a legfontosabb cél az lehet, hogy a világra vetített fókuszát megpróbálja saját magára visszafordítani az adott résztvevő. Ebben nagyon támogató lehet a tréner elfogadó közelsége és ha biztosítja őt arról, hogy nagyon fontos része a csoportnak, megérdemli a figyelmet akár olyan áron is, hogy megállítjuk a csoport munkáját. Támogassuk, hogy üzenetek formájában meg tudja fogalmazni azt, hogy milyen érzések járnak át az adott helyzetben.
- *Visszahajlításnál* a résztvevő gyakran fojtja el indulatait. Teremtsünk biztonságos keretet, ahol kísérletezhet az energia kifelé irányításával (dobni, nyomni, tolni, toporzékolni, összetaposni, szétszaggatni – mindezek gyakorlására kiváló példa az elsőre ügyességi csapatversenynek tűnő Papírhóglyó gyakorlat).
- *Sodródás* esetén a legfontosabb eszközünk a nyelvi differenciálás. Kérjük meg a résztvevőt, hogy a „mi” és „az emberek” helyett használjon „Én-mondatokat”. Ez segít visszaállítani a határvonalat és tudatosítani a saját, csoporttól eltérő igényeit.

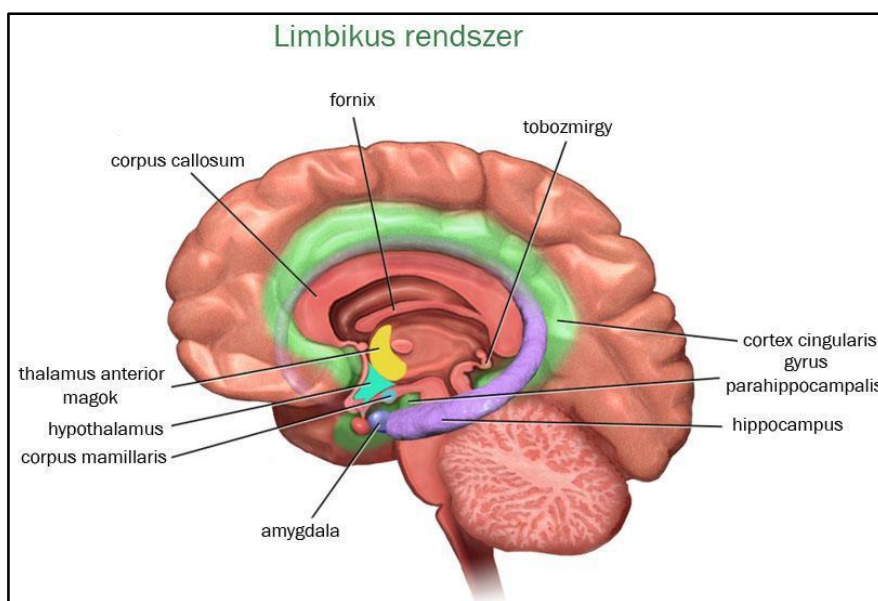
Trénerként fel kell ismernünk, hogy az ellenállás nem hiba, hanem egy aktuális megoldási kísérlet a biztonság fenntartására.

A fejlődés kulcsa a tudatosság: ha a résztvevő képessé válik felismerni saját tipikus elakadásait – legyen az egy kitérő manóver vagy egy benyelt szabály –, azzal visszanyeri a lehetőséget az adekvát válaszadásra és a ciklus teljes megélésére.

A kapcsolódás neurobiológiája

Az emberi kapcsolódás nem csupán pszichológiai, hanem mélyen biológiai jelenség is: idegrendszerünk alapvetően társas működésre szerveződött. A kapcsolatok minősége közvetlen hatással van arra, hogyan működik az agyunk, hogyan szabályozzuk az érzelmeinket, és hogyan reagálunk a stresszre. Ennek neurobiológiai alapja az idegrendszer több szintjének összehangolt működésén alapul. Az agy hierarchikusan szerveződik, és a különböző területek eltérő funkciókat látnak el a kapcsolódás során.

Az **agytörzs** az idegrendszer legősibb része, amely az alapvető életfunkciókért és a túlélésért felel. Itt dől el, hogy a környezet biztonságosnak vagy veszélyesnek érzékelhető-e. Amennyiben veszélyt észlelünk, az agytörzs aktiválja az automatikus stresszválaszokat, mint a harc, menekülés vagy lefagyás. A kapcsolódás szempontjából kulcsfontosságú, hogy ez a rendszer biztonságot érzékeljen: ha az idegrendszer veszélyben érzi magát, a kapcsolódás képessége jelentősen beszűkül.



Limbikus rendszer⁴

A **limbikus rendszer** az érzelmek, a kötődés és a társas kapcsolatok központja. Ide tartozik például az amygdala (félelemfeldolgozás) és a hippocampus (emlékek). A kapcsolódás itt jelenik meg érzelmi szinten: empátia, ráhangolódás, kötődés. A „limbikus rezonancia” (más megközelítésben ko-reguláció) azt jelenti, hogy két ember

⁴ Forrás:

https://hu.wikipedia.org/wiki/Hat%C3%A1rk%C3%A9rgi_rendszer#/media/F%C3%A1jl:Limbicus_rendszer.jpg

idegrendszere kölcsönösen hat egymásra – például egy nyugodt jelenlét képes szabályozni a másik idegrendszerét.

A **homloklebeny** (prefrontális kéreg) az önszabályozásért, a döntéshozatalért és a tudatos kapcsolódásért felel. Itt történik az impulzusok gátlása, a döntéshozatal, valamint a mások mentális állapotainak megértése (mentalizáció). A jól működő kapcsolódás feltétele, hogy ez a terület integrálja az alsóbb szintekről érkező érzelmi és testi információkat, és rugalmas, adaptív válaszokat tegyen lehetővé. Segít abban, hogy reflektáljunk az érzéseinkre, gátoljuk az impulzusokat, és rugalmasan reagáljunk másokra.

Kapcsolódás során ideális esetben ez a három szint integráltan működik:

- biztonság (agytörzs),
- érzelmi ráhangolódás (limbikus rendszer),
- tudatos szabályozás és mentalizáció (homloklebeny).

Az agytörzs biztosítja a biztonságérzetet, a limbikus rendszer lehetővé teszi az érzelmi kapcsolódást, míg a homloklebeny segíti a tudatos jelenlétet és önszabályozást. Ezt az integrált működést nevezzük idegrendszeri integrációnak.

Kimerültség, stressz vagy trauma hatására azonban ez az egyensúly könnyen felborulhat. Ilyenkor az alsóbb agyi struktúrák dominánssá válnak, különösen az amygdala és az agytörzs, míg a prefrontális kéreg működése csökken. Ennek következtében az egyén beszűkült állapotba kerülhet, impulzív válnak, vagy éppen lefagyhat, és elveszítheti a kapcsolódás képességét. Ez magyarázza azt a hétköznapi tapasztalatot, hogy erős érzelmi helyzetekben „nem tudunk gondolkodni”.

A kapcsolódás egyik legfontosabb funkciója az idegrendszeri szabályozás. Az ember nem csupán önszabályozásra képes, hanem társas szabályozásra (co-reguláció) is. A polivágális elmélet szerint az idegrendszer folyamatosan pásztázza a környezetet biztonság vagy veszély jelei után. Egy biztonságos, elfogadó kapcsolat aktiválja a szociális kapcsolódás rendszerét, amely csökkenti a stresszválaszokat, és lehetővé teszi a nyugodt, nyitott állapotot.

Különösen fontos ez a folyamat gyermekkorban, amikor a szülővel/gondozóval való kapcsolat alapozza meg az idegrendszer fejlődését. A kötődéselmélet rámutat arra, hogy a biztonságos kötődés segíti az érzelmi szabályozás, az önbizalom és a társas működés kialakulását. Ugyanakkor felnőttkorban is jelentős szerepe van annak, hogy milyen

kapcsolatok vesznek körül bennünket: egy stabil, támogató kapcsolat képes újraszabályozni a korábban sérült idegrendszeri mintázatokat.

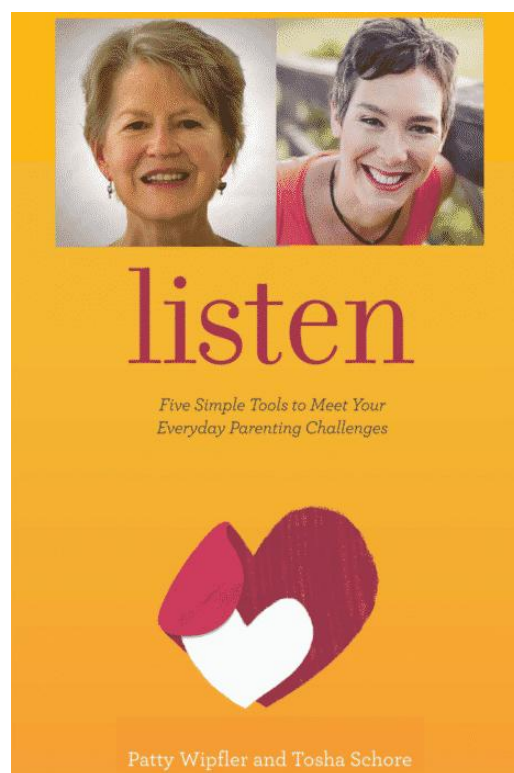
A kapcsolódás tehát az idegrendszer működésének alapvető szervezője. A biztonságos kapcsolatok elősegítik az agyi integrációt, támogatják az önszabályozást, és hozzájárulnak a pszichés jólléthez. Ennek megértése különösen fontos a segítő szakmákban, ahol a kapcsolat maga válik a gyógyulás egyik legfontosabb eszközévé.

A kapcsolódás mint idegrendszeri szabályozás – gondolatok a *Listen* című könyv nyomán

A *Listen: Five Simple Tools to Meet Your Everyday Parenting Challenges* című könyv⁵ egyik központi állítása, hogy a gyermek viselkedésének megértéséhez és támogatásához a kulcs a kapcsolódás minősége. A „Kulcs a kapcsolódás” című fejezet hangsúlyozza, hogy a gyermekek alapvetően együttműködésre, kapcsolódásra és tanulásra törekednek, amennyiben idegrendszerük biztonságban érzi magát. A nehéz viselkedések – például dühkitörések, ellenállás vagy visszahúzódás – nem rossz szándékból fakadnak, hanem a kapcsolódás megszakadásának és a felgyülemlett érzelmi feszültségnek a jelei.

Ez a megközelítés jól értelmezhető az interperszonális neurobiológia keretében, amely szerint az emberi agy működését alapvetően befolyásolják a kapcsolati tapasztalatok. A kapcsolódás pusztán érzelmi élményen túl az idegrendszeri szabályozás egyik alapvető eszköze. Amikor a gyermek biztonságos, elfogadó jelenlétet tapasztal, idegrendszere megnyugszik, és lehetővé válik a rugalmas, adaptív működés.

A könyvben leírt jelenségek jól megfeleltethetők az agy hierarchikus működésének. Biztonságos helyzetben az idegrendszer integráltan működik: az alapvető túlélési



⁵ Kép forrása: https://www.handinhandparenting.org/listen-sample-listen-five-simple-tools-meet-everyday-parenting-challenges/?srsltid=AfmBOorCfaF_GYwU4gc8j2DnYJ4klmWhrJv_oZTGeewPSCHeKXpmE26a

reakciókért felelős agytörzs, az érzelmi feldolgozást végző limbikus rendszer és a tudatos szabályozásért felelős homloklebeny összehangoltan dolgoznak. Ilyenkor a gyermek képes gondolkodni, együttműködni és kapcsolatban maradni másokkal.

Amikor azonban a kapcsolódás megszakad – például a gyermek egyedül marad erős érzéseivel, vagy nem érzi magát megértve –, az idegrendszer veszélyt érzékel. Ez az állapot jól leírható a polivagális elmélet segítségével: a szervezet védekező üzemmódba kapcsol, és aktiválódnak a túlélési reakciók. Ilyenkor a limbikus rendszer és az agytörzs dominál, míg a prefrontális kéreg működése háttérbe szorul. Ennek következtében a gyermek viselkedése impulzív, irracionálissá válhat, és elveszíti az együttműködés képességét.

A *Listen* egyik legfontosabb gyakorlati eszköze az úgynevezett „staylistening”, vagyis a jelenléttel kísért meghallgatás. Ez azt jelenti, hogy a felnőtt nem próbálja azonnal megállítani vagy elterelni a gyermek erős érzelmeit, hanem nyugodt, elfogadó jelenléttel mellette marad. A szerzők szerint az olyan érzelmi kifejezések, mint a sírás, a düh vagy akár a felszabadult nevetés, természetes módjai a feszültség levezetésének. Neurobiológiai szempontból ez a folyamat a ko-reguláció egyik formájaként értelmezhető. A gyermek idegrendszere a kapcsolatban képes megnyugodni: a felnőtt stabil jelenléte csökkenti a stresszválaszt, és lehetővé teszi az idegrendszeri integráció helyreállítását. Ez a folyamat rokonságot mutat azzal, amit a szakirodalom limbikus rezonancia néven ír le, vagyis hogy két ember idegrendszere kölcsönösen hat egymásra, és képes egymást szabályozni.

A könyv egyik legfontosabb üzenete, hogy a kapcsolódás nem eszköz a viselkedés kontrollálására, hanem annak sokkal inkább alapfeltétele. A gyermek akkor válik együttműködővé, amikor idegrendszere biztonságban érzi magát, és képes visszatérni az integrált működéshez. Ez a szemlélet összhangban áll a kötődéselmélet alapvetéseivel is, amelyek szerint a biztonságos kapcsolatok kulcsszerepet játszanak az érzelmi szabályozás és a pszichés fejlődés alakulásában.

A *Listen* című könyv gyakorlati nyelven fogalmazza meg azt, amit a neurobiológiai kutatások is alátámasztanak: a kapcsolódás az idegrendszer működésének alapvető szervezőelve. A biztonságos, elfogadó jelenlét nem csupán érzelmi támogatást nyújt, hanem konkrét biológiai hatással van az agy működésére. Ennek felismerése különösen fontos a nevelésben és a segítő kapcsolatokban, ahol a kapcsolat minősége maga a változás alapja.

Traumatudatos megközelítés

A trauma-tudatos szemlélet az utóbbi évtizedekben a segítő szakmák egyik meghatározó irányává vált. Egyre szélesebb körben jelenik meg a pszichológiai, pedagógiai, szociális és egészségügyi területeken, mivel olyan alapvető felismerésekre épül, amelyek az emberi működés mélyebb megértését teszik lehetővé. Ez a megközelítés az egyént nem elszigetelt jelenséggént szemléli, hanem testi, idegrendszeri és kapcsolati összefüggéseiben értelmezi. A viselkedés, az érzelmek és a reakciók így egy tágabb kontextusba kerülnek, ahol az élettörténet és az idegrendszer aktuális állapota egyaránt jelentőséggel bír.

A trauma ebben a keretben olyan túlterhelő tapasztalatként értelmezhető, amely egy adott pillanatban meghaladja az idegrendszer feldolgozási és szabályozási kapacitását. Az ilyen élmények során az egyén nem tudja teljes egészében integrálni a történéseket, ezért azok testi és idegrendszeri szinten rögzülnek. A későbbiekben ezek a lenyomatok aktiválódhatnak, akár egészen hétköznapi helyzetekben is. Egy hangsúly, egy tekintet, egy érintés, egy hangulat vagy egy belső érzet elegendő lehet ahhoz, hogy a szervezet újraélje a korábbi túlterheltséget. Ez a jelenség segít megérteni, miért reagál valaki intenzíven olyan helyzetekben, amelyek kívülről nem tűnnek fenyegetőnek.

Az idegrendszer működésének megértése kulcsfontosságú a trauma-tudatos szemléletben. Az agy különböző szintjei eltérő funkciókat látnak el, és biztonságos körülmények között ezek összehangoltan működnek. Az alsóbb szintek a túléléshez szükséges alapvető reakciókért felelősek, míg a magasabb rendű területek a gondolkodást, az önreflexiót és a döntéshozatalt támogatják. Fenyegetettség esetén az idegrendszer prioritásai átrendeződnek: a túlélés kerül előtérbe, a kognitív működés beszűkül. Ebben az állapotban az ember reakciói gyorsak, automatikusak és gyakran nehezen kontrollálhatók.

- **Stresszválaszok**

A testünk automatikusan reagál a fenyegetésre a szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszer működésén keresztül – ezek az úgynevezett **stresszválaszok**, azaz fiziológiai túlélési reakciók. A fiziológiai **stresszválaszok** jól ismert mintázatok mentén szerveződnek. A harc és a menekülés reakciói a mobilizációhoz kapcsolódnak, míg a lefagyás és a behódolás inkább a túlterheltség következményei. Ezek a válaszok mélyen beágyazott, evolúciós eredetű működések, amelyek az életben maradást szolgálják. A mindennapi életben azonban sokszor olyan helyzetekben aktiválódnak, ahol (már) nincs

tényleges veszély. A viselkedés ilyenkor is értelmezhető marad, ha figyelembe vesszük, hogy az idegrendszer a biztonság helyreállítására törekszik.

Klasszikus stresszreakciók:

- **Fight** – harc, magyarul üss reakció, ami az aktív védekezés, kontroll visszaszerzésére irányul (pl. düh, konfrontáció, ütés, kiabálás).
- **Flight** – menekülés, elkerülés, túlmozgás, „kimenekülés” a helyzetből (akár fizikailag, akár mentálisan) – ez is aktív reakció.
- **Freeze** – lefagyás, mozdulatlanság, döntésképtelenség, „leblokkolás” – ez már nem aktív reakció.

További stresszreakcióként értelmezhető viselkedések:

- **Fawn** – behódolás / megnyugtató – mások igényeinek előtérbe helyezése a biztonság érdekében, konfliktuskerülés.
- **Flop** – összeomlás / lekapcsolódás – teljes passzivitás, energiahány, „összeesés”, gyakran a dorsális vagális állapotához kötik.
- **Friend** (vagy néha **Attach**) – kapcsolódás keresése – biztonság keresése másokon keresztül, fokozott ragaszkodás, kapaszkodás egy másik személybe.

Tolerancia ablak

A **tolerancia ablak** fogalma segít megragadni azt az optimális működési tartományt, amelyen belül az idegrendszer rugalmas és szabályozott állapotban van. A kifejezést Dan Siegel amerikai pszichiáter vezette be – ebben a zónában az egyén képes érzékelni és kifejezni érzelmeit, kapcsolatban maradni másokkal, valamint alkalmazkodni a változó körülményekhez. A tanulás, a kreativitás és az együttműködés mind ebben az állapotban válik elérhetővé. Amikor a terhelés túl nagy, az idegrendszer kilép ebből a tartományból. Ilyenkor automatikusan a túlélési reakciók veszik át az irányítást, és vagy túlaktiválódunk (hiperarousal), vagy lekapcsolódunk (hipoarousal).

- A **hiperaktivált** állapotot fokozott éberség, szorongás, ingerlékenység vagy düh kísérheti. Ebben az állapotában a test harcra vagy menekülésre készül: ezt feszültség, nyugtalanság, szorongás, düh, heves szívdobogás és fokozott éberség jellemzi.
- A **hipoaktivált** állapot ezzel szemben energiahánnal, kiüresedettséggel és visszahúzódással jár. Ebben az állapotában az idegrendszer „lekapcsol” a túl nagy

terhelés miatt. Ilyenkor az ember lefagy, elzsibbad, érzelmileg kiüresedik, nehezen gondolkodik, és nehezen éli meg a kapcsolatot önmagával vagy másokkal.

A tolerancia ablakon belül lenni tehát azt jelenti, hogy az idegrendszerünk optimálisan aktivált: sem túl feszült, sem túl lelassult. Ez az állapot teszi lehetővé a tanulást, az érzelmek feldolgozását, az empátiát és az önszabályozást. A trauma azonban gyakran összeszűkíti ezt az ablakot. Aki trauma hatása alatt él, annak idegrendszere sokkal gyorsabban és gyakrabban lép ki az egyensúlyból, akár látszólag apró ingerek hatására is. Ezért tűnhet úgy, mintha „túlreagálna” valamit, vagy épp „nem reagál semmire” – valójában az idegrendszere próbálja túlélni a helyzetet. A traumából való gyógyulás és az önszabályozás fejlesztése éppen azt jelenti, hogy fokozatosan tágítjuk a tolerancia ablakot. Ez megtörténhet biztonságos kapcsolódás, test-alapú gyakorlatok (pl. légzés, mozgás, ritmus), érzelmi tudatosítás és önellfogadás által. A cél nem az, hogy soha ne érezzünk stresszt, hanem hogy képesek legyünk visszatérni az egyensúlyba – vagyis megtanuljuk újra otthon érezni magunkat a saját idegrendszerünkben.

A gyógyulás és a “jól működés” folyamata szorosan összefügg ezzel a dinamikával. A cél az idegrendszer rugalmasságának növelése, amely lehetővé teszi a visszatérést a szabályozott állapotba. Ez a folyamat fokozatos, és biztonságos kereteket igényel. A test-alapú tapasztalatok, az érzelmi tudatosítás és a kapcsolati élmények mind hozzájárulnak ahhoz, hogy az egyén egyre nagyobb tartományban tudjon jelen lenni önmagával és másokkal.

A trauma-tudatosság alapja tehát, hogy ne a tünetet vagy a viselkedést próbáljuk „korrigálni”, hanem megértsük a mögötte meghúzódó történetet és testi-idegrendszeri folyamatokat. A kulcskérdés tehát az, hogy „*Mi történt vele?*” ahelyett, hogy „*Mi a baj vele?*”.

A trauma-tudatos működés három pillére:

- **A trauma hatásainak ismerete** – értjük, hogy a trauma hogyan befolyásolja az agy, az idegrendszer és a kapcsolódás működését. Tudjuk, hogy a viselkedés sokszor a túlélés eszköze volt.
- **A jelek felismerése** – megtanuljuk észrevenni, amikor valaki a stressz vagy a trauma hatásai alatt reagál; például ha túlzottan éber, bizalmatlan, elkerülő vagy lefagyó állapotban van.

- **A biztonság előtérbe helyezése és újraszervezése** – a legfontosabb cél, hogy a személy újra biztonságban érezhesse magát; testileg, érzelmileg és pszichológiailag is.

A trauma-tudatos gyakorlat elfogadó, empátikus és ítéletmentes hozzáálláson alapul, amely tiszteletben tartja a másik ember ritmusát, határait és erőforrásait. Központjában a kapcsolódás áll, mint a gyógyulás alapfeltétele: egy olyan biztonságos kapcsolati tér, ahol az idegrendszer megnyugodhat, és átélhetővé válik a biztonság élménye. Ebben a környezetben a nehéz témák is megjelenhetnek, mivel a hangsúly olyan keretek és kapcsolódási módok kialakításán van, amelyek megtartják az egyént ezekkel az élményekkel együtt.

A trauma-tudatos szemlélet fontos eleme a viselkedés újraértelmezése, amely a reakciók mögött meghúzódó mintázatok és tapasztalatok felismerésére irányul. Ez a nézőpont elősegíti, hogy a segítő kapcsolatban nagyobb szerepet kapjon a kíváncsiság és az együttérzés, miközben a kliens élményei egy összefüggő történet részeként válnak érthetővé.

A segítő kapcsolat alapját a biztonság megteremtése adja, amely fizikai, érzelmi és kapcsolati szinten egyaránt jelen van. A kiszámítható keretek, az elfogadó jelenlét és az egyértelmű határok hozzájárulnak az idegrendszer megnyugvásához, és lehetőséget teremtenek a mélyebb feldolgozásra, valamint a változás kibontakozására.

Polivagális elmélet

A **polivagális elmélet** (Stephen Porges) tovább gazdagítja ezt a megértést azzal, hogy az autonóm idegrendszer működését három alapvető állapot mentén írja le. A vagus (bolygóideg) a paraszimpatikus idegrendszer fő idege, amely test és “lélek” között közvetít. A polivagális elmélet szerint az idegrendszer három fő állapot között vált, a biztonságérzet függvényében. Viselkedésünk attól függ, hogy az idegrendszer mely ágán fut végig az észlelt információ: biztonságos kapcsolódás állapotában az egyén nyitott, jelenlévő és képes a kapcsolódásra – ventralis vagus; a szimpatikus aktiváció mozgósítja az energiákat, cselekvésre készítet; míg a dorsalis állapot – dorsalis vagus – a túlterhelés következtében kialakuló lekapcsolódást jelenti:

Állapot	Idegrendszeri ág	Reakció	Élmény
Ventralis vagus	Paraszimpatikus (biztonság, társas kapcsolódás)	Nyugalom, jelenlét, bizalom	„Biztonságban vagyok”
Szimpatikus aktiváció	Harc/menekülés	Feszültség, szorongás, düh	„Veszélyben vagyok”
Dorsalis vagus	Lefagyás, lekapcsolódás	Tehetatlenség, üresség	„Reménytelen, nem érdemes próbálkozni”

A **neurocepció** a testünk automatikus, tudattalan **biztonságérzékelése**. Porges fogalma szerint az idegrendszer folyamatosan „szkennel” – mi a státuszunk: Biztonság? Veszély? Életveszély?

