

Nagy Ádám dr. – Antal Ágnes – Holczer Mónika

# 100 NONFORMÁLIS MÓDSZER ÉS SZITUÁCIÓ MEGOLDÁSA







Készítette: Nagy Ádám dr. – Antal Ágnes – Holczer Mónika

Szerkesztette: Nagy Ádám dr.

Lektorálta: Kárpáti Árpád

Megolvasta: Böröcz Livia, Molnár Brigitta

Kiadta: ISZT Alapítvány – Excenter Kutatóközpont

Projektgazda: Dombóvári Gábor



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott kötet

ISBN: 978-963-12-1511-3

A példatár a magyar Kulturális Életért Közhasznú Egyesület – Mustárház megbízásából, az Európai Unió **Non-formal examples, a Bridge between Europe and Asia** nevű kapacitásbővítő projektje keretében készült.

Nagy Ádám dr. – Antal Ágnes – Holczer Mónika

# IFJÚSÁGÜGY-MÓDSZERTÁR

# 100 NONFORMÁLIS MÓDSZER ÉS SZITUÁCIÓ MEGOLDÁSA





## Tartalomjegyzék

### I. NONFORMÁLIS MÓDSZEREK, TECHNIKÁK

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| A. Ismerkedési, csapatépítési technikák . . . . .   | 13  |
| B. Bizalomfejlesztő módszerek . . . . .             | 77  |
| C. Időtöltő technikák . . . . .                     | 101 |
| D. Kommunikációs módszerek . . . . .                | 149 |
| E. Elemző módszerek . . . . .                       | 167 |
| F. Problémafeltáró és -megoldó módszerek . . . . .  | 191 |
| G. Konfliktus feltáró és -kezelő módszerek. . . . . | 227 |
| H. Tervező módszerek. . . . .                       | 243 |

### II. SZITUÁCIÓK, HELYZETEK

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| A. Egyéni esetek . . . . .                           | 261 |
| B. Csoportos esetek . . . . .                        | 269 |
| C. Rendezvényen . . . . .                            | 281 |
| D. Klubban . . . . .                                 | 287 |
| E. Táborban . . . . .                                | 293 |
| F. Non-direktív segítségnyújtás eshetőségei. . . . . | 313 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Utóhang . . . . . | 327 |
|-------------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Irodalom. . . . . | 329 |
|-------------------|-----|





**J**elen módszertár olyan nonformális, gyakorlati eszközöket: technikákat-módszereket és szituációkat mutat be, amelyek az ifjúsági munka során adhatnak támogatást, egy-egy konkrét helyzetben hívhatóak segítségül. Annyiban több, mint játékgyűjtemény, hogy célja nem csak önmagában keresendő, hanem valamennyi elemnek célja a játékelményen túl a fejlesztés is. Így kívül esnek kereteinken a tematikus játékok, főképp a „teljes estét betöltők”, valamint az egyéni fejlesztő módszerek (a szituációk tekintetében ilyen megkötésünk nincs).

A csoportos technikákat és módszereket az alábbi kategóriákba soroljuk be:

- A. Ismerkedési technikák;
- B. Bizalomfejlesztő technikák;
- C. Időkitöltő technikák;
- D. Kommunikációs módszerek;
- E. Elemző módszerek;
- F. Problémamegoldó/fejlesztő módszerek;
- G. Konfliktus feltáró- és kezelő módszerek ;
- H. Tervező módszerek.

Minden eszközből igyekszünk többet bemutatni.

Az *ismerkedési technikák* elsősorban arra valók, hogy egy csoport egymást (jobbára) nem ismerő tagjai között ismeretség alakuljon ki. Fontos a csoport figyelmét felhívni, hogy a csoporton belüli események maradjanak is azon belül, valamint, hogy az egymástól hallottak nem minősítendőek. A *bizalomfejlesztő technikák* célja a már egymást ismerő csoporttagok egymás közötti kapcsolatának erősítése. Sokszor fokozott testi kontaktussal járnak, így elővigyázatosságot, figyelmet igényelnek. Az *időkitöltő technikák* elsősorban azt a célt szolgálják, hogy egy időt igénylő helyzetben ezen várakozást emlékezetesebbé tegyük, a tagok ne unatkozzanak.

A *kommunikációs módszerek* azon technikákat sorolják, amelyek egy információátadási helyzetben alkalmazhatóak.

Az *elemző módszerek* elsősorban szervezetfejlesztési célú vagy projektvégrehajtásban használatos erőforrásokat számba vevő eszközök.

A *problémamegoldó/fejlesztő módszerek* azokat a döntéstámogató eszközöket térképezik fel, amelyek a csoport erőforrásait aknázzák ki egy adott cél elérése érdekében.

*A konfliktusfeloldó módszerek lényege egy a csoporton belüli összeütközés (vagy látens ellentét) feloldása.*

*A tervező módszerek feladata a jövőépítés, illetve az ehhez kapcsolódó feladatok összeállítása.*

Valamennyi módszer és technika leírását egységes szerkezetbe igyekeztünk összeszedni, amely az alábbiakat tartalmazza:

1. A helyzet (amelyben az adott eszköz leginkább használatos);
2. Az eszköz célja;
3. Az eszköz leírása, menete;
4. Ajánlott csoportlétszám;
5. Ideális helyszín;
6. Szükséges idő;
7. Eszközszükséglet;
8. Értékelés és szempontjai (ha szükségesek);
9. Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák;
10. Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extrémítások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok).

A kötet második felében igyekszünk olyan szituációkat és javasolt megoldásokat összeszedni, amelyek kapcsán végiggondolható egy-egy kérdéses ifjúsági ügyi problémahelyzet az alábbi területeken:

- A. Egyéni esetek;
- B. Csoportos helyzetek;
- C. Rendezvényen;
- D. Klubban;
- E. Táborban;
- F. Non-direktív segítségnyújtás.

Csoport alatt 3-15 fő együttesét értjük. Klub-foglalkozás alatt egy csoport, fejlesztő és szórakoztató célzatú rendszeres együttlétét értjük, amikor a csoport valamilyen közös cél érdekében aktivitást végez.

Rendezvény alatt nagyobb létszámú közösség számára nyújtott szolgáltatást értünk. Tábor alatt fejlesztő és szórakoztató célzatú, jól körülhatárolható helyen végbemenő, többnapos, intenzív rendezvényt értünk.

A kevert helyzetekben (rendezvény vs. csoport) érdemes először a csoportra vonatkozó javaslatok közül keresni.

Miután egy szituációban nem feltétlen csak egy helyes megoldás lehetséges (ám mindenképpen több helytelen), igyekeztünk a megoldás felé vezető út (utak) irányát és a mindenképpen elkerülendő megközelítéseket bemutatni.

Akit részletesebben érdekel a különböző módszerek kínálata, ajánljuk figyelmébe az európai ifjúsági területen szolgáltató SALTO (Support, Advanced Learning and Training Opportunities) adatbázis mintegy 1000 elemet tartalmazó eszközkészletét: [www.salto-youth.net/tools/toolbox/search](http://www.salto-youth.net/tools/toolbox/search) (angolul).

Jelen munka az Ifjúságügy című kötet (Nagy-Bodor-Domokos-Schád, 2014) gyakorlati kiegészítő könyve, reméljük, hogy méltó pandantja azon kötet elméleti megközelítésének.

Kalandra Fel!

A szerzők és a szerkesztő





# I. NONFORMÁLIS MÓDSZEREK, TECHNIKÁK

A.

Ismerkedési, csapatépítési  
technikák

## 1. Zsipp-zsupp

### a) A helyzet:

A Zsipp-zsupp módszert ismerkedés elején, a névtanuláshoz és jégtöréshez ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer után az új környezet és ismeretlen társak okozta gáta feloldódik, memorizálják a neveket, oldódnak a kezdeti merev viszonyok.

### c) Leírás, folyamat:

Körben ülünk és eggyel kevesebb szék van, mint ahány játékos. Mindenki megkérdezi a két szomszédja nevét. Ha a játékvezető a kör közepéről rámutat valakire, és azt mondja, hogy zsipp, akkor annak azonnal meg kell mondania a jobb oldali szomszédja nevét. Ha azt mondja, hogy zsupp, akkor a bal oldali szomszéd nevét kell mondani. Ha azt mondja, hogy zsipp-zsupp, akkor mindenki helyet cserél valakivel, és kezdődik a játék előlről. Aki eltéveszti, nem tudja a szomszéd nevét, vagy túl sokat gondolkodik rajta, maga áll be a körbe játékvezetőnek.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, de megvalósítható a szabadban is.

### f) Szükséges idő:

10-15 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Székek.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

### i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:

- anyanyelvi kommunikáció;
- szociális és állampolgári készségek;
- tanulási készségek;
- gyors helyzetfelmérési és reagálási képesség;
- emlékezőkészség;
- koncentráció és figyelem.

**j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék több változatban is játszható: nemcsak a keresztnévet, hanem a vezetéknévet is tudni kell, vagy azt is meg kell mondani, hogy hol lakik, hol tanul, dolgozik, sőt, a továbbiak során tovább tágíthatjuk az ismeretek körét: mi a szomszéd kedvenc színe, étele stb.

A játék akkor jó, ha gyorsan pörög.

## 2. Fejbecsapós

### a) A helyzet:

A Fejbecsapós módszert ismerkedés elején, a névtanuláshoz és jégtöréshez ajánljuk.

### b) A cél:

A Fejbecsapós játék után az új környezet és ismeretlen társak okozta gátságot feloldódnak, memorizálják a neveket, oldódnak a kezdeti merev viszonyok.

### c) Leírás, folyamat:

A csoport kört alkot úgy, hogy eggyel kevesebb szék van, mint ahány játékos. A középen álló játékosnak egy összegurított újságpapír van a kezében. A körből valaki mond egy nevet, erre a középen állónak újsággal gyengéden rá kell ütnie a név tulajdonosának fejére. Ő úgy tudja az ütéssel elkerülni, hogy minél hamarabb mond egy másik nevet, aki az új célpontja lesz a középen állónak. Aki elkésett a névmondással és fejbe ütötték, vagy aki olyan nevet mond, amelyen nincs a csoportban, helyet cserél a középen állóval. Cserénél a volt csapkodó jogosult először nevet mondani. (Amennyiben a játékot ülve játsszuk, még mielőtt helyet foglalna, mondania kell egy nevet; ellenkező esetben fejbe csapható, és ekkor ismét a kör közepére kerül.).

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, de megvalósítható a szabadban is.

### f) Szükséges idő:

10-15 perc.

### g) Eszközsükséglet:

1 újság, székek.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.



## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- szociális és állampolgári készségek;
- tanulási készségek;
- gyors helyzetfelmérési és reagálási képesség;
- koncentrációs készségek;
- emlékezőképesség.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék elején fel kell hívni a figyelmet arra, hogy az újságcsapás kellemetlen is lehet, ezért érdemes megkérdezni a társaságot, hogy ennek tudatában is hajlandóak-e játszani. El kell mondani, hogy óvatosan üssenek a másik fejére, vigyázzanak egymás testi épségére.

A játék úgy is játszható, hogy minden résztvevő választ magának egy állat- vagy növénynevet, és ekkor a saját nevek helyett ezeket kell a fejbecsapás elkerülése érdekében mondani. Ez a változat nehezebb, hiszen fejben kell tartanunk, milyen neveket adtak maguknak a többiek. A játék akkor jó, ha gyorsan pörög.

### 3. Villámrandi

#### a) A helyzet:

A Villámrandit (a csoportfoglalkozás elején) jégtörőnek ajánljuk, de egy-egy foglalkozás közepén is használható „egy-egy komolyabb blokk után, oldás céljából”.

#### b) A cél:

A módszer célja, hogy a résztvevők jobban megismerjék egymást, beszéljenek/hallgassanak olyan irányított témákról, amelyek egyébként nem kerülnének elő (pozitív visszacsatolások egymásról, tervek, események, véleményformálás).

#### c) Leírás, folyamat:

A résztvevők két kört alkotnak, egy belső és egy külső kört, minden résztvevőnek lesz egy párja. Egy villámrandi 4 perces. A pár egyik fele 2 perccig folyamatosan beszél egy adott témáról, addig a másik fél hallgat, majd csere. A 4 perces randevú után, párcsere (pl.: a külső körben állók lépnek tovább egyet jobbra). A villámrandik témáját minden körben az játékvezető adja meg, és ő jelzi (tapssal, órával), az idő leteltét is. Lehetséges egy adott problémáról, helyzetről is villámrandi keretében kikérni a véleményeket, ez esetben szerencsés, ha a nem mozgó kör jegyzetel.

#### d) Ajánlott csoportlétszám:

8-20 fő.

#### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, de megvalósítható a szabadban is.

#### f) Szükséges idő:

20-45 perc.

#### g) Eszközszükséglet:

Toll, papír, székek, ivóvíz (nagyobb csoportoknál a hosszú ideig tartó beszéd miatt szükséges).

#### h) Értékelés és szempontjai:

A villámrandik után érdemes nagykörben átbeszélni a benyomásokat. Az alábbi kérdéseket ajánljuk:

- Mennyire volt nehéz hallgatni, figyelni?
- Mennyire volt nehéz 2 perccig folyamatosan beszélni?
- Sikerült-e betartani a szabályokat?

- Milyen új információkat tudtál meg?
- Kiket ismertél meg (már ismered a csapat felét!)?

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- tanulás tanulása;
- személyközi és állampolgári kompetenciák;
- vitakultúra;
- koncentráció, figyelem;
- másság elfogadása;
- előadói készségek.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A villámrandik témája ne legyen nagyon személyes, igyekezzünk olyan témákat választani, amiről mindenki szívesen beszél szabadon. A tapasztalatok szerint mindig van olyan résztvevő, aki nem tudja betartani a szabályokat, pl. megfélelkezik arról, hogy az adott körben ő most a hallgató. A villámrandikat sose szakítsuk meg, ha bármi szabálytalanságot észlelünk, azt az értékelő körben vessük fel.

A csoportlétszám növekedésével a játékidő is jelentősen megnőhet.

Lehetséges asztaloknál ülve is játszani.

## 4. Bemutatom magamat!

### a) A helyzet:

Ezt a játékot a csoportfoglalkozás elején, a megszokott bemutatkozó kör helyett lehet játszani.

### b) A cél:

A módszer hatására az új környezet és az ismeretlen társak okozta gátságot feloldódnak, memorizálják a neveket, oldódnak a kezdeti merev viszonyok.

### c) Leírás, folyamat:

A csoportban párokat alkotunk. A párok tagjai bemutatkoznak egymásnak. Adhatunk irányított kérdéseket is, amiket mindenképp el kell mondaniuk magukról. (Pl.: Honnan érkeztél? Mi a hobbid? stb.) A párok feladata, hogy minél több információt megjegyezzenek egymásról. A páros bemutatkozás után egy nagy kört alkot a csoport és a párok a kör közepén mutatják be egymást. A pár egyik tagja E/1-ben beszél a pár másik tagjáról. Akit bemutatnak, ül egy széken és figyelmesen hallgat, a párja pedig mögé állva, kezét a párja vállára helyezve mondja el a bemutatkozót.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

8-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, de megvalósítható a szabadban is.

### f) Szükséges idő:

- A párok egymásnak bemutatkoznak: 4-5 perc;
- A párok bemutatják egymást nagy körben: 30-40 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Székek.

### h) Értékelés és szempontjai:

Az értékelésnél az alábbi kérdéseket ajánljuk feltenni:

- Hogy éreztetted magad, mikor rólad beszéltek?
- Mennyire volt nehéz a másik bőrébe bújni?
- Melyik információ volt számodra a legérdekesebb?
- Figyeld meg, hogy milyen információkat mondanak el rólad! Szerinted is azok voltak-e a legfontosabbak?

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- adaptációs képesség;
- anyanyelvi kommunikáció;
- másság elfogadása;
- asszertivitás;
- személyközi és állampolgári kompetenciák;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- emlékezőkészség;
- információszerző és szűrő képesség;
- aktív hallgatás;
- koncentráció, figyelem;
- önismeret;
- önkritika;
- előadói készségek.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Önmagunk bemutatása sokszor lámpalázat okoz, nagycsoport előtt frusztráló lehet bemutatkozni, ez a játék segíthet ennek oldásában, hiszen könnyebben nyílunk meg egy ember előtt, mint egy egész csoport előtt. Segítheti önismeretünket, hisz párunk, mint egy tükröt tartva beszél rólunk.

## 5. Labdalánc

### a) A helyzet:

A Labdalánc módszerét ismerkedés elején a névtanuláshoz és jégtöréshez ajánljuk.

### b) A cél:

A Labdalánc játék után az új környezet és ismeretlen társak okozta gátak feloldódnak, memorizálják a neveket, oldódnak a kezdeti merev viszonyok.

### c) Leírás, folyamat:

A játékosok körben ülnek vagy állnak, és mindenki sorban bemondja a nevét. Ha ez megtörtént, a résztvevők egy labdát dobálnak egymásnak a következő szabály szerint: aki dobja a labdát, annak a nevét mondja, akinek dobja. Ezt a kört megismételjük még párszor, hogy a neveket megjegyezzük.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-30 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

10-15 perc.

### g) Eszközsükséglet:

1 kisméretű (gumi) labda.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

### i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:

- anyanyelvi kommunikáció;
- szociális és állampolgári készségek;
- tanulási készségek;
- koncentrációs készségek;
- emlékezőkészség.

**j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék bővíthető úgy, hogy a játékosok a saját nevüket és annak a nevét is mondják, akitől kapták a labdát, több kört is lehet játszani (a sorrend ugyanaz!), illetve a labda menetének sorrendjét megfordítva visszafele is játszhatjuk!

## 6. Tépj, amennyire szükséged van!

### a) A helyzet:

Ezt a játékot a csoportfoglalkozás elején, a bemutatkozó kört helyettesítve lehet játszani.

### b) A cél:

Egymás megismerése, érdekes információk megosztása.

### c) Leírás, folyamat:

A csoport tagjai egy nagy kört alkotnak. Egy tekercs WC papírt elindítunk a körbe, a résztvevők feladata, hogy annyi papír cikket tépjenek le, amennyire szükségük van. Miután körbeért a tekercs, mindenkinek annyi információt kell megosztania magáról, ahány cikket letépett. (pl.: ha Áron 3 cikket tépett le: 1. 16 éves vagyok.; 2. kedvenc focicsapatom a Real Madrid.; 3. gördeszkázom.)

Minden résztvevő saját maga dönti el, hogy milyen információt oszt meg magáról.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

6-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, de a szabadban is megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

15-30 perc.

### g) Eszközsükséglet:

1 tekercs WC papír (létszámtól függően több tekercsre is szükség lehet).

### h) Értékelés és szempontjai:

Ezt az elemet nem szükséges értékelni, ha mégis szeretnénk a csoporttal közösen átbeszélni, akkor a következő kérdéseket ajánljuk feltenni:

- Melyik információ volt számodra a legérdekesebb?
- Melyik volt a leghasznosabb?
- Milyen újdonságot tudtál meg a másiktól?



## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- döntéshozó képesség;
- aktív hallgatás;
- kezdeményező és vállalkozóképesség;
- szelektációs képesség;
- asszertivitás;
- anyanyelvi kommunikáció;
- személyközi és állampolgári készségek;
- előadói készségek.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék úgy is játszható, hogy annyi mondatot szükséges mondani a résztvevőknek magukról, ahány cikk papírt téptek. A játék során fontos, hogy az elhangzott információkat ne minősítsük. Kérjük meg erre a csoporttagokat is. Ha extrém információ kerül a csoportba, azt az értékelő kör során dolgozzuk fel közösen.

Nem javasolt irányított kérdéseket, szempontokat meghatározni, ha azonban valakinél ez megfogalmazódik kérdésként, akkor mondhatunk példákat az információ megosztásra. Javasoljuk felhívni a résztvevők figyelmét arra, hogy minden elhangzott információ önmagukról kell, hogy szóljon.

## 7. Állj sorba!

### a) A helyzet:

Ezt a módszert az ismerkedés elején, a névtanuláshoz és jégtöréshez ajánljuk.

### b) A cél:

A gyakorlat után az új környezet és ismeretlen társak okozta gátak feloldódnak, memorizálják a neveket, oldódnak a kezdeti merev viszonyok.

### c) Leírás, folyamat:

Arra kérjük a csoportot, hogy álljanak fel a székekre. Ha ez megtörtént, akkor a feladat az, hogy a résztvevők álljanak a neveik szerinti ABC sorrendbe a következő szabályok betartásával: néma csendben zajlik a játék, csak a mutogatás megengedett (tátogni is tilos!), egy széken egyszerre maximum 2 fő tartózkodhat (azaz összesen 4 láb).

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-25 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

5-10 perc .

### g) Eszközsükséglet:

Székek.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

### i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:

- metakommunikáció;
- szociális és állampolgári készségek;
- koncentrációs készségek;
- emlékezőkészség;
- bizalomfejlesztés;
- alternatív kommunikációs eszközök használatának készsége;
- egymás elfogadása.

**j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék elején el kell mondani, hogy könnyebb fizikai mozgásra is szükség lesz, valamint, hogy vigyázzanak maguk és egymás testi épségére.

A módszer természetesen olyan közegben, ahol mozgássérült vagy látássérült résztvevők is vannak, nem alkalmazható, vagy csak szabálmódosítások mellett.

## 8. Saját címerem

### a) A helyzet:

A címerkészítés módszerét az ismerkedés második/utolsó harmadában érdemes alkalmazni, amikor már egy alapvető bizalmi kötelék kialakult a csoport tagjai között.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy a résztvevők megismerjék egymást, érdekességeket, akár bizonyos életeseményeket tudjanak meg egymásról, személyesebb és bizalmasabb információkat osszanak meg magukról.

### c) Leírás, folyamat:

Minden résztvevő kap egy papírlapot, amely teljesen üres. A feladat az, hogy a papírlapra készítsenek egyénileg egy címet, amely rájuk jellemző, a saját címerük. Ha elkészültek, a csoporttagok bemutatják egymásnak.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér.

### f) Szükséges idő:

5-10 perc a címerkészítésre.

20-30 perc a bemutatásra és megbeszélésre.

### g) Eszközsükséglet:

A/4-es papír, színes ceruza vagy filctoll, toll, ragasztó, festék, színes lapok (egyéb kreatív kellékek).

### h) Értékelés és szempontjai:

A bemutatókörnél a következő kérdéseket ajánljuk:

- Miért ezt a címet választottad és mit jelent a számodra?
- Kötődik-e életesemény az ábrázoltakhoz?

A játék lezárásához:

- Tudtatok-e meg új információkat a másiktól?
- Volt-e meglepő információ a címerekkel kapcsolatban?

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- szociális és állampolgári készségek;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- vizuális készségek;
- kreativitás;
- kez ügyesség;
- bizalomfejlesztés;
- kifejezőkészség fejlesztése;
- előadói készségek;
- asszertivitás;
- mások elfogadása.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék során fontos, hogy az elhangzott információkat ne minősítsük. Kérjük meg erre a csoporttagokat is. Ha extrém információ kerül a csoportba, azt az értékelő kör során dolgozzuk fel közösen. Nem javasoljuk irányított kérdések és szempontok meghatározását a címerkészítéshez, ha azonban valakinél ez megfogalmazódik, akkor mondhatunk példákat a címer megjelenítésére.

Javasoljuk felhívni a résztvevők figyelmét arra, hogy minden elhangzott információ önmagukról kell, hogy szóljon.

Önismereti képzés alkalmával is alkalmazható módszer.

### a) A helyzet:

Az Én-vers kitöltését az ismerkedés második/utolsó harmadában érdemes alkalmazni, amikor már egy alapvető bizalmi kötelék kialakult a csoport tagjai között.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy a résztvevők megismerjék egymást, érdekességeket tudjanak meg egymásról asszociatív elemek és gondolatok segítségével.

### c) Leírás, folyamat:

A résztvevők mindegyikének adunk egy előre nyomtatott versformátumot, amelyet értelemszerűen kell kitölteni a szöveg utasításai szerint. A vers kitöltése után mindenki felolvassa a művét.

### Vers szövege:

Én

Én (két jellemvonás, mely illik rád) vagyok

Csodálkozom (valami, ami felkelti az érdeklődésedet)

Hallom (elképzeltem hang)

Látom (elképzeltem látvány)

Én (az első sor megismétlése) vagyok.

Úgy teszek (valami, amit most színlelsz)

Úgy érzem (egy képzetről alkotott érzés)

Megérintem (egy képzeltem érintés)

Aggódok (valami miatt, ami nagyon zavar téged)

Sírok (valami miatt, ami nagyon elkeserít téged)

Én (az első sor megismétlése) vagyok.

Megértem (valami, amiről tudod, hogy igaz)

Mondom (valami, amiben hiszel)

Álmodozom (valami, amiről most álmodozol)

Próbálom (valami, amiért erőfeszítéseket teszel)

Remélem (valami, amit remélsz)

Én (első sor ismétlése) vagyok.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

15-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér.

### **f) Szükséges idő:**

10-15 perc a vers kitöltésére.

20-30 perc a versek felolvasására és megbeszélésére.

### **g) Eszközsükséglet:**

Én-vers szövege előre nyomtatva a csoport létszámnak megfelelő példányban, tollak.

### **h) Értékelés és szempontjai:**

A feladat értékeléséhez a következő kérdéseket ajánljuk:

- Nehéz volt-e kitölteni/megírni a verset?
- Mi okozott nehézséget a kitöltés során?

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi (szóbeli és írásbeli) kommunikáció;
- szociális és állampolgári készségek;
- bizalomfejlesztés;
- kifejezőkészség fejlesztése;
- előadói készségek;
- asszertivitás;
- kreativitás;
- humorérzék;
- mások elfogadása;
- asszociációs képességek.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék során fontos, hogy az elhangzott információkat ne minősítsük. Kérjük meg erre a csoporttagokat is. Ha extrém információ kerül a csoportba, azt az értékelő kör során dolgozzuk fel közösen.

Javasoljuk felhívni a résztvevők figyelmét arra, hogy minden elhangzott információnak önmagukról kell szólnia.

Önismereti képzés alkalmával is alkalmazható módszer.

## 10. Adj hozzá egy mozdulatot!

### a) A helyzet:

Az Adj hozzá egy mozdulatot - módszer az ismerkedés elején, a bemutatkozó kör helyett ajánljuk.

### b) A cél:

Az Adj hozzá egy mozdulatot! módszer után az új környezet és ismeretlen társak okozta gátsak feloldódnak, memorizálják a neveket, oldódnak a kezdeti merev viszonyok.

### c) Leírás, folyamat:

A csoport tagjai körben állnak. A játékvezető kezdi a kört: mutat egy mozdulatot és közben mondja a nevét, a következő ismétli a mozdulatot, majd mondja a saját nevét és mutatja a saját mozdulatát, a következő már az előző két mozdulatot és nevet mondja, majd a sajátját teszi hozzá és így tovább.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

15-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

15-20 perc

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

### i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- kifejező készség;
- kreativitás;
- gyors problémamegoldó képesség;
- egymás elfogadása;
- memóriafejlesztés;
- koncentráció, figyelem;
- szociális és állampolgári készségek;
- mozgáskoordináció.



**j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Ha lesz olyan csoporttag, akinek nehézséget okoz másnak az ismételése, utánzása, akkor segíthet neki az, akit nem tud ismételni, azzal hogy ő ismét mondja és mutatja. Erre azért van szükség, hogy ne érezze magát rosszul, sikertelennek az illető.

Javasoljuk, hogyha a kör végére érve „lázadoznak” a résztvevők, hogy az első embernek volt a legkönnyebb dolga, akkor mutassa be a játékvezető a teljes kört, illetve kérjen még meg erre 1-2 résztvevőt.

A módszer, természetesen, olyan közegben, ahol mozgássérült vagy látássérült résztvevők is vannak, nem alkalmazható, vagy csak szabálmódosítások mellett.

## 11. Alliteráló név

### a) A helyzet:

Ezt a játékot a bemutatkozó körben ajánljuk.

### b) A cél:

A csoporttagok jobban megismerjék egymást, megjegyezzék egymás nevét.

### c) Leírás, folyamat:

Alkossunk egy kört, a csoportvezetője kezdje el a kört, mondja a keresztnévét, és a nevével azonos kezdőbetűvel kezdődő tulajdonságot, amely rá leginkább jellemző. Pl.: Mosolygós Miklós. A következő ember elismétli az előző ember nevét és tulajdonságát, és elmondja a sajátját. És így tovább, míg végig nem ér a kör.

### Ajánlott csoportlétszám:

8-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

20-40 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

### h) Értékelés és szempontjai:

Ezt a játékot nem szükséges értékelni, ha mégis szeretnénk, akkor a következő kérdéseket ajánljuk feltenni:

- Sikerült-e megjegyezni mindenkinek a nevét?
- Milyen tulajdonságokkal rendelkeznek a csoporttagok? Ezek a tulajdonságok miért lehetnek jók egy csoportmunka során?

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- személyközi és állampolgári kompetenciák;
- memóriafejlesztés;
- koncentráció, figyelem;
- kreativitás;
- humorérzék;
- asszertivitás;
- kezdeményező és vállalkozókészség.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Ha lesz olyan csoporttag, akinek nehézséget okoz másnak az ismétlése, akkor segíthet neki az, akit nem tud ismételni, azzal hogy ő ismét mondja. Erre azért van szükség, hogy ne érezze magát rosszul, sikertelennek az illető.

A bemutatkozó kör során, mindenkinek hagyjunk elegendő időt arra, hogy kitalálja a megosztani kívánt tulajdonságát. Ne süssük a résztvevőket! Soha ne minősítsük a kitalált tulajdonságot és erre hívjuk fel a résztvevők figyelmét is! Legyünk türelmesek a játék során!

Javasoljuk, hogyha a kör végére érve „lázadoznak” a résztvevők, hogy az első embernek volt a legkönnyebb dolga, akkor mondja el a játékvezető a teljes kört, illetve kérjen még meg erre 1-2 résztvevőt.

## 12. Írj egy szót és húzz!

### a) A helyzet:

Az Írj egy szót és húzz! módszer az ismerkedés elején, a bemutatkozó kör helyett alkalmazható.

### b) A cél:

A módszer után az új környezet és ismeretlen társak okozta gáta feloldódik, memorizálják a neveket, oldódnak a kezdeti merev viszonyok.

### c) Leírás, folyamat:

A csoport minden tagja kap egy cetlit, arra a cetlire szabad asszociációval egy szót kell felírni, majd ezeket összehajtva begyűjtjük egy kalapba (zacskóba, dobozba stb.). Az összegyűjtött cetlik közül mindenki húz egyet és úgy kell bemutatkoznia, hogy a kihúzott szó minden mondatában benne legyen.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

15-25 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

1-2 perc a szó felírására és összegyűjtésére.

15-20 perc a bemutatkozásra (1-2 perc/fő).

### g) Eszközsükséglet:

Papír cetli, toll, kalap (vagy zacskó, doboz stb.).

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

### i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:

- anyanyelvi kommunikáció;
- kifejező készség;
- kreativitás;
- humorérzék;
- gyors problémamegoldó képesség;
- egymás elfogadása;
- memóriafejlesztés;
- szociális és állampolgári készségek;
- kezdeményező és vállalkozóképesség.

**j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Ne süssük a résztvevőket, de mondjuk el, hogy a szóbeli bemutatkozásra mennyi idejük lesz! Soha ne minősítsük a csoporttársunk által elmondottakat és erre hívjuk fel a résztvevők figyelmét is! Legyünk türelmesek a játék során!

## 13. Keresztrejtvény

### a) A helyzet:

Ezt a játékot az ismerkedés azon fázisában ajánljuk, amikor már a csoporttagok között kialakult egy bizonyos fokú bizalom. Például második vagy harmadik találkozó alkalmával.

### b) A cél:

Nevek tanulása, személyesebb bemutatkozás, egymás megismerése.

### c) Leírás, folyamat:

Minden résztvevő kivágja/tépi egyesével a keresztnevének betűit újságpapírból.

Például: Ha a résztvevőt Évának hívják, akkor Évának ki kell vágni egy É betűt, egy V betűt és egy A betűt. (A betűket tépni kell, vágó eszköz nem használható, és ha valaki kész van a saját betűivel, akkor segíthet a társainak.)

A résztvevők keresztrejtvény szerűen teszik le a földre a saját neveiket, közben elmesélik, hogy miért ezt a nevet kapták, milyen viszonyban állnak a nevükkel. Ha a résztvevő nem tudja, akkor azt, hogy szereti-e ezt a nevet, vagy sem, és miért?

Pl.: Éva elhelyezi vízszintes irányba a betűit, és közben elmeséli, hogy a nagymamáját is Évának hívták, ezért kapta ezt a nevet. A következő résztvevő az lesz, akinek a nevében szerepel É, V vagy A betű, pl. András. András a betűit függőleges irányba tudja letenni, Éva A betűje lesz András első betűje. András A betűjét Éva A betűjére fogja ráhelyezni. A játék során folyamatosan rajzolódik ki a csoport keresztrejtvénye. S közben mindenki megoszt a nevével, magáról információkat.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

5-15 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt (viszonylag nagyobb) tér.

### f) Szükséges idő:

20-40 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Újságok, magazinok, egyéb felhasználható lapok.

## **h) Értékelés és szempontjai:**

Ezt a játékot nem szükséges értékelni. Ha visszacsatolunk, mindenképp pozitív állításokat fogalmazzunk meg (pl.):

- Milyen érdekes...
- Kreatív megoldás...
- Ez a csoport keresztrejtvénye, milyen sokszínűek vagyunk...
- Mindenki egy egyéniség...
- Mindenkinek más a története...
- Összekapcsolódunk...
- Emlékezőkészség;
- Együttműködés.

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- személyközi és állampolgári készségek;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- kreativitás;
- asszertivitás;
- önismeret;
- emlékezőkészség;
- együttműködés;
- előadói készségek.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék során fontos, hogy mindenkit türelmesen meghallgassunk, erre hívjuk fel a csoportrésztvevők figyelmét is. Ne minősítsünk! Igyekezzünk mindig pozitívan visszacsatolni, akár pár mondatban minden elmondott névtörténet után. Önismereti játék is, ezért fel kell készülni váratlan helyzetekre, kényes történetekre is, érzelmi kifakadásokra, amiket kezelni kell. (pl. nem tudom miért ezt a nevet kaptam; utálok a nevemet, apukámnak is ez volt a neve, de ő meghalt...) Ilyenkor elegendő időt kell hagyni egy-egy ilyen helyzet kibeszélésére, megoldására, ott rögtön, hogy a többiek is tanuljanak belőle.

## 14. Tárgyak

### a) A helyzet:

Ezt a játékot olyan csoportoknál ajánljuk, akik már dolgoztak együtt. Osztályok, közösségek, klubok, projektcsapatok, települési ifjúsági önkormányzatok, egyesületek stb.

### b) A cél:

A játék célja a csoportban betöltött szerep meghatározása. Csoportkép kialakítása, együttműködések felvázolása, egyéni képességek kidomborítása, önreflexiók.

### c) Leírás, folyamat:

Minden résztvevőnek, ki kell találni egy tárgyat, ami jelképezi őt a csoportban. Ezt le kell rajzolni egy lapra. Majd a csoport előtt szóban megindokolnia, miért ezt a tárgyat választotta. Például: Titi habverő. – Azért választottam a habverőt, mert szeretem lelkesíteni a csapatot, életet vinni a csapatba.

Az animátor az összes rajzot felhelyezi a falra, egy közös felületre. Miután mindenki elmondta a saját választott tárgyát, a tréner összesíti a hallottakat. Elmondja, miért fontosak egyes elemek/szerepek a csoportban, miért nagyon jó, hogy mindenkinek más és más a szerepe, és ez a sokszínűség miben segíti a csapatmunkát.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

6-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér.

### f) Szükséges idő:

20-60 perc.

### g) Eszközzükséglet:

Lapok, színes ceruza és filc, szabad falfelület/tábla/flipchartpapír, ragasztó.

### h) Értékelés és szempontjai:

A módszer egyik legfontosabb része az értékelés. Az értékelés során mindig adjunk pozitív visszacsatolásokat, akár egyesével is az elhangzottakra.

Erősítsük a résztvevők saját maguk által választott csoportszerepét. Minden elem, tárgy hozzáadott értéket képez a csoportmunkához.



Az egyéni visszacsatolások mellett nagyon fontos, hogy az értékelés során igyekezzünk egy összképet is visszatükrözni a csoport felépítéséről, valamint az egyének szerepét hangsúlyozni a csoportban. Igyekezzünk pozitívumokat megfogalmazni a jövőre nézve, a csoport működését erősíteni.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- személyközi és állampolgári kompetenciák ;
- kreativitás;
- humorérzék;
- asszertivitás;
- előadói készségek;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- önismeret;
- mások elfogadása;
- összetartozás, együttműködés.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-bukttatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék során, fontos hogy mindenkit türelmesen meghallgassunk, erre hívjuk fel a résztvevők figyelmét is. Ne minősítsünk! Igyekezzünk mindig pozitívan visszacsatolni, akár pár mondatban minden elmondott tárgy után. Ezt a játékot 14 éves kortól ajánljuk. Előfordulhat, hogy az egyéni munka során a tréner segítségére lesz szükség, mert lesz, aki nem tud kitalálni tárgyat, nem tud azonosulni vele. Ezért a trénernek figyelnie kell az egyéni munkát minden résztvevőnél és szükség esetén segíteni, motiválni az egyént.

## 15. Kedvenc mesefigurám

### a) A helyzet:

Ezt a játékot az ismerkedés azon fázisában ajánljuk, amikor már a csoporttagok között kialakult egy bizonyos fokú bizalom. Például második vagy harmadik találkozó alkalmával.

### b) A cél:

A játék célja, hogy jobban megismerjük egymást, mesefigurák társításával könnyebben megjegyezzük egymás nevét.

### c) Leírás, folyamat:

A bemutatkozó kör során mindenki elmondja a saját nevét, hogy hogyan szólítsuk, melyik a kedvenc mesefigurája és miért. Vagy milyen mesefigura lenne és miért? pl.: Anna vagyok, a Micimackót választottam, mert jó barát-nak tartom magam, és segítőkész vagyok.

Fontos konkretizálni, hogy mit értünk mesefigura alatt.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

8-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, de a szabadban is megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

15-40 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

### h) Értékelés és szempontjai:

Ezt a feladatot nem szükséges értékelni. Ha mégis szeretnék, pár mondatban összefoglalhatjuk, hogy milyen mesefigurák alkotják ezt a csoportot, és hogy milyen tulajdonságokkal, képességekkel rendelkezünk, ezzel is erősítve a csoport képességeit.

Amennyiben szükséges, beszélni kell a példaképekről, a pozitív és negatív tulajdonságokról.

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- személyközi és állampolgári kompetenciák ;
- kreativitás;
- önismeret;
- asszertivitás;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- koncentráció és figyelem;
- mások elfogadása;
- adaptációs képesség.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extrémítások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Előfordulhat, hogy valaki negatív mesefigurát választ, olyan gonoszt, akivel azonosul. Idősebbek pedig valamilyen fantáziafilm szereplőjét (pl.: Vili, a vad oroszlán, mert az mindig legyőzi a gyengébbet; Darth Vader akarok lenni, mert uralkodni akarok a Földön). Ilyenkor ki kell beszélni a csoportban a jó és a rossz példaképeket, hogy miért fontosak, melyik mit tanít és hogyan? Nagyon fontos, hogy ezzel foglalkozzon a tréner, szánjon rá időt!

Idősebb korosztályban ez tudatos önismereti játék is lehet, amire a fentiek miatt fel kell készülni.

### a) A helyzet:

Ezt a játékot olyan csoportoknál ajánljuk, ahol a csoport tagjai már ismerik egymást (régebb óta működnek együtt), de szeretnék még jobban megismerni a másikat. Például második vagy harmadik találkozó alkalmával.

### b) A cél:

Egymás megismerésén túl a játék célja, hogy eddig kevésbé ismert, érdekes információkat osszunk meg egymásról.

### c) Leírás, folyamat:

Minden résztvevő ír magáról 3 mondatot, állítást. Az állítások közül kettőnek igaznak kell lennie, egynek pedig hamisnak, erre 3 percet adunk. Minden résztvevő felolvassa az állításait, a többieknek pedig az erre a célra készített totó lapon kell x-elniük, hogy igaznak, vagy hamisnak tartják az adott elhangzott állítást.

#### IGAZ-HAMIS

| NÉV    | ÁLLÍTÁSOK | IGAZ | HAMIS |
|--------|-----------|------|-------|
| Máté   |           |      |       |
|        |           |      |       |
|        |           |      |       |
| Eszter |           |      |       |
|        |           |      |       |
|        |           |      |       |
| Márti  |           |      |       |
|        |           |      |       |
|        |           |      |       |

A sorok száma szabadon bővíthető!

### d) Ajánlott csoportlétszám:

8-30 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, de a szabadban is megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

20-60 perc.

### **g) Eszközsükséglet:**

Előre elkészített Totó szelvény (név, 1. állítás, 2. állítás, 3. állítás, találatok száma oszlopokkal – saját kezűleg is elkészíthető), papír, toll.

### **h) Értékelés és szempontjai:**

Ezt a játékot nem szükséges értékelni, ha mégis szeretnénk összefoglalni, akkor a következő kérdéseket tehetjük fel:

- Kinek volt a legtöbb helyes találat?
- Melyik információ volt a legérdekesebb?
- Ki volt a legbecsapósabb?
- Milyen új információkat tudtál meg?
- Honnan lehet tudni, hogy adott információ hamis? (pl.: árulkodó testbeszéd, mimika stb.?)

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- személyközi és állampolgári készségek;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- kreativitás;
- megfigyelő képesség;
- asszertivitás;
- előadói készségek;
- önismeret;
- mások elfogadása.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Ezt a játékot 12 éves kor felett ajánljuk. Kérjük meg a résztvevőket, hogy soha ne minősítsék az elhangzottakat. Mindenkinek önálló döntése legyen, hogy hova teszi az x-et, ne beszélje meg azt senki a mellette ülővel. A játék fegyelmezettséget és aktív figyelmet igényel.

## 17. Induljunk egyszerre!

### a) A helyzet:

A csapatépítés középső szakaszában ajánlott bizalomfejlesztő gyakorlat, amikor már a résztvevők bizonyos szinten ismerik egymást és egy alapvető bizalmi szint van köztük.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy fejlődjön a csoport tagjainak egymás iránti bizalma, javuljon az együttműködés és egymásra figyelés, a csoportkohézió.

### c) Leírás, folyamat:

Alakítsunk párokat és álljunk egymás mellé! Nem érhetünk egymáshoz. A feladat az, hogy bármiféle külső jel nélkül egyszerre induljunk el. Fontos, hogy a feladat közben ne a másik lábát nézzük. Ha sikerült az elindulás, akkor tegyünk pár lépést, majd újra álljunk meg. Amikor már jól megy, játszhatjuk egyre többen is.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-25 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt, viszonylag tágas tér, de a szabadban is megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

10-20 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

### h) Értékelés és szempontjai:

Szükséges értékelő kört tartani, mert a játék célja a bizalomépítés és együttműködés ösztönzése, de a játék során nincs szóbeli kommunikáció. Ezért a következőket ajánljuk megkérdezni:

- Hogy érezted magad?
- Hogyan sikerült egyszerre elindulni? Ki irányított a folyamatban?
- Okozott-e nehézséget a másokra való figyelés, a néma csend?
- Mit tanultál a játék során, mi volt tanulságod számodra?

