

I. óra: Bevezetés, ráhangolódás

Cél: az eredményes tanulási folyamathoz szükséges bizalmi légkör megteremtése

Módszer, munkaforma: beszélgetés, képjáték

II. óra: Lányok és fiúk, fiúk és lányok

Cél: a résztvevők saját és az ellentétes nemről alkotott véleményének megismerése

Módszer, munkaforma: ötletelés, listakészítés, vita

III. óra: Nemi szerepek

Cél: a társadalmi nemi szerepek megértése, a nem fogalom többletegyértelműségének belátása

Módszer, munkaforma: mesélés, beszélgetés, videó nézés

IV. óra: Családok a 21. században

Cél: a családtípusok sokszínűségének megismerése és elfogadása

Módszer, munkaforma: családfakészítés, képjáték, vita

V. óra: Szerelem

Cél: a szerelemről alkotott gondolatok, fantáziák, tapasztalatok összegyűjtése

Módszer, munkaforma: kiscsoportos beszélgetés, poszter készítés, prezentáció

VI. óra: A kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolat

Cél: a mindkét fél számára boldogságot adó párkapcsolat tulajdonságainak körbejárása, az egyenlőségen és egymás kölcsönös tiszteletén alapuló párkapcsolat eszméjének bevezetése

Módszer, munkaforma: szituációs játék, állásfoglalás, vita

VII. óra: Párkapcsolati erőszak I.

Cél: a párkapcsolati erőszak figyelmeztető jeleinek felismerése, az erőszakra nincs mentség elv kihangsúlyozása, az erőszak ciklusának bemutatása

Módszer, munkaforma: szimuláció, állásfoglalás, beszélgetés

VIII. óra: Párkapcsolati erőszak II.

Cél: az előző két foglalkozás összefoglalása, a „jó” és „rossz” párkapcsolat kritériumainak egyértelmű kifejezése

Módszer, munkaforma: kiscsoportos beszélgetés, poszter készítés, prezentáció

IX. óra: Nemi erőszak

Cél: a saját test feletti önálló rendelkezés kihangsúlyozása, a nem az nem elv egyértelmű kimondása, az áldozathibáztató attitűdök mérséklése

Módszer, munkaforma: videó nézés, beszélgetés

X. óra: Szexipar

Cél: a szexipar mítoszainak (saját döntésből vesznek benne részt, legősibb hivatás, könnyű pénzkereset) megkérdőjelezése, közös gondolkodás a használók felelősségén

Módszer, munkaforma: képjáték, beszélgetés

XI. óra: Zárás

Cél: a folyamat összegzése és értékelése

Módszer, munkaforma: beszélgetés, érzelmek kifejezése, rangsorolás

I. óra: Bevezetés, ráhangolódás

Gyakorlat neve: Az én filmem¹

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 szánunk, ha a csoport/osztály tagjai ismerik már egymást, de a facilitátor nem. Minden résztvevő bemutatkozik és megoszt magáról egy személyes dolgot.

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

Idő: Létszámfüggő, kb. 1 perc/fő

Lépések:

1. Kérjük meg a diákokat, hogy mindenki gondolkodjon el rajta, hogy ha az életéről készítenének egy filmet, akkor melyik mostani színész játszana őt el. Ennek segítségével fogunk bemutatkozni, minden résztvevő elmondja a nevét, azt ahogy szeretné hogy őt szólítsák, a színészt aki alakítaná és azt is, hogy miért gondolt rá, mi szimpatikus neki benne, milyen filmekben látta stb.
2. Kérjünk egy önként jelentkezőt, aki elkezd, 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 bemutatkozásokat, valamint ezzel jelzi azt, hogy ő is a csoport része.
3. Iktassunk be 4-5 emberenként egy gyakorló kört, amikor átismételjük az eddig elhangzott neveket.

* * *

Gyakorlat neve: Álompárok

Célok: Ismerkedés a szerelem témájával, a diákok ehhez való viszonyulásával

Eszközök: Képek filmekben szereplő párokról

Összefoglaló: A diákok egy filmes párosokat ábrázoló képcsomagból választanak maguknak egy olyat, ami megszólítja őket. Mindenki elmondja, hogy miért azt a képet választotta amit, mit gondol arról a párosról, milyen az ő kapcsolatuk/szerelmük.

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

Idő: 20 perc

Lépések:

1. A gyakorlat nagyobb felkészülést igényel a facilitátortól. Ki kell alakítania egy sokszínű képcsomagot, újságból kivágva, vagy az internetről kinyomtatva, amelyben filmes szerelmespárok szerepelnek. Érdemes olyan filmeket választani, amelyek a gyerekek ismernek, jó ha a csoportvezető is tisztában van a pár történetével, jól jön a műfaji sokszínűség (vígjátéktól, az akción át az animációig) és fontos, hogy ne csak heteroszexuális párokat válasszunk.

2. A képeket kiterítjük egy asztalra és megkérünk mindenkit, hogy válasszon magának egyet, ami szimpatikus, ami egy olyan szerelmespárt ábrázol, akiknek a kapcsolata tetszik neki.
3. Kérjünk egy önként jelentkezőt, aki elkezd, 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 beszélgetést, valamint ezzel jelzi azt, hogy ő is a csoport része.
4. A játék végén, a közben felmerült témákból kiindulva be tudjuk mutatni a csoportnak, a ránk váró folyamatot.

II. óra: Lányok és fiúk, fiúk és lányok

Gyakorlat neve: Miért jó fiúnak/lánynak lenni?²

Célok: A résztvevők saját és az ellentétes nemről alkotott véleményének megismerése

Eszközök: Papír, filcek

Összefoglaló: A résztvevők nemileg homogén kiscsoportokban dolgoznak. Először megnézik melyek az előnyei és hátrányai egy adott nemhez tartozásnak, majd megismerkednek egy másik csoport véleményével és vitába szállhatnak vele.

