

### **I. óra: Bevezetés, ráhangolódás**

Cél: az eredményes tanulási folyamathoz szükséges légkör megteremtése, a diákok együttműködési készségének fejlesztése

Módszer, munkaforma: ügyességi, csapatépítő játék

### **II. óra: Én (identitásaim)**

Cél: az önismeret fejlődése, az énkép, identitásrészek megfogalmazása, a közösség erősítése

Módszer, munkaforma: szimuláció, beszélgetés

### **III. óra: Közösségeim**

Cél: a tantervi egység kulcsszavainak feldolgozása, a sokszínűség és az összetartozás élményének megélése, önkifejezés

Módszer, munkaforma: brainstorming, kiscsoportos beszélgetés és listakészítés, önkifejezés kollázs készítéssel

### **IV. óra: Csoportszabályok**

Cél: szabályok alkotása csoportban, a „jó szabály” kritériumainak megfogalmazása, demokratikus döntéshozatal gyakorlása

Módszer, munkaforma: szimuláció, csoportos döntéshozatal, vita

### **V. óra: Normaszegés következményei (büntetés)**

Cél: közös gondolkodás a büntetés szerepéről és hasznáról, a resztoratív (helyreállító) szemlélet bevezetése

Módszer, munkaforma: brainstorming, drámajáték, beszélgetés

### **VI. óra: Együttműködés**

Cél: együttműködési készség fejlesztése, kilépés a komfort zónából, stresszkezelés

Módszer, munkaforma: ügyességi, csapatépítő játék, beszélgetés

### **VII. óra: Konfliktusok**

Cél: konfliktuskezelés fejlesztése, stratégiák tudatosítása

Módszer, munkaforma: szimuláció, vita, beszélgetés

### **VIII. óra: Sokszínűség**

Cél: gondolkodás a sokszínűségről, előítéletek és sztereotípiák felszínre hozása, befogadó attitűd megerősítése

Módszer, munkaforma: szimuláció, kiscsoportos poszter készítés, prezentáció

### **IX. óra: Előítéletek**

Cél: mindennapi előítéletek és sztereotípiák kimondása, tudatosítása, befogadó attitűd megerősítése

Módszer, munkaforma: beszélgetés, szimuláció, kérdőív, videó nézés

### **X. óra: Zárás**

Cél: a folyamat összegzése és értékelése

Módszer, munkaforma: beszélgetés, érzelmek kifejezése, kérdőív

## I. óra: Bevezetés, ráhangolódás

**Gyakorlat neve:** Bemutatkozás

**Célok:** Névtanulás, a kezdeti feszültség oldása, ismerkedés

**Eszközök:** -

**Összefoglaló:** A közös munka csak úgy elképzelhető, ha néven tudjuk szólítani egymást. Erre akkor is szükséges időt szánnunk, ha a csoport/osztály tagjai ismerik már egymást, de a facilitátor nem. Minden résztvevő bemutatkozik és megoszt magáról egy-két érdekességet.

**Létszám:** Bármekkora, de 20 fő felett próbára teheti a csoport türelmét

**Idő:** Létszámfüggő, kb. 1 perc/fő

**Lépések:**

1. Mutassuk be röviden a gyakorlatot, kérjük meg a résztvevőket, hogy mindenki mutakozzon be úgy, hogy elmondja a nevét, aztán hogy szeretné, hogy szólítsuk, a kedvenc filmjének/TV műsorának/sorozatának címét és még egy dolgot, amit fontosnak, izgalmasnak tart magáról.
2. Kérjünk egy önként jelentkezőt, aki elkezdi, tőle haladtunk körben, vagy megkérhetjük, hogy mondja el ő, kire kíváncsi. Érdekesebb a játék, ha nem a facilitátor kezdi, hanem ő is valamikor közben jön, így elkerülhető, hogy ő tematizálja a plusz érdekességet, valamint ezzel jelzi azt, hogy ő is a csoport része.
3. Iktassunk be 4-5 emberenként egy kört, amikor átismételjük az elhangzott neveket.

\* \* \*

**Gyakorlat neve:** Szívószál challenge

**Célok:** A csoport együttműködésének fejlesztése, közös sikerélmény biztosítása

**Eszközök:** A résztvevők számának megfelelő szívószál, papír cetli

**Összefoglaló:** Egy papírgalacsint kell a csoport tagjainak átadni egymásnak, szívószál segítségével

**Létszám:** Bármekkora, de 20 fő felett, már lehet két csoportban vetélkedőt rendezni

**Idő:** 15-20 perc

**Lépések:**

1. Adjunk minden résztvevőnek egy szívószálát és készítsünk egy akkora papírgalacsint, ami nem csúszik bele a szívószálba, de nem sokkal nagyobb
2. A csoport feláll egy sorba, a feladatuk, hogy a sor elejétől a végéig eljutassák a galacsint úgy, hogy csak a szájukban lévő szívószálakkal lehet hozzáérni (a szívószálát meg lehet fogni).
3. Az első ember felszívja a szívószála végére az asztról a galacsint, majd továbbadja a mellé állónak és így tovább. Ha lesett, akkor előlről kezdődik az egész.
4. A kihívást teljesíteni szokták, de ne húzzuk túl a húrt, a lényeg mégiscsak a sikerélmény. Ha azt látjuk, nem megy, akkor hagyjuk, hogy onnan folytassák a sort, ahol leesett a papír.
5. Sok résztvevő, vagy nagyon gyors feladatmegoldás esetén rendezhetünk vetélkedőt is két csapat között, mondjuk 2 győzelemig