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- kezdeményező és vállalkozókészség;
- szociális és állampolgári készségek;
- metakommunikáció;
- koncentrációs készség;
- bizalomfejlesztés;
- fokozott figyelem;
- mozgáskoordináció.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Mozgássérült vagy látássérült résztvevő esetén a gyakorlat nem alkalmazható, vagy szabálmódosítások szükségesek.

A gyakorlat alkalmazható együttműködés fejlesztésére is.

## 18. Tengerészcsomó

### a) A helyzet:

A játékot csapatépítéshez és időtöltő gyakorlatnak egyaránt ajánljuk.

### b) A cél:

A játék célja, hogy a csoport tagjai egymásra hangolódjanak, közösen oldjanak meg egy feladatot, így erősödjön az összetartás és az együttműködés.

### c) Leírás, folyamat:

Kört alkotunk, megfogjuk egymás kezét. Egy játékos a körön kívül áll, háttal a többieknek. A feladatunk az, hogy egymás keze alatt átbújva, felette átlépve, megtekeredve minél bonyolultabb csomót hozzunk létre úgy, hogy közben nem szakad meg a kezek folytonossága, nem engedjük el egymás kezét. Ezt követően a csomót a háttal álló játékosnak kell kibogoznia. A játékost ki is küldhetjük a teremből.

A játéknak több változata is létezik:

- *Változat1:* a résztvevők körben állnak és kinyújtják előre a kezüket, a szemüket becsukják és elindulnak a kör közepe felé és megfogják valakinek a kezét. Ha minden kéznek van már párja, akkor kinyithatják a játékosok a szemüket és együtt, közösen kibogozzák magukat, úgy, hogy nem szakad el a lánc;
- *Változat2:* a résztvevők egy nagyon szoros kört alkotnak úgy, hogy a jobb válluk a kör közepe felé néz. A kezeiket a magasba emelik és elkezdenek a kör közepe felé dőlni, és közben megfogják valakinek a kezét. Ha minden kéznek van párja, akkor elkezdődhet a kibogozás, ebben az esetben is közös munkavégzéssel.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

8-30 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

15-20 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.



## **h) Értékelés és szempontjai:**

Nincs.

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- egymásra figyelés;
- asszertivitás;
- gyors problémamegoldó képesség;
- koncentrációs készségek;
- helyzetfelismerő képesség.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-bukatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék fokozott fizikai kontaktussal jár, erre fel kell hívni a figyelmet.

### **a) A helyzet:**

A Közös-ülés módszerét a csapatépítés végén vagy egy-egy nagyobb elem le/felvezetéseként ajánljuk. De mindenképpen akkor, amikor a csoporttagok már ismerik egymást.

### **b) A cél:**

A játék célja az egymásra hangolódás, az egymásra való figyelés és a bizalom erősítése a csoporttagok között.

### **c) Leírás, folyamat:**

Egy nagyon szoros kört formálunk úgy, hogy közben mindenkinek a jobb válla a kör közepe felé néz és hozzáérünk az előttünk illetve mögöttünk állóhoz. Megfogjuk egymás derekát. Mindenki behajlítja a térdét egészen addig, amíg biztosan nem ül a mögötte lévő ember térdén. Ha ez már megy, akkor jöhetnek a mutatók: elengedjük egymás derekát és megpróbálunk lépkedni.

### **d) Ajánlott csoportlétszám:**

10-15 fő.

### **e) Ideális helyszín:**

Bárhol megvalósítható.

### **f) Szükséges idő:**

10-15 perc.

### **g) Eszközsükséglet:**

Nincs.

### **h) Értékelés és szempontjai:**

Nincs.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- együttműködés, másokra való odafigyelés;
- bizalomfejlesztés;
- mozgáskoordináció.

**j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék fokozott fizikai kontaktussal jár, erre fel kell hívni a figyelmet. Lehetőséges, hogy lesznek olyanok, akik ki akarják vonni magukat a játékból, mert fizikailag nehézséget okoz nekik a megvalósítása. Ilyenkor őket be lehet vonni a játékvezetésbe (pl. számolja, hogy a csoport hányat tud lépni, mennyit halad előre stb.)

Vigyázzunk egymás testi épségére!

## 20. Eldőlő seprű

### a) A helyzet:

Az Eldőlő seprű módszerét ismerkedéshez, csapatépítéshez ajánljuk.

### b) A cél:

Az Eldőlő seprű módszer végén az új környezet és ismeretlen társak okozta gátak feloldódnak, megismerik egymást a résztvevők.

### c) Leírás, folyamat:

Leülünk egy körben úgy, hogy eggyel kevesebb szék van, mint ahány játékos (vagy a földön ülünk).

- *Levente* (pl.)

Erre Leventének fel kell ugrania és el kell kapni az eldőlő seprűt. Ha el tudta kapni, akkor visszaül a helyére és az előző játékosnak kell visszamennie a kör közepére. Ha viszont nem tudja elkapni a seprűt a földre esés előtt, akkor neki kell a kör közepén seprűt állítania.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

5-25 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

15-20 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Seprű.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- vállalkozókészség;
- gyors reagáló készség;
- emlékezőkészség;
- koncentráció és figyelem;
- kezdeményezőkézség.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játékot úgy is játszhatjuk, hogy a nevek helyett számokat használunk. A feladat nehezíthető úgy is, hogy a neveket és a számokat együtt használjuk.

## 21. Székfoglaló

### a) A helyzet:

A Székfoglaló módszerét csapatépítéshez, az együttműködés fejlesztéséhez ajánljuk.

### b) A cél:

A Székfoglaló módszer végére a csoportban erősödik az összetartás, megtapasztalják az együttműködés előnyeit, azt, hogy együtt és egymásra figyelve könnyebb a feladatmegoldás.

### c) Leírás, folyamat:

A játékhoz annyi szék kell, mint ahányan játszunk. A székeket össze-visza tesszük le a teremben. A játékvezető áll, a többiek széken ülnek, és az egyik széket szabadon hagyják. A játékvezető meghatározott ütemben sétál a székek között az üresen álló felé és a többieknek az a feladata, hogy megakadályozzák, hogy leüljön úgy, hogy egyszerre csak egy játékos állhat fel és ülhet át másik székre. Ha többen állnak fel egyszerre, akkor előlről kezdődik a játék.

Ha a játékvezető leült, akkor vége a játéknak, vagy akár vállalkozhat más is a feladatra.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt térben, de a szabadban is megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

15-25 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Székek.

### h) Értékelés és szempontjai:

Az értékeléshez a következő kérdéseket ajánljuk:

- Hogyan éreztétek magatokat?
- Volt-e stratégiátok, és az hogyan vált be?
- Hogy tudtatok együtt dolgozni?
- Volt-e irányító, vezető a játék során, akire hallgattatok?

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- gyors reagálási képesség;
- gyors problémamegoldó képesség;
- együttműködési kompetenciák;
- szociális és állampolgári készségek;
- stratégiaalkotás készsége.

### **j) Specialítások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A módszer úgy is alkalmazható, hogy a csoport kap 1-2 percet stratégiaalkotásra.

## 22. Ütemes taps

### a) A helyzet:

Az Ütemes taps módszerét csapatépítéshez és időtöltő gyakorlatnak egyaránt ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy a csoport tagjai közötti kezdeti gátak feloldódjanak, egymásra hangolódjanak.

### c) Leírás, folyamat:

A játék alatt körben ülünk és ütemesen tapsolunk. Valaki elindítja a számsort egytől a taps ütemére, a következő játékos a kettő és így tovább. A szabály az, hogy azoknál a számoknál, amelyek 7-est tartalmaznak és 7-tel oszthatóak, csendben kell maradni. Aki elrontja, kiesik.

Ritmus: ti-ti, tá.

- Ti-ti: combunkon vagy asztalon;
- Tá: taps.

A tapsra mondjuk a számot.

*Változat:*

A számok helyett mondhatunk neveket is, így névtanuláshoz is használható a módszer.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-25 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

20-25 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.



### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- emlékezőképesség;
- matematikai készségek (ha számsorral dolgozunk);
- kezdeményező és vállalkozóképesség;
- szociális és állampolgári kompetenciák;
- egymásra figyelés;
- osztott figyelem;
- koncentrációs készségek.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A módszer időtöltő játéknak is felhasználható.

## 23. Helycsere

### a) A helyzet:

A játékot csapatépítéshez és időtöltőnek egyaránt ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy a csoport tagjai közötti kezdeti gátak feloldódjanak, egymásra hangolódjanak, valamint fejlődjön a tagok közötti együttműködés és bizalom.

### c) Leírás, folyamat:

Körben ülünk és eggyel kevesebb szék van, mint ahány játékos. Mindenki kap egy számot. Egyvalakinek bekötjük a szemét és megforgatjuk a kör közepén, hogy elveszítse az irányokat. A bekötött szemű játékos mond két számot, és a számok tulajdonosainak helyet kell cserélniük a körön belül. A bekötött szemű társ feladata, hogy valakit elkapjon. Ha a számok tulajdonosai új helyükre értek, akkor a középén álló játékosnak új számokat kell mondania, ha viszont valakit megérintett, akkor helyet cserélnek és ezzel együtt mindenkinek másik helyre kell ülnie. A középére kerülőt ismét megforgatjuk és kezdődik a játék előlről.

A helycsere közben tilos zavaró, figyelemelterelő hangokat kelteni!

### d) Ajánlott csoportlétszám:

8-20 fő.

### e) Ideális helyszín:.

Zárt térben, de a szabadban is megvalósítható

### f) Szükséges idő:

20-25 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Kendő, székek.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- egymásra figyelés;
- koncentrációs készségek;
- gyors reagálási képesség;
- bizalom.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék közben vigyázzunk saját magunk és egymás testi épségére.

## 24. Fogj egy hurkapálcát

### a) A helyzet:

A gyakorlatot csapatépítéshez, közösségfejlesztéshez, az együttműködés fejlesztéséhez ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy a csoport tagjai közötti együttműködés és egymásra figyelés erősödjön. Ezen kívül felmérhetőek a feladattal a csoportszerepek is.

### c) Leírás, folyamat:

A hurkapálcákat a földre, egymástól nagyjából ugyanolyan távolságra tesszük le. Jelöljük ki egy pályát, ahol majd a csoportnak el kell haladnia. Mindegyik pálcá végéhez csak egy ujjal lehet hozzáérni, és így kell azokat az egész csoportnak egyszerre felemelnie a földről és együtt végig vinni a kijelölt pályán. Tehát egy ember két pálcát tart egy-egy ujjával. Ha valaki elejti a pálcát, akkor előlről kezdődik a folyamat, és egészen addig tart, amíg el nem éri a csoport a kijelölt célt.

A feladat elején adhatunk a csoportnak 1-2 perc stratégiaalkotási időt.

Fontos, hogy az utasításkor ne mondjunk tippeket arra nézve, hogy hogyan fogják meg a pálcát. Az instrukció a lehető legszűkebb legyen és csak a legfontosabb és legszükségesebb információkat tartalmazza.

Javasoljuk, hogy a pályába legyenek „beépítve” akadályok is. Például: lépcső le és felfelé is, szűk folyosó, változó látásviszonyok stb.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható (ajánlott akadályokat tenni a feladatba: lépcső, változó talaj stb.).

### f) Szükséges idő:

2 perc stratégiaalkotásra.

Amíg a célt el nem érik.

### g) Eszközsükséglet:

Hurkapálca a csoportnak megfelelő számban.

## **h) Értékelés és szempontjai:**

Az értékeléshez a következő kérdéseket ajánljuk:

- Hogy érezted magad a játék során?
- A stratégiát mennyire tudtátok megvalósítani?
- Volt-e olyan személy, aki irányított, akire mindenki hallgatott?
- Milyen szerepek jelentek meg? (hibáztató, irányító, hallgató, vitázó)

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- stratégiaalkotási készségek;
- problémamegoldó készségek;
- egymásra figyelés;
- koncentrációs készségek;
- együttműködés.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék játszható időre is úgy, hogy a csoport megtippeli, hogy mennyi idő alatt jut el A pontból B pontba, de olyan szabályt is alkalmazhatunk, hogy a stratégiaalkotás után néma csendben kell a pálcákkal célba érni.

A játék során hozhatunk különböző szabályokat is (pl.: néma csendben kell teljesíteni a feladatot). Ha szabályszegés történik, akkor szankcionálhatunk is, nem kell feltétlenül visszaküldeni a csapatot a kiinduló pontba. Szankció lehet pl. a szem bekötése stb.

### **a) A helyzet:**

A Hobbi-vadász játékot az ismerkedéshez ajánljuk.

### **b) A cél:**

A játék célja, hogy megismerjék egymást a csoport tagjai, és erősödjön a tagok közötti kapcsolat.

### **c) Leírás, folyamat:**

A csoportot 3-4 fős kiscsoportokra osztjuk és ezekben a csoportokban megbeszéljük a résztvevők, hogy kinek mi a hobbija. A csoportok egyesével kiállnak a társaság elé, és elmondják, hogy nekik mik a hobbijaik és a többiek feladata az, hogy kitalálják melyik hobbi pontosan kié. A kiscsoportok összesen két kérdést tehetnek fel a kint lévők számára úgy, hogy megszólítják azt, akitől kérdezni szeretnének. Az a csoport nyer, aki kitalálja, hogy kinek mi a hobbija. Majd jön a következő csoport. A játék addig tart, amíg az összes kiscsoport sorra nem kerül.

Fontos, hogy minden játékos csak egy hobbit képviselhet.

### **d) Ajánlott csoportlétszám:**

10-25 fő.

### **e) Ideális helyszín:**

Zárt tér, de a szabadban is megvalósítható.

### **f) Szükséges idő:**

10-15 perc.

### **g) Eszközsükséglet:**

Toll, papír (de nem feltétlenül).

### **h) Értékelés és szempontjai:**

Nincs.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- meggyőzőesiképesség;
- érdekvényesítő képesség;
- információgyűjtés képessége;
- előadói készségek.

### **j) Specialítások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Nincs.

### a) A helyzet:

Az Én még sosem... játékot ismerkedéshez ajánljuk.

### b) A cél:

A célja, hogy a résztvevő játékosok megismerjék egymást és az ismeretlen környezet okozta kezdeti gátak feloldódjanak.

### c) Leírás, folyamat:

Körben ülünk és eggyel kevesebb szék van, mint ahány játékos. A középen álló egy mondatot mond, mely úgy kezdődik, hogy „Én még sosem...”, és igaz állításra végződik. Pl.: „Én még sosem voltam Afrikában.” A mondat elhangzása után mindenkinek, akire ez igaz (tehát nem volt még Afrikában), fel kell állnia, és új helyet kell keresnie, mialatt a középen álló megpróbál leülni valahova. Akire a mondat igaz (vagyis volt már Afrikában) a helyén marad. A helycserék után új ember kerül középre, és most neki kell egy „Én még sosem...” kezdetű mondatot mondania.

A játék kulcsa az őszinteség, ezért a játék elején mindenképpen kérjük meg a résztvevőket, hogy az ésszerűség/ízlésesség keretein belül találjanak állításokat és mindenre őszintén reagáljanak!

Fontos, hogy minden játékos csak egy hobbit képviselhet.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, de a szabadban is megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

15-20 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Székek.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.



### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- szociális és állampolgári készségek;
- bizalomfejlesztés;
- koncentráció, figyelem;
- gyors helyzetfelismerő képesség;
- önismeret;
- őszinteség;
- szociális készségek.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Nincs.

## 27. ABC - bemelegítő játék

### a) A helyzet:

A módszert csapatépítéshez, csoportszerepek felméréséhez és időtöltőnek egyaránt ajánljuk.

### b) A cél:

A játék célja, hogy megismerjék egymást a csoport tagjai, és erősödjön a tagok közötti kapcsolat, az együttműködés és a csoportkohézió.

### c) Leírás, folyamat:

A csoport feladata az, hogy a magyar/angol ABC mindegyik betűjéhez keressenek egy-egy tárgyat, amely az adott térben megtalálható.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

6-25 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér.

### f) Szükséges idő:

10-20 perc.

### g) Eszközsükséglet:

ABC betűi előre nyomtatva/felírva egy papírra.

### h) Értékelés és szempontjai:

Az alábbi kérdéseket javasoljuk:

- Sikerült megoldani a feladatot?
- Milyen nehézségekbe ütköztetek?
- Ki mondta meg, mit csináljatok? Volt-e vezetőtök?
- Hogy oldottátok meg a feladatot? Volt-e valamilyen stratégiátok?
- Hogy lehetett volna másként megoldani?

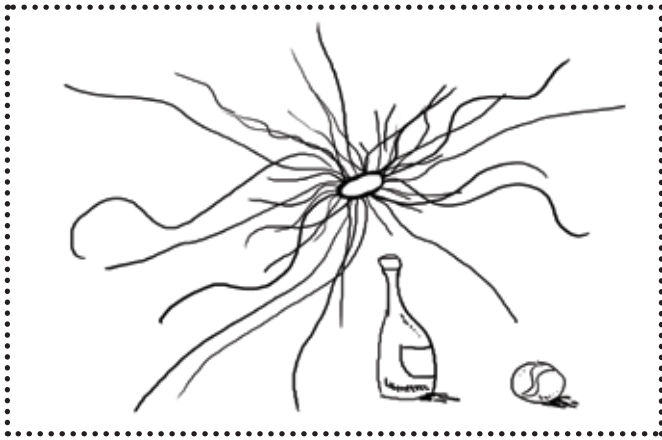
### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- együttműködés;
- kreativitás;
- gyors problémamegoldó képesség;
- asszertivitás;
- versenyszellem;
- osztott figyelem.

### **j) Specialítások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék játszható időre is, több kisebb csoport vetélkedhet is egymással.

## 28. Vigyétek a labdát!



### a) A helyzet:

A módszert a csapatépítés végső fázisában, vagy újraalakulásában ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy a csoporttagok között erősödjön az együttműködés, az összetartás és a közös problémamegoldás.

### c) Leírás, folyamat:

#### *Előkészítés:*

Egy függönykarikára különböző hosszúságú (de egy méternél hosszabb) madzagokat kötünk, minimum 6-8 szállal többet, mint amennyien a résztvevők vannak, de a csoport létszámától függően akár többet is, viszont a számuk ne haladja meg a csoport létszámának kétszeresét.

Ezek a madzagok akár 4-5 méter hosszúak is lehetnek.

#### *Menete:*

A csoport tagjait megkérjük, hogy a függöny karikán lévő madzagok végét fogják meg, így lesz, akinek egy jut, lesz akinek kettő. Emeljék meg a karikát a madzagok segítségével (feszítsék ki a madzagokat). Majd a függönykarikát rátesszük egy PET palack nyakára (amin nincs kupak!), és erre helyezzük rá a teniszlabdát. Ezek után arra kérjük a résztvevőket, hogy emeljék fel a teniszlabdát a madzagok segítségével és vigyék egy előre meghatározott helyre úgy, hogy közben az összes madzag folyamatosan feszes maradjon. A célpontban majd a kiinduló helyzetbe kell lehelyezniük a teniszlabdát, vagyis rá kell tenniük a PET palackra. Ha a labda útközben leesik, akkor a kiinduló pontból kell ismét kezdeni a feladatot.

Az út, amely a célhoz vezet - a lehetőségekhez mérten - legyen tele akadályokkal: szűk ajtó, folyosó; lépcső lefelé és fölfelé is; székek, asztalok, padok az útban, változó fényviszonyok stb.

*Tippek:*

- Az első körben ne szóljunk azért, ha nem az összes madzag feszes. A lényeg, hogy a labda leesés nélkül célba érjen és közben a csoporttagok együtt dolgozzanak.
- A feladat nehezíthető azzal, hogy szigorú szemmel nézzük a madzagok feszességét, és ha valamelyik laza, akkor visszaküldjük a csoportot a kiindulópontához. (Ebben az esetben kérhetünk két önkéntest, akik a társaikat fogják figyelni.)
- A feladat nehezíthető azzal is, hogy időre nézzük a teljesítést.

#### **d) Ajánlott csoportlétszám:**

10-20 fő.

#### **e) Ideális helyszín:**

Akadályokkal teli zárt tér (Szűk folyosó, lépcső: lefelé és fölfelé is, asztalok és székek az útban, nyitott ajtó, belógó tárgyak stb.).

#### **f) Szükséges idő:**

1-1,5 óra.

#### **g) Eszközsükséglet:**

Teniszlabda, 1 (fa) függönykarika, 1 gombolyag madzag, 1-2 PET palack (üresen, kupak nélkül).

#### **h) Értékelés és szempontjai:**

A feladat teljesítését követően mindenképpen adjunk időt a visszacsatolásra, az élmények feldolgozására és megbeszélésére. Ehhez a következő kérdéseket ajánljuk:

- Hogy érezted magad a játékban?
- Volt-e olyan személy, aki irányította a folyamatot?
- Milyen szerepeket fedeztetek fel?
- Átlátható volt számotokra a káosz/folyamat?
- Zavaró volt-e, hogy nem volt egy előre meghatározott vezető?
- Nehéz volt-e betartani a szabályokat? (Ha határoztunk meg ilyeneket a játék elején.)

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- asszertivitás;
- osztott figyelem;
- egymásra figyelés;
- problémamegoldó képesség;
- gyors reagálási képesség;
- kreativitás;
- türelem;
- együttműködés.

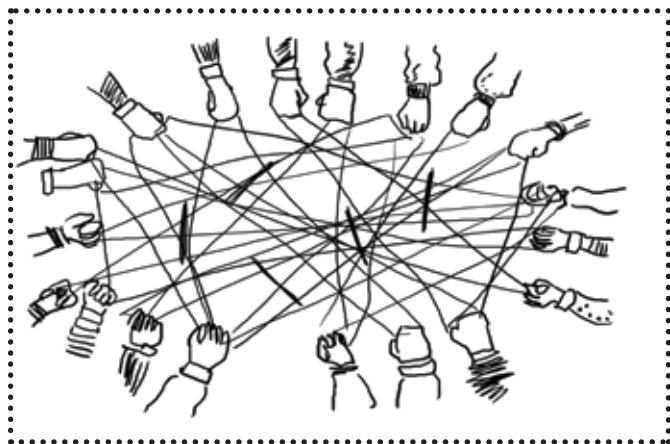
### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A módszert csapatépítéshez és problémamegoldáshoz egyaránt ajánljuk, viszont a feladat megvalósítása során - főleg, ha szabályokat is meghatározunk - a már régebb óta meglévő, rejtett konfliktusok is előjönnek, amelyek befolyásolják a feladat teljesítését és a csoport motiváltságát a megvalósítás iránt.

Fel kell hívni a résztvevők figyelmét arra, hogy vigyázzanak saját maguk és egymás testi épségére, valamint fegyelmezetten végezzék el a feladatot.



## 29. Információs háló - Találd ki, hogy mire gondoltunk!<sup>1</sup>



### a) A helyzet:

Ez a játék az együtt gondolkodást, és a közös munkát segíti elő.

### b) A cél:

A játék célja, hogy adott számú kulcsszó alapján találja ki a kiválasztott játékos azt a szót, címet (stb.), amelyet a csoport előre meghatározott.

### c) Leírás, folyamat:

A játék három körből áll:

1) Ki kell választani a csoporttagoknak két embert, akiket kiküldenek a teremből. Az első körben ők nem vehetnek részt. A csoport tagjainak ki kell választania egy szót, ami leginkább jellemzi a csoportot. Ez bármilyen szó, fogalom, tárgy, esemény (stb.) lehet. Ezt a szót kell majd kitalálnia az egyik kívül lévő résztvevőnek. Ha megvan a szó, akkor mindenkinek ki kell találnia 2 jellemző kifejezést, ami a kitalálandó szót jellemzi. (Pl.: a kitalálandó szó: demokrácia. A jellemző szavak, tulajdonságok: nép, egyenlőség, uralom, szavazás, cserép stb.) Minden résztvevő két tulajdonság gazdája lesz. Tehát ha 8 résztvevő van, akkor összesen 16 jellemző kifejezés lesz a kitalálandó szóra.

---

1 A módszer Holczer Mónika saját fejlesztése.



2) Amikor mindenki kitalálta és megjegyezte a saját két szavát, akkor egy kört alkotnak a játékosok. Az egyik kint lévő résztvevő bejön, kap egy gombolyag madzagot és 5 db hurkapálcát. Az a feladata, hogy egy olyan hálót szőjön a résztvevők között, amelynek a tetején el tudja helyezni a hurkapálcákat úgy, hogy azokat megtartsa a háló. A háló tartópontjai a résztvevők kezei. A résztvevőknek feszesen kell tartaniuk a hálót, hogy aztán a hálóra helyezett hurkapálcák ne essenek le. A háló szimbolizálja az információs hálót.

3) Amikor sikerült a hálót megszőni és a hurkapálcákat elhelyezni a háló tetején, akkor bejöhet a másik kint lévő játékos. Az ő feladata az lesz, hogy ezen az információs hálón kiigazodjon. Elmondjuk neki, hogy egy szót kell kitalálnia úgy, hogy információkat kérhet a szóról a csoport tagjaitól. Azonban minden információnak ára van! Egy információ egy szál elvesztését jelenti a hálóból. Akitől kéri az információt, kiejti az egyik kezéből a hálót (a madzagot). A játék nehézsége, hogy olyan sorrendben kell kérnie az információkat, hogy a hurkapálcák ne essenek le a földre, vagyis a háló tartsa meg a hurkapálcákat. A játéknak akkor van vége, ha a játékos kitalálja a kigondolt szót, vagy akkor veszti el a játékot, ha az összes hurkapálca leesik a földre. Fontos tehát, hogy a játékos minden egyes információkérés előtt fontolja meg, hogy kitől kéri a következő információt!

#### **d) Ajánlott csoportlétszám:**

6-10 fő.

#### **e) Ideális helyszín:**

Zárt, nyugodt tér.

#### **f) Szükséges idő:**

20-40 perc.

#### **g) Eszközsükséglet:**

1 gombolyag madzag, 5 db hurkapálca.

#### **h) Értékelés és szempontjai:**

Ezt a játékot nem szükséges értékelni, de ajánlott. Ekkor a következő kérdéseket tehetjük fel:

- Hogy éreztétek magatokat a játék során?
- Milyen nehézségek merültek fel?
- Nehéz volt kitalálni a szót a kulcsszavak alapján?

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- asszociációs képesség;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- asszertivitás;
- kitartás;
- osztott figyelem;
- egymásra figyelés;
- problémamegoldó képesség;
- kreativitás;
- türelem;
- koncentráció;
- együttműködés;
- logikai gondolkodás.

### **j) Specialítások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A módszer alkalmazható időtöltőnek és csapatépítő feladatnak egyaránt.

## 30. Bemutatókőző kígyó

### a) A helyzet:

A Bemutatókőző kígyót az ismerkedéshez és névtanuláshoz ajánljuk.

### b) A cél:

A Bemutatókőző kígyó módszer után az új környezet és ismeretlen társak okozta gátak feloldódnak, memorizálják a neveket, oldódnak a kezdeti merrev viszonyok.

### c) Leírás, folyamat:

A résztvevők körben ülnek. A bemutatkozást a játékvezető kezdi: mondja a nevét, majd jön a következő, aki mondja az előző és a saját nevét és így tovább, míg végig nem érnek a körön.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

15-25 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

15-20 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

### i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- kifejező készség;
- memóriafejlesztés;
- szociális és állampolgári készségek.

### j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):

Javasoljuk, hogyha a kör végére érve „lázadoznak” a résztvevők, hogy az első embernek volt a legkönnyebb dolga, akkor mondja el a játékvezető a teljes kört, illetve kérjen még meg erre 1-2 résztvevőt is.



B.

Bizalomfejlesztő módszerek

## 31. Kutatás és találkozás

### a) A helyzet:

A Kutatás és találkozás módszert az ismerkedéshez (vége felé) ajánljuk.

### b) A cél:

A gyakorlat végén az új környezet és ismeretlen társak okozta gátak feloldódnak, megismerik egymást, de nem szavak, hanem érintések útján, valamint fejlődik a csoporttagok egymás iránti bizalma.

### c) Leírás, folyamat:

Mindenki csukott szemmel, lassan, óvatosan, beszéd nélkül mozog. Mikor találkozunk valakivel, köszöntsük szavak nélkül és gyengéden. Csak mozdulatokat használunk, majd menjünk tovább.

Közben a játékvezető utasításokat ad:

- álljunk meg valaki előtt, vizsgáljuk meg az arcát, majd lépünk tovább
- köszöntsék egymást a kezek
- legyenek dühösek az ujjak, harcoljanak egymással a kezek, majd béküljenek ki
- keress valakit, akinek ugyanolyan hosszú a haja, mint a tiéd, ha megtaláltad, fogjátok meg egymás kezét és együtt menjeteek tovább

Az utasítások tetszés szerint változtathatóak és bővíthetőek.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt és akadálymentes tér.

### f) Szükséges idő:

25-30 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Esetleg kendő.

### h) Értékelés és szempontjai:

A játék végén az alábbi kérdéseket ajánljuk feltenni:

- Hogy érezted magad a feladat közben?
- Nehézséget okozott, hogy nem láttál?
- Felismerted a társaidat?
- Mi alapján tájékozódta a térben?

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- vállalkozói és kezdeményező készség;
- alkalmazkodó képesség;
- érzékenyítés;
- szociális és állampolgári készségek;
- tapintás fejlesztése;
- térérzékelés fejlesztése;
- bizalom erősödése;
- egymásra figyelés;
- koncentrációs készségek.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Javasoljuk a játék utáni értékelést és a megélt érzések megbeszélését.

### a) A helyzet:

A csoporton belüli bizalom fejlesztéséhez ajánljuk.

### b) A cél:

A játék célja, hogy a csoport tagjai közötti bizalom és együttműködés, a másokra való odafigyelés erősödjön.

### c) Leírás, folyamat:

Sorba állunk, egymástól kartávolságra, majd mindenkinek bekötjük a szemét. Megkérjük a résztvevőket, hogy fogjanak meg a jobb kezükkel egy kötelet. A legelső játékosról levesszük a kendőt, ő lesz a kígyó szeme. A feladat az, hogy mindenféle akadályon és különböző terepviszonyokon keresztül eljussunk A pontból B pontba. A játékvezető mutatja az utat, de nem szól közbe és nem ad utasításokat, viszont arra ügyel, hogy a kiemelkedő veszélyforrásokot elhárítsa. A kígyó szeme mindig az első ember, aki dönthet úgy, hogy ad utasításokat és dönthet úgy is, hogy csendben marad, és nem jelzi társai számára a talajváltozást/akadályokat.

A kígyó szemét meghatározott időközönként (létszámtól függően 2-3 percenként) cseréljük, aki elől volt, beáll a sor végére és visszaköti a kendőjét. A játékban mindenkinek kell vezetnie a kígyót a végcélig, legalább egyszer.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-15 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható, de ajánlott zárt térből indulva a szabadba menni.

### f) Szükséges idő:

25-30 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Kendő minden résztvevőnek, kötél.

### h) Értékelés és szempontjai:

Az értékeléshez a következő kérdéseket ajánljuk:

- Hogy érezted magad a játék során?
- Milyen érzés volt, hogy nem láttál?
- Mennyire volt megterhelő a játék?
- Milyen volt a kígyó szemének lenni?
- Elegendő utasítást kaptatok a „kígyó szemétől” vagy sem?



- Az első embertől kapott utasítások, figyelmeztetések ki tudták-e váltani a látásotokat vagy több információra lett volna szükségetek?

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- szociális és állampolgári készségek;
- fokozott egymásra figyelés;
- bizalom fejlesztés;
- érzékenyítés;
- másság elfogadása, tolerancia;
- felelősség a másik emberért.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék igen nagy figyelmet igényel minden résztvevőtől és nagy (ideg) feszültséggel/bizonytalansággal jár, ezért bármikor előfordulhat, hogy valakinek ki kell lépnie a „vak” szerepből. Ezt tisztázzuk a gyakorlat kezdetekor, menet közben tegyük lehetővé, majd beszéljük meg a feladatot, az élményeket és átélteteket.

Vigyázzunk egymás testi és lelki épségére!

### 33. Engedd el magad!

#### a) A helyzet:

A játékot bizalomfejlesztéshez és határaink megismeréséhez ajánljuk.

#### b) A cél:

A játék célja, hogy a résztvevők megtanuljanak - akár vakon is - megbízni egymásban.

#### c) Leírás, folyamat:

Három változatot mutatunk be:

*Hárman játsszák.* Ketten, egymás felé fordulva, támaszban állva várják a középhépről, csukott szemmel feléjük dőlő társukat, akit elkapnak. Ezután a két „fogó” egymás között „adogatja” a harmadikat. A játék a háromfős csoporton belüli cserével folytatódik.

*Páronként játsszunk.* A pár egyik tagja kezeit oldalsó középtartásban tartva áll, csukott szemmel. Társa mögötte áll, támaszban. Jelzésre (pl. a társ megérinti a vállát) hanyatt dől, merev testtel. Társa a hóna alatt alkarjával felfogva elkapja, s visszaállítja függőleges helyzetbe. Az előzőnél is nagyobb fegyelmet, bizalmat kívánó feladat. Páron belüli szerepcserével folytatjuk.

*Csoportosan játsszunk.* Szorosan zárt kört alkotunk. A kör közepére beáll valaki, akinek bekötjük a szemét, majd megkérjük, dőljön el valamilyen irányba. Biztosítjuk róla, hogy bármerre dől, megtartjuk. Miután eldőlt, akik eddig tartották, tovább passzolják a mellettük állónak, és így halad egészen körbe. A végén kérdezzük meg, milyen érzés volt középen lenni, és mikor érezte leginkább biztonságban magát. (Akkor érzi nagyobb biztonságban magát, ha minél nagyobb felülettel támasztják meg.)

#### d) Ajánlott csoportlétszám:

2-3 fős kiscsoportok.

5-8 fős kiscsoportok.

#### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható, ahol akadálymentes tér van.

#### f) Szükséges idő:

20-30 perc, de akár 1 óra is lehet.

#### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

## **h) Értékelés és szempontjai:**

A játék egyik kulcspontja az értékelés: érdemes irányított kérdések mentén megbeszélni az átélt élményeket, a nehézségeket, a felmerülő akadályokat. Ehhez a következő kérdéseket ajánljuk:

- Mennyire volt megterhelő a dőlés?
- Teljes mértékben meg tudtál bízni társadban/társaidban?
- Volt-e benned félelem?
- Mi okozott nehézséget a játék alatt?
- Mikor érezted magad teljes biztonságban?

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- türelem;
- fokozott figyelem és koncentráció;
- asszertivitás;
- bizalom;
- egymásra figyelés;
- önismeret;
- félelmeink legyőzése;
- határaink megismerése.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Fontos, hogy ne feszegessük a határokat és adjunk lehetőséget a fokozatosságra, a passzolásra és még a játék elején hívjuk fel a figyelmet egymás testi épiségének óvására.

Az értékeléskor ügyeljünk arra, hogy senkit se minősítsünk és legyünk őszinték.

## 34. Vakvezetés

### a) A helyzet:

A játékot bizalomfejlesztéshez és érzékenyítéshez ajánljuk.

### b) A cél:

A játék célja, hogy a résztvevők megtanuljanak vakon megbízni egymásban, odafigyelni a külső jelekre, átérezni és elfogadni a másságot, érzékennyé tenni a résztvevőket a környezet eltéréseire.

### c) Leírás, folyamat:

Párokba rendeződünk és a pár egyik tagja beköti a szemét. A bekötött szemű társunk haladási irányát a párja fogja meghatározni, aki tőle körülbelül 2 méter távolságban halad és adja az utasításokat a haladás irányára vonatkozóan. A bekötött szemű résztvevőnek az irányok követésével végig kell sétálni egy (részben) előre megépített akadálypályán, melyen váratlan akadályok is adódhatnak (pl.: beborul egy farönk, a játékosok elé gurul egy szemetes stb.).

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-14 fő.

### e) Ideális helyszín:

Akadályokkal nehezített útvonal, akár zárt térben akár a szabadban.

### f) Szükséges idő:

5-10 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Kendő és eszközök az akadályokhoz (farönk, pad, szék, asztal, táska, szemetes stb.).

### h) Értékelés és szempontjai:

A játék egyik kulcspontja az értékelés: érdemes irányított kérdések mentén megbeszélni az átélt élményeket, a nehézségeket, a felmerülő akadályokat. Ehhez a következő kérdéseket ajánljuk:

- Milyen érzés volt a „vakság”/az irányítás?
- Teljes mértékben megbíztál társadban és elfogadtad az irányítását?
- Volt-e benned félelem?
- Elég utasítást kaptál a társadtól az akadályok elkerüléséhez?

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- fokozott figyelem és koncentráció;
- bizalom;
- gyors helyzetfelismerési képesség;
- asszertivitás;
- türelem.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék igen nagy figyelmet igényel minden résztvevőtől és nagy (ideg)fezsültséggel/bizonytalansággal jár, ezért bármikor előfordulhat, hogy valakinek ki kell lépnie a „vak” szerepből. Ezt tisztázzuk a gyakorlat kezdetekor, menet közben tegyük lehetővé, majd beszéljük meg a feladatot, az élményeket és átélteket.

Vigyázzunk egymás testi és lelki épségére!

## 35. Bízom benned!

### a) A helyzet:

Ezt a módszert olyan csoportoknál ajánljuk, akik már régebb óta ismerik egymást, rendszeresen találkoznak, vagy közösen tanulnak, dolgoznak hosszabb ideje.

### b) A cél:

A módszer célja a bizalomépítés. A csoporttagok közti bizalom fejlesztése, önismeret. Önreflexió saját biztonságérzetünk határaitól.

### c) Leírás, folyamat:

A módszer kipróbálása előtt, fontos hogy a csoport ellazult, nyugodt hangulatban legyen. Érdeemes egy ráhangoló beszélgetéssel kezdeni. Mi is az a bizalom? Kinek mit jelent? Mi a biztonság? Mikor, hol, kivel érezzük magunkat biztonságban?

Fontos, hogy csendes, nyugodt környezet vegye körül a csoportot. A csoporttagok párokat alkotnak. A pár egyik tagja lefekszik a földre (hanyatt). A pár másik tagja a fekvő ember fejéhez térdel. A fekvő ember felemeli a fejét, a párja pedig megfogja a fejét a tarkójánál és tartja. A fekvő ember feladata, hogy amennyire csak képes lazuljon el, és engedje el a magát, bízson abban, hogy a másik megtartja a fejét. A tartó ember feladata, hogy határozottan tartsa a fekvő ember fejét, ha úgy érzi, hogy már elnehezedik a fej, lassú mozdulatokkal elkezdheti finoman forgatni jobbra-balra, le-fel, de ezt csak akkor tegye, mikor már úgy érzi, hogy a fekvő ember ellazult, elnehezedett és teljes mértékben átengedte az irányítást. Ellenkező esetben ne mozgassuk a fejet, csak tartsuk. Ha elvégezték a gyakorlatot, cseréljenek szerepet a párok.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

4-12 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt, nyugodt, csendes tér.

### f) Szükséges idő:

20-40 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

## **h) Értékelés és szempontjai:**

Az alábbi kérdéseket ajánljuk feltenni:

- Hogy érezted magad?
- Könnyű volt elengedni magad?
- Megbízta a másokban?
- Milyen új információt tudtál meg magadról?
- Biztonságban érezted magad?
- Érezted tartó emberként a felelősséget?
- Érezted, hogy a párod feje az idő múlásával nehezebb lesz?
- A gyakorlat után beszélhetünk a személyiségtípusokról, bizalom kialakításáról és a csoporton belüli kapcsolatokról. Mekkora a csoport bizalmi skálája?

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- türelem;
- fokozott figyelem és koncentráció;
- bizalom;
- egymásra figyelés;
- önreflexiós képesség;
- tolerancia;
- egymás elfogadása;
- önismeret;
- határaink ismerete.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Ezt a játékot 14 éves kor felett ajánljuk, egymást jól ismerő közösségeknek. Fontos a fegyelmezettség, a figyelem és az egymásra figyelés ennél a gyakorlatnál. Tartsuk tiszteletben azt is, ha valaki nem szeretné kipróbálni ezt a gyakorlatot. Ez is egy információ saját magáról, és a bizalom állapotáról. Mindenkinek más-más a biztonság érzete, a másik emberbe vetett bizalmának mértéke, erre hívjuk fel a résztvevők figyelmét.

### **a) A helyzet:**

A játékot olyan csoportoknak ajánljuk, akik szeretnék az együttműködésüket javítani. Nagyon jól alkalmazható ez a játék a kommunikációs csatornák gyakorlati demonstrálása céljából is.

### **b) A cél:**

A játék célja a csoporton belüli kommunikáció hatékonyabbá tétele, az együttműködés erősítése.

### **c) Leírás, folyamat:**

A játékhoz 3 résztvevőre van szükség: vak, süket és néma. A néma lehet több ember is (az egész csoport). A néma értelemszerűen nem beszélhet, nem mozoghat a szája, csak mutogathat. A vaknak bekötjük a szemét. A süket lesz a közvetítő a néma és a vak között.

A teret 3 részre kell osztani. A játékvezető a tér egyik felében elrejt egy tárgyat (pl. labdát), amit a vaknak meg kell találnia a társai utasításai alapján.

A tér ellenkező felében áll a néma (vagy egy személy, vagy egy csoport), vele szemben ül a süket. A süket háta mögötti térben mozoghat a vak. A süket nem fordulhat hátra, csak a némára figyelhet. A süketnek el kell irányítania szóval a vakot a labdához a néma mutogatása alapján. Tehát: a néma látja a vak mozgását; a süketnek a néma mutogatása alapján kell a vakot irányítania.

A játéknak akkor van vége, ha a vak megtalálja a labdát.

### **d) Ajánlott csoportlétszám:**

6-30 fő.

### **e) Ideális helyszín:**

Zárt tér.

### **f) Szükséges idő:**

20-40 perc.

### **g) Eszközsükséglet:**

1 szék, egy tárgy/labda.



## **h) Értékelés és szempontjai:**

Az értékelés során igyekezzünk rávilágítani arra, hogy hogyan lehet sikeres egy együttműködés. Az alábbi kérdéseket ajánljuk feltenni:

- A vaknak: Milyen érzés volt vezetettnek lenni?
- A süketnek: Mennyire volt könnyű vagy nehéz a jeleket továbbítani?
- A némának: Milyen érzés volt vezetni?
- Hogyan lehetett volna hatékonyabban, gyorsabban megoldani a feladatot?

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- türelem;
- együttműködés;
- kommunikációs készség;
- egymásra figyelés;
- kreativitás;
- osztott figyelem;
- koncentráció;
- gyors problémamegoldó képesség;
- adaptációs készség;
- non-verbális kommunikációs csatornák használata;
- gyors helyzet felismerési képesség.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játékot 12 éves kortól ajánljuk. A játék akkor lesz eredményes, ha mindenki betartja a szabályokat.

### a) A helyzet:

A játékot olyan csoportoknál, közösségeknél ajánljuk, akik már régebb óta működnek együtt és valamelyest egymásra vannak utalva, együtt kell működniük.

### b) A cél:

A játék célja, hogy a résztvevők felismerjék az együttműködés előnyeit, továbbá a bizalom erősítése a csoporttagok között.

### c) Leírás, folyamat:

A módszer egy szerepjáték, ami a játékelméletre épül.