Létszám: Bármekkora, 4-5 fős nemileg homogén csoportokra bontva

Idő: 45 perc

Lépések:

1. Alakítsunk ki nemileg homogén (csak lány és csak fiú), 4-5 fős kiscsoportokat. Mondjuk el, hogy azt próbáljuk összegyűjteni, hogy miért jó fiúnak vagy lánynak lenni, milyen különbségeket tudunk felfedezni a két csoport között.
2. Minden csoport kap egy nagyobb papírt és filceket. Kérjük meg őket, hogy a papír egyik felére szedjék össze miért jó, mik az előnyei a saját nemükhöz való tartozásnak, vagyis a fiúk leírják miért jó fiúnak lenni, a lányok pedig, hogy miért jó lánynak.
3. Ha ezzel elkészültek, akkor a következő feladat, hogy a papír másik oldalára gyűjtsék össze, melyek a hátrányai ugyanennek.
4. Ha a csoportok elkészültek a munkával, akkor kétféleképp folytathatjuk a gyakorlatot. Ha egyenlő számú fiú és lány csoport van, akkor kérjük meg őket, hogy cseréljenek papírokat, a lányok kapjanak meg egy fiús papírt és fordítva. A feladatuk, hogy végigmenjenek az elkészült listákon és kérdéseket, kommenteket, ellenvéleményt fogalmazzanak meg és jegyezzenek le. Ezután a minden csoport visszakapja az eredeti papírját, valamint a felmerült, kérdéseket, véleményeket és megbeszélést tartanak ezekről. Ha nem egyenlő a fiú és lány csoportok száma, a cserét akkor is megcsinálhatjuk, csak nem lesz meg mindenhol a másik nem véleménye, de csinálhatjuk akár azt is, hogy a csoportok nem cserélnek egymással, hanem az egész osztály előtt bemutatják munkájukat és a prezentációk után lehet hozzászólni a listákhoz.
5. Újabb verziója a gyakorlatnak, ha azt csináljuk, hogy lesz fiú csoport, ami a fiúkról ír és lesz olyan, amelyik a lányokról és fordítva, vagyis lesz egy lány csoport, aki a saját neméről és lesz egy lány csoport, aki a fiúkról. Így kapjuk talán a legszínesebb palettát.
6. Minden esetben feldolgozással zárunk, ahol arról beszélgetünk milyen meglepő/megdöbbenő dolgok kerültek elő a játékban, mennyire volt hasonló, vagy különböző a nemek véleménye egymásról és mi lehet ennek az oka.

III. óra: Nemi szerepek

Gyakorlat neve: Hol volt, hol nem volt...³

Célok: A társadalmi nemi szerepek megértése, a nem fogalom többretegűségének belátása

Eszközök: Tábla vagy flipchart, filmek, egy „kifordított történet”, projektor, laptop

Összefoglaló: Egy közismert történetet dolgozunk fel úgy, hogy a benne szereplők nemét felcseréljük. Az élmények hatására arról beszélgetünk ki, hogy miért alakultak ki a társadalmi nemi szerepek és mi történik, ha valaki nem akar ezeknek megfelelni. A gyakorlat végére eljutunk oda, hogy külön válasszuk a biológiai nemet, a nemi szerepek társadalmi konstrukciójától.

Létszám: Bármekkora

Idő: 45 perc

Lépések:

1. Témafelvetésként nézzük meg az ENSZ által készített The Impossible dream⁴ című rajzfilmet, ami a klasszikus nemi szerepekről gondolkodtatja el a diákokat. A film megtekintése után érdemes annyit kérni, hogy mindenki mondjon egy szót, ami a film hatására eszébe jutott. Ezt le is jegyezhetjük a táblára.
2. Mondjuk el a diákoknak, hogy egy történetet fogunk most elmesélni és ha bármi furcsát, szokatlant hallanak, akkor jelezzék. Kezdjük el mesélni/felolvasni egy közismert történetet (mesét, mondát, regényt, filmet), úgy hogy a szereplők nemét felcseréljük. Ha vége a történetnek beszéljük meg, hogy melyek voltak a szokatlan dolgok benne és mitől voltak azok.
3. A történet utáni beszélgetés hatására kezdjük el a következő táblázatot felrajzolni a táblára:

	Fiúk	Lányok
Megszokott tulajdonságok, tevékenységek		
Szokatlan tulajdonságok, tevékenységek		

4. Kérjük meg a résztvevőket, hogy a történetből kiindulva, de bármilyen, az életből származó példákat is összeszedve töltsük ki együtt a táblázatot. Ha úgy érezzük, kellő mennyiségű példa összegyűlt, akkor kérjük meg a csoportot, hogy válasszák szét a táblázatban szereplő dolgokat aszerint, hogy a biológiai tulajdonságokból következnek, vagy inkább elvárásokon, hiedelmeken alapulnak.
5. A feldolgozás során beszéljünk arról, hogy miként alakulhattak ki a társadalmi elvárások és hogyan változtak az idők folyamán. Mutassunk rá, hogy mennyi olyan dolog van, amit egy-egy nemhez kötünk, de nincs semmilyen biológiai alapja. Kezdeményezzünk beszélgetést arról is, hogy milyen veszélyeket jelentenek, milyen hátrányokat okozhatnak a nagyon merev társadalmi elvárások.
6. A gyakorlat zárásaként mutassuk be (vetítsük ki, rajzoljuk le) a Sokoldalú nem figurát,⁵ amely bemutatja, hogy azon túl, hogy milyen a biológiai neme valakinek, mennyi tényező (identitás, szerepek, vonzalom) és annak mennyi változata van, ami az ő személyiségét, identitását alakítja.

IV. óra: Családok a 21. században

Gyakorlat neve: Családfa

Célok: Család típusok sokszínűségének felismerése a saját családfa lerajzolásán keresztül

Eszközök: Papír, tollak, filcek

Összefoglaló: Egyedi, kreatív családfakészítés a saját családról, amelyet aztán csoportokban mutatnak be egymásnak a diákok. A nagy körben mindenki kihangsúlyozza a számára legérdekesebb tapasztalatot.

Létszám: Bármekkora

Idő: 20 perc

Lépések:

1. Mondjuk el a diákoknak, hogy most egy családfát fognak készíteni és mutassunk nekik néhány ötletet, hogy nézhet ez ki (az interneten bőségesen találunk választéket). A családfának legalább három generációnak kell lenni, de ha valaki tudja távolabbra is és van kedve meg ideje, akkor tovább bővítheti. A családfa elkészítésére 10 percet adjunk.
2. Az elkészült műveket a résztvevők 3-5 fős kiscsoportokban mutassák be egymásnak, bátorítsuk őket, hogy ne egyszerűen felolvassák a családfát, hanem annak segítségével meséljenek a családjukról.
3. A gyakorlatot egy gyors körrel zárjuk, ahol mindenki elmondja, hogy számára mi volt a legérdekesebb, legizgalmasabb, legmeglepőbb dolog, ami eszébe jutott, vagy halott másoktól.