## II. óra: Én (identitásaim)

**Gyakorlat neve:** Találkozunk a vasútállomáson<sup>1</sup>

**Célok:** Az önismeret fejlődése, az énkép, identitásrészek megfogalmazása, a közösség erősítése

**Eszközök:** Papír, tollak, kosár/doboz/kalap

**Összefoglaló:** A játékban minden diák ír magáról egy pár soros bemutatkozást, név nélkül. A papírokat összegyűjtjük és véletlenszerűen kihúzzuk. A csoportnak ki kell találni, hogy a szöveg alapján, kiről lehet szó.

**Létszám:** Bármekkora

**Idő:** 30-45 perc

**Lépések:**

1. Elmeséljük a kerettörténetet: egy ismeretlen városba utazunk vonattal, ahol valaki várni fog minket az állomáson. Eddig még nem találkoztunk, így ahhoz hogy felismerjen az illető, küldenünk kell neki egy leírást magunkról. Mivel nem tudjuk, hogy milyen ruhában leszünk vagy, hogy fog állni a hajunk, stb. – hiszen egy hosszú utazáson leszünk túl – ezért ne a külső tulajdonságainkra koncentráljunk.
2. Tartsunk egy gyors ötletelést arról, hogy milyen tulajdonságok merülhetnek fel, milyen identitás szeletekből állhat össze egy ember.
3. Minden résztvevő elkészíti a saját leírását, összehajtja és bedobja egy közös gyűjtőbe (doboz, baseballsapka, stb.). Nyomatékosítsuk, hogy mindent névtelenül tegyék.
4. Ha mindenki kész, akkor körbemegyünk és mindenki húz magának egy összehajtott cetlit, ha saját magát húzta valaki, akkor cserélnie kell.
5. Egymás után felolvassák a diákok a náluk lévő papírokat, először ők tippelhetnek, ha nem találták el, hogy ki írta, akkor a csoporton a sor. Miután kiderült, hogy kiről van szó, ő folytatja a sort.
6. A feldolgozás során beszéljünk arról, hogy ki hogy érezte magát, milyen volt írni magukról és olvasni másokét: Volt-e meglepő dolog? Volt-e olyan, amiről azt gondolták ők is írhatták volna?
7. Ha marad időnk a végén, akkor bemutathatjuk a Johari ablak<sup>2</sup> nevű személyiség modellt a résztvevőknek. Ne arra koncentráljunk, hogy ez egy modell és hogy ki az a Johari, hanem hívjuk fel vele a figyelmet arra, hogy egy dolog amit tudunk magunkról, egy másik amit meg akarunk mutatni, és egy harmadik, amit mások látnak belőlünk.

## III. óra: Közösségeim

**Gyakorlat neve:** Miről lesz szó?

**Célok:** A tantervi egység kulcsszavainak gyors megismerése

**Eszközök:** Tábla, vagy flipchart és a hozzávaló íróeszköz

**Összefoglaló:** Egy gyors brainstorming arról, hogy mit jelentenek a tanegység kulcsfogalmai (közösség, szabály, konfliktus, sokszínűség).

**Létszám:** Bármekkora

**Idő:** 5 perc

**Lépések:**

1. Mondjuk el, hogy most azokkal a témákkal fogunk foglalkozni, amiket az órák során majd megtárgyalunk, és arra lennénk kíváncsiak, hogy mit gondolnak ezekről a diákok. Mondjuk el a brainstorming szabályait, vagyis, hogy nincs helyes és helytelen vélemény, illetve nem minősítjük azt, amit más mondott.
2. Szavanként haladunk, miután az első szó felkerült a táblára, kérjük a csoportot, hogy mondják, ami eszükbe jut róla, a gondolatokat a táblán szófelhőben rögzítjük. Ezután jön a második és így tovább. A javasolt fogalmak: közösség, szabály, konfliktus, sokszínűség. Ezeket nyugodtan lehet változtatni, kihagyni, mást idevenni, ahogy a facilitátor számára célravezetőnek tűnik.
3. A táblára felkerült gondolatokból kiindulva foglaljuk össze röviden, hogy milyen témákkal dolgozunk a folyamat során. Fontos, hogy a csoportvezető se minősítse, értékelje a résztvevők véleményét!

\* \* \*

**Gyakorlat neve:** Kezek<sup>3</sup>

**Célok:** közös tulajdonságok keresése, ezen keresztül a sokszínűség és az összetartozás élményének megélése

**Eszközök:** asztal a csoportoknak (4-6 db), színes papír, filcek, olló

**Összefoglaló:** A diákok több körben, váltott csoportokban keresnek közös tulajdonságokat, amelyeket egy kéz ujjába írnak fel. A játék során a körök egyre rövidülnek. Az elkészült kéz ábrából csoport kollázst hozhatunk létre.