#### *Keret történet:*

Egy súlyos bűntény kapcsán két gyanúsítottat letartóztat a rendőrség. Mivel nem áll rendelkezésre elegendő bizonyíték a vádemeléshez, ezért elkülönítik őket egymástól és mindkettejüknek ugyanazt az ajánlatot teszik: Amennyiben az első fogoly vall és társa hallgat, akkor az előbbi büntetés nélkül elmehet, míg a másik, aki nem vallott, 10 év börtönt kap. Ha az első tagadja meg a vallomást és a második vall, akkor a másodikat fogják elengedni és az első kap 10 évet. Ha egyikük sem vall, akkor egy kisebb bűntényért 6 hónapot kapnak mindketten. Ha mindketten vallanak, mindegyikük 6 évet kap.

Mindkét választás eredménye attól függ, hogy mit választ a másik személy, de egyikük sem tudja, hogyan fog dönteni a másik. Még ha lehetőségük is lenne az összeheszésre, akkor sem bízhatnának abban, hogy a másik megtartja az ígértét.

A játékban 2 „fogoly” vesz részt. Kisebb csoport (6-8 fő) esetén a csoport többi tagja figyeli az eseményeket. Ha a csoport létszáma meghaladja a 10 főt, akkor ajánljuk a kisebb csoportok létrehozását. Javasoljuk, hogy a két fogoly különüljön el egymástól, ha megoldható ne is legyenek egy légtérben a döntésük meghozatalakor. Mindkét fogoly mellé felkérhetünk egy-egy „vallatót”, aki különböző kérdéseket tehet fel az elkövetett bűnténnyel kapcsolatban. A vallató feladata lehet az is pl., hogy nehezítse a döntés meghozatalát.

Ha megszületett a döntés a két fogoly találkozik a plénum előtt, és szembeállítják őket a döntésekkel.

#### *A nehézség:*

A játék „megoldása” a domináns stratégiák melletti egyensúlyon túl, hogy mindketten valljanak. Bármit is tesz a másik, a játékos jobban jár, ha vall. Mégis mindketten jobban járnának, ha egyikük sem vallana. Itt ugyanis az önérték követése nem segíti elő a közérdeket.

#### **d) Ajánlott létszám:**

2-20 fő.

#### **e) Ideális helyszín:**

A játék bárhol játszható, a lényeg, hogy a foglyok ne hallják, és ne lássák egymást.

#### **f) Szükséges idő:**

15-40 perc.

#### **g) Eszközsükséglet:**

székek, asztalok.

#### **h) Értékelés és szempontjai:**

A játék értékelése nem maradhat el. Érdekes közösen végiggondolni a lehetséges kimeneteket.

- Mi lett volna a jó döntés? Van-e egyáltalán jó döntés?
- Miért ezt választották a foglyok?
- Hogy gondolkodtak? Volt-e valamilyen stratégiátok a döntés meghozatalakor?
- Mi a játék tanulsága?
- Milyen érzés volt döntést hozni?
- Mennyire okozott feszültséget számotokra a döntés meghozatala?
- Kívülállóként hogyan éltétek meg a döntés meghozatalának súlyát? Milyennek ítéletek a döntéshozatal folyamatát?
- Milyen vádlónak lenni? (Ha választottunk ilyen szerepet is.)

#### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- logikai gondolkodás;
- kooperációs készség;
- stressztűrő képesség;
- döntéshozó képesség;
- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozóképesség;
- felelősségvállalás;
- problémamegoldó képesség;
- helyzetfelismerő képesség.

#### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játékot 14 éves kortól ajánljuk.

### a) A helyzet:

A játékot olyan csoportoknál, közösségeknél ajánljuk, akik már régebb óta működnek együtt, és valamelyest egymásra vannak utalva, együtt kell működniük.

### b) A cél:

A játék célja, hogy a résztvevők felismerjék az együttműködés előnyeit, továbbá a bizalom erősítése a csoporttagok között.

### c) Leírás, folyamat:

A módszer itt is egy szerepjáték. A játékelméleti alapjátszmák egyike, amely a biztonság és a szociális együttműködés közötti választás helyzetét modellezi. Az alapgondolat Jean-Jacques Rousseau-tól származik: két vadásznak azt kell eldöntenie, hogy szarvasra vagy nyúlra akar-e vadászni. A szarvas értékesebb a nyúlnál, de csak akkor tudják elejteni, ha együttműködnek, míg nyulat egymagában is tud lőni bármelyikük. A döntést külön-külön kell meghozniuk, anélkül, hogy megbeszélnék egymással. Ha az egyik egymaga indul szarvast lőni, üres kézzel tér haza. Noha mindkét vadász jobban jár, ha együttműködnek, mindkettőjük számára kockázatosabb is, mint nyúlra vadászni – ha nem bíznak meg kellőképp egymásban, mindketten nyúlra fognak vadászni, ezzel elesve a lehetséges nagyobb zsákmánytól.

*A gyakorlat több variációban is játszható:*

*Változat 1:* a játékban 2 vadász vesz részt, csoport többi tagja megfigyelő (ők csak az értékelő körbe kapcsolódnak be).

*Változat 2:* a játék megvalósítható páros gyakorlatként is. A csoport tagjai párokba rendeződnek (páratlan létszám esetén, lesz egy 3 tagú „vadásztársaság” is). A párok elkülönülnek egymástól. Mindenki kap egy üres lapot és egy tollat. A lappal a kezükben elindulnak „tereptsétára” egyedül, a séta közben kell meghozniuk a döntést és fel kell írniuk a lapra a Nyúl vagy a Szarvas szót. Ha felírták a döntésüket, visszatérnek a csoporthoz és ha a párjuk is visszatért, akkor megmutatják egymásnak a lapjaikat. Ezután közös értékelő kör következik.

### d) Ajánlott létszám:

2-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

A játék bárhol játszható, a lényeg, hogy a vadászok ne hallják, és ne lássák egymást.

### **f) Szükséges idő:**

15-40 perc.

### **g) Eszközsükséglet:**

székek, asztalok.

### **h) Értékelés és szempontjai:**

A játék értékelése nem maradhat el. Érdemes közösen végiggondolni a lehetséges kimeneteket.

- Mi lett volna a jó döntés? Van-e egyáltalán jó döntés?
- Miért ezt választották a vadászok?
- Hogy gondolkodtak? Volt-e valamilyen stratégiátok a döntés meghozatalakor?
- Mi a játék tanulsága?
- Milyen érzés volt döntést hozni?
- Mennyire okozott feszültséget számotokra a döntés meghozatala?
- Kívülállóként hogyan éltétek meg a döntés meghozatalának súlyát? Milyenek ítéletek a döntéshozatal folyamatát?

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- logikai gondolkodás;
- kooperációs készség;
- helyzetfelismerő képesség;
- problémamegoldó készség;
- stressztűrő képesség;
- döntéshozó képesség;
- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- felelősségvállalás.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játékot 14 éves kortól ajánljuk.

## 39. Vak vezet világtalant

### a) A helyzet:

Ezt a játékot csak olyan csoportoknál ajánljuk, ahol már hosszabb ideje ismerik egymást a tagok, kellő bizalommal vannak egymás iránt.

### b) A cél:

A játék célja, hogy a résztvevők vakon megbízzanak egymásban, erősebbé szövődjenek a csoportkapcsolatok és magasabb fokú bizalom alakuljon ki a csoporton belül.

### c) Leírás, folyamat:

*Előkészítés:*

Annyi cetlit készítünk elő, ahány résztvevő van, ezekre a cetlikre találomra (Nem számsort!) felírunk számokat.

*Menete:*

A játékosokat arra kérjük, hogy álljanak fel egy sorba valahova a terem közepére, és kérjük, hogy jelöljenek ki valakit a csoportból, aki a vezető lesz. Ha kiválasztották a vezetőt, akkor minden résztvevőnek adunk egy cetlit, amelyet nem mutathatnak meg egymásnak (Jegyezzék meg a számokat!). Majd mindenkinek bekötjük a szemét – a vezetőnek is - és a feladat a következő:

A bekötött szemű vezetőnek a számok szerinti növekvő sorrendbe kell állítania a szintén bekötött szemű csapattagokat úgy, hogy senki sem beszélhet, néma csendben kell lenni.

Stratégiaalkotásra 2 perc adható a feladat kezdete előtt.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-12 fő.

### e) Ideális helyszín:

Olyan zárt tér, ahol a résztvevők már rendelkeznek némi térismerettel (nem először vannak a helyszínen).

### f) Szükséges idő:

30-40 perc, vagy amíg a feladat véget nem ér.

### g) Eszközsükséglet:

Kendő, cetlik.

## **h) Értékelés és szempontjai:**

A játék egyik kulcspontja az értékelés: érdemes irányított kérdések mentén megbeszélni az átélt élményeket, a nehézségeket, a felmerülő akadályokat. Ehhez a következő kérdéseket ajánljuk:

- Milyen érzés volt a „vakság”?
- Hogy éltétek meg, hogy nem lehetett megszólalni?
- Teljes mértékben megbíztatok egymásban?
- Sikerült-e megvalósítani a kitalált stratégiát?
- Milyen volt vezetőnek lenni? Mekkora felelősséget jelentett?

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- stratégiaalkotási készségek;
- problémamegoldó készségek;
- fokozott egymásra figyelem;
- koncentrációs készségek;
- együttműködés;
- türelem;
- bizalom;
- anyanyelvi kommunikáció;
- egymásrautaltság;
- kreativitás;
- térérzékelés.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék igen nagy figyelmet igényel minden résztvevőtől és nagy (ideg)feszültséggel/bizonytalansággal jár, ezért bármikor előfordulhat, hogy valakinek ki kell lépnie a „vak” szerepből. Ezt tisztázzuk a gyakorlat kezdetekor, menet közben tegyük lehetővé, majd beszéljük meg a feladatot, az élményeket és átélteket.

Vigyázzunk egymás testi és lelki épségére!

A játékot csak 14 éves kor felett ajánljuk.

## 40. Vak háromszög

### a) A helyzet:

A Vak háromszög módszerét bizalomfejlesztéshez és együttműködés erősítéséhez ajánljuk.

### b) A cél:

A játék célja, hogy erősödjön a csoporttagok közötti bizalom, fejlődjön a problémamegoldó készség és az együttműködés.

### c) Leírás, folyamat:

A csoport tagjainak bekötjük a szemét és egy kötelet adunk a kezükbe. A feladatuk az, hogy a kötélből egy egyenlő oldalú háromszöget alkossanak úgy, hogy senki sem engedheti el a kötelet és senki sem cserélhet helyet senkivel sem. Létszámtól függően több kisebb csoportban is játszható. A különböző csoportoknak különböző sokszögeket kell alkotniuk (pl. az egyik háromszöget, a másik négyszöget stb.)

### d) Ajánlott csoportlétszám:

8-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható, ahol akadálymentes tér van.

### f) Szükséges idő:

20-25 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Kötél, kendő.

### h) Értékelés és szempontjai:

A játék egyik kulcspontra az értékelés, az átéltek és megtapasztaltak megbeszélése, ezért érdemes irányított kérdésekkel belekezdeni. Ehhez a következő kérdéseket ajánljuk:

- Hogy érezted magad a játékban?
- Hogyan tudtatok együttműködni?
- Meghallgattátok egymást? Volt, aki irányított?
- Milyen volt „vakon” dolgozni?
- Alakítottatok ki valamilyen stratégiát, ami alapján elindultatok?



## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- asszertivitás;
- kreativitás;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- stratégiaalkotási készségek;
- problémamegoldó készségek;
- fokozott egymásra figyelés;
- koncentrációs készségek;
- együttműködés;
- türelem;
- bizalom;
- vitakultúra;
- térérzékelés.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék igen nagy figyelmet igényel minden résztvevőtől és nagy (ideg)fezsültséggel/bizonytalansággal jár, ezért bármikor előfordulhat, hogy valakinek ki kell lépnie a „vak” szerepből. Ezt tisztázzuk a gyakorlat kezdetekor, menet közben tegyük lehetővé, majd beszéljük meg a feladatot, az élményeket és átélteket.

Vigyázzunk egymás testi és lelki épségére!

## 41. Guggolás

### a) A helyzet:.

A Guggolás módszert bizalomfejlesztéshez ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja a bizalomfejlesztés, a csoportkohézió erősítése, a fokozott koncentrációs készség fejlesztése.

### c) Leírás, folyamat:

A csoport tagjai behunyt szemmel körbe-körbe járnak a teremben. Úgy kell ezt tenniük, hogy ne érjenek hozzá a többiekhez. Akihez hozzáért egy másik társa, leguggol és a játék végéig úgy is marad. Ezután már a guggolók is akadályt jelentenek. A játék során nem szabad megszólalni. A játéknak akkor van vége, ha elfogytak az álló emberek.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

15-25 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt, akadálymentes tér.

### f) Szükséges idő:

10-15 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

### h) Értékelés és szempontjai:

A játék egyik kulcspontra az értékelés, az átéltek és megtapasztaltak megbeszélése, ezért érdemes irányított kérdésekkel belekezdeni. Ehhez a következő kérdéseket ajánljuk:

- Hogy érezted magad a játékban?
- Mi alapján tájékozódottál?
- Hogy élted meg, hogy nem láttál?

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- problémamegoldó készségek;
- fokozott egymásra figyelés;
- fokozott figyelem és koncentrációs készségek;
- türelem;
- bizalom;
- térérzékelés.

### **j) Specialítások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék fokozott elővigyázatosságot kíván, fel kell hívni a résztvevők figyelmét, hogy vigyázzanak saját maguk és egymás testi épségére!



C.

Időtöltő technikák

### a) A helyzet:

A Bást időtöltő gyakorlatnak ajánljuk.

### b) A cél:

A fennálló szabadidő (utazás közben, kiránduláson, csupán szórakozásból) hasznos és tematikus eltöltése.

### c) Leírás, folyamat:

A játékosok körben ülnek és egymás után dobznak két dobókockával, tenyerükkel eltakarva a kapott eredményt. Cél, hogy az előttem ülőnél többet dobjak, vagy legalább elhitesse az utánam következővel, hogy nagyobb értéket (többet) dobtam.

A két kockát úgy kell leolvasni, hogy a nagyobb számot kell tízes értékűnek olvasni: pl. 5-ös és 3-as = 53 lesz. Ha két egyformát mutatnak a kockák, azt BÁS-nak nevezik. pl. 2-es és 2-es a Kettes Bás.

A játékban a legalacsonyabbat érő érték a 31 és így a számértékeknek megfelelően felfelé, a bások kihagyásával (31, 32, 41, 42, 43, 51 ...) a legnagyobb összeolvasható szám a 65. Ennél többet érnek a BÁS-ok. A játékban a legtöbbet éri a 21, azaz a 2-es és az 1-es.

A játékosoknak a sorsolással kiválasztott kezdőtől haladva mindig egyre nagyobb értéket kell dobniuk - vagy legalábbis mondani. Ha valaki nem hiszi el, hogy az előző játékos valóban többet dobott, akkor visszakérdezhet. Ebben az esetben fel kell fedni az addig tenyérrel fedett kockákat. Ha a mondott szám igaz és nagyobb az előzőnél, akkor a visszakérdező kap hibapontot, ha a dobójátékos blöffölt, akkor ő kapja a hibapontot. Ha valaki 21-et mond és a következő játékos elhiszi, akkor nem kell többet mondani (hiszen nem is lehet, a 21 a legmagasabb), de megpróbálhat ugyanannyit dobni, illetve mondani. Az pedig a következő dolga, hogy elhiszi vagy sem.

A játékot 3 vagy 5 hibapontig játsszuk, akinek ez összegyűlik, az kiesik.

Segédeszközként lehet gyufaszálakat használni, ekkor a játék elején mindenki kap 5 szál gyufát és minden hibánál be kell dobnia egyet. Így akinek elfogy, az kiesett, akinek a végén megmarad, az nyert.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

2-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

**f) Szükséges idő:**

15-60 perc.

**g) Eszközsükséglet:**

2 dobókocka, esetleg gyufa (vagy aprópénz stb.) a könnyebb számoláshoz.

**h) Értékelés és szempontjai:**

Nincs.

**i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- kommunikációs képesség;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- szociális és állampolgári kompetenciák;
- érdekvérvényesítés;
- anyanyelvi kommunikáció;
- előadói készség;
- meggyőzőkészség.

**j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék úgy is játszható, hogy aki eléri a meghatározott hibapontot, zálogot ad, majd a játék végén a zálogok visszaszerzéséhez a csoport által meghatározott feladatot kell teljesíteni.

## 43. Párcsalogató

### a) A helyzet:

A Párcsalogató játékot időtöltőnek, ráhangoló gyakorlatnak ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy a csoport tagjai egymásra hangolódjanak és fejlődjön a tagok közötti együttműködés, vagy a felmerülő szabadidőt hasznosan és értékteremtően töltsék el.

### c) Leírás, folyamat:

Két koncentrikus kört alkotunk és párokba rendeződünk (egy tag a belső körben és egy tag a külső körben) úgy, hogy mindenki a kör közepe felé fordul. A külső körben állók hátra teszik a kezüket és csak az előttük álló sarkát nézhetik. Egy ember egyedül marad a körben és az a feladata, hogy kacsin-tással elcsalja a másik társát, viszont az elszökést meg kell akadályozni a külső körben álló társnak úgy, hogy megfogja az elszökni kívánó vállát.

- Ha nem sikerül megérinteni a vállat, akkor a csalogatás sikeres volt, a kacsin-tó elé áll az elcsábított és az ő párja lesz a továbbiakban és a páratlan-ná vált játékos folytatja a csalogatást.
- Ha sikerült megakadályozni a szökést, akkor helyet cserélnek a párok - aki a külső körben volt, az megy a belső körbe - és az egyedül lévő játékos tovább próbálkozik, hogy párt találjon magának.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

7-25 (páratlan számú játékos ajánlott).

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

15-20 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.



**i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- kezdeményező és vállalkozókészség;
- szociális és állampolgári készségek;
- egymásra figyelés;
- koncentrációs készségek;
- non-verbális kommunikációs elemek használata;
- gyors reagálási képesség.

**j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Nincs.

## 44. Kacsintós gyilkos

### a) A helyzet:

A Kacsintós gyilkos játékot időtöltőnek ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy a csoport tagjai egymásra hangolódjanak, erősödjön az együttműködés és a csoportösszetartó erő.

### c) Leírás, folyamat:

Körben ülünk, a játékvezető mindenkinek egy kártyalapot oszt. Aki joker-t kap, az lesz a gyilkos. (Ügyeljünk, hogy a lapok között egy joker legyen!) A játék folyamán egymás tekintetét keressük, figyelve arra, hogy ki lehet a gyilkos. Akire a gyilkos rákacsint, az elszámol magában háromig, aztán hangosan bemondja: „Meghaltam!”. Ha a még élők közül valaki gyanakszik, akkor felteszi a kezét. Három gyanakvó esetén már megsúghatják a halottak egyikének, hogy kire gyanakodnak. Ha rájöttek, ki a gyilkos, vége van a játéknak, ha viszont hibáznak, akkor az a halálukat jelenti.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-25 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, de a szabadban is megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

Egy játék hossza kb. 10 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Kártyalapok.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- egymásra figyelés;
- koncentrációs készségek;
- megfigyelő készségek;
- meggyőzőképesség;
- gyors helyzetfelismerő képesség.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Rengeteg változatban létezik, fontos, hogy a játék elején tisztázzuk a szabályokat.

### a) A helyzet:

A módszert időtöltő gyakorlatnak és csapatépítő elemnek egyaránt ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja a közös gondolkodás, a szabadidő hasznos eltöltése.

### c) Leírás, folyamat:

Egyfajta szerepjáték. Egy képzeletbeli városka lakói vagyunk. A békés lakók között azonban két gyilkos és egy detektív rejtőzik. (A játékvezető jelöli ki őket.) A városlakók viszont mit sem sejtene a gyilkosok és a detektív kilétéről.

Elérkezik az első éjszaka, mindenki becsukja a szemét. A játékvezető utasítására felébrednek a gyilkosok, összenéznek, és „megbeszélik” milyen módszer alapján ölik majd sorra a városka lakóit. A gyilkosok visszaalszanak, a játékvezető utasítására felébred a detektív. Rámutat valakire, aki szerint gyilkos, a játékvezető válaszol neki, majd a detektív is visszaalszik. Reggel van: a városlakók tanácskozássra gyűlnek össze. Meg kell egyezniük, hogy ki az, akit a leginkább gyilkosnak vélnek, hogy őt még aznap kivégezzék. Akit három ember megvádol, védőbeszédrel kell mentenie magát. A védőbeszéd után a többiek szavaznak a „fejéről”, ha a többség a halála mellett dönt, akkor tőle búcsúzunk el aznap. Az eredményes gyűlés után újra éjszaka következik, mindenki becsukja a szemét. A játékvezető egymás után felsorolja a neveket, akinek a nevénél a gyilkosok felteszik a kezüket, az még az éjszaka folyamán elhalálozik. (A gyilkosoknak ugyanannál a névnél kell a kezüket feltenni. Egy éjszaka maximum egy embert ölhetnek, de nem kötelező.). A névsorolvasás után a játékvezető megkérdezi a detektívet, az felébred, gyanakszik valakire, választ kap, visszaalszik. Másnap újra reggel van, mindenki felébred, az éjszakai áldozat kivételével. A lakók újra nagygyűlést tartanak, és így tovább... (egyik verzió szerint a gyűléseken a detektív felfedheti kilétét, ha úgy látja jónak, bár izgalmasabb, ha nem tudják a játékosok ki a rendőr) A városlakók győznek, ha kivégezik a gyilkosokat, a gyilkosok a nyertesek, ha kiirtják a városka lakóit.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

**f) Szükséges idő:**

minimum 30 perc, de több óra is lehet.

**g) Eszközsükséglet:**

Nincs.

**h) Értékelés és szempontjai:**

Nincs.

**i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- asszertivitás;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- közös gondolkodás;
- gyors problémamegoldó képesség;
- érdekvényesítő képesség;
- együttműködés;
- előadói készségek;
- türelem;
- logikai gondolkodás;
- helyzefelmérő készség;
- meggyőzőkészség.

**j) Specialítások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Klasszikus, rendkívül érdekes, jó logikát igénylő játék, hosszú éjszakákat végig lehet játszani vele. Nagyon fontos a tapasztalt, jó játékvezető. A játékvezető vigyázzon arra is, hogy kommentárjaival ne befolyásolja a résztvevőket!

## 46. Keresztből egyenesbe

### a) A helyzet:

A Keresztből egyenesbe játékot időtöltő módszernek és logikai fejlesztésnek egyaránt ajánljuk.

### b) A cél:

A feladat célja, hogy a felmerülő szabadidőt gondolkodtató és közösségfejlesztő feladattal töltsse ki. Ráhangelődésre és feladatlezáráshoz egyaránt alkalmazható.

### c) Leírás, folyamat:

Körben ülünk és egymásnak dobálunk egy labdát. Adott szisztéma szerint a dobó négy megjegyzést fűzhet a dobásához: egyenesből keresztbe, egyenesből egyenesbe, keresztből egyenesbe, keresztből keresztbe. Azoknak, akik nem ismerik a játékot, ki kell találniuk a szisztémát.

*Magyarázat:* Az első szó mindig magára a dobóra vonatkozik, a második pedig arra, akinek dobja a labdát aszerint, hogy a labdát dobó, illetve a fogadó lábai keresztben vannak-e vagy sem.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, de a szabadban is megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

10-15 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Kisméretű labda.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

**i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- szociális és állampolgári készségek;
- egymásra figyelés;
- koncentráció;
- logikai gondolkodás fejlesztése;
- türelem.

**j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Nincs.

## 47. Rajzold szívárványt!

### a) A helyzet:

A Rajzold szívárványt! játékot időtöltő módszernek és logikafejlesztésnek egyaránt ajánljuk.

### b) A cél:

A feladat célja, hogy a felmerülő szabadidőt gondolkodtató és közösségfejlesztő feladattal töltsse ki. Ráhangelődésre és feladatlezáráshoz egyaránt alkalmazható

### c) Leírás, folyamat:

Körben ülünk és egy tollal ábrát rajzolunk a levegőbe, miközben azt mondjuk:

- Rajzolok egy fél szívárványt! / Rajzolok egy egész szívárványt! (akármilyen mozdulattal festünk egy szívárványt a levegőbe).

Ha lerajzoltuk a szívárványunkat, akkor a játékvezető mondja, hogy jó vagy sem az egész/fél szívárványunk és tovább adjuk valakinek a lehetőséget. (A körben ülő játékosok közül bárkinek dobhatjuk a lehetőséget.)

A játékban rá kell jönni arra, hogy mitől lesz fél a szívárvány és mitől lesz egész a szívárvány.

*Fél szívárvány:* amikor kapom a tollat, azt mondom, hogy:

- Köszönöm, és rajzolok egy fél szívárványt! (valamilyen rajz a levegőben és utána továbbadom a lehetőséget)
- Rajzolok egy fél szívárványt! (valamilyen rajz a levegőben és utána továbbadom úgy a lehetőséget, hogy azt mondom annak, akinek dobom: Tessék!)

*Egész szívárvány:* amikor kapom a tollat, azt mondom, hogy:

- Köszönöm, rajzolok egy egész szívárványt! - valamilyen rajz a levegőben és úgy adom tovább, hogy azt mondom: - Tessék!

Tehát a szavak adják a játékszabály keretét: ha egész szívárványt szeretnék rajzolni, akkor azt mondom: *Köszönöm! Rajzolok egy egész szívárványt. Tessék!* (és átadom a rajzolás lehetőségét valakinek). Ha pedig fél szívárványt rajzolok, akkor azt mondom: *Köszönöm! Rajzolok egy fél szívárványt.* (és továbbadom a rajzolás lehetőségét) vagy *Rajzolok egy fél szívárványt. Tessék!* (és továbbadom a rajzolás lehetőségét). Tehát, akkor megfelelő a fél- vagy egész szívárvány, ha a *Köszönöm!* és a *Tessék!* kifejezések is szerepelnek a mondatban.



**d) Ajánlott csoportlétszám:**

10-20 fő.

**e) Ideális helyszín:**

Bárhol megvalósítható.

**f) Szükséges idő:**

15-20 perc.

**g) Eszközsükséglet:**

Egy kis labda vagy toll, amit dobni lehet.

**h) Értékelés és szempontjai:**

Nincs.

**i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- szociális és állampolgári készségek;
- egymásra figyelés;
- türelem;
- koncentrációs készség;
- gyors problémamegoldó készség;
- logikai gondolkodás fejlesztése.

**j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Nincs.

## 48. Ki mehet át a hídon?

### a) A helyzet:

A Ki mehet át a hídon? játékot időtöltő módszernek és logikai gondolkodás fejlesztésének egyaránt ajánljuk.

### b) A cél:

A feladat célja, hogy a felmerülő szabadidőt gondolkodtató és közösségfejlesztő feladattal töltsse ki. Ráhangolódásra és egy szakasz lezárásához egyaránt alkalmazható.

### c) Leírás, folyamat:

Körben ülünk és a kör majd jobbra halad. Minden játékos úgy kezdi a mondatot, hogy:

- Átmehetek a hídon, ha... pl.: hosszú hajam van/van rajtam óra.

Ha a közvetlenül tőle balra ülő játékosnak hosszú haja van vagy van rajta óra, akkor átmehet a hídon, ha nem vagy nincs rajta, akkor nem mehet át a hídon. Az átengedést és a maradást a játékvezető koordinálja, és csatlakoznak hozzá azok, akik felismerték már a szabályszerűséget (csak akkor mehet át a játékos a hídon, ha a tőle közvetlenül balra ülő játékosra jellemző az elhangzott tulajdonság, birtokolja ott helyben az adott tárgyat). A kör minden esetben folytatódik tovább és a játék addig megy, amíg mindenki rá nem jön a logikájára.

Fontos, hogy a játékban csak olyan elemeket mondhatunk, amelyek mindenki számára láthatóak, tudhatóak. Ha valaki olyan jellemzőt mond, amelyet nem tudhat mindenki (pl.: 3 testvére van, az óceán parton van egy nyaralója), akkor azt mondjuk, hogy: Nem releváns és megy tovább a kör.

*Megjegyzés:*

Érdemes a játékvezetőnek kezdenie a kört, hiszen ő ismeri a játékszabályt.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-25 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

15-20 perc vagy amíg rá nem jön mindenki a logikára.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

## **h) Értékelés és szempontjai:**

Nincs.

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- logikai gondolkodásfejlesztés;
- egymásra figyelés;
- megfigyelés fejlesztése;
- türelem;
- koncentrációs készség;
- gyors problémamegoldó készség.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Nincs.

## 49. Mi van a zenedobozban?

### a) A helyzet:

A Mi van a zenedobozban - játékot időtöltőnek és a logikai gondolkodás fejlesztésének is ajánljuk.

### b) A cél:

A feladat célja, hogy a felmerülő szabadidőt gondolkodtató és közösségfejlesztő feladattal töltsse ki. Ráhangolódásra és egy szakasz lezárásához egyaránt alkalmazható.

### c) Leírás, folyamat:

A játékot egy történetbe ágyazva is játszhatjuk: A kicsi Juli tegnap beteg lett és hogy felvidítsuk, ajándékba egy zenedobozt viszünk neki, amit mindenféleképpen megpakolunk, hogy Juli mihamarabb meggyógyuljon. (A történetet a játékvezető találja ki, ez csak egy ajánlás.)

A „Mi van a zenedobozban?” kérdésre mindenki mond valamilyen tárgyat, dolgot, amit szívesen beletenne a dobozba, ezekből a tárgyakból csak az kerülhet a zenedobozba, amely a dó, ré, mi, fá, szó, lá, ti hangsor elemeivel kezdődik és a hangsornak megfelelő sorrendben hangzanak el. (pl.: dobókocka, répa, mimikri, fáradtság, szóda, lávalámpa, Tibor, dominó stb.) A kör folyamatosan megy tovább, egészen addig, amíg mindenki ki nem találja a szabályt.

Fontos, hogy egy szó csak egyszer kerülhet bele a zenedobozba.

*Megjegyzés:*

Érdemes a játékvezetőnek kezdenie a kört, hiszen ő ismeri a játékszabályt.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

8-25 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

15-20 perc, vagy amíg mindenki rá nem jön a logikára.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- szociális és állampolgári készségek;
- egymásra figyelés;
- logikai gondolkodás fejlesztése;
- türelem;
- koncentrációs készség;
- megfigyelő készség;
- gyors problémamegoldó készség.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Nincs.

## 50. Adj egy puszit a nyuszinak!

### a) A helyzet:

Az Adj egy puszit a nyuszinak - játékot időtöltőnek ajánljuk.

### b) A cél:

A játék célja a csoport tagjai közötti esetlegesen még fennálló gátak lebontása, határok megtapasztalása, és az egymásra hangolódás.

### c) Leírás, folyamat:

*Történet:*

Szegény nyuszi nagyon szomorú, próbáljuk meg felvidíteni, ezért adjon neki mindenki egy puszit!

Mindenki ad egy puszit a nyuszi valamelyik testrészére, amit hangosan meg is nevez (pl.: Adok a nyuszinak egy puszit a nóziára.). Ha már mindenki adott rá puszit, akkor elengedjük a nyuszit, hiszen már biztosan nagyon boldog és akkor adjuk ki a feladatot, hogy a játékosoknak a tőlük jobbra lévőnek arra a testrészére kell adnia a puszit, ahova a nyuszinak is adta.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

8-25 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

10-15 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- szociális és állampolgári készségek;
- bizalom;
- önismeret;
- logikai gondolkodás;
- emlékezőkészség;
- egymásra figyelés.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék fokozott testi kontaktust igényel, ezért szabad passzolni, vagyis nem biztos, hogy mindenki engedi a puszt, ezt tartsuk tiszteletben!

## 51. Cowboy

### a) A helyzet:

A Cowboy játékot időtöltő gyakorlatnak ajánljuk.

### b) A cél:

A játék célja a szórakoztatás, az egymásra hangolódás, a csoportkohézió növelése.

### c) Leírás, folyamat:

Körbe állunk, egy valaki közepén - ő lesz a játékvezető. Először mindenki választ magának egy fegyver hangot (bumm, beng, paff stb.).

A játékvezető hirtelen „ráló” valakire. Az illető leguggol, és a két szomszédja egymásra lő. A két szomszéd közül, aki később lőtt, az kiesik (ezt a játékvezető dönti el, esetleg döntetlent is hirdethet). Akire a játékvezető rálőtt az ezután újra feláll. A kiesett játékos kiáll a körből. Ha már csak két játékos van életben, akkor a párbaj következik. Egymásnak háttal állnak és három egyforma lépést tesznek előre, a játékvezető jelzésére (taps) egymásra lőnek. A gyorsabb lövő lesz a győztes. Ezután új játékvezető választásával új kör kezdődhet. A játékvezető legyen gyors és határozott. Figyeljünk arra is, hogy a kezek a test mellett lógnak.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

20-25 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

15-20 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.



## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- gyors reagálási képesség;
- gyors problémamegoldó képesség;
- szociális és állampolgári készségek;
- osztott figyelem;
- koncentrációs készségek;
- asszertivitás;
- egymásra figyelés;
- bizalom;
- önismeret;
- logikai gondolkodás;
- emlékezőkészség.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék másik neve „Bumm”. A játéknak több változata is létezik.

Úgy is játszható, hogy a játékvezető lövéskor egy kérdést tesz fel (Intelligens Bumm): pl. Mondj egy könyv címet!/Ki írta a Vukkot?/Mivel jöttél ma ide? stb. Ilyenkor figyelni kell arra, hogy hangosan, mindenki számára érhetően tegyük fel a kérdéseket. Ilyenkor az veszít, aki nem mondja, vagy később mondja a választ.

A játék névtanulásra is alkalmas: ekkor a lövés hang helyett a neveket mondjuk. A játékvezető áll végig a kör közepén és nincs kiesés.

## 52. Amerikából jöttem, mesterségem címere...

### a) A helyzet:

Az Amerikából jöttem, mesterségem címere... játékot időtöltőnek ajánljuk. Kiváló például egy tábori este egyik program elemének.

### b) A cél:

A játék célja, hogy a felmerülő szabadidőt gondolkodtató, ám csapatépítő, közösségfejlesztő jellegű feladatokkal töltse meg, hogy a csoport tagjai közötti összetartás fejlődjön, erősödjön.

### c) Leírás, folyamat:

A csoportból ketten kimennek, megbeszélik, hogy milyen mesterséget fognak bemutatni. Visszajönnek és rákezdik: *„Amerikából jöttem és mesterségünk címere: a megbeszélt mesterség első és utolsó betűje”*. Ezután elkezdik mutogatni, mit csinál az a mesterség, amit ők kitaláltak. A többiek kérdezgetni kezdik, hogy mi az. Aki kitalálja, az megy ki új mesterséget bemutatni.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

8-30 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

10-15 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

**i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- kreativitás;
- gyors problémamegoldó képesség;
- fantáziafejlesztés.

**j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Nincs.

## 53. Nem én voltam, te voltál!

### a) A helyzet:

A Nem én voltam, te voltál! játékot időtöltőnek, energizálónak ajánljuk.

### b) A cél:

A feladat célja, hogy a felmerülő szabadidőt gondolkodtató és közösségfejlesztő feladattal töltsse ki. Ráhangolódásra és egy szakasz lezárásához egyaránt alkalmazható.

### c) Leírás, folyamat:

A játékosok körben állnak, egymással szemben. Minél többen vannak, annál nehezebb a figyelem. A kezdő pontosan rámutat valakire és azt kiáltja: „*Nem én voltam, te voltál!*” Majd a személy továbbmutat másra, ugyan ezzel a felkiáltással. Fontos, hogy ugyanarra a személyre nem lehet rámutatni és a mellettünk állóra sem. Aki elrontja, az automatikusan kiesik a körből: vagy kiáll, vagy ott leül/guggol, ahol van. A játék izgalmát fokozza a hang erősítése és halkítása, gyorsítása vagy lassítása, esetleg eltorzítása, de csak annyira, hogy a játékosok értsék a felkiáltást!

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

10-15 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- gyors reagálási képesség;
- osztott figyelem;
- szabályok alkalmazásának képessége;
- egymásra figyelés;
- türelem.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Nincs.

## 54. Érd el, hogy megtapsoljanak!

### a) A helyzet:

A játékot időtöltőnek, energizáló gyakorlatnak ajánljuk.

### b) A cél:

A játék célja a szórakoztatás és a logikai gondolkodás fejlesztése.

### c) Leírás, folyamat:

A játékvezető két-három (csoport létszámától függően többet is) önkéntest kér. Ők a teremben maradnak, a többiek kimennek. Akik bent maradtak, azoknak az lesz a feladata, hogy utánozzák a beérkező minden mozdulatát, és csak a mozdulatokat (hangot nem szabad utánozni)! Azokat, akik kimennek a játékvezető egyesével hívja be, és azt mondja: *Szép jó napot! Örülünk, hogy itt vagy! Látod, itt ez a sok mosolygós ember, mutass be egy produkciót és érd el, hogy megtapsoljanak!*

*Megoldás:* a mozdulatokat utánozzák a többiek, így ha a beérkező játékos tapsol, akkor a többiek is tapsolni fognak.

*Tanács:* Ha a játékoson látszik, hogy nem találja a feladat megoldását, akkor irányított kérdésekkel segíthetünk neki: Mit csinálnak a többiek?

### d) Ajánlott csoportlétszám:

15-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, amely rendelkezik két, elkülönített helyiséggel.

### f) Szükséges idő:

15-20 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- logikai gondolkodás;
- gyors problémamegoldó képesség;
- koncentrációs készségek;
- egymásra figyelés;
- megfigyelő képesség;
- türelem.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Nincs.

## 55. Mókus-mókus ki a házból!

### a) A helyzet:

A Mókus-mókus ki a házból! játékot időtöltőnek és energizálónak egyaránt ajánljuk.

### b) A cél:

A feladat célja, hogy a felmerülő szabadidőt közösségfejlesztő feladattal töltsse ki. Ráhangolódáshoz és szakaszlezáráshoz egyaránt alkalmazható.

### c) Leírás, folyamat:

A játékosok háromfős csoportokat alkotnak úgy, hogy ketten egy házat formálnak (a kezüket összekulcsolják a fejük felett) és a harmadik fő a házban lakó mókus. Egy játékosnak (mókusnak) nincs háza. Két utasítás adható a házaknak és a mókusoknak:

- *Mókus-mókus ki a házból!* - ekkor a mókusoknak új házat kell keresniük, és ugyanúgy egy mókusnak nem lesz háza.
- *Földrengés!* - ekkor a házak és a mókusok is szaladnak, új házak formálódnak és azokba más mókusok költöznek.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-50 fő.

### e) Ideális helyszín:

Szabadban és zárt helyen is megvalósítható, ahol elegendő hely van a mozgásra.

### f) Szükséges idő:

10-15 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

### i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- egymásra figyelés;
- gyors reagálási képesség;
- gyors problémamegoldó képesség.



**j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék más elnevezéssel is játszható, ha idősebb a korosztály, például a játék lehet Sátortábor, ahol a két kifejezés az „*Útra kelünk!*” és „*Jön a vihar!*”.

### a) A helyzet:

A Várőr játékot időtöltő és energizáló gyakorlatnak egyaránt ajánljuk.

### b) A cél:

A játék célja, hogy a csoport tagjai egymásra hangolódjanak.

### c) Leírás, folyamat:

A játékosok egymás mellé sorba állnak és a játékvezető mindenkitől kér egy személyes/valamilyen tárgyat, amit majd vissza kell szerezniük a várórtól (játékvezető). A várőr egy meghatározott távolságra teszi le a tárgyat, amelyeket őriz. A játékosok elindulnak a vár felé, de amikor a várőr megfordul, azonnal meg kell állniuk abban a pózban, amiben vannak, és csak akkor mehetnek tovább, ha a várőr visszafordult. Ha valaki megmozdul vagy nem áll meg időben, akkor vissza kell mennie a kiinduló helyre és előlről indulnia a tárgyáért. Ha megszerezte valaki a tárgyát, akkor ugyanúgy figyelnie kell a várőrré, mert a vissza irányban is meg kell állni, ha a várőr megfordul. Ha ekkor valaki nem áll meg vagy megmozdul, akkor a tárgyat ott kell hagynia, ahol éppen állt és vissza kell mennie az elejére és újra indulnia a tárgyért.

A játék addig tart, amíg mindenki vissza nem ér a kiinduló ponthoz a tárgyával együtt.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

15-30 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Mindenkitől egy olyan tárgy, amely hozzá közel áll vagy éppen nála van.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- egymásra figyelés;
- osztott figyelem;
- gyors reagálási képesség;
- türelem;
- fegyelmezettség.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék úgy is játszható, hogy nem személyes tárgyakat, hanem pl. a következő feladathoz szükséges eszközöket kell összegyűjteni. Ebben az esetben egyszerre csak egy tárgyat lehet elhozni.

## 57. Mi változott?

### a) A helyzet:

A játékot időtöltő gyakorlatnak vagy egy-egy elem felvezetéséhez ajánljuk.

### b) A cél:

A játék célja, hogy a résztvevők megfigyelő képessége erősödjön, és fejlődjön a gyors memorizálási képességük.

### c) Leírás, folyamat:

Egyik társunkat kiküldjük a teremből, de előtte megkérjük, hogy jól nézzen körbe, memorizálja, hogy ki hol ül, hogy néz ki stb. Amíg kint van az illető, a teremben három változás történik. Ez jellegét tekintve lehet helycsere, ruhacsere, egymás tárgyainak elcserélése. A terem berendezését lehetőleg ne változtassuk meg. Miután a kint lévő visszajött, a feladata kitalálni, hogy mi az, ami változott.

*Változat:* A játékosok körben állnak, a kitaláló a kör közepén. A középén álló utasítására mindenki hátrafordul, úgy, hogy kifelé nézzen a körből. Mindenkinek egy fél perc áll rendelkezésére, hogy változtasson valamit a külsején, mielőtt a kitaláló újabb utasítására visszafordulna. A kitalálónak rá kell jönnie, hogy ki mit változtatott magán.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-15 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, de a szabadban is megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

10-20 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs (esetleg: ruha, személyes tárgyak, amelyek kéznél vannak).

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- megfigyelő képesség;
- asszertivitás;
- türelem;
- gyors problémamegoldó képesség;
- szociális és állampolgári készségek;
- koncentrációs készségek;
- emlékezőkészség;
- kreativitás;
- pontosság.

### **j) Specialítások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Nincs.

### a) A helyzet:

A Pénzkereső játékot időtöltő gyakorlatnak, vagy egy esti programelemnek ajánljuk.

### b) A cél:

A játék célja, hogy gondolkodtasson, valamint erősítse a csoporton belüli együttműködést és összetartást.

### c) Leírás, folyamat:

Egy hosszú asztalnak a két hosszabb oldalához ülünk, két csapatot alkotva. Mindkét csapat választ egy csapatkapitányt, akinek a szava a másik csapat számára lesz mérvadó. Az egyik csapat tagjai az asztal alatt egy tízforintost adogatnak egymásnak, majd az ellenfél csapatkapitányának „Most!” felkiáltására hirtelen mindannyian ökölbe szorítva felteszik a kezüket az asztalra. Az ellenfélnek ki kell találnia, hogy a csapatból éppen kinél van a tízforintos. A pénzrejtegető csapat „Csapjuk vagy csúsztassuk?” kérdésére az üres markúaknak választaniuk kell, ha azt mondják: „Csapjátok!”, akkor a pénzes csapatból számolásra, lehetőleg egyszerre, mindenki az asztalra csapja a tenyerét. Ha azt mondják: „Csúsztassátok!”, akkor az asztal szélétől egy óvatos mozdulattal, számolásra, egyszerre mindenki előrecsúsztatja az ujjait. Ezután ki kell találni, kinek, melyik keze alatt van a tízforintos. Ahol úgy gondolják, biztos nincs, azokat a kezeket a csapatkapitány felemeltetheti az asztalról. Cél, hogy végül egyedül a pénzt rejtő kéz maradjon az asztalon. Játékonként cseréljenek szerepet a csapatok!