A neurocepció fogalma arra mutat rá, hogy a biztonság vagy veszély érzékelése sok esetben nem tudatos folyamat. Az idegrendszer folyamatosan értékeli a környezetet, és ennek megfelelően hangolja a szervezet működését. Trauma hatására ez a rendszer érzékenyebbé válhat, és gyakrabban jelez veszélyt. Ez a belső riasztórendszer meghatározza, hogy mennyire érezzük magunkat biztonságban a világban és a kapcsolatainkban.

A kapcsolódás szerepe

A **kapcsolódás szerepe** ebben a folyamatban kiemelkedő. Az idegrendszer alapvetően társas közegben szabályozódik, így a másik ember jelenléte közvetlen hatással van az állapotunkra. A ko-reguláció során a segítő saját nyugodt, szabályozott idegrendszerével támogatja a kliens egyensúlyba kerülését. A hangszín, a tekintet, a ritmus és a figyelem mind olyan finom jelzések, amelyek a biztonság érzetét közvetítik. A trauma gyakran kapcsolati térben alakul ki, ezért a gyógyulás is kapcsolatokon keresztül történik. Egy biztonságos kapcsolat új tapasztalatokat kínál: lehetőséget arra, hogy az egyén átélje a megtartottságot, az elfogadást és a kölcsönösséget. Ezek az élmények fokozatosan alakítják át a korábbi mintázatokat, és támogatják az idegrendszeri integrációt.

A segítségnyújtás első lépése a biztonság és a kapcsolódás helyreállítása, amelyet a testérzetek tudatosítása, például grounding vagy testpásztázás, valamint a ritmus,

mozgás és hang alkalmazása is támogathat a ventrális vagális állapot aktiválásán keresztül. Mindezt az empatikus jelenlét teszi teljessé, amikor a segítő saját szabályozott idegrendszerével támogatja a másik fél megnyugvását és egyensúlyba kerülését.

A trauma-tudatos megközelítés egyszerre szakmai keret és emberi hozzáállás. Mély tiszteletet fejez ki az egyén tapasztalatai iránt, és elismeri az alkalmazkodásban rejlő erőt. A segítő kapcsolat ebben a térben olyan helyé válik, ahol a biztonság, a kapcsolódás és a méltóság meghatározó értékekké válnak.

A változás mint növekedési folyamat

Virginia Satir változásmo­dellje

A változás kérdése a pszichológia és a segítő szakmák egyik központi témája. Az egyének, családok és csoportok működése folyamatosan alakul, mégis gyakran tapasztalható, hogy a berögzült mintázatok nehezen változnak, még akkor is, ha azok már nem szolgálják a fejlődést. A változás sok esetben bizonytalansággal, érzelmi megterheléssel és átmeneti instabilitással jár, ami miatt az emberek gyakran ellenállnak neki. A változási folyamat megértéséhez jelentős elméleti keretet nyújt Virginia Satir változásmo­dellje, amely a változást dinamikus, ciklikus folyamatként írja le, és hangsúlyozza a személyes növekedés és az identitás átalakulásának szerepét.

Virginia Satir a 20. század egyik meghatározó családterapeutája volt, aki munkásságával jelentősen hozzájárult a családterápia fejlődéséhez. Megközelítését a humanisztikus pszichológia szemlélete határozta meg, amely az emberben rejlő fejlődési lehetőségeket és a személyes növekedés jelentőségét hangsúlyozza. Satir terápiás munkája során figyelte meg, hogy a változás nem lineáris módon történik, hanem gyakran egy átmeneti instabilitással járó szakaszon keresztül valósul meg. Ezek a megfigyelések vezettek a változás folyamatának leírásához, amelyet később a szakirodalomban Satir-féle változásmo­dellként említenek.

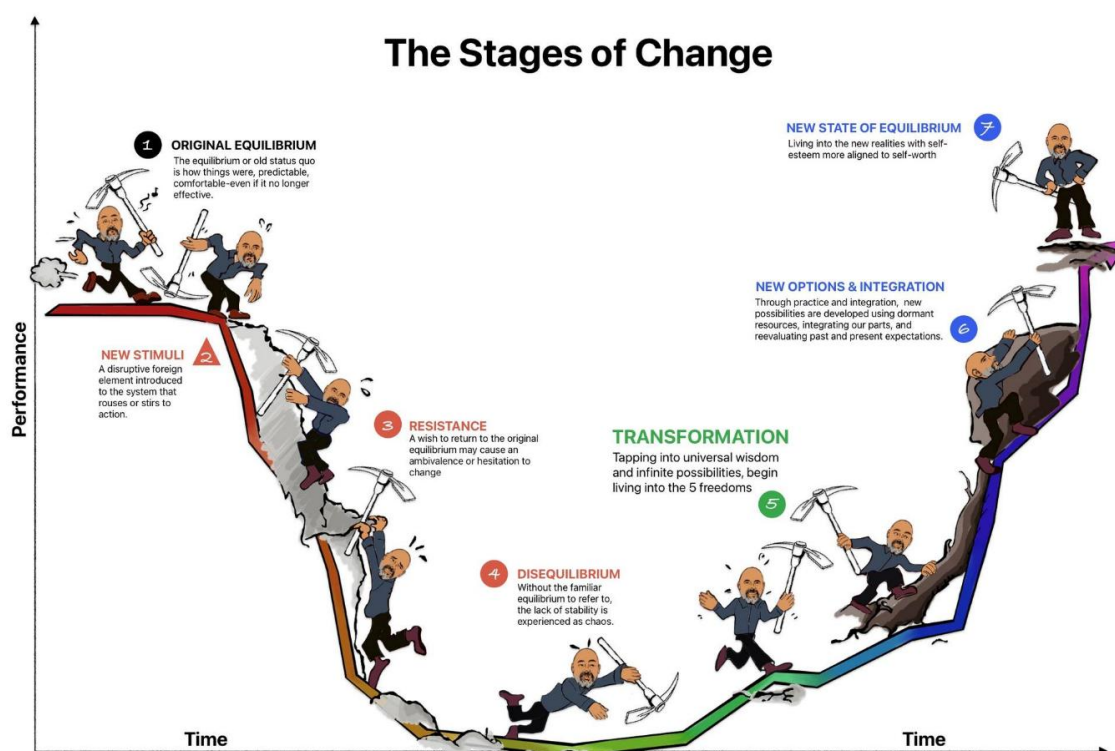
Fontos hangsúlyozni, hogy a Satir-modell elsősorban klinikai tapasztalatokon és megfigyeléseken alapul, nem pedig kísérleti kutatásokon. Ennek ellenére a modell széles körben elterjedt a segítő szakmákban, mivel jól leírja a változás során tapasztalható pszichológiai folyamatokat. A modell különösen a családterápiában vált meghatározóvá, de alkalmazzák egyéni terápiában, csoportmunkában és más segítő folyamatokban is.

A változás modelljének alap gondolata

A Satir-féle változásmo­dell alapja az a felismerés, hogy minden rendszer – legyen szó egyénről, családról vagy csoportról – törekszik a stabilitás fenntartására. Ez a stabil állapot biztosítja a kiszámíthatóságot és a biztonságérzetet, ugyanakkor gyakran korlátozza a fejlődést. A változás ezért általában akkor indul el, amikor a meglévő működés már nem bizonyul elegendőnek, és új alkalmazkodási módokra van szükség.

Satir szerint a változás nem pusztán viselkedésbeli módosulást jelent, mélyebb, identitás­szintű átalakulást is magában foglalhat. A változás során az egyén új módon kezd gondolkodni önmagáról, kapcsolatairól és a világról. Ez a folyamat gyakran érzelmi és kognitív szinten is jelentős átrendeződést hoz.

A Satir-mo­dell a változást több egymást követő szakaszban írja le. Ezek a szakaszok nem minden esetben különülnek el élesen, és a folyamat egyénenként eltérő módon zajlik, azonban a mo­dell segít megérteni a változás általános dinamikáját.



A változás szakaszai (Satir-mo­dell)⁶

⁶ Sartir, V., Banmen, J., Gerber J., & Gomori M. (1991). The Sartir Model. Palo Alto, CA.

A status quo – a fennálló egyensúly

A változás kiindulópontja a status quo, vagyis a fennálló egyensúly állapota. Ebben a szakaszban az egyén vagy rendszer megszokott mintázatok szerint működik. Ezek a mintázatok lehetnek adaptívak vagy diszfunkcionálisak, azonban közös bennük, hogy stabilitást biztosítanak.

A status quo állapotában a működés kiszámítható, ami biztonságérzetet ad. Ugyanakkor a megszokott mintázatok gyakran megnehezítik a változást, még akkor is, ha a fennálló helyzet nem kielégítő. A változás ezért sokszor ellenállásba ütközik, mivel az új működésmódok bizonytalanságot hoznak magukkal.

Az idegen elem megjelenése

A változást a modell szerint egy úgynevezett idegen elem megjelenése indítja el. Ez lehet külső esemény, új tapasztalat vagy akár a terápiás folyamat is. Az idegen elem megkérdőjelezi a meglévő működést, és kibillent a rendszert az egyensúlyból.

Az idegen elem hatására a korábbi stratégiák már nem bizonyulnak elegendőnek, ami bizonytalansághoz és feszültséghez vezet. Ez a szakasz gyakran együtt jár érzelmi reakciókkal, mivel a megszokott működés felbomlása fenyegetőnek tűnhet.

A káosz szakasza

A Satir-modell egyik központi eleme a káosz szakasza. Ebben az időszakban a régi működésmódok már nem működnek megfelelően, az új mintázatok azonban még nem alakultak ki. Ez az állapot gyakran dezorganizációval, bizonytalansággal és fokozott érzelmi aktivitással jár. A káosz szakasza nehezen tolerálható lehet, mivel a megszokott struktúrák felbomlanak. Ugyanakkor ez a szakasz lehetőséget teremt az új működésmódok kialakulására. A régi mintázatok fellazulása teret ad az új tapasztalatoknak és jelentéseknek.

Satir megfigyelései szerint a változás során ez az instabil szakasz gyakran elkerülhetetlen. A folyamat azonban nem minden esetben egyforma intenzitású, és egyénenként eltérő módon jelenhet meg.

Az átalakító felismerés

A káosz szakaszát követően megjelenhet egy új felismerés vagy tapasztalat, amely segít az új működésmódok kialakításában. Ez az átalakító felismerés lehet egy új perspektíva, egy érzelmi élmény vagy egy új megküzdési mód felfedezése. Az átalakító felismerés nem feltétlenül egyetlen pillanatban történik, fokozatosan is kialakulhat. A folyamat során az

egyén új módon kezd értelmet adni a tapasztalatainak, ami elősegíti az új működésmódok kialakulását.

Integráció és új egyensúly

A változás utolsó szakasza az integráció. Ebben az időszakban az új működésmódok fokozatosan beépülnek a mindennapi életbe. Az egyén kipróbálja az új viselkedéseket, és tapasztalatot szerez azok hatékonyságáról. Az integráció során kialakul egy új egyensúlyi állapot, amely rugalmasabb működést tesz lehetővé. Ez az új status quo azonban nem végleges, hanem idővel újabb változások alapjává válhat.

A modell hatása a segítő szakmákra

A Satir-modell jelentős hatást gyakorolt a családterápiára és más segítő szakmákra. A modell hangsúlyozza a kapcsolatok szerepét, a biztonságos környezet jelentőségét és a változás folyamatának természetes jellegét.

A segítő szakemberek számára a modell egyik fontos üzenete, hogy a változás során a bizonytalanság és az átmeneti instabilitás természetes jelenség. A segítő feladata ilyenkor a folyamat támogatása és a biztonságos keretek megteremtése.

Halmozottan hátrányos helyzetű csoportok specialitása

A korábbi fejezetek lefektették a csoportdinamika, a Gestalt-pszichológia és a traumatudatos megközelítés elméleti alapjait. Ez a tudás azonban a halmozottan hátrányos helyzetű (HHH) fiatalokkal végzett munka során válik igazán kritikussá. E célcsoport sajátos élethelyzetéből adódóan a krónikus stressz és a traumás élmények gyakran szűkítik a „tolerancia ablakot”, és fokozottan érzékenyek a környezeti fenyegetésekre (neurocepció). Emiatt a bevonásuk, a biztonságteremtés és az ellenállások kezelése speciális figyelmet igényel.

A vulnerabilitás fogalmi keretei és a sérülékeny fiatalok dimenziói

A fiatalok sérülékenysége rendkívül összetett, többretegű jelenség, amely az életkori sajátosságok, a mindenkori társadalmi helyzet és a gyorsan változó környezet

kölcsönhatásából adódik. A 15–30 év közötti ifjúsági korosztály életszakaszát az **identitáskeresés, az önállósodás és a pályaválasztás** kritikus időszaka határozza meg. Ebben a sérülékeny fázisban a fiatalokat egyszerre érik a család, az iskola, a kortárs csoportok és a tágabb társadalom elvárásai, miközben pszichés stabilitásuk, döntési kompetenciájuk és társadalmi beágyazottságuk még csak formálódóban van. Általános értelemben a sérülékenység olyan állapotként írható le, amelyben **az egyén fokozottan ki van téve a kedvezőtlen környezeti hatásoknak, és korlátozottan képes azokkal megküzdeni, illetve a negatív következményeket elhárítani.** Fiatalok esetében ez az állapot tipikusan az átmeneti élethelyzetekhez (például iskolaváltás, munkaerőpiacra való belépés), a családi és anyagi függőségi viszonyokhoz, valamint a még ki nem alakult belső erőforrásokhoz – így a reális énkép, a pályaismeret vagy a társadalmi tőke hiányához – kapcsolódik.

A nemzetközi szakirodalom a sérülékenység egy sajátos, súlyosabb csoportját **„kiemelten sérülékeny fiatalokként” (Highly Vulnerable Young People – HVYP)** határozza meg. Ebbe a körbe azok a fiatalok tartoznak, akik több, egymást kölcsönösen felerősítő kockázati tényezővel élnek együtt, és amelyek közül legalább egy tartós vagy állandó jellegű (például mélyszegénység, tartós mentális terheltség vagy az intézményi ellátásból való kiesés). **Számukra a hátrányos helyzet nem egy átmeneti krízis, hanem egy hosszabb távon fennálló állapot, amely radikálisan növeli az oktatási lemorzsolódás, a munkaerőpiaci kizorulás és a társadalmi izoláció kockázatát.** Emiatt a mentorprogramok és tréningek során elengedhetetlen a strukturáltabb, rugalmasabb és lényegesen hosszabb szakmai kísérés biztosítása.

A fiatalok hátterének pontos megértéséhez a trénernek három fő dimenziót kell elkülönítenie.

1. A **pszichés–érzelmi** dimenzióban a serdülőkori hangulatzavarok, a szorongás és a labilis önértékelés döntéshozatali bizonytalanságot és alkalmazkodási nehézségeket szülnek, amit az egyéni–pszichológiai sérülékenység körébe tartozó tanulási zavarok és érzelemszabályozási nehézségek tovább fokozhatnak.
2. A **szociális–kapcsolati** dimenzióban a családi háttér, a szülői támogatás mértéke és a kortárskapcsolatok minősége dominál; a kirekesztés, a bullying

(iskolai bántalmazás) és a marginalizáció növeli a lemorzsolódás és a deviancia esélyét.

3. A **gazdasági–strukturális** dimenzió pedig a lakhatási nehézségeket, a munkapiac bizonytalanságát és a területi egyenlőtlenségeket foglalja magában, ahol a tartós szegénység generációkon átívelő hátrányokat rögzíthet, közvetlenül korlátozva a jövőbeli karrierlehetőségeket.

Kisebbségi lét, lakhatás, izoláció és a családi traumák megnyilvánulásai

A halmozottan hátrányos helyzetű fiatalokkal végzett munka során a trénernek különös érzékenységgel kell fordulnia a kulturális–identitásbeli sérülékenységek felé. Ez a típus kifejezetten az etnikai, vallási vagy kulturális kisebbségekhez tartozó csoportokat érinti, akiket fokozottan fenyeget a diszkrimináció és a társadalmi előítéletesség közvetlen hatása. A kisebbségi létben nevelkedő fiatalok mindennapjait gyakran nehezítik nyelvi akadályok és a kettős identitásból fakadó belső terhek. A strukturális kirekesztés nem csupán a munkaerőpiaci esélyeiket szűkíti le drasztikusan, de komoly akadályt gördít a pozitív önazonosság és az egészséges önértékelés kialakulása elé is.

A tréner feladata egy olyan elfogadó, ítélkezésmentes közeg megteremtése, ahol a kulturális különbségek identitásbeli erőforrásként jelenhetnek meg a csoportfolyamatok során.

A társadalmi–hátrányos helyzetű sérülékenység szoros összefüggésben áll a szegénységgel és az alacsony szülői iskolai végzettséggel. E hátrányok egyik legjelentősebb fizikai megnyilvánulási formája a lakóhelyi szegregáció és a súlyos lakhatási nehézségek jelenléte. Az izolált, rurális vagy periférikus térségekben élő fiatalok halmozott elszigeteltségben nőnek fel: környezetükből szinte teljesen hiányzik a pályaorientációs és oktatási infrastruktúra, beszűkültek a munkalehetőségek, a közlekedés korlátozott, és hiányos az infokommunikációs, illetve digitális hozzáférés is. Ez a területi izoláció drasztikusan lecsökkenti a pozitív mintakövetési lehetőségeket, letöri a továbbtanulási aspirációkat, és csökkenti a mobilitási esélyeket, ezáltal felerősítve a korai iskolaelhagyás és a lemorzsolódás kockázatát.

A strukturális és környezeti nehézségek mellett elengedhetetlen a traumatudatos megközelítés alkalmazása, mivel a sérülékenység gyökerei sokszor a diszfunkcionális családi viszonyrendszerre vezethetők vissza. A családon belüli erőszakkal, elhanyagolással vagy bántalmazással érintett fiatalok mély pszichés sérülésekkel érkeznek a programba. Sajátosságaik közé tartozik a súlyosan sérült alapvető biztonságérzet és a kaotikus kötődési minták, ami közvetlenül tükröződik a társas kapcsolataikban és az iskolai teljesítményük romlásában is. E fiatalok tapasztalataik miatt mélyen bizalmatlanok az intézményekkel és a segítő szakemberekkel szemben, ami megnehezíti a szolgáltatásokhoz való kapcsolódásukat. A trénernek fel kell ismernie, hogy a bizalmatlanság vagy az ellenállás a trauma védelmi mechanizmusa, amelyet kizárólag következetes etikai keretekkel és biztonságos környezettel lehet feloldani.

A beavatkozás módszertani térképe: A koncentrikus modell és a facilitátori szemlélet

A koncentrikus vulnerabilitás-modell segít abban, hogy a szakember ne egyetlen kiragadott problémára szűkítse le a fiatal helyzetét.



Koncentrikus modell⁷

A modell középpontjában a fiatal áll, akit három, egymással kölcsönhatásban lévő koncentrikus kör vesz körül.

⁷ Google. (2026). NotebookLM [Large language model]. <https://notebooklm.google/>

1. A **belső kör** az egyéni erőforrásokat és pszichés állapotot tartalmazza: az önértékelést, a mentális jóllétet, az érzelemszabályozást és a döntési önbizalmat, amelyek közvetlenül befolyásolják a fiatal reagálását a pályaaorientációs helyzetekben.
2. A **középső kör** a kapcsolati és intézményi környezetet jelöli (család, iskola, kortársak, helyi közösség és segítő szolgáltatások). A környezetből érkező támogató vagy elutasító kapcsolatok alapvetően erősíthetik vagy gyengíthetik az egyéni erőforrások működését.
3. A **külső kör** a makroszintű strukturális tényezőket foglalja magában, mint a munkaerőpiac állapota, a területi egyenlőtlenségek, a gazdasági helyzet és a társadalmi előítéletek. Bár ezek kívül esnek a fiatal közvetlen befolyásán, mégis alapvetően meghatározzák a lehetőségeit.

A koncentrikus modell legfőbb szakmai üzenete, hogy az egyéni szinten megjelenő nehézségek – mint az alacsony önbizalom, a szorongás vagy a döntési bizonytalanság – leggyakrabban a strukturális és kapcsolati hatások következményei, nem pedig a fiatal személyes hiányosságai. Ez a szemlélet segít a facilitátornak elkerülni az egyén hibáztatását a strukturális problémákért, és reális elvárások megfogalmazására ösztönöz. A tréner feladata nem a külső tényezők vagy a hozott háttér „megjavítása”, hanem a hatásuk tudatos felismerése, valamint olyan biztonságos tanulási környezet megteremtése, amelyben az egyéni erőforrások megerősödhetnek.

Szakmai szempontból indokolt, hogy a karriertervezési és pályaaorientációs beavatkozások kompenzálják a strukturális hátrányokat (plusz információ nyújtásával, mentorálással, hálózatépítéssel), erősítsék az egyéni rezilienciát, önismeretet és döntési kompetenciákat, valamint ifjúságbarát, könnyen elérhető szolgáltatási környezetet alakítsanak ki. A támogatás során a fiatalra nem mint „kezelés tárgyára”, hanem mint aktív, autonóm szereplőre kell tekinteni, akinek a döntési jogát és emberi méltóságát minden körülmények között tiszteletben kell tartani.

A hét meghatározott célcsoport specificitása

1. Szocioökonómiai nehézségekkel és mentális egészség-problémákkal küzdő fiatalok

Ebbe a csoportba azok a fiatalok tartoznak, akiknek szocioökonómiai körülményeik (extrém szegénység, családi erőszak, intézményi ellátás, közösségi izoláció) tartósan hatnak a mentális egészségükre. Állandó akadályaik közé tartozik a korai gyermekkorban elszenvedett elhanyagolás, a traumás élmények és az instabil családi háttér, amelyek hosszú távon befolyásolják a fejlődésüket.

Specifikus kihívás a mobilitási programoknál: a felkészítő időszak hossza számukra kritikus – minél hosszabb az idő a jelentkezés és a csere között, annál nagyobb a lemorzsolódás kockázata. A sűrű programok túlterhelők lehetnek számukra, bár a folyamatos, személyre szabott kapcsolattartás elengedhetetlen a felkészítés során.

2. Menedékesek, lakosságáthelyezéstől érintett fiatalok, migránsok és kisebbségek

Ez a csoport számos alkategóriát foglal magában: a menedékeseket (akik számára az azilum megtagadása halálvesztélyt jelenthet), a belső lakhelyelhagyásra kényszerült fiatalokat, a gazdasági indítékú migránsokat és a nemzeti kisebbségeket. Közös jellemzőjük az etnikai, nemzeti vagy vallási alapú megkülönböztetés kockázata és az áthelyeződéssel járó traumák.

A mobilitási programokban való részvételük elsődleges akadály a szükséges utazási dokumentumok hiánya. További korlátozó tényezők a nyelvi akadályok, az előre fizetendő utazási költségek, illetve hogy a tájékoztatók jellemzően az adott ország nyelvén jelennek meg.

3. Roma fiatalok

A roma közösség fiataljait történelmi és rendszerszintű marginalizáció sújtja. Tartós akadályaik közé tartozik az etnikai-kulturális megkülönböztetés és a századokon át tartó kiszorítottság. Átmeneti nehézségeik: az iskolaelhagyás kockázata, az extrém szegénység, valamint a korai házasság és gyermekvállalás.

Specifikus kihívás: a roma fiatalok sokszor nem is tudnak a különböző lehetőségekről, nem érzik magukat jogosultnak, és családjuk, közösségük is visszatarthatja őket a részvételtől. A kulturális érzéketlenség szintén jelentős visszatartó erő.

4. Elzárt területeken élő, pénzügyi nehézségekkel küzdő fiatalok

Ide tartoznak az izolált vidéki területeken vagy periférikus régiókban élő fiatalok, különösen ha a földrajzi izoláltság párosul az alapvető szolgáltatások (villanyhálózat, tiszta víz, biztonságos közlekedés, internet) hiányával. Szintén ide sorolhatók a szegény városi negyedek fiataljai, ahol magas az ifjúkori bűnözés aránya.

Ezek a fiatalok sok esetben egyáltalán nem jutnak hozzá a nemzetközi lehetőségekről szóló információkhoz, és a szervezetek sem rendelkeznek elegendő kapacitással ahhoz, hogy finanszírozási nehézségeiket kezeljék. A mobilitási programok ugyanakkor egyes fiataloknál az első utazási élményt, sőt az első megfelelő higiéniai körülményeket is jelentik.

5. Nemük vagy szexuális identitásuk miatt diszkriminált fiatalok

Ez a kategória egyrészt az LMBTQ+ közösség tagjait foglalja magában, másrészt azokat a fiatalokat, akiket helyi közösségük nemi alapú sztereotípiák miatt zár ki. Példák: hagyományos vagy patriarchális közösségekben élő roma lányok; leszbikus, meleg vagy transz fiatalok konzervatív közösségekben; iskolai vagy nevelőotthoni környezetben diszkriminált queer vagy nembináris fiatalok.