**Létszám:** Bármekkora, 4-6 fős kiscsoportokba osztva

**Idő:** 20 perc

**Lépések:**

1. A gyerekeket véletlenszerűen 4-6 fős csoportokba rendezzük. Például számolással.
2. Elmondjuk, hogy a feladatuk az lesz, hogy találjanak 5 olyan közös tulajdonságot, ami a csoport minden tagjára igaz. Ha megvan, akkor rajzolják körbe valaki kezét a kapott színes papíron és írjanak minden ujjba egyet a tulajdonságok közül. Az elkészült kezet vágják ki. Erre összesen 6 percük van
3. Ha elkészültek, új csoportokat alkotunk, akár számolással, akár kártyákkal, akár úgy, hogy megkérjük a diákokat keressenek olyan embereket, akikkel még nem voltak együtt.
4. A feladat ugyanaz, mint az előző körben, csak az idő rövidül 5 percre. Ezután még egy kört rendezhetünk, ekkor már csak 4 perc van a megvalósításra.
5. Az elkészült, kivágott kezeket összegyűjtjük. Létrehozhatunk már ezen a ponton egy csoport kollázst, de használhatjuk a következő gyakorlat csoport kollázsának színesítésére is (mi ez utóbbit javasoljuk).

\* \* \*

**Gyakorlat neve:** Közösségek kollázsa<sup>4</sup>

**Célok:** Kreatív önkifejezés rajzzal és más technikákkal, közösségek sokféleségének bemutatása, olyan termék létrehozása közösen, amely színesíti a környezetet a folyamat során

**Eszközök:** Színes papírok, filcek, ceruzák, magazinok, ollók, ragasztók

**Összefoglaló:** A diákok rajzos művészeti eszközökkel készítenek egy montázst, amely az ő kedvenc, közösségüket mutatja be. Az elkészült montázsokat egy nagy közös kollázssá ragasztjuk össze, amely bemutatja milyen sokszínű a csoport, mennyiféle közösség van és emellett az osztály termet is színesíti a folyamat során.

**Létszám:** Bármekkora

**Idő:** 20 perc

**Lépések:**

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy gondoljanak a kedvenc közösségükre és arra, hogy miért szeretik. Ez lehet a családjuk, az osztály, a barátaik, a sportcsapat, a kórus, stb.
2. Ezután mondjuk el, hogy ezt a közösséget kell bemutatniuk egy montázson. Mutassuk be milyen eszközök állnak rendelkezésükre, biztassuk őket, hogy engedjék szabadon a fantáziájukat!
3. Adjunk 15 percet arra, hogy mindenki elkészítse a saját montázsát.
4. Ha mindenki elkészült, akkor egy nagy papírra (pl.: háztartási csomagoló) ragasszuk fel az összes montázst, így létrehozva egy közös kollázst. Ideragaszthatjuk az előző gyakorlat során elkészített kezeket is. Akinek van kedve, az beszélhet a saját munkájáról.
5. A kész kollázst kitesszük az osztályteremben.

## IV. óra: Csoportszabályok

**Gyakorlat neve:** Táborozás<sup>5</sup>

**Célok:** Szabályok alkotása csoportban, a „jó szabály” kritériumainak megfogalmazása, demokratikus döntéshozatal gyakorlása, szabályok hasznosságának átélése

**Eszközök:** Szituációs kártyák (lásd 1. Melléklet)

**Összefoglaló:** Egy elképzelt közös táborozás szabályait alkotják meg a diákok, kiscsoportokban konszenzuskereső módon. A szabályokat különböző szituációkban próbára tesszük, elég jól működnek-e. A tapasztalatok alapján felülvizsgáljuk a csoport/osztály meglévő kereteit.

**Létszám:** Bármekkora, 5-6 fős kiscsoportokra bontva

**Idő:** 45 perc

**Lépések:**

1. A diákokat véletlenszerűen 5-6 fős csoportokba rendezzük.
2. Meséljük el a gyakorlat kerettörténetét, miszerint egy táborozási lehetőséget nyert a csoport egy várostól távoli, erdei kempingben. Találjunk ki egy hosszabb leírást, ami bemutatja a hely szépségeit, a szabadidős lehetőségeket, ez segít behelyezkedni a játékba.

3. Ezen a táborhelyen nincsenek szabályok. Kérdezzük meg a csoportot, hogy mit gondolnak, van-e szükségünk szabályokra ahhoz, hogy mindenki jól érezze magát? Csináljunk ebből egy egyszerű szavazást (pl.: kézfeltartással) és hallgassunk meg néhány véleményt.
4. Kérjük meg a csoportokat, hogy alkossanak meg egy szabályrendszert a közös kempingezésre, erre 5 percük van.
5. Ezután minden csoport kap egy csomagot a szituációs kártyákból, lefordítva az asztalukra. A feladatuk, hogy egyenként felfordítsák a kártyákat, majd megnézzék, hogy a meghozott szabályok elegendőek-e a helyzet megoldásához. Ha igen, jöhet a következő kártya, ha nem akkor meg kell hozniuk a szükséges új szabályt és utána mehetnek tovább.
6. A feldolgozás során beszéljünk arról, hogy milyen érzésekkel fejezték be a diákok a játékot, milyen módon hozták a szabályokat, sikerült-e megoldani a felmerült problémákat a szabályokkal. Ha van időnk, megismételhetjük a kezdeti szavazást a szabályok szükségességéről.
7. A tapasztalatok alapján, közösen megpróbáljuk összerakni, hogy mitől lesz egy szabály jó. Az ötletroham eredményét jegyezzük fel a táblára. Sokféle szempontból meg lehet közelíteni ezt a kérdést, a következő kritériumokban mindenképp érdemes kitérni, akár a facilitátor kezdeményezésével is: egyenlőség, hasznosság, közjó, betarthatóság, egyszerűség.
8. Az óra zárásaként érdemes kitérni arra, hogy a saját (csoport) szabályaink mennyire felelnek meg ezeknek az elveknek. Szükségét érzi-e a csoport, hogy változtassunk valamin. Ebben mindenképp konszenzusos döntést kell kialakítani.