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-20 fő (de akár sokkal nagyobb társaság is játszhatja)

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér.

### f) Szükséges idő:

10-30 perc (csoportlétszámtól függ).

### g) Eszközsükséglet:

Hosszú asztal, egy pénzérme.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

**i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- asszertivitás;
- metakommunikáció;
- logikai gondolkodás fejlesztése;
- megfigyelő képesség.

**j) Specialítások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Nincs.

## 59. „Ez egy...” játék

### a) A helyzet:

A játékot időtöltő gyakorlatnak vagy egy-egy nagyobb elem felvezetésének ajánljuk.

### b) A cél:

A játék célja a gondolkodtatás és a találékonyság fejlesztése.

### c) Leírás, folyamat:

Körben ülünk, a játékvezető felmutat egy tárgyat és mindenkinek azt kell róla mondania, ami eszébe jut.

Pl.: Egy ásványvizes üvegről

- Ez egy mikrofon (első játékos)
- Nem, ez egy sodrófa... és így tovább, amíg van ötlet.

*Változat:* Kis csoportokat alkotunk és 2-3 perc alatt a lehető legtöbb felhasználási módját kell összegyűjteni az adott tárgynak. Majd összesítjük az eredményeket.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-30 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

15-20 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Toll, papír (a második változathoz).

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.



### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- asszociációs képességek;
- fantázia és találékonyság;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- kreativitás;
- asszertivitás;
- gyors problémamegoldó képesség;
- szociális és állampolgári készségek.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Nincs.

## 60. Simon mondja...

### a) A helyzet:

A Simon mondja... játékot időtöltőnek ajánljuk. Alkalmazható akár egy tábori est egyik elemének is.

### b) A cél:

A célja, hogy a csoport tagjai közötti összetartó erő erősödjön, hogy a tagok egymásra hangolódjanak.

### c) Leírás, folyamat:

Körben ülünk. Az irányító középre áll és különböző utasításokat ad a csoport tagjainak. Ha a mondatot úgy kezdi: „Simon mondja...”, akkor mindenki köteles az utasítást végrehajtani, ha csak magát az utasítást mondja, akkor viszont tilos. Aki elrontja, kiesik vagy zálogot ad.

Lényeges, hogy az irányító gyorsan, egymás után mondja az utasításokat, és minél több megtévesztő mondatot is becsempésszen.

A zálogokat ki kell majd váltani a játék végén. A zálog kiváltásának feltételeit a csoporttagok közösen határozzák meg (természetesen a jó ízlés határain belül).

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10- 25 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

15-20 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

**i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- osztott figyelem;
- szabályok betartásának képessége;
- szociális és állampolgári készségek;
- koncentráció;
- együttműködés.

**j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Nincs.

## 61. Újságpapír - szigetek

### a) A helyzet:

Az Újságpapír-szigetek játékot időtöltő gyakorlatnak ajánljuk.

### b) A cél:

A játék célja, hogy a csoport tagjai közötti összetartó erő erősödjön, és fejlődjön a problémamegoldó készségük.

### c) Leírás, folyamat:

Elhelyezünk a földön 4-5 szétterített újságpapírt. Dallamos zenét kapcsolunk be. Mindenki mozog, táncol a papírok között. Ha leáll a zene, mindenki, aki ráfér, az újságpapír-szigetre lép. Aki nem fér fel, kiesik a játékból. Ezután eggyel kevesebb papír marad a földön. Tovább engedjük a zenét, majd ismét csend és újra ugrás a papírra. Addig folyik a játék, amíg csak egy papír marad.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, de a szabadban is megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

15-20 perc.

### g) Eszközsükséglet:

4-5 újságpapír lap, zene, lejátszó eszköz.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

### i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- gyors problémamegoldó készség;
- figyelem fejlesztés;
- gyors helyzetfelismerő képesség;
- együttműködés;
- kreativitás.

**j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A játék úgy is játszható, hogy párokat alkotunk, és a párok kapnak egy-egy újságpapírt, amelyen táncolni kell, és ha eláll a zene, akkor félbehajtani és a kapott méreten folytatni a táncot. Ha valakinek leér a lába, kiesik.

A játék során fokozottan kell vigyázni egymás testi épségére, erre hívjuk fel a figyelmet a játék elején!

## 62. Építs szobrot!

### a) A helyzet:

A játékot bármilyen szituációban használhatjuk. Kiváló lehet energizálónak, csapat-összerázónak, vagy a hangulatot feldobni.

### b) A cél:

A játék célja az együttműködés erősítése, a csoport feladatmegoldó képességének erősítése.

### c) Leírás, folyamat:

Egy-egy játékos vagy játékosok egy-egy csoportja kitalál egy témát, amiből a többiek felhasználásával állóképet formál. Lehet ez például egy film jelenete, ismert festmény, beszédet tartó politikus, kirakati bábu, lányokra vadászó fiú. Amikor felállt a jelenet, a nem játszóknak ki kell találniuk, mit ábrázol az állókép.

*Változat 1:* A játékvezető előre megmondja a „megépítendő” szobor címét. A játékosok ezt anélkül alkotják meg, hogy előre megbeszélnék egymással. Egy ember elkezd, majd utána sorban mindenki beépül a képbe. Az egész csoport vegyen részt benne!

*Változat 2:* A körben ülő csoport egyik tagja felvesz egy pózt (szobor). A többiek nevet adnak a szobornak, majd egy másik ember kapcsolódik hozzá. Nevet adnak a szoborpárosnak is, majd folytatják, amíg az egész csoport be nem áll a játékba.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-30 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

15-20 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- kreativitás és fantázia;
- előadó készség;
- gyors problémamegoldó képesség;
- szociális és állampolgári készségek;
- asszertivitás;
- együttműködés.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Előfordulhat testi kontaktus. Aki ezt nem szívesen veszi, annak megengedett a változtatás. Lényeges, hogy mindenki jól érezze magát a csoportban.

## 63. Rémhírterjesztés

### a) A helyzet:

A rémhírterjesztést - más néven süket telefont - időtöltő játéknak javasoljuk.

### b) A cél:

A fennálló szabadidő (utazás közben, kiránduláson, csupán szórakozásból) hasznos és tematikus eltöltése.

### c) Leírás, folyamat:

A játékosok sorban ülnek (állnak). A játékvezető az első személy fülébe súg egy mondatot, majd ő továbbadja a melléte ülőnek és így tovább, míg a sor végére nem érünk. A szavak a félrehallások miatt a játék végére mulatságosan torzulhatnak. Az utolsó ember hangosan kimondja a mondatot és összehasonlítjuk az első embernek mondott mondattal.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-30 fő.

### e) Ideális helyszín:

Bárhol megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

5-10 perc egy-egy rémhír végigérése.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.

### i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- asszertivitás;
- koncentrációs készségek;
- memorizálás;
- gyorsaság.

### j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):

Nincs.





### **a) A helyzet:**

A Esőerdő gyakorlatot időtöltőnek, hangulati lezáráshoz ajánljuk. Energizálónak vagy jégtörőnek is használható.

### **b) A cél:**

A játék célja egy-egy elem hangulati lezárása vagy felvezetése, a pillanat megélése.

### **c) Leírás, folyamat:**

Az utasítás a következő: álljatok egy szoros körbe, és tegyétek mindig azt, amit a tőletek balra álló tesz. A vezető kezd el, és változtat a mozgáson, ha már mindenki az előző mozgást csinálja.

A mozgás sorrendje a következő:

1. Dörzsöld össze a két tenyered először lassan, majd erősebben!
2. Csettintgess az ujjaiddal!
3. Dobolj mindkét kezeddal a combodon!
4. A combodon dobolás mellett dobogj mindkét lábaddal is!
- 4-től 1-ig visszafelé ismételd a mozdulatokat (először csak a lábadon dobolj, csettintgess, majd a tenyeredet dörzsöld össze)!
5. Elállt az eső, kisütött a nap!

### **d) Ajánlott csoportlétszám:**

10-20 fő.

### **e) Ideális helyszín:**

Bárhol megvalósítható.

### **f) Szükséges idő:**

10-15 perc.

### **g) Eszközsükséglet:**

Nincs.

### **h) Értékelés és szempontjai:**

Nincs.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- egymásra figyelem;
- együttműködés;
- szociális és állampolgári készségek.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Létezik egy másik változata, amikor lovaglást imitál a csoport, ahhoz ad ki hangokat kézzel és lábbal, akadályokat átugorva, majd megérkezve.



D.

Kommunikációs módszerek

### a) A helyzet:

Forgószínpad módszerét akkor ajánljuk, amikor egy nagyobb lélegzetű, többfelé ágazó témát szeretnénk feldolgozni és biztosítani szeretnénk, hogy mindenki hozzászólhasson az adott témához és mindenki véleménye megjelenjen az összegzésben.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy mindenki elmondhassa a véleményét egy-egy témával kapcsolatban, a résztvevők összességének véleménye jelenjen meg, illetve, hogy szélesedjen a résztvevők látóköre az egyes érintett kérdésekkel kapcsolatban.

### c) Leírás, folyamat:

A termet úgy alakítjuk ki, hogy a kiscsoportok kényelmesen elkülönüljenek egymástól és a beszélgető társaságok ne zavarják egymást.

A játékosokat a létszámtól függően 3-8 fős csoportokba osztjuk úgy, hogy megkérjük őket, foglaljanak helyet az egyik asztalnál. Az első kör elején minden asztal választ egy „asztalgazdát”, aki jegyzeteli a beszélgetést, majd a következő csoport számára összefoglalja az elhangzottakat, hogy az újonnan érkezők is hozzászólhassanak a témához. Minden kör 15 perces, az idő letelte után a csoportok egy asztallal tovább mennek. Ez így folytatódik addig, amíg mindenki végigér az asztalok között.

A játék végén az asztalgazdák összegzik a beszélgetések alatt elhangzottakat.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

9-30 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér.

### f) Szükséges idő:

Fordulónként 15 perc.

Eredmények összefoglalása 30-40 perc.

A teljes folyamat kb. 1,5-2 óra.

### g) Eszközsükséglet:

Asztalok, székek, papír, toll, filc.

## **h) Értékelés és szempontjai:**

Az értékelés maga az elhangzottak összegzése, amelyet az asztalgazdák tesznek meg. Egy-egy összegzés után adjunk lehetőséget a kiegészítésre és kérdésre.

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- asszertivitás;
- érdekérvényesítő képesség;
- vitakultúra;
- előadói készségek;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- együttműködés;
- koncentrációs készségek;
- véleménynyilvánítási készségek;
- fogalmazókészség;
- információgyűjtés és szűrés;
- szociális és állampolgári készségek;
- egymás nézeteinek elfogadása.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-bukatók, tanácsok-tanulságok):**

Fontos, hogy az asztalgazdák komolyan vegyék a feladatukat, különben előfordulhat, hogy elvesznek információk, vélemények. Figyeljünk arra, hogy sose minősítsük a másik fél véleményét!

A gyakorlat úgy is levezethető, hogy az asztaltársaságok minden következő körben teljesen újjá alakulnak (kivéve az asztalgazdákat, akik maradnak az asztaluknál).

## 66. Kerekasztal, fórum, panelbeszélgetés, panelvita

### a) A helyzet:

A módszert akkor ajánljuk, amikor egy témával kapcsolatban például több szervezet, (különböző profilú szervezetek) véleményére vagyunk kíváncsiak.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy több embert és több megközelítésből születő véleményt halljunk egy-egy témával kapcsolatban, valamint, hogy a megjelentek feltehessék esetleges kérdéseiket, elmondhassák véleményüket az adott témával kapcsolatban.

### c) Leírás, folyamat:

2-5 felkért személy, moderátor irányításával egy adott témában fejt ki álláspontját, ütközteti nézeteit, így világítva meg a témát több oldalról. Általában a hallgatók is feltehetik kérdéseiket, elmondhatják véleményüket. A moderátor a végén összefoglalja a tanulságokat.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

1 moderátor

2-5 fő meghívott személy

Hallgatóság, akik kérdezhetnek is (min. 10 fő)

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, az igényeknek megfelelően kialakítva.

### f) Szükséges idő:

1-1,5 óra.

### g) Eszközsükséglet:

Papír, toll, jegyzetfüzet, flipchart-tábla (témától függően).

### h) Értékelés és szempontjai:

Az értékelés a beszélgetések végén a moderátor összegzése.



## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- asszertivitás;
- érdekérvényesítés;
- előadói készségek;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- együttműködés;
- koncentrációs készségek;
- véleménynyilvánítási készségek;
- fogalmazókészség;
- információgyűjtés és szűrés;
- szociális és állampolgári készségek;
- egymás nézeteinek elfogadása.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Az ilyen jellegű beszélgetéseket mindig alapos előkészületek előzik meg, ahol felkérjük a beszélgetőpartnereket, megtervezik a pontos menetet és az elvárásoknak megfelelően rendezik be a teret. A moderátornak is szükséges az adott témából és a meghívott vendégekről tudható fontos információkból felkészülnie!

Fontos, hogy ez nem egy ad hoc alkalmazható módszer!

## 67. Munkacsoport, workshop, műhelymunka, csoportmunka

### a) A helyzet:

A módszert olyan esetekben ajánljuk, amikor fontos a gyorsaság és precizitás, az összehangolt munka.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy a csoport a felmerülő problémát mihamarabb és a lehető legkisebb veszteséggel oldja meg, vagy éppen valósítson meg egy feladatot/projektet.

### c) Leírás, folyamat:

Ezek a csoportok konkrét feladat megoldására jönnek létre, ahol a résztvevők előzetes tájékoztatás és információk alapján igyekeznek a probléma megoldásában előbbre jutni, vagy egy-egy projektet és annak elemeit megvalósítani meghatározott idő alatt.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-15 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér.

### f) Szükséges idő:

A probléma súlyától és az elvégzendő feladat nagyságától függ. Pár órától akár évekig is működhet egy ilyen csoport. Ez függ az esetleges határidőktől is. Célszerű azonban maximálni a működés időtartamát, mert ha addig nem születik eredmény, akkor változtatni kell a tagokat, vagy a módszert.

### g) Eszközsükséglet:

A fennálló helyzet határozza meg.

### h) Értékelés és szempontjai:

A fennálló helyzet határozza meg, de javasoljuk, hogy minden találkozás alkalmával tartsunk egy záró kört, hogy ki hogy érzi magát, mit gondol az eseményekről.

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- asszertivitás;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- együttműködés;
- szociális és állampolgári készségek;
- másság elfogadása;
- érdekérvényesítési képesség;
- előadói készség;
- véleménynyilvánítási készség;
- gyors reagálási képesség;
- gyors problémamegoldó készség;
- önállóság;
- koncentrációs készségek;
- osztott figyelem;
- stratégiaalkotás képessége;
- logikai gondolkodás.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A létrehozott csoportban mindenképpen szükséges a csapatépítés, hogy a munka gördülékenyen és akadálymentesen folyhasson.

### a) A helyzet:

A Fórum színház módszerét vitás helyzetek, feloldatlan vagy rosszul lezárt szituációk, konfliktusok feloldására, megoldására, újraélésére ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy a lezáratlan, meg nem oldott, esetleg rosszul (frusztrálóan) lezárt konfliktushelyzetet, szituációkat újra éljük, alternatív megoldásokat kapjunk társainktól.

### c) Leírás, folyamat:

A résztvevőket két kiscsoportra osztjuk, és arra kérjük őket, hogy olyan történeteket, szituációkat osszanak meg egymással, amelyek lezáratlanok, megoldatlanok vagy frusztrálóak maradtak. Majd ezekből az esetekből egyet kiválasztanak, amelyet közösen feldolgoznak és előadnak a többiek számára.

Az előadások után a másik csoport mindegyik tagjának egy-egy lehetősége van, hogy a szereplők közül valakivel helyet cseréljen és másik kimenetet, egy alternatívát mutasson. A szituációt onnan indítja az újonnan belépett szereplő, ahonnan az új kimenetel/megoldás gondolata kezdődik.

Vagyis az eredeti darabot játsszuk újra és újra, egészen addig, amíg van, aki helyet cseréljen.

A másik csoporttal ugyanezt a folyamatot visszük végig.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

8-15 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt térben.

### f) Szükséges idő:

6 perc a történetek/helyzetek megosztására.

1 perc a feldolgozandó történet/helyzet kiválasztására.

20 perc a kiválasztott történet/helyzet részletes átadására.

10 perc a kiválasztott történet/helyzet előadásának megtervezésére.

3 perc az előadásra.

20-30 perc a helycserékre és alternatív kimenetek bemutatására.

Összesen: 1,5-2,5 óra.

### g) Eszközsükséglet:

A kiválasztott szituációtól függ.

## **h) Értékelés és szempontjai:**

- A módszer végén mindenképpen adjunk időt a reflektálásra, visszajelzésekre. Ehhez a következő kérdéseket ajánljuk:
- Azoknak, akiknek a szituációit dolgoztuk fel, adott-e megoldást, tudott-e segíteni a feldolgozásban?
- Kaptunk-e új megközelítési szempontokat egy-egy esetre?
- Ki miért cserélt helyet egy-egy szereplővel?
- Volt-e hasonló élethelyzetünk, mint amiket megjelenítettek? Hogyan oldotta meg azt?

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- metakommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- együttműködés;
- szociális és állampolgári készségek;
- empátia, átérző és beleélő képesség;
- előadói képesség;
- kifejező készség;
- logikai gondolkodás fejlesztése;
- asszertivitás;
- kreativitás.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek, buktatók, tanácsok-tanulságok):

Fontos, hogy senkire se kényszerítsünk semmit se, és a módszer végén adjunk lehetőséget a szerepekből való tényleges kilépésre. Előfordulhatnak olyan szituációk, amelyek egy-egy csoporttag számára nagyon megterhelőek, erre a játékevezető érzékenyen figyeljen!

## 69. Tanulókör, párbeszédkör

### a) A helyzet:

A Tanulókör módszerét egy-egy gazdasági, társadalmi, politikai kérdés megvitatásának érdekében ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy ráébressze a résztvevőket arra, hogy tudásuk, tapasztalatuk megosztásával maguk is aktív szerepet vállalhatnak közösségük, környezetük alakításában.

### c) Leírás, folyamat:

A Tanulókörök alatt a résztvevők többször találkoznak egy adott társadalmi, gazdasági vagy politikai kérdés megvitatásának és feldolgozásának érdekében. A találkozásokat, beszélgetéseket egy moderátor irányítja.

A Tanulókörök résztvevői saját, a demokrácia elvein alapuló szabályzatot hoznak létre a működésük feltételeinek biztosítására.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

5-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér.

### f) Szükséges idő:

60-90 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Témától függő.

### h) Értékelés és szempontjai:

A Tanulóköröket minden esetben zárjuk le valamilyen formában, hogy az esetlegesen keletkezett nézeteltérések feloldódjanak. Ehhez a következőket ajánljuk: kérdezzük meg a résztvevőktől, hogy ki mit tanult az adott alkalmon, mi az, amit hazavisz magával a beszélgetésből, milyen gondolatokat ébresztett benne a téma (pozitív-negatív) és miért.

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- asszertivitás;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- együttműködés;
- szociális és állampolgári készségek;
- másság elfogadása;
- érdekérvényesítési képesség;
- előadói készség;
- véleménynyilvánítási készség;
- gyors reagálási képesség;
- koncentrációs készségek;
- osztott figyelem;
- tanulás tanulása;
- információszerzés és szűrés;
- vitakultúra.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A moderátor fokozottan ügyeljen arra, hogy a résztvevők ne minősítsék a másik véleményét, hiszen nem lehetünk mindannyian egy állásponton. Minden találkozó végén készítsen egy összegzést, amelyben megjelenik az aktuális vita témája és főbb gondolatai.

A módszert 14 éves kortól ajánljuk!

### a) A helyzet:

A Táborút, akvárium módszerét olyan témák feldolgozásakor ajánljuk, amelyek során egyszerre és egyaránt fontos a külső megfigyelői és a résztvevői szemüveg is.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy a résztvevők elmondhassák véleményüket, és párhuzamosan, egyszerre több szerepben is megfeleljenek.

### c) Leírás, folyamat:

Két koncentrikus körben ülünk: a csoport néhány tagja kis körben beszélget egy adott témáról, míg a többiek egy nagyobb körben hallgatják őket. Aki a külső körből véleményt kíván formálni, megérinti valakinek a vállát a belső körből és helyet cserél „a tűz körül ülővel”. Így mindenkinek lehetősége nyílik arra, hogy bekapcsolódjon a beszélgetésbe és hozzászóljon a szóban forgó témához, azaz egyszerre lehetnek kívülállók és bennfentesek is.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

15-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, de megvalósítható a szabadban is.

### f) Szükséges idő:

30-60 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

### h) Értékelés és szempontjai:

A beszélgetés végén, a téma alapos átbeszélése után érdemes értékelő kört tartani, hogy ki, mikor és miért lépett be vagy lépett ki a „táborúti beszélgetésből”, ki hogyan élte meg a vita menetét és mit adott számára a folyamat.



## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- asszertivitás;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- együttműködés;
- szociális és állampolgári készségek;
- másság elfogadása;
- érdekérvényesítési képesség;
- előadói készség;
- véleménynyilvánítási készség;
- gyors reagálási képesség;
- koncentrációs készségek;
- osztott figyelem;
- aktív hallgató;
- információszerzés és szűrés;
- vitakultúra;
- tapasztalat alapú tanulás.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Ügyeljünk arra, hogy a „tábortűz körül” vagy az „akváriumban” ülők ne minősítsék egymás véleményét, hiszen nem lehetünk mindannyian azonos állásponton. Érvekkel támasszuk alá állításainkat!

### a) A helyzet:

A World café módszerét akkor ajánljuk, amikor egy nagyobb lélegzetű, többfelé ágazó témát szeretnénk feldolgozni.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy mindenki elmondhassa a véleményét egy-egy témával kapcsolatban, a résztvevők összességének véleménye jelenjen meg, illetve, hogy szélesedjen a résztvevők látóköre az érintett kérdésekkel kapcsolatban, találjanak kapcsolódási pontokat az egyes felvetett témák és problémák feldolgozása közben.

### c) Leírás, folyamat:

A résztvevők 4-6 fős csoportokban beszélnek át egy-egy témát „kávéházi jelleggel”. Lehetősége van mindenkinek asztalonként altémákra/kérdésekre bontva, vagy ugyanazt megbeszélni. A kávéházi csevej 20-40 perces körökben zajlik, a kör végeztével egy ember (asztal-házigazda) marad, a többiek más-más asztalokhoz távoznak. Az új asztalnál előbb a korábbi beszélgetés legfontosabb témáit, ötleteit osztják meg az újonnan érkezőkkel, így a kérdések, problémák összekapcsolódhatnak más asztalnál felvetett ötletekkel (lehet ugyanazzal a témával, vagy abból következővel folytatni az újabb körben). Általában 2-4 kört javasolt „végigkávézni” majd a főtéma kapcsán tett javaslatokat együttesen, a reflexió lehetőségével érdemes összegezni. Az asztalokon lehet papírterítő, ajánlott flipchartpapír, amire ráírhatják, rajzolhatják gondolatikat, ötleteiket a vendégek az adott témával kapcsolatban.

A kávéházi hangulatot különböző hangulatelemekkel, díszítéssel, eszközökkel lehet biztosítani (pl. a játékvezetők a pincérek, akik folyamatosan kínálják, motiválják a vendégeket, segítve a folyamatokat. Gyertyák az asztalon, háttérzene szól, falakon képek, díszítés, ami motiválhat, gondolatokat ébreszthet stb.)

### d) Ajánlott csoportlétszám:

12-24 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, kávéházi jelleggel berendezve (kis asztalok, székek).

### f) Szükséges idő:

1-3,5 óra.

### **g) Eszközsükséglet:**

Papír, toll, filc, hangulatelemekhez eszközök, tea, kávé, aprósütemény stb.

### **h) Értékelés és szempontjai:**

Az értékelés maga az elhangzottak összegzése, amelyet az „asztal-házigazdák” tesznek meg. Egy-egy összegzés után adjunk lehetőséget a kiegészítésre és kérdezésre, a reflexióra.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- asszertivitás;
- érdekérvényesítés;
- előadói készségek;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- együttműködés;
- koncentrációs készségek;
- véleménynyilvánítási készségek;
- fogalmazókészség;
- információgyűjtés és szűrés;
- szociális és állampolgári készségek;
- egymás nézeteinek elfogadása;
- logikai gondolkodás;
- kreativitás;
- helyzetfelismerési képesség.

### **j) Specialítások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Figyeljünk arra, hogy sose minősítsük a másik fél véleményét!

Figyelem! A módszer elsőre szinte ugyanolyan, mint a Forgószínpad gyakorlata, viszont a World café esetében a résztvevők szabadon mozoghatnak az asztalok között, nincsenek kötött csoportokba sorolva, így kötetlenebb, és játékosabb módszer. Egy asztalnál maximum 5-6 személy beszélgessen!

### a) A helyzet:

Az Open space módszerét elsősorban akkor ajánljuk, ha radikális változásokra van szükség.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy mielőbb megoldást találjon a felmerült kérdésekre, problémákra.

### c) Leírás, folyamat:

A módszer lényege, hogy az adott komplex, sürgető és valós kérdés (csoport) – amely jellemzően nem egy ember kompetenciájára és tudására épül – kapcsán a beszélgetés tematikájának összeállítását, prioritásainak meghatározását a résztvevők végzik, hogy csak azok a témák kerüljenek feldolgozásra, amelyeket a jelenlévők fontosnak tartanak, amiért készek tenni valamit, felelősséget vállalni. Miután a résztvevők maguk fogalmazták meg a számukra ténylegesen fontos témákat és kérdéseket, munka- és időrendet, a tetszés szerint összeállított csoportokban rövid idő alatt konkrét cselekvési javaslatokat dolgozhatnak ki. Ha egy résztvevő szeretne egy témát megvitatni, a nagycsoportos beszélgetés elején jelzi (elmondja, felírja stb.). Az így kialakult témákról kiscsoportos beszélgetések kezdődnek meg úgy, hogy a témát nem megjelölők szabadon csatlakozhatnak a csoportok egyikéhez, amelyekben nincs moderátor (nagyobb létszám esetén egy facilitátor szervezheti a csoportok közötti működésmódot és a folyamat végi munka bemutatását, de magába a csoportmunkába nem szól bele). A beszélgetés végeztével az adott kiscsoportok megosztják tanulságaikat a teljes társasággal.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

20-30 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, de megvalósítható a szabadban is.

### f) Szükséges idő:

1-3,5 óra (témától függően).

### g) Eszközsükséglet:

Témafüggő.

## **h) Értékelés és szempontjai:**

Az értékelés maga a tudás- és tapasztalat-megosztás a kiscsoportos munka befejeztével a teljes társaság előtt, amely után hagyjunk reflexiós időt a többiek számára.

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- asszertivitás;
- érdekérvényesítés;
- előadói készségek;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- együttműködés;
- koncentrációs készségek;
- véleménynyilvánítási készségek;
- fogalmazókészség;
- információgyűjtés és szűrés;
- szociális és állampolgári készségek;
- egymás nézeteinek elfogadása;
- logikai gondolkodás;
- tapasztalati tanulás;
- tanulás tanulása;
- vitakultúra.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Fontos, hogy a módszer alkalmazása alatt ne minősítsük egymás véleményét, hiszen nem vagyunk egyformák, valamint a vitás helyzeteket próbáljuk a folyamat javára fordítani és értékteremtően, konstruktívan vitatkozzunk!



E.

---

Elemző módszerek

### a) A helyzet:

A Pilot projekt módszerét abban az esetben ajánljuk, ha egy nagyléptékű elképzelésünket szeretnénk kipróbálni, modellezni.

### b) A cél:

A módszer célja a nagyobb léptékű tevékenység megalapozása, eredményes beágyazódásának segítése.

### c) Leírás, folyamat:

Olyan kutatási és/vagy fejlesztési tevékenység, amely egy komplex probléma megoldása érdekében, kis mintán, illetve szűk, de állandó résztvevői kör bevonásával történik. Nevéből adódóan, a *Pilot projekt* valós feltételek közt, kis idő- és költségvetési ráfordítással, tehát hatékonyan próbálja ki az adott tevékenységet. Ugyanolyan szakmai igényességgel valósul meg, mint egy hasonló, nagyobb léptékű kutatás vagy fejlesztés. A pilotban létrejött kutatási tapasztalat vagy fejlesztési produktum inputként és egyfajta modellként szolgál egy további, nagyobb léptékű tevékenység megvalósításához, így az eredmény része ennek know how-ja is.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

15-25 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, illetve, amit a modellezett projekt megkíván.

### f) Szükséges idő:

A tervezett projektidőszakhoz képest rövidebb tesztelési, modellezési idő.

A szükséges időtartam megállapítása tevékenységfüggő.

### g) Eszközsükséglet:

Amit a projekt igényel.

### h) Értékelés és szempontjai:

A módszer során alkalmaznunk kell a folyamatos és rendszeres értékeléseket, ahol felmérjük az addig elért eredményeket, aktualizáljuk a munkafolyamatokat és felülvizsgáljuk az ütemtervet: Hol tartunk, és hol kellene tartanunk, kell-e bármiféle módosítást eszközölni? (ld. projektmenedzsment folyamata).



### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- együttműködés;
- asszertivitás;
- logikai gondolkodás;
- helyzetfelismerő képesség;
- problémamegoldó képesség;
- kreativitás;
- koncentrációs készségek;
- megfigyelő készségek;
- stratégiaalkotási képesség;

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Tevékenységtől függően lehetnek speciális kockázatok, problémák, helyzetek, amiket kezelni kell. Ezért körültekintően kell tervezni és ütemezni!

### a) A helyzet:

A Közösségi felmérés módszerét változások eléréséhez és vélemények felteképezéséhez ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy feltárja a közösség igényeit és azokat összegezze.

### c) Leírás, folyamat:

A közösségi felmérés egy „ajtótól ajtóig” történő felmérés, amelyet maguk a közösség tagjai végeznek. A szomszédok keresik fel tehát egymást, a kezdeményezők által összeállított kérdőívvel. Nem szükséges hozzá szociológiai, módszertani akkurátusság.

*Lépései:*

1. *Kérdőív összeállítása:* A legjobb az, ha ezt a közösségben különböző érdekeket képviselő egyének kis csoportja végzi el. Minden jó szándék ellenére szinte lehetetlen az elfogultság és a hibák teljes kiküszöbölése. Ez a módszer azonban segít kiszűrni az előítéleteket és biztosítja, hogy a lehető legtöbb fontos kérdés felmerüljön a felmérés folyamán. Így például a tervezésben résztvevők kiválasztásakor gondolhatunk a település régi és új lakosaira, a fiatalokra és az idősekre, az önkormányzatra, az egyház képviselőjére, a helyi boltosra, a helyi kulturális szervezetek képviselőire és a hagyományörző szervezetekre egyaránt.

2. *A felmérés elvégzése:* A legrepresentatívabb felmérés a közösség teljességét érinti. Hazánkban a települések mintegy kétharmadában a lakosság 2000 fő alatt van. Ezeken a helyeken javasoljuk a teljes lakosság megkérdezését. A nagyobb lélekszámú településeken nem érdemes elvégezni a település egészen a mintavételt, hanem elegendő kisebb szerves egységeken/településrészen/ szomszédságokon. Ez ugyanis mind a szervezők, mind pedig az ott élők számára érzékelhető és átlátható.

3. *Az eredmények feldolgozása és közzététele:* az adatok összesítése és közzététele minél átfogóbb és minél professzionálisabb módon (statisztikák, elemzések, tanulmányok stb.).

4. *Az eredmények felhasználása:* A problémák azonosítása utáni szükséges lépés a megoldások keresése.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

15-20 fő (tevékenység függő).

### **e) Ideális helyszín:**

Zárt tér az előkészületi munkálatoknak, majd a település egésze.

### **f) Szükséges idő:**

Akár több hónap is eltelhet a kérdőív összeállításától annak kiértékeléséig és közzétételéig, valamint a felmerült problémákra való megoldás kidolgozásáig.

### **g) Eszközzükséglet:**

Megfelelő infrastruktúra a kérdőív elkészítéséhez, sokszorosításához és kiértékeléséhez.

Papír, toll, filc a megoldások kidolgozásához.

### **h) Értékelés és szempontjai:**

A kérdőívek értékelései során a kiértékelés meghatározott irányelveit kell követni és azok alapján kell elemezni a felvett adatokat.

A megoldások kidolgozására érdemes munkacsoportokat létrehozni, amelyek menet közben beszámolnak egymásnak az elért eredményeikről, majd megvitatják azokat.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- együttműködés;
- asszertivitás;
- logikai gondolkodás;
- elemző szemléletmód;
- helyzetfelismerő képesség;
- problémamegoldó képesség;
- kreativitás;
- koncentrációs készségek;
- megfigyelő készségek.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Ügyeljünk a kérdőív elkészítésekor arra, hogy a kérdések senki számára se legyenek sértőek vagy félreérthetőek. A módszer alkalmazása igen eltérő témájú és jelentőségű lehet, ezért ajánlott szociológus, közösségfejlesztő szakember segítségét kérni.

### a) A helyzet:

A Közösségi beszélgetés módszerét közösségfejlesztési folyamatok első lépéseként ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy a közösségben megfogalmazódjon a változtatás igénye, a tenni akarás.

### c) Leírás, folyamat:

A módszer – tulajdonképpen – egy facilitátor közreműködésével megvalósított kiscsoportos beszélgetés.

A kezdeményező(k)nek meg kell érezni(ük), hogy meddig lehet feszegetni a problémák e módszerrel történő közösségivé tételét és mikor kell váltani. 8-10 beszélgetés után (néha még hamarabb is) már gyakran érzik úgy a résztvevők, hogy *„Jó lenne már tenni is valamit!”*, s ez a módszerváltás esedékességét jelzi. E beszélgetések során fogalmazódnak meg azok a kérdések és cselekvési alternatívák, amelyek köré a közösségi cselekedetek szerveződnek. A közösségi beszélgetéseket közösségi tervezésnek kell követnie.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

15-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér.

### f) Szükséges idő:

8-10 beszélgető alkalom.

### g) Eszközsükséglet:

Témafüggő.

### h) Értékelés és szempontjai:

A találkozások alkalmával javasoljuk, hogy minden alkalommal tartsunk egy záró kört, amelyben megkérdezzük a résztvevőket, hogy (pl.):

- Hogy érzitek magatokat?
- Mit kaptatok ma és abból mit visztek haza?

-

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- együttműködés;
- asszertivitás;
- logikai gondolkodás;
- elemző szemléletmód;
- helyzetfelismerő képesség;
- problémamegoldó képesség;
- kreativitás;
- koncentrációs készségek;
- megfigyelő készségek.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Ügyeljünk arra, hogy facilitátorként érzelmileg ne vonódjunk be a folyamatokba, de mi se befolyásoljuk a résztvevőket szándékaik megfogalmazása közben.

### a) A helyzet:

A Kérdések laboratóriuma módszert egy-egy döntő lépés előtt vagy felmerülő probléma esetén ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy a kérdéssorozatok végére saját magunk fogalmazzuk meg az adott témával/döntéssel kapcsolatban felmerült kétségeinkre a választ/válaszokat.

### c) Leírás, folyamat:

A csoportot 3-4 fős kiscsoportokra osztjuk. A kiscsoportok mindegyikében kijelölünk egy moderátort, aki arra ügyel, hogy csak és kizárólag kérdezhetünk az alanytól, aki felveti a csoport számára az őt érintő kérdéses döntést, lépést, előtte álló feladatot vagy a szervezettel kapcsolatos kérdést. (pl.: Belevágjak egy egyesület létrehozásába, ami más szervezetek fejlesztésével foglalkozik? Utánpótlás nevelésre van szükség a szervezet számára, ezért képzéseket szervezünk a fiatalok számára: elég vagy nem elég?).

A feladat az, hogy a felvetett témával kapcsolatban kérdésekkel bombázzuk a téma tulajdonosát, aki válaszolhat vagy passzolhat, vagy kérdést tehet fel. Ha kérdést tesz fel, akkor feltesszük neki azt, amit kérdezett.

Egy-egy csoporttag témájára 15 percet adunk, nem kötelező mindenkinek a kérdések keresztüzébe kerülni.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, ahol a kiscsoportok kényelmesen elkülönülhetnek egymástól.

### f) Szükséges idő:

45-60 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.

## **h) Értékelés és szempontjai:**

Az értékelés a módszernél nem szükségszerű, ha viszont a csoport úgy dönt, hogy szeretne egy reflexiós levezetést tartani, a következő kérdéseket ajánljuk:

- Kaptunk-e választ a központban lévő kérdésünkre/problémánkra/döntésünkre?
- Milyen volt a kérdések kereszttüzében lenni?
- Kérdezni volt könnyebb vagy a kérdésekre választ adni?

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

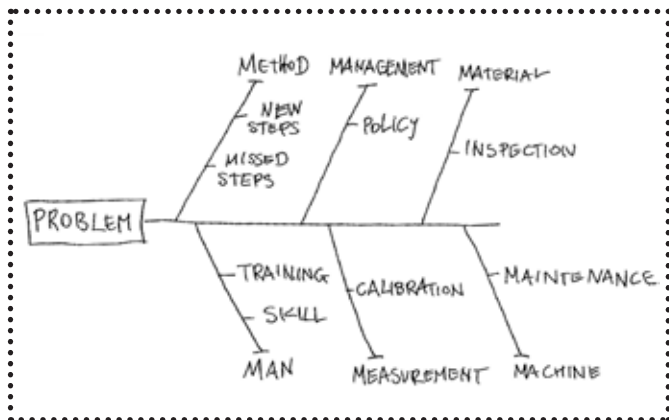
- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- lényeglátás képessége;
- információszűrés;
- előadói készség;
- szociális és állampolgári készségek;
- asszertivitás.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A kérdések feltételekor ügyeljünk arra, hogy azok az adott témára fókuszáljanak, valamint ne legyenek személyesek és sértőek a másik fél számára.

A módszert 14 éves kortól ajánljuk.

## 77. Ishikawa diagram



### a) A helyzet:

A módszert a felmerült probléma mély feltárásához ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja a legalapvetőbb okok megtalálása és feltárása.

### c) Leírás, folyamat:

Az Ishikawa-diagram az okok és okozatok összefüggésének elemző módszere. Az adatgyűjtés (ennek tipikus módszerei például az ötletroham) után rendelkezésre állnak az általában számszerűsített probléma jellegzetességei: milyen arányúak és melyek azok a hatások, tényezők, paraméterek stb., amelyek a nem megfelelő minőséget okozzák. A következő lépésben ezeket a gyengeségeket okozatnak tekintjük, és megkeressük azokat az okokat, amelyek azt kiváltják.

#### *Menete:*

A diagram termékek és folyamatok elemzésére egyaránt alkalmas. A „hal” gerincéből leágazó fővonalak végein lévő blokkokba írjuk be a fő ok-csoportokat, majd ezekből a vonalakból szállakzerűen leágazó vonalak mellé az egyes okokat. A diagram kialakításában elsősorban a 4M vagy 5M struktúra kialakítására kell törekedni, amely szerint a 4, illetve 5 fő ok-csoport a következő: ember (Man); gép (Machine); anyag (Material); módszer (Method); mérés (Measuring).

Célszerű, ha a fő ok-csoportok száma 3-6, és egy ok-csoporton belül legfeljebb 10-20 okot sorolunk fel. Előfordulhat az is, hogy azonos okok több



ok-csoportban szerepelnek a struktúra különböző mélységű helyein. A mélység azt jelenti, hogy - általában 4-5 szinten - az okok okaira is ki kell térnünk, azaz a fő ok-csoporttól kiindulva addig (max. 5-ször) tesszük fel a „Miért?” kérdést, amíg eleminek tekinthető okokhoz nem jutunk.

Az Ishikawa-diagram elkészítése és véglegesítése után szavazással vagy konszenzusig folytatott vitával meg kell határozni a három legjelentősebbnek tartott okot. Ezeket rangsorolva (számozással vagy színjelzéssel) meg kell jelölni. A három legjelentősebb ok valódiságát újabb ellenőrzésnek kell alávetni, mert a javító tevékenységet ezek alapján indítják meg.

**d) Ajánlott csoportlétszám:**

15-20 fő.

**e) Ideális helyszín:**

Zárt tér.

**f) Szükséges idő:**

1-1,5 óra.

**g) Eszközsükséglet:**

Papír, toll, filc, tábla.

**h) Értékelés és szempontjai:**

A módszer végeztével érdemes egy bemutatót tartani, hogy melyik csapat mire jutott, milyen okokat talált és azokat hogyan rangsorolta. Ha ez megtörtént, akkor szükséges felállítani a szervezet egészére vonatkozó diagramot is.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- együttműködés;
- asszertivitás;
- logikai gondolkodás;
- helyzetfelismerő képesség;
- problémamegoldó képesség;
- kreativitás;
- koncentrációs készségek;
- egymásra figyelés;
- előadói készségek;
- meggyőzés;
- érdekvérvényesítő képesség;
- stratégiaalkotási képesség;
- döntéshozatali képesség.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Nincs.



## 78. Problémafa, célfa



### a) A helyzet:

A Problémafa, célfa módszerét az ok-okozati viszonyok feltárására ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja a probléma okainak feltárása és a jövőbeni lehetőségek, szükséges tevékenységek felvázolása.

### c) Leírás, folyamat:

A problémaelemzés első lépésében ki kell emelnünk azt a fő problémát, amelynek megoldását elő kívánjuk mozdítani. A problémaelemzés további lépéseivel a helyzet negatív vonásait gyűjtjük össze. A feltárt problémák között ok-okozati összefüggést kell keresni. Az összegyűjtött információkat egy *Problémafa* elnevezésű diagramon lehet ábrázolni. Ha átfogó problémát akarunk kapni, akkor a negatív helyzetet a lehető legáltalánosabban kell megfogalmazni (pl. civil-nonprofit szervezetek bejegyzési nehézségei). A fő problémát tovább bontjuk ok-okozati összefüggések alapján járulékos problémákra (pl.: belső problémák, bejegyzési rend problémái stb.), majd azokat is tovább bontva jutunk el az alapproblémáig (pl.: hiányos ismeretek, kapacitás hiánya, törvényi problémák stb.). Az okok az alsó szintekre, az okozatok a felső szintekre kerülnek. Az így elkészített problémafa a létező helyzet negatív oldalát mutatja be egyszerűsített formában.

A *Célfa* bemutatja a jövőbeni lehetőségeket, a jövőbeni helyzet eléréséhez szükséges feladatokat ugyanabban a metódusban, ahogyan azt a problémafa módszere esetében leírtuk.

A módszer lényege, hogy azonosítani kell problémákat, amelyeken változtatni kívánunk, majd azok hierarchiájának meghatározásával feltárjuk az ok-okozati összefüggéseket. A problémák elemzése során végig kell gondolni, hogy mi az ok és mi annak a következménye. Amennyiben bizonyos problémák nincsenek egymással ok-okozati kapcsolatban, egymás mellé kell állítani. Az ok-okozati elemzést követően létre kell hozni a tükörképet, a célját.