Kritikus problémát jelent, hogy a mobilitási projekteken sem garantált a biztonságos környezet: a partnerszervezetek nem mindig fordítanak figyelmet a tudatosításra, és jelenleg nincs egyértelmű következménye, ha egy szervezet diszkriminatív magatartást tanúsít. A jó gyakorlatok ezt az igényt konkrét eszközökkel próbálják kezelni – pl. a résztvevők nemi identitásával kapcsolatos elvárásait már a felkészítés során felméri.

6. Helyettes gondozásban élő fiatalok és gondozást elhagyók (care leavers)

Ide tartoznak azok a fiatalok, akiknek a gondozásáról az állam gondoskodik (nevelőcsaládok, intézetek, menedékhelyek), valamint azok, akik – általában 18 éves korukban – elhagyják az állami gondoskodás rendszerét, és önálló életre kényszerülnek. Állandó akadályaik: súlyos traumák, instabil/hiányzó családi környezet, a gondozási státuszából eredő stigmatizáció.

A mobilitási programokban való részvételüket komplex bürokrácia nehezíti – különösen kiskorú gondozottak esetén, ahol állami jóváhagyás szükséges az utazáshoz. A care leaverek esetében a megélhetési nyomás (egyidejű több munka) hátráltatja a részvételt. Ugyanakkor a mobilitás transzformatív erejű lehet: megtapasztalhatták, hogy nem „gondozottak”, hanem egyenrangú résztvevők.

7. Tanulási és szociális kihívásokkal egyidejűleg küzdő fiatalok

Ebbe a csoportba azok tartoznak, akiknél a tanulási nehézségek (amelyek iskolai kudarchoz vagy lemorzsolódáshoz vezetnek) egyidejűleg összekapcsolódnak olyan nevelési környezettel, amely gátolja az oktatási fejlődést. Ilyen környezetek lehetnek: munkásövezeti lakónegyedek (szegénység, migrációs háttér, kábítószer-fogyasztás), hiányzó vagy diszfunkcionális családi háttér.

A mobilitási programok hozzáférési akadályai között kiemelt szerepe van az információhiánynak és az utcai szociális munkások közvetítői szerepének – e nélkül a szervezetek nehezen érik el ezt a csoportot. A pénzügyi és humánerőforrás-korlátok is megakadályozzák a hosszú előkészítő folyamatokat, amelyek e fiatalok valódi bevonásához szükségesek lennének.

Interjú

Gyöngyösi Kriszta – A biztonság, határok és komfortzóna szerepe a sérülékeny csoportokkal végzett munkában



Gyöngyösi Kriszta közel két évtizede foglalkozik hátrányos helyzetű gyerekekkel és felnőttekkel. Szakmai tapasztalatai és személyes megélései különösen értékesé teszik a vele készült beszélgetést, amely a biztonság, a szerződés-kötés és a komfortzóna témáit járja körül.

Mit jelent neked a biztonság a mindennapokban?

Számomra a biztonság elsősorban egy belső állapot: a nyugodt idegrendszer. Amikor azt érzékelem, hogy minden rendben van. Ehhez általában több tényező együttes jelenléte szükséges. Gyakran segít ebben a természettel való kapcsolódás, vagy olyan emberek és tevékenységek, amelyek kiegyensúlyozzák az idegrendszeremet. Ilyenkor tudok magabiztosan jelen lenni a helyzetekben.

Csoportos-tréning alkalmakkor hogyan jelenik meg eleinte a biztonság, vagy éppen annak hiánya?

Általában a résztvevők könnyen kapcsolódnak, mert az élménypedagógiai alapokon szervezett programok izgalmasak, mozgalmasak, játékosak és bevonók. Ezeket úgy tervezzük, hogy könnyű legyen belépni a folyamatba. Ennek ellenére mindig vannak olyanok, akiknek nehezebb a kapcsolódás, és minél sérülékenyebb célcsoporttal dolgozunk, annál gyakoribb ez.

Ők gyakran úgy érzik magukat biztonságban az elején, ha a szélén maradnak, vagy valakivel „összebandáznak”, esetleg csak szemkontaktust keresnek. Ilyenkor azt próbálják felmérni, meddig tudnak közelebb lépni úgy, hogy az még biztonságos legyen számukra.

Sokféle társas veszély jelenhet meg, amitől korábbi rossz tapasztalataik miatt tartanak: megszégyenülés, kinevetés, elutasítás. A résztvevő akkor érzi magát biztonságban, ha olyan közeget teremtünk, ahol mer közelebb lépni anélkül, hogy attól kellene tartania, hogy szégyen vagy más nehéz érzés éri.

Tehát akkor az elmondható, hogy a csoport folyamatoknak az alapja a biztonság?

Ez attól is függ, milyen tréningről van szó. Vannak olyan képzések, amelyek tudatosan a bizonytalansággal dolgoznak, és ennek is megvan a maga ereje. Ugyanakkor sérülékeny, hátrányos helyzetű vagy halmozottan hátrányos helyzetű csoportoknál különösen fontos a biztonság megteremtése.

Ha nem segítjük a bevonódást, akkor ellenállás jelenik meg. Az idegrendszerük „üss vagy fuss” reakcióba, vagy lefagyásba kapcsolhat, és ilyenkor önvédelemből, a kívülállás lesz a tipikus reakció. Bizonyos esetekben ez akár provokatív viselkedésben, „trollkodásban”, ellenállásban, más ellenállókkal való összefogásban és egyéb módokon is megjelenhet.

Hogyan próbáljátok elérni, hogy a biztonságérzetük lehetővé tegye a részvételt?

Először is fontos elfogadni, hogy nem mindenki reagál ugyanúgy. Ami más csoportokban működik, sérülékeny célcsoportokkal nem feltétlenül fog. Ez teljesen természetes.

Nagyon fontos az ő tempójukhoz igazodni: nem sürgetni, hanem folyamatos meghívásokat kínálni. A választás lehetősége is sokat segít: ha eldöntheti, részt akar-e venni és nincs semmibe belekényszerítve az sokat segít, és figyelni kell arra is, hogy ha megjelenik a vágy a kapcsolódásra, akkor ezt finoman lehet támogatni.

Segít az is, ha világos számukra, miért vannak ott. Ha értik a célokat, könnyebben megnyugszanak, és közelebb tudnak lépni.

Alapvető jelentőségű az elfogadó légkör, a kapcsolódási lehetőségek, egy szimpatikus, egészségesen viselkedő felnőtt jelenléte, a kedvesség, a mosoly – és az idő. De ami talán a legfontosabb: kényszerek helyett meghívások.

Hogyan kapcsolódik ehhez a komfortzóna?

A komfortzóna az a tér, ahol az ember biztonságban mozog, ahol a megszokott dolgokat csinálja. A komfortzónából való kilépéshez bátorság kell. Van, akinek ez könnyebb, másoknak nehezebb.

Sérülékeny csoportoknál már apró változások is nagy kilépést jelenthetnek. Egy táborhelyzetben például az idegen környezet, új hely, idegen ágy, szoba, vagy ismeretlen emberek jelenléte mind fokozhatja a bizonytalanságot. Ilyenkor természetes, hogy kapaszkodókat keresnek – ezek lehetnek megszokott rutinok vagy megküzdési módok, viselkedések, ellenállás – a lényeg, hogy az idegrendszer mindenáron biztonságra törekszik. Ezek a kapaszkodók segíthetnek abban, hogy a komfortzónából való kilépés kevésbé legyen megterhelő.

Nagyon fontos az is, hogy dönthessenek. Ha érzik, hogy valamire hatással vannak, az növeli a biztonságérzetüket.

Mennyiben járul hozzá a szerződés-kötés a biztonságérzethez?

Nálunk az Élményakadémia AlapTáborában vannak alapvető szabályok, amelyek nem képezik vita tárgyát. Ezek mindenkire vonatkoznak, a szervezőkre is.

Emellett vannak olyan szabályok, amelyekbe a résztvevők is beleszólhatnak. Például megkérdezzük, mit szeretnének játszani, tárgyalunk róla, hogy mikor legyen a takarodó, az ébresztő, hogyan legyen szabadidő, milyen kívánságaik vannak, mi tenné a tábori élményeiket teljessé. A visszatérő táborozók aktívabban részt vesznek ebben, de azok is tudnak ehhez kapcsolódni, akik először vesznek részt a táborban.

A nagy csoport kiscsoportokra bomlik, és itt gyakran használjuk az úgynevezett „ötujjas szerződést”. Itt minden ujj egy-egy értéket, közös működési elvet szimbolizál. Nagy előnye, hogy a kezünk mindig velünk van, így könnyű elővenni, könnyű emlékeztetni magunkat és a csoportot arra, hogy miben állapodtunk meg.

- **Hüvelykujj** – mindenki oké, egyenrangúak vagyunk, I am OK, you are OK.
- **Mutatóujj** – saját felelősség vállalása – miközben valakire rámutatok 3 ujjam magam felé mutat vissza. Ez a gyerekek számára is jól érthető szimbóluma annak, hogy minden esetben érdemes a saját felelősségünket is megvizsgálni, mielőtt valaki hibáztatásába kezdünk.
- **Középső ujj** – na nem felmutatva, hanem lefelé fordítva, de emlékeztet minket a tisztelet megadására, egymás meghallgatására.
- **Gyűrűsujj** – elköteleződés – valamiért itt vagyok, legyen az a szemem előtt, hogy mi a célom, mit kaphatok itt, miért vagyok itt, mi mellett tudok elköteleződni? Ha egy táborba azért jöttem, hogy jól érezzem magam, akkor elkötelezett lehetek emelett a cél mellett, figyeljek rá, hogy jól legyek, és arra is, hogy mások is, hiszen ők is azért jöttek – ezért tudunk közösen tenni.
- **Kisujj** – a legkisebb ujjat körbe veszi, védi a többi. Ez figyelmeztet minket arra, hogy vannak közöttünk sérülékenyebbek, és mi magunk is lehetünk azok, figyeljünk a “kicsikre”.

A nyitott tenyér a nyitottságot, az ököl az együttműködés erejét jelképezi.

Ezt közösen alakítjuk ki, majd aláírjuk, így valódi megállapodássá válik.

Mi történik, ha megszegik a szerződést?

A szerződés kint van a falon, a kezünk pedig mindig velünk, így bármikor vissza lehet térni hozzá. Gyakran a résztvevők maguk hivatkoznak rá, ha valaki megszegi a megállapodásokat. Ez a tréner számára is fontos eszköz, mert vissza lehet térni a közösen elfogadott keretekhez, sőt, nagyon sokat lehet tanulni az erre adott reflexiókból: mi megy jól nekem? Mi nehéz? Mikor követek el hibát? Ha megszegem a szerződést, annak mi van a hátterében? El tudom-e fogadni a szabályokat? Hogyan vagyok én a közösségben jelen? Stb.

Hogyan lehet felmérni a komfortzóna határait?

Nagyon fontos a folyamatos megfigyelés. Figyelni kell, ki hogyan reagál, mikor robban, mikor fagy le. Ezekből lehet tanulni. Volt például egy lány, aki eleinte együttműködő volt, majd hirtelen megváltozott a viselkedése és felrobbant:

agresszívvá vált, verekedést kezdeményezett. Ez az egész csoport működését megnehezítette, rombolta a bizalmat, de arra is rámutatott, hogy valamit nem vettünk észre időben, nem láttuk, hogy ő mitől triggerelődik, hogyan kerül abba az állapotba, amikor már tudattalanul védekezően (ez sokszor a felszínen támadást jelent) nyilvánul meg.

Fontos az is, hogy lehetőséget adjunk a nemet mondásra. Ha valaki nem megy fel például a kötélpályára, azzal is lehet dolgozni. Nem szabad kényszeríteni.

TÖRTÉNETEK A MAGASBÓL

A Tréneri Edzőtábor Egyesület Kaleidoszkóp online konferenciáján ezzel a címmel meséltem történeteket outdoor tréneri munkámhoz kapcsolódóan, főleg a magaskötélen megélt csodák kapcsán. Szeretettel osztom meg veletek is.

Erősen él bennem a pillanat, mikor most ősszel abba a hülye helyzetbe keveredtem trénerként, hogy egy 30 x 40 centiméteres platformon ülök 7 méter magasan. Hátaamon be van kötve a biztosító köté, de kapaszkodó nincs, az oszlop alattam imbolyog. Tudom, hogy mi a feladat, irányba kellene fordulnom valahogy, utána pedig felállni, majd beleugrani a semmibe – illetve a felső biztosításba –, de egyelőre az egyenletes levegővétel sem megy jól.

Nem lehet túl nehéz – nyugtatom magam, csináltam már korábban ugyanezt, és előttem a résztvevők, az én drága résztvevőim is mind megcsinálták. Kínlódtak ugyan, de megcsinálták.

Hogy keveredtem ide? ...fut át az agyamon. Nem lett volna muszáj feljönnöm ide, én a tréner vagyok itt. A csoport biztatása, az idő, hogy pont beleférünk még, és a bennem felébredő kíváncsiság, ezek vezettek ide, és most nincs visszaút.

Izzadok. A háttérben felhangzik egy láncfűrész és én nem tudok nem arra asszociálni, hogy kivágják alattam az oszlopot. Fel is kiáltok: Jézusom!

Lent nevetnek, én pedig realizálok, hogy biztonságban vagyok, nem tudok leesni, a kollégám kezében vagyok, bízhatok benne! A nevetés és a kapcsolódás segít kicsit összeszedni magam. 7 méter, az magas na! Kapaszkodó nélkül pláne, ha felállok az már majdnem 9 méter. Fel kell állnom, mindenki megcsinálta előttem!! Dübörög a szívem.

Tudom, hogy a többiek lent értem drukkolnak. Alig hallom a hangjukat, nem tudom azért, mert mindenki lélegzetvisszafojtva figyel vagy azért, mert az

adrenalin zubog ki a fülemből és megszüntette a hallásom. Lassan elkezdtem elfordulni. Mikor irányba keveredek, megfordul a fejemben, hogy levethetem magam innen, Jácint mondta, hogy aki nem tud felállni, az csak essen bele. Ó, a csodás könnyebb út! Basszus, nem tehetem! Fel kell állnom, mindenki felállt. Nyomaszt a teljesítménykényszer. Hirtelen, mintegy sugallatra, eszembe jut több dolog:

1. Biztonságban vagyok. Fognak. Félelmetes, de nem veszélyes a helyzet.

2. Magamért kell felállnom. Nem mint a tréner, akinek ciki nem felállni, hanem magamért, hogy én is megtapasztaljam, hogy mi van bennem, hogy mire vagyok képes.

Ezen a ponton eszembe jut Judit, az a résztvevő, akinek története az egész pályámon kísér, és arról szól, hogy lehet nemet is mondani. Ez most itt késő bánat persze.

Judit jó pár évvel ezelőtt, de ugyan itt, Galyatetőn, nemet mondott, nem állt fel a többiekkel az alacsonykötéltre. Arcán rémület, szeme fénye tompa, fél. Meghívtuk párszor, kedvesen, nem erőltetve. Nem jött. Csak állt ott, lefagyva. Mi vezettük a folyamatot, de közben időnként odaléptünk, megpróbáltunk róla gondoskodni, tiszteletben tartva a döntését.

Judit a következő reggel arról számolt be, hogy nem tudott aludni, valami nagyon foglalkoztatja. Fizikailag ott volt velünk, de nagyon a gondolataiba, érzéseibe merülve, megosztás nélkül, alig evett, alig aludt, alig beszélt. Kérte, hogy hagyjuk, valami nagyon történik benne.

A képzés második része pár hónap múlva folytatódott Szovátán. Én nem voltam ott, de a kollégák mesélték, hogy Judit minden kihívásban benne volt. Mindenre elsőnek jelentkezett, minden feladatot, kihívást bevállalt, önfeledten játszott. Az egyik reflexiók körben sírva mondta el, hogy ő Galyatetőn azt tanulta meg, hogy mondhat nemet.

Életében először érezte azt, hogy nemet mond, és azt valakik elfogadják.

Hogy ő valaki, akinek van hangja, hogy hozhat döntést, mondhat igent vagy nemet. Megütötte a gondolat, hogy lehet, hogy eddig is hozhatott volna döntést bármiben, csak nem mert.

Imádom ezt a történetet. Hogy nem abban volt a tanulás, hogy rávettük, hogy csinálja, hanem abban, hogy ő választhatta meg, hogy csinálja-e.

Sokat segít nekem ez a történet, mikor állami gondozott gyerekeket táboroztatok.

A trauma láthatatlan – szokták mondani –, és jelentem valóban az. Nem tudni mi hogyan fog megérkezni, mi lesz az a mozdulat, mondat, szó, ami után váratlan irányt vesz valaki viselkedése. Lehet egy érintésből bezárkózás, egy nem időben elkapott mondatból verekedés. Ezeknek a gyerekeknek a biztonságot szokni és tanulni kell, hogy nem kell állandóan védekezni, támadóállásban lenni. Abban segített ez a történet, hogy el tudjam fogadni a nemet mondást, a pálya szélén állást.

Viszont milyen gyönyörű az, amikor éppen elfogadják a kihívást. Például a tavalyi AlapTáborban a 11 éves Nóri, aki szülők nélkül él és orvos szeretne lenni. Onnan tudom, mert a gyakorlat előtt ezt írta a papírra, ami a zsebében lapul most, ami az álma, amiért most a magaskötélelemen küzd, és megmutatta nekem – szóval ő, aki orvos! szeretne lenni, reszkető lábakkal de felmászik és elindul a majomlétrán. Ez két fa között egy kifeszített kötél, kb 6-7 méter magasan, úgy 10-12 méter hosszan, és közben egy másik, magasabban futó kötélbe lehet kapaszkodni.

Nórinak hullanak a könnyei. Minden lépésért megküzd – de ott van az álma a zsebében, nem adhatja fel. Lent minden táboroztató rémálma a 18 éves lakli kamasz Márk biztatja. Márk gondolkodás nélkül elküld az anyámba, ha nem tetszik neki amit mondok, ezt csak azért mondom, hogy mindenki érezze a hangulatot. Szóval Nóri alatt megy Márk, együtt lélegeznek. Márk most nem csajozik, ő most segít. Vele lélegzik... gyere kicsilány, gyere! Csak még egy lépést! És lép egyet.

Nóri lenéz a nagy könnyes szemeivel egyenesen Márk szemébe, és ő is lép. Így mennek ők ketten. Mi sem veszünk levegőt. Csoda történik éppen. Két elhanyagolt, nehéz sorsú lélek kapaszkodik egymásba. Márk megéli, hogy igazán segít. Nóri pedig bízik és lép. Képes rá. Zsebében az álma. Meglesz, nem adhatja fel. Sírva ünneplünk a végén, az egész kis csapat összehorolva. Na, de vissza a platformra.

Megfordultam, eldöntöttem, hogy nem esek bele, meg fogom próbálni. Izzad a tenyerem. Emlékeztetem magam, hogy magamért teszem ezt, hogy nem kell megfelelnem senkinek. Hogy a kudarc is jó tapasztalás, hogy lehetek sérülékeny. Hogy azt akarom tudni, hogy sikerül-e. Emlékeztetem magam, hogy eszeveszett erős vagyok, ezzel időnként magam is meglepem az edzőteremben.

Most itt nem fogom kihangosítani, de úgy káromkodok belül, mint egy kocsis. De nincs visszaút, fel kell állni. Most hallom a hangokat, ahogy biztatnak. Gyerünk, Giiiíiii!

Felállok, nem is értem, hogy hogyan, az egész még az előbb lehetetlennek tűnt. Valahogy magam alá gyűrtem az egyik lábam, és onnan meg valahogy – sose szokott menni – valami egylábas guggolás szerű mozdulatban felálltam.

Túl a nehezén, már csak bele kell ugrani a semmibe, de hát mi az nekem. Semmi.

Hát ez egy csoda volt. Hetekkel később is minden porcikámban érzem, hogy micsoda gátak szakadtak át bennem. Hálás vagyok a résztvevőknek, hogy felimádkoztak engem is, és magamnak, hogy mertem ígent mondani.

Remélem, sikerült megérzékeltetnem egy kis részét annak, hogy mit tudnak adni ezek a kötelek a magasban.

Köszönöm a figyelmet!

Volt olyan tapasztalatod, amikor a nemet mondás különösen fontosnak bizonyult?

Volt egy nő a praxisomban, aki nemet mondott egy alacsony kötélre. Ezután napokig visszahúzódott, majd később minden kihívásba beleállt. Később elmondta, hogy számára az volt a legerősebb élmény, hogy elfogadták a döntését. Ez számomra nagyon fontos tanulság volt: a határ meghúzása is erő.

Hogyan készülhet fel legjobban egy tréner erre a célcsoportra?

Fontos tudni, honnan érkeznek a résztvevők, milyen körülmények között élnek. A traumainformált szemlélet is lényeges: érteni, hogyan működik az idegrendszer, hogyan jelennek meg a traumák a viselkedésen keresztül, milyen jelei vannak annak, ha valaki elvesztette a kontrollt vagy abba az irányba tart. Ugyanakkor elkerülhetetlenek a váratlan helyzetek, ezért kulcsfontosságú a gyakorlat és az önismeret: mi magunk hogyan reagálunk stresszhelyzetekben, hogyan kezeljük a nemet mondást, az ellenállást, a verbális támadásokat, a konfliktusokat?

Melyek azok a „gombok”, amelyek leggyakrabban benyomódnak?

Fontos tudni, hogy az emberek alapvetően jók akarnak lenni. Ha valaki furcsán viselkedik, gyakran a biztonságérzete sérül éppen és az így nyilvánul meg. A polivágális elmélet szerint folyamatosan működik bennünk a neurocepció, amely az érzékelés egy tudattalanul futó, automatikus módja és ami azt figyeli, hogy biztonságban vagyunk-e, valamint, hogy mekkora a veszély, ha nem? Ha veszélyt érzékel, automatikus reakciók indulnak be, melyekről nem döntünk tudatosan, ezek csak úgy lezajlanak. Lefagyunk, megnémulunk vagy éppen arrébb ugrunk.

Ha ezt egy táborozó gyereken vesszük észre, akkor ilyenkor praktikusán segíthet az odaforduló jelenlétünk, közös légzés, egy séta, megnyugtató vagy más támogató jelenlét, attól függően, hogy a résztvevő mire reagál jól. Fontos a türelem, annak az értése, hogy ő most elérhetetlen, nem működnek a kognitív funkciói, valószínűleg az érzelmei, belső folyamatai miatt nem érti amit

mondunk, viszont ha elfogadást és biztonságot sugárzunk, az tud segíteni a visszatérésben.

Miben éled meg a sikert?

A siker ebben a munkában sokszor csendes és nehezen mérhető. Egy megnyílás, egy bizalmi pillanat vagy a részvétel önmagában is eredmény.

Nem mindig látjuk, mi történik a tábor után, de jó érzés tudni, hogy talán adtunk valamit, amiből később meríthetnek.

Gyöngyösi Krisztával készült podcast elérhető [ezen a YouTube-linken](#). Téma: traumatudatos szemlélet, kapcsolódó nevelés és a segítői mentálhigiéné fontossága (Tandem Podcast, 4. évad: Minden gyerek jó akar lenni).

Élmény és kalandpedagógiai alapok⁸

Élménypedagógia és élményközpontúság

A tréningek tervezése és vezetése során a szakembernek alapvető fontosságú tisztáznia a két fogalom közötti elméleti és gyakorlati különbségeket, mivel az élménypedagógia fogalma mind a mai napig gyakran keveredik az élményközpontú tanítással. Bár a két megközelítés gyökerei közösek, az élménypedagógiai folyamatok speciális kritériumai nem feltétlenül jelennek meg a tisztán élményközpontú oktatásban. Mindkét módszer fundamentuma az újszerű inger és a kihívás biztosítása, amelyek intenzív hatást gyakorolnak a résztvevők érzékszerveire és kognitív sémáira, kizökentve őket a mindennapi rutinok világából.

- **Élménypedagógia:** Ez a tanuláshoz egy kimondottan aktív formája, amelyet a nemzetközi szakirodalom „cselekedve vagy tevékenykedve tanulásként” (learning by doing) azonosít. Ebben a strukturált folyamatban a résztvevő közvetlen, saját maga által megélt tapasztalata szolgál az elsődleges és legfontosabb információforrásként. Emiatt ez a megközelítés szöges ellentéte a hagyományos, passzív hallgatásra vagy olvasásra épülő oktatási formáknak, ahol a tudás megszerzése mások elbeszélte élményein alapul. A tréner feladata olyan

⁸ Kaszmán-Saróka Liliána (2026). Katedra folyóirat. XXVI. évfolyam, 1. szám.

mesterséges, de pszichésen és fizikailag teljesen biztonságos helyzetek megteremtése, amelyek tudatosan kiléptetik a résztvevőket a megszokott komfortzónájukból. Az így előidézett, addig szokatlan problémák és kihívások



adják meg a valós problémamegoldó képesség fejlesztésének alapját. A folyamat eredményességét a társas együttműködés ereje hatványozza meg, így az egyéni tapasztalatszerzést szervesen kiegészíti a csoportos tanulás szociális dimenziója.