## V. óra: Normaszegés következményei (büntetés)

**Gyakorlat neve:** Büntetések színháza

**Célok:** Közös gondolkodás a büntetés szerepéről és hasznáról, a resztoratív (helyreállító) szemlélet bevezetése

**Eszközök:** -

**Összefoglaló:** A diákok kiscsoportokban olyan iskolai történeteket találnak ki és játszanak el, amiben szerepet kap a büntetés. A jelenetek bemutatása után együtt keresünk további megoldásokat, másfajta büntetésekre, vagy a helyettesítésükre.

**Létszám:** Bármekkora, de 20 fő felett túl sok lehet a jelenet, vagy az egy csapatban lévő szereplők száma

**Idő:** 45 perc

**Lépések:**

1. A témára való ráhangolódásnak, ötletrohammal kezdünk arról, hogy miért büntetnek meg valakit, mi a büntetés célja. Az elhangzott dolgokat felírjuk a táblára.
2. A résztvevők 4-5 fős csoportokat alakítanak. Feladatuk, hogy kitaláljanak egy olyan iskolai történetet, ahol valamiféle normaszegés, szabálysértés történik és ezért büntetést kap valaki. Az a tapasztalat, hogy ez a korosztály (10-12 évesek) megtörtént eseményeket dolgoz fel, így nem szükséges kikötni, hogy valóságos sztori legyen (felnötteknél mindenképp érdemes ezt megtenni). Ezután jelenetté kell ezt formálniuk, amit bemutatnak a többieknek. Erre 15 perc áll rendelkezésre.

3. A csoportok egymás után bemutatják a jeleneteket, a színházzá átrendezett teremben. Minden jelenet végén megbeszéljük, hogy mi történt pontosan és megkérdezzük a csoportot, hogy van-e ötletük eltérő befejezésre, jobb megoldásra. Ha van kedvük, el is játszhatjuk újra a jeleneteket.
4. A feldolgozás során oda érdemes eljutnunk, hogy milyen érzés a büntetés annak, aki adja és annak aki kapja. Beszéljünk arról is, hogy mennyire voltak szigorúak a történetekben felbukkanó büntetések és szerintük elérték-e a céljukat. Összevethetjük a nyitó brainstorming gondolataival, a jelenetekben szereplőbüntetéseket.
5. Záró gondolatként összefoglaljuk a diákoknak, a büntetéssel kapcsolatos három legfontosabb megközelítést: megtorlás (a rossz cselekedetnek következménye van, ezek mértéke arányos), elrettentés (a büntetés direkt eltűzött, mert így elrettent másokat az elkövetéstől), rehabilitáció (az elkövetőn elsősorban segíteni kell, hogy máskor ne csináljon ilyet).<sup>6</sup> Ha van még időnk, érdemes arról beszélgetni, hogy mi lehet a resztoratív (helyreállító) szemlélet használatának előnye az iskolában.<sup>7</sup>

## VI. óra: Együttműködés

**Gyakorlat neve:** Labdák<sup>8</sup>

**Célok:** Együttműködési készség fejlesztése, kilépés a komfort zónából, stresszkezelés

**Eszközök:** 2db nagy szatyor/táska, a résztvevők számának megfelelő (de legalább 20db) különböző méretű labda (pingpongtól a fociig)

**Összefoglaló:** A résztvevők felállnak négyzet alakban, feladatuk az egyik sarkon lévő szatyorból átjuttatni a másik sarokban lévőbe a labdákat. A csoport minden tagjának hozzá kell érni a labdákhöz és nem adhatják egyszerűen körbe. Ők becsülik meg, hogy hány labdát tudnak átjuttatni 25 perc alatt.