* * *

Gyakorlat neve: Ideális család?

Célok: A család fogalmának további tágítása, vita kezdeményezése

Eszközök: Képek különböző családokról, projektor, laptop

Összefoglaló: Képeket mutatunk a csoportnak különböző családokról, a világ minden tájáról, a feladatuk, hogy eldöntsék szerintük ideális-e az adott család. Ezután közösen beszélgetünk az ideális család fogalmáról.

Létszám: Bármekkora

Idő: 25 perc

Lépések:

1. Ez a gyakorlat is előzetes felkészüléssel kezdődik, a facilitátornak össze kell válogatnia képeket (magazinok, internet) családokról, amelyeket ki tud majd vetíteni a csoport számára. A cél sokszínűség bemutatása, próbáljunk mindenféle, akár különlegesnek is tűnő (vegyes etnikumú, azonos nemű szülők, többgenerációs) családokat összegyűjteni.
2. Mondjuk el a csoportnak, hogy képeket fogunk nekik mutatni családokról a feladatuk pedig az, hogy egyénileg eldöntsék, hogy az adott család beletartozik-e az ideális kategóriába vagy nem. Egyesével menjünk végig a képeken, hagyva mindegyik után egy kis gondolkodási időt.

3. Ha egyszer végigmentünk a fotókon, utána mondjuk el, hogy szavazás fog következni, ahol mindenki elmondhatja az érveit. Újra egyesével haladunk és kézfeltétellel, vagy felállással, vagy a terem sarkait használva szavazást rendezünk. A diákok szabadon elmondhatják véleményüket, hogy az adott képen látható család miért ideális, vagy nem. A felmerült érveket, kritériumokat érdemes a táblán jegyzetelni. A facilitátor kézben kell tartania a vitát, hogy nem menjen át személyeskedésbe, ne távolodjon el a témától és beleférjen a szűk időkeretekbe.
4. A feladat zárásaként feltesszük azt a kérdést, hogy ki gondolja, hogy az ő családja ideális. Fontos, hogy a facilitátor érezze, hogy a csoport milyen állapotban van, ha úgy gondolja, akkor ez maradjon egy nyitott kérdés válaszok nélkül, ha azt gondolja belefér, akkor a gyakorlatban használt módszerrel (jelentkezés, stb.) lehet válaszokat is kérni.

V. óra: Szerelem

Gyakorlat neve: Közös mesélés

Célok: Ráhangolódás a szerelem témájára

Eszközök: Mindenkinek 1 szabadon választott tárgy

Összefoglaló: Az egymásután következő csoporttagok egy közös történetet raknak össze, amelynek témája a szerelem.

Létszám: Bármekkora

Idő: 5 perc

Lépések:

1. Kérjük meg mindenkit, hogy vegyen a kezébe egy tárgyat a saját dolgai közül, ez lehet bármi.
2. Ha ez megvan, akkor mondjuk el, hogy most egy közös szerelmi történetet fogunk összerakni. A történet úgy íródik, hogy egy önként jelentkező diák elkezdi, mond 1-2 mondatot, amiben szerepelnie kell a kezében tartott tárgynak. Ezután a mellette ülő folytatja a mesét, ugyanígy és ezzel a módszerrel haladunk körbe, így készül a közös szerelmi történet.

* * *

Gyakorlat neve: Szerelemsziluett⁶

Célok: A szerelemről alkotott gondolatok, fantáziák, tapasztalatok összegyűjtése

Eszközök: Papír, filctollak

Összefoglaló: A diákok készítenek egy ember alakú posztert, ami azt mutatja be milyen érzés a szerelem. A poszterekből kiállítást szervezünk a teremben.

Létszám: Bármekkora, 5-6 fős csoportokra bontva

Idő: 40 perc

Lépések:

1. Alakítsunk 5-6 fős csoportokat és mindegyiknek adjunk egy a diákokhoz hasonló méretű papírt (pl.: egy teljes ív háztartási csomagoló). Kérjük meg a diákokat, hogy minden csoportban feküdjön valaki rá a papírra, a többiek pedig rajzolják körbe. Az így kialakított emberi sziluett fogja adni a további munka keretét.
2. A diákok feladata, hogy ezen az ember poszteren megjelenítsék milyen érzés a szerelem, mit okoz egy emberben. A következő kérdések segíthetnek: Hogy érzed magad, amikor szerelmes vagy? Milyen érzéseket kapsz a szerelemhez? A tested melyik részében érzed, hogy szerelmes vagy? Milyen szerelemmel kapcsolatos szövegeket, kifejezéseket ismersz? Milyen a szerelemmel kapcsolatos verseket, zenéket, történeteket ismersz? A sziluettbe bármit lehet rajzolni, vagy írni, ami a szerelemmel, szerelemben eséssel kapcsolatos. Erre 20-25 percet adhatunk.
3. Az elkészült munkákból kiállítást szervezünk, vagy lefektetjük őket a földre úgy, hogy körbe tudjuk őket állni, vagy kiragasztjuk a falra. Minden munkát a készítő csoport mutat be a többieknek, a nézők pedig kérdezhetnek. Hívjuk fel a figyelmet rá, hogy kérdezni lehet, nem kritizálni vagy értékelni.

VI. óra: A kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolat

Gyakorlat neve: Párkapcsolat-barométer⁷

Célok: A mindkét fél számára boldogságot adó párkapcsolat tulajdonságainak körbejárása, az egyenlőségen és egymás kölcsönös tiszteletén alapuló párkapcsolat eszméjének bevezetése

Eszközök: Szituáció kártyák (1. Melléklet)

Összefoglaló: A gyakorlatban, a párkapcsolatokban mindennap megjelenő szituációkat vesszük végig és próbáljuk közösen eldönteni, hogy ez egy mindkét fél számára jó, kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolat-e?

Létszám: Bármekkora

Idő: 45 perc

Lépések:

1. Ráhangolódásnak egy ötletviharral indítsuk a gyakorlatot arról, hogy milyen egy jó párkapcsolat, mitől számít valami annak, milyen tulajdonságai vannak. A facilitátor foglalja össze az agyvihar eredményét, arra mindenképp kitérve, hogy milyen fontos egymás kölcsönös tisztelete és az egyenlőség egy párkapcsolatban.
2. Ezután önként jelentkezőket kérünk, akik húznak egy szituációs kártyát (1. Melléklet) és annak a gazdájává válnak. A feldolgozható szituáció száma nagyban függ a csoport hangulatától, hogy mennyire van kedvük beszélgetni, vitázni egymással. A tapasztalatok azt mutatják, hogy 5 szituáció belefér 45 percbe, de volt ahol mind a 9-el tudtunk foglalkozni.