• **Élményközpontú tanítás:** Ez a fogalom nem egy zárt módszertani

rendszert, hanem sokkal inkább egy olyan tréneri/tanári attitűdöt és rugalmas oktatási szemléletet jelöl, amely a résztvevők érzelmi és értelmi aktivizálására törekszik. Nem követeli meg a komfortzóna kötelező átlépését, helyette a belső motiváció felkeltésére és a természetes kíváncsiság fenntartására fókuszál. A



tréner módszertani eszköztára itt rendkívül szabadon variálható a kreativitás függvényében: előszeretettel alkalmaz gazdag audio-vizuális forrásanyagokat vagy az e-learning legújabb digitális megoldásait. Gyakorlati szinten olyan interaktív feladatokat alkalmaz, amelyek tág teret engednek a strukturált kommunikációnak, az érvelésnek és

a nyílt vitának. Kiemelt célja a perspektívaváltás elősegítése és a kritikai attitűdök formálása, ahol magát a tanulási motivációt az addig ismeretlen típusú feladványok és problémák izgalma biztosítja.

A Flow-élmény (Csíkszentmihályi Mihály)

A tapasztalati alapú tréningek egyik legmagasabb szintű célkitűzése a Csíkszentmihályi Mihály által definiált „tökéletes élmény”, vagyis a flow (áramlat) állapotának elérése a csoporttagoknál. A flow olyan mély, belsőleg motivált állapot, amelyben a résztvevő teljesen feloldódik az éppen végzett tevékenységben, miközben cselekedeteit abszolút tudatossággal irányítja. Csíkszentmihályi negyedszázados kutatásai rámutattak, hogy a figyelem egyfajta pszichés energiaként működik, és a felette gyakorolt kontroll a legfontosabb eszközünk az élmények minőségének javításában. A tökéletes élmény nem passzív, ellazult állapotban ér el minket; szándékosan hozzuk létre azáltal, hogy testi vagy szellemi teljesítményünket megfeszített akarattal a végletekig fokozzuk egy nehéz, de fontos feladat végrehajtásáért. Trénerként az alábbi 8 alapvető elem tudatos biztosításával és ápolásával segíthetjük elő ezt az áramlatállapotot:



1. **Koncentráció:** A résztvevő képessé válik a mély és zavartalan összpontosításra, figyelmét szigorúan az adott tevékenységre fókuszálva.
2. **Világos célok:** Az egyén a folyamat minden pillanatában pontosan tudja, mit kell elérnie; ez a strukturált célrendszer rendezetté és fókuszálttá teszi az elmét.
3. **Megfelelő kihívás:** A cél elérésére a reális körülményeket tekintve valódi esély mutatkozik, azaz a kihívás szintje tökéletes egyensúlyban van a résztvevő aktuális képességeivel.
4. **Azonnali visszacsatolás:** A tevékenység végzése közben folyamatos, közvetlen és egyértelmű visszajelzés érkezik a cselekedetek sikerességéről.
5. **Mély elköteleződés:** A résztvevő saját elhatározásból, belső indíttatásból, erőlködés nélkül cselekszik, miközben a mindennapi élet aggodalmai teljesen háttérbe szorulnak.
6. **Kontroll:** Megjelenik a saját cselekedetek és a külső tevékenységi folyamatok feletti teljes irányítás és biztonság megélése.
7. **Az énézés megszűnése:** A tevékenység közben feloldódik a szorongó önreflexió és a külvilágnak való megfelelési kényszer, ám paradox módon az áramlatélmény lecsengése után az énézés még strukturáltabban és erősebben tér vissza.

8. **Időérzékelés megváltozása:** Az idő objektív múlása zárójelbe kerül; az egyén észlelése szerint a percek és órák rendkívüli módon felgyorsulhatnak vagy éppen kiterjedve lelassulhatnak.

Elméleti tartóoszlopok trénereknek

A modern élménypedagógiai és tréneri módszertan nem elszigetelt gyakorlatok halmaza, hanem három kiemelkedő huszadik századi teoretikus szilárd elméleti pilléreire támaszkodik.

John Dewey tapasztalat-központú pedagógiája

Az élménypedagógia elméleti alapkövét John Dewey oktatásfilozófus fektette le a 19. és 20. század fordulóján. Dewey felismerte, hogy a modernizálódó, ingerszegény környezetben beszűkült a természetes tapasztalatszerzés lehetősége. Alapelvei szerint a tanulási folyamat középpontjában a tanulók saját, hiteles élményeinek kell állniuk, mivel a valódi élményekre épülő pedagógia önmagában hordozza a belső motivációs bázist, amely így felnőttkorban is fenntartható és működőképes marad. Dewey határozottan vallotta, hogy a társas kooperációt és az alkalmazkodó viselkedést nem elméletben kell tanítani, hanem közös tevékenységek és megélt tapasztalatok során kell elsajátíttatni. Gondolatai közvetlen alapul szolgáltak a mai szabadtéri nevelés (outdoor education), kalandpedagógia és játékpedagógia irányzatainak.

David Kolb – A tapasztalati tanulás ciklusa

A Kolb-ciklusról részletesen olvashatunk [“A tanulás folyamata: A Kolb-modell alkalmazása”](#) fejezetben.

Carl R. Rogers – Személyközpontú szemlélet

Carl R. Rogers pszichoterapeuta bizonyította be, hogy a személyközpontú megközelítés a csoportos tanulási környezetben is a hatékony fejlődés záloga, ahol a tréner nem direkt oktatóként, hanem a folyamatokat serkentő facilitátorként van jelen. A résztvevők személyiségfejlődéséhez Rogers szerint három alapvető tréneri attitűd együttes megléte szükséges és elégséges:

- **Hitelesség (Kongruencia):** A legfontosabb tényező; a tréner legyen önazonos, merje tudatosítani és nyíltan felvállalni az érzéseit a csoport előtt, beleértve a szükséges negatív érzések transzparens kifejezését is.

- **Feltétel nélküli elfogadás:** A résztvevők egyéni autonómiájának, határainak és személyiségének teljes körű, előítélet-mentes tisztelete.
- **Empátiás megértés:** A résztvevők belső indítékainak, viselkedéses reakcióinak és megéléseinek mély, értő átérzése.



[Élménypedagógia Youtube videó](#)

Labirintusjárás mint fejlesztői eszköz

A projekt első fázisában megvalósított két szakemberi elvonulás egyikének a labirintusjárás mint eszköz adta a központi elemét. A fő téma, ami köré ez az alkalom épült, az életpálya-tervezés és életpálya-reflexió volt. Ezt a témát sokféle mélységben meg lehet közelíteni: fókuszálhattunk volna arra is, hogy a TANDEM eszköztárának a karriertanácsadásra és pályaorientációra fókuszáló módszereit bemutatjuk, hiszen ezek alkalmazása is releváns a fő célcsoportban, a sérülékeny fiatalok körében. Ugyanakkor szerettünk volna arra is mintát teremteni, hogy a segítő szakemberek mentális jóllétét hogy tudja támogatni egy olyan képzés, amelynek az alapjai mélyebb szintű önismereti munkában rejlenek.

Nagyon fontosnak tartjuk, hogy a kiégés-megelőzés, a mentálhigiéné mint valós fontosságok megjelenjenek a segítő szakmai életében, ugyanakkor a mindennapi tapasztalat az, hogy a célcsoporttal folytatott munka és a mindennapi projektmenedzsment feladatok mellett erre csak nagyon ritkán adódik lehetőség. Ezért hoztuk meg azt a döntést az elvonulások szakmai tartalmának tervezésekor, hogy szeretnénk egy megengedőbb, lassulásra lehetőséget kínáló tanulói környezetet teremteni és meghívni a résztvevőket arra, hogy a saját szakmai identitásukkal mélyebb szinten dolgozzanak. Az elvonulás magját tehát a labirintusjárás mint fejlesztői eszköz megismerésének és átadásának szenteltük – a labirintusok történeti és elméleti háttér-ismeretanyagától az építés technikai tudnivalóin át a labirintusjárások facilitálásának módszertanáig menően. A közös tanulás eredményét kettős szinten tapasztaltuk a projekt teljes folyamata alatt: egyfelől nagyon mély közös reflexiós tér alakult ki a résztvevő



szakemberek között, másfelől az Élményakadémia munkatársai aktívan beépítették a mindennapi gyakorlatukba a labirintusjárást mint eszközt.

A következő fejezetben ahhoz adunk történelmi kitekintést és elméleti háttérrel, hogy a labirintusjárást mint eszközt kontextusba tudják helyezni mindazok, akik egy sajátélményű megismerés után szeretnék többet tudni erről a különleges térről, vagy elkezdenének kísérletezni azzal, hogy maguk is építsenek labirintust vagy kísérjenek labirintusjárást.

A labirintus: Ősi szimbólum és terápiás tér⁹

A labirintus az emberiség egyik legősibb és legváltozatosabb formában megalkotott szimbóluma – a labirintus egyfajta archetipikus alakzat.

A labirintus összetett szimbólum: egyszerre jelképezi a személyiség legmélyebb magjához (Jung Selbst-fogalmával: a mély-énhez) vezető utat, a test belsejét – különösen az anyaméhet –, az alvilágot és a halálból való újjászületést. A labirintust bejáró ember kettős céllal indul: megtalálni a középpontot, majd épségben visszatérni onnan. E kettős utazás az átalakulás, a beavatás és a megtisztulás folyamatát jeleníti meg fizikálisan bejárható formában.

A labirintus és az útvesztő különbsége

Fontos megkülönböztetni a labirintust az útvesztőtől. Az útvesztő logikai fejtörő: több bejárata és kijárata van, zsákutcákkal és megtévesztő ösvényekkel teszi próbára a járókelőt. Elsősorban az ébertudatot, a racionális gondolkodást aktiválja (β agyhullámok).

A labirintus ezzel szemben egyetlen kanyargós útvonalat kínál a középpont felé, amelyből ugyanazon az úton lehet visszatérni. Sem zsákutca, sem kereszteződés nincs benne. A kihívás nem az eligazodásban rejlik, hanem a belépés elhatározásában: vállaljuk-e a szellemi átalakulást, amit az út kínál? Bejárása során sokan enyhén módosult tudatállapotba (α hullámok) kerülnek; az intuíció, a képi gondolkodás és a kreativitás felerősödik. Az útvesztő kognitív készségeket fejleszt, a labirintus a személyiséget.

⁹ Forrás: „Gondolatok a labirintusjárásról” (Halász, Halász & Rábainé Domszky, 2024).

A labirintusok történelmi gyökerei

A klasszikus hétkörös labirintus a világ számos pontján megtalálható – a perui Nazca-vonalak közt, európai sziklasírokban, indiai sziklavésetekben és a hopi indiánok kosármintáin egyaránt. Ez az elterjedtség arra utal, hogy minden kultúrában alapvető szerepe volt. A legrégebbi ismert hétkörös labirintusábrázolás a szardíniai Tomba del Labirinto bejáratán látható, keletkezése Kr. e. 2500–2000 közé tehető.

A labirintus szó a görög labrys (kettős fejsze, áldozati bárd) szóból eredhet. A kettős fejsze a mítoszok egyik legfontosabb jelképe volt: egyik fele a fogyó Holdat (halál), másik fele a növekvő Holdat (születés) szimbolizálta. A knósszoszi palotával összekapcsolt labirintus-mítosz valójában egy termékenység-ritus átértelmezéséből fakad: az eredeti mítosz hitvilágában a bika a természet évenként meghaló és újjászülető erejét testesítette meg. Ebből az ősrégi szertartásból nőtt ki magát a Thészeusz–Minotaurusz-legenda.

A rómaiak számára a labirintus jelkép Aeneasz történetéhez kötődött: az alvilágból visszatérő hős rituális táncot lejtett apja tiszteletére, s ebből fejlődött ki a Trója Városa nevű labirintus-játék. A Birodalom terjeszkedésével a motívum mozaikpadlókon, érméken, fazekasmunkákon terjedt el egész Európában és Ázsiában.

A rómaiak bukása után a kereszténység új tartalommal töltötte meg az ősi alakzatot: a labirintus bejárása a jeruzsálemi zarándokút jelképévé vált. A chartres-i katedrális padlóján látható, 12 méteres átmérőjű labirintust térden csúszva kellett a híveknek végigjárniuk, hogy bűnbocsánatot nyerjenek. Dr. Lauren Artress az 1990-es években a labirintus hatására hozta létre a Veriditas Társaságot, és alapozta meg a modern kori labirintusjárás módszertanát.

A gótika korában a labirintus szimbólum fokozatosan háttérbe szorult. A reneszánsztól kezdve a spirituális célú labirintust egyre inkább a szórakoztató sövényútvesztő (angolul: maze) váltotta fel. A XVI–XVII. századi főúri kertek látványos, magasra nyírt sövénylabirintusai mulatságok és párvalasztó ünnepek színterei lettek, szakrális tartalmuk elhalványult.

Termékenység és a test szimbolikája

A labirintus szorosan összefonódik a test, a születés és a termékenység képzetével. Kb. 4000 éves babilóniai agyagtáblák spirállabirintusokat ábrázolnak, amelyek melletti szövegek az állatok beleire utalnak – ez közvetetten a testet, az altestet és a születést jelöli.

A hopi indiánok kétféle labirintust ismernek: az egyik a Nap Apa életadó útját, a másik – neve Tápu'at (Anya és Gyermeke) – a gyermek születését szimbolizálja.

Az indiai Máhábhárat a Chakra-Vyüha labirintusról ír, amelybe a hős Abhmanyu be tudott jutni (az anyja méhében hallotta meg az utat), de a visszatérés titkát nem ismerte, és a közép pontban hősi halált halt. Pam England bába szerint ez a befejezetlen beavatás metaforája: a labirintus bejárása jelképezi az anya győzelmét féltelme és a fájdalom felett. Indiában ma is él a szokás, hogy a vajú dó nő sáfrányba rajzolja a labirintusformát, majd megissza.

Tánc és labirintus

A labirintusok rituális közösségi táncok színterei voltak. A Kréta szigeten ismert darutánc (geranos) – amelyről Homérosz is ír – Théseus labirintusból való menekülését idézte meg: a táncosok fonállal a kezükben kanyarogtak befelé, majd kifelé. Babilóniai hatástól mentes fejlődéssel a vanuatui Malakula-törzsnél a labirintusrajz a halottas kultusz részét képezi: az elhunyt nak egy labirintus-mintát kell helyesen visszarajz olnia, hogy bejuthasson a holtak birodalmába – ez tudatos életvezetésre ösztönöz.

A magyar néptánc hagyományban a labirintustáncok a lánc táncok archaikus csoportját alkotják. A nagybőjti karikázók, a zöldágjárás és a vonulós gyerekjátékok mind a labirintus formáját idézik: a kígyózó mozgással végigvonuló lányok varázsénekeket énekeltek, mágikus erőt sugározva a közösségi terekre. E rítusok az élet–halál–újjászületés körforgását játszották el.

Ritmus és módosult tudatállapot

John W. Rhodes 2008-as összefoglaló tanulmánya tizenhat kutatás eredményét áttekintve azonosítja az ún. labirintushatást: megnövekedett nyugalmi szint, csökkenő szorongás és stressz, fokozott nyitottság, magabiztosság és belső béke. Egyes résztvevők az idő- és térérzékelés megváltozásáról, a gondolatok szabad áramlásáról számoltak be. A ritmikus, váltakozó lépések az agyi aktivitást α -hullámok felé tolják el – hasonlóan az álmodás REM-fázisához.

Sétáló meditáció

A labirintusjárók mottója: *Solvitur ambulando* - vagyis “sétálva oldódik meg” (Szent Ágoston). A labirintus talán az emberiség legősibb szemlélődő eszköze: több mint ötezer éves múltra tekint vissza, és máig alkalmas spirituális fejlődésre, beavatásra és személyiségfejlesztésre egyaránt. Az, ahogyan a labirintust bejárók lassú, de ritmikus léptekkel, ítéletmentes figyelemmel haladnak előre az útukon, az bizonyítottan csökkenti a stressz-szintet, nyugtató hatással van az idegrendszerre.

A labirintus bejárása nem útvesztő: nem lehet benne eltévedni. Az egyetlen döntés a belépés. Ez a látszólag egyszerű elhatározás mégis mély felelősséget hordoz: vállaljuk-e az átalakulást? A belső munka során a labirintus metaforaként működik: minden, ami benne történik, az életút tükörképe. A séta lelassítja az elmét, megnyitja a szívet, és lehetővé teszi a rejtett érzelmek, konfliktusok és felismerések felszínre kerülését.

A bejárás három fázisa

1. Felkészülés: A szertartás már a belépési szándék megfogalmazásakor elkezdődik. Érdekes konkrét kérdéssel vagy szándékkal érkezni. Figyelni kell az életben ekkor megjelenő akadályozó és támogató erőkre – ezek is üzenetek.
2. Bejárás (befelé vezető út): Az elme kiüresítése, az elvárások elengedése a cél. A tempót saját testünk diktálja. Érzelmek bukkanhatnak fel; érdemes megfigyelni,



de nem beleragadni. Mások jelenléte és az elkerülhetetlen találkozások az életút sűrűlődsait, kapcsolódásait tükrözik.

Középpont: Imádkozva, meditálva, nyitott szívvel fogadjuk a pillanat ajándékát. Az átalakulás nem feltétlenül ekkor következik be – napokig, hetekig dolgozhat bennünk a bejárt téma álmok és váratlan felismerések formájában.

3. Kifelé vezető út: A Középpontban megszerzett belső csend és tudás kíséretében visszatérünk a külvilágba. A labirintus végeredménye önmagunk megtalálása: személyes célok tisztázása, gyász feldolgozása, párkapcsolati kérdések, elakadások oldása.

Kinek ajánlott, kinek nem?

Minden mentálisan egészséges, önmaga útját keresőnek érdemes kipróbálni. Nem ajánlott súlyosabb pszichiátriai kórképpel rendelkező – különösen pszichózisra hajlamos, skizofréniával diagnosztizált, vagy fokozott regressziós készségű – személyeknek, mert az énhatárok feloldódása pánikrohamhoz vagy súlyos regresszióhoz vezethet. Születési traumát átélt személyeknél pszichoterapeuta jelenléte erősen ajánlott.

A gyerekek, fiatalok esetében érdemes sokkal játékosabbra venni a kereteket, hiszen az ő esetükben nem biztos, hogy a mély és meditatív állapot elérésén van a hangsúly, inkább a játékokosságukat hozza ki a labirintus mint tér. Ugyanakkor az, hogy egy céllal, szándékkal vagy témával lépjenek be a labirintusba, figyeljenek önmagukra és a találkozásaikra, vigyenek be valami szimbolikus tárgyat, ami számukra jelentőséggel bír (és tegyék le a számukra megfelelő helyen), gyerekek esetében is reális lehet.

Útmutató a facilitáláshoz

A sikeres labirintusjárás-esemény szervezése komoly előkészítést igényel: célcsoport meghatározása, helyszínválasztás, részvételi kritériumok közlése és előzetes interjú a résztvevőkkel. A facilitátor feladata a csoportdinamika semleges, pártatlan támogatása irányított kérdésekkel és reflektálással.

Az esemény főbb elemei: nyitókör (a résztvevők megérkeznek gondolataikkal és elvárásaikkal), a labirintus bejárása (csendben, meditatív légkörben), majd zárókör (az élmények ítéletmentes megosztása én-közlések formájában). A facilitátor eszköztárába tartozik az agenda, a védett idő biztosítása, a timeboxing és az aktív, cselekvő hallgatás.

Fontos, hogy figyelmet szenteljünk az olyan keretek felállítására, mint az alkohol és tudatmódosítók kerülése, mobiltelefon kikapcsolása, titoktartás. A visszafogott étkezés a facilitátornak is ajánlott, mert szellemi frissességet és élesebb érzékelést biztosít.

Amikor egy labirintusjárást elindítunk, jó esetben a labirintus már ott várja a résztvevőket a helyszínen, de vannak, akik a labirintus megépítését is az adott célcsoporttal végzik. A bejárás kezdete előtt mindenképpen tartsunk egy rövid bevezetőt arról, hogy mi fog történni, hiszen ez az eszköz kevesek számára ismert és okozhat bizonytalanságot, értetlenséget. Ami jó kapaszkodót ad a résztvevőknek: az életutunk szimbolikus bejárása, egy számunkra fontos célhoz vezető út, az átalakulás mint

szimbólum, illetve az a fizikai hatás, amit a testünkre, idegrendszerünkre gyakorol, ha ritmikusan lépdelünk körív alakú útvonalakon – az agyféltekék közötti kapcsolatok felélénkülnek, az idegrendszer megnyugszik.

A belépés, illetve a bejárás kezdete előtt használhatunk kártyákat (labirintus-kártyák, különböző érzelem-kártyák, archetípusokat ábrázoló képek stb.) amelyekből húznak vagy választanak a résztvevők, de dolgozhatnak különféle tárgyakkal (természeti tárgyak, szimbolikus “kincsek”, kendők), amelyeket a résztvevők visznek magukkal és helyeznek el. Beépíthetünk akár állomásokat, ahol valamilyen kérdést kapnak a résztvevők vagy feladatot kell megoldaniuk az útjuk bejárása közben, de választhatnak a csoporttagok egymás közül is kísérőket, akik támogatják őket az utuk bejárásában. Fontos, hogy mindennek, ami a labirintus terében történik, szimbolikus üzenete lehet – ezért érdemes visszatérni, reflektálni a feldolgozó körben arra, hogy kivel milyen találkozások történtek, mik voltak a meghatározó momentumok.

A labirintusjárás a XXI. században

A modern nagyvárosi ember számára a labirintus elsősorban az elcsendesedés, a meditáció és az önismeret eszköze. Dr. Lauren Artress 1995-ben alapította a Veriditas Társaságot San Franciscóban, és a Grace-katedrálisban lerakta a kortárs labirintusjárás módszertani alapjait. Kórházakban, börtönökben, templomokban és közparkokban egyaránt alkalmazta a módszert. A Labyrinth Society globális online közösségként összeköti a világ labirintusépítőit és -járóit, és tudományos kutatásokat szorgalmaz.

A labirintusjáráshoz javasolt zenék közé tartoznak Hildegard von Bingen gregoriánus dallamai, Arvo Pärt minimál-zenéje, indiai mantrák, valamint kortárs meditációs összeállítások. Az ajánlott irodalom és hasznos weboldalak (pl. veriditas.org, labyrinthociety.org, labyrinthica.hu) további elmélyülési lehetőséget kínálnak.

A labirintus szimbolikája egyetemes: az élet–halál–újászületés körforgása, a beavatás és az önismeret útja. Bejárása egyetlen döntést igényel – a belépését –, de ez az egy lépés elindíthat egy mélyreható belső utazást. A labirintus nem ad kész válaszokat, de teret teremt arra, hogy megtaláljuk a sajátjainkat.

A labirintus egy spirituális eszköz: csökkenti a stresszt, lecsendesíti az elmét és megnyitja a szívet. Setáló meditáció, az imádság útja - egy tervrajz, ahol a psziché találkozik a Szellemmel.

– Dr. Lauren Artress



[Labirintusjárás Youtube videó](#)

A hétkörös labirintus rajzolása¹⁰

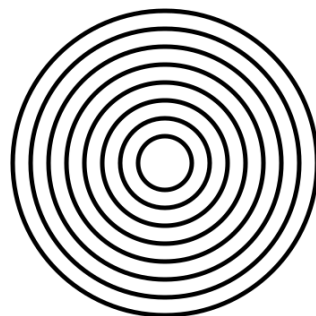
1. Magminta változat

A 7 körös (vagy más néven hétszintes) körkörös labirintus megtervezésének egyik leginkább ajánlott módja az úgynevezett "rajzolj és vágj" (draw and cut) technika. Ez a módszer azt jelenti, hogy a rajzolási folyamat előrehaladtával a korábban meghúzott vonalak egy részét később ki kell radírozni, azaz "ki kell vágni", hogy létrejöjjenek az átjárók. Ez az optimalizált eljárás egy 4 szekcióra osztott labirintust eredményez, ami sokkal kevésbé bonyolult, mint a kizárólag egyvonalas rajzolásra épülő, rengeteg extra lépést igénylő módszerek.

A labirintus felépítése három jól elkülöníthető lépésből áll:

1. Lépés: A koncentrikus körök felrajzolása

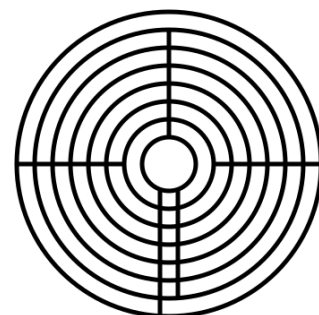
A folyamat legelső lépéseként 8 darab koncentrikus kört kell megrajzolni. Ezeknek a köröknek tökéletesen egyenlő távolságra kell elhelyezkedniük egymástól, és egy legbelső, középső kört fognak közre, amely a labirintus végső céljaként (központjaként) funkcionál.