**Létszám:** Bármekkora

**Idő:** 45 perc

**Lépések:**

1. Kérjük meg a diákokat, hogy álljanak fel úgy, hogy egy négyzetet formázzanak, így minden oldalra ugyanannyi gyerek kerül, 1 nagyobb lépés távolság legyen a szomszédok között és a sarkokon ne álljon senki. Az egyik sarokba rakjuk le a labdákkal teli szatyrot, a vele átlósan lévőbe pedig az ürest.
2. Mondjuk el, hogy a feladat az, hogy a teli szatyorból átjuttassák a labdákat az üresbe. A labdák egyesével mehetnek, mindenkinek minden labdához hozzá kell érnie, de nem lehet a közvetlen szomszédnak passzolni. A zsákokba csak a mellettük álló, kijelölt emberek nyúlhatnak bele. A játék úgy érdekes, ha többféle méretű és típusú labdát tudunk használni (pingpong, tenisz, stresszlabda, gumi, foci, kosár) és a kisebbek vannak túlsúlyban.
3. A csoportnak van lehetősége gyakorolni, kialakítani a saját módszerét, erre 5 percet adunk. Az idő leteltével meg kell mondaniuk, hogy szerintük hány labdát fognak tudni átjuttatni 25 perc alatt. Mondjuk el, hogy a leesett labdák elvesztek a csoport számára, nem lehet őket újra felvenni.
4. Elindítjuk az órát és figyeljük, hogy mire jut a csoport a 25 perc alatt. Gyakori tapasztalat, hogy nem úgy megy a dolog, ahogy elképzelték, egyre feszültebbé válnak és emiatt egyre többet hibáznak. Általában a bűnbakok is megszületnek.

5. A feldolgozó beszélgetésben kérdezzük meg, hogy ki hogy érzi magát, mennyire elégedett az eredménnyel. Keressük meg, hogy mik voltak a nehézségek, hátráltató tényezők és mit lehetett volna tenni ezek ellen.
6. A gyakorlatot érdemes úgy tervezni, hogy a végén legyen időnk valami rövid, mókás játékra, ami felszabadítja a létrejött feszültséget.

## **VII. óra: Konfliktusok**

**Gyakorlat neve:** Harc a narancsért<sup>9</sup>

**Célok:** Együttműködési készség fejlesztése, kilépés a komfort zónából, stresszkezelés

**Eszközök:** 2db feladatkártya, narancs

**Összefoglaló:** Két csoport feszül egymásnak a játékban, mindketten az egyetlen narancsot akarják, más indítatásból. Megnézzük, ki milyen módszerrel akarja megszerezni a narancsot, sikerül-e és lehet-e olyan megoldás amiben mindenki győztes?

**Létszám:** Bármekkora

**Idő:** 45 perc

**Lépések:**

1. A csoportot elfelezzük és a terem két különböző pontjába irányítjuk őket. Mindkét csoportnak adunk egy feladatkártyát. Az egyik csapat célja, hogy megszerezze a narancsot, mert narancslevet szeretnének inni, a másik pedig azért akarja, mert a héja kell a sütihez, amit el akarnak készíteni.
2. Mondjuk el, hogy a fizikai erőszak nem megengedett a játék során, majd rakjuk ki a gyümölcsöt egy asztalra, a két csapatközé. A küzdelem a facilitátor startjelére indul. A dolgunk ezután, hogy várjunk és figyeljük, mi történik. A leggyakrabban az egyik csapat megszerzi a narancsot és indul a kergetőzés, tumultus, lökdösődés. Egy idő után megszokott fogalmazódni a résztvevőkben, hogy meg kellene kérdezni egymást, hogy kinek mire kell a narancs, de többször lett gyümölcspép is a játék eredménye, vagyis nem sikerült a csapatoknak megoldásra jutni. Ennek a szakasznak az idejét nehéz meghatározni előre, figyeljünk, hagyjuk, hogy belecsússzanak a csoportok a konfliktusba, de kerüljük el, hogy unalmassá váljon a dolog.
3. A megoldás megtalálása, vagy befagyott patthelyzet esetén, a facilitátor leülteti a csapatokat és kezdődik a feldolgozás. Kérdezzük meg kiből milyen érzések vannak, mennyire elégedettek a megoldással. Beszéljük át, milyen stratégiák, megoldási kísérletek merültek fel, min múltott ezek sikere vagy kudarca. Figyeljünk rá, hogy mindenki szóhoz jusson, a csoportban sok feszültség lehet ilyenkor.
4. Írjuk fel a táblára, hogyan végződött a harc a narancsért. Ha eddig nem derült ki, hogy melyik csoportnak mi volt a célja, itt mindenképp tegyük nyilvánvalóvá. Próbáljuk meg közösen összegyűjteni, milyen kimenetek valósulhattak volna meg még, pl.: narancs félbevágása, narancs megpucolása, valamelyik csapat elviszi az egészet, stb.. Ezeket a példákat általános szintre emelve kikristályosodhat 3 nagyobb csoport: a 0 értékű játszma (van egy győztes és egy vesztes oldal), a kompromisszumos megállapodás (mindenki enged, így lesz megegyezés, de senki nem éri el a célját teljesen), és a konszenzusépítés (win-win helyzet, vagyis mindenki nyertesnek érzi magát).
5. Ha még mindig maradt időnk, kereshetünk történeteket konfliktusokról, a csoport közelmúltjából és megpróbálhatjuk elhelyezni a kimenetelüket, az előző pontban létrehozott hármas osztásban.



## VIII. óra: Sokszínűség

**Gyakorlat neve:** Citromország<sup>10</sup>

**Célok:** Gondolkodás a sokszínűségről, előítéletek és sztereotípiák felszínre hozása, befogadó attitűd megerősítése

**Eszközök:** Citromok és más zöldségek/gyümölcsök, papír, filcek

**Összefoglaló:** A diákok elképzelik, hogy ők Citromország lakói, ahol csak citromok élnek. Egy nap új zöldségek/gyümölcsök érkeznek az ország határára és bebocsátást kérnek. El kell dönteni, hogy a citromok beengedik-e őket, vagy nem, érveket keresni mindkét döntéshez.