3. A szituáció gazdája felolvassa a kártyán lévő történetet. A csoport többi tagja ezután a terem két sarkát használva, eldönti, hogy szerinte ez egy „jó” párkapcsolat-e, vagy nem. Ha a diákok elfoglalták a véleményüknek megfelelő sarkot, akkor következik a vita, a facilitátor közreműködésével mindenki elmondhatja a véleményét. Ha nehezen indul be a beszélgetés, akkor bátorítsuk a résztvevőket. Az utolsó véleményt mindig az addig még a helyén maradó szituáció gazda mondhatja, miután ő is elfoglalta a véleményének megfelelő pozíciót. Sarkok helyett a vitát rendezhetjük egyenes mentén is, így lesz lehetőség a vélemények árnyalására is.
4. A feldolgozás során kérdezzük meg milyen érzés volt ezeket a történeteket végig hallgatni és megítélni őket. Nézzük meg, kinek hogy változott a véleménye az óra elejéhez képest.

VII. óra: Párkapcsolati erőszak I.

Gyakorlat neve: Te meddig mennél el?⁸

Célok: A párkapcsolati erőszak figyelmeztető jeleinek felismerése, az erőszakra nincs mentség elv kihangsúlyozása, az erőszak ciklikusságának bemutatása

Eszközök: Minta történet (2. Melléklet), nagy tér

Összefoglaló: Egy bántalmazó párkapcsolat történetét dolgozzuk fel lépésről lépésre, a diákok arról döntenek, hogy meddig maradnának bent ebben a kapcsolatban és mikor lépnének ki. A tapasztalatok alapján beszélünk a figyelmeztető jelekről és az erőszak ciklikusságáról.

Létszám: Bármekkora

Idő: 45 perc

Lépések:

1. Megkérjük a fiatalokat, hogy álljanak fel egy sorban a terem egyik végében (szabadtéren is lehet játszani, de a téma miatt kiemelten fontos a csoport intimitásának megőrzése). Elmondjuk, hogy egy fiatalkori párkapcsolat történetét fogjuk felolvasni nekik, részekre bontva. A feladatuk minden részt követően eldönteni, hogy tovább akarnak-e maradni ebben a párkapcsolatban, vagy kilépnének belőle. Aki folytatja, az lépjen egyet előre, aki nem, az maradjon a helyén. Ha nincs elég helyünk, akkor a diákok ülve is maradhatnak és azzal jelzik, hogy kiszállnak a kapcsolatból, hogy felállnak.
2. Olvassuk fel a történetét, időt hagyva a gondolkodásra a részek között. Ha befejeztük, kérjük meg a diákokat, hogy nézzenek körül, ki hol áll.
3. A feldolgozó beszélgetést érdemes úgy levezetnünk, hogy mindenki állva marad ott, ahol kiszállt. Kérdezzük meg a résztvevőket, hogy érzik most magukat, kinek mi volt az a pont, az a momentum, amikor azt gondolta, ebből elég? Beszéljünk arról is, hogy mi kell ahhoz, hogy valaki szakítson, hogyan lehet azt megtenni és ki tud segíteni egy ilyen helyzetben.
4. A diákokban sok érzelmet mozgathat meg a gyakorlat, ezeket egy kicsit feloldhatjuk azzal, ha eltávolodunk a szimulációtól és beszélünk nekik általánosságban, az erőszak ciklusáról,⁹ fontos, hogy mindenki tisztában legyen azzal, hogy a legtöbb esetben a bántalmazás nem egyszeri eset, hanem egy visszatérő, rendszeres dolog.

VIII. óra: Párkapcsolati erőszak II.

Gyakorlat neve: Párkapcsolati jelzőlámpa¹⁰

Célok: Az előző két foglalkozás összefoglalása, a „jó” és „rossz” párkapcsolat kritériumainak egyértelmű kifejezése

Eszközök: Papír, filcek, színes papír, olló, ragasztó

Összefoglaló: A diákok csoportmunkában készítenek posztereket, ami a jelzőlámpa szimbolikája segítségével mutatják be, mi jellemez egy „jó” párkapcsolatot, milyen figyelmeztető jelek lehetnek, hogy ez a kapcsolat mégsem az igazi, hol az a pont, ahol szakítani kell.

Létszám: Bármekkora, 4-5 fős csoportokra bontva

Idő: 45 perc

Lépések:

1. Bevezetesként felidézzük az elmúlt órák tapasztalatait, hogy milyen párkapcsolatokkal, helyzetekkel ismerkedtünk meg és tanulságokat vontunk le.
2. Mindenkinek adunk egy zöld, egy sárga és egy piros papírdarabot, vagy post-itet. Megkérjük a diákokat, hogy egyéni munkában gondolkodjanak azon, hogy mi tartozik a jó, (mindkét fél számára boldog, kölcsönös tiszteleten alapuló) párkapcsolat jellemzői közé, ezeket írják fel a zöld lapra. Gondolkodjanak azon is, hogy melyek azok a kritériumok, amelyek már egy rossz párkapcsolat sajátjai. Amikről úgy gondolják, hogy figyelmeztető jelek, de még meg lehet próbálni kijavítani őket, azt a sárga papírra írják le. Azokat, amik egyértelműen abba a kategóriába tartoznak, hogy a szakítás lehet a jó megoldás, a piros papírra írják le. Erre adjunk 5 percet.
3. A munka ezután 4-5 fős csoportokban folytatódik. A diákok megosztják egymással a kártyáik tartalmát, megnézik, hogy melyek azok a jellemzők, amik több embernél is szerepelnek és azt is, hogy ugyanarra a színre kerültek-e. A csoportokat bátorítsuk a vitára és arra, hogy próbáljanak konszenzusra jutni. Közösén kell egy párkapcsolati jelzőlámpát létrehozniuk, az összegyűjtött tulajdonságokból, jellemzőkből, a már bemutatott színkódolás szerint. Erre van 20 percük.
4. A kész jelzőlámpákat kiragasztjuk a falra és a csoportok bemutatják egymásnak munkáikat. A feldolgozás során arról beszélgetünk, hogy mit gondolnak most a diákok a párkapcsolatokról, hogyan változott a véleményük az elmúlt órákon.
5. A Nők A Nőkért Együtt az Erőszak Ellen (NANE) Egyesület készített egy összefoglaló szórólapot¹¹ fiatalok számára a kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolatról és a veszélyeztető jelekről, ezt sokszorosíthatjuk a diákok számára.