2. Lépés: A négy belső fal kialakítása

A következő fázisban meg kell húzni a belső falakat, amelyek a megfelelő útvonalakat és a fordulópontokat hozzák létre. Ezt négy egyenes vonal óralap szerinti elhelyezésével lehet elérni:

- 12 óra irányában egy olyan vonalat húzunk a középponttól kifelé, amely minden útvonalat blokkol, a legkülső gyűrű kivételével.
- 3 óra irányában elhelyezett vonal az összes útvonalat elzárja, leszámítva a célhoz legközelebb eső legbelső ösvényt.
- A középpontból az alsó szél felé két vonallal kell kialakítani egy lefelé vezető utat. Nincsenek pontosan a 6 óra pozíciójában, de középre vannak igazítva. A bal oldali



¹⁰ Forrás: „How to Draw a Classical 7 Circuit Labyrinth” (DoYouMaze, 2019). Online: <https://www.doyoumaze.com/blog/2019/how-to-draw-a-classical-labyrinth>

vonal az összes körön áthalad, míg a jobb oldali a legkülső útvonal kivételével mindent keresztez.

- 9 óra irányában egy olyan falat húzunk, amely a cél közvetlen közelében lévő útvonal kivételével minden mást elzár.

3. Lépés: Az útvonalak megnyitása

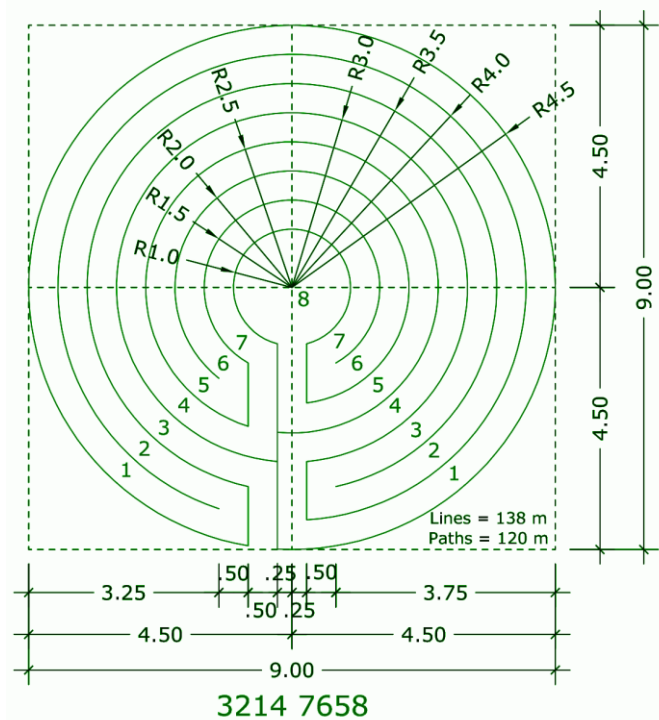
Az utolsó fázisban a 3, 6, 9 és 12 óra irányában található szekcióknál a koncentrikus körök megfelelő vonaldarabjainak kiradírozásával (vágásával) kell megnyitni a sávokat. Az átjárók pontos száma és mérete attól függ, hogyan rajzoljuk, illetve radírozzuk őket.

2. Klasszikus változat¹¹

A klasszikus (krétai) típus útvonalsorrendje a 3-2-1-4-7-6-5. Ha megvizsgáljuk ennek magmintáját, látható, hogy a minta jobb oldala egy útvonalszélességgel felfelé van eltolva. A központi kereszt vízszintes szárai és a szögek körívesek, így a szerkesztéshez lényegében csak a minta függőleges vonalaira van szükség. A labirintus befejezéséhez a szabad pontokat és vonalvégeket balról jobbra (vagy fordítva) kell összekötni.

A labirintus tetszés szerint méretezhető (skálázható), de egy jól bevált alaprajz az alábbi arányokat követi:

- Útvonal szélessége: 50 cm
- Közepont (cél) átmérője: 2 méter (ez az útvonalszélesség négyszerese)
- Teljes külső átmérő: 9 méter
- Vonalak teljes hossza: kb. 138 méter
- Bejárható útvonal hossza a középpontig: kb. 120 méter



¹¹ Forrás: "How to Make a Circular Classical 7 Circuit Labyrinth and Seven New (up to know unknown) Circular 7 Circuit Labyrinths in Sand" (Reißmann–Frei, 2013) Online: <https://blogmymaze.wordpress.com/2013/09/01/how-to-make-a-circular-classical-7-circuit-labyrinth-and-seven-new-up-to-know-unknown-circular-7-circuit-labyrinths-in-sand/>

Ha a labirintust kétszer ekkorára szeretnénk építeni (például 18 méteres teljes átmérővel), minden értéket meg kell szorozni kettővel. Ebben az esetben az útvonal 1 méter széles lesz, a középpontig vezető séta pedig 240 méter hosszúvá válik.

Érdekességgént megemlíthető egy korábbi, úgynevezett "rövidített" (shortcut) módszer is, amely egy 5 körös labirintus kibővítésére épül. Ennél a megoldásnál az alap 5 körhöz további kettőt kell rajzolni, majd a bal középső vonal alsó szélét történő meghosszabbításával alakítják ki a kijáratot. Bár ez az opció egyetlen mondatban leírva egyszerűnek tűnik, a megvalósítása és a vonalak megrajzolása jóval bonyolultabb, mint az új, letisztult 4 szekciós dizájn.

Játékgyűjtemény

Jogok és törvények

Saját szabályok – közös játékkalkotás

Időtartam: 30–40 perc

Létszám: 10–30 fő

Eszközigény: Tágas tér (terem vagy szabadtéri helyszín), opcionálisan flipchart és filc a reflexióhoz.

A gyakorlat célja

A résztvevők saját élményen keresztül tapasztalják meg, hogy miért van szükség szabályokra, hogyan születnek meg a közös normák, és milyen szerepe van a szabályoknak az együttműködésben. A gyakorlat segíti annak felismerését, hogy a szabályok nem korlátozni, hanem biztonságot és kiszámíthatóságot teremteni hivatottak, és akkor működnek jól, ha a közösség tagjai közösen alkotják és tartják be azokat.

Leírás

A csoportot kivisszük egy tágas térbe, ahol az a feladatuk, hogy 10 percen keresztül játsszanak egy olyan játékot, amelyet ők találnak ki. A következő instrukciókat kapják:

- A játékban mindenki vegyen részt.
- A játék legyen biztonságos, senki ne sérüljön meg.
- A környezetben ne okozzanak kárt.

Ezen kívül nem kapnak további útmutatást. A résztvevők feladata, hogy közösen találják ki a játékot, valamint meghatározzák a hozzá tartozó szabályokat.

A tréner a folyamat során megfigyelő szerepben marad. Nem avatkozik be a szabályalkotásba, csak akkor, ha a biztonság sérülne. A játék alatt érdemes figyelni arra, hogyan alakul ki a szabályrendszer, ki kezdeményez, hogyan születnek döntések, van-e egyértelmű vezető, történik-e egyeztetés.

A játékot követően reflexiós kör következik, amelyben a következő kérdések mentén dolgozhatunk:

- Hogyan születtek meg a szabályok?

- Volt-e olyan helyzet, amikor hiányzott egy szabály?
- Milyen érzés volt, ha valaki nem tartotta be a közösen elfogadott kereteket?
- Mi segítette, hogy mindenki részt tudjon venni?
- Hogyan változtak vagy pontosodtak a szabályok a játék során?

A beszélgetés során tudatosítható, hogy a szabályok akkor segítik a közösséget, ha mindenki számára érthetőek, közösen elfogadottak és betarthatóak. Kiemelhető, hogy a jó szabályrendszer nem elnyomó, hanem szolidáris: mindenki biztonságát és részvételét szolgálja.

A gyakorlat végén a csoport megfogalmazhat néhány alapelvet arra vonatkozóan, hogyan szeretnének együtt dolgozni a továbbiakban.

A gyakorlat variációi

- A játék végén a csoport írásban is rögzítheti a kialakult szabályokat.
- A reflexió során párhuzamot lehet vonni a csoportszabályok és a társadalmi törvények működése között.

Veszélyek és tapasztalatok

Fontos a biztonsági keretek egyértelmű meghatározása a gyakorlat elején. A trénernek figyelnie kell arra, hogy a játék ne váljon kirekesztővé, és minden résztvevő számára biztosított legyen a bekapcsolódás lehetősége. Előfordulhat, hogy a csoport eleinte nehezen jut közös döntésre; ez a folyamat része, és a reflexió során értékes tanulási ponttá válhat.

Ötujjas szerződés

Időtartam: 45–60 perc

Létszám: 3–4 fős kiscsoportok

Eszközigény: Flipchart vagy csomagolópapír, filcek, post-it cetlik vagy jegyzetlapok

A gyakorlat célja

A résztvevők közösen fogalmazzanak meg olyan irányelveket, amelyek mentén biztonságosan, támogatóan és felelősségteljesen tudnak együtt működni. A gyakorlat célja, hogy a csoporttagok saját élményen keresztül tapasztalják meg: a közösen alkotott szabályok erősítik az elköteleződést, a felelősségvállalást és a közösséghez tartozás érzését.

Alapelvek:

- a szabályokat közösen alkotjuk meg;
- a csoport tagjai kimondhatják véleményüket és érzéseiket;
- felelősséget vállalunk mindazért, amit elfogadtunk;
- támogató, biztonságos környezet kialakítására törekszünk;
- mindenki számára követhető irányelveket rögzítünk;
- a szerződés lehetővé teszi, hogy mindenki teljes értékű tagja legyen a csoportnak;
- a szerződés egyszerű, írásos formában mindig rendelkezésre áll.

Leírás

A tréner bemutatja az öt ujj szimbolikus jelentését, és részletesen ismerteti azok tartalmát.

1. Kisujj – Biztonság

A kisujj a legsebezhetőbb, ezért a fizikai és lelki biztonság fontosságára emlékeztet. Arra törekszünk, hogy a csoportban mindenki biztonságban érezze magát, és figyeljünk egymás sérülékenységre is.

Segítő kérdések: Mit jelent számodra a biztonság? Mi kell ahhoz, hogy itt biztonságban érezd magad?

2. Gyűrűsujj – Elköteleződés

A gyűrű az elköteleződés szimbóluma. A csoporthoz csatlakozva elköteleződünk egymás és a közös folyamat iránt, és vállaljuk, hogy a lehető legjobb tagjai leszünk a csoportnak, még nehézségek idején is.

Segítő kérdések: Mit jelent számodra az elköteleződés? Mire van szükséged ahhoz, hogy elköteleződj?

3. Középső ujj – Tisztelet

A középső ujj sok kultúrában tiszteletlenséget jelent, ezért itt a tisztelet fontosságára emlékeztet. Tisztelnünk kell egymást különbözőségeink ellenére, önmagunkat aktív jelenléttel, valamint a csoport vezetőit is.

Segítő kérdések: Mit jelent számodra a tisztelet? Mire van szükséged ahhoz, hogy tiszteletben tartsuk egymást?

4. Mutatóujj – Felelősség

A mutatóujj rámutat másokra, de közben három ujj visszafelé, ránk mutat. Ez arra emlékeztet, hogy ne csak mások felelősségét nézzük, hanem saját szerepünket is egy helyzetben.

Segítő kérdések: Mit jelent számodra a felelősségvállalás? Mire van szükséged ahhoz, hogy felelősséget tudj vállalni?

5. Hüvelykujj – Pozitív hozzáállás

A felemelt hüvelykujj azt jelenti: minden rendben. A pozitív szemlélet segít abban, hogy nyitottak legyünk új dolgokra, kitartsunk a nehézségek idején is, és élvezzük a megoldás sikerét.

Segítő kérdések: Mit jelent számodra a pozitív hozzáállás? Mire van szükséged ahhoz, hogy a pozitív hozzáállásod megmaradjon?

A bemutatás után a résztvevők kiscsoportokban dolgoznak. Minden csoport az öt ujj mentén fogalmaz meg konkrét, egyszerű és betartható szabályokat.

A kiscsoportos munka után a javaslatokat közösen összegyűjtjük, és kategóriánként megszavazzuk azokat az irányelveket, amelyeket a csoport közös szabályként elfogad. A véglegesített JELEN-LÉT szerződést írásban rögzítjük és a további munka során látható helyen tartjuk.

A gyakorlat variációi

- A szerződést minden résztvevő aláírhatja.
- A folyamat során később vissza lehet térni a szabályokra, és szükség esetén módosíthatjuk azokat.

Veszélyek és tapasztalatok

Fontos, hogy a szabályok valóban a résztvevőktől érkezzenek, és ne a tréner fogalmazza meg őket helyettük. Amennyiben a megfogalmazások túl általánosak, érdemes segítő kérdésekkel konkrétabbá tenni azokat. A közösen alkotott és láthatóan rögzített szerződés erősíti a biztonságérzetet, az elköteleződést és a felelősségvállalást a csoportban.

Értékekből szabályok – társadalmi szint

Időtartam: 40–50 perc

Létszám: 10–30 fő

Eszközigény: Flipchart vagy csomagolópapír, filcek, post-it cetlik.

A gyakorlat célja

A résztvevők felismerjék, hogy a csoportszinten megfogalmazott értékek és szabályok társadalmi szinten is megjelennek. A gyakorlat célja annak tudatosítása, hogy a törvények és társadalmi normák közös értékekben gyökereznek, és hogy az aktív állampolgárság része ezek megértése, értelmezése és alakítása.

Leírás

A gyakorlat az ötujjas szerződés folytatásaként valósul meg.

A tréner felidézi az öt ujj jelentését (biztonság, elköteleződés, tisztelet, felelősség, pozitív hozzáállás), majd arra kéri a résztvevőket, hogy gondolják végig, hogyan jelennek meg ezek az értékek társadalmi szinten.

A résztvevők kiscsoportokban dolgoznak. Minden csoport egy-egy értéket kap, és az alábbi kérdések mentén gondolkodik:

- Mit jelent ez az érték társadalmi szinten?
- Milyen szabályok, törvények vagy normák segítik ennek megvalósulását?
- Mi történik akkor, ha ez az érték hiányzik egy társadalomból?

A csoportok összegyűjtik gondolataikat, majd bemutatják egymásnak. A tréner segíti a kapcsolódások felismerését és a példák konkretizálását. A gyakorlat végén közös reflexió következik arról, hogy miben hasonlít a csoportszint és a társadalmi szint, miért fontos, hogy a szabályok mögött értékek álljanak, és hogyan tud egy állampolgár hatással lenni ezekre a szabályokra.

A gyakorlat variációi

A csoportok saját „mini társadalmi szerződést” is alkothatnak egy elképzelt közösség számára. Lehet konkrét példákat keresni a helyi közösségből, például az iskolából vagy a településből.

Veszélyek és tapasztalatok

Fontos, hogy a beszélgetés ne csússzon át pártpolitikai vitába. A fókusz az értékeken és azok társadalmi megjelenésén legyen. Érdemes segíteni a résztvevőket abban, hogy konkrét, érthető példákat hozzanak, különösen akkor, ha a csoport kevésbé tájékozott társadalmi kérdésekben.

Emberi alapjogok

Időtartam: 45–60 perc

Létszám: 10–30 fő

Eszközigény: Projektor vagy nyomtatott segédanyag az emberi alapjogokról, flipchart, filcek, kártyák vagy lapok az egyes jogokkal.

A gyakorlat célja

A résztvevők megismerjék az alapvető emberi jogokat, és felismerjék azok jelentőségét saját életükben és közösségeikben. A gyakorlat célja, hogy az emberi jogok ne elvont fogalomként jelenjenek meg, hanem konkrét, mindennapi helyzetekhez kapcsolódjanak, és tudatosítsák a jogok és felelősségek összefüggését.

Leírás

A gyakorlat rövid, strukturált prezentációval indul az emberi alapjogokról. A tréner ismerteti, hogy mit nevezünk emberi jogoknak, milyen alapelvek mentén születtek meg, és miért tekinthetők minden embert megillető jogoknak. A hangsúly az érthető, életközeli példákon van.

A prezentációt követően a résztvevők kisebb csoportokban dolgoznak. Minden csoport kap néhány emberi jogot tartalmazó kártyát vagy állítást. Feladatuk, hogy:

- megfogalmazzák saját szavaikkal, mit jelent az adott jog;
- konkrét példát hozzanak arra, hogyan jelenik meg ez a jog a mindennapi életben;
- gondolkodjanak el azon, mi történik akkor, ha ez a jog sérül;
- kapcsolják össze az adott jogot a hozzá tartozó felelősséggel.

A csoportok plakátot vagy rövid prezentációt készítenek, majd bemutatják egymásnak eredményeiket. A tréner segíti az összefüggések felismerését, és hangsúlyozza, hogy a jogok és felelősségek egymást kiegészítik.

A gyakorlat végén közös reflexió következik arról, hogy mely jogokat érzik a résztvevők a legfontosabbnak saját életükben, és mit tehetnek azért, hogy ezek érvényesüljenek saját közösségükben.

A gyakorlat variációi

- Lehetőség van szerepjáték alkalmazására, ahol a résztvevők egy-egy helyzetet jelenítenek meg, amelyben egy emberi jog sérül vagy érvényesül.
- A csoport rangsorolhatja is az emberi jogokat aszerint, hogy melyeket tartja a legmeghatározóbbnak saját élethelyzetében.

Veszélyek és tapasztalatok

Fontos, hogy a prezentáció ne legyen túl hosszú vagy elméleti jellegű. A hangsúly az interaktív feldolgozáson legyen. Érdeemes érzékenyen kezelni azokat a témákat, amelyek személyes érintettséget válthatnak ki a résztvevőkből, és biztosítani a biztonságos megszólalás lehetőségét.

Bíróság

Időkorlát: 25–30 perc

Létszám: 12–30 résztvevő (egész osztály)

Eszközigény: Nincs /papírra leírva a megbeszélendő szituáció.

A gyakorlat célja

A diákok egy konkrét szituáción keresztül formáljanak véleményt bizonyos dolgok fontosságáról. Vegyék észre, hogy egy szituációban nem biztos, hogy csak az egyik félnek lehet igaza, meg kell vizsgálni a cselekedetek hátterét, körülményeit. Tudatosítsák, hogy nem kell elhamarkodottan ítélni, „az éremnek mindig két oldala van”.

Leírás

1. Rész: Fölvázolunk egy szituációt Példa: Peti megette Robi tízóraitját (1 kiflit), mert éhes volt. Peti szüleinek sajnos nincs pénze arra, hogy tízórait csomagoljanak minden nap Petinek. Peti nagyon szégyelli, hogy szegények, ezért nem meri bevallani, hogy neki nincs ennivalója, és nem mer senkitől sem enni kérni. Robiéknak viszont sok pénzük van, sok tízórait kap és Robi, nem marad éhes, ha megesszik egy kiflijét. Robi mikor megtudja, hogy Peti lopott tőle, nagyon mérges lesz.

2. Rész: A diákokat felosztjuk 3 csoportra (ha nagyobb a létszám, akkor többre, és akkor több csoportnak lesz ugyanaz a feladata). Az egyik csoportba tartozó diákok lesznek Peti ügyvédei, a másik csoportba tartozóak Robi ügyvédei, a harmadik csoport pedig az esküdtszék lesz. Ha úgy gondoljuk, akkor a csoportvezető a bíró. Mindegyik csoportban kijelölnek a diákok egy szóvivőt. Az első csoport Peti érdekeit képviseli, a második csoport Robi érdekeit, az esküdtszék feladata pedig mindkét fél érdekeit nézni, és fölvázolni a lehetséges megoldást, esetleg azt, kinek hogyan kellett volna az adott szituációban viselkedni.

3. Rész: A diákok csoportokban megbeszélik a feladatot (6–8 perc). A csoportvezető ilyenkor nem szól bele a beszélgetésekbe. Az ügyvédek csoportjával fontos tudatni, hogy konkrét érvekkel támasszák alá, miért is volt jogos az általuk védett egyén cselekedete, véleménye, reakciója stb.... Az esküdtszékkel pedig fontos tisztázni, hogy ne álljanak senki pártjára. A csoportokban ki lehet jelölni egy írnokot is, aki jegyzőkönyvbe veszi a beszélgetésen elhangzottakat. A megbeszélés végén először a két ügyvéd csapat, majd az esküdtszék szóvivője tolmácsolja a csoportnak a megbeszélteket. Fontos, hogy az esküdtszék utoljára szólaljon fel.

Ha vita alakul ki, fontos, hogy a csoportvezető bírói szerepkörben irányítsa a tárgyalást.

Veszélyek és tapasztalatok: Fontos, hogy a szituáció a diákok nyelvén legyen megfogalmazva, és reális legyen, tehát el tudják képzelni, hogy ez akár velük, körülöttük is megtörténhet. A feladatnak a veszélye is ugyanebben az életszerűségben rejlik, mivel kialakulhat egy olyan balszerencsés helyzet, hogy valamelyik diák konkrétan magát látja egy szituációban, és ezt nem veszi jó néven, tehát a csoportvezetőnek nagyon körültekintően kell szituációt választania.

Közösséghez tartozás

Milyen közösségeknek vagyok a tagja?

Időtartam: 40–50 perc

Létszám: 10–30 fő

Eszközigény: A4-es lapok vagy csomagolópapír, filcek, színes ceruzák.

A gyakorlat célja

A résztvevők tudatosítsák, hogy életük során több különböző közösséghez tartoznak, és felismerjék saját szerepüket ezekben a rendszerekben. A gyakorlat segíti a közösséghez

tartozás élményének erősítését, valamint annak megértését, hogy az egyén több szinten is része a társadalomnak.

Leírás

A gyakorlat elején a tréner röviden beszél arról, hogy mindannyian több közösség tagjai vagyunk egyszerre. Ezek a közösségek különböző szinteken léteznek, a legszűkebb személyes kapcsolatoktól a tágabb társadalmi vagy akár globális szintig.

A résztvevők feladata, hogy készítsenek egy „közösségi térképet” saját magukról. A lap közepére rajzolják le önmagukat (névvel vagy szimbólummal), majd köré írják vagy rajzolják azokat a közösségeket, amelyeknek tagjai.

A tréner segítheti a gondolkodást példákkal:

- család
- baráti kör
- osztály vagy iskola
- sportcsapat vagy szakkör
- település
- ország
- Európa
- emberiség

Fontos, hogy ne csak formális közösségekre gondoljanak, hanem informális csoportokra is.

Miután elkészültek a térképek, kiscsoportos megosztás következik. A közös reflexió során tudatosítható, hogy a közösségek különböző szinteken hatnak egymásra, és hogy egy-egy téma (például környezetvédelem vagy tisztelet) több szinten is megjelenhet.

A gyakorlat variációi

- A résztvevők jelölhetik színekkel azt is, hogy mely közösségekben érzik magukat biztonságban, illetve hol szeretnének aktívabb szerepet vállalni.
- Lehetőség van arra is, hogy a térképeket egymás mellé helyezve közös mintázatokat keressünk.

Veszélyek és tapasztalatok

- Előfordulhat, hogy egyes résztvevők kevés közösséget neveznek meg. Ilyenkor segítő kérdésekkel támogatható a gondolkodás, anélkül hogy ráerőltetnénk a válaszokat.
- Fontos, hogy a megosztás önkéntes legyen, és mindenki maga döntse el, mit szeretne bemutatni a térképéből.

Önismeret – Mit adok én a közösségemnek?

Időtartam: 40–50 perc

Létszám: 10–30 fő

Eszközigény: A4-es lapok, filcek, ragasztószalag.

A gyakorlat célja

A résztvevők tudatosítsák saját erősségeiket és azokat az értékeket, amelyeket közösségeikbe be tudnak vinni. A gyakorlat célja annak megerősítése, hogy minden ember rendelkezik olyan tulajdonságokkal, készségekkel vagy attitűdökkel, amelyek mások számára hasznosak lehetnek. A hangsúly azon van, hogy mindenki képes hozzájárulni közössége fejlődéséhez.

Leírás

A résztvevők kapnak egy lapot, amelyre körberajzolják a saját tenyerüket. A résztvevők minden ujjba írnak egy-egy erősséget, tulajdonságot vagy készséget, amellyel másokat segítenek, illetve amellyel hozzájárulnak a közösség működéséhez.

Fontos hangsúlyozni, hogy ezek lehetnek egyszerű hétköznapi dolgok (pl. segítőkész vagyok, meghallgatom a másikat), vagy konkrét képességek (pl. jól kommunikálok, kreatív vagyok, technikailag ügyes vagyok).

Miután mindenki elkészítette saját „erőforrás-kezét”, következik a visszajelzés.

Ez történhet többféle módon:

- A résztvevők hátára egy üres lapot rögzítünk, és a csoporttagok anonim módon ráírhatnak egy-egy pozitív erősséget amit a másikban látnak.
- Párokban beszélgetnek, és egymásnak fogalmaznak meg konkrét visszajelzéseket arról, hogy miben látják a másik erősségét.