A célja a meghatározott negatívumokat eredményekké fordítja, megoldási lehetőségeket mutat be. A különböző célkitűzések egymásra épülése eszköz-eredmény összefüggést eredményez. A célok megfogalmazásakor a konkrét feladatok nem körvonalazódnak.

**d) Ajánlott csoportlétszám:**

15-20 fő.

**e) Ideális helyszín:**

Zárt tér.

**f) Szükséges idő:**

30-40 perc.

**g) Eszközsükséglet:**

Papír, filc, toll, tábla.

**h) Értékelés és szempontjai:**

Az értékelés maga a problémafa, célfa bemutatása a teljes csoport előtt, a bemutatás után mindenképpen hagyjunk időt a visszacsatolásra, reflexióra.

**i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- együttműködés;
- asszertivitás;
- logikai gondolkodás;
- elemző szemléletmód;
- helyzetfelismerő képesség;
- problémamegoldó képesség;
- kreativitás;
- koncentrációs készségek;
- megfigyelő készségek.

**j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A módszer esetében fontos a szemléltetés, hogy jól láthatóak legyenek az ok-okozati összefüggések, ezért hangsúlyt kell fektetni a vizuális megjelenítésre (pl. a végeredmény gyakran lehet egy egész falat betérítő ábra is, ami önmagában is sokatmondó).



### a) A helyzet:

A módszert olyan esetekben ajánljuk, amikor valamilyen változtatást kíván végrehajtani a szervezet és ehhez szükséges az erőviszonyainak (hajtóerők-gátlóerők) feltérképezése.

### b) A cél:

A módszer alkalmazásának segítségével feltérképezhetjük egy szervezeten belül a tervezett változást segítő, támogató és az ezeket gátló, akadályozó tényezőket. Ezt követően lehetőségünk van a különféle tényezők befolyásolására, hogy a változást minél zökkenőmentesebben tudjuk bevezetni.

### c) Leírás, folyamat:

A módszer lényege, hogy idejében felismerjük a lehetséges gátló tényezőket, és intézkedéseket tegyünk ezek csökkentésére, illetve a hajtóerők erősítésére. Az erőtérelemzés úgy segíti a változást, hogy a résztvevőket ösztönzi, hogy együtt gondolkodjanak a változásról, és bevonásuk révén elkötelezi őket a változás mellett. Ezért fontos, hogy az elemzésben minél többen legyenek részt.

#### *Folyamata:*

Koordináta-rendszer segítségével ábrázoljuk a változást segítő erőket, tényezőket. A nyílak vastagságával jelöljük az erő nagyságát. Ugyanezt tesszük a gátló tényezőkkel is. Ha az ábránk egyensúlyban van, akkor tudjuk, hogy csökkentenünk kell a gátló erőket és törekednünk kell a segítő tényezők növelésére, erősítésére. Ha a gátló erők kerülnek túlsúlyba, akkor még sok munkánk van a változás bevezetéséig, hiszen ezeket az erőket semlegesítenünk kell. Amennyiben a támogató erők vannak többségben, akkor bátran tervezhetjük a változás bevezetését.

|                   |                |
|-------------------|----------------|
|                   | Kívánt helyzet |
|                   |                |
| Jelenlegi helyzet |                |
| Hajtóerő          | Gátlóerő       |
| ⇒                 | ⇐              |
| ⇒                 | ⇐              |



### *Lépései:*

1. Rajzoljunk papírtáblára vagy csomagolópapírra egy erőviszonyokat bemutató ábrát (ld.: fent). A függőleges vonal az egyensúlyi pont. Közvetlenül a vonal fölé írjuk a jelenlegi helyzetet. A jobb felső sarokba írjuk a kívánt helyzetet. Az egyensúlyi vonaltól balra eső rész a „Hajtóerők” dimenziója, a jobb oldali rész pedig a „Gátlóerők”-é.
2. Soroljuk fel azokat az erőket, amelyek a változás irányába hatnak, ezeket írjuk a hajtóerő dimenziójába.
3. Rajzoljunk az ábra jobb oldala felé mutató nyilakat az erők irányának jelzésére.
4. Határozzuk meg hasonló módon a változás ellen ható fékezőerőket.
5. A fő erők meghatározása után gyűjtsük össze azokat a tényezőket, amelyekről ezek erősebb hajtó-, illetve fékezőerők lesznek. A különböző erősségeket a nyilak nagyságával jelölhetjük.
6. Az erőter most egyensúlyban van.
7. A kívánt eredmény eléréséhez az a cél, hogy a fékezőerőket csökkentsük és a hajtóerőket erősítsük. Ha csak a hajtóerőket növeljük, akkor előfordulhat, hogy ezekkel szemben hasonló erősségű fékezőerők keletkeznek, így a leghatékonyabbak akkor vagyunk, ha a fékezőerők kiküszöbölésére, csökkentésére törekszünk.
8. Tegyük fel a kérdést: Milyen erőket lehet megváltoztatni? Ezek közül néhány kívül esik a csoporttagok befolyásán, de ezzel most ne törődjünk.
9. Állítsunk fel akciótervet az ötletek megvalósítására.

### **d) Ajánlott csoportlétszám:**

15-20 fő (5-7 fős kiscsoportokban).

### **e) Ideális helyszín:**

Zárt tér.

### **f) Szükséges idő:**

45-60 perc.

### **g) Eszközsükséglet:**

Csomagoló/flipchartpapír, filc, toll.

### **h) Értékelés és szempontjai:**

Az értékelés maga az eredmények bemutatása: érdemes az egész csoport számára ismertetni az eredményeket, hogy ki mire jutott, milyen akciótervet dolgozott ki. Majd elkészíteni a szervezet számára egy egységes egészet a javaslatok elemeit felhasználva.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- együttműködés;
- asszertivitás;
- logikai gondolkodás;
- helyzetfelismerő képesség;
- problémamegoldó képesség;
- kreativitás;
- koncentrációs készségek;
- egymásra figyelés;
- előadói készségek;
- meggyőzés;
- érdekvédelemértő képesség;
- stratégiaalkotás képessége;
- vitakultúra.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Legyünk érzékenyek a változásra!

Fontos, hogy ne minősítsük a másik véleményét, nézeteit, hiszen nem vagyunk egyformák, így a nézeteink is különbözőek.



## 80. Kauzális módszer, az örökös miérték tana

### a) A helyzet:

A módszert egy felmerülő probléma „miért”-jeire való válaszkeresés során ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy a felmerülő problémára már tovább nem bontható választ találjunk, amelyet a későbbiek folyamán majd befolyásolni, változtatni kell a saját vagy szervezeti céljaink elérése érdekében.

### c) Leírás, folyamat:

A módszer végezhető egyénileg vagy csoportban is. A lényeg a nem értett dolog vagy felmerülő probléma „miért”-jére a válaszkeresés. Érdekes a problémával analóg, de működő dolgoknak a „miért”-jeire is párhuzamosan rákérdezni. A „miért” megválaszolás után a válasz „miért”-jére kell újabb feleletet keresni és így tovább egészen addig, amíg valami olyan fundamentumra találunk, amely alapvetően meghatározza a problémát és tovább nem bontható. Ezt az okot, ténytet kell tudomásul vennünk, befolyásolnunk vagy megváltoztatnunk.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

15-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér.

### f) Szükséges idő:

1-1,5 óra (de a probléma mélységétől függ).

### g) Eszközsükséglet:

Papír, toll, filc.

### h) Értékelés és szempontjai:

Az értékelés maga a kapott eredmény bemutatása akkor is, ha csoportokban és akkor is, ha egyénileg dolgoztunk. A folyamat végén érdemes mindenkinek a megoldását, eredményét meghallgatni és utána kialakítani, megfogalmazni azt, amelyik a csoportra együttesen jellemző. Természetesen időt hagyva a reflexiókra is.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- együttműködés;
- asszertivitás;
- logikai gondolkodás;
- helyzetfelismerő képesség;
- problémamegoldó képesség;
- kreativitás;
- koncentrációs készségek;
- egymásra figyelés;
- előadói készségek;
- meggyőzés;
- érdekvényesítő képesség;
- stratégiaalkotó képesség;
- vitakultúra.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A csoportos feladatvégzés közben ügyelünk arra, hogy ne minősítsük a másikat véleményét.



F.

---

Problémafeltáró és -megoldó  
módszerek

### a) A helyzet:

Az Állj ide - állj oda! módszert a csoport véleményének feltérképezéséhez, a vélemények ütköztetéséhez ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy kialakítsuk a csoport állásfoglalását egy-egy adott témával kapcsolatban. Továbbá, hogy megpróbáljuk meggyőzni a más véleményen lévőket.

### c) Leírás, folyamat:

A résztvevők közül két önként jelentkezőt kérünk. A jelentkezőket két elmentéses álláspont képviselőjére kérjük fel, a résztvevőket érintő, releváns témákban és kérdésekben (pl.: Minden szervezetnek, népnek olyan vezetője van, amelyet megérdemel.) és ennek térbeli jelzéseként a teremben viszonylag távol – két pólust kialakítva – helyezkedjenek el egymástól. Ehhez, ha van rá lehetőség, akkor szakmabeli segítőink adhatnak érvrendszert, intellektuális muníciót.

A résztvevők a vita előtt foglaljanak állást a teremben történő jelzésértékű elhelyezkedéssel: aki nagyon egyetért az egyik érvelővel, annak közelébe, aki a másikkal, annak közelébe, aki a két nézőpont között foglal állást, az a két érvelő között álljon vagy üljön, s ezzel egy skálát képezünk. Az érvelés közben (a két önkéntesünk érvel ellene-mellette) a résztvevőknek a moderátor felszólítására van módjuk helyzetük megváltoztatására, így folyamatos visszajelzést adnak az érvelőknek.

A programelem végén – megismerve a pro- és kontra érveket – kialakul a csoport állásfoglalása az adott témáról.

A szélsőséges, vagy éppen döntésképtelen pozícióban lévőket meg kell kérdezni, hogy ők miért álltak oda.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

20-30 fő

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, de a szabadban is megvalósítható

### f) Szükséges idő:

20-60 perc



### **g) Eszközsükséglet:**

Nincs. Lehetséges a terem közepén valamiből válaszvonalat képezni a jobb érzékelhetőség érdekében. (pl. kötél, zsinór, ragasztószalag stb.)

### **h) Értékelés és szempontjai:**

A programelem végén beszéljük meg a kialakult eredményt, zárjuk le a vitát egy értékelő körrel, ahol az érvelők kiléphetnek a felvett szerepükből, megosztják érzéseiket és tapasztalataikat a vitával kapcsolatban. Ehhez a következő kérdéseket ajánljuk:

- Hogy éreztetek magatokat az érvelői szerepben? Okozott-e nehézséget az ellene vagy mellette érvelés?
- Mi alapján álltatok egyik vagy másik helyre? Mi volt konkrétan, ami meggyőzött?
- Az érvelések mennyiben tudták befolyásolni a témával kapcsolatban kialakult véleményeket?

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- együttműködés;
- asszertivitás;
- logikai gondolkodás;
- elemző szemléletmód;
- helyzetfelismerő képesség;
- problémamegoldó képesség;
- közös gondolkodás;
- koncentrációs készségek;
- megfigyelő készségek ;
- előadói készségek.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek, buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A módszer alatt ügyeljünk arra, hogy ne minősítsük az elhangzott érveket!

### **a) A helyzet:**

A poszter, kollázs használatát a verbális eszközrendszerrel történő feldolgozás helyett ajánljuk.

### **b) A cél:**

A módszer célja, hogy a résztvevők vizuálisan is kifejezzék érzéseiket, gondolataikat.

### **c) Leírás, folyamat:**

A módszer lényege, hogy a résztvevők kiscsoportos munkában vizuálisan jelenítik meg egy-egy munkacsoport eredményét, saját érzéseiket, gondolataikat. Az elkészült „alkotásokat” azok bemutatása követi.

### **d) Ajánlott csoportlétszám:**

20-30 fő.

### **e) Ideális helyszín:**

Zárt tér.

### **f) Szükséges idő:**

15-25 perc.

### **g) Eszközsükséglet:**

Papír, filc, színes ceruza, toll, olló, ragasztó, színes papírok, régi magazinok, egyéb kreatív eszközök.

### **h) Értékelés és szempontjai:**

Az elkészült posztereket érdemes bemutatni a teljes csoportnak, hogy megértsük a alkotásokat. Javasoljuk, hogy egy-egy bemutatót követően hagyjunk időt az esetleges kérdésekre, visszacsatolásokra.

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- együttműködés;
- asszertivitás;
- előadói készségek;
- problémamegoldó képesség;
- kreativitás;
- közös gondolkodás;
- koncentrációs készségek;
- aktív hallgatás.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Ügyeljünk arra, hogy mindenki részese legyen a csapatmunkának. A kevésbé aktívakat motiválni kell, a túlzottan aktívakat és lelkeseket, ha szükséges, önmérsékletre kell inteni. Fontos, hogy mindenki magáénak érezze a posztert, hogy mindenki jelenítsen meg valamit rajta, a poszter mindenkinek jelenítse meg az ötletét, javaslatát.

## 83. Ötlebörze, ötletvihar (brainstorming)

### a) A helyzet:

Az Ötlebörze módszerét egy konkrét, már meglévő probléma megoldására ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy minél több lehetőséget, kimenetet, megoldási utat válasszon fel egy konkrét, meghatározott problémával kapcsolatban.

### c) Leírás, folyamat:

A csoportunk egy moderátor segítségével – aki nem lehet az adott ügyben érintett személy – a kritikát, értékelést nélkülöző, szabad asszociációs, a kreativitást és a csoportszinergiát kihasználó szabad, korlátok nélküli gondolkodást használja fel a konkrét probléma megoldására.

Az adott kérdéssel kapcsolatos összes ötletünket két módon lehet összegyűjteni:

*Változat 1:* mindenki először magának jegyzeteli le az ötleteit, majd a végén a moderátor összegyűjti azokat egy lapra, összesít.

*Változat 2:* mindenki bemondás alapján, szabadon mondja az ötleteit, javaslatait, melyeket a moderátor összesít egy lapon.

Passzolási lehetőség mind a két esetben adott és mindkét módszert több körben ajánlott elvégezni.

A moderátor által összegezett ötleteket a későbbiek folyamán ugyanaz vagy egy másik munkacsoport értékeli (pl.: megvalósíthatóság, célszerűség, realitás stb.).

### d) Ajánlott csoportlétszám:

15-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér.

### f) Szükséges idő:

20-30 perc (egy-egy csoportmunkára).

### g) Eszközsükséglet:

Flipchartpapír, toll, filc.

## **h) Értékelés és szempontjai:**

Az összegyűjtött ötleteket vagy ugyanaz, vagy egy másik csoport értékeli a következő szempontok alapján: megvalósíthatóság, célszerűség, kivitelezhetőség, realitás, életképesség (stb.).

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- együttműködés;
- asszertivitás;
- előadói készségek;
- gyors problémamegoldó képesség;
- kreativitás;
- közös gondolkodás;
- koncentrációs készségek;
- aktív hallgatás;
- véleménynyilvánítási készségek;
- logikai gondolkodás;
- asszociációs képesség.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Tilos az elhangzottak minősítése!

## 84. Az ördög ügyvédje

### a) A helyzet:

Az ördög ügyvédje módszert a pro-kontra érvek ütköztetésére, egy adott problémára adandó megoldás keresésére ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy feltárjuk az adott téma mellett és ellen szóló érveket, azokat megvitassuk és kritizáljuk, valamint, hogy a lehető legjobb megoldást találjuk meg egy adott probléma kezelésére.

### c) Leírás, folyamat:

A csoportunkat két részre osztjuk: az egyik kiscsoport feladata az adott téma melletti érvek összegyűjtése, a másik csoport feladata az adott téma ellen szóló érvek összegyűjtése. Majd a csoport közösen megvitatja, ízekre szedi, kritizálja azokat. Ugyan ez az eljárás alkalmazható akkor is, ha egy adott problémára való megoldás kidolgozása a cél, ebben az esetben nem érveket, hanem megoldási módokat gyűjtenek és dolgoznak ki a kiscsoportok, majd a teljes csapat kritizálja, véleményezi az elkészült anyagokat.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

20-30 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér.

### f) Szükséges idő:

40 perc - 1,5 óra.

### g) Eszközsükséglet:

Papír, filc, toll, (flipchart) tábla.

### h) Értékelés és szempontjai:

Az értékelés maga a kritikaalkotás, a közös megbeszélés. Ebben az esetben nagyon fontos a konstruktív gondolkodás és a célorientáltság, valamint elengedhetetlen az is, hogy a realitások talaján maradjunk az egyes esetekben.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- együttműködés;
- asszertivitás;
- előadói készségek;
- gyors problémamegoldó képesség;
- kreativitás;
- közös gondolkodás;
- koncentrációs készségek;
- aktív hallgatás;
- véleménynyilvánítási készségek;
- logikai gondolkodás;
- asszociációs képesség;
- kritikai szemléletmód.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A kritika alkotásakor fokozottan figyeljünk arra, hogy ne a személyt, hanem az adott javaslatot, érveket véleményezzük, minősítsük.

### **a) A helyzet:**

A Többszörös szavazás módszerét a lehető legmegfelelőbb elem, megoldás kiválasztásához ajánljuk.

### **b) A cél:**

A módszer célja, hogy megtaláljuk azt az elemet vagy megoldást, amely a lehető legmegfelelőbb az adott probléma kezelésére.

### **c) Leírás, folyamat:**

A módszert összeköthetjük az ötletroham módszerrel is, így az ott kapott ötleteket és asszociációkat rangsoroljuk valamilyen szisztéma alapján (pl.: megvalósíthatóság, célorientáltság stb.).

Az első körben kiválasztjuk a felét, a következő körben ismét felezzük, egészen addig, amíg csak egy vagy két megoldás marad.

Érdeemes a rangsorolni kívánt elemek mindegyikét külön lapra írni, hogy szabadon mozgathatók legyenek az elemek.

### **d) Ajánlott csoportlétszám:**

15-20 fő.

### **e) Ideális helyszín:**

Zárt tér.

### **f) Szükséges idő:**

40-60 perc.

### **g) Eszközsükséglet:**

Papír, toll, filc, (flipchart) tábla, ragasztó, olló.

### **h) Értékelés és szempontjai:**

A folyamat végén nem szükséges értékelést tartani, hiszen a szavazások alatt mindenki folyamatosan elmondja az érveit, a csoport közösen dönt a sorrendekről.



### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- együttműködés;
- asszertivitás;
- előadói készségek;
- gyors problémamegoldó képesség;
- kreativitás;
- közös gondolkodás;
- koncentrációs készségek;
- aktív hallgatás;
- véleménynyilvánítási készségek;
- logikai gondolkodás;
- asszociációs képesség;
- kritikai szemléletmód.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Ügyeljünk arra, hogy a sorrendek kialakításakor ne minősítsük egymás érveit, a vitás helyzeteket próbáljuk a javunkra, a feladat megoldására fordítani.

## 86. Nominális csoport módszer

### **a) A helyzet:**

A Nominális csoport módszerét egy adott problémára való megoldáskereséshez ajánljuk.

### **b) A cél:**

A módszer célja, hogy a lehető legszélesebb körben járjuk körül az adott problémát, és az arra adható megoldási javaslatokat.

### **c) Leírás, folyamat:**

A csoport tagjait először arra kérjük, hogy egyesével gyűjtsenek össze javaslatokat és állításokat az adott problémával kapcsolatban. Ezt követően 3-4 fős csoportokban tegyék ugyanezt a saját gyűjtések összevetésével, majd 3-4 kiscsoportban ismételjék meg, végül összeállítjuk a közös javaslatok és állítások listáját.

### **d) Ajánlott csoportlétszám:**

15-20 fő.

### **e) Ideális helyszín:**

Zárt tér, ahol a kiscsoportok elkülönülhetnek.

### **f) Szükséges idő:**

1-1,5 óra.

### **g) Eszközsükséglet:**

Papír, toll, filc, (flipchart) tábla.

### **h) Értékelés és szempontjai:**

A folyamat végén nem szükséges értékelést tartani, hiszen a csoportmunka alatt mindenki folyamatosan elmondja az érveit, a csoport közösen dönt.

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- együttműködés;
- asszertivitás;
- előadói készségek;
- gyors problémamegoldó képesség;
- kreativitás;
- közös gondolkodás;
- koncentrációs készségek;
- aktív hallgatás;
- véleménynyilvánítási készségek;
- logikai gondolkodás;
- kritikai szemléletmód.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Ügyeljünk arra, hogy a feladat során ne minősítsük egymás érveit, a vitás helyzeteket próbáljuk a javunkra, a feladat megoldására fordítani.

## 87. Szívesség szolgálatok, kaláka-körök, szívesség-bankok, önkéntes szolgálatok

### a) A helyzet:

A Szívesség szolgálatok módszert (települési/kerületi) közösségfejlesztéshez ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy felmérjük a lakosságban rejlő erőforrásokat, amelyeket a közösség javára és érdekére lehet felhasználni, fordítani, vagyis egy kölcsönös adok-kapok viszony kialakítása a közösségen belül.

### c) Leírás, folyamat:

A módszer lényege, hogy egy településen belül összegyűjtsük az egymásnak adható kölcsönösségi alapon nyújtott felajánlásokat.

Összeáll egy név és címjegyzék, amelyben a helyi emberi erőforrások – tapasztalat, tehetségek és tudás – tárulnak fel. A központi magot alkotó kezdeményező lakosok végigjárják a települést és gyűjtik az ehhez hozzájárulóktól, hogy ki mihez ért, illetve mire tanítana szívesen másokat és miket tanulna szívesen másoktól. Pl.: valaki szívesen megtanulna lekvárt főzni, emellett megtanítja másoknak a számítógép vagy az internet használatát.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-20 fő (központi mag, a kezdeményezők).

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, és a település egésze az adatbázis elkészítéséhez.

### f) Szükséges idő:

A folyamat akár több hónap is lehet az előkészítéstől a megvalósításig.

### g) Eszközsükséglet:

Megfelelő infrastruktúra az adatbázis elkészítéséhez és fejlesztéséhez, fenntartásához.

### h) Értékelés és szempontjai:

A folyamat alatt az értékelést maguk az összejött, egymástól tanulni vágyó közösségek végzik a folyamatos visszacsatolások révén.

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- együttműködés;
- asszertivitás;
- előadói készségek;
- kreativitás;
- közös gondolkodás;
- koncentrációs készségek;
- logikai gondolkodás.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek, buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Fontos, hogy az adatbázisban csak azok szerepelhetnek, akik erre engedélyüket adták! Ezt célszerű írásban is rögzíteni, a későbbi félreértések elkerülése érdekében. Az adatbázis gyűjtést támogatni lehet, kisebb találkozókkal, helyi akciókkal, hogy a személyes találkozások által is erősödjön a közösség és ezáltal a közösségi szívesség bank is.

### a) A helyzet:

A módszert problémamegoldás modellezéséhez és csapatépítéshez egyaránt ajánljuk.

### b) A cél:

A gyakorlat célja - elsősorban - a csoport tagjai közötti együttműködés, feladatmegosztás és egymásra figyelés. A gyakorlat alatt a résztvevőknek a részletek fontosságát kell felismerniük.

### c) Leírás, folyamat:

#### *Előkészítés:*

A gyakorlathoz páros számú építőelemekre lesz szükségünk, attól függ a mennyiség, hogy hány fős a csoport. Egy 8-10 fős csoport esetén minimum 24, de inkább több; maximum 32 elem kell. Az építőelemeknek különböző színűeknek és méretűeknek kell lenniük, amelyhez a legalkalmasabb a lego duplo (vagy különböző méretű és színű egymáshoz illeszkedő építőkockák). Az építőelemekből két ugyanolyan csomagot kell készíteni, így fontos, hogy mindenből azonos mennyiség legyen, ha 1-1 színből nincs több, akkor a színhiány miatt 1-1 különböző méretű, de egyforma színű kombináció is megfelelő. Ezt követően az építőelemeket megfelezzük a színek és/vagy méretek szerint, majd az egyik feléből egy építményt készítünk, amelyet a játékosoktól elkülönítve, egy másik zárt térben helyezünk el. A másik adag építőelemet szín vagy méret alapján szétválasztva letesszük egy asztalra.

#### A gyakorlat menete:

A résztvevők között két csoportot alakítunk. Ahány különböző színű/méretű építőelem csoport (az összes piros, az összes kék, a téglalap alakú stb.) van, annyi építőre lesz szükségünk. Egy építő csak egyféle színű vagy méretű elemekért felelős (pl. piros elemek). Az építők egymás elemeit nem érinthetik meg, csak a sajátjukat. A másik fele a csoportnak a „tervezők”, akik nem nyúlhatnak az építőelemekhez. Az építők az asztalnál ülnek, a tervezők a hátuk mögötti székeken.

A feladat az, hogy egy másik helyiségben lévő, előre felépített építmény pontosan ugyanolyan mását készítsék el úgy, hogy az építményt azok nem láthatják, akiknél az építőelemek vannak (építők). Az építményt csak a tervezők láthatják, tanulmányozhatják egyenként 30-30 másodpercig és a látottak alapján kell irányítaniuk az „építkezést”, viszont ők is csak egymás után, egy meghatározott sorrendben mehetnek az építményhez, amelyet szigorúan tartani kell. A 30 másodperces keretet a tervezők döntik el, hogy

---

2 A módszert Gulyás Barnabás adaptációjában mutatjuk be.

miként használják fel, de instrukciókat az építők számára csak azután adhatnak, hogy visszaértek az asztalhoz. Semmilyen eszközt sem használhatnak a tervezők az emlékezetükön kívül.

A gyakorlat alatt a résztvevőknek az instrukciók ismertetését követően nincs lehetősége stratégiát alkotni, az időt egyből indítani kell. A gyakorlat alatt folyamatosan kommunikálhatnak, kivéve a tervezőket, amikor az építményt tanulmányozzák (30 mp.).

**d) Ajánlott csoportlétszám:**

8-10 fő.

**e) Ideális helyszín:**

Zárt tér, amelyben jól elkülöníthető helyiségek is vannak.

**f) Szükséges idő:**

A csoport méretétől függően az építmény letükrözésére összesen 25-40 perc, majd az értékelésre 15 perc áll rendelkezésre.

**g) Eszközsükséglet:**

32 db különböző méretű duplo lego (16 különböző színű kétszer), stopper, asztal, székek.

**h) Értékelés és szempontjai:**

A gyakorlat végén adjunk időt a játékosoknak a reflexióra, az élmények átadására és megbeszélésére. Ehhez a következő kérdéseket ajánljuk:

- Milyen volt az építő/tervező szerepben lenni?
- Ki volt a folyamat vezetője? Ki vagy kik irányították az építkezést?
- Ki kinek és milyen jellegű utasításokat adott?
- Volt-e olyan, ami frusztráló volt a játék során?
- Mennyire befolyásolta az adott időkeret a munkát? Segítette vagy inkább hátráltatta?

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- asszertivitás;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- közös gondolkodás;
- gyors problémamegoldó képesség;
- véleménynyilvánítási készség;
- érdekérvényesítő képesség;
- együttműködés;
- alapos és részletes megfigyelő képesség;
- előadói készségek;
- türelem.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A módszer az időkeretek miatt okozhatnak egyéni és csoporton belüli feszültséget, ügyeljünk arra, hogy ezeket az értékelő körben beszéljük meg, vezessük le!





### a) A helyzet:

A Téma egy lépést! módszerét általános emberi jogok, diszkrimináció, szegénység és társadalmi kirekesztés témaköreinek feldolgozásához ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy a résztvevők jobban megértsék, milyen következményei lehetnek annak, ha valaki alacsony iskolai képesítéssel rendelkezik, ha nem megfelelő a családi háttere, vagy ha kisebbségi csoporthoz tartozik, valamint annak felismerése, hogy nem mindenki rendelkezik egyenlő eséllyel az életben. Ezzel párhuzamosan az empátia, az elfogadás és a tolerancia fejlesztése.

### c) Leírás, folyamat:

*Módszer bevezetése:*

Bevezetésként kérdezzük meg a csoporttagokat, hogy elképzelték-e már valaha, milyen lenne másvalakinek lenni. Hozzanak erre példákat. Ebben a játékban is ez történik majd, vagyis bele kell képzelniük magukat egy másik ember helyébe, talán olyan valakiébe, aki nagyon más, mint ők, vagy olyanéba, aki hasonlít rájuk (szerepjáték).

Minden résztvevő kap egy karakterkártyát, amiből kiderül, milyen szerepet alakít majd a játék során. Olvassák el csendben, és ne mondják el senkinek, mi a szerepük. Ha valaki esetleg nem ért valamit, emelje fel a kezét, várja meg, hogy a játékvezető odamenjen hozzá, és elmagyarázza a jelentését. Jobb, ha ezen a ponton nem engedjük, hogy kérdéseket tegyenek fel. Ha úgy érzik, keveset tudnak arról, milyen is lehet a kártyán szereplőnek lenni, próbálják meg egyszerűen elképzelni. Az alábbi feladatok segíthetnek abban, hogy a résztvevők jobban bele tudják élni magukat a szerepükbe:

- Készíts magadról egy képet.
- Rajzold le, hol laksz. Rajzold le a szobádat vagy az utcát, ahol élsz.
- Sétálj körbe a teremben úgy, mintha tényleg te lennél az adott szereplő.
- Hogy telnek a napjaid? Hol laksz? Hova jársz iskolába? Mit csinálsz reggelente? És délután? Mit csinálsz este?
- Mi az, ami örömet szerez? Mitől félsz?

---

3 A módszert Pappné Bodolai Rita munkaerőpiaci, pályaeorientációs témakörre alkalmazott változatában mutatjuk be.

### *A módszer menete:*

A szerepjáték kezdetekor maradjanak néma csendben a résztvevők, és álljanak sorba egymás mellé. Mikor felsorakoztak, a játékevezető állítások olvas fel, amik olyan helyzeteket vagy eseményeket írnak le, amelyek egy gyerek, vagy egy felnőtt életében előfordulhatnak. Ha úgy érzik, hogy az adott állítás igaz arra a karakterre, akinek a bőrébe belebújtak, lépjenek egyet előre. Ha nem, maradjanak egy helyben.

Egyenként olvassuk fel az állításokat, mindegyik után tartsunk szünetet, időt hagyva arra, hogy a résztvevők átgondolják a hallottakat, és ha kell, lépjenek egyet. Nézzenek körbe, hol vannak a többiek.

A gyakorlat végén üljenek le, vagy álljanak meg ott, ahol épp vannak. Ezután egyenként mondják el, mi volt a szerepük. Miután mindenki bemutatkozott, nézzenek körül, ki meddig jutott a játék végére.

A csoportos értékelés előtt zárjuk le egyértelműen a játékot. Csukják be a szemüket, és legyenek megint önmaguk. Számoljunk háromig, háromra mindenki kiáltsa a saját nevét. Ezzel lezárjuk a játékot, elkerülve, hogy a résztvevők benne ragadjanak a szerepükben.

### *Karakterkártyák*

Falusi lány vagy, Borsodban élsz egy telepen. Korán kezdted a szexuális életed, alig hogy elvégezted az általános iskolát, megszülted első gyermeked. Most 27 éves vagy, a 4. gyermekkel terhes, soha nem dolgoztál, a szociális segélyből, családi pótlékából és a GYES-ből élsz. Van egy részeges férjed, aki munkanélküli. Néha a Munkaügyi Központ elküld egy-egy képzésre, de ezek végzettséget nem adnak, de legalább járadékot kapsz addig.

Kisvárosi fiú vagy. Az általános iskolában csak zúrt okoztál, túlkorosan végezted el a 8 osztályt. A város peremén, egy lepukkant víkendházban élsz a szüleiddel és 4 testóddal. A bandáddal a környező házaktól kunyeráltok, szereztek vas hulladékot, ennek leadásából van némi pénz. Amikor beköszönt a tél, egy kis garázdaságot követsz el, hogy bekerülj a bőribe, ahol meleg van, 3-szor adnak enni, és egy kicsit kigyúrhatod magad. A börtönben dolgoztál, de kint csak egy rövid ideig, vagonpakolóként.

Megyeszékhelyen laksz, a szüleid elváltak és elég zűrés gyerek let-tél. Alig tudtad a 8. osztályt kijárni, magántanulóként végül sikerült. Nem akarsz tanulni, elegend van az iskolából. Ideiglenes munkákból tengeted magad, főleg építkezése-ken vagy segédmunkás. Ez sajnos szezonális jellegű és csak feketén dolgoztatnak. Volt úgy, hogy egy évig nem hívtak sehová dolgozni. Segélyekből és anyád nyugdíjából éltek.

Falusi lány vagy, de jól tanultál, ezért felvettek a gimibe. Érettségi után elvégeztél egy kéz és lábápo-ló- műköröm építő OKJ -s tanfo-lyamot. A Munkaügyi Központ pályakezdő vállalkozói pályázatát megnyerted, ebből és a szüleid támogatásából elindítottad saját vállalkozásodat. Egy szalonban béreلسz helyet és elég szép ven-dégköröd alakult ki.

Budapesten élsz, érettségi után nem akartál tovább tanulni, ezért egy OKJ -s tanfolyamot végeztél el. Pályázatíró lettél. Mivel apukád egy ilyen cégnél dolgozott, a régi kapcsolatok révén 3 hónap múl-va felvettek téged. Sokat tanultál a cégnél, de új lehetőséged nyílt, csak német nyelvtudás kellett hozzá. Ezért beiratkoztál egy né-met nyelvtanfolyamra, elvégezted és átmentél üzletkötőnek a nyu-gati határvidékre és vállalkozókat keresel EU -s pályázatokhoz.

Megyei jogú városban élsz, érettségi után nem vettek fel fősulira, de nagyon vonz a szociális terület, ezért egy szociális gon-dozó, ápoló OKJ -s tanfolyamot végeztél el. Regisztráltad magad a Munkaügyibe, biztos, ami biztos. Kaptál egy ajánlatot egy házi gondozó szolgálattól, hogy, ha össze tudsz szedni 15 idős embert, akit később gondozhatsz, akkor felvesznek. A családod és ismerőseid összefogtak és találtál 15 embert, el is nyerted a foglalkoztatásod. 3 év múlva egy idősek otthonába hirdettek felvételt. Az inter-jún azt mondták neked, hogy te vagy a kiválasztott, de előtte el kéne menned Munkanélkültre, hogy támogatott lehese-l. Sikerült kibekkelned a 3 hónapot és azóta is ott dolgozol és szereted a mun-kádat, bár a fizud nem túl magas.

Egy kistelepülésen élő fiú vagy. Már általános iskola 7-8. osztályos korodban jártál építkezésekre kőművesnek segíteni feketén. Mivel közepes tanuló voltál, de nagy gyakorlatod volt az építkezésekben, kőművesnek tanultál tovább. Szezonális fekete munkákból élsz, télen munka nélkül, tavasztól viszont külföldre szoktál menni, gipszkartonozni. Magyarországon tartós munkanélkülinek számítasz, de ennek ellenére egy civil szervezethez mindig bemész, ha munkát keresel, mert már többször segítettek a munkaerő-piaci tanácsadó szolgáltatásukkal.

Megyei jogú nagyvárosban élsz, egészségügyi szakiskolába jártál, asszisztensként végeztél. 6 hónapig jártad a város egészségügyi létesítményeit, mire felvettek egy háziorvosi rendelőbe helyettesíteni, a Munkaügyi Központ segítségével. A támogatás lejártával megszűnt a munkaviszonyod is, újra álláskereső lettél. Most a közmunka program keretében 45 ezer Ft -ért a helyi önkormányzat foglalkoztat. Nem tudod mi lesz veled, talán kimész majd külföldre dolgozni, mert azt hallottad, hogy ott egészségügyi végzettséggel könnyen és jó fizetéséért el lehet helyezkedni.

Pécsi srác vagy, általános iskolában az informatika vonzott leginkább. Így is tanultál tovább, a szakközépiskolában rendszergazda, informatikus lettél. Rájöttél, ha nincs angol nyelvvizsgád, nem tudsz érvényesülni, ezért bementél a helyi Ifjúsági Irodába, ahol több lehetőséget is mondtak a számodra, ahol TÁMOP -os pályázaton belül, ingyen is tanulhatsz. 6 hónapig voltál munka nélkül, míg végül sikerült állást találnod.

Egy kistelepülésen élsz Észak-Magyarországon. Jó tanuló srác voltál általánosban. Apukád munkája nagyon tetszett neked, aki villanyszerelőként dolgozott, és ha szünidő volt téged is vitt magával segíteni. Szakközépiskolába mentél, villanyszerelő, elektronikus lettél. Azonnal munkába álltál és 5 év múlva már saját vállalkozást indítottál, folyamatosan van munkád, most apukáddal dolgoztok közösen.

Budapesten élsz, általános iskolába közepesnél egy kicsit jobb voltál. Mindig vonzott a divat, ezért fodrásznak tanultál. Suli után állást kezdtél keresni és 3-4 hónap elteltével találtál egy szalont, ahol részmunkaidőbe, de bejelentve vettek fel. Azóta elég szép vendégek köröd alakult ki, vállalkozó lettél, egy szalonra gyúrsz, ahol te leszel a főnök. A családotra mindig számíthatsz!

Egy kisvárosban élsz, egész jól tanuló lány voltál, bár nem kitűnő. Szakközépiskolába mentél, ahol leérettségiztél és földmérő lettél. Sokáig nem kaptál munkát, ezért regisztráltad magad a Munkaügyi Központba. Úgy gondoltad, hogy a képesítéssel nincs sok esélyed, ezért felvételiztél jobb híján, ahová elég volt a pontszámod, szabadbölcsésznek. Diploma után ismét álláskereső lettél, de sehol nem alkalmaztak, szerencsédre a szüleid, még tudtak segíteni. 4 hónap elteltével felvettek a Vodafone diszpécser központjába ügyfelesnek. Stabilnak mondható munkád lett, de szellemiséged nem elégíti ki, ezért szabadidődben, a helyi rádióban az Ifjúsági Iroda szakmai segítségével ifjúsági műsort vezetsz.

Miskolcon élsz, kiegyensúlyozott családi környezetben. Általános iskola 5-6. osztályos korodban, a Nemzeti Színházban voltál gyerek statisztá, ezért pénzt is kaptál. Gimnáziumban tanultál tovább, majd felvételt nyertél a Közgazdasági Egyetemre. Nem tudod a diplomát kézhez kapni, mert hiányzik a nyelvvizsgád, ezért beiratkoztál egy nyelvtanfolyamra, a Munkaügyi Központ által finanszírozva. 4 hónap alatt sikerült letenned a nyelvvizsgát, megkaptad a diplomád és két hónap elteltével felvettek egy kereskedelmi céghez, versenyképes fizud van és előre lépési lehetőség, amennyiben helyt állsz!

Budapesten élsz, kitűnő tanuló voltál, ezért a legjobb gimnáziumban tanultál tovább. Anime fun-ként, általános iskolában már magadtól tanultál japánul. Érettségit követően felvettek az ELTE Keleti tanszékére, ahol japán és kínai kultúrát és nyelvet tanultál. A Japán Nagykövetségre kerültél gyakorlatra, ahol megismerkedtél egy fiatalemberrel, összeházasodtatok és most tolmácsként, fordítóként dolgozol mellette, a világ azon részén, ahová külügyi szolgálatra küldik. Soha nem voltál munkanélküli, a családod, rokoned mindig segítettek.

Megyeszékhelyen laksz, karosszeria lakatosnak tanultál. Miután végeztél, a korábbi gyakorlati helyed felvett dolgozni, mert ügyes voltál. 3 évig dolgoztál ott, de a vállalkozó tönkrement, így álláskereső lettél. Egy civil szervezet álláskeresési tanácsadója segített neked az álláskeresésben, így 4 hónap múlva sikerült munkát találnod. Most biztosnak tűnik a helyed, mert itt is felismerték a tehetséged és munkabírádod.

Egy vidéki településen élsz. Az általános iskolában jól tanuló lány voltál, a szomszédos város gimnáziumában tanultál tovább. A gimiben közepesen teljesítettél, így felsőfokú továbbtanulásra nem volt reményed. Elképzeléssincs, mit csinálj magaddal, hol és mit dolgozzál. Más lehetőség nem lévén 8 hónap elteltével, a TESCO áruházba mentél árupakolónak, polcfeltöltőnek. Gondolkodsz azon, hogy elvégezd az élelmiszer eladó tanfolyamot, de nincs rá időd, pénzed. Vagy dolgozol, vagy tanulsz, de a pénzre szükséged van, ezért most inkább a munkát választottad.

Megyeszékhelyen laksz, az egyik legjobb gimibe jártál, de az érettségid nem lett valami fényes, így nem tanultál tovább. A családod melletted áll, segítenék kislányukat, de nem tudod, hogy miben álljanak melléd. Jó a kommunikációs készséged, valami ilyesmi munkát szeretnél. 6 hónapi álláskeresést követően egy telemarketinges céghez felvételt nyertél. Nem nagyon szereted az embereket átvágni, de a munka nagyon tetszik neked.

Falusi lány vagy, egy kis iskolában kitűnő tanuló voltál. Felvettek a közeli város gimnáziumába, egész jól érettségiztél, de édesanyád, aki egyedül nevelt téged, balesetet szenvedett és tartós ápolást igényel. Neked kellett ezt a nehéz feladatot felvállalni, de így elég nehéz anyagi körülmények közé kerülsz. Az ápolási segély és a rokkantsági járulék együtt mindössze 70 ezer Ft, amiből a házat, ételt, gyógyszereket is állni kell. Csak részmunkaidős állást tudnál vállalni, amely csak fél év elteltével sikerült, a háziorvos jóvoltából, aki felvett a rendelő takarítására.

## **Állítások:**

Tegyen egy lépést előre az,

- Akinek volt/van bejelentett teljes munkaidős munkája.
- Akinek van fizetése.
- Akinek van lehetősége nyaralni.
- Akinek van pénze egy elromlott mosógép helyett kézpénzre újat venni (nem hitel/részlet!).
- Akinek van esélye kölcsönt felvenni.
- Akinek van lehetősége a napi megélhetését finanszírozni a keresetéből.
- Akinek van/volt fekete munkája, amiért pénzt kapott.
- Aki általános iskolás korában is dolgozott.
- Akinek az állam segélyt vagy egyéb járadékot, juttatást fizet.
- Akinek van TV-je otthon.
- Akit az álláskeresésében a család, rokonok támogatták.
- Akit az álláskeresésében civil munkaerő-piaciszolgáltató segített.
- Akit az álláskeresésében Munkaügyi Központ segített.
- Akit az álláskeresésében Ifjúsági Iroda segített.
- Akinek meg van a 8 osztálya.
- Akinek szakmunkás bizonyítványa van.
- Akinek szakközépiskolai, vagy szakiskolai végzettsége van.
- Akinek érettségije van.
- Aki érettségi után OKJ-s képzésben részesült.
- Aki azért, hogy piacképes legyen, valamilyen tanfolyamot végzett.
- Aki felsőfokú képesítéssel rendelkezik.
- Aki úgy érzi, hogy további tanfolyamot, képzést fog végezni, hogy jobban haladjon.
- Aki úgy érzi, hogy biztos a karrierje, jövője.
- Lépjen 1-et hátra, aki volt munkanélküli.
- Lépjen 1-et hátra, aki reménytelennek érzi az életét.