**Létszám:** Bármekkora

**Idő:** 45 perc

**Lépések:**

1. A diákok 4 fős csoportokat alkotnak. Megkérjük őket, hogy képzeljék el, hogy ők mindannyian citromok, akik Citromországban laknak. Az ország monokultúrás, vagyis csak citromok élnek benne. Az első feladatuk, hogy gondolják végig, milyen lehet Citromország, milyen benne az élet, mi történik ott és mutassák be mindezt egy poszter segítségével. Bátorítsuk őket, hogy engedjék szabadon a fantáziájukat, lehet kitalálni zászlót, címet, jelmondatot, himnuszot, ami még jobban segít nekünk megismerni az országukat. Erre van 10 percük.
2. Minden csoport bemutatja a saját országát, a posztereken keresztül.
3. Elmondjuk, hogy új helyzet van, másfajta gyümölcsök és zöldségek érkeztek Citromország határára. Minden csoportnak másfajta „migránsokkal” van dolga, a facilitátor legyen kreatív, jó ha van másik déli gyümölcs, ami hasonlít valamennyire a citromra és jó ha van nagyon különböző, mondjuk föld alatt növény zöldség. A csoportok feladat, hogy érveket keressenek a hozzájuk érkezők beengedése és kizárása mellett is, végül pedig kell hozniuk egy döntést ezek alapján, hogy mi történjen. Erre ismét 10 percük van.
4. A csoportok prezentálják a döntéseiket és elmondják érveiket a befogadás vagy a kizárás kapcsán. Az elhangzottak vázlatosan rögzítjük a táblán.
5. A feldolgozás során megkérdezzük a diákokat, milyen érzés volt másokról dönteni, honnan szereztek ötleteket az érvekhez és hogy találnak kapcsolódásokat a mindennapi valósághoz.
6. Ha van még időnk, akkor az óra zárásaként megnézhetjük azt a rövid animációt,<sup>11</sup> amit moldáv fiatalok készítettek az Európa Tanács „Te is más vagy, te sem vagy más” (All different all equal) kampányához.

## IX. óra: Előítéletek

**Gyakorlat neve:** Activity

**Célok:** Mindennapos előítéletek és sztereotípiák előhívása

**Eszközök:** Szókétyák

**Összefoglaló:** A résztvevők számára activity szókétyákat készítünk, a magyar társadalomban leginkább megkülönböztetett csoportok neveivel (pl.: cigányok, leszbikusok, migránsok, stb.).

Önkéntesek mutogatják el, vagy rajzolják le az adott csoportot, az osztály többi tagja pedig megpróbálja kitalálni.

**Létszám:** Bármekkora

**Idő:** 10 perc

**Lépések:**

1. Elmondjuk a résztvevőknek, hogy Activity-t fogunk játszani, speciális kártyákkal. A vállalkozó szellemű diákok, a kártyahúzás után eldönthetik, hogy mutogatni, vagy rajzolni szeretnének (szóban körülírni most nem lehet), az osztály pedig megpróbálja kitalálni. A kártyákon olyan csoportok nevei szerepelnek, akikkel szemben erős társadalmi előítéletek vannak, sajnos bőven van választék a facilitátorok számára: roma/cigány, zsidó, meleg/leszbikus, migráns/menekült, fogyatékossgal élő, nő, hajléktalan, drogfüggő, stb. A kártyák megírásánál vegyük figyelembe, hogy a játék úgy működik, hogy ha olyan szavakat írunk rá, amit ismernek a gyerekek. Érdeemes utánanézni annak is, hogy az adott csoport tagjai, hogy szólítják legszívesebben magukat és ezt elmondani minden kártya kapcsán.
2. A játék gyorsabban halad, ha az a diák húzza a következő kártyát, aki kitalálta a feladványt, de maradhatunk annál a verziónál is, hogy önként jelentkezőket kérünk.
3. A játék célja a ráhangolódás a témára, de annyi feldolgozás járhat vele, hogy közösen végiggondoljuk, honnan származnak azok az információk, amik megjelentek a mutogatás és rajzolás során és mennyire igazak a csoport minden tagjára.

\* \* \*

**Gyakorlat neve:** Minden kép egy történet<sup>12</sup>

**Célok:** Az előítéletek és sztereotípiák tudatosítása, a befogadó attitűd megerősítése

**Eszközök:** Olyan képek, amelyek illeszkednek a témához és félbevágva is van mondanivalójuk, papírok, tollak

**Összefoglaló:** Egy képjátékról van szó, amiben olyan képek részleteiről írnak történeteket a diákok, amelyek egyben egy kicsit mást jelentenek. Megnézzük, hogy az ugyanazon képekkel dolgozók, hasonló történeteket találtak-e ki, illetve, hogy a teljes kép megismerése, mennyiben helyezi ezeket új megvilágításba.