A gyakorlat végén közös reflexió következik arról, milyen érzés volt saját erősségekről gondolkodni, illetve másoktól pozitív visszajelzést kapni.

A gyakorlat variációi

A résztvevők külön jelölhetik azokat az erősségeiket, amelyeket már aktívan használnak a közösségben, és azokat, amelyeket tudatosabban szeretnének fejleszteni.

Veszélyek és tapasztalatok

Előfordulhat, hogy egyes résztvevők nehezen tudnak saját erősségeket megfogalmazni. Ilyenkor segítő kérdésekkel vagy a csoport pozitív visszajelzéseivel támogatható a folyamat.

Fontos, hogy a visszajelzések minden esetben tiszteletteljesek és megerősítő jellegűek legyenek. A gyakorlat célja az önbizalom és a közösséghez való hozzájárulás érzésének erősítése, nem pedig az összehasonlítás.

Szerepek a közösségben

Időtartam: 30–40 perc

Létszám: 8–30 fő

Eszközigény: A Pegazus egyes testrészeinek (szerepek) megnevezései külön kinyomtatva A4-es lapokon, flipchart, filc.

A gyakorlat célja

A résztvevők tudatosítsák, hogy egy közösségen belül különböző szerepek jelennek meg, és hogy mindegyik szerep értékes és szükséges a közös működéshez. A gyakorlat segíti annak felismerését, hogy az aktív közösségi részvétel nem egyetlen ideális szerephez kötődik, hanem sokféle módon megvalósulhat. Cél továbbá, hogy a résztvevők felismerjék saját erősségeiket a közösségi működésben, és tudatos vállalást tegyenek fejlődésük érdekében.

Leírás

A tréner bemutatja a Pegazus-modellt, amely a csoportban megjelenő különböző szerepeket a mitikus lény testrészeihez kapcsolja. A szerepek elnevezéseit és rövid leírásait kinyomtatva a terem közepére helyezi, vizuálisan „összerakva” a Pegazust.

Testrész	Leírás
Fej	Álmodó és vízióalkotó, tele van ötletekkel. Irányt mutat, kezdeményez. Időnként kevésbé gyakorlatias, makacs lehet a saját elképzeléseihez ragaszkodva.
Sörény	Látványos, lelkes és jelen van. Ha világos az irány, képes fegyelmezetten és rendezett módon működni a csapat érdekében. Külső megjelenésével is hat a csoportra.
Hát	Stabil támasz. Folyamatosan támogatja a többieket, segíti őket a kibontakozásban. Néha túlvállalja magát, túlzottan is átvállal feladatokat.
Fül	Érzékeny az információkra, gyorsan észleli a változásokat, rezdüléseket. Meghallja a kimondott és kimondatlan üzeneteket is, de hajlamos lehet a pletyka továbbadására.
Agy	Stratégiai gondolkodó, rendszerez, tervez, elemez. Jó problémamegoldó. Előfordulhat, hogy kevésbé cselekvő, inkább gondolkodik, mint lép.
Emlékezet	Őrzi a tapasztalatokat, számon tartja a vállalásokat, figyeli az előrehaladást. Segít a tervekhez való visszacsatolásban. Időnként nehezen enged el régi mintákat.

Testrész	Leírás
Szív	Empatikus, együttérző, figyel az emberek érzéseire. Erősíti a csoportkohéziót. Néha túlérzékenynek vagy „puhának” tűnhet.
Száj	A csapat kommunikátora, szóvivője. Könnyen kifejezi a gondolatokat, képviseli a közösséget. Időnként túl dominánssá válhat a megszólalásaival.
Súly	Lendületet adhat vagy éppen fékezhets. Meghatározó jelenlét, nehezen mozgítható. Stabilitást is adhat, de ellenállhat a változásnak.
Bőr	Érzékeny a külső hatásokra, gyorsan reagál a környezeti változásokra. Védelmet ad, de időnként túlérzékenyen reagál.
Pata	Gyakorlatias, realista, a megvalósítás embere. Két lábbal a földön áll. Néha túlzottan pragmatikus, kevésbé nyitott az álmokra.
Farok	A múlt tapasztalataira támaszkodik, biztonságot keres. Óvatos a változásokkal szemben, lassabban alkalmazkodik.
Szem	Előre tekint, észreveszi a lehetőségeket és a veszélyeket. Figyelmeztet a problémákra – néha akkor is, amikor azok még nem teljesen valósak.

Testrész	Leírás
Szárny	Inspiráló, energikus, motiváló erő. Segíti a csapatot a fejlődésben és a „felemelkedésben”. Irányt és lendületet ad a közös munkának.

A szerepek rövid ismertetése során hangsúlyozza, hogy egyik szerep sem jobb vagy fontosabb a másiknál; mindegyik hozzájárul a közösség működéséhez. Miután az összes szerep bemutatásra került, a résztvevők első körben odaállnak ahhoz a szerephez, amelyet leginkább sajátjuknak érznek. Rövid megosztás következik az alábbi kérdések mentén:

- Miért ezt választottad?
- Milyen helyzetekben jelenik meg nálad ez a szerep?
- Hogyan járul hozzá ez a szerep a közösség működéséhez?

Ezt követően a tréner új instrukciót ad: a résztvevők most álljanak át ahhoz a szerephez, amelyet kevésbé érznek sajátjuknak, de egy következő együttműködési feladatban szívesen kipróbálnának. Ez egy tudatos vállalás arra, hogy kilépnek a komfortzónájukból, és új módon kapcsolódnak a közösséghez.

A gyakorlat zárásakor – egy együttműködési játék után – rövid visszacsatolás történik:

- Sikert-e kipróbálnod az új szerepet?
- Mi volt nehéz vagy szokatlan?
- Mit tanultál magadról?

A reflexió során kiemelhető, hogy egy közösség akkor tud igazán hatékonyan működni, ha tagjai felismerik saját szerepüket, tiszteletben tartják mások szerepét, és szükség esetén képesek rugalmasan alkalmazkodni.

A gyakorlat variációi

A résztvevők kis csoportban megbeszélhetik, mely szerepek voltak erősen jelen a csoportban, és melyek hiányoztak.

A szerepekhez konkrét kompetenciák is rendelhetők (pl. kommunikáció, empátia, döntéshozatal, problémamegoldás), és ezek tudatosan kapcsolhatók az aktív állampolgárság készségeihez.

A gyakorlat használható előkészítésként egy nagyobb együttműködési feladat előtt, vagy feldolgozó eszközként annak lezárásakor.

Veszélyek és tapasztalatok

Fontos hangsúlyozni, hogy a gyakorlat nem címkézéstről szól, hanem tudatosításról. A szerepvállalás önkéntes legyen, és ne alakuljon ki olyan helyzet, amelyben valaki beszorul egy számára kényelmetlen szerepbe.

Átkelés a folyón

Időtartam: 30–45 perc

Létszám: 8–25 fő

Eszközigény: Tágas, akadálymentes tér (lehetőleg szabadtéren), A4-es papírlapok (a csoport létszámánál eggyel kevesebb).

A gyakorlat célja

Csapatépítés, a csoportban megjelenő szerepek tudatosítása, közös stratégiaalkotás és együttműködés fejlesztése. A gyakorlat segíti annak megtapasztalását, hogy közös cél csak összehangolt munkával, bizalommal és felelősségvállalással érhető el.

Leírás

A facilitátor kijelöli a „folyó” két partját. A távolság a csoport méretétől és a nehézségi szinttől függ. A csoport minden tagja – egy fő kivételével – kap egy papírlapot. A papírlapok „lépőkövekként” szolgálnak a folyón való átkeléshez.

A szabályok:

- A talajra lépni nem szabad; csak papírlapra lehet lépni.
- Ha bárki megérinti a talajt vagy elesik, az egész csoportnak újra kell kezdenie az átkelést.
- Ha egy papírlapot senki nem érint meg sem kézzel, sem lábbal, az „elvész”, mert elviszi az ár.
- A papírlapok száma nem változik, kivéve, ha a csoport elveszíti valamelyiket.

A csoport 10–15 percet kap arra, hogy közös stratégiát dolgozzon ki. Ötleiteket kipróbálhatják, de csak a folyóként kijelölt területen kívül. Ezután megkezdődik az átkelés: a csoport papírlapról papírlapra haladva próbálja elérni a túlpartot. A facilitátor figyeli a szabályok betartását.

Sikeres átkelés után a facilitátor növelheti a két part közötti távolságot, jelezve, hogy „áradás volt”. Mivel a papírlapok száma nem változik, a csoportnak új, kreatívabb megoldást kell találnia.

A gyakorlat variációi

- A nehézség növelhető a folyó szélesítésével vagy a papírlapok számának csökkentésével.
- Bevezethető kommunikációs korlátozás, amely csökkenti a verbális egyeztetés lehetőségét.
- A csoport két csapatra osztható, amelyek külön pályán dolgoznak, majd összehasonlíthatják megoldásaikat.

Veszélyek és tapasztalatok

Fontos a biztonságos tér biztosítása és a fizikai épség megóvása. A facilitátornak következetesen kell figyelnie a szabályok betartását.

Az értékelés során érdemes rákérdezni:

- Hogyan sikerült közös döntést hozni?
- Mennyire éreztétek magatokat együttműködő csapatnak?
- Milyen szerepek alakultak ki a folyamat során?
- Mi segítette vagy nehezítette a sikeres átkelést?

A gyakorlat jól kapcsolható a szerepek tudatosításához és az aktív közösségi részvétel témájához.

Összeköt minket a...

Időkorlát: 5 perc

Létszám: 6–30 résztvevő

Eszközigény: Egy guriga barna madzag.

A játék célja

Levezetés, megerősítés, megtalálni és rámutatni a csoportot összekötő dolgokra, értékekre

A játék leírása

A játék célja, hogy mindenkihez eljusson a guriga madzag, hogy mindenkit összekössön és tudatosítsuk, milyen közös értékeink vannak. Üljünk körbe. Az első játékos az ujjára teker egy kevés madzagot majd a következő mondatot befejezve: „Összeköt minket a...” tovább adja a gurigát egy társának, akit választ, összekötve egymást a madzaggal. Tartsuk feszesen, de ne túl szorosan a madzagot. A következő játékos szintén az ujjá köré teker egy kevés madzagot, majd tovább adja a gurigát. Ez így megy, míg mindenkihez eljut a guriga, hálót alkotva ezzel egymás közt. Majd vegyük le a madzagot az ujjunkról, és a madzaghálót tegyük le a földre. Álljunk fel a székünkre és onnan nézzük meg a szövvényes hálót. Próbáljuk meg összefoglalni, hogy melyek azok az értékek amelyek mindannyiunkat összekötnek. Ezeket felírhatjuk egy-egy kártyára és kitehetjük a faliújságra emlékeztetőül.

A tojás nagy zuhanása

Időtartam: 45–60 perc

Létszám: 8–30 fő (3–4 fős kiscsoportokban)

Eszközigény: Csoportonként 25 szívószál, 1 tekercs cellux ragasztószalag, 1 nyers tojás; opcionálisan zsinór, műanyag pohár, zacskó; nagy tálca vagy műanyag fólia a padló védelmére.

A gyakorlat célja

A résztvevők saját élményen keresztül tapasztalják meg az együttműködés, döntéshozatal, szabályalkotás és szerepvállalás dinamikáját. Tudatosítják, hogyan

jelennek meg a kompetenciák – kommunikáció, felelősségvállalás, problémamegoldás, kezdeményezés, bizalom – nyomás alatti, kreatív helyzetben.

Leírás

A résztvevők 3–4 fős kiscsoportokat alkotnak. Minden csoport azonos eszközkészletet kap. A feladat: a megadott idő alatt (kb. 30 perc) olyan szerkezetet tervezni és elkészíteni, amely megvédi a nyers tojást egy 2,5–3 méteres (szükség esetén növelhető) zuhanás során.

A tréner ismerteti a szabályokat:

- A csoportok kizárólag a megadott eszközökkel dolgozhatnak (az eszközkészlet a nehézség függvényében módosítható).
- A megadott idő lejárta után minden csoport egy kijelölt tagja ejti le a tojást.
- A tojásnak földet kell érnie; nem lehet elkapni vagy megtartani.
- Az a csoport tekinthető sikeresnek, amelynek tojása épségben marad.

A munka során a tréner megfigyeli, hogyan indul a közös tervezés, hogyan születnek a döntések, megjelennek-e spontán szerepek, hogyan kezelik a konfliktusokat, mennyire osztják meg a felelősséget, és hogyan reagálnak az időnyomásra.

A megadott idő lejárta után a szerkezeteket – a tojással együtt – egy kijelölt magasabb pontról leejtjük. A tesztelést közös megfigyelés és reflektív feldolgozás követi.

A gyakorlat variációi

- Csoportonként kijelölhető egy megfigyelő, aki a folyamatot értékeli és visszajelzést ad.
- Előre kioszthatók szerepek (pl. irányító, buzdító, időfigyelő, kivitelező, esztétikum felelős), amelyeket a gyakorlat végén értékelnek.
- Nehezíthető vagy könnyíthető az eszközkészlet módosításával vagy a rendelkezésre álló idő változtatásával.

Veszélyek és tapasztalatok

A siker – épen marad-e a tojás – másodlagos. A hangsúly a folyamaton van: hogyan működik a csoport, hogyan oszlik meg a felelősség, hogyan jelennek meg vezetői és követői szerepek.

A reflektív beszélgetés során az alábbi kérdések mentén dolgozunk:

- Hogyan indult a közös munka?
- Ki milyen szerepet vett fel a folyamat során?
- Hogyan születtek a döntések?
- Mi segítette vagy akadályozta az együttműködést?
- Milyen kompetenciák voltak kulcsfontosságúak?
- Hogyan jelenik meg mindez egy iskolai, önkéntes vagy közösségi projektben?

A gyakorlat különösen alkalmas a komfortzónából való kilépés, a személyes fejlődési célok tudatosítása és az aktív közösségi szerepvállalás megerősítésére.

A legelő tragédiája

Időtartam: 90 perc

Létszám: 8–18 fő (legfeljebb 4 fős kiscsoportokban)

Eszközigény: Papír, toll, flipchart.

A gyakorlat célja

A résztvevők megtapasztalják az együttműködés és versengés közötti feszültséget, az etikus döntéshozatal dilemmáit, valamint a közös erőforrások túlhasználatának következményeit. A gyakorlat segíti annak felismerését, hogy rövid távú egyéni érdekek hogyan ütközhetnek a hosszú távú közösségi érdekekkel.

Leírás

A gyakorlat egy szimulációs játék, amely valós élethelyzetet modellez. A résztvevők kisebb, legfeljebb 4 fős csoportokat alkotnak. Minden csoport egy-egy „háztartást” képvisel, amelyek egy közös legelő körül élnek.

Minden háztartásnak két tehené van, azonban a közös legelő nem biztosít elegendő fűvet minden tehen számára. A játék 10 fordulóból áll. Minden fordulóban a háztartásoknak el kell dönteniük, hogy egy vagy két tehenet küldenek legelni a közlegelőre.

- Ha egy háztartás csak egy tehenet küld, kevesebb bevételhez jut, mint ha kettőt küldene (feltéve, hogy mások is visszafogják magukat).
- Ha mindenki két tehenet küld, a legelő túlhasználódik, nem lesz elegendő fű, és mindenki kevesebb bevételt kap.

- Ha mindenki csak egy tehenet küld, a közlegelő fenntartható marad, a csoport összességében több bevételt ér el, de egyéni szinten kevesebbet, mintha valaki egyedül két tehenet küldene.

A háztartások nem tudják, hogy a többiek hány tehenet küldtek, csak azt látják, mennyi bevételt kaptak az adott fordulóban. Az eredményeket a tréner flipchartra vezeti, a részletes döntések feltüntetése nélkül.

Három fordulónként egy-egy képviselő a háztartásokból 2 percre egyeztethet a többiekkel közös stratégia kialakítása érdekében.

A 10. forduló után a csoport közösen megtekinti az összesített eredményeket, és reflektív beszélgetés következik.

A gyakorlat variációi

- A kommunikációs alkalmak számának csökkentésével nehezíthető a játék.
- Bevezethető írásos megállapodás, amelynek betartását a fordulók során vizsgálják.
- A játék adaptálható más erőforrásokra (pl. víz, halászat, energia).

Veszélyek és tapasztalatok

A feldolgozás során az alábbi kérdések mentén dolgozunk:

- Ki próbált együttműködni, és ki választotta inkább az egyéni előnyt?
- Sikerült-e közös stratégiát kialakítani?
- Betartották-e a megállapodásokat?
- Milyen érzés volt, ha valaki megszegte a közös döntést?
- Hogyan hatottak az egyéni döntések a közösség egészére?

A beszélgetés kiterjeszthető arra, hogyan használják az emberek a természetes erőforrásokat a valós életben, és milyen következményekkel járhat a túlhasználat (például túlhalászat, fajok kihalása).

A gyakorlat jól kapcsolható a fenntarthatóság, felelős állampolgári magatartás és demokratikus együttműködés témájához.

Papírhóglyó

Időkorlát: 15–20 perc

Létszám: 10–30 fő (két azonos létszámú csapatra osztva)

Eszközigény: Régi újságpapírok, használt flipchart- vagy csomagolópapírok, zenelejátszó és pörgős zene, a teremben található biztonságos tárgyak (székek, asztalok, párnák), opcionálisan ragasztószalag a pályahatárhoz, valamint egy síp vagy csengő.

A gyakorlat célja

A közös, felszabadító csapatélmény megélése, a felgyülemlett egyéni és csoportos feszültségek, indulatok biztonságos kiengedése, a versenyszellem játékos megmozgatása, az együttműködés és a gyors csapatstratégia fejlesztése, valamint a mozgás, a nevetés és a játék örömeinek megtapasztalása.

Leírás

A játék kezdetén egy tágas, biztonságos, törékeny tárgytól mentes teret két térfélre osztunk, és a csapatok között kijelöljük a pályahatárt. Első fázisként a csapatoknak a rendelkezésre álló papírokból minél több hógolyót (galacsint) kell gyúrniuk, amíg a háttérben szól a pörgős zene. Fontos szabály, hogy a hógolyók kizárólag papírból készülhetnek, nem kerülhet beléjük semmi kemény vagy sérülést okozó tárgy. Miután a zene elhallgat, a hógolyógyártás lezárul, és a csapatok a teremben lévő biztonságos eszközökből (székekből, matracokból, dobozokból) gyorsan egy-egy barikádot építenek a saját térfelükön. A következő pörgős zeneszám elindulásával kezdetét veszi a hógolyócsata: a cél minél több papírgolyót átdobni az ellenfél térfelére a saját barikád mögül. A játékosok csak a saját térfelükön szedhetik össze a golyókat, a felezővonalat nem léphetik át, és szigorúan tilos arcra, fejre vagy közvetlen közletről dobni. Amikor a tréner sípszóval vagy a zene leállításával véget vet a játéknak, mindenki azonnal megáll, a felek pedig közösen megszámlálják, melyik térfélen maradt kevesebb hógolyó – ez a csapat lesz a győztes. A játékvezetőnek végig figyelnie kell a biztonságra; ha a hangulat túl agresszívvá vagy személyeskedővé válna, a játékot azonnal meg kell szakítani és le kell nyugtatni a kedélyeket.

Reflexiós kérdések: Hogyan sikerült levezetni a felgyülemlett energiákat és feszültségeket? Milyen stratégiát alkalmazott a csapatotok a hógolyók gyártásánál, a erődépítésnél és magánál a csatánál? Mennyire volt könnyű betartani a biztonsági szabályokat a harc hevében, és hogyan éltétek meg a közös, felszabadult játékot?

A gyakorlat variációi: A játék több fordulóban is játszható, a fordulók között rövid csapatmegbeszélési időt biztosítva a taktika finomítására vagy a barikádok módosítására. Nehezítésképpen bevezethető olyan szabály is, hogy a résztvevők csak az egyik kezüket

használhatják a hógolyók elkészítéséhez, ami még nagyobb koncentrációt és gyorsaságot igényel a csapatoktól.

Kommunikáció és aktív részvétel

Kínai kirakó

Időtartam: 60 perc

Létszám: 10–25 fő

Eszközigény: Megrajzolt, kivágott kirakóelemek.

Célok

Együttműködés, problémamegoldás, csoporton belüli kommunikáció fejlesztése.

Leírás

A kirakóelemeket szétosztjuk a résztvevők között. Azokat egymásnak megmutatni, levegőbe vagy felületre lerajzolni nem lehet, de szóban megosztható róluk minden információ. Minden kirakódarabkán, azok oldalai mentén 4 jel található. A feladat az, hogy úgy legyenek lerakva a darabkák, hogy minden jel mellett egy másik kirakódarabkán található ugyanolyan jel legyen. A tervezésre bármennyi idő igénybe vehető, de amint az első darab lekerül az asztalra, földre, onnantól fogva nem lehet megszólalni és kommunikálni egymással. A lerakott darab nem mozdítható el a helyéről.

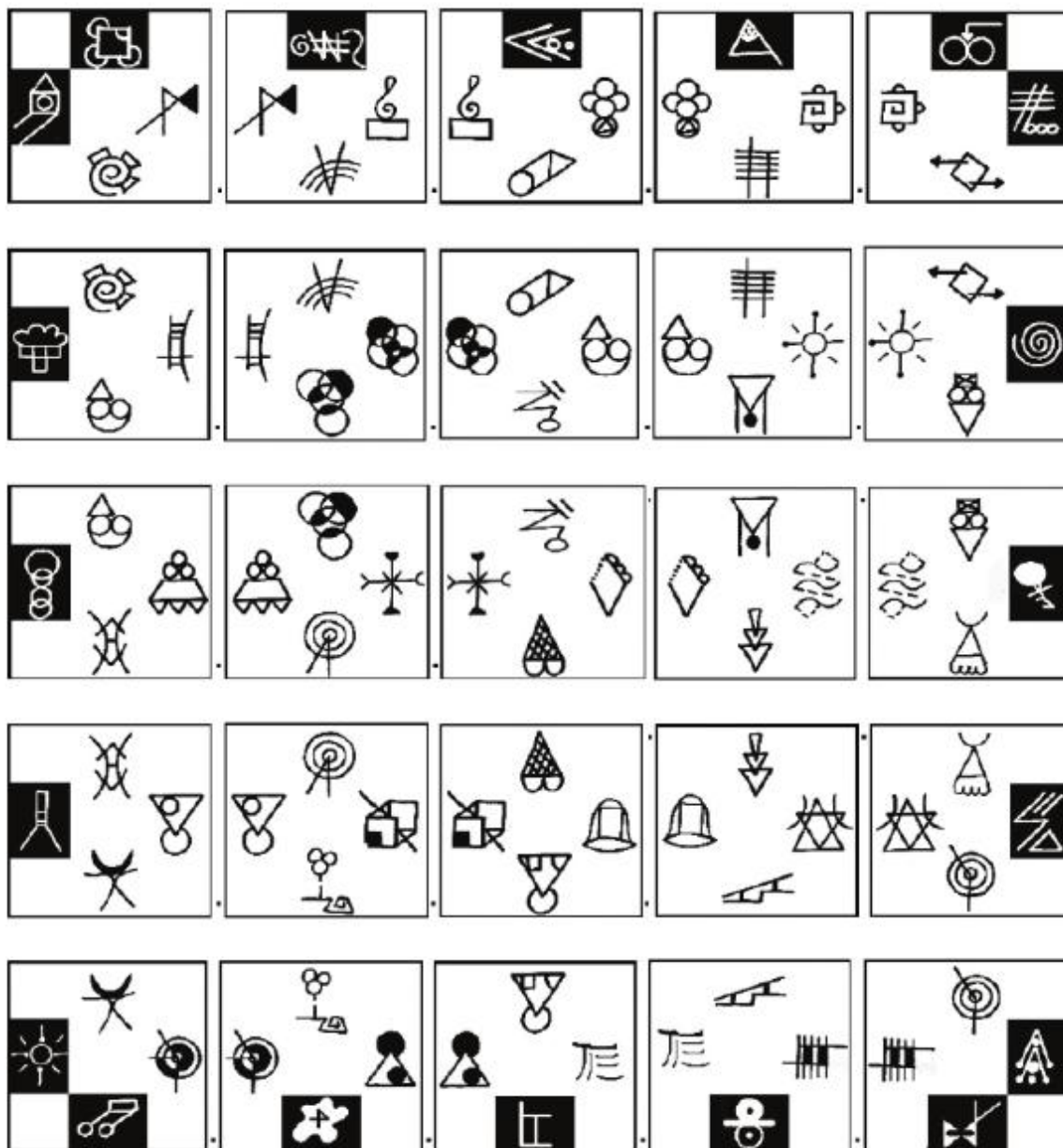
Egyes négyzeteken vannak beszínezett jelek, ezek a végső kirakó szélén lesznek, de erre az információra a csoportnak kell rájönnie.