## **d) Ajánlott csoportlétszám:**

10-30 fő.

## **e) Ideális helyszín:**

Bárhol megvalósítható.

## **f) Szükséges idő:**

60 perc.

## **g) Eszközsükséglet:**

Szerepkártyák, állítások listája.



## **h) Értékelés és szempontjai:**

Az értékelés és a megbeszélés az egyik kulcseleme a gyakorlatnak. Ehhez a következő kérdéseket ajánljuk:

- Mi történt a játékban?
- Mennyire volt könnyű vagy nehéz eljátszani a szerepeteket?
- Milyennek képzeltétek azt a személyt, akit játszottatok? Ismertek ilyen embereket?
- Hogyan éreztétek magatokat a szerepekben? Hasonlított rátok?

A gyakorlat értékelését összekapcsolhatjuk a diszkrimináció, a társadalmi és gazdasági egyenlőtlenség problémájának megvitatásával az alábbiakhoz hasonló kérdések segítségével:

- Hogyan érezték magukat azok, akik előre léptek? És azok, akik nem?
- Ha gyakran léphettél előre, mikor vetted észre, hogy a többiek nem haladnak olyan gyorsan, mint te?
- Az általad megjelenített személy tudott előre haladni? Miért?
- Érezted, hogy ez így nem igazságos?
- Hasonlít a valóságra az, ami a játék során történt? Miben?
- Mi az oka annak, hogy egyesek több lehetőséget kapnak az életben, mint mások? És annak mi az oka, hogy bizonyos emberek kevesebb lehetőséghez jutnak?

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- asszertivitás;
- koncentrációs készségek;
- aktív hallgatás;
- véleménynyilvánítási készségek;
- kritikai szemléletmód;
- beleélés és átélés képessége;
- tolerancia, a másság elfogadásának képessége;
- önismeret.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Mivel a játékvezető nem ismerheti minden egyes résztvevő személyes élet-helyzetét, egyeseket nagyon felzaklathat, érzelmileg rabul ejthet egy-egy szerep. Fontos, hogy a játékvezető nagyon érzékenyen figyeljen a gyakorlat során, különösen azokra a résztvevőkre, akik a játék után nem tudják könnyen levetkőzni a szerepüket, vagy akik szokatlanul viselkednek. Ilyen esetben a játékvezető szó szerint léptesse ki a szereplőket a szerepből, rázzák le magukról a karaktert, és beszélgessen személyesen azzal a résztvevővel, aki ennek ellenére is a szerepe hatása alatt maradt. Nagyon fontos, hogy a csoport csendben legyen, amikor megkapják a szerepüket, elképzelik az adott személy életét, és amikor ennek megfelelően előre lépkednek.

Készítsünk saját szerepkártyákat! A megadott kártyákat használhatjuk mintaként. Minél jobban tükrözik a szerepkártyák azt a világot, amelyben a résztvevők élnek, annál többet fognak tanulni ebből a gyakorlatból.



### a) A helyzet:

A módszert valamilyen, az adott csoportot szorosan érintő téma feldolgozása, vagy a társadalom egészére vonatkozó probléma feltárásához és egy arra vonatkozó megoldási út megjelenítéséhez ajánljuk (pl.: kirekesztés, iskolai bántalmazás, egészséges életmód stb.).

### b) A cél:

A módszer célja, a közös gondolkodáson és alkotáson túl, hogy feltárja a csoportot/a társadalom egészét érintő problémát és az arra talált megoldások egyikét vizuálisan, képileg is egy nagy, közös festményben jelenítse meg.

### c) Leírás, folyamat:

A folyamat két részre osztható:

#### 1. Témafeldolgozás

A résztvevők nem-formális módszerek segítségével – Gondolattérkép, Ötletbörze, Többször szavazás (stb.) – járják körül az adott témát, fogalmazzák meg véleményüket, érzéseiket és vágyaikat az adott témával kapcsolatban. Ebben a folyamatban választják ki azt az egy jelenetet, megoldást, vágyat, amely a csoport számára a legelfogadhatóbb, és amelyet a legjobban szeretnének megjeleníteni egy nagy közös festményen.

A közös festményt részleteiben és egészében meg kell tervezni a csoporttal, ezt kisebb vázlatban el is kell készíteni.

#### 2. Falfestési technika elsajátítása

A falfestéshez a festési technika, a nagy felületen, nagy méretben közösen történő alkotás megismerésén, alapelveinek elsajátításán keresztül vezet az út. Ez azt jelenti, hogy először egyre nagyobb méretű (A/4 – A/0) papíron, majd lepedővászonra készülnek egyéni, kiscsoportos és egész csoportos közös festmények. A résztvevők mindvégig csak a 3 alapszínt (piros, sárga, kék), feketét és fehéret használnak, és abból kevernek minden további színt. Természetesen ecsettel dolgoznak, és figurális, univerzális szimbólumok ábrázolásával fejezik ki a mondanivalójukat, arra törekedve, hogy az mindenki számára érthető legyen. Ezt szolgálja a plakátszerű megjelenítés is, vagyis a kompozíció néhány a képet kitöltő, kifejező formából, figurából való felépítése.

#### 3. Közös falfestés

Az előre megtervezett festményeket a csoport közösen festi meg a kijelölt felületen: először felvázolják, megrajzolják a körvonalakat, az egyes képrészek határvonalait, majd lépésről lépésre megfestik az elképzeléseiket.

#### **d) Ajánlott csoportlétszám:**

10-40 fő.

#### **e) Ideális helyszín:**

Az előkészítésekhez olyan zárt teret ajánljunk, amely tágas és kényelmesen elférnek az óriási lepedők is.

A végső festményre kijelölt falfelület.

#### **f) Szükséges idő:**

Témafüggően a két naptól egészen a több hetes megvalósítási folyamatig terjedhet.

#### **g) Eszközsükséglet:**

Papír, filc, toll, festékek, ecset, lepedő és egyéb kreatív eszközök.

#### **h) Értékelés és szempontjai:**

Minden találkozás alkalmával tartsunk értékelést, reflexiós kört. Ehhez a következő kérdéseket ajánljuk:

- Hogy éreztet magad a mai napon? (a foglalkozás napján, ezt minden nap meg kell kérdezni)
- Mit tanultál?
- Kaptunk-e választ, megoldást a felmerült problémára?
- Mi az, amit haza viszel?
- Mit csinálnál másképp?
- Milyennek ítéled a csoport munkát és a folyamat haladását?

#### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- asszertivitás;
- kreativitás és fantázia;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- közös gondolkodás;
- gyors problémamegoldó képesség;
- holisztikus látásmód;
- tervező és stratégiaalkotó készség;
- kritikus gondolkodás;
- véleménynyilvánítási készség;
- érdekvérvényesítő képesség;
- vizuális látásmód;
- kezűgyesség;
- alkalmazkodás és együttműködés.

**j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek, buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A folyamat igen hosszú is lehet, ezért ügyeljünk arra, hogy folyamatosan motiváljuk a csoportot a cél megvalósítása érdekében. A találkozások és a közös munka során ügyeljünk arra, hogy ne minősítsük a másik véleményét! Fontos, hogy minden egyes csoporttag motivált legyen, hogy mindenki saját képessége szerint megbecsülve érezze magát. Ne engedjük a túlzott érdekérvényesítést és a kivonódást.

A módszer az ifjúságügy szinte minden területén alkalmazható.



### a) A helyzet:

A módszert ellentmondásos és vitás helyzetek megvitatására és az azokhoz kapcsolódó döntések előkészítéséhez ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy az érintettek közvetlen és intenzív bevonásával egy adott, általában ellentmondásos közügyet megvitassunk, valamint a kapcsolódó döntéseket előkészítsük.

### c) Leírás, folyamat:

A Tanács tagjait külső és helyi szakértők bevonásával részletesen informáljuk egy adott közügyről (pl.: művelődési ház működése, buszmenetrend módosítás), majd egy jól előkészített, külső segítők által szervezett és facilitált véleménynyilvánítási folyamatban lehetőséget kapnak arra, hogy közösen gondolkodjanak ügyükről: kifejezzék támogatásukat, ellenérzéseiket vagy féltelmeiket azzal kapcsolatban. A Tanács a döntéshozók számára konkrét javaslatokat fogalmaz meg.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

15-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér.

### f) Szükséges idő:

60-90 perc, de akár egy nap is lehet.

### g) Eszközsükséglet:

Témafüggő.

### h) Értékelés és szempontjai:

A Tanács ülésének végén értékeljük az együtt töltött időt, a közös munkát. Ehhez a következő kérdéseket ajánljuk:

- Megfelelő válaszokat kaptatok a felmerült kérdésekre?
- Hogy érzitek: sikerült megoldást találni a problémára/feloldódott a konfliktus?
- Megfelelő a kidolgozott ajánlás a probléma kezelésére?
- Mit kaptál és abból mit viszel haza?
- Segített a Tanács a probléma megoldásában? Ha igen, miben? Ha nem, miért nem?



### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- együttműködés;
- asszertivitás;
- logikai gondolkodás;
- elemző szemléletmód;
- helyzetfelismerő képesség;
- problémamegoldó képesség;
- kreativitás;
- közös gondolkodás;
- koncentrációs készségek;
- megfigyelő készségek ;
- stratégiaalkotó készség.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Nincs.



G.

---

Konfliktus feltáró és -kezelő  
módszerek

### a) A helyzet:

Az Érzések cseréje módszert konfliktusok feltárására és feloldására ajánljuk, de közösségfejlesztő elemnek is alkalmazható.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy a csoporton belüli elfojtott vagy felszínen lévő konfliktusokat feltárja, azokat feloldja, illetve, hogy a tagok meg tudják beszélni a konfliktust okozó helyzetet vagy problémát.

### c) Leírás, folyamat:

Személyenként két-három papír cetlit húzunk, amelyeken különféle érzések, lelki állapotok (pl. öröm, félelem, bosszúvágy stb.) szerepelnek. A cetliket tetszés szerint el lehet cserélni másokkal, de csak az egyet egyért csere megengedett. A cserék végeztével mindenki elmondhatja, hogy milyen „érzéseket” kapott eredetileg, mit mire cserélt, vagy szeretett volna cserélni, és ezek mennyire jellemzőek rá.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-15 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér, de a szabadban is megvalósítható.

### f) Szükséges idő:

1-1,5 óra (vagy amíg van miről beszélni).

### g) Eszközsükséglet:

Érzések cetlijei, egy kalap/tasak, amiből azokat kihúzzuk.

### h) Értékelés és szempontjai:

A játék egyik kulcseleme a megbeszélés és a miértekre való válaszkérés, ezért a következő kérdéseket ajánljuk:

- Milyen érzéseket kaptál? Ezeket mire cserélted és miért? Miért nem cserélted?
- Mit jelentenek az érzések neked? Miért érzed úgy, hogy ezekhez kapcsolódnak?
- Mihez, ki(k)hez tudod az érzéseket a jelenben kötni?
- Mennyire jellemzi a mindennapjaidat a kezedben tartott érzések? Miért?

A beszélgetés végén ajánljuk, hogy a csoport tagjai tegyenek egymásnak ígéreteket, egy-egy apróságot, amin megpróbálnak változtatni a (közel) jövőben.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári ismeretek;
- meggyőzőképesség;
- önismeret;
- helyzetfelismerő képesség;
- véleménynyilvánító képesség;
- asszertivitás;
- logikai gondolkodás;
- empátia.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Ügyeljünk arra, hogy a beszélgetés/vita során ne minősítsük egymást, és hallgassuk meg a másik felet is!

### a) A helyzet:

Kommunikáció, valamint a konszenzusos döntéshozatal gyakorlására ajánljuk.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy erősödjön a csoporton belüli együttműködés, fejlődjön a közös döntéshozatali képesség, a konszenzusos megoldásra való törekvés.

### c) Leírás, folyamat:

*Az alábbi kerettörténetet ismertetjük a résztvevőkkel:*

Egy olyan kutatásvezetői bizottság tagjai vagytok, amely a bezárt emberek magatartásával kapcsolatos programokat finanszírozza. Most rendkívüli ülésre kellett összejönnötök, mert az egyik kísérlettel nagy gond van. Hat önkéntest levittek az ország egyik távoli részében lévő barlangrendszerbe, akik csak rádión tartják a kapcsolatot a kijáratnál levő kutatókkal.

Az eredeti tervek szerint az önkéntesek négy napot töltöttek volna a föld alatt, most azonban sziklaomlás és vízbetörés miatt beszorultak a barlangba. Az egyetlen elérhető mentőcsapat szerint a mentés nagyon nehéz lesz, és a rendelkezésre álló eszközeikkel óránként csak egy embert tudnak kihozni, viszont az emelkedő víz miatt összesen 4 órája van a mentőcsapatnak, így néhány önkéntes biztosan megfullad.

Az önkéntesek jól tudják vállalkozásuk veszélyeit. Rádión felvették a kapcsolatot a kutatókkal és elmondták, hogy nem tudják a mentési sorrendet felállítani. A kutatási program feltételei értelmében ennek a döntésnek a meghozatala a Ti bizottságotokra vár. Az életmentő berendezések negyven perc múlva érnek a barlang lejáratahoz és a csapatot tájékoztatni kell a mentési sorrendről a besorolási lap kitöltésével.

Csak a programanyagból származó információkat tudjátok az önkéntesekről.

A döntés meghozatalához bármilyen helyesnek vélt kritériumot felhasználhattok.

Tehát a döntés - az önkéntesek életéről - a Ti kezetekben van!

Milyen sorrendet állítotok fel?

## ALETTA

34 éves háziasszony, négy gyereke van: a legkisebb 7 hónapos, a legidősebb 8 éves. Hobbija: olvasás, főzés. Pécs mellett, egy szép házban lakik, Budapesten született. Titkos romantikus kapcsolata van egy másik önkéntessel (Imrével).

---

## TOZÓ

19 éves, a Budapesti Egyetemen tanul, gazdag tokiói szülők lánya. Apja gyáros, de országos hírnevet szerzett a hagyományos japán pantomimszínház terén is. Tozó hajadon, de számos előkelő udvarlója van, mivel nagyon csinos lány. Nemrég főszereplője volt egy tévés dokumentumfilmnek is, ami a japán nőkről és az ikebanáról szólt.

---

## JOBE

41 éves, Közép-Afrikában született pap, aki egész eddigi életét az afrikaiak társadalmi és politikai fejlődésének szentelte. Jobe aktívan politizál, és az utóbbi években többször járt az USA-ban és Oroszországban. Nős, tizenegy 6 és 19 év közötti gyereke van. Szabadidejében egy dzsessz-zenekarban játszik.

---

## IMRE

Nőtlen, 27 éves és a hadseregben szolgált tisztként egy ideig Nyugat-Magyarországon, ahol titkos ügynökként lecsapott egy, az osztrák határ mellett tanyázó német terrorista csoportra. Ezért különleges elismerést kapott. Amióta visszatért a civil életbe, nem találja a helyét és elég sokat iszik. Jelenleg egy ifjúsági csoport vezetője, s nagy energiát fektet a fiatalok segítésébe és barlangász-csoportok vezetésébe. Hobbija az úszás. Egy Balaton melletti faluban él.

---

## LÁSZLÓ

42 éves, hat éve külön él feleségétől. Felesége jelenleg mással él tartós kapcsolatban. Baranya megyében született, de most Békásmegyeren lakik. Orvos-kutatóként a Budapesti Kórházban dolgozik és a veszettség gyógyításának elismert szaktekinétye. Nemrégiben olyan olcsó kezelési módot talált fel, amit mindenki saját maga alkalmazhat. A kutatási adatok nagy része még a jegyzetfüzeteiben található, amelyek a megfejtése elég nehéz. Sajnos érzelmi problémái voltak az utóbbi időben, és kétszer ítélték el erőszakos támadásért, legutoljára 11 hónappal ezelőtt. Hobbija a klasszikus zene, az opera és a vitorlázás.

---

## JÓZSEF

54 éves, s élete nagy részét Budapesten élte le. Egy gépipari gumiszíjakat gyártó vállalat vezérigazgatója. A gyárnak 71 alkalmazottja van. A helyi közösségben elismert ember, és önkormányzati képviselő. Nős, két gyereke van, akik már saját családot alapítottak és elköltöztek Budapestről. Most jött vissza Németországból, ahol egy öt évre szóló, komoly gépszíjszállítási szerződésről tárgyalt. Ha a szerződés megkötetik, további 25 embernek teremt munkahelyet. Régi fegyvereket gyűjt és könyvet akar írni a fegyverek fejlődéséről. Lelkes futballrajongó és minden hétvégén kimegy a Ferencváros-meccsre.

**d) Ajánlott csoportlétszám:**

8-20 fő.

**e) Ideális helyszín:**

Zárt tér, de megvalósítható a szabadban is.

**f) Szükséges idő:**

40-60 perc.

**g) Eszközzükséglet:**

A szereplők előre kinyomtatott listája, papír, toll, székek.

**h) Értékelés és szempontjai:**

Az alábbi kérdéseket ajánljuk feltenni:

- Hogy éreztétek magatokat a játék közben?
- Mennyire volt nehéz a döntés?
- Kinek van igaza?
- Mi segítette, mi gátolta a közös döntést?
- Volt-e csoportnyomás?

**i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári ismeretek;
- meggyőzőképesség;
- önismeret;
- helyzetfelismerő képesség;
- véleménynyilvánítási képesség;
- asszertivitás;
- kommunikációs készség;
- empátia;
- problémamegoldó képesség;
- stressztűrő képesség;
- döntéshozás képessége.



**j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A feladat igen nagy (ideg) feszültséggel jár, ezért bármikor előfordulhat, hogy valakinek ki kell lépnie. Ezt tisztázzuk a gyakorlat kezdetekor, menet közben tegyük lehetővé, majd beszéljük meg a feladatot, az élményeket, átéltéket és tapasztalatokat.

Vigyázzunk egymás lelki épségére!

Előfordulhat vita, hevesebb érvelés, komolyabb érzelmi kitörés is, amelyeket azonnal, de legkésőbb az értékelő körben kezelni kell.

A gyakorlatot 14 éves kor felett ajánljuk.

**a) A helyzet:**

A Narancsszüret módszerét a tárgyalás szakaszainak szemléltetéséhez, a tárgyalási, konfliktuskezelési stílusok elemzéséhez ajánljuk.

**b) A cél:**

A módszer célja, hogy a résztvevők megtanulják a tárgyalás lépéseit és pontos menetét, megismerjék a konfliktuskezelési stílusokat.

**c) Leírás, folyamat:**

Első lépésként egy véletlenszerű csoportbontó feladattal két egyenlő számú csapatot hozunk létre. Egyik megkapja az egyik, a másik a másik szerepleírást (esetünkben egy kormányzat és egy vállalat képviselője adja a két szerepet). Két külön helyiségben 15-15 perc áll rendelkezésre, hogy a csapatok elolvassák, értelmezzék a leírást és kialakítsanak maguknak egy stratégiát a „Nagy Tárgyalásra”. Mivel az a cél, hogy egy csapaton belül ne csak egy valaki tárgyaljon, ezért ki kell alakítani egy sorrendet arra vonatkozóan, hogy ki után ki következik a tárgyalás során. A tréner ezt közli is a csapatokkal: *„Elképzeltető, hogy a tárgyalást meg kell szakítani egy pillanatra. Ez nem azért van, mert jól vagy rosszul haladnak. Egyszerűen letelt egy nap és biztos fáradtak már.”*

A külön-külön felkészülő csapatok 15 perc letelte után visszajönnek a terembe (célszerű az amerikai multinacionális cég igazgatóhelyettesét kiküldeni, hiszen ők jönnek majd az ajánlattal, de ezt a csapatoknak nem kell mondani).

A tréneri kérés csak annyi: *„Kérem, kezdjék meg a tárgyalást.”* Egyetlen egy tárgyalófél lehet az adott csapatból, a többieket arra kérjük, hogy legyenek csak megfigyelők, akik semmiképpen sem szólalhatnak meg, azonban jegyzetelhetnek, figyelhetik a verbális, nonverbális kommunikációt stb. Bizonyos idő után (erre nincs recept) a tréner megszakítja a tárgyalást. *„Letelt egy nap!”* A tréner ad öt percet, hogy átgondolja mindkét csapat az eddigieket, és dolgozzon tovább a stratégiáján. Ha a csapatok esetleg úgy érzik, hogy megvan már a megoldás, akkor is ragaszkodjon hozzá, hogy külön-külön alakítsák ki a stratégiát (a gyakorlat azt mondja, hogy gyors megoldás helyett, ilyenkor szokott lenni nagyobb fenyegetés amerikai részről, ekkor alakítanak ki különböző megállapodási módozatokat). Újból kimennek az amerikaiak a teremből. Másnap, amikor visszajönnek, akkor mindkét csapatból egy-egy új tárgyalófél ül az asztalhoz. A tréner természetesen közben

---

4 A módszert Horváth András Zsolt adaptációjában mutatjuk be.

jegyzetel, megfigyelő állásponton van. Bizonyos idő után újból megszakítja a tárgyalást: „*Letelt ez a nap is!*”. Megint kimennek az amerikaiak.

Tréneri beavatkozás kérdése, hogy hányszor szakítja meg a tárgyalást. Javasolt minél többször, hogy legyen lehetősége minél több résztvevőnek kipróbálnia magát. A végén eljutnak a megállapodásig. Az is a tréneren (és a csapaton is) múlik, hogy mennyire részletes ez a megállapodás.

Az értékelő körben elemezzük ki a tárgyalást. Itt lehet egy PPT-vel támogatott tréneri input a tárgyalás szakaszairól. Utána pedig tárgyalási (befolyásolási) - konfliktuskezelési stílusokról (Thomas - Kilmann) szólhat egy előadás.

*Változat 1:* a második vagy akár a harmadik tárgyaló félnél is mondhatjuk a csoportnak, hogy innentől kezdve működik a „Fórum-színház” módszer. Ez annyit jelent, hogy az egy-egy tárgyalófél vállalja a saját csapatból bárki megérinthei, ami annyit jelent, hogy a feleknek helyet kell cserélnie és át kell vennie a beszéd irányítását. Aki addig szerepelt, az pedig visszaül a saját csapatához. Ezt annyiszor játsszák el, ahányszor akarják. Itt figyelni kell arra, hogy ez a „Fórum-színház” egy kifejezetten erős drámapedagógiai elem, úgyhogy csak gondos előkészítéssel javasoljuk alkalmazását.

*Változat 2:* nem két csapat egymás ellen, hanem mindenki párban játszik. Ilyenkor minden páros kap egy-egy szerepleírás lapot és 10 perc felkészülési idő van. Utána megkezdhetik a tárgyalást. A tárgyalásra is 15 perc áll rendelkezésre. Ki előbb, ki később végez. Mindenféle megoldási módozat lehetséges, amit a beszélgető körben megtárgyalunk.

### **Máltai csoport szerepleírása:**

Ön Málta kormányának honvédelmi minisztere, komoly, céltudatos, szigorú ember.

Sajnos tudomására jutott, hogy különböző politikai okok és válság miatt terrortámadás várható szerte az országban. Egy, magát XXX –nek nevező csoport komolyan megfenyegette a kormányt, hogy terrortámadásokat intéz az ország több területén is, főként olyan intézmények és helyek ellen, ahol tömegek fordulnak elő. Ha fenyegetéseiket beváltják, több száz halottra és sebesültre lehet számítani. Fenyegetésük komolyságát már többször is bizonyították több helyen bombatámadással.

Az is tudomására jutott, hogy egy nagyon ritka, de rendkívül erős és veszélyes idegméreggel rendelkezik ez a csoport, amely méreg képes egyszerre sok emberélet kioltására is. Akik életben is maradnak, egész életre ható sérüléseket szenvednek. Így a támadást nagyon komolyan kell venni.

Azonban azt is kiderítette, az ország tudósai által, hogy a méreg ellen készíthető egy különleges szérum, amely közömbösíti azt. Ennek a szérumnak az alapanyaga (egy rendkívül ritka narancsfajtának a leve) azonban kizárólag Málta szigetén lelhető fel, sajnos csak kis mennyiségben.

A gyümölcsöt ezért fel kell vásárolnia az államnak. Azonban az is a fülébe jutott, hogy az ország felé tart egy amerikai delegáció a narancs megszerzéséért. A narancs azonban kell az ellenszérum előállításához.

Az amerikai delegációval kell tehát tárgyalnia. Ön dönti el, milyen módon, és stílusban, milyen taktikákkal élve. Egy cél lebegjen a szeme előtt: megszerezni az összes gyümölcsöt, mivel kicsi mennyisége miatt az egész kell a szérumhoz.

### **Amerikai csoport szerepleírása:**

Ön egy képzeletbeli amerikai vállalat igazgatóhelyettese. Ez az ismert és jó nevű vállalat gyógyszereket állít elő és forgalmaz, az ország egész területén és még Dél-Amerikában is. Főként természetes alapanyagokból dolgozik, termékeik nagy része homeopátiás, ezért közkedveltek és megbízhatóak a gyógyszereik a betegek körében.

Sajnos elterjedőben van egy - főként a gyerekekre veszélyes - súlyos betegség, egy vírus, amelynek mellékhatása gyakran mellhártyagyulladás, magas láz, kiszáradás lehet, végső soron halálhoz is vezethet. Nem csupán Amerikában, hanem világszerte is! A betegségek gyakorisága miatt fenn áll a veszély, hogy járvány alakul ki, ezért nagy a nyomás a tudósokon, kutatókon.

Ennek a betegségnek a leküzdéséért már hónapok óta folytak kutatások az Ön vállalatának laboratóriumában, de az áttörő eredmény csak mostanában mutatkozott. A tudósai végre megtalálták az ellenszert, amely hatékonynak bizonyult. Már tesztelték is a szert, és minden esetben gyógyulást hozott.

Ez a szer azonban csak nagyon nehezen hozzáférhető, és csak kis mennyiségben áll rendelkezésre. Ez a szer egy speciális narancshéjból nyerhető csak ki, amely gyümölcs kizárólag Málta szigetén lelhető fel, sajnos csak kis mennyiségben.

Az összes – a szigeten található - gyümölcsre mindenképpen szüksége van a gyógyszergyárnak, mert kell az ellenszérum előállításához. Ön, és kis csoportja (munkatársai) a szigetre utazik, hogy tárgyaljon a Máltai kormány képviselőivel, és megszerezze az összes gyümölcsöt. Az Ön kezében van sok százezer ember, főként gyermek élete, a tét óriási!

Ön dönti el, milyen taktikát választ, milyen tárgyalási stílust képvisel, kizárólag a cél lebegjen a szeme előtt: megszerezni az összes fellelhető gyümölcsöt. Ez már csak azért is nagyon fontos, mert közben tudomására jutott, hogy a narancs különlegessége miatt más is pályázik rá.

**d) Ajánlott csoportlétszám:**

10-16 fő.

**e) Ideális helyszín:**

Zárt tér, ahol van két jól elkülöníthető helyiség.

**f) Szükséges idő:**

30-60 perc.

**g) Eszközsükséglet:**

Szerepleírások, asztal, székek.

**h) Értékelés és szempontjai:**

Az értékeléshez a következő kérdéseket ajánljuk:

- Milyen stratégiával kezdtétek el az első tárgyalást?
- Mi alapján döntöttétek el, hogy ki megy tárgyalni?
- Hogy éltétek meg a tárgyalást? Milyen érzéseitek támadtak közben?
- Volt-e konfliktushelyzet a tárgyalás során?
- Ki hogyan reagált a konfliktushelyzetekre?

**i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- szociális és állampolgári készségek;
- tárgyalási készség;
- logikai gondolkodás;
- asszertivitás;
- előadói készség;
- meggyőzőképesség;
- érdekvérvényesítő képesség;
- stratégiaalkotó képesség;
- helyzetfelismerő képesség;
- problémamegoldó képesség;
- információgyűjtés és szűrés képessége.

**j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

A gyakorlat során ügyeljünk arra, hogy maradjunk asszertívek. Fontos a szerepbe történő beleélés képessége, de ennek túlzásba vitelére is figyelni kell.



### a) A helyzet:

A Forró szék módszerét a csoporton belüli konfliktusos helyzet feltárásához ajánljuk, csak akkor, ha a csoport tagjai már régóta együtt tevékenykednek, hosszabb ideje ismerik egymást.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy feljöjjenek a csoporton belüli konfliktusok, a látens problémák is és ezeket a csoport át- és megbeszélje.

### c) Leírás, folyamat:

A résztvevők félkör alakban ülnek és egy szék a félkörrel szemben helyezkedik el. Valamilyen tetszőleges elv alapján kiválasztjuk, hogy ki üljön az egyedül álló székre. A középén ülő játékos feltesz egy általános műveltséget feltételező kérdést.

Aki a körülötte ülők közül tudja a választ, ő kérdezhet. Ez a kérdés már lehet személyes, olyan, amit egyébként még nem kérdezett meg és tudni szeretne a kör közepén ülőről.

*Változat:* Lehet úgy is játszani, hogy a műveltségi kérdéses részt kihagyjuk és közvetlenül kérdeznek a forró széken ülőtől.

Még a játék elején érdemes megállapodni a lehetséges kérdések mélységéről, milyenségéről.

Nagyon fontos, hogy a gyakorlat elején hívjuk fel a csoport figyelmét arra, hogy, ami a teremben elhangzik, az ott is marad!

### d) Ajánlott csoportlétszám:

10-12 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt tér.

### f) Szükséges idő:

A csoport létszámától függően akár több óráig is tarthat.

### g) Eszközsükséglet:

Nincs.



## **h) Értékelés és szempontjai:**

Az értékeléshez a következő kérdéseket ajánljuk:

- Hogy érezted magad a széken a többiekkel szemben?
- Nehézséget okozt-e a kérdésekre való válaszadás?

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- szociális és állampolgári készségek;
- asszertivitás;
- empátia, beleélő és beleérző képesség;
- bizalom;
- önismeret, önértékelés;
- önbizalom;
- önkritika.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek, buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Mivel a játékvezető nem ismerhet a csoporttagok közül mindenkit, nem tudhatja, hogy ki milyen környezetből érkezett a csoportba, ezért nagyfokú empátiára van szükség ehhez a módszerhez. A felmerülő konfliktusok megbeszélésre fordítsunk elegendő időt!



H.

---

Tervező módszerek

### a) A helyzet:

A Jövőműhely módszerét akkor ajánljuk, ha rövid idő alatt (1 nap vagy 3 este) szeretnénk eljutni a közösségi cselekvési terv körvonalazásáig, ha már rendelkezésre áll a kezdeményezők aktív csoportja.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy rövid idő alatt készítsük el a csoport cselekvési tervét.

### c) Leírás, folyamat:

A folyamat legelején a résztvevők bemutatkoznak egymásnak, majd a csoportvezető(k) elmagyarázza(ák) a módszert, amellyel a nap folyamán dolgozni fognak.

A módszer több lépésből áll:

#### 1. Előkészítés

Elsőként témákat kell választani, s egy példán keresztül be is lehet mutatni a módszert. A témák legyenek pozitív célok, amelyekkel a csoport egyetért. Mindig meg kell vizsgálni, hogy a csoport egyetért-e az adott témával. Ha nem, el kell kezdeni keresni egy új, megfelelő témát.

Példák a témákra:

- a lakóközösségi központ - mindenki ügye;
- megfelelő segítséget a fogyatékos gyermekeknek;
- értelmes munkát a közösség munkánélküli fiataljainak;
- értelmes szabadidős lehetőségeket - kábítószer nélkül.

#### 2. Kritika

- Mindenkiel jegyeztessünk fel kulcsszavakat (lehetőleg 1-1 szót), amelyek azokat az akadályokat írják le, amelyek a cél elérését megghiúsítják. Ezt csendben végezzük (10 perc).
- Ezután mindenki felírja oszlopokban a falra kitűzött nagy papírlapokra az általa feljegyzett szavakat.
- A vezetők felolvassák a szavakat és értelmezik azok tartalmát, szükség esetén kiegészítik magyarázó szavakkal. Vita a szavak alkalmasságával vagy érvényességével kapcsolatban nem megengedett.
- Szavazás. Minden résztvevőnek van 10, a kulcsszavak között elosztható pontja: adhatják mind a 10-et egy szóra, vagy egy-egy pontot tíz különböző szóra stb. A szavazás is csendben történik - semmilyen befolyásolás nem megengedett. Ezután a vezetők összesítik a szavazatokat, csoportosítják az azonos témára vonatkozó szavakat. Ilyen módon a figyelem azokra a

témákra/szavakra fog irányulni, amelyek a legtöbb szavazatot kapták: van egy listánk azokról a témákról, amelyeket a résztvevők legfontosabbnak találtak.

- Tagadó mondatok (negatív állítások) felírása: Formáljunk kb. 5 fős kiscsoportokat. Mindegyik csoport kap egy nagy papírt és egy filcet. Egy-egy mondatban meg kell fogalmazniuk a legtöbb pontot kapott szavakat/témákat negatív, tagadó mondatként. A kész lapokat felrakják a falra. A mondatokat felolvassák, és szükség esetén értelmezik. Semmi vita!

### 3. Újraírás

- Pozitív mondatalkotás („ideális állapot”- jellegű mondatok): Újra kis csoportokban dolgozunk, és átalakítjuk a negatív mondatokat pozitív állításokká, vagyis feltételezzük, hogy a legfontosabb dolgok ideális állapotukban működnek.
- Az „ideális állapot” kijelentések bemutatása: A mondatokat felakasztjuk a falra, felolvassuk és értelmezzük. Minden csoport mondatai között akadnak akár nagyobb akár apróbb különbségek.
- Szavazás az „ideális állapot”-ot tartalmazó kijelentésekről: minden egyes résztvevő most öt pontot kap, és azzal gazdálkodhat.

A vezetők megszámlálják a szavazatokat, szétvágják a csoportok mondatlistáit és újracsoportosítják őket (pl.: ragasztót használva) témáik alapján. Ezt - a szavazatszámhlálást, vágást-ragasztást - érdemes a 4. lépéssel párhuzamosan végezni: míg a csoport a fantázia terven dolgozik, a játékvezető nyugodtan csoportosíthat.

### 4. Fantázia projekt/kreatív feladat

Új csoportbeosztás (pl: nők-férfiak, rövid-hosszú hajúak stb.): Minden csoportnak egy fantáziatervet kell létrehoznia, melyhez korlátlan erőforrások (humán és anyagi is) állnak rendelkezésre. Ennek a projektnek valamilyen módon kapcsolódnia kell a napi témához. A csoportok lehetőleg rajzzal, ábrával (stb.) illusztrálják gondolataikat, ne hosszas írásműveket készítsenek.

Fantáziapéldák:

- Vidámpark
- Kórházi várószoba kialakítása gyerekeknek
- Szent Iván-éji ünnepség a közösség valamennyi tagjának részvételével

A fantáziaprojektek bemutatása: Minden csoportból egy csoporttag előadja a csoport projektjét egy zsűrinek (lehetőleg ne a vezető legyen, hanem pl. egy vendéglátó vagy más személy). A „győztes” kiválasztását díjkiosztás követi (pl.: édesség), vigaszdíj (pl.: édesség) a többieknek.

### 5. A részletes vízió szakasza

- A fantáziaprojekt során keletkezett energiát és lelkesedést most az ideális állapottól egy részletesebb képre irányítjuk: hogyan is festene a feladat, vállalkozás a legjobb formájában? A résztvevők képzelete megint csak szabadon szárnyalhat: nincsenek bürokratikus vagy anyagi korlátok. Hangsúlyozzuk, hogy a csoportoknak csak az ideális végső képet kell megrajzolniuk, nem pedig az odavezető utat, azaz nem stratégiát kell gyártani.
- A „részletes vízió” bemutatása: A csoportokat képviselő csoporttagok elmagyarázzák saját, kidolgozott „elképzelésüket”. Semmi olyan jellegű megjegyzés vagy vita nem megengedett, mint pl. „De hiszen ez lehetetlen!”
- A víziók tematikus csoportosítása: A vezetők ezután szétvágták, és témakörök szerint összeragasztják a képeket. Ha nagyon sok kép van, akkor először korlátozni kell a számukat egy öt pontos szavazattal. Ezután a témákat a falra lehet akasztani. Minden egyes témát részletesen ismeretünk, hogy az emberek meg tudják ítélni, helyesen csoportosítottuk-e a képeket?
- Egy téma kiválasztása: A résztvevők ezután felsorakoznak annak a témának a lapja alá, amellyel a leginkább szeretnének foglalkozni. A cél, hogy a látomásokból realitás legyen.

### 6. Megvalósítás

- Minden csoport kap egy „ötletlapot” az induláshoz. A ötletlap voltaképpen egy kérdések formájában megfogalmazott utasítás lista. Nem kötelező jellegű, csak azok hívják segítségül, akik ennek szükségét érzik.
  - Értékek. Kezddhetünk-e azonnal? Milyen akadályok állnak előttünk? Hogyan vélekednek a munkatársak, politikusok, a hatalommal bíró emberek stb.?
  - Stratégiák. Milyen politikai, gazdasági támogatásra van szükségünk? Kivel tudunk együttműködni? Hogyan tudjuk bevezetni, megismertetni vagy piacosítani az ötletet?
  - Cselekvés. Ki akar és tud dolgozni ezen az ötleten? Mennyi munkára van szükség? Hogyan tudjuk eladni az ötletet? Mi a kockázat? Mi a haszon?
- A témák megvalósíthatóságáról készített előmeneteli jelentés: Minden csoport utasításokat, kérdéseket vagy hasonlókat dolgoz fel, és egy nagy papírlapra felírja gondolatait, terveit. Egy előre megbeszélte időpontban a csoportok újra összeülnek, és mindegyik csoport vázolja a többiek előtt terveit és ötleteit.

### 7. Záró értékelés

Végül mindenkinek lehetőséget adunk arra, hogy értékelje a napi tevékenységet.

#### **d) Ajánlott csoportlétszám:**

15-25 fő

#### **e) Ideális helyszín:**

Zárt tér, ahol a kiscsoportok kényelmesen elkülönülhetnek egymástól.

#### **f) Szükséges idő:**

1 nap.

#### **g) Eszközsükséglet:**

Papír, toll, filc, olló, ragasztó, (flipchart) tábla.

#### **h) Értékelés és szempontjai:**

A módszert záró értékeléssel fejezzük be, amelyhez a következő kérdéseket ajánljuk:

- Pozitív és negatív élmények megosztása az egész nappal kapcsolatban.
- Mi az, amit hazaviszel a nappól?
- Hogy érezted magad a feladatok között?
- Hogy érzitek, találtakatok megoldást a felmerült problémákra?

#### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- szociális és állampolgári készségek;
- együttműködés;
- közös gondolkodás;
- koncentrációs készségek;
- előadói készségek;
- logikai gondolkodás fejlesztése;
- türelem;
- véleménynyilvánítási képesség;
- kitartás;
- vitakultúra;
- aktív hallgatás;
- helyzetfelismerő képesség;
- problémamegoldó készség.

#### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Fontos, hogy a folyamat közben ne minősítsük egymás véleményét, elképzeléseit. Erre a játékvezetőnek/facilitátornak fokozottan figyelnie kell!

### a) A helyzet:

A módszer egy alternatív, segítő elem a jövőtervezéssel kapcsolatban.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy tisztábban lássuk a folyamatokat, az elérni kívánt célt.

### c) Leírás, folyamat:

1. Határozzunk meg egy célt, egy témát, ami köré írjuk a levelet.
2. Határozzunk meg a célhoz mérten egy időintervallumot: 1-5-10-15 év múlva - ez tervünk idővonalától is függ.
3. Kezdjünk el levelet írni a jövőbeli önmagunknak. Elsőként szólítsuk meg magunkat:  
- pl.: Kedves, 43 éves Önmagam!
4. Írjuk le, milyennek látjuk a jövőbeli önmagunkat (fogalmazzunk jelen időben!). Mi vesz minket körül, mit érzünk, mit csinálunk, hol vagyunk stb.
5. Írjuk le (fogalmazzunk múlt időben!), hogy a kitűzött célunk hogy sikerült, milyen nehézségeink voltak; milyen buktatókat ugrottunk át, akadályokat küzdöttünk le; mit éreztünk a megvalósítás során; mikor volt a legnehezebb és mikor a legkönnyebb.
6. Mindig pozitívan köszönjük el önmagunktól, legyünk büszkék arra, hogy sikeresen teljesítettük kitűzött célunkat, és ezt fogalmazzuk is meg!

Ha csoportban végezzük ezt a feladatot, akkor a résztvevők felolvashatják a levelüket, azonban ezt ne tegyék kötelezővé.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

1-15 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt, csendes, nyugodt környezet.

### f) Szükséges idő:

20-60 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Papír, toll minden résztvevőnek.

### h) Értékelés és szempontjai:

Ezt a gyakorlatot nem szükséges értékelni. Köszönjük meg az aktivitást, a részvételt.



### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- kreativitás és fantázia;
- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- adaptációs képesség;
- önreflexió képessége;
- asszertivitás;
- tervező képesség;
- önismeret;
- önbizalom;
- önkritika.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Korosztályi megkötöttség nincs. Ha csoportban dolgozunk, hívjuk fel a résztvevők figyelmét arra, hogy ne minősítsék a másik felet, legyenek elfogadóak és türelmesek egymással.

### a) A helyzet:

A folyamatábra-készítést akkor javasoljuk, ha egy hosszabb időtartamú projektet tervezünk vagy hosszú távú célokat határozzunk meg.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy áttekinthetőbbé, követhetőbbé tegyük az egymást követő feladatokat, lássuk, hogy melyik tevékenység után mi következik, és mihez mi kapcsolódik.

### c) Leírás, folyamat:

A folyamatábrának többféle megjelenési formáját lehet alkalmazni. Lényege, hogy az időrendben egymást követő lépéseket szemléltesse, hogy az egymásból következő folyamatok láthatóak, áttekinthetők legyenek. Érdemes ezt a folyamatábrát projektünk elején elkészíteni és a projekt megvalósítása során mankóként, monitoring eszközként használni.

A folyamatábránk jó, ha nem csak az adott lépést, hanem a hozzá tartozó erőforrásokat (humán, anyagi, fizikai) és időt is tartalmazza.

*Néhány formája:*

1. Egyszerű téglalapok nyilakkal. A téglalapok az adott lépést tartalmazzák.
2. Kördiagramok.
3. Fa elágazó ágakkal.
4. Virág szirmokkal.
5. Felhők.
6. Gantt-diagram.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

1-12 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt, nyugodt környezetet biztosító tér.

### f) Szükséges idő:

A folyamatábra elkészítésének ideje egy órától akár több napos tervező folyamatig is terjedhet.

### g) Eszközsükséglet:

Papír, színes ceruza, toll, filc, flipchartpapír.

## h) Értékelés és szempontjai:

A projekt megvalósulása után értékelhetjük ábránkat:

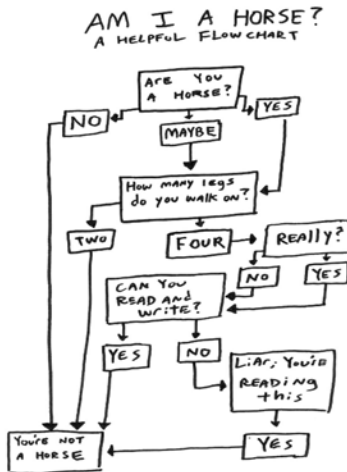
- Mennyire volt pontos?
- Mennyire volt részletes?
- Mikor és miben volt a segítségünkre?
- Kellett-e rajta változtatni, és ha igen, mikor, mennyit?