**Létszám:** Bármekkora

**Idő:** 30 perc

**Lépések:**

1. Elmondjuk a csoportnak, hogy mindenki egy képet fog kapni és az lesz a dolga, hogy írjon egy történetet róla. Mit gondolnak a szereplőkről, mit csinálnak éppen, mi előzte meg és mi követheti a kimerevített pillanatot. A csoport nagyságához mérten annyi képet szükséges előkészítenünk, hogy 3-5 embernek jusson ugyanaz.
2. Ha elkészült az egyéni munka, akkor az ugyanazt a képet kapó diákok, kiscsoportokat alakítanak. A csoportokban elmesélik egymásnak a történeteiket, megbeszélik, hogy mi volt közös bennük, mi volt hasonló és mi volt teljesen különböző.

3. A csoportok ezután megosztják egymással a beszélgetések eredményét. Megmutatják a képeiket (jó ha ezeket ki tudjuk vetíteni közben, hogy mindenki jól láthassa) és elmesélik a közös munkájuk legérdekesebb momentumait.
4. A feldolgozás kezdetén megmutatjuk a teljes képeket (eddig csak a részletekkel dolgoztunk) és megkérdezzük a csoportokat, hogy így mennyiben illeszkedik a történeteikhez. Beszélgetünk az első benyomásról, felderítjük, milyen dolgok befolyásolnak minket akkor, amikor egy ismeretlen emberrel találkozunk. Megnézzük közösen, milyen veszélyeket rejtenek magukban az előítéletek. Összefoglaljuk az órát azzal, hogy mindkét gyakorlatban a bennünk lévő előítéletek és sztereotípiák nyújtottak segítséget a munkához, ez egy természetes emberi folyamat, de pontosan arra láttunk példákat, hogy miért érdemes ezeket tudatosítani, megpróbálni megismerni egy adott ember sajátosságait és nem csak egy csoport tagjaként értelmezni.

## X. óra: Zárás

**Gyakorlat neve:** Emlékezzünk!

**Célok:** A folyamat állomásainak felidézése, az értékelés előkészítése

**Eszközök:** -

**Összefoglaló:** Brainstorming és beszélgetés a megelőző 9 foglalkozásról, a közös tevékenységekről

**Létszám:** Bármekkora

**Idő:** 10 perc

**Lépések:**

1. Megkérjük a diákokat, hogy próbáljuk együtt rekonstruálni az együtt töltött folyamat részleteit, hogy értékelni tudjuk. Rajzoljunk a táblára egy idővonalat, amin 9 beosztás szerepel. A résztvevők ezután ötletvihar szerűen mondhatják, ami eszükbe jut, a facilitátor pedig az adott foglalkozáshoz illeszti azt a táblán. Valószínűleg segítenünk kell az emlékezést egy-egy történettel, erre legyünk felkészültek. A kész idővonalon egyszer teljes hosszában végigmegegyünk.

\* \* \*

**Gyakorlat neve:** Tenyér<sup>13</sup>

**Célok:** A folyamat egyéni összefoglalása, értékelése

**Eszközök:** Lapok, tollak

**Összefoglaló:** A résztvevők egy lapra lerajzolják a tenyerüket és ennek segítségével értékelik a közös munkát. A különböző ujjakhoz, különböző jelentések társulnak.

**Létszám:** Bármekkora

**Idő:** 10 perc

**Lépések:**

1. Mindenkinek adunk egy papírt és megkérjük, hogy rajzolja körbe a tenyerét rajta. Mondjuk el, hogy az ujjaknak különféle jelentése van, ezek segítségével, mindenki egyénileg értékelheti a folyamatot. A tenyér a facilitátornak készül, éppen ezért névtelen. A hüvelykujjba egy jó dolog kerül, a mutatóba valami, amit a résztvevő tanult az órákon, a középsőbe valami, ami rossz volt, a gyűrűsbe valami arról, hogy érezte magát az illető a csoportban, a kicsibe pedig valami, amit a csoportvezetőnek üzenne. A kész tenyereket begyűjtjük.

\* \* \*

**Gyakorlat neve:** Blob fa<sup>14</sup>

**Célok:** Szóbeli értékelés, visszajelzés a folyamatról

**Eszközök:** Blob fa (kivetítésre alkalmas fájl formátumban, vagy felrajzolva egy nagyobb papírra)

**Összefoglaló:** A fán lévő emberkék a testtartásukkal, pozíciójukkal, segítenek az érzelmek előhívásában és megfogalmazásában.

**Létszám:** Bármekkora

**Idő:** 25 perc (kb 1-1,5 percet lehet számolni résztvevőnként)

**Lépések:**

1. Megmutatjuk a blob fát a résztvevőknek és elmondjuk, hogy ezzel fogjuk lezárni ezt a 10 alkalmat. A legjobb, ha egy kellően nagy nyomtatott verziónk van, amire tudnak filccel írni a diákok, vagy ha kivetítjük interaktív táblán és egy Paint program segítségével mindenki színezhethet rajta. Egyesével haladunk, az adott diák választ egy blob emberkét magának a fán és ennek segítségével megfogalmazza, neki hogy tetszettek a foglalkozások, milyen érzései vannak, ha visszagondol a közös időre. Ebben a gyakorlatban mindenki megnyilvánul.