Megjegyzés, variációk:

- A feladaton könnyíthetünk, ha elmondjuk, hogy 5x5-ös kirakóról van szó.
- A kirakón minden jel maximum kétszer található meg, tehát csak egy helyre rakható, mert egy párja van, vagy szélső jel esetében egy sincs. Ezt az információt azonban nem muszáj közölni a csoporttal, jöjjenek rá ők maguk! Ha nehezíteni akarunk a feladaton, akkor megtehetjük, hogy átalakítjuk a kirakókat, és egy-egy jel két párban is előfordulhat.
- Ha pont annyi résztvevővel játszunk, mint amennyi kirakónk van, akkor lehet az a feladat, hogy nem lerakni kell a darabokat, hanem az embereknek kell a térben úgy elhelyezkedniük, ahogyan a kirakók lennének. Ebben az esetben végig beszélgethetnek a csoporttagok, amíg mindenki meg nem találja a helyét, majd a

legvégén mutathatják meg egymásnak a kirakóikat, és ellenőrizhetik, hogy jó lett-e a megoldás.

Kirakó darabjai





[Kínai csempék Youtube videó link](#)

Rosszul értelmezett üzenetek

Időkorlát: 30 perc

Létszám: Az egész osztály

Eszközigény: Nincs

A gyakorlat célja

A nonverbális kommunikáció gyakorlása, a sikertelen kommunikáció következményeinek tudatosítása.

Öt-hat fős kiscsoportok alakulnak. A tagok egytől ötig, illetve hatig kapnak sorszámot, ez a szereplés sorrendjét jelzi. Az 1-es számú résztvevő kigondol egy hétköznapi tevékenységet és elmutogatja (pl. megvajazza a kenyeret). A 2-es számú igyekszik megérteni, és anélkül, hogy elárulná, amire gondolt, mutogatással folytatja a cselekvést (pl. lekvárt ken a vajas kenyerekre és szendvicset készít). A 3-as számú tovább mutogat (pl. körbeadhatja a szendvicseket), s ugyanezt teszik a következők is. (Az adott példát folytatva 4-es számú megeszi a szendvicseket, az 5-ös pedig elmosogatja a tányérokat.) Fontos szabály, hogy a gyakorlat közben senki sem szólhat a másikhöz, és metakommunikációs eszközökkel sem véleményezheti a helyzetet.

Ha minden csoport befejezte a feladatot, meg kell beszélni, hogy mi volt az első számú játékos mondandója, és mennyiben kötődtek, vagy nem kötődtek ehhez a többiek. Az összes csoport játéka után megbeszélhetjük közösen azt is, hogy vajon miért nevezik a gyakorlatot rosszul értelmezett üzenetnek, és hogyan találkozunk ezzel a problémával a

mindennapi életünk során, valamint hogy mit lehet tenni annak érdekében, hogy az üzeneteinket minél inkább úgy értelmezze a másik fél, ahogy mi szeretnénk.

A gyakorlat variációi

Egy erre vállalkozó résztvevő a teljes csoport előtt mutogatja el a kezdő tevékenységet. A csoportból bárki, aki úgy gondolja, hogy felismerte azt, feláll és folytatja a következő mozzanattal. Aki ezt felismeri, szintén feláll és folytatja az eseménysort. Addig kell folytatni, amíg mindenki részt nem vett.

Rajzmézők

Időkorlát: 30 perc

Létszám: 8–24 fő (páros létszám szükséges)

Eszközigény: Előre kinyomtatott egyszerű rajzok, üres lapok, színes filcek vagy ceruzák, rajztáblák (vagy kemény alátét), székek vagy párnák.

A gyakorlat célja

A kifejezőképesség fejlesztése, a pontos verbális kommunikáció fontosságának tudatosítása és a másik fél perspektívájának megértése.

A játékosok párokat alkotnak, és egymásnak háttal ülnek le úgy, hogy ne lássák egymás munkáját. A párok szóródjanak szét a térben. A pár egyik tagja („a rajzoló”) kap egy üres lapot és egy filctollat. A másik tag („a közvetítő”) kap a vezetőtől egy egyszerű alakzatokból (vonalakból, körökből, egyszerű arcokból) álló rajzot. A közvetítő feladata, hogy kizárólag szavakkal instruálja a társát, akinek a lehető legpontosabban le kell rajzolnia a hallottakat. A rajzoló visszakérdezhet, de egymás felé fordulniuk szigorúan tilos.

Egy rajz elkészítésére 10 perc áll rendelkezésre, majd a párok összehasonlítják az eredeti képet a másolattal. Ezután szerepcsere következik egy új képpel, amelyre szintén 10 percet kapnak a résztvevők.

A feladat végén a csoport közösen megbeszéli a tapasztalatokat a következő szempontok alapján: Mi segítette vagy nehezítette a megértést? Mikor válik kritikussá a szavak pontos jelentése a mindennapi életben? Hogyan befolyásolja az üzenet átadását az, ha nem látjuk a másik reakcióit, és mit érhetünk el a tudatosabb fogalmazással?

A gyakorlat variációi

Nehezíthető a feladat azzal, ha a rajzoló nem kérdezhet vissza (egyirányú kommunikáció), így még nagyobb felelősség hárul a közvetítő pontos fogalmazására és a közös fogalmi készlet megtalálására.

Zin obelisz

Időtartam: 45 perc

Létszám: 8–15 fő

Eszközigény: Információs kártyák (minden kártyán egy információ szerepel a megadott listából).

A gyakorlat célja

A résztvevők megtapasztalják a strukturált kommunikációt, az információmegosztást, az együttműködés és a közös problémamegoldás jelentőségét. A gyakorlat fejleszti az aktív figyelmet, az érvelést és a csoporton belüli szerepek tudatosítását.

Leírás

A résztvevők között szétosztjuk az információs kártyákat. Mindenki csak a saját kártyáját olvashatja el. A rajta szereplő információt megoszthatja a többiekkel, de a lapot nem mutathatja meg másoknak.

Feladat: Az ókori Atlantisz városában Tina istenség tiszteletére egy téglatest alakú obeliszket emeltek, melyet Zinne-neveztek el. Az építés kevesebb mint két hetet vett igénybe. A feladat az, hogy meghatározzák, a hét pontosan melyik napján készült el az építmény.

A résztvevők közösen dolgoznak a megoldáson, az információkat szóban osztják meg egymással. A tréner megfigyeli, hogyan áramlik az információ, hogyan alakul ki vezetés, ki mennyit szól hozzá a közös gondolkodáshoz, és hogyan rendszerezik az adatokat.

Információs kártyák (Az alábbi információk közül minden kártya csak egyet tartalmazzon!)

Atlantiszban az alapvető időegység a nap:

Az atlantiszi nap schlibekből és ponkokból áll.

A Zin hossza 50 láb.

A Zin magassága 100 láb.

A Zin szélessége 10 láb.

A Zin kőkockákból épült.

Minden kőkocka 1 köbláb nagyságú.

Az atlantiszi hét első napjának neve Aquaday.

Az atlantiszi hét második napjának neve Neptiminus.

Az atlantiszi hét harmadik napjának neve Sharkday.

Az atlantiszi hét negyedik napjának neve Mermaidday.

Az atlantiszi hét ötödik napjának neve Daydoldrum.

Az atlantiszi hét öt napból áll.

A munkanap 9 schlibből áll.

Egy munkás munkanaponként 16 ponknyi időt pihen.

Egy schlib 8 ponkból áll.

Egy munkás egy schlib alatt 150 kőkockát tesz a helyére.

Munkaidőben egyszerre mindig egy 9 fős műszak dolgozik.

A csoportból egy embernek mindig vallási feladatai vannak, ezért nem rakodja a kőkockákat.

Daydoldrum alatt az emberek nem dolgoznak.

A cubitt egy kocka alakú test, amelynek minden oldala 1 megalitikus yard hosszú.

1 méter = 1 megalitikus yard

A Zin zöld kőkockákból áll.

A zöld színnek különleges vallási jelentősége van Mermaidday-kor.

Minden műszakban dolgozik két nő is.

A munka az atlantiszi hét első napján kezdődik.

A Zin építésén csak egy műszak dolgozik.

Mi az a Zin?

Merrefelé néz a Zin?

Mi az a Cubitt?

Dolgoznak-e az emberek vasárnap?

A feldolgozás során az alábbi kérdések mentén dolgozunk:

- Mi segítette és mi gátolta a csoportot a feladat megoldásában?
- Hogyan alakult ki a vezetés a csoporton belül?
- Ki szerepelt a legtöbbet, legkevesebbet? Miért?
- Hogyan lehetne növelni a csoport teljesítményét?
- Mit éreztetek a gyakorlat közben?

A feladat megoldása: **Neptiminius.**

Magyarázat:

- A Zin méreteiből következően 1500 köbméter anyagot tartalmaz.
- A kőkockák 30 köbdeciméter nagyságúak, így összesen 50 000 darabra van szükség belőlük.
- Egy napon az emberek 7 schlibnyi időt dolgoznak.
- Egy munkás egy schlib alatt 150 kőkockát tud letenni, ezért egy nap alatt 1050 a teljesítménye.
- Naponta nyolc ember dolgozik, így összesen egy nap alatt 8400 kőkockát tudnak a helyére tenni.
- Az 50 000. kőkocka ezért a hatodik munkanapon kerül a helyére.
- Mivel Daydoldrum alatt nem dolgoznak, ezért a hatodik nap a Neptiminius.

A gyakorlat variációi

- A csoport kijelölhet egy jegyzőt, aki rendszerezi az elhangzott információkat.
- Bevezethető időkorlát az egyes megszólalásokra, hogy mindenki szóhoz jusson.

Veszélyek és tapasztalatok

Hátrányos helyzetű fiatalokkal dolgozva fontos figyelembe venni, hogy sok résztvevő számára már önmagában kihívást jelenthet a csoport előtti megszólalás vagy a gondolatok strukturált megfogalmazása. Trénerként tudatosan figyelniük kell arra, hogy ők is teret kapjanak, és biztonságos légkörben tudjanak hozzászólni.

Ennél a célcsoportnál gyakran nehézséget okozhat az egymásra figyelés és az egyszerre egy ember beszél elvének betartása. Amennyiben ez akadályozza a közös munkát, a tréner közbeléphet, keretet adhat a kommunikációnak, és segítheti a strukturált információmegosztást.

A gyakorlat komplexitása miatt előfordulhat, hogy a feladat elhúzódik, vagy túlzott stresszt vált ki a résztvevőkből. Ilyen esetben érdemes egyszerűsíteni az információs kártyákon, vagy több strukturáló kérdéssel támogatni a gondolkodást. Fontos, hogy a kihívás motiváló, de ne túlterhelő legyen — a nehézségi szintet mindig a csoport aktuális szintjéhez, kommunikációs és együttműködési képességeihez igazítsuk.

Leila és Mohamed

Időtartam: 1 óra

Létszám: 8–30 fő

Eszközigény: Papír, toll, tábla, a Leila és Mohamed történet (eredeti és javított verzió).

A gyakorlat célja

Az érvelés gyakorlása játékos keretek között, valamint annak megtapasztalása, hogy döntésünk meghozatalában milyen nagy szerepe van előzetes elvárásainknak, feltételezéseinknek és előítéleteinknek. A gyakorlat fejleszti az informált véleményalkotás és a strukturált vita képességét.

Leírás

Mondjuk el a résztvevőknek, hogy egy történetet fogunk elmesélni, feladatuk, hogy figyelmesen hallgassák a mesét.

Olvassuk fel az alábbi eredeti történetet.

A történetben szereplő neveket (Leila, Mohamed, Ali, Ahmed, Dzsaffar) a könnyebb megértés érdekében felírhatjuk a táblára.

Ezután kérjük meg a hallgatóságot, hogy egyénileg alkossák meg a szereplők szimpátia-sorrendjét. Az iskolai osztályzatok logikája szerint a legszimpatikusabb szereplő 5 pontot kapjon, a legellenszenvesebb szereplő 1 pontot.

Miután mindenki elkészült, kérjük meg a résztvevőket, hogy alkossanak két csoportot, majd 10 perc alatt az egyéni preferenciák alapján alakítsanak ki egy közös szimpátia-sorrendet.

Az értékelés módja maradjon ugyanaz (5–1 pontozás). Írjuk fel a két csoportban született értékeléseket a táblára. Szinte biztos, hogy lesznek eltérések az egyes szereplők pontszámai között.

Ezután kérjünk fel egy-egy képviselőt a két csoportból, hogy próbálják meggyőzni egymást saját értékelésük érvényességéről, és alakítsanak ki közös, végső sorrendet. A szószólók 1–1 perces beszédekben, felváltva mondhatják el érveiket. Időnként konzultálhatnak saját csoportjukkal. Ha valamelyik csoportnál véleményváltozás történik, azt jegyezzük fel. A vitát addig hagyjuk folyni, amíg vannak új érvek.

Miután elkészült a közös sorrend, mondjuk el a résztvevőknek, hogy újabb információkat tudtunk meg a történet szereplőiről. Ekkor olvassuk fel a javított verziót, majd kérjük meg őket, hogy újra állítsanak fel egy szimpátia-sorrendet, és vessék össze az előző sorrendjükkel.

A gyakorlat végén ülünk körbe, és beszéljük meg:

- Hogyan érezték magukat a vita során?
- Milyen nehézségeik voltak az érvelés közben?
- Változott-e a véleményük az új információk hatására?
- Mire mutat rá ez a gyakorlat az informált véleményalkotással kapcsolatban?

1. Az eredeti történet

Leila, a fiatal lány, halálosan szerelmes Mohamedbe, aki sajnos a krokodiloktól hemzsegő folyó túlsópartján lakik. A lány szeretne találkozni vele, ám nincsen csónakja, ezért megkéri Ahmedet, hogy vigye át őt csónakjával a folyón. Ahmed visszautasítja a lány kérését, aki ezután Ali-t kéri meg. Ali azt ajánlja Leilának, hogy átviszi a folyón, ha az éjszakát nála tölti. Leila belemegy az alkuba, és másnap találkozik Mohameddel, akinek elmeséli viszontagságait. Mohamed azonban visszautasítja a lány közeledését, és hazaküldi őt. Leila nagyon szomorú lesz, elindul hazafelé. Útközben találkozik Dzsaffarral, akinek előadja a történetet. Dzsaffar ezt követően jól megveri Mohamedet.

2. A javított verzió

Leiláról kiderült, hogy 16 éves diáklány, aki reménytelenül szerelmes a tanárába, Mohamedbe. Mohamed boldog családi életet él feleségével és két gyerekével, soha nem szerette Leilát, és nem is hitegette szerelemmel. Ahmed, Mohamed kollégája és jó barátja. Nem akar se pozitív, se negatív módon szerepet játszani Leila és Mohamed kapcsolatában, ezért nem segít Leilának átjutni a folyón. Ali Leila nagypapája, igyekszik

lebeszélni unokáját a tervéről, ezért megkéri, hogy maradjon nála éjszakára, hátha – miután aludt rá egyet – meggondolja magát. Dzsaffar egy dühöngő őrült, aki halálosan szerelmes Leilába, és mindenkit üt-ver, aki Leilának fájdalmat okoz.

A gyakorlat variációi

- A vita előtt rögzíthetők a vita alapvető szabályai (egyszerre egy ember beszél, nem szakítjuk félbe a másikat, érvekre reagálunk, nem személyeskedünk).
- A szereplők nevei megváltoztathatók, azonban nem javasolt olyan nevek használata, amelyekhez a résztvevőknek erős kulturális vagy személyes asszociációi lehetnek.
- Nagyobb csoport esetén több kisebb vitacsoport is kialakítható.

Veszélyek és tapasztalatok

- A játék hevében a résztvevők könnyen megfélemezhetnek a vita szabályairól, ezért azokat érdemes többször tudatosítani.
- A gyakorlat jó alkalmat teremt annak megbeszélésére, miért fontos a megfelelő tájékozottság egy vita előtt, valamint az információk forrásának és hitelességének vizsgálata.
- A feladat rávilágít arra, hogy milyen gyorsan alkotunk ítéletet hiányos információk alapján, és hogyan formálódik véleményünk új szempontok megjelenésével.
- Hátrányos helyzetű fiatalokkal dolgozva különösen fontos a biztonságos légkör fenntartása és az érzelmi reakciók kezelése, mivel a történet könnyen személyes élményeket vagy erős morális állásfoglalásokat mozgósíthat.

Véleményvonal

Időtartam: 30–40 perc

Létszám: 8–25 fő

Eszközigény: Szabad tér, előre megfogalmazott polarizált állítások.

A gyakorlat célja

A gyakorlat célja, hogy a résztvevők tudatosítsák saját álláspontjukat különböző társadalmi kérdésekben, megtapasztalják a véleménykülönbségek természetességét, és gyakorolják a rövid, érvekkel alátámasztott megszólalást.

Leírás

A tréner kijelöl a teremben két végpontot. Az egyik a „Teljesen egyetértek”, a másik a “Egyáltalán nem értek egyet” álláspontot jelöli. A két pont között képzeletbeli skála húzódik. A tréner felolvas egy állítást. A résztvevők a térben elfoglalt helyükkel jelzik, mennyire értenek egyet az adott kijelentéssel.

Példaállítások:

- Az államnak szabályoznia kellene, hogy a fiatalok hogyan és mire használhatják a közösségi médiát.
- A pályaválasztásnál a legfontosabb szempont az, hogy azt csináljam, amit szeretek.
- A gazdagság a siker egyik legfontosabb mércéje.
- A siker elsősorban a kemény munkán múlik, nem az iskolai végzettségen.

Miután mindenki elfoglalta a helyét, a tréner néhány résztvevőt megkér, hogy röviden indokolják álláspontjukat. Lehetőség van arra, hogy valaki a hallott érvek hatására pozíciót változtasson. A mozgás a tanulási folyamat természetes része.

3–4 állítás feldolgozása után közös reflexió következik:

- Milyen érzés volt állást foglalni?
- Könnyű volt dönteni?
- Változott-e valaki álláspontja? Miért?
- Hogyan hatott rátok mások érvelése?

Veszélyek és tapasztalatok

- Fontos olyan témákat választani, amelyek valóban megosztóak, de nem sértőek.
- Hátrányos helyzetű fiatalokkal dolgozva különösen figyelni kell arra, hogy a megszólalás biztonságos keretek között történjen. A trénernek aktívan kell őrködni a tiszteletteljes kommunikáció felett.

Strukturált vita

Időtartam: 45–60 perc

Létszám: Minimum 6–8 fő

Eszközigény: 4 szék a terem közepén, előre kiválasztott polarizált állítás.

A gyakorlat célja

A résztvevők gyakorolják az érvelést, a vita szabályainak betartását, valamint megtapasztalják a véleményük meggyőző képviselését.

Leírás

A tréner a korábban feldolgozott állítások közül kiválaszt egyet. A teremben négy széket helyez el egymással szemben: két-két szék a két ellentétes álláspont képviselőinek.

A tréner megkéri, hogy a skála két végpontján álló, leginkább markáns véleményt képviselő résztvevők alkossanak két-két fős csapatot, és üljenek a székekre.

A vita szabályai:

- Az egyik oldal 1 percre megszakítás nélkül érvel, a másik oldal ezalatt csak hallgat.
- Ezután a másik oldal következik 1 perces megszakítás nélküli érveléssel.
- A felek 3–4 körben váltják egymást.
- A tréner méri az időt és biztosítja, hogy ne szakítsák félbe egymást.
- A többi résztvevő kezdetben csendben ül, figyeli az érveket.

Az első két egyperces kör után a hallgatóság feláll, és beáll annak a csapatnak a háta mögé, amelynek érvei meggyőzőbbek voltak. Nem lehet középen maradni. Ez kényszerített választás, amely azonnali visszajelzés a vitázók számára.

A következő körökben a hallgatók az érvek hatására áthelyezkedhetnek a vita közben a másik oldalra. A mozgás jelzi, hogy egy érv hatott vagy éppen taszító volt.

A vita után közös feldolgozás következik:

- Mi volt nehezebb: állást foglalni vagy megvédeni az álláspontot?
- Milyen érvek bizonyultak erősnek?
- Mi befolyásolta a hallgatók döntését?
- Hogyan különbözik a személy és a vélemény értékelése?

Veszélyek és tapasztalatok

- A vita könnyen személyeskedésbe fordulhat. A trénernek folyamatosan őriznie kell a tiszteletteljes kereteket.
- Fontos hangsúlyozni, hogy a vita nem a másik „legyőzéséről”, hanem az érvek ütköztetéséről szól.
- Hátrányos helyzetű fiatalokkal dolgozva különösen fontos a biztonságos megszólalási tér biztosítása, a vita szabályainak tudatosítása és a vitázók pozitív megerősítése.
- A gyakorlat jól kapcsolható az aktív állampolgárság témájához, mivel az érvelés, a nyilvános megszólalás és a véleményformálás alapvető demokratikus kompetenciák.

Felelősségvállalás

Problématérkép

Időtartam: 45–60 perc

Létszám: 8–25 fő (3–5 fős kiscsoportokban)

Eszközigény: Flipchart papírok vagy csomagolópapír, filcek, post-it cetlik.

Cél/elvárt eredmény

A résztvevők közösen azonosítják és rendszerezik azokat a problémákat, amelyeket saját közvetlen környezetükben és tágabb társadalmi szinten érzékelnek. A beszélgetés eredményeként létrejön egy közös, vizuálisan megjelenített problématérkép, amely a csoport közös gondolkodásának lenyomata, és amely alapul szolgál a további megoldáskereső munkához.

Leírás

A tréner bevezeti a gyakorlatot azzal, hogy a világban és közvetlen környezetünkben egyszerre vannak jelen kisebb és nagyobb problémák. Az aktív állampolgárság egyik alapja, hogy képesek vagyunk ezeket felismerni és megfogalmazni.

A résztvevők 3–5 fős kiscsoportokba rendeződnek. Minden csoport kap egy nagy papírt, amelyet több részre osztanak, például:

- Saját mindennapjaik
- Iskola / helyi közösség / település
- Országos / globális szint

A csoportok 15–20 perc alatt összegyűjtik, hogy az adott szinteken milyen problémákat látnak vagy tapasztalnak. Fontos hangsúlyozni, hogy nincs jó vagy rossz válasz; minden olyan jelenség felkerülhet, amelyet nehézségként, igazságtalanságként vagy hiányként élnek meg. Miután a kiscsoportok elkészültek, minden csoport röviden bemutatja saját problématérképét. A tréner a bemutatók során egy közös flipchartra összegyűjti a visszatérő témákat, és létrehozza a közös „nagy problématérképet”. A tréner jelezheti, hogy a következő lépésekben a megoldási lehetőségekre fogunk fókuszálni.

A gyakorlat variációi

- A problémák gyűjtése történhet post-it cetlikre, amelyeket a csoportok a megfelelő szinthez ragasztanak.
- A csoportok szabadon is választhatnak, hogy mely szintekkel dolgoznak.
- Lehet időkeretet adni minden szintre külön, hogy biztosan mindegyik terület figyelmet kapjon.

Veszélyek és tapasztalatok

Figyelnünk kell arra, hogy a globális problémák ne váljanak túl absztrakttá. Ha szükséges, a tréner segítő kérdésekkel támogathatja a gondolkodást: Hol találkozta ezzel a problémával? Ez hogyan érint téged vagy a környezetet?

Mit tenne ő?

Időkorlát: 30 perc

Létszám: 8–20 fő

Eszközigény: Nincs.

A gyakorlat célja

Az önismeret és az empátia mélyítése, a csapattagok egymásról alkotott képének és értékrendjének tisztázása, valamint a közösségfejlesztés.

A résztvevőkből 3–4 fős kiscsoportokat alakítunk. Minden körben az egyik csapat egyik tagja kimegy a teremből. Mielőtt távozna, a játékvezető ismertet egy erkölcsi dilemmát vagy döntéshelyzetet tartalmazó, befejezetlen történetet (pl. egy gazdátlan, teli pénztárcát találsz az utcán; vagy hazaérve óriási felfordulást találsz a lakásban). A kint tartózkodó játékosnak azon kell gondolkodnia, hogy ő személy szerint mit tenne ebben a szituációban. Ezalatt a bent maradó csapattársak megbeszélik, hogy ismereteik alapján szerintük a társuk hogyan döntene vagy cselekedne.

Amikor a bentiek kialakították a véleményüket, a kiküldött játékos visszatér és elmondja a saját megoldását. A többi (éppen nem soron lévő) csapat pontozza (2, 1 vagy 0 ponttal), hogy a csapattársak mennyire találták el a játékos választát, azaz mennyire ismerik őt. A játék a következő csapattal folytatódik, amíg mindenki sorra nem kerül.

A gyakorlat végén érdemes közösen átbeszélni a tapasztalatokat: Mi volt a legmeglepőbb a társunk válaszában? Mennyire egyezett a rólunk alkotott kép a valósággal? Miért érezhetjük úgy bizonyos helyzetekben, hogy előre tudjuk a másik reakcióját? A beszélgetés során rávilágíthatunk a döntési helyzetek sokféleségére és az egymás iránti figyelem fontosságára.

A gyakorlat variációi

A játék játszható pontozás nélkül is, pusztán az önismereti és empatikus élményre fókuszálva. Nagyobb csoport esetén több játékos is kimehet egyszerre (különböző csoportokból), így gyorsítva a játékmenetet.