## i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:

- tervező- és stratégiaalkotó képesség;
- kritikus gondolkodás;
- kreativitás;
- logikus gondolkodás;
- projekt szemlélet;
- előrelátás és hosszú távú szemléletmód;
- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- együtt gondolkodás;
- asszertivitás.

## j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):

Ne féljünk a folyamatábránkon változtatni, ha szükséges!



### **a) A helyzet:**

A Szófelhő módszerét egy-egy javaslat, téma kibontásához, mélyebb feltárásához, leginkább a tervező szakasz elején ajánljuk.

### **b) A cél:**

A módszer célja, hogy egy adott témát, fogalmat, javaslatot alaposabban körüljárjunk, a lehető legtöbb aspektusból vizsgáljuk meg, hogy a lehető legjobb eredményt, megoldást választhassuk ki.

### **c) Leírás, folyamat:**

A témánkhöz tartozó kulcsszót felírjuk egy nagy papírlap közepére, és szabad asszociációval, válogatás nélkül, ám a témához kapcsolódó szavakat, kifejezéseket, fogalmakat keresünk, amelyeket felírunk a középre felírt szóhoz egy-egy vonallal kapcsolva. (napocska formában).

A lényeg, hogy minél rövidebb idő alatt, minél több kapcsolódó kifejezést találjunk: gyors asszociáció!

### **d) Ajánlott csoportlétszám:**

2-20 fő.

### **e) Ideális helyszín:**

Zárt tér, de a szabadban is megvalósítható.

### **f) Szükséges idő:**

5-10 perc.

### **g) Eszközsükséglet:**

Papír, filc, toll.

### **h) Értékelés és szempontjai:**

Nincs.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- asszertivitás;
- együtt gondolkodás;
- asszociációs készség;
- gyors problémamegoldó készség;
- gyors reagálási képesség;
- osztott figyelem;
- kreativitás.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Fontos, hogy a gyakorlat közben ne minősítsük az elhangzottakat!

### **a) A helyzet:**

A Gondolattérkép módszerét egy-egy javaslat, téma kibontásához, mélyebb feltárásához, a hozzá kapcsolódó pontok megtalálásához, leginkább a tervező szakasz elején ajánljuk.

### **b) A cél:**

A módszer cél, hogy egy adott témát, fogalmat, javaslatot alaposabban körüljárjunk, a lehető legtöbb aspektusból vizsgáljuk meg, és megtaláljuk a hozzá kapcsolódó pontokat: gondolatokat, folyamatokat, módszereket, hogy a tervezési folyamatunk mindenre kiterjedő és széleskörű legyen.

### **c) Leírás, folyamat:**

A témánkhöz tartozó kulcsszót felírjuk egy nagy papírlap közepére (pl.: ifjúságügy), és szabad asszociációval a témához kapcsolódó szavakat, kifejezéseket, fogalmakat keresünk, amelyeket még tovább bontunk, és így haladunk egyre részletesebb kifejtésig, végül egy hatalmas, szerteágazó fogalommezőt kapunk. (gondolattérképet)

A lényeg, hogy minél rövidebb idő alatt minél több kapcsolódó kifejezést találjunk: gyors asszociáció!

A gyakorlatot végezhetjük csoportbontásban is.

### **d) Ajánlott csoportlétszám:**

2-20 fő.

### **e) Ideális helyszín:**

Zárt tér, de a szabadban is megvalósítható.

### **f) Szükséges idő:**

15-20 perc.

### **g) Eszközsükséglet:**

Flipchartpapír, filc, toll.

### **h) Értékelés és szempontjai:**

Nincs.

### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- asszertivitás;
- együtt gondolkodás;
- asszociációs készség;
- gyors problémamegoldó készség;
- gyors reagálási képesség;
- osztott figyelem;
- kreativitás.

### **j) Specialítások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Fontos, hogy a gyakorlat közben ne minősítsük az elhangzottakat!

## 101. Lépcső avagy lépésről lépésre

### a) A helyzet:

A tervezés folyamatánál használhatjuk, de már a megkezdett folyamat közben is alkalmazható. Projektek, egyéni célok eléréshez is használható. A Lépcső módszerét leginkább egyszerűbb, lineáris tervező folyamatoknál alkalmazhatjuk.

### b) A cél:

A módszer célja, hogy áttekinthetőbbé, követhetőbbé tegyük az egymást követő feladatokat, lássuk, hogy melyik tevékenység után, mi következik.

### c) Leírás, folyamat:

Egyszerűen rajzoljunk egy lépcsőt, akár digitálisan, akár kézzel. A lépcsőfokok tetejére írjuk fel az adott lépést. A lépcsőfokok alá írjuk oda, hogy mit kell hozzá tenni, hogy mi szükséges az adott lépcsőfok meglépéshez (humán, fizikai, anyagi erőforrások).

### d) Ajánlott csoportlétszám:

1-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt, nyugodt környezetet biztosító tér.

### f) Szükséges idő:

A Lépcső elkészítésének ideje egy órától akár több napos tervező folyamatig is terjedhet.

### g) Eszközsükséglet:

Papír, toll, filc, ceruza, vagy számítógép/digitális eszköz.

### h) Értékelés és szempontjai:

Nincs.



### **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- tervező- és stratégiaalkotó képesség;
- kritikus gondolkodás;
- kreativitás;
- logikus gondolkodás;
- projekt szemlélet;
- előrelátás és hosszú távú szemléletmód;
- anyanyelvi kommunikáció;
- kezdeményező és vállalkozókészségek;
- együtt gondolkodás;
- asszertivitás.

### **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-bukttatók, tanácsok-tanulságok):**

Nincs.

### a) A helyzet:

Az Imaginációs gyakorlatot a tervező folyamat végén ajánljuk, amely egyedül is végezhető.

### b) A cél:

A gyakorlat célja, hogy a résztvevők elképzeljék a megvalósítani kívánt tervet, az elérendő célt: vizualizálják, elképzeljék magukban a megvalósulást és annak folyamatait, ezzel segítve annak létrejöttét.

### c) Leírás, folyamat:

A csoportunk felkészítéséhez a következő lépéseket ajánljuk:

1. A csapat tagjai csukják be a szemüket.
2. Lazuljanak el (ezt elősegíthetjük különböző légzéstechnikákkal: hasi légzés, mély légzés stb.)
3. Majd képzeljék el magukat a cél megvalósításának folyamatában.
4. A vezető, mintha egy meccset kommentálna, mondja lassú nyugodt tempóban a megvalósítandó folyamatokat (pl.: partnerek keresése, szerződéskötések, résztvevők fogadása, esti tábortűz stb.)
5. A gyakorlat letelte után kinyitják a csoporttagok a szemüket, és átbeszélik a látottakat, megéltéket.

Ha egyénileg végezzük a gyakorlatot, akkor is fontos, hogy tudatosan vesszük az eseményeket, ne kalandozzunk el, ha szükséges írjunk előre egy forgatókönyvet. Pl.: ha célunk egy sikeres vizsga letétele, akkor képzeljük el a vizsgahelyzetet, hogy kihúzzuk a kedvenc tételünket, hogy határozottan elkezdjük mondani a tételt. Képzeljük el részletesen a környezetet, hogy milyen tárgyak vesznek körül, milyen ruhában vagyunk, hogy ülünk, hogy tartjuk a kezünket stb. Minél többet alkalmazzuk ezt a módszert, annál részletesebben láthatjuk a kitűzött célt.

### d) Ajánlott csoportlétszám:

1-20 fő.

### e) Ideális helyszín:

Zárt, nyugodt, csendes tér.

### f) Szükséges idő:

20-60 perc.

### g) Eszközsükséglet:

Székek, de a földön fekvé is megvalósítható.

## **h) Értékelés és szempontjai:**

A gyakorlat végén adjunk időt az átéltek megbeszélésére. Ehhez a következő kérdéseket ajánljuk:

- Milyen érzés volt látni a folyamatot?
- Mi az, amit láttál?
- El tudtad képzelni az eseményeket úgy, ahogy a vezető mesélte?
- Képes lennél az elképzelések szerint cselekedni?
- Mi az, amit másképp csinálnál?

## **i) Fejlesztett kompetenciák és kulcskompetenciák:**

- kreativitás és fantázia, képzelőerő;
- vizualizációs képesség;
- átélő és beleélő készség;
- ellazulási képesség;
- kezdeményező és vállalkozókészség;
- érzékszervek fejlesztése;
- önismeret;
- jövőtervezés készsége.

## **j) Specialitások (korlátok, korosztályi határok, nem javasolt elemek/ esetleges extremitások, veszélyek-buktatók, tanácsok-tanulságok):**

Korosztályi megkötöttség nincs, a módszer már óvodás korban alkalmazható. Azonban legyünk tájékozottak, olvassunk a módszerről, mielőtt csoportunkban alkalmaznánk. Mindig ügyeljünk arra, hogy csak pozitív gondolatokat fogalmazzunk meg, és sikeres életeseményeket vetítsünk magunk elé. Ha jól alkalmazzuk, a módszer segítheti a szorongás oldását, segít a célok elérésében.

Mielőtt elkezdjük ezt az egyszerűnek tűnő gyakorlatot, bizonyosodjunk meg róla, hogy a csoport tagjai mentálisan és pszichésen is egészségesek: nem szenvednek skizofréniában, nem szenvedélybetegek, nincsenek túlzott képzetársításai stb.



## II. SZITUÁCIÓK, HELYZETEK

A.

Egyéni esetek

## 1. Meleg vagyok, és bajom van ezzel

### Lehetséges kiutak:

- Megosztom ezt egy olyan baráttal, akiben megbízom.
- Szakemberhez fordulok (tanácsadó, pszichológus).
- Elfogadom magam.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Nem foglalkozom a témával, elnyomom magamban.
- Bántom magam tettel vagy szóval.
- Utálom magam.

## 2. Drogos vagyok, és bajom van ezzel

### Lehetséges kiutak:

A lehetséges folyamat lépései:

1. *Felismerem a problémát:* beismerem magamnak (is), hogy függő vagyok.
2. *Segítséget kérek:* barátokhoz, családhoz, szakemberhez fordulok.
3. *Akarok változtatni:* célokat tűzök ki magamnak, megszakítom a kapcsolatot a díleremmel.
4. *Lépéseket teszek a változás irányába:* elvonóra megyek.
5. *Nem adom fel!:* kitartok, és nem menekülök el a nehézségek elől.
6. *Változtatok:* az elvonóról kijőve nem veszem fel a kapcsolatot a drogos haverokkal, munkát keresek, újjá építem önmagam.
7. *Elfogadom a tiszta önmagam és teszek a visszaesés ellen:* nem keresem a drogosok társaságát; visszautasítom, ha megkínálnak; prevenciók előadásokat tartok saját tapasztalataim alapján.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Nem foglalkozom a problémával.
- Elnyomom magamban.
- Hárítok.
- Nem kérek segítséget.
- Hirdetem a fogyasztást.

#### **Lehetséges kiutak:**

- Tiszteletben tartom az adott helyzetet és nem erőszakoskodom.
- Finoman, nyitott kérdésekkel közelítek és feltárom az okokat.
- Türelmes vagyok és megvárom, amíg önmagától megnyílik.
- Időt hagyok a kibontakozásra, nem siettetem pl. a válaszadással.
- Könnyed témákról beszélgetek vele és fokozatosan közelítek az okok feltárásához.
- Oldom a feszültségét (pl. légkörváltozással, tárgyakkal, történetekkel).
- Kimozdítom a komfortzónájából.
- Provokálom. (Csak akkor, ha más helyzetekben az adott személy aktív résztvevő, csak egy adott helyzet kapcsán fordul befelé. Ilyen esetben a provokálás pozitív hatású lehet: nyit az ügyfél.)
- Kooperálunk.
- Átirányítom másik tanácsadóhoz. (Ez csak abban az esetben, ha az előzőekben felsoroltak közül egyik sem járt eredménnyel.)

#### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- Erőszakoskodom, hogy nyíljon meg, válaszoljon.
- Hosszabb időre magára hagyom.
- Elfordulok tőle, nem foglalkozom vele.
- Én is bezárkózom.
- Türelmetlen vagyok.

## 4. Hitetlen, valótlan ügyfél

### Lehetséges kiutak:

- Igyekezzünk meggyőzni, de sose legyünk erőszakosak. A meggyőzéshez többféle módszert is használhatunk: tegyünk fel nyitott kérdéseket, legyünk türelmesek, ismerjük meg az ügyfél álláspontját és legyünk empátikusak. Próbáljunk arra törekedni, hogy az álláspontok közeledjenek egymáshoz. Ne legyünk rámenősek!
- Próbáljunk minél több információhoz jutni azzal kapcsolatban, hogy miért hitetlen, mi a problémája velünk.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Vádaskodás és agresszív kommunikáció a hitetlenkedővel szemben.
- Ellenszegülés és ellentmondás.
- Szubmisszív viselkedés.
- Manipulatív kommunikáció.

## 5. Segítőben vájkáló ügyfél

### Lehetséges kiutak:

- Asszertív fellépés kíséretében visszakérdezés.
- Határozott, de kedves visszautasítás.
- Visszatükrözés: megkérdezzük, hogy miért fontos a számára az adott információ. Értelmezünk és tükrözünk, amely során például a következő kifejezéseket, szófordulatokat használhatjuk:
  - Azt gondolom...
  - Úgy látom, hogy...
  - Mit ért az alatt, hogy...
  - Ezek szerint Önnek fontos, hogy... (összefoglaló megalapozás)

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Megmondó magatartás.
- Túlzott nyitottság: átlépjük a felek közötti határokat és énfeltárásba fordulunk, ventilálunk és megosztjuk az ügyféllel a saját problémáinkat.
- Agresszív fellépés.
- Menekülés és kilépés a helyzetből.



## 6. Ellenálló magatartás

### Lehetséges kiutak:

- Az ellenállás okának kiderítése és feltárása.
- Nyitott kérdések feltétele: Miben tudok segíteni; hogyan tudnánk megoldani a helyzetet; mi a célod ezzel a viselkedéssel?

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Elmenekülés az ügyfél elől.
- Agresszív fellépés és ráerőszakolás.

## 7. Agresszív kommunikáció

### Lehetséges kiutak:

- Egyéni tanácsadás során, ha agresszív kommunikációval találkozunk, törekedjünk arra, hogy mi nyugodtak maradjunk. Az agresszív viselkedés, kommunikáció egy válaszreakció, egy adott nem tetsző dologra. Igyekezünk kideríteni az agresszió okát, s próbáljuk azt kezelni. Igyekezzünk megnyugtatni az ügyfelet: kommunikáljunk nyugodtan és asszertíven, hangunkat mélyítsük el, beszéljünk lassan, nyugodtan és halkán.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Nem jó megoldás, ha agresszióra agresszióval válaszolunk: kerüljük a hangos szóváltást és a visszatámadást.
- Meghunyázkodás és az elfogadó magatartás. (Arra vezet, hogy az ügyfél hatalmi pozícióban érzi magát.)
- Kilépés a helyzetből, a szituáció lezáratlanul hagyása.
- Zárt kérdések alkalmazása, ahol nem fejezheti ki az ügyfél a nézeteit, az okokat.

## 8. Passzív magatartás

### Lehetséges kiutak:

- Próbáljuk meg kideríteni a passzivitás okát: tegyünk fel nyitott kérdéseket, próbáljunk lazább témákról beszélgetni; törekedjünk arra, hogy az ügyfél által kedvelt témákat hozzuk fel, amiről szívesen beszél, amivel bevonható. Törekedjünk arra, hogy kinyissuk az ügyfelet, beszéltessek. Igyekezzünk megtalálni azt, hogy mivel lehet motiválni, miben érzi jól magát.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Biztosan nem lehet jó megoldás, ha agresszíven lépünk fel és megpróbáljuk ráerőszakolni az akaratomat, aktivitásra kényszerítjük.
- Nem vezet megoldásra a magára hagyás, a túlzott noszogatás, a túl sok kérdés, az erőszak, a parancsolás és a manipuláció sem.

## 9. Duci, sovány, alacsony vagyok, és ez ciki, kiröhögnek (Kisebbségi komplexus)

### Lehetséges kiutak:

- A helyes út az önbizalom növelése: pozitív visszacsatolások, dicsérek, önfogadás erősítése. Hosszabb tanácsadási folyamat esetén önismereti feladatok: pozitív-negatív tulajdonságok felismerése, önvédő mechanizmus erősítése, adott szituációk kipróbálása, asszertív kommunikáció el-sajátítása.
- Határozott, de kedves fellépés bántás esetén.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Hazudni, valótlan állítani.
- Manipulálni.
- Megerősíteni a feltételezéseket.

## 10. Nekem nem sikerül semmi (pesszimista típus)

### Lehetséges kiutak:

- Bízgatni és segíteni, hogy sikereket érjen el.
- Sok pozitív visszacsatolás felé.
- Megkeresni az okokat, és realizálni, hogy valóban így van-e vagy csupán csak egy negatív érzés.
- Személyiségtypus teszt alkalmazása (MBTI).<sup>5</sup>

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Agresszív fellépés: parancsolás és kényszerítés.
- Ráhagyás és helyeslés.

## 11. Nincs pénzem arra, hogy együtt bulizzak a barátaimmal

### Lehetséges kiutak:

- Segítés a helyzet elfogadásában, levezető technikák alkalmazása: átkeretés, nemet mondás.
- Segítsünk felmérni a lehetőségeket (pl. zsebpénz kérése, diákmunka stb.), és ehhez kidolgozni egy akciótervet: Mit kell tenned a cél érdekében? Hogy érheted el? (stb.)
- Akadályok feltérképezése, azok lehetséges megoldásainak feltárása.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Pesszimista hozzáállás, beletörődés: nincs esély, hogy veletek menjek.
- Szabálytalanságra buzdítás: vegyél ki a szüleid pénztárcájából, lopj stb.

---

5    forrás: <http://lelektanitipusok.net/node/1> (2015. 02.04.)



B.

---

## Csoportos esetek

Mindenfajta csoportmunka esetében ajánlott a foglalkozás megkezdése előtt közösen csoportszabályokat alkotni, vagy a trénernek ismertetnie a főbb szabályokat (pl. ami a csoportban elhangzik, az ott is marad; akit kellemetlenül érint az adott téma vagy feladat, az jelzi és így passzolhat; nem szabad megsérteni, minősíteni a másikat; nem szabad úgy viselkedni, amivel zavarnánk a többi tagot; mobiltelefonokat kikapcsoljuk, lenémítjuk stb.).

## 12. Cigányozás a csoportban

### Lehetséges kiutak:

- Azonnali közbeavatkozás: felhívni a figyelmet arra, hogy ez nem megengedett magatartás, és fordított szituációt játszani, szerepjátékokat hozni.
- Tolerancia, elfogadás, érzékenyítő tréning alkalmazása.
- Mediáció: konfliktuskezelés a felek között, asszertíven.
- Csoportszabályok újraalkotása, azok megszegésének szankcionálása, többszöri előfordulás esetén a csoportból való kizárás.
- Empátia erősítése.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Megengedő magatartás tanúsítása és az eset figyelmen kívül hagyása (meg nem hallása).
- Túlreagálás.
- Helyeselés és rákontrázás, a megjegyzés továbbfűzése esetleges saját sérelmek mentén.
- Provokálás.

## 13. Térben és időben dezorientált résztvevő

### Lehetséges kiutak:

- Ha azt tapasztaljuk, hogy a résztvevő nem képes tájékozódni, nem tudja, hogy pontosan hol van, láthatóan zavart, a feladatokat nem képes végrehajtani, érdemes félrehívni a csoporttól és pár szót váltani vele, és adott esetben segítséget hívni hozzá (orvos).
- Külső segítség bevonása nélkül is megoldható a probléma, ha azonosítani tudjuk a kialakult állapot okát, pl.: ittasság, és van kapacitásunk a szakszerű ellátásra.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Sem a dezorientált résztvevőnek, sem a csoportnak nem jó, ha ebben az állapotban hagyjuk, hogy a csoportban maradjon. Tapasztalatok alapján, ilyenkor a csoport tagjai hajlamosak a kiközösítésre, megalázásra (a helyzetet, vagy a személyt kinevetik).
- Az eset figyelmen kívül hagyása.
- Kigúnyolás.
- Azonnali büntetés.

## 14. Csoportban agresszív résztvevő

### Lehetséges kiutak:

- Gyors helyzetfelismerés és azonnali közbeavatkozás: az egyén kiemelése a csoportból. Majd az okok feltárása egyéni beszélgetés során, ha szükséges, akkor szakember bevonása a helyzet kezelésébe.
- Határozott, asszertív fellépés.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Agresszív fellépés az agresszióval szemben, kiabálás.
- Megengedő attitűd, ráhagyás.

## 15. Csoportban bezárkózó résztvevő

### Lehetséges kiutak:

- Nyitott kérdések feltétele, hogy a válaszadásokon keresztül fokozatosan bevonjuk a csoportba.
- A helyzet elfogadása, a résztvevő döntésének tiszteletben tartása.
- Személyes beszélgetés kezdeményezése, hogy feltárjuk a bezárkózás okait.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Agresszív fellépés: rákényszerítés, kérdezősködés a csoport előtt, piszkálás.
- Ráhagyás, figyelmen kívül hagyás.

## 16. Csoportban drogozás

### Lehetséges kiutak:

- Azonnali beavatkozás és a megfelelő szakszerű segítség kérése (pl. pszichológus, orvos stb.), a megfelelő hatóságok értesítése mellett (ha szükséges).
- Non-direktív segítő beszélgetés a szerhasználat okairól, előzményeiről, következményeiről. Esetleges jövőterv készítése a leszokáshoz, további használat megelőzéséhez (könnyű drogok fogyasztása esetén).

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Azonnali szankciók alkalmazása: kirekesztés, megbélyegzés (drogos csávó/liba).
- A szerhasználat esetének hirdetése a csoport és mások előtt.
- Megszégyenítés a csoport előtt.

## 17. Csoportban meleg résztvevő közeledik másvalakihez: botrány alakul ki

### Lehetséges kiutak:

- A botrányt a lehető leggyorsabban próbáljuk meg megállítani, majd azonnal kezdjük el egy segítő beszélgetést a csoporttagok között, hogy feltárjuk az okokat és megbeszéljük a történeteket. Fontos, hogy előre lefektessük, hogy ami a csoportban elhangzik, az ott is marad.
- Érzékenyítés, tolerancia, empátia.
- Diszkréció.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- A csoporttag kirekesztése.
- Megszégyenítés, akár szóval, akár tettel.
- Megbélyegzés: jelzővel illetés.
- Kirúgás vagy kizárás a csoportból.
- Az eset figyelmen kívül hagyása, a meg nem beszélés súlyos következményekkel járhat az egyén és a csoport számára is.

## 18. Lopás a csoportban – ismert az elkövető

### Lehetséges kiutak:

- Szembesítés a mediációs technikák segítségével, hogy az érintett felek közötti konfliktushelyzet feloldódjon. Tárjuk fel a lopás okait, és beszéljük meg a következményeket, a csoporttal közösen hozzunk döntést az esetleges szankciókról.
- Elevenítsük fel, ismertessük a csoportszabályokat, és az azok megszegéséhez kapcsolódó, közösen meghatározott szankciókat.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- A csoport előtti megszégyenítés és megbélyegzés.
- Kirekesztés és kiközösítés.
- Az eset figyelmen kívül hagyása.
- Túlzott hatósági beavatkozás kérése.



## 19. Lopás a csoportban – ismeretlen elkövető

### Lehetséges kiutak:

- Az eset megosztása a csoporttal és közös beszélgetés indítása a lehetséges következményekről és szankciókról.
- Módszertani játékon keresztül a történetek testközelbe hozása, érzékelte-tése.
- Tényfeltárás, és okok feltérképezése.
- Szakszerű segítség kérése: rendőrség, nyomozó értesítése.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Az ügy figyelmen kívül hagyása.
- Az eset elhallgatása és magánakciók alkalmazása.
- Agresszív fellépés: fenyegetés és megfélemlítés.

## 20. Sokszoros figyelmeztetés sem használ a csoportban

### Lehetséges kiutak:

- Feladatok ráosztása, hogy lekössük a figyelmét.
- Szituációs gyakorlatok alkalmazása a figyelem és a koncentráció erősítése, fejlesztése érdekében.
- Fordított pszichológia: dicséret, pozitív megerősítések a jó tulajdonságai-ban, lehetőség a jó képességek kibontakoztatására.
- Szakember segítsége, ha nem boldogulunk a helyzettel.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Fenyegető fellépés.
- Agresszív kommunikáció: kiabálás, túlzott fegyelmezés.
- A figyelmeztetlen tag kirekesztése.

## 21. Részeg a csoportban

### Lehetséges kiutak:

- A részeg résztvevőt érdemes félrehívni a csoporttól és pár szót váltani vele személyesen. Ha szükséges, adott esetben, segítséget hívni hozzá (orvos).
- Külső segítség bevonása nélkül is megoldható a helyzet, ha van kapacitásunk a szakszerű ellátásra.
- Sem a részeg résztvevőnek, sem a csoportnak nem jó, ha ebben az állapotban hagyjuk, hogy a csoportban maradjon. Tapasztalatok szerint ilyenkor a csoport tagjai hajlamosak a kiközösítésre, megalázásra. Ezért javasoljuk a résztvevő hazaküldését/hazakísérését, hogy kipihenje magát, s ha ez megtörtént, csatlakozzon ismét a csoporthoz.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- A helyzet figyelmen kívül hagyása, és nem foglalkozni a résztvevővel.
- Kinevetés, kigúnyolás.
- Kirekesztés.

## 22. A csoportnak nincs csoportképe: nem tudják, hogy kik ők, ezért a feladatokat sem tudják teljesíteni.

### Lehetséges kiutak:

- Az egyik legjobb megoldás, ha irányított kérdések/feladatok segítségével a csoport tagjai saját maguk válaszolnak a *Kik vagyunk mi?, Mi a célunk?* kérdésekre. Közben önismereti módszereket is alkalmazunk, hiszen a csoportkép csak úgy fog kialakulni, ha a tagjai is tudják, hogy ők kik. Csoportszerepek és identitás meghatározása.
- Provokáció.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- A „megmondom a tutit” típusú hozzáállás.
- A helyzet figyelmen kívül hagyása, amely következtében súlyos csoport-identitás zavarok léphetnek fel.
- Konkrét válaszok adása a csoport számára, amelyekkel nem lesznek önmaguk, csak egy felvett szerepet játszanak a későbbiek folyamán.

## 23. Másokban keresik a hibát, egymásra mutogatnak

### Lehetséges kiutak:

- Visszatükrözés: kérdések, szituációk, szerepjáték, visszakérdezés, ismétlés eszközeinek segítségével megismertetni a csoporttal az egyéni és csoportos felelősségvállalást.
- Egy újjas szabály megismerttetése a csoporttal: ha valaki egy másik társára mutat, akkor igazából saját magát okolja, hiszen a kézmozdulatában egy ujjá mutat a társára, három pedig saját magára irányul.
- Bizalomfejlesztő és problémamegoldó gyakorlatok, amelyek során felelősséget vállalnak egymás testi és lelki épségéért.
- A felelősségelhárítás okainak feltárása konfliktuskezelési technikák segítségével.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- A probléma figyelmen kívül hagyása.
- Személyeskedés és további egymásra mutogatás lehetőségének biztosítása, kontroll nélküli állapot.
- Egy valaki kiemelése és teljes körű felelőssé tétele.

## 24. Fegyelmezetlenség, nem figyelnek egymásra: közbevág, lehurrogja, nem engedi szóhoz jutni

### Lehetséges kiutak:

- Koncentrációt fejlesztő gyakorlatok alkalmazása.
- Csoportos relaxációs gyakorlat, vagy közös feszültség levezető, magas aktivitás kifejtését igénylő gyakorlat alkalmazása.
- Csoportszabályok alkalmazása: közös szabályok és szankciók lefektetése.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Másik személy megalázása.
- Agresszív magatartás: kiabálás, csoportból való kizárás.

## 25. Hiperaktív résztvevő, csoportbomlasztó személy

### Lehetséges kiutak:

- Személyes beszélgetés segítségével a bomlasztó magatartás okainak feltérképezése (általában valami személyes, meg nem oldott probléma okozza ezt a viselkedést: figyelemhiány, szeretethiány, családi problémák). Ebben az esetben, ha szükséges, vegyük ki a résztvevőt a csoportból egy időre, de igyekezzünk visszaintegrálni.
- Magunk mellé állítjuk: plusz feladatot adunk neki, szereplési lehetőséget, legyen a csoport vezetőjének a segítőtje. Kössük le a résztvevőt, és használjuk fel a benne rejlő energiákat pozitív dolgokra: adjunk neki állandó feladatokat, hogy folyamatosan lekössük a figyelmét.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- A legrosszabb, amit tehetünk, ha nem foglalkozunk a viselkedéssel és úgy mond a szőnyeg alá söpörjük.
- Az egyén kizárása a csoportból.
- Terepet, lehetőséget hagyni az egyén számára a további bomlasztásra, nem kontrollálni.
- A csoport előtti megszégyenítés és megalázás, hibáztatás.

## 26. (hiper)Passzív résztvevő, kivonja magát minden interakció alól

### Lehetséges kiutak:

- Személyes beszélgetés segítségével a visszahúzó magatartás okainak feltérképezése (általában valami személyes, meg nem oldott probléma okozza ezt a viselkedést: figyelemhiány, szeretethiány, családi problémák). Ebben az esetben, ha szükséges, vegyük ki a résztvevőt a csoportból egy időre, de igyekezzünk visszaintegrálni.
- Feladatot és felelősséget adunk neki, hogy érezze, ő is a csoporthoz tartozik.
- Éreztetjük vele, hogy a csoportba tartozik, csapatépítő játék, képességek kibontakozását segítő gyakorlatok alkalmazása.
- Kiléptetjük a komfortzónájából.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- A legrosszabb, amit tehetünk, hogy figyelmen kívül hagyjuk ezt a nagyfokú passzivitást és úgy mond a szőnyeg alá söpörjük a helyzetet.
- Az egyén kizárása a csoportból.
- A csoport előtti megszégyenítés és megalázás, hibáztatás.
- Ráerőltetés és folytonos nyaggatás.

## 27. Mással való foglalatosság

### Lehetséges kiutak:

- Koncentrációs gyakorlatok alkalmazása, hogy folyamatosan összpontosítaniuk kelljen a résztvevőknek egy adott feladatra.
- Emeljük ki a csoportból egy kis időre, és beszéljünk vele személyesen, hogy megtudjuk mi az oka a figyelemzavarnak: koncentrációhiány, érdektelenség, fáradtság, stressz, érzelmi probléma stb.
- Adjunk olyan feladatot a résztvevőnek, amely az egész csoportfoglalkozás alatt leköti a figyelmét, legyen például az időfelelősünk, így folyamatosan figyelnie kell az eseményekre és bevonódva marad.
- Csoportszabályok alkalmazása: közös szabályok és szankciók lefektetése.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Ráhagyás.
- A helyzet figyelmen kívül hagyása.

## 28. „Szereplési vágy”

### Lehetséges kiutak:

- Alkossuk meg a csoport szabályzatát közösen, és beszéljük meg az egyes szabályok megszegéséhez kapcsolódó szankciókat is, ezt függesszük ki a helyiségben, ahol vagyunk és mutassunk a szabályzatunkra, ha valaki túlzottan szerepelne.
- Adjunk teret, hogy megmutathassa a tehetségét, hallgassuk meg úgy, hogy mindenki csak rá figyel, rá fókuszál (csak meghatározott időkeretben gondolkodva tegyünk: 2-3 perc).

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- A résztvevő kirekesztése, és kizárása a csoportból.
- A szituáció figyelmen kívül hagyása.

## 29. „Én megmondom a tutit” típusú résztvevő

### Lehetséges kiutak:

- Arra kérjük a résztvevőket, hogy mindenkit hallgassunk meg, és ne vágjunk közbe senkinek a mondanivalójába se, hogy majd a végén összegezzük az elhangzottakat.
- Érzékenyítő, kritikai szemléletet fejlesztő gyakorlatok.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Ráhagyás.
- A helyzet figyelmen kívül hagyása, átlépés.

## 30. Állandóan kérdező résztvevő

### Lehetséges kiutak:

- Maradjunk nyugodtak és asszertívek, válaszoljunk türelmesen a kérdésekre, illetve vonjuk be a csoport tagjait a válaszadásokba, hiszen lehet, hogy a kortársaitól könnyebben elfogadja az adott válaszokat.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- A kérdéseket megválaszolatlanul hagyni, és nem meghallani azokat.
- Fegyelmezni, elhallgattatni.

## 31. Értetlen típus

### **Lehetséges kiutak:**

- Maradjunk nyugodtak és aszertívek, magyarázzuk el ismét türelmesen a feladatot/témát, illetve vonjuk be a csoport tagjait a magyarázatadásba, hiszen lehet, hogy a kortársaitól könnyebben elfogadja az adott válasszokat.

### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- A kért magyarázatot nem megadni.
- Nem meghallani a kérdéseket.

## 32. Humor Herold típus

### **Lehetséges kiutak:**

- Ha a csoportot nem zavarja, akkor nincs teendőnk.
- Ha a csoportot zavarja, akkor beszéljük meg a kereteket, a határokat, és kérje meg a csoport a résztvevőt, hogy egy kicsit jobban figyeljen magára, a viselkedésére, hiszen olykor akár sértőek is lehetnek a viccesnek szánt megjegyzései.
- Visszatükrözés.

### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- Figyelmen kívül hagyjuk az esetet.
- Nem halljuk meg a megjegyzéseket, átlépünk rajtuk.





C.

---

Rendezvényen

### 33. Az egyik vezetőt mondvacsínált okokkal nagyon felbosszantja egy résztvevő. Dühében megüti őt.

#### **Lehetséges kiutak:**

- A vezető azonnali felfüggesztése, és felelősségre vonása úgy, hogy mind a két fél álláspontját meghallgatjuk, és közösen hozzuk meg a szükséges döntéseket. De az eset után a vezetőt nem állíthatjuk vissza a beosztásába. Rá kell világítanunk a jövőbeli hasonló esetek megelőzése érdekében, hogy milyen más utakat választhat ilyen vagy hasonló helyzetben (segítségét kér, higgadt marad stb.).

#### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- Az ügy „eltusolása”, meg nem történtté tétele.
- A vezető felmentése a felelősség alól.

### 34. Fekve vonagló, fehér habot köpő fiatal a táncparketten

#### **Lehetséges kiutak:**

- Az elsősegély nyújtás lépéseinek a betartása.
- MENTŐ-t hívunk és biztosítjuk a fiatal körüli helyet: puha anyagot teszünk a feje alá, hogy tompítsuk az esetleges sérüléseket, arrébb tesszük az éles tárgyakat és elküldjük a bámészkodókat, valamint kiürítjük a táncteret.

#### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- Nem hívunk mentőt, hanem önállóan akarjuk megoldani a helyzetet.
- Úgy teszünk, mintha minden rendben lenne, és nem foglalkozunk a földön lévő résztvevővel.

### 35. Rendezvény és helyiek – helyi vagány csávó(k) megjelenése

#### **Lehetséges kiutak:**

- A helyiek bevonása a rendezvény lebonyolításába, felelőségi körök adása a számukra is.
- A helyiek meghívása a rendezvényre.
- Nyitottság és határozottság, asszertív kommunikáció.

#### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- A helyiek megjelenését figyelmen kívül hagyjuk, és engedjük a számukra, hogy kontroll nélkül tevékenykedjenek (pl.: bomlasszon, agresszíven lépjen fel stb.).
- A részvételük megtiltása.

### 36. Rendezvény és helyiek – csendháborítás jelzése

#### **Lehetséges kiutak:**

- Előre jelezni a helyi lakosok számára a rendezvény várható befejezését, és hogy a program mekkora zajjal/hangoskodással jár, és kérjük a türelmüket, megértésüket.
- A jelzést követően lehalkítjuk a zenét, és próbálunk odafigyelni a hangerőre a későbbiek folyamán.
- Veszünk füldugót, és aki panaszkodik, annak adunk egy párat. 😊

#### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- Figyelmen kívül hagyni mások kérését, és tovább folytatni a rendezvényt az adott hangerővel.

## 37. Részeg résztvevő egy helyi rendezvényen

### Lehetséges kiutak:

- Kivenni a közösségből, ha már zavaróan túlzó a viselkedése, és elküldeni a rendezvényről/hazakísérni.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Az adott rendezvényen hagyni annak ellenére, hogy sok a panasz ellene és botrányos a viselkedése.
- Agresszíven fellépni ellene.

## 38. Elkezd esni az eső a szabadtéri programon

### Lehetséges kiutak:

- A szervezéskor kijelölünk egy esőnapot vagy egy esőhelyszínt, amelyeket a hirdetések során is feltüntetünk, hogy senkit se érjen váratlanul a módosítás.
- Ha váratlanul kezd el esni az eső, akkor a lehető leggyorsabban biztonságba kell helyezni a résztvevőket (fedél alá, sátor alá, sportcsarnok, iskola stb.), és hasonló gyorsasággal lefedni a hang- és fénytechnikai eszközöket, hogy megelőzzük a sérüléseket és az esetleges károkat.
- Vannak olyan esetek, amikor az eső sem riasztja el a résztvevőket (pl.: nagy szabadtéri fesztiválok, koncertsorozatok), ezekben az esetekben, ha a színpad fedett és meggyőződünk arról, hogy a résztvevők is (nagyjából) biztonságban vannak, akkor a koncertek/előadások megtarthatóak. De csak kellő elővigyázatossággal, hiszen a víz vezeti az áramot, így az elektronikára kiemelt figyelmet kell fordítani.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- „Nem vagyunk cukorból”, ezért semmit sem teszünk, folytatjuk a programot, mintha nem történne semmi sem.
- Nem tájékoztatjuk a résztvevőket a lehetőségekről.

### 39. Előmlik a hangosítás, világítás a rendezvény közben (stb.)

#### **Lehetséges kiutak:**

- Megőrizni a nyugalmost, és kreatívan megoldani a helyzetet a résztvevők életkorától függően, amíg a szakemberek/a hirtelen összehívott válságstáb megoldja a felmerült helyzetet. Ez lehet egy közös játék, éneklés, a lényeg, hogy a résztvevők ne érezzék, hogy hiba került a rendszerbe, és ne engedjük, hogy kitörjön a pánik. Legyünk a helyzet urai és árásszunk nyugalmat, legyünk kreatívak: például nem működik a hangtechnika egy iskolai rendezvényen, akkor hívjuk segítségül a résztvevők hangerejét és énekeljünk közösen; mutassunk be pantomim előadást. A lényeg, hogy fenntartsuk a figyelmet!

#### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- Elveszíteni a higgadtságunkat, és idegeskedni a váratlanul felmerült probléma miatt, hiszen ha mi kétségbeesünk, akkor az tovább terjed a résztvevőkre is, és hatalmas káosz alakulhat ki.
- Nem foglalkozunk a problémával, úgy teszünk mintha nem történt volna semmi sem.

### 40. Nem jön el egy meghívott vendég és közvetlenül az előadás, program előtt derül ez ki

#### **Lehetséges kiutak:**

- Már a rendezvény szervezésekor készítettünk egy B tervet, hogy előre készülhessünk a nem várt eseményekre (a szervező csapatból kérünk valakit, hogy készüljön fel ő is az adott témából, másik témával is készülünk stb.).
- Rögtönzünk egy másik témával, amiben mi is jártasak vagyunk.
- Az adott témát olyan módszerrel dolgozzuk fel, amelyben a csoportos feladatmegoldáson van a hangsúly (forgószínpad, world café stb.).

#### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- Hazaküldeni a résztvevőket.
- Úgy tenni, mintha nem tudnánk semmiről sem, és várunk az előadóra.



D.

---

Klubban

## 41. Klubban agresszív résztvevő

### Lehetséges kiutak:

- Gyors helyzetfelismerés és azonnali közbeavatkozás: az egyén kiemelése az adott helyzetből, közösségből, amennyiben szükséges, akkor szakemberhez irányítás és a viselkedés szankcionálása a klub szabályzatában meghatározottak szerint.
- Határozott, asszertív fellépés.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Agresszív fellépés az agresszióval szemben, kiabálás.
- Megengedő attitűd, ráhagyás.

## 42. Klubban zárkózott magatartást mutató résztvevő

### Lehetséges kiutak:

- Nyitott kérdések feltétele, hogy a válaszadásokon keresztül fokozatosan bevonjuk a klub adott tevékenységébe.
- Egyéni foglalkozás kezdeményezése az adott résztvevővel, hogy feltárjuk a bezárkózás okait, majd fokozatos bekapcsolása a klub életébe.
- A helyzet elfogadása, a résztvevő döntésének tiszteletben tartása.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Agresszív fellépés: rákényszerítés, kérdezősködés mások előtt.
- A bezárkózása miatti kizárása, kirekesztése a klub életéből.



### 43. Klubban drogozás (füvezés)

#### **Lehetséges kiutak:**

- Azonosítsuk, hogy ki a fogyasztó, és ezzel párhuzamosan próbáljuk meg feltérképezni azt is, hogy esetleg terjeszti-e is a szert. Ennek feltárása után fő a fokozatosság és a bizalom kialakítása. Hívjunk segítségül szakembert!
- Információadás a szer használatának következményeiről, akár egy már le szokott szerfogyasztót is hívhatunk egy beszélgetésre.
- Diszkréció: ne bélyegezzük meg az egyént tettéért, hanem megpróbáljuk megadni a lehető legtöbb segítséget (pl.: szakember, segítő beszélgetések, fogyasztás okainak feltárása stb.) megadni a számára.
- Szankcionálás a klub szabályzata alapján.

#### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- A szerhasználat elleni agresszív fellépés és azonnali tiltás, hiszen, ha tiltjuk, annál inkább használni fogják (fokozatosság szükséges!).
- Kizárás, kirekesztés, mások előtti megalázás, megbélyegzés.
- Betegség tudat kialakítása a szerhasználó egyénben.

### 44. Klubban meleg résztvevő közeledik másvalakihez: botrány alakul ki

#### **Lehetséges kiutak:**

- A botrányt a lehető leggyorsabban próbáljuk meg megállítani/feloldani, majd kezdeményezzünk egy beszélgetést a jelenlévőkkel, hogy feltárjuk az okokat és megbeszéljük a történeteket. Jó, ha a beszélgetés során a toleranciára és a másság elfogadására próbáljuk rávezetni a résztvevőket a személyes tér kihangsúlyozásával. Emellett átbeszélhetjük és megvitathatjuk, hogy milyen viselkedési normákat és szabályokat kell betartani egy közösségi térben. Fontos, hogy előre lefektessük, hogy ami a beszélgetés során elhangzik, az ott is marad.
- Érzékenyítés, tolerancia, empátia.

#### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- A résztvevő kirekesztése, kizárása a klubból.
- Megszégyenítés, akár szóval, akár tettel.
- Megbélyegzés: jelzővel illetés.
- Az eset figyelmen kívül hagyása, a meg nem beszélés súlyos következményekkel járhat az érintettek számára.

## 45. Lopás a klubban – ismert elkövető

### Lehetséges kiutak:

- Személyes beszélgetés a tettel: a lopás okainak feltárása, és a következmények ismertetése, megbeszélése. A többszöri előfordulás esetén az egyén kizárása/jelenlétének korlátozása.
- A klub szabályzatának megfelelő eljárás elindítása, és a megfelelő hatóságok értesítése, ha szükséges.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Az ügy figyelmen kívül hagyása, szőnyeg alá söprése.
- Agresszív fellépés: fenyegetés és megfélemlítés.
- Nem megfelelő súlyú kezelése: nincs szankcionálás, nem tudatjuk az elkövetővel tettének súlyosságát.