IX. óra: Nemi erőszak

Gyakorlat neve: Videók

Célok: A saját test feletti önálló rendelkezés kihangsúlyozása, a nem az nem elv egyértelmű kimondása, az áldozathibáztató attitűdök mérséklése

Eszközök: Videók, projektor, laptop, interaktív tábla

Összefoglaló: A csoporttal az elmúlt években készült kampány és prevenciók videókat nézünk meg a nemi erőszak kapcsán. Minden film után arról beszélgetünk, hogy milyen üzenetet közvetít és mit szólnak ehhez a résztvevők.

Létszám: Bármekkora

Idő: 45 perc

Lépések:

1. Mondjuk el a résztvevőknek, hogy a foglalkozáson a nemi erőszak témájával foglalkozunk. Fontos, hogy ne démonizáljunk, ne sokkolni, vagy megijeszteni akarjunk, hanem felhívni arra a figyelmet, hogy vannak sztereotípiák az erőszak kapcsán, amelyek nem állnak meg (pl.: a legtöbb erőszak a statisztika alapján nem sötét utcán, idegen elkövető által történik). Ezekről szeretnénk beszélgetni, videók segítségével. A vetített videók kiválasztása a facilitátor dolga, fontos, hogy olyanokat mutasson be, amivel úgy érzi, tud együtt dolgozni. A témák és ezen keresztül a videók kiválasztásában segíthet a NANE Egyesület gyűjtése a nemi erőszak kapcsán felmerülő tényekről és tévhitekről.¹²
2. Javasolt filmek:

Oppressed majority¹³ (Elnyomott többség), egy olyan világot mutat be, ahol a nemi szerepek teljesen átfordulnak és ebből a szemszögből mutat be egy nemi erőszakot és a környezet (emberek, hatóság, pár) hozzáállását. Francia nyelvű, angol felirattal, de a mondanivalója átjön a szöveg megértése nélkül is.

Kérsz teát?¹⁴ A nem az nem! A színészek a teázás, illetve a teázás kényszerítésén keresztül mutatják meg, hogy mi a különbség a közeledés, a győzködés és az erőszakoskodás között.

Rape – It’s your fault¹⁵ (Erőszak – A te hibád!), ez a videó az áldozathibáztatásról szól, megjelenítenek és kifiguráznak benne olyan sztereotípiákat, mint a túl rövid ruha, a kihívó viselkedés, stb.

Selfie¹⁶, a Baranya Megyei Rendőrfőkapitányság által készített, majd a szakmai tiltakozás miatt visszavont prevenciók videó sorozat, ami teljesen a nők felelősségére, így az áldozathibáztatásra fókuszál. A videókban a csinos ruha, a bulizás, a részegség és az egyedül hazamenés egyértelmű veszélyek, amit egy nőnek el kell kerülni, ha nem akarja, hogy megerőszakolják. Ezeket direkt a fiatal korosztálynak készítették, érdemes megkérdezni a véleményüket. Fontos elmondanunk, hogy az elővigyázatosság az egy fontos dolog, de az erőszak minden esetben az elkövető döntése, hibája, felelőssége!

Slutwalk¹⁷ (Ribancséta), a címe ellenére a videó magyar, a kezdeményezés nemzetközi. A kampány az „aki kurvának áll, ne sírjon, ha...” típusú, a társadalomban teljesen elfogadott gondolatmenetek ellen szólal fel, feminista nézőpontból. A videó szókimondó és fontos témákat emel ki, a kinézettől, a szexuális orientáción kívül addig, hogy a nem, az nem!

A pohár,¹⁸ avagy ennyit kellett volna tenni. A Kiss László ügy (egy google keresés könnyen útbaigazít bárkit) kapcsán sokan megszólaltak pro és kontra, ennek az egyik „legerősebb” példája egy korábbi olimpiai bajnok vízilabdázó volt, aki egy tanárára hivatkozva, egy nőnek mutatja be, hogy mit kell tenni a nemi erőszak ellen: nem kell hagyni. Ismét le kell szögeznünk, hogy ez egy klasszikus áldozathibáztató gondolatmenet, az erőszakért mindig az elkövető a felelős!

Tiszteletet az európai kultúrának!¹⁹ A videót a Slejm csapata készítette, a nők elleni erőszakról, a tévhiteinkről és a migránsok irányába meglévő előítéletekről szól, egy nagy csattanóval a végén.
3. A diákoknak az óra végén odaadhatjuk a NANE Egyesület szórólapját a nemi erőszakról (vagy megmutathatjuk az elérhetőségét).²⁰

X. óra: Szexipar

Gyakorlat neve: Mit látsz? Adj címet!²¹

Célok: A szexipar mítoszainak (saját döntésből vesznek benne részt, legősibb hivatás, könnyű pénzkereset) megkérdőjelezése, közös gondolkodás a használók felelőségén

Eszközök: Képek, papír, olló, ragasztó, tollak

Összefoglaló: A résztvevők képeknek adnak címeket, készítenek rövid leírásokat, úgy, hogy a többiek munkáját nem látják. Miután minden kép járt mindenkinél, megnézzük, hogy kinek mit üzentek, a szexipar szereplői.