## 1. Melléklet

<p>Valakinek a sátor ajtaja mellett kell aludnia, ami nem záródik jól. Reggelre ennek a személynek a holmija rendszeresen kiömlik a nyíláson át a nedves fűbe. Panaszkodik is, hogy a dolgai károsodnak. Mit tesztek?</p>
<p>A tanácskozáson mindannyian egyetértettetek a tábori rendben. Most valaki közületek nem veszi figyelembe a döntést. Hogyan érvényesíthetitek/kényszeríthetitek ki a szabály megtartását?</p>
<p>Valaki a teáskannát a tűzön hagyta és elment úszni. A kanna a tűzbe esett és a felpattanó szikra miatt a sátratok sarka lángra kapott. Mindannyian észlelitek, hogy biztonságotok veszélyben van. Mit csináltok?</p>
<p>Vizet hordani a forrásból nagyon unalmas munka. Mindenki szívesebben úszkálna vízfordás helyett. Egyikőtök megrántja a karját úzás közben, így többet nem húzhat vizet. Ez azt jelenti, hogy a többieknek több időt kell vízfordással tölteniük. Mi a teendő?</p>
<p>Egyikőtök rendszeresen hangos zenét hallgat a telefonján, korán reggel. Ez mindenkit feldühít, mit csináltok?</p>
<p>Mindannyian osztoztok a sátoron, de nem egyeztetek meg a rendben tartásáról. Néhányan mindig rendet és tisztaságot akarnak, mások nem. A viták hatással vannak a tábori hangulatra. Mit csináltok?</p>
<p>Valaki kárt okoz egyik társa drága gitárjában. Nem akarja a javítás költségeit kifizetni. Mit csináltok?</p>
<p>Egy barátotok néhány napra csatlakozik hozzátok. Magával hozta saját sátorát, de áthágja azokat a szabályokat, amelyekkel mindenki más egyet értett. Mit lehet tenni?</p>
<p>Maradt az ebédből, de néhányan megették délután az összes maradékot, a többieknek nem szóltak, nem is hagytak. Mit csináltok?</p>
<p>Valaki behányt az egyik sátorba, nem tudjátok ki, nem tudjátok miért. Mi a teendő?</p>

## Jegyzetek

- 1 A gyakorlat az European Peer Training Organisation (EPTO): Manual for Peer Trainers című kiadványban szerepel (<http://epto.org/>)
- 2 Rudas János: Delfi örökösei, Lélekben Otthon Kft., Bp., 2007. 28.o.
- 3 A gyakorlat eredetije az Amnesty International Magyarország: Te, Én, Mi és az emberi jogok című kiadványban szerepel (<http://www.amnesty.hu/emberi-jogi-oktatas/te-en-mi-es-az-emberi-jogok>)
- 4 A gyakorlathoz az inspirációt az European Peer Training Organisation (EPTO): Manual for Peer Trainers című kiadványban szereplő Culture Patchwork adta (<http://epto.org/>)
- 5 A gyakorlat eredetije az Amnesty International, Kezdőlépések: Tananyag az emberi jogok oktatásához című kiadványban szerepel, Kempingezés címen 83.oldal (<http://kozeletre.mediacenter6.hu/wp-content/uploads/2011/09/kezdolepések.pdf>)
- 6 A témáról hasznos elméleti összefoglaló található a Gollob – Krapf: Demokráciában élni DÁN/EJO III. kötet című kiadványban, a 178. oldalon (<https://rm.coe.int/1680495560>)
- 7 A mediációról és a resztoratív szemléletről, jó összefoglaló található az Alternatív konfliktuskezelés az ifjúsági munkában című kiadványban ([http://www.unp.hu/sites/default/files/imuk/pdf/alternativ\\_konfliktuskezeles\\_az\\_ifjusagi\\_munkaban.pdf](http://www.unp.hu/sites/default/files/imuk/pdf/alternativ_konfliktuskezeles_az_ifjusagi_munkaban.pdf))
- 8 A gyakorlat eredetijét az Egyesek Ifjúsági Egyesület „Coaching az ifjúsági munkában” című képzésén próbáltam ki (<http://egyesek.hu/>)
- 9 A gyakorlat a N.Flowers (szerk.): Kiskompassz – Kézikönyv a gyermekek emberi jogi neveléséhez című kiadványban szerepel a 113. oldalon (<https://drive.google.com/file/d/0B7kBdDSSYg1qTHIPNGFsNGZBdkk/view?usp=sharing>)
- 10 A gyakorlat a Menedék Migránsokat Segítő Egyesület képzési programjából származik (<http://menedek.hu/kepzesek>)
- 11 [http://www.fastswf.com/Ug\\_MSVI](http://www.fastswf.com/Ug_MSVI)
- 12 A gyakorlat eredetije a Rui Gomes (szerk.): Képzők könyve című kiadványban szerepel a 70. oldalon ([http://www.unp.hu/sites/default/files/imuk/pdf/kepzoek\\_konyve\\_2006.pdf](http://www.unp.hu/sites/default/files/imuk/pdf/kepzoek_konyve_2006.pdf))
- 13 A gyakorlat eredetije a FRUITCAKES - Peer Training Tackling Gender-based Discrimination and Homophobia in Youth Environments című kiadványban található (<http://epto.org/>)
- 14 A blob világot Pip Wilson fejlesztette ki, hogy ábrákkal segítse az érzelmek kifejezését (<http://www.blobtree.com/>)