Megoldásműhely

Időtartam: 45–60 perc

Létszám: 8–25 fő (3–5 fős kiscsoportokban)

Eszközigény: Flipchart papírok, filcek, post-it cetlik, a korábbi problématérkép eredményei.

Cél/elvárt eredmény

A résztvevők a korábban azonosított problémák közül kiválasztanak néhányat, és ezekhez konkrét, megvalósítható megoldási ötleteket fogalmaznak meg. A közös munka során a

csoport megtapasztalja, hogy a közösségi problémákra létezhetnek reális, helyi szinten megvalósítható válaszok.

Leírás

A gyakorlat a korábban elkészített problématérképre épül. A tréner röviden visszautal arra, hogy sokféle problémát azonosítottunk különböző szinteken. Most a fókusz a megoldási lehetőségeken van.

A csoport közösen kiválaszt 3–5 olyan problémát (szavazással vagy konszenzussal), amelyekkel tovább szeretnének dolgozni. Ezek lehetnek helyi vagy globális problémák, de fontos, hogy a résztvevők számára relevánsak legyenek.

A résztvevők 15–20 perc alatt brainstorming módszerrel ötleteket gyűjtenek arra, hogy:

- Mit lehetne tenni ezzel a problémával helyi szinten?
- Mit tudna tenni egy fiatal vagy egy diákcsoport?
- Mi működik már valahol jól?
- Mi lenne egy első, kicsi, reális lépés?

A brainstorming szabályai:

- Minden ötlet felkerül, nincs azonnali kritika.
- Minél több ötlet a cél, nem a tökéletesség.
- A mennyiség megelőzi a minőséget az első körben.

Egy plenáris beszélgetés következik, amely során a tréner rámutat arra, hogy egy problémára többféle válasz is adható, nem minden megoldás igényel nagy erőforrásokat. A cselekvés sokszor kis lépésekkel indul.

A gyakorlat variációi

- Az ötleteket lehet kategóriákba rendezni (gyorsan megvalósítható / hosszabb távú / egyéni szint / közösségi szint)
- A csoportok rotációban több problémával is dolgozhatnak.
- A brainstorming után a résztvevők pontozhatják az ötleteket megvalósíthatóság és hatás szerint.

Veszélyek és tapasztalatok

- Előfordulhat, hogy a csoport túl általános vagy irreális megoldásokat javasol („az egész világ változzon meg”). A tréner segítő kérdésekkel konkretizálhat: Ki tudná ezt elindítani? Hol történne ez pontosan? Mi lenne az első lépés?
- Fontos az is, hogy az ötletelés során ne alakuljon ki korai kritizálás vagy egymás ötleteinek leértékelése. A biztonságos, elfogadó légkör itt különösen meghatározó.
- A gyakorlat akkor éri el célját, ha a résztvevők megtapasztalják: a problémák nemcsak frusztrációt jelentenek, hanem lehetőséget is a kezdeményezésre és a felelősségvállalásra.

Projektötletek

Időtartam: 60–90 perc

Létszám: 8–25 fő (3–5 fős kiscsoportokban)

Eszközigény: Projekttervező lap (canvas sablon) csoportonként, flipchart papír, filcek

Cél / elvárt eredmény

A résztvevők egy általuk választott problémára válaszul közösen megfogalmazznak és strukturált formában kidolgoznak egy elképzelt projektötletet. A gyakorlat eredményeként minden csoport bemutat egy átgondolt, konkrét célra irányuló kezdeményezést.

Leírás

A gyakorlat a korábbi problématerképre és megoldásműhelyre épül. A tréner röviden összefoglalja, hogy eddig problémákat azonosítottunk és lehetséges megoldásokat gyűjtöttünk. Most a cél az, hogy ezek közül egyet konkrét projektformába öntsünk.

A résztvevők 3–5 fős kiscsoportokat alkotnak. Minden csoport kiválaszt egy problémát vagy megoldási ötletet, amellyel tovább szeretne dolgozni.

A csoportok kapnak egy egyszerű projekttervező sablont (Project Canvas), amely a következő kérdések mentén segíti a gondolkodást:

- Milyen problémára reagál a projekt?
- Kik érintettek? (kinek szól?)

- Mi a célunk? (mit szeretnénk elérni?)
- Milyen konkrét tevékenységeket tervezünk?
- Mire van szükségünk hozzá? (eszközök, emberek, helyszín)
- Ki mit vállalna a megvalósításban?
- Mi lenne az első konkrét lépés?

A csoportok 30–45 percet kapnak a tervezésre. A tréner körbejár, kérdésekkel segíti a konkretizálást, és támogatja a strukturált gondolkodást. A munka végén minden csoport 5–7 percen bemutatja a projektötletét. A többiek kérdezhetnek, visszajelzést adhatnak, kiegészíthetik az elképzelést.

A tréner a zárás során rámutat arra, hogy a projekt nem feltétlenül kell, hogy nagy léptékű legyen – a lényeg a tudatos tervezés és az első lépések meghatározása.

A gyakorlat variációi

- A csoportok egymás projektjeire adhatnak támogató visszajelzést (mi az erőssége, mi az, amit tovább lehetne gondolni).
- Lehet időkeretes „projekt pitch” formában bemutatni az ötleteket (max. 3 perc).
- A csoportok a végén szavazhatnak arra, melyik projektet indítanák el legszívesebben.

Veszélyek és tapasztalatok

- A fiatalok esetében előfordulhat, hogy a projekttervezés túl elvontnak vagy „felnőtttesnek” tűnik. Ilyenkor fontos, hogy a tréner konkrét példákkal segítse a gondolkodást, és kis lépésekben vezesse végig a csoportot a kérdéseken.
- Fontos, hogy a gyakorlat ne váljon frusztrálóvá. Nem az a cél, hogy „tökéletes” projekt szülessen, hanem hogy a résztvevők megtapasztalják a tudatos tervezés folyamatát és a közös felelősségvállalást.

Személyes vállalások

Időtartam: 30–45 perc

Létszám: 8–25 fő

Eszközigény: Papír, toll, opcionálisan borítékok, filcek

Cél/elvárt eredmény

A résztvevők egyéni szinten is megfogalmazznak egy konkrét, reális vállalást. A gyakorlat eredményeként minden résztvevő kimond vagy leír egy olyan cselekvést, amelyet saját környezetében meg szeretne valósítani, és amely hozzájárul közössége vagy tágabb környezete fejlődéséhez.

Leírás

A tréner röviden összefoglalja az eddigi folyamatot: problémákat azonosítottunk, megoldásokat kerestünk. Most a kérdés az: én személyesen mit tudok tenni?

A tréner felteszi a kérdést:

- Mi az a konkrét dolog, amit én magam meg tudok tenni a következő hetekben?
- Mi az a kis lépés, amit reálisan vállalni tudok?
- Hogyan tudom a saját közösségemet erősíteni?

Fontos hangsúlyozni, hogy nem nagy, heroikus vállalkozások a cél, hanem konkrét, megvalósítható lépések. A résztvevők egyénileg dolgoznak 5–10 percig, és leírják a saját vállalkozásukat. A vállalkozás legyen konkrét és időben meghatározható.

Ezután a résztvevők megoszthatják vállalkozásukat párokban vagy kis csoportokban.

A gyakorlat zárásakor a tréner kiemeli, hogy a társadalmi felelősségvállalkozás nem elvont fogalom, hanem konkrét, mindennapi döntések sorozata.

A gyakorlat variációi

- A vállalkozásokat egy közös „elköteleződési falra” is fel lehet helyezni.
- A résztvevők megfogalmazhatnak rövid „akciómondatot”, amelyet magukkal visznek.
- Későbbi alkalommal visszatérhetünk a vállalkozásokhoz, és megoszthatják tapasztalataikat.

Veszélyek és tapasztalatok

- Gyakran megjelenhet az a gondolat, hogy „amit én csinállok úgysem számít”. Fontos, hogy a tréner megerősítse: a változás sokszor kis lépésekből indul.
- Előfordulhat, hogy a vállalkozások túl általánosak („jobb ember leszek”). A tréner segítse a konkretizálást, hogy a vállalkozás mérhető és megvalósítható legyen.

- Figyelni kell arra is, hogy senki ne érezzen külső nyomást vagy kényszert a vállalat megfogalmazásában. A döntés legyen önkéntes, és illeszkedjen az egyén aktuális lehetőségeihez és élethelyzetéhez.
- A gyakorlat akkor éri el célját, ha a résztvevők személyes felelősségvállalásként tekintenek saját döntésükre, és a közös munka végén egyéni szinten is megfogalmazódik bennük a cselekvés lehetősége.

Bizalom, önismeret

Vak vezet világtalant

Időkorlát: 30–40 perc

Létszám: Minimum 10–15 fő

Eszközigény: Sötét kendők a szem bekötéséhez, papírcetlik rajta tetszőleges (nem folytonos) számokkal.

A gyakorlat célja

A bizalom mélyítése, az együttműködési képesség fejlesztése nonverbális helyzetekben, valamint a felelősségvállalás tudatosítása.

A játék előtt annyi számozott cetlit készítünk össze, ahány résztvevő van. A csoport kijelöl maguk közül egy vezetőt, majd mindenki húz egy papírt, aminek a számát megjegyzi, de nem árulja el senkinek. Ezután minden résztvevőnek – a vezetőnek is – szorosan bekötjük a szemét. A feladat az, hogy a bekötött szemű vezető növekvő számsorrendbe állítsa a többieket a teremben. A gyakorlat alatt végig síri csendnek kell lennie, sem a vezető, sem a tagok nem beszélhetnek. A feladat megkezdése előtt a csoport 2 percet kap közös stratégiaalkotásra.

A játék befejezése után (amikor a vezető úgy ítéli meg, hogy kész a sor) a résztvevők levehetik a kendőt, és ellenőrizhetik a sorrendet. A folyamatot közös megbeszélés zárja: Milyen érzés volt a teljes kiszolgáltatottság? Hogyan lehetett kommunikálni beszéd és látás nélkül? Mit jelentett a vezetőnek a felelősség, és mit a tagoknak a belé vetett bizalom? Érdeemes kitérni arra is, milyen tanulságokat lehet levonni a stratégiaalkotás sikerességéről.

Megjegyzés

A gyakorlatot csak olyan csoportnak javasoljuk, ahol a tagok már jól ismerik egymást, mivel a fizikai érintkezés és a kontroll elvesztése magas fokú bizalmat igényel.

A gyakorlat variációi

A feladat elvégezhető kijelölt vezető nélkül is; ebben az esetben a csoportnak organikusan, közösen kell megtalálnia a módját a sorrend kialakításának a néma csendben.

Vak háromszög

Időkorlát: 20–30 perc (vagy a feladat befejezéséig)

Létszám: Minimum 8–20 fő (több kisebb csoportban is játszható)

Eszközigény: Olyan hosszú kötél, ami körbeér, kendők a szem bekötéséhez.

A gyakorlat célja

A bizalom fejlesztése, a komplex problémamegoldó képesség javítása és az együttműködés hatékonyságának növelése bizonytalan helyzetekben.

A csoport tagjainak bekötjük a szemét, majd egy kötelet adunk a kezükbe úgy, hogy mindenki fogja azt. A feladat az, hogy a kötélből egy szabályos, egyenlő oldalú háromszöget alkossanak meg. Fontos szabály, hogy a kötelet senki sem engedheti el, és a résztvevők nem cserélhetnek helyet egymással. Stratégiaalkotásra a kezdés előtt nincs lehetőség: a szabályokat és a feladatot már bekötött szemmel kapják meg a résztvevők.

Mivel a „vakság” és a verbális koordináció hiánya magas feszültséget és bizonytalanságot okozhat, a játékvezetőnek tisztáznia kell, hogy bárki kiléphet a szerepből, ha túl frusztrálttá válik. A cél a közös siker elérése egymás testi és lelki épségének megőrzése mellett.

A gyakorlat végén a kendőket levéve a csoport szembesül az eredménnyel, majd közösen elemzik a folyamatot: Hogyan alakult ki a csoporton belüli vezetés? Milyen stratégiák mentén indultak el látás nélkül? Mire büszkék a megoldás során, és mi volt a legnehezebb pont a kommunikációban?

Megjegyzés

Ez egy magasabb szintű gyakorlat, amely komoly egymásra figyelést igényel. Elsősorban olyan közösségeknek ajánlott, ahol a tagok között már kialakult egy alapvető bizalmi szint.

A gyakorlat variációi

- **Több alakzat:** A különböző kiscsoportoknak különböző sokszögeket (pl. négyzet, ötszög) kell alkotniuk.
- **Időkeret és „alku”:** Megadott időre megy a játék, de extra idő kérhető a játékvezetőtől valamilyen „áldozatért” cserébe (pl. 5 plusz percért cserébe egy tag némaságot fogad a játék végéig).

Kéztükrözés

Időkorlát: 10–15 perc

Létszám: 8–24 fő (páros létszám szükséges)

Eszközigény: Hurkapálcák vagy vékony gallyak, zenelejátszó eszköz.

A gyakorlat célja

Az egymásra hangolódás, a koncentráció és a nonverbális együttműködés fejlesztése.

A résztvevők párokat alkotnak és egymással szemben állnak. A gyakorlat első szakaszában a párok tenyérrel szembefordítják kezüket a partnerükével. A vezető jelére az egyik fél elkezd mozgatni a kezét a tenyér síkjában (bármilyen irányba), a társa pedig tükörként, érintés nélkül követi a mozdulatokat. 2-3 perc után szerepcseré következik.

A második szakaszban a párok két hurkapálcát (vagy gallyat) feszítenek ki egymás közé úgy, hogy azokat csak a szemben álló mutatóujjaik hegyével tartják meg. Ismét az egyik fél lesz a kezdeményező, akinek a mozdulatait a társának úgy kell lekövetnie, hogy a pálcikák ne essenek le. Ha a pálca leesik, a párok megállás nélkül vehetik fel és folytathatják a gyakorlatot. A játékvezető a zene tempójával szabályozhatja a mozgás dinamikáját, illetve instruálhatja a párokat, hogy lépjenek interakcióba másokkal (például bújjanak át egymás pálcái alatt).

A gyakorlatot közös megbeszélés zárja: Mire volt szükség a pálcák megtartásához? Hogyan változott a figyelem a szerepcserék során? Mi volt nehezebb: vezetni a mozgást

vagy követni azt? A beszélgetés során rávilágíthatunk a folyamatos visszacsatolás és az egymásra figyelés fontosságára a közös munka során.

A gyakorlat variációi

Nehezíthető a feladat, ha a pároknak a pálcákkal a kezükben járniuk is kell a térben, vagy ha a csoportvezető kérésére a párok tagjai menet közben, kimondott szó nélkül próbálják meg átadni egymásnak az irányítást.

Pattanó infó

Időkorlát: 5–10 perc

Létszám: Minimum 10 fő

Eszközigény: Egy jól pattanó labda.

A gyakorlat célja

Az ismerkedés elmélyítése, a társismeret és az önismeret fejlesztése, valamint a gyors döntéshozatal és a koncentráció gyakorlása.

A csoport kört alkot, egy önkéntes jelentkező pedig a kör közepére áll a labdával. A középső játékos váratlanul odadobja a labdát a körben állók egyikének. Akinek a kezébe érkezik a labda, annak maximum 5 másodperce van arra, hogy megosszon egy (addig nem említett) információt vagy tényt magáról. Miután ez megtörtént, a játékos visszadobja a labdát a középén állónak, aki azonnal passzolja is tovább egy következő résztvevőnek.

Ha valaki kifut az időből, és 5 másodpercen belül nem tud semmit mondani magáról, helyet cserél a középén állóval, és ő válik az új labdaosztóvá.

A játék végén érdemes pár percben reflektálni: Hogyan érintett a váratlan helyzet és az időkényszer? Mi volt nehezebb: elkapni a labdát vagy hirtelen kitalálni egy releváns információt? Milyen új, eddig ismeretlen dolgokat tudtunk meg egymásról?

A gyakorlat variációi

A játék tematikussá is tehető (pl. csak kedvenc ételeket, hobbiakat vagy jövőbeli terveket lehet mondani). Nehezítésképpen bevezethető, hogy a labda csak pattanás után kapható el, ami még nagyobb koncentrációt igényel.

Életpálya-kötélpálya

Időtartam: 20–30 perc

Létszám: 5–25 fő

Eszközigény: Hosszú, vastag kötél, madzagok, kötözőanyagok, olló a kötél felhelyezéséhez, zajkeltő eszközök, csörgők, hangszerek, spriccelő eszköz/vízpisztoly, illat-ingert adó eszköz (enyhe illóolajos spray, levendulapárna, kávészemek tálba bekészítve stb.), apró kekszek, szembekötő kendők.

A gyakorlat célja

Szimbolikus módon modellezni, hogy az életutunkon milyen külső hatásokkal, akadályokkal és kapaszkodókkal, “zajokkal”, támogató és elterelő üzenetekkel találkozhatunk, majd ennek kapcsán egy olyan beszélgetés a résztvevőkkel, amelyben a saját működésmódjukra, motivációikra reflektálhatnak.

Leírás

A foglalkozás célja egy szimbolikus értelemben vett életút-járás átélése, amely során a diákok meg tapasztalhatnak néhány olyan élményt és hatást, döntési helyzetet és dilemmát, amelyek szimbolikus módon az életutunkon történő eseményeket jelképezik. A játék, mivel bekötött szemmel zajlik, egyfajta bizalomjáték, próbatétel is egyben – bekötött szemmel, a látás által beérkező információktól megfosztva, vakon rábízni magunkat egyetlen vezérfonalra, a kötéltre, amelyet egy külső vezető a kezünkbe ad, és végigjárni a kötél által kijelölt utat. Önismereti szempontból olyan értékeket érint ez a foglalkozás, mint a bizalom és önbizalom, bátorság, kockázatvállalás, céltudatosság, kalandvágy. A játék során átélt élmények célja, hogy a feldolgozó beszélgetésben az előbb felsorolt témákról lehessen beszélgetni a diákokkal, illetve hogy ők maguk a saját élményeik által az élet valóságában átélt helyzeteikre reflektálhassanak – például mennyire vannak tisztában életük vezérfonalával, milyen utak állnak előttük és ezek közül melyik a kockázatvállalás útja, melyik a kockázatkerülő út, merrefelé vezet a belső hang és merrefelé a külső elvárások, stb.

A foglalkozásra érkező diákok adott időközönként összegyűlnek egy találkozási pontban, ahonnan a foglalkozásvezető kíséri el őket a szabadtéren előkészített kötélpálya indító pontjához. Itt egy rövid felvezetőben ismerteti a diákokkal, hogy mi fog történni (fontos kitérni a bekötött szemre, hogy a kezükbe kapnak egy kötelet és az vezeti őket végig az

útjukon, ezt a kötelet semmiképp ne engedjék el, illetve arra, hogy a pálya végén egyértelmű jelzést fognak kapni arra, hogy a pálya végére értek. Ha valakivel találkoznak, akkor saját döntésük, hogy megelőzik vagy megvárják. A kötélpálya biztonságos, a játék vezetői figyelni fognak arra, hogy senki testi épsége ne sérüljön). Ez után az odakészített kendőkkel bekötjük a diákok szemét és egyesével elindítjuk őket a kötélpályán. Ilyenkor érdemes még egyszer elmondani, hogy ne engedjék el a kötelet, és bizalmasan, biztatóan jó utat kívánni. A kötélpálya végigjárása során az erre kijelölt önkéntesek különböző ingereket adnak a diákoknak, ezek lehetnek pozitív gesztusok, érintések, zajok és zörgések, megjelenhetnek az útról lecsalogatni akaró hangok is („Erre gyere, ne arra!” stb.). Megtehetjük azt is, hogy ingeradó szereplőként akadályozzuk a diákok haladását, de ilyenkor fontos arra figyelni, hogy ne legyen teljesen ellehetetlenítve a kötélpályát járó fiatal haladása. Amikor egy-egy csoporttag végigjárta az útvonalat, a végén egy fogadó személy jelzi számára, hogy célba ért és leveheti a szembekötőt. Miután minden diák végigjárta az utat az adott csoportban, egy beszélgetésre alkalmas térben letelepedünk és a foglalkozásvezető által irányított megosztókör következik. Ennek a lényege, hogy a diákok reflektáljanak a kötélpályán megélt tapasztalataikra és amennyiben meg tudják tenni, ezeket a tapasztalatokat kapcsolják össze a mindennapi életükkel (pl. hogyan reagáltál a séta során a váratlan akadályozó tényezőkre és ez hogyan tükrözi a való életben a váratlan helyzetekre való reakcióidat?).

A gyakorlat variációi

Amennyiben nem áll rendelkezésre a foglalkozás megvalósítására alkalmas kültéri helyszín, a játék cserélhető az „Akadály vagy kapaszkodó” című gyakorlatra.

Veszélyek és tapasztalatok

Lehetséges, hogy van a diákok között olyan, aki bármilyen oknál fogva nem bírja a bekötött szemű helyzeteket – ezt az elején ellenőrizni kell. Az ingeradó segítők számára a felkészülésben fontos elmondani, hogy mindenkinek igyekezzenek azonos típusú és erősségű ingert adni (elő szokott fordulni, hogy valakire több idő jut, amíg végighalad, így keményebb ingerekben van része, törekedjünk a kiegyensúlyozott figyelemre). Egy ingeradó többféle ingert is adhat a pálya különböző pontjain, a rendelkezésre álló eszközökből mindenki a saját habitusához megfelelően válasszon. A kötélpálya nehézségének beállítása szempontjából nagyon hasznos, hogyha a felépítés után marad

idő a segítőknak is végigjárni, mielőtt a diákok megérkeznek, hiszen így ők maguk is tisztában lesznek vele, hogy mit élnek át azok, akik az utat végigjárják.

[Kötélpálya Youtube videó](#)



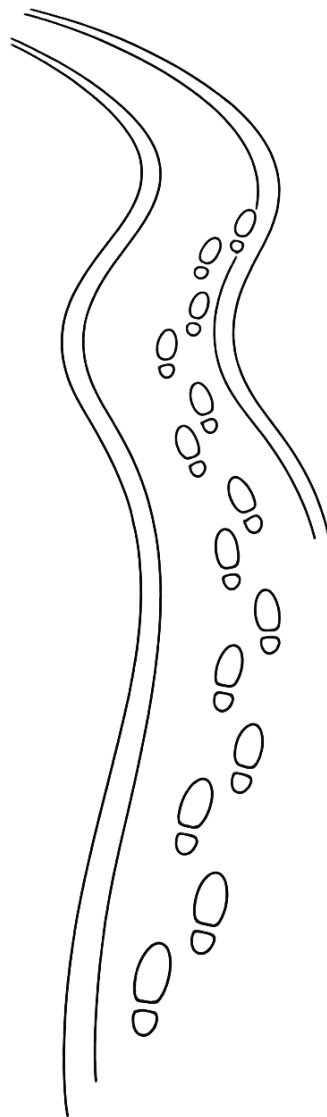
Kötélpálya feldolgozó feladatlap

Mi minden történt veled az úton? Ha van kedved, jegyezd fel a fontos mozzanatok!

Azok a momentumok, amelyeket megragadtál, mit szimbolizáltak a számodra? Kivel és mivel találkoztál szimbolikus értelemben?

Ami történt az úton, az mit mutat meg abból, ahogyan az életed útját járod a mindennapokban?

Ha most újra indulhatnál, hogyan járnád be ezt az utat?

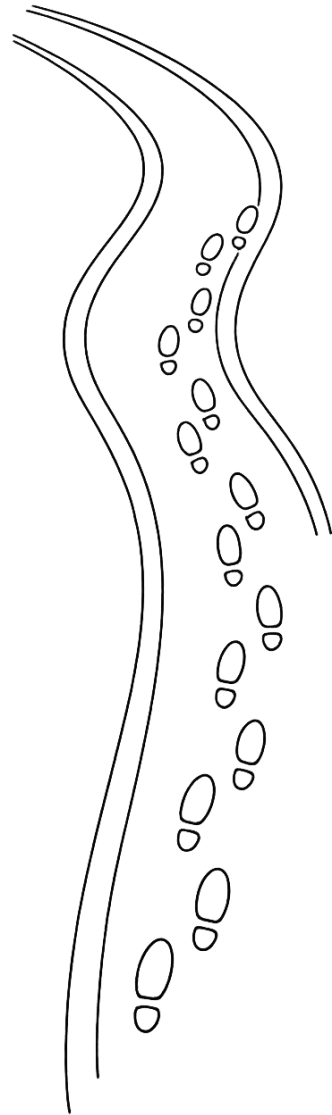


Mi minden történt veled az úton? Ha van kedved, jegyezd fel a fontos mozzanatok!

Azok a momentumok, amelyeket megragadtál, mit szimbolizáltak a számodra? Kivel és mivel találkoztál szimbolikus értelemben?

Ami történt az úton, az mit mutat meg abból, hogyan az életed útját járod a mindennapokban?

Ha most újra indulhatnál, hogyan járnád be ezt az utat?



[Magaskötél Youtube videó](#)