Létszám: Bármekkora, de maximum 10 képpel érdemes dolgozni, így nagyobb csoportot már párokba kell rendezni, vagy ketté osztani

Idő: 45 perc

Lépések:

1. A gyakorlat előkészítést igényel a csoportvezetőtől. A képeket, amivel a csoport dolgozni fog, neki kell összegyűjteni (egy internetes kereséssel gyorsan megvan), ez azért fontos, mert így a facilitátor el tudja dönteni, hogy milyen a szexipar mely oldalaival akar dolgozni és melyek azok a képek, amiket nyugodt szívvel bevisz a csoportjába. Javaslom, hogy kerüljük el az intim testrészek meztelen mutogatását, mert nagyon elviheti, főleg a kamasz fiúk figyelmét, saját tapasztalatból állíthatom, hogy minden téma megjeleníthető, direkt meztelenség nélkül. A kiválasztott képeket egy A4-es lap tetejére ragasszuk, ezen fognak dolgozni a diákok. Tíznel több képet nem érdemes használni, mert unalmassá válik a játék, ha 10 főnél nagyobb csoportunk van, akkor vagy alakítsunk párokat, vagy osszuk kétfelé őket és akkor a két kisebb csoport tud ugyanazzal a képcsomaggal dolgozni. Javasolt témák: prostitúció (utcai, bordély), szex chat (webkamerás), táncos lányok (sztriptíz és gogo), pornófilm forgatás, aktmodellek
2. Mondjuk el a diákoknak, hogy lehet néhányaknak ez egy kínosabb téma, de a szexipar teljesen körbevesz minket, elég megnézni a TV reklámokat vagy, hogy hány fiatal lány próbál celebként, ennek segítségével érvényesülni. A prostituáltak láthatóak mindenki számára az út szélén, sok legénybúcsú továbbra is elengedhetetlen kelléke a sztriptíz táncos.
3. Osszuk ki a képeket és kérjük meg a diákokat, hogy készítsenek hozzá egy képaláírást a lap aljára és amikor elkészültek hajtsák fel a papírt úgy, hogy ne látszódjon mit írtak. Ezután mindenki adja a nála lévő képet a mellé ülnök és ismét találjon ki egy képaláírást. Ezzel a módszerrel körbeadjuk a képeket. A képaláírás lehet egy cím, egy gondolat, ami eszébe jut a diáknak a képről, egy érzés (pl.: izgalom, undor), egy vélemény/ minősítés.
4. Amikor a képek visszatértek eredeti gazdájukhoz, akkor kérjük meg őket, hogy nyissák ki azokat és olvassák el mi van rajta. Egymás után, minden képet bemutatunk így a csoportnak.
5. A feldolgozás során beszéljünk arról, ki hogy érezte magát a gyakorlat közben, milyen érzések fogták el őket a képek kapcsán. Nézzük meg milyen tulajdonságok, minősítések kerültek fel a papírokra. Kérdezzük meg, hogy mindenki ugyanazt látta-e bele a képekbe. Beszéljünk arról, mennyire körbevesz minket a szexipar, miért jó vagy rossz ez. Próbáljuk behozni az önálló döntés és a kényszerítés kérdését (az egyik legerősebb mítosz, hogy a lányok saját vágyuk, döntésük miatt kerülnek ide), azt hogy a szexipar mennyire összefonódik az alvilággal (ember- és drogkereskedelemmel), az erőszakkal és emeljük be a fogyasztók/használók felelőségét. Gondolkozhatunk abban, hogy a szexipar mennyire szól a szexuális vágyról és mennyire a hatalomról (én ezt is megtehetem veled).

6. A gyakorlat úgy is játszható, hogy csak a képek járnak körbe (vagy kivetítjük őket) és mindenki cetlikre írja a képalírásait. Ha elkészültünk, akkor minden képből egy posztert csinálunk, amin szerepelnek a különböző képalírások.

XI. óra: Zárás

Gyakorlat neve: Mozi²²

Célok: A folyamat állomásainak felidézése, az egyes órák értékelése

Eszközök: Mozi terem lapok (a gyakorlat linkjén elérhető), filctollak

Összefoglaló: Végigvesszük a folyamat állomásait és a résztvevők úgy értékelik, mint a különálló filmeket, megnéznék-e még egyszer, vagy nem.

Létszám: Bármekkora

Idő: 10 perc

Lépések:

1. Minden óra számára nyomtatunk (vagy rajzolunk) egy mozi termet, ahol látszik a vászon és látszanak a széktámlák. Az óra címét, témáját, gyakorlatait a mozivászonra írjuk. A diákokkal közösen, gondolatban áthaladunk a termeken és megbeszéljük „milyen filmet láttunk ott”.
2. Mindenki értékeli az egyes órákat, mégpedig úgy, hogy különböző számú széket színez ki, pöttyöz be. Ha annyira rossz volt, hogy ilyet soha többet nem szeretne, akkor nem színez egyet se. Ha egyszer elment, de főleg a popcorn miatt, akkor 1 széket, ha ajánlaná másoknak, vagy elvinné rá a barátait, akkor 2 széket, ha pedig Oscar díjat adna neki, akkor 3 széket jelöl meg. Oscar díjat mindenki csak 1 filmre adhat.

* * *

Gyakorlat neve: Kockadobás²³

Célok: A folyamat egyéni összefoglalása, értékelése, visszajelzés szóban

Eszközök: Dobókocka

Összefoglaló: Kockadobással döntjük el, hogy kinek melyik félbehagyott mondatot kell befejezni és ezzel értékelnie szóban a folyamatot

Létszám: Bármekkora

Idő: 20 perc

Lépések:

1. Mondjuk el, hogy körbe fogunk haladni és mindenkinek kíváncsiak vagyunk a véleményére, hogy érezte magát, mit gondol a közös munkáról. Ehhez félbehagyott mondatokat kell befejezniük, hogy melyiket, azt kockadobással fogjuk eldönteni.

2. Diákról-diákra haladunk, mindenki egyénileg elmondhatja a véleményét. Kérdezhetünk, ha szükséges, ha nem értünk valamit, de ne minősítsünk.
3. Lehetséges mondatok (nyugodtan írjuk át, kedvünk szerint): Az volt a legjobb..., Azt nem értettem..., Megtanultam, hogy..., Azt szeretném..., Rossz volt, mikor...

* * *

Gyakorlat neve: Levél

Célok: Önreflexió és egyéni visszajelzés a facilitátornak

Eszközök: Papír, toll

Összefoglaló: A résztvevők levelet írnak a csoportvezetőnek a folyamatról, a saját tanulásukról

Létszám: Bármekkora

Idő: 15 perc

Lépések:

1. Megkérjük a diákokat, hogy névtelenül, írjanak nekünk egy levelet a folyamatról. Mintha elmesélnék nekünk, hogy mi történt, emeljék ki a legérdekesebb, legfárasztóbb, stb. részeket, írják le, hogy mit tanultak a foglalkozások során.

1. Melléklet

<p>Emese és Tomi 16 évesek. Az iskolából ismerik egymást, és négy hónapja együtt járnak. Emesének olyan hobbija van, ami sok idejét leköti: egy zenekarban énekel, és szeretne részt venni egy tehetségkutató műsor válogatásán. Tomi ennek egyáltalán nem örül: ő több időt akar Emesével tölteni, ráadásul azt gondolja, az ilyen műsorok unalmasak. Emiatt néha vitatkozni szoktak Emesével. Egyik nap aztán leülnek, és megbeszélik a problémát. Emese elmondja Tominak, milyen sokat jelent neki a zenekar és az éneklés. Tomi végül elfogadja, hogy Emesének fontos a hobbija. Úgy dönt, ő is több időt fog a saját dolgaira fordítani, és újra nekiáll rap-szövegeket írni.</p>
<p>Móni és Dani 16 és 17 évesek, és néhány hónapja járnak. Móni nem sokat jár el a barátnőivel, mert tudja, hogy Dani nem örülne neki. Egyik este, mikor Dani a haverjaival bulizik, Mónihoz átjön a barátnője, és megpróbálja rávenni: menjenek el végre moziba. Móni beadja a derekát, és mindketten remekül érzik magukat. Dani másnap megtudja, mi történt, és rákérdez Móninál. Veszekedni kezdenek, Dani egyre dühösebb lesz, és végül pofon vágja a lányt.</p>
<p>Jani és Nóri még csak néhány hete vannak együtt. Mindketten 15 évesek. Nóri nagyon kíváncsi természet, ráadásul teljesen bele van zúgva Janiba, ezért mindent tudni akar a fiúról. Egyik nap, mikor Jani kimegy egy percre a szobából, Nóri fogja a fiú telefonját, és elolvassa az SMS-eit.</p>
<p>Vera és Gábor már hosszú ideje együtt vannak. Mindketten a húszas éveik elején járnak, és nemrég közös lakásba költöztek. Mindketten sokat dolgoznak, és csak este érnek haza a munkából. Vera rengeteg energiát fektet abba, hogy rend és tisztaság legyen a lakásban, Gábor viszont nem takarít, és gyakran szanaszét hagyja a holmiját. Mikor Vera egyik este szóvá teszi a dolgot, úgy összevesznek, hogy utána nem is beszélnek egymással. Másnap, mire Vera hazaér, azt látja, hogy Gábor kitakarította a lakást, és virágot tett az asztalra.</p>
<p>Andris és Kata egy éve vannak együtt. Kata beleszeret egy másik fiúba, és ezért szakít Andrissal, Andris viszont még mindig nagyon erősen kötődik a lányhoz, és képtelen elhinni, hogy szakítottak. Szerelmes e-mailekkel és SMS-ekkel bombázza Katát, és úgy viselkedik, mintha még mindig együtt lennének. Mikor látja, hogy nem tud hatni a lányra, azt írja neki: „Ha nem maradsz velem, megölöm magam.”</p>
<p>Szabi és Timi még csak rövid ideje vannak együtt. Timi nem szakította meg a kapcsolatot volt fiújával, ezért Szabi nagyon féltékeny, és azt akarja, hogy azok ketten ne találkozzanak többet. Mikor Timi egyik nap bemegy barátnőivel a városba, véletlenül összefut a volt barátjával, és beszélget vele egy keveset. Szabi egyik barátja végignézi a jelenetet, és másnap elmeséli a fiúnak, mi történt. Szabi nagyon mérges lesz, és lekurvázza Timit.</p>
<p>Klaudia fél, mert volt barátnője, Évi ilyen és ehhez hasonló fenyegető e-maileket küldözget neki: „Még megbánod, hogy kidobtál!” Évi naponta többször is leellenőrzi Klaudia adatlapját az egyik közösségi oldalon, hogy lássa, ki mit írt a lány üzenőfalára.</p>
<p>Ági és Gyuri 14 évesek, és egy hete vannak együtt. Ági aranyos fiúnak tartja Gyurit, és néhányszor már meg is csókolta. Gyuri azonban többet akar, és egyik nap ad a lánynak egy nyelves csókot. Áginak nem tetszik a dolog, és kitér a fiú további próbálkozásai elől, ám Gyuri nem adja fel. Az lesz a dolog vége, hogy néhány percnyi huzavona után Ági eltolja magától a fiút, és azt mondja: „Ne csináld ezt.” Gyuri csalódottan fordul el a lánytól, aztán csak ül mellette némán.</p>
<p>Zsófi és Csabi 17 évesek. Csabi még senkivel sem járt Zsófi előtt. Zsófi szeretne lefeküdni Csabival, de a fiú még nem akar. Egyik este Zsófi azt mondja Csabinak: „Ha nem fekszel le velem, szakítok.”</p>

2. Melléklet

1. Egy barátod bulijában vagy, és meglátsz valakit, aki megtetszik. Az illető is rád néz, és többször rád mosolyog. Te visszamosolyogsz.
2. Két hét múlva véletlenül összetalálkoztatok a buszon. Beszélgettek, és azon kapod magad, hogy nagyon kedvesnek és szimpatikusnak találsz. Megtudod, hogy nemrég került be egy barátod osztályába, és hogy párszor már el is ment ide-oda a barátod társaságával.
3. Azt mondja, szeretne újra látni, és elkéri a telefonszámodat.
4. Másnap kapsz egy sms-t, amiben azt kérdi, lenne-e kedved szombat este bemenni vele és a többiekkel a városba.
5. Nagyszerűen telik az este, remekül érzitek magatokat. Ő elbűvölő, jól néz ki, és úgy érzed, mindenki irigykedik rád, amiért így odavan érted.
6. Elkezdtek találkozgatni, egyre jobban megismeritek egymást, és egyszer csak észreveszed, hogy beleszerettél, és ő is szerelmes beléd. Majdnem minden nap találkoztatok. Iskola után gyakran megvárjátok egymást, és együtt mentek haza.
7. Nagyon gyakran felhív, és ilyenkor tudni szeretné, mit csinálsz éppen, és kivel vagy.
8. Feltűnik, hogy nem szereti, mikor nélküle töltöd az estét, például mikor nélküle mész el valahová. Ilyenkor rossz kedve lesz, és hülye megjegyzéseket tesz a barátaidra, barátnőidre.
9. Emiatt gyakran összevitattok. Egyik nap például el akarsz menni a strandra a többiekkel, de ő dühös lesz, és nem akarja, hogy elmenj. A veszekedés után bocsánatot kér, és elmagyarázza: azért lett ideges, mert félt, hogy csak a félpucér embereket akard bámulni a strandon.
10. Ezután egy ideig minden nagyon jó vele. Kedves, figyelmes, te pedig ismét rájössz, milyen nagyon szeret téged. Egy nap aztán újra összevesztetek: te szeretnél este elmenni valahová a többiekkel, ő viszont azt hiszi, megcsalod valakivel, és emiatt szeretnél nélküle menni.
11. Másnap megkérdezi, kikkel találkoztál, és mit csináltál pontosan. Te elmondod az igazat, de ő nem hisz neked.
12. Délután újra bocsánatot kér. Azt mondja, annyira fontos vagy neki, hogy nem bírna elviselni a tudatot, hogy másnak is tetszel.
13. Szidja a barátaidat, és azt mondja, nem akarja, hogy velük lógjál. Szerinte rossz hatással vannak rád. Különösen a legjobb barátodat, Gabit utálja, akit „idióta seggnek” nevez. Megmondod neki, hogy fejezze be a sértegetést, de a következő napokban azért tartasz egy kis távolságot Gabitól, csak hogy ne idegesítsd fel.
14. Néhány napig úgy viselkedik, mintha mi sem történt volna: kedves, aranyos, még ajándékot is vesz neked. Egy ideig nagyon jól érzitek magatokat együtt. Lesi minden kívánságodat, és te nagyon boldog vagy.
15. Nagyon könnyen féltékenykedni kezd: az is elég, ha csak beszélgetsz valakivel az iskola előtt, miközben őrá vársz. Egyre gyakrabban sérteget, és egyszer olyan hangosan ordít veled, és olyan fenyegetően néz, hogy egészen megijedsz.
16. Még aznap délután bocsánatot kér. Azt mondja, elveszítette a fejét, mert annyira fontos vagy neki, hogy nem bírja elviselni a gondolatot, hogy valaki másnak is tetszel.
17. Azt mondja, te hozzá tartozol, és emiatt nem kellene nélküle eljárnod. Egyszerűen képtelen elviselni, mikor ilyet csinálsz. Azt is mondja, szakítani fog, ha újra nélküle mész el szórakozni.
18. Az iskolai buli végeztével – ahová nélküle mentél el – megvár a házatok előtt, és vádaskodni kezd. Kiabál veled, egyre dühösebb lesz, és végül pofonvág.
19. Másnap kapsz egy sms-t, amiben bocsánatot kér, és megesküszik, hogy ez soha többé nem fog előfordulni.

Jegyzetek

-
- ¹ A gyakorlat eredetije Gary Kroehnert: 103 játékos tréninggyakorlat című könyvében található
- ² A gyakorlathoz eredetije az European Peer Training Organisation (EPTO): Manual for Peer Trainers című kiadványban található (<http://epto.org/>)
- ³ A gyakorlat a N.Flowers (szerk.): Kiskompasz – Kézikönyv a gyermekek emberi jogi neveléséhez című kiadványban szerepel a 115. oldalon (<https://drive.google.com/file/d/0B7kBdDSSYg1qTHIPNGFsNGZBdkk/view?usp=sharing>)
- ⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=t2JBPBIFR2Y>
- ⁵ <http://transvanilla.hu/letoltesek/a-sokoldal-u-nem-figura>
- ⁶ A gyakorlat a Luzia Köberlein (szerk.): Heartbeat – Szívdobbanás című kiadványban található, a 21. oldalon (<http://nane.hu/szolgalattasok/kiadvanyok/#szivdobbanas-8211-parkapcsolat-eroszak-nelkul>)
- ⁷ A gyakorlat a Luzia Köberlein (szerk.): Heartbeat – Szívdobbanás című kiadványban található, a 18. oldalon (<http://nane.hu/szolgalattasok/kiadvanyok/#szivdobbanas-8211-parkapcsolat-eroszak-nelkul>)
- ⁸ A gyakorlat a Luzia Köberlein (szerk.): Heartbeat – Szívdobbanás című kiadványban található, a 30. oldalon (<http://nane.hu/szolgalattasok/kiadvanyok/#szivdobbanas-8211-parkapcsolat-eroszak-nelkul>)
- ⁹ Az erőszak ciklusáról többet megtudhat az S.Cosgrove, J.Barron, N.Harwin (szerk.): Erő a változáshoz című kiadvány 131. oldalán (<http://nane.hu/szolgalattasok/kiadvanyok/#ero-a-valtozashoz>)
- ¹⁰ A gyakorlat a Luzia Köberlein (szerk.): Heartbeat – Szívdobbanás című kiadványban található, a 34. oldalon (<http://nane.hu/szolgalattasok/kiadvanyok/#szivdobbanas-8211-parkapcsolat-eroszak-nelkul>)
- ¹¹ <http://nane.hu/wp-content/uploads/2016/03/szivdobbanas.pdf>
- ¹² <http://nane.hu/regioldal/eroszak/vaw/tenyektevhitek.html>
- ¹³ <https://vimeo.com/86495492> vagy <https://www.youtube.com/watch?v=V4UWxIVvT1A>
- ¹⁴ <http://nane.hu/kerszteat/>
- ¹⁵ https://www.youtube.com/watch?v=8hC0Ng_ajpY
- ¹⁶ http://indavideo.hu/video/Selfie_Spot_1, http://indavideo.hu/video/Selfie_Spot_2, http://indavideo.hu/video/Selfie_Spot3
- ¹⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=zBidGFjjURg>
- ¹⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=e9t0oYiKuSU>
- ¹⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=6u-2XnMTFTY>
- ²⁰ <http://nane.hu/wp-content/uploads/2016/03/NANE.pdf>
- ²¹ A gyakorlathoz az inspirációt a R.Gomes (szerk.): Kompas – Kézikönyv a fiatalok emberi jogi képzéséhez 217. oldalán található, Képalírások készítése című játék adta (http://www.unp.hu/sites/default/files/imuk/pdf/kompasz_kezikonyv_a_fiatalok_emberi_jogi_kepzesehez.pdf)
- ²² A gyakorlat a SALTO-YOUTH nemzetközi ifjúságügyi online tudástárban található <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/multiplex-cinema-evaluation.1632/>
- ²³ A gyakorlat a SALTO-YOUTH, nemzetközi ifjúságügyi online tudástárban található <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/dice-evaluation.787/>