## 46. Lopás a klubban – ismeretlen elkövető

### Lehetséges kiutak:

- A klub szabályzatának megfelelő eljárás indítása és – ha szükséges – a megfelelő hatóságok értesítése.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Az ügy figyelmen kívül hagyása, szőnyeg alá söprése.
- Agresszív fellépés: fenyegetés és megfélemlítés.
- Nem megfelelő súlyú kezelése: nincs szankcionálás, nem tudatjuk az elkövetővel tettének súlyosságát.

## 47. Többszöri figyelmeztetés sem használ a klubban

### Lehetséges kiutak:

- Az adott személy klubéletben való részvételének korlátozása. Az adott személyek a klub életében való részvételének korlátozása.
- Csoportbeszélgetés indítása, kezdeményezése a résztvevőkkel, hogy milyenek a közösségi normák, milyen viselkedés az elvárt egy közösségi térben (stb.).

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- A figyelmeztetlenség figyelmen kívül hagyása, és a figyelmeztetések elhagyása.
- A résztvevők kontroll nélkül hagyása.





E.

---

Táborban<sup>6</sup>

---

6 Gyerekvasutas gyűjtésből.

**48. Többnapos programon baleset történt: egy résztvevő elesett és mintha kiment volna a térde.**

**Lehetséges kiutak:**

- Kihívni az ügyeletes orvost.
- MENTŐ-t hívni és megnyugtatni a sérültet, hogy már úton a segítség és arra kérni, hogy ne mozgassa meg a sérült testrészét.

**Bizonyosan hibás megközelítés:**

- A szakértelem hiányának ellenére is megpróbálni helyrerakni a sérült végtagot.
- Elmozdítani a sérült végtagot, amivel még nagyobb sérülést okozhatunk.

**49. Táborban esti programon 10 éves Kisfiú balesetet szenved. A táborvezető ideges, félbe akarja szakítani a programot, a vezetők folytatnák. A nézeteltérés egyre jobban eszkalálódik. (A táborvezető: én vagyok a felelős a gyerekért; a vezetők: meg kell előzni a nagyobb pánikot.)**

**Lehetséges kiutak:**

- A táborvezető az egyszemélyi vezető. Ha van is helye a vitának, az ő szava a döntő.

**Bizonyosan hibás megközelítés:**

- Sokáig vitatni a helyzetet, és nem végrehajtani az utasítást (ameddig az nem veszélyes senkire).
- Figyelman kívül hagyni a vezető utasítását és ellentmondva neki, folytatni az esti programot.

## 50. Avatási szertartás a táborban

### Lehetséges kiutak:

- A vezetőknek mindenképpen tudnia kell az eseményről: felügyelet, felelősség, emberi jogok és méltóság megtartása fontos szempont a „beavatás” menetében.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- A beavatási szertartás tiltása.
- A szertartás alatt agresszivitás és megalázó feladatok alkalmazása, túlzott szívatás.

## 51. Egyik szülő/fiatal minden este el akarja vinni a gyereket/ el akar menni a táborból.

### Lehetséges kiutak:

- A tábor szabályzatának ismertetése és megértetése a szülőkkel: közösség-építő szerep, az önállóságra nevelés fontossága stb.
- A táborvezető speciális esetekben dönthet belátása szerint a résztvevő érdekeit szem előtt tartva. Indokolt esetben megengedhető: betegség, családi körülmények, de alapvetően nincs kijárás a tábor területéről.
- Nem mehet, ez nem napközi, a tábor lényege az ottalvás!

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- A mérlegelés és az okok ismerete nélküli engedélyezés, hiszen nem tesz jót a tábor szellemének, a szocializációs folyamatnak a folyamatos ki-be lépés az egyén részéről.

## 52. Részeg résztvevő az ifjúsági táborban

### Lehetséges kiutak:

- Az ittas táborlakó kivétele a közösségből és első lépésben a józanítás, majd a tettének következményeiről való beszélgetés.
- Megelőzés: a tábor első napján megalkotják a résztvevők a saját szabályzatukat, amelyben lefektetik, hogy mennyi alkohol fogyasztását engedélyezik (nincs alkohol, vagy 1 pohár sör vagy 2 dl bor stb.).

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Az eset figyelmen kívül hagyása, és nem megfelelő súlyú kezelése.
- Az ittas táborlakó kirekesztése és kizárása.
- Agresszív fellépés a részeg táborlakóval szemben.

## 53. Táborban drogozás

### Lehetséges kiutak:

- A tábor szabályzatának megfelelő eljárás elindítása és a megfelelő hatóságok, szakemberek értesítése. A szerfogyasztó táborlakó kizárásáról/hazaküldéséről a táborvezető dönt, de a szankcionálást semmiképpen sem lehet elengedni, emellett értesíteni kell a fiatal szüleit is az esetről.
- A szerhasználat általában nem egy egyszer előforduló gyermek csíny, amelyet egy „Ejnye-bejnye, *ilyet nem szabad!*” beszélgetéssel megoldhatunk. Sok eseten többször előfordul, így veszélyezteti a többi táborlakó lelki és testi épségét is, ezért javasolt a táborlakó hazaküldése a megfelelő szakemberhez való irányítása mellett.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Az esetet figyelmen kívül hagyni és nem foglalkozni vele.
- A szerhasználat további engedélyezése, kontroll nélkül hagyni az adott fiatalt.



## 54. Táborban agresszív résztvevő

### Lehetséges kiutak:

- Gyors helyzetfelismerés és azonnali közbeavatkozás: az egyén kiemelése az adott szituációból. Majd az okok feltárása egyéni beszélgetés során, végül a konfliktusfeloldás mediációs és agressziókezelő gyakorlatok segítségével. A lényeg, hogy maradjunk nyugodtak és asszertívek, hogy ne fokozzuk az agresszió mértékét.
- Ha az agresszív viselkedés többször előfordul, akkor a táborvezető dönt a hazaküldésről, de semmiképpen sem jó, ha a helyzet tartósan fennáll, hiszen így a többi résztvevő testi és lelki épsége is veszélybe kerülhet. Érdemes értesíteni a táborlakó fiatal szüleit, illetve javasolt a megfelelő szakemberhez irányítás (pszichológus, terapeuta stb.).

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Az agresszív viselkedés ellen agresszióval fellépni, hiszen így csak tovább fokozzuk a nyugtalanságot.
- Megengedő attitűd, a ráhagyás.

## 55. Táborban zárkózott magatartást mutató résztvevő

### Lehetséges kiutak:

- A helyzet felismerése után kezdeményezzünk egyéni beszélgetést a táborlakóval, hogy megpróbáljuk feltárni a zárkózottságának okait. Nyitott végű kérdéseket tegyünk fel, hogy magától ossza meg az információkat. A segítő, támogató attitűd is segítheti a személyes okok feltárását.
- A helyzet elfogadása mellett lassan és fokozatosan megpróbáljuk bevonni a tábori élet körforgásába, hogy ő is átérezze a légkört, aktív része legyen a közösségnek.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- A táborlakó erőszakos bevonása, folyamatos nyaggatása.
- A szituáció figyelmen kívül hagyása, és átlépés felette. Hagyni az eseményeket.

## 56. Táborban meleg résztvevő közeledik másvalakihez: botrány alakul ki

### Lehetséges kiutak:

- A botrányt a lehető leggyorsabban próbáljuk meg megállítani/feloldani, majd kezdünk el egy segítő beszélgetést a jelenlévőkkel közösen, hogy feltárjuk az okokat és megbeszéljük a történeteket. Jó, ha a beszélgetés során a toleranciára és a másság elfogadására próbáljuk rávezetni a résztvevőket a személyes tér kihangsúlyozásával. Emellett átbeszélhetjük és megvitat-hatjuk, hogy milyen viselkedési normákat és szabályokat kell betartani egy közösségi térben. Fontos, hogy előre lefektessük, hogy ami a beszélgetés során elhangzik, az ott is marad.
- Ha a helyzetet olyan súlyosnak ítéljük meg, akkor a táborlakó szüleinek értesítése és adott esetben a hazaküldése. Erről a táborvezető dönt.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- A résztvevő kirekesztése, kizárása a táborból az indokok és okok ismertetése nélkül.
- Megszégyenítés akár szóval akár tettel.
- Az eset figyelmen kívül hagyása: a meg nem beszélés súlyos következményekkel járhat az érintettek számára.

## 57. Lopás a táborban – ismert elkövető

### Lehetséges kiutak:

- A tábor szabályzatának megfelelő eljárás indítása és – ha szükséges – a megfelelő hatóságok értesítése, valamint a fiatal szüleinek értesítése. Emellett egy személyes beszélgetés kezdeményezése az elkövetővel az okok feltárása érdekében. Ha az eset többször előfordul, vagy tartóssá válik, akkor a táborlakót el kell küldeni a táborból, hiszen bomlaszt és bizalmatlanságot szít, rombolj a közösséget. Erről a táborvezető dönt.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Az ügy figyelmen kívül hagyása, szőnyeg alá söprése.
- Agresszív fellépés: fenyegetés és megfélemlítés.
- Nem megfelelő súlyú kezelése: nincs szankcionálás, nem tudatjuk az elkövetővel tettének súlyosságát.

## 58. Lépás a táborban – ismeretlen elkövető

### Lehetséges kiutak:

- A tábor szabályzatának megfelelő eljárás indítása, és – ha szükséges – a megfelelő hatóságok értesítése a keletkezett károk felmérése mellett.
- A tettes megtalálásának érdekében kollektív büntetés alkalmazása, amely minden táborlakót ugyanúgy érint.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Az ügy figyelmen kívül hagyása, szőnyeg alá söprése.
- Agresszív fellépés: fenyegetés és megfélemlítés.
- Nem megfelelő súlyú kezelése: nincs szankcionálás.

## 59. Gyerektábor. Az egyik szoba lakói szerint a társuk ellopta a zsebpénzüket.

### Lehetséges kiutak:

- A feltételezésről bizonyosságot kell szerezni, vagyis hallgassuk meg a vádlót és a vádlottat is az adott helyzetről, és ha a feltételezés valós, akkor a tábor szabályzatának megfelelő eljárás elindítása (büntetés vagy szankcionálás), és ezzel párhuzamosan a táborlakó fiatal szüleinek értesítése is szükséges. Emellett kezdeményezzünk egy személyes beszélgetést az okok feltárása érdekében. Ha az eset többször előfordul, vagy tartóssá válik, akkor a táborlakót el kell küldeni a táborból, hiszen bomlaszt és bizalmatlanságot szít, rombolja a közösséget. Erről a táborvezető dönt

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Az ügy figyelmen kívül hagyása, szőnyeg alá söprése.
- Agresszív fellépés: fenyegetés és megfélemlítés.
- Nem megfelelő súlyú kezelése: nincs szankcionálás, nem tudatjuk az elkövetővel tettének súlyosságát.
- A gyanúsított, vagy minden résztvevő megmotozása, táskáik átvizsgálása.

## 60. Többszöri figyelmeztetés sem használ a táborban

### Lehetséges kiutak:

- A tábor szabályainak megfelelő eljárás elindítása: a tábor életében való részvételének korlátozása. A táborvezető dönt a hazaküldésről, de mindenképpen szükséges a mérlegelés, hiszen a táborba nem illő magatartás bomlasztó és közösségromboló hatású. A táborvezetői döntéssel párhuzamosan érdemes elindítani egy beszélgetést a táborlakókkal közösen, hogy milyenek a közösségi normák, milyen viselkedési formák az elvárt egy közösségben, egy táborban (stb.).
- Koncentrációs gyakorlatok és módszerek alkalmazása.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- A figyelmeztetlenség figyelmen kívül hagyása és a figyelmeztetések elhagyása.
- A résztvevők kontroll nélkül hagyása.

61. Reggel tudod meg, a táborban teljesen véletlenül az egyik résztvevőtől, hogy éjszaka az egyik nyolcadikos fiú azt mondta, hogy borzasztó rosszul van, inzulint kellene kapnia. Arra kéri meg a faház többi lakóját, hogy ne keltsék fel a vezetőket, inkább szóljanak az egyik lánynak a csoportból, aki egyébként titokban tetszik neki. A kislányt a többiek felkeltik, aki ezután az egész éjszakát a cukorbeteg fiú ágya mellett tölti! Reggel tudomást szerzel róla, felhívod a szüleit, akiktől megtudod, hogy a fiú soha nem kapott inzulint, nem cukorbeteg.

### Lehetséges kiutak:

- A tábor szervezése közben minden résztvevőtől kérünk egy olyan nyomtatványt, amelyen az általa szedett gyógyszerek és speciális igények szerepelnek, így megelőzhetjük az esetleges baleseteket és váratlan rosszulléteket, gyógyszerhiányokat. Vagyis az eset tudomásul vételekor már tudjuk, hogy az adott táborlakó nem cukorbeteg, így gyaníthatjuk, hogy valamilyen más indok áll az eset mögött. A leghelyesebb, ha megkérdezzük az érintetteket, hogy miért történt az eset: meghallgatjuk külön-külön az érintett táborlakókat, végül közösen megbeszéljük az esetet és felhívjuk a figyelmet arra, hogyha bárhol, bármikor valaki rosszul van, akkor

azonnal a csoportfelelősnek/táborvezetőnek kell szólni. Emellett a fiúval beszélgethetünk arról, hogy milyen udvarlási szokások vannak, és milyen gesztusokkal közeledhet egy lányhoz. Az eljárás folyamatában törekedjünk arra, hogy amennyire lehet, maradjunk diszkrétek.

### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- Az eset hirdetése és szétkürtölése a táborlakók között.
- Az érintettek büntetése és megalázása.
- A megtörténtek figyelmen kívül hagyása és nemtörődomség, hiszen lát-szatra senki sem sérült meg, de lelki sérelmek kialakulhatnak, ha nem old-juk fel a helyzetet.

**62. Két gyerek lemarad a vonatról,  
de csak indulás után derül ki.**

### **Lehetséges kiutak:**

- Amint észrevesszük a fiatalok hiányát, értesítjük a kalauzt, aki vissza tud szólni az állomásnak az esetről. Kérjük meg az állomáson dolgozót, hogy szóljon a gyerekeknek, hogy várjanak meg minket, visszamegyünk értük. Ha a gyerekeknek van mobiltelefonjuk, hívjuk fel őket és nyugtassuk meg őket arról, hogy mindjárt visszamegyünk értük, és kössük a lelkükre, hogy senkivel sehova se menjenek az állomásról.
- Az is megoldás lehet, hogy miután visszaszóltunk az állomásnak, hogy mi történt, megkérhetjük az ott dolgozókat, hogy tegyék fel a gyerekeket a következő vonatra úgy, hogy szólnak a másik/illetékes kalauznak, hogy a gyerekeknek hol kell leszállniuk és megvárjuk őket a célállomáson.

### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- Az eset tudomásul vételét követően nem törődni a helyzettel, mondván a gyerekek majd utánunk jönnek, elég talpraesettek ahhoz, hogy megoldják a helyzetet.

### 63. Korábban lopásgyanúba keveredett táborlakót észreveszed, hogy más dologát teszi el.

#### **Lehetséges kiutak:**

- Az észrevételt diszkréten kezelve megállítani a szituációt és a tábor szabályzatának megfelelően eljárni. Ebben az esetben már mindenképpen értesíteni kell az elkövető szüleit és a megfelelő hatóságokat, hiszen visszaesésről/többszörös elkövetésről van szó. Emellett javasolt a táborlakó hazaküldése is, hiszen a többszöri előfordulás már súlyosan rombolja a táborlakók bizalmát, a tábori élet rendjét.

#### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- A felismert szituációt hagyni, hogy bekövetkezzen és semmit sem tenni a megelőzés érdekében.
- Szankcionálás és büntetés nélkül átlépni az esett felett.

### 64. Korábban lopásgyanúba nem keveredetttnél észreveszed, hogy más dologát teszi el.

#### **Lehetséges kiutak:**

- Az észrevételt diszkréten kezelve megállítani a szituációt és a tábor szabályzatának megfelelően eljárni; ha szükséges, a megfelelő hatóságok értesítése, a fiatal szüleinek értesítése. Emellett egy személyes beszélgetés kezdeményezése az elkövetővel az okok feltárása érdekében.

#### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- A felismert szituációt hagyni, hogy bekövetkezzen és semmit sem tenni a megelőzés érdekében.
- Szankcionálás és büntetés nélkül átlépni az esett felett.

65. Gyerekek összefogkrémezik a kilincset, s közben a paplant is. Elküldöd őket takarítani, de reggel még ugyanolyan koszos minden.

### **Lehetséges kiutak:**

- Táborszabályban rögzíteni, hogy mit szabad és mit nem, mik az esetleges szankciók.
- A táborlakókkal tisztázni kell, hogy a tábort olyan állapotban kell visszaadni, ahogy átvettük: tisztán és rendben. Ennek érdekében még egyszer elküldhetjük őket takarítani, amely egészen addig tart, amíg ismét minden tiszta nem lesz. Éreztetni kell velük tettük felelősségét, de külön büntetés kiszabását nem javasoljuk, hiszen gyerekcsőny, senki sem sérült meg.

### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- A túlreagálás és kiabálás nem vezet eredményre, annál inkább csinálni fogják, minél inkább tiltjuk.
- Az eset feletti szemhunyas és a megengedő magatartás tanúsítása.
- Súlyos büntetések kiszabása a fiatalokra, akik elkövették a csőnyt, akár a táborból való kizárásuk.

66. Elveszett mobiltelefon, amit a szülő rajtad követel.

### **Lehetséges kiutak:**

- Már a tábor kezdetekor, amikor érkeznek a leendő táborlakóink tisztázni a szülőkkel, hogy az értéktárgyakért mi nem tudunk felelősséget vállalni, így ha elveszett, akkor az a fiatal felelőssége és nem a miénk.
- Segítő hozzáállás: elmondani, hogy mi mit tehetünk, és meddig terjed a felelősségünk, segíteni a keresésben, lehetséges megoldások ismertetése a szülővel.

### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- Ellenséges hangnem a szülővel szemben és mások hibáztatása.

## 67. Valaki táskájából (15 éves) kiesik a fogamzásgátló/óvszer.

### Lehetséges kiutak:

- Az esetet diszkrétén kell kezelni. Adjuk vissza a számára az elejtett tablettát/óvszert, és erősítsük meg a fiatalat abban, hogy a védekezés fontos, és helyesen cselekszik, ha tart magánál óvszert/szed tablettát.
- Ha akarja, a táborlakó megosztja velünk a miérteket, de nem szükséges a számára felvilágosító beszélgetet tartani.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Elvenni tőle a tablettát/óvszert.
- Megalázni a többi táborlakó előtt.
- Felvilágosító beszélgetet tartani a számára, hiszen ha nála van, akkor feltételezhetjük, hogy rendelkezik a használatához szükséges tudással.

68. Kiskorúak nagyon ki akarják próbálni a cigit.  
Kipróbáltatnád-e, hogy a rosszulléti élmény egy életre  
elvegye a kedvüket?

### Lehetséges kiutak:

- Ha tiltjuk, akkor annál inkább ki akarják próbálni a dohányzást, ennek ellenére ne engedjük a kipróbálást, hiszen a felelősség táborvezetőként minket terhel, és a hatáskörünkön túlhalad ez a nevelési forma. Próbáljunk hatni a fiatalokra és közösen megbeszélni a dohányzás hatásait, következményeit.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Kipróbáltatni a fiatalokkal a dohányzást, hogy az élmény hatására többet ne akarjanak rágyújtani. Ebben az esetben viszont felmerül a lehetősége annak, hogy a rászokás folyamata elindul, így veszélybe sodródhatnak a fiatalok. Táborvezetőként ezt a felelősséget nem vállalhatjuk fel! (Az averzív kondicionálás nem feltétlenül jó megoldás, avagy nem a leghumánusabb.)



**69. Egy tizenéves résztvevő megkérdezi szívtál-e már füvet (igen). Hazudsz-e, hogy megakadályozd, hogy ő is kipróbálja?**

### **Lehetséges kiutak:**

- Nem, hiszen mások példáiból és elmesélt élményeiből épp úgy tanulhatunk, mint saját magunkéból. Elmesélhetjük az élményeinket, negatív tapasztalatainkat, a szer okozta hatást. Viszont fel kell hívnunk a figyelmüket a tábor esetleges szerhasználatra vonatkozó szabályzatára (ha van ilyen) és a hozzá tartozó következményekre is. A döntés a kezében van.

### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- A hazugság, hiszen úgy is rájönnek és jobb a megelőzés, a tájékoztatás, mint a menekülés és hárítás. Hibás megközelítés továbbá az, ha nem adunk tájékoztatást a szerhasználat következményeiről.
- Hibás megközelítés továbbá az, ha nem adunk tájékoztatást a szerhasználat következményeiről.

**70. Egy túrán (7-8 éves korosztály) egy gyerek bekakil**

### **Lehetséges kiutak:**

- Az esetet a lehető legdiszkrétebben kezelni és a körülményekhez képest megoldani: tiszta ruha szerzése (amennyiben lehetséges), és tisztálkodás biztosítása, ha máshogy nem, akkor ivóvízzel. Az alsó neműt mindenképpen vegyük le a gyerekről, és ha nincs másik, akkor a koszosat ne adjuk vissza rá.

### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- Az esetet nagydobra verni és ezzel megszégyeníteni a fiataalt.
- Nem foglalkozni a helyzettel és úgy tenni, mintha semmi sem történt volna és nem segíteni a „bajba került” fiatalnak.

## 71. Gyerekek táborban a faházban dohányoznak.

### Lehetséges kiutak:

- Első körben kiküldeni őket a kijelölt dohányzó helyre és felhívni a figyelmüket a tűzveszélyre, majd megbeszélni velük a tábor ide vonatkozó szabályait és a dohányzás következményeit. Az esetet mindenképpen szankcionálni kell valamilyen formában, hiszen veszélyeztették egymás testi épességét a tűzveszéllyel, a korukban nem megengedett szenvedélynek éltek.
- Elképzelhető egy okokat feltáró beszélgetés is a táborlakókkal: miért gyújtunk rá (pl.: mert menő, mert kíváncsi vagyok, mert tartozni akarok valahová?), mik a dohányzás egészségügyi következményei stb.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Nem foglalkozni az esettel, átlépni felette, mintha nem történt volna semmi sem.

## 72. Esti megbeszélésről késnek a vezetők – csinálnak valamit

### Lehetséges kiutak:

- Első feladatunk, hogy megtudjuk, mi a késés oka, majd felhívni a vezetők figyelmét a szűkös időbeosztásra és a közösen lefektetett alapelvekre, szabályokra. Rávilágítani arra, hogy példamutató magatartás szükséges a táborlakók felé.
- Amikor megérkeznek a késők a többiek hatalmas tapssal fogadják őket, így zavarba jönnek, mert nem tudják, hogy mi történik.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- A későkkel szembeni agresszív fellépés, kérdőre vonás.
- Az eset szó nélkül hagyása, mert ebben az esetben nem érzik a tettük felelősségét és legközelebb is megtehetik ugyanezt.

### 73. Esti megbeszélésről késnek a vezetők – táborlakókkal vihognak

#### **Lehetséges kiutak:**

- Odamenni a vihogó társasághoz és felkérni a vezetőket, hogy szakítsák meg a társalgást és csatlakozzanak az előre megbeszélt vezetői megbeszéléshez. A vezetői egyeztetésen érdemes átbeszélni a történeteket. Tudatosítsuk a vezetőkben a határokat, szabályokat, azok be nem tartásának következményeit. Legyünk határozottak és következetesek ebben a szituációban. Hívjuk fel a figyelmet a vállalt felelősségre!

#### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- A vezető megalázása a táborlakók előtt.
- Az eset szó nélkül hagyása, mert ebben az esetben nem érzik a tettük felelősségét és legközelebb is megtehetik ugyanezt.

### 74. Gyerektáborban a déli létszámellenőrzésénél két 13 éves gyerek eltűnik, délután, három óra után kerülnek elő – hamburgereztek

#### **Lehetséges kiutak:**

- Első lépésben győződjünk meg arról, hogy mind a ketten épek és egészségesek. Ezután vonjuk őket felelősségre, hiszen engedély nélkül hagyták el a tábort úgy, hogy senki sem tudta, hogy hova mennek.
- A közösen elfogadott táborszabályzat alapján szankcionálás.

#### **b) Bizonyosan hibás megközelítés:**

- Tudomásul vesszük, hogy épségben visszaértek és szó nélkül hagyjuk az esetet.
- Megalázzuk őket a társaik előtt.

**75. Összehányt WC (nincs beteg a táborban).  
Kiderül ki volt az, de nem akarja összetakarítani**

**Lehetséges kiutak:**

- Elmagyarázni a táborlakónak, hogy vállalja a tettei következményét, ha nem tudott magának mértéket parancsolni, akkor most tüntesse el annak nyomait.
- A közösen elfogadott tábor szabályzat alapján szankcionálás.

**Bizonyosan hibás megközelítés:**

- Megalázzuk mások előtt a táborlakót.
- Az eseményeket figyelmen kívül hagyjuk, és nem foglalkozunk vele.
- A táborvezető személyesen takarítja ki a WC-t.

**76. Első menzesz a táborban. Az érintett lány nem tud semmit,  
megijedt, sír**

**Lehetséges kiutak:**

- Betétet vagy tampont adni neki és megnyugtatni, hogy ez az élet rendje. Beszélgetni vele és egyfajta felvilágosítást tartani a számára a női nem működéséről, hogy megértse, mi történik vele. Természetesen mindezt személyesen, négy szemközt, lehetőleg női táborvezetővel, felnőtt segítővel.

**Bizonyosan hibás megközelítés:**

- Az esetet figyelmen kívül hagyni és nem törődni vele.
- A helyzetet hirdetni és megszégyeníteni a fiataalt a többi táborlakó előtt.

## 77. Ketten egy táborban be akarnak menni a városba egy koncertre

### Lehetséges kiutak:

- Ismertetjük velük a tábor szabályzatát és ebből kiindulva ne engedjük el őket.
- A koncertet beépíteni a tábor egyik esti elemeként, ha a táborlakók korosztályi összetétele ezt lehetővé teszi.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Elengedni a fiatalokat a koncertre.
- Indoklás nélküli tiltás.

78. Gyerektáborban az étkezőn kívül találsz ételt (a megállapodás/házirend szerint ott nem lehetne). A résztvevő gyerek szerint megengedte neki egy vezető, de kiderül, hogy ez nincs így

### Lehetséges kiutak:

- A vezetők megkérdezése az esetről, és a tények feltárása (ki mond igazat és ki nem). Majd a táborlakókkal megbeszélni az ételfogyasztás szabályait ismét, és felhívni a figyelmet az előírások miértjeire, az esetleges következményekre (pl.: fertőzések, gyomorrontás stb.). Az, hogy milyen mértékű a büntetés (vagy adunk-e egyáltalán), a táborvezető dönti el.
- Emellett, javasoljuk, próbáljuk meg feltárni a hazudozás okait, hiszen ebben az esetben mondhatjuk, hogy a hazugság súlyosabb tett, mint a nem megengedett helyen való ételfogyasztás. Célszerű rávilágítani a tetteink utáni felelősségvállalásra, és beszélgetni a hazugság következményeiről.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Az eset figyelmen kívül hagyása és a semmittevés bizonyosan rossz irány, hiszen így nem érzik a táborlakók a tetteik felelősségét.

## 79. Italárusítás a táborban nagykorúaknak

### Lehetséges kiutak:

- A leghelyesebb, ha az italt árusító elkéri a fiatalok személyigazolványát mielőtt kiszolgáltatná őket.
- Amíg a mértéket mindenki tudja és betartja, nem szükséges semmiféle egyéb intézkedés. A látóterünkben vannak, így bármikor beavatkozhatunk, ha a helyzet megkívánja.
- Megelőzés: a tábor első napján megalkotják a résztvevők a saját szabályzatukat, amelyben lefektetik, hogy mennyi alkohol fogyasztását engedélyezik (pl.: nincs alkohol, vagy 1 pohár sör vagy 2 dl bor stb.).

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- A tiltás, hiszen akkor elbújva fognak alkoholt fogyasztani a fiatalok és kerülnek a látómezőnkől, a kontrollunk alól.

## 80. Gyerektáborba lejön egy szülő és kérdőre vonja a vezetőket, hogy miért nem szeretik a gyereket

### Lehetséges kiutak:

- Mérjük fel, hogy a szülő mi alapján feltételezi azt, hogy nem szeretik a gyermekét. Meg kell vizsgálnunk hogy van-e alapja a vádnak. Érdekes megkérdezni az érintett táborlakót is, hogy milyen problémái vannak, amelyek miatt ezt feltételezhetik. A szülővel egy személyes beszélgetés alatt megértetni, hogy a táborban nem csak az ő gyereke van, igyekszünk mindenkire ugyanolyan figyelmet fordítani, de azt ne várja, hogy anyja/apja helyett anyja illetve apja leszünk a gyerekének, mert ez nem feladatunk.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- A vádaskodó magatartással szemben agresszíven fellépni.
- A vádakra helyeselni, hiszen nem lehetünk a gyermek anyja sem apja egy táborban.

-





F.

Non-direktív segítségnyújtás  
eshetőségei

## 81. Szüleim nem fogadják el a barátom, barátnőm

### Lehetséges kiutak:

- Megkérdezem a szüleimet, hogy mi az oka a viselkedésüknek, mit tudnak és mit feltételeznek a barátomról? Megkérem őket, hogy ne legyenek előítéleteik, és tartsák tisztelőben az érzéseimet.
- Megpróbálok közös programokat szervezni (vacsora, kirándulás, ebéd, séta stb.), hogy jobban megismerjék egymást, és megértsék a másikat.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- A legrosszabb, amit ilyen helyzetben tehetek, hogy bezárok, és meg sem hallgatom a szüleimet, dacolok velük. Erőszakoskodom, és a tiltások ellen cselekszem, mert ezzel magamra haragítom a szüleimet.

## 82. Elhagyott a barátom, mihez kezdjek

### Lehetséges kiutak:

- Engedjük kisírni magunkat, adjuk ki magunkból a felgyülemlett feszültséget.
- Kössük le magunkat aktív tevékenységekkel, tereljük el a figyelmünket másra.
- Beszélgessünk sokat barátainkkal, szüleinkkel a hasonló esetekről, tapasztalatokról.
- Megküzdési stratégiák alkalmazása (gondolatstop, FILÉ, gondolatátkeretezés).

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Öngyilkossággal kapcsolatos gondolatok és önsajnálát.
- Folyamatos hiszti és önmagam elhanyagolása.
- Befordulás és elzárkózás a külvilágtól.

## 83. Megcsalt a barátom

### Lehetséges kiutak:

- Megpróbáljuk megbeszélni az esetet, és feltárni az okait, hiszen valami nem működik megfelelően a párkapcsolatunkban, ha másra vágyott az egyik fél.
- Elmondani, érzékeltetni, hogy ezzel mekkora fájdalmat és csalódást okozott.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Következmény nélkül hagyni az esetet.
- Hisztit csapni úgy, hogy nem mondjuk el az okát.
- Szőnyeg alá söpörni az esetet és nem foglalkozni vele, úgy tenni, mintha minden rendben lenne.

## 84. Megütött a barátom

### Lehetséges kiutak:

- Az eset súlyosságától függetlenül azonnal hagyjuk el, legalább a teret, ahol együtt élünk, hogy ne tehesse meg még egyszer.
- Később, ha van rá lehetőség – megpróbálni megbeszélni a helyzetet, feltárni az okokat, szükség esetén mediátor igénybevételével.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Ha vele maradok, és úgy teszek, mintha semmi sem történt volna.
- Elfogadni a helyzetet és beletörődni.

## 85. Részeg volt egy társaságban a barátom és leégetett

### **Lehetséges kiutak:**

- Másnap, vagy ha kijózanodott, megbeszélni vele az esetet és elmondani neki, hogy mennyire rosszul esett, mennyire szégyenkeztél miatta. Kérd meg arra, hogy legközelebb figyeljen a mértékre és legyen körültekintőbb.

### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- A legrosszabb, amit tehetünk, ha az esettel kapcsolatban hallgatunk, és nem fogalmazzuk meg érzéseinket, nem mondjuk el, hogy mennyire megbántott/megsértett minket az eset.
- Nem mondjuk meg, hogy nekünk ez ciki volt.

## 86. Nem védekeztünk, terhes lettem

### **Lehetséges kiutak:**

- Mindenképpen el kell mondani a barátunknak/partnerünknek, hogy mi történt, hiszen a felelősséget egyedül nem vállalhatjuk fel. Mérlegelni kell, hogy milyen az élethelyzetünk, milyen lehetőségeink vannak, felkészültnek érezzük-e magunkat egy gyermek felnevelésére vagy sem? A lényeg, hogy a döntést legjobb, ha közösen hozzuk meg, minden eshetőséget figyelembe véve.
- Konzultálni kell egy nőgyógyással.

### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- A partner kihagyása a döntésből, az eset elhallgatása.
- Elhamarkodott döntés az első kétségbeesés állapotában.

## 87. Munkánélküli a barátom és nem keres munkát

### **Lehetséges kiutak:**

- Ki kell mozdítani a komfortzónájából, és feltárni a nemtörődömségének okait: beszélgetni vele az előző munkájának elvesztéséről, hogy hogyan élte meg, milyen érzései vannak. Rá kell vezetni arra, hogy egy munkahely elvesztésével még nem áll meg az élet, és van más lehetőség, csak meg kell azokat ragadni, tenni kell értük.

### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- Nem foglalkozni a befordulásával, elhanyagolással és ezzel együtt veszni hagyni a kapcsolatunkat is.

## 88. Játék/netfüggő a barátom

### **Lehetséges kiutak:**

- Próbáljunk meg minél több olyan programot szervezni magunknak, ahol nincs internet elérhetőség, hogy kimozdítsuk a helyzetből és megismer- tessük vele ismét a külvilágot.
- Szakember segítségét kérni a probléma megoldásához.

### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- Semmit sem teszünk, és ráhagyjuk az egész napos monitorbámulást.
- Csatlakozunk hozzá a virtuális világban.

## 89. Alkoholista az apám/anyám/testvérem

### Lehetséges kiutak:

- Mindenképpen azonnali segítséget kell kérni a megfelelő szakemberektől (orvos, pszichológus stb.), hiszen ezzel a feladattal egyedül és a megfelelő szaktudás nélkül nem tudunk megbirkózni.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Játszani a megmentőt és egyedül megoldani a helyzetet.
- Nem törődni a felmerülő problémával és úgy tenni, mintha minden rendben lenne.

## 90. Drogos a testvérem

### Lehetséges kiutak:

- Határozottan elmondani neki, hogy ez így nem mehet tovább, és megértetni vele, hogy segítségre van szüksége. Szakemberhez kell (orvos, pszichiáter stb.) fordulnunk. Éreztessünk vele, hogy nincs egyedül, támogassuk őt, azonban a változást neki is akarnia kell.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Megtiltani a szerhasználatot.
- A helyzetet figyelem kívül hagyni és nem foglalkozni vele.
- Erőszakoskodni és agresszíven fellépni a szerfogyasztása ellen. (Ezzel csak azt érjük el, hogy elköltözik/megszakítja velünk a kapcsolatot.)

## 91. A szüleim a testvéremet szeretik jobban

### Lehetséges kiutak:

- Próbáljuk meg először magunkban objektíven megvizsgálni a helyzetet: miért érzem ezt, miből gondolom, milyen jelek utalnak erre (stb.)? Ha ezek megvannak, akkor gondoljuk azt is végig, hogy ez miben akadályozhat, befolyásolhat minket, hogyan tudunk rajta változtatni (ha szükséges)?
- Beszéljünk a szüleinkkel a problémánkról, mondjuk el az észrevételünket, érzéseinket, és közösen próbáljunk meg változtatni a helyzeten.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Irigykedés a testvérré és minden lehetséges módon keresztbe tenni a számára.
- A helyzet/feltételezés elfogadása és a beletörődés.

## 92. A szüleimet nem érdekli, mi van velem, nem beszélek velük

### Lehetséges kiutak:

- Próbáljuk meg először magunkban objektíven megvizsgálni a helyzetet: miért érzem ezt, miből gondolom, milyen jelek utalnak erre (stb.)?
- Változtassunk a helyzeten: ne várjuk el, hogy ők kérdezzenek, mi nyissunk feléjük, kérdezzünk és kezdeményezzünk beszélgetéseket akármilyen témában, hogy kiépíthessünk egy kommunikációs hidat.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Nem beszéljük meg a helyzetet, és bezárkózunk.
- Elhallgatjuk az érzéseinket, és nem fogalmazzuk meg igényeinket a szüleink felé.

### 93. Nem akarom azt tanulni (sportolni stb.), amit a szüleim akarnak

#### Lehetséges kiutak:

- Jó megoldás, ha leülünk a szüleinkkel és elmondjuk álláspontunkat, érveket sorakoztatunk fel a szándékaink mellett: *Azért szeretném ezt, mert.../Azért lesz ez a jó a számomra, mert...* Hasznos lehet az érvek és ellenérvek összegyűjtése egy papírra, hogy mire, mi a reakció, hogy mindegyiket meg tudjuk beszélni és egy konszenzusos döntést hozhassunk. Fontos a meggyőzés és az érdekérvényesítés, de a sértés és a tiltás nem megoldás.

#### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Nem hallgatjuk meg a szüleink érveit, indokait és bezárkózunk.
- Dac, ajtócsapkodás és az egymással való kommunikáció megszüntetése.
- Megyünk a saját fejünk után és nem hallgatunk senkire sem.

### 94. Szüleim nem engedik, hogy azt csináljam, amit akarok (pl.: hobbik, zenélés, sport)

#### Lehetséges kiutak:

- Jó megoldás, ha leülünk a szüleinkkel és elmondjuk álláspontunkat, érveket sorakoztatunk fel a szándékaink mellett: *Azért szeretném ezt, mert.../Azért lesz ez a jó a számomra, mert...* Hasznos lehet az érvek és ellenérvek összegyűjtése egy papírra, hogy mire, mi a reakció, hogy mindegyiket meg tudjuk beszélni és egy konszenzusos döntést hozhassunk. Fontos a meggyőzés és az érdekérvényesítés, de a sértés és a tiltás nem megoldás.
- Mondjuk el, hogy milyen sikereink lehetnének, mi a célunk az adott plusz elfoglaltság választásával.

#### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Nem hallgatjuk meg a szüleink érveit, indokait és bezárkózunk.
- Dac, ajtócsapkodás és az egymással való kommunikáció megszüntetése.
- Megyünk a saját fejünk után és nem hallgatunk senkire sem.



## 95. Meghalt az apám/anyám/testvérem

### Lehetséges kiutak:

- Ha azt érezzük, hogy az érzelmi sokkon nem tudunk túllépni (a veszteség tudatosulása és a felépülés nem indul meg idővel), illetve hogy egyedül nem tudunk megbirkózni a helyzettel, akkor forduljunk a barátainkhoz, beszéljünk az érzéseinkről, esetleg keressünk fel szakembereket (orvos, pszichológus stb.).
- Tudatnunk kell magunkkal, hogy nem vagyunk egyedül, nem maradtunk egyedül.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Az érzéseink elhallgatása és elfojtása, a bezárkózás.
- Úgy tenni, mintha nem történt volna semmi sem.

## 96. Súlyos beteg lett az anyám/apám/testvérem

### Lehetséges kiutak:

- A családuk többi tagjával közösen beszéljük meg az érzéseinket, észrevételeinket, azt, hogy mennyire bánt minket a helyzet. Beszéljük meg, hogy mit tehetünk és mi az, amivel a lehető legtöbbet segíthetünk a beteg hozzátartozóinkon.
- Ha azt érezzük, hogy az érzelmi sokkon nem tudunk túllépni (a veszteség tudatosulása és a felépülés nem indul meg idővel), illetve hogy egyedül megbirkózni, akkor forduljunk szakemberhez.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Az érzéseink elhallgatása és elfojtása, a bezárkózás.
- Úgy tenni, mintha nem történt volna semmi sem.

## 97. Nincs pénzünk ételre sem, de nem merek kérni senkitől

### Lehetséges kiutak:

- Meg kell értenünk, hogy a segítség kérése nem szégyen. Próbáljuk meg minél hamarabb feltérképezni a lehetőségeinket, hogy kitől és milyen jellegű segítséget kérhetünk, milyen támogatásokat vehetünk igénybe (pl.: gyermekvédelmi kedvezmény, lakhatási hozzájárulás stb.) és a lehető leggyorsabban igényeljük azt, amelyre lehetőségünk nyílik.
- Kapcsolatfelvétel egyházi vagy civil segítő szervezetekkel, közös tájékoztató a lehetőségekről.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- A helyzetet elhallgatni és úgy tenni, mintha minden rendben lenne.
- Nem kérni segítséget.

## 98. Megbuktam és nem merem elmondani anyámnak/apámnak

### Lehetséges kiutak:

- Nem söpörhetjük a szőnyeg alá az ügyet, hiszen idővel úgy is kiderül. A legjobb, ha végiggondoljuk, hogy mit fogunk mondani. Készítsünk egy cselekvési tervet magunknak, amelyben felvázoljuk a következő időszakra szóló terveinket: mennyi időt fordítunk a tanulásra, segítséget kérünk a felkészüléshez és az anyag feldolgozásához, ebben az ütemben tervezzük a haladást. Így a szülők látják, hogy megértettük a bukás tényének súlyosságát.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Elhallgatjuk és a szüleink csak akkor tudják meg, amikor a javító vizsgára megyünk az iskolakezdés előtti időszakban.

## 99. Nem vettek fel oda, ahova jelentkeztem (egyetem/főiskola)

### Lehetséges kiutak:

- Nem szabad kétségbeesni, hiszen megannyi lehetőség áll előttünk: lesz pótfelvételi időszak, kipróbálhatunk valami mást is, kereshetünk tanfolyamokat, tanulhatunk nyelvet, felkészülhetünk a következő felvételi időszakra, hogy akkor jobban sikerüljön.
- Vállalhatunk munkát, önkénteskedhetünk olyan szakterületen, amelyet tanulni szeretnénk, ezzel is tapasztalatot szerzünk, fejlesztjük magunkat.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Mély apátiába zuhanás és elkeseredés, hogy nekünk semmi sem sikerül.
- Várni a „sült galambot”, hogy majd csak lesz valami és semmit sem csinálni, tétlennek lenni.

## 100. Nincs meg a diplomám, mert nem tudok idegen nyelvet tanulni

### Lehetséges kiutak:

- Objektíven közelítem meg a problémát, és megpróbálom feltárni a nyelvtanulási nehézségek okait, indokait: anyagi okok vagy nincs rá időm, vagy csak kevés energiát fordítok rá? Ha megtaláltam a válaszokat, akkor megfelelő segítséget kérek: nyelvtanfolyam, magán tanár, ha pénzügyi okai vannak, akkor keresem a díjmentes tanulási lehetőségeket (pl. külföldi önkéntesek klubja, egyéb pályázatok, tandem típusú nyelvtanulás stb.)

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Belenyugszom és elfogadom a helyzetet, meg sem próbálom a nyelvtanulást.

## 101. Nincs munkám, nem vesznek fel sehova

### Lehetséges kiutak:

- Megpróbálom objektíven nézni a helyzetet. Feltárom a lehetséges okokat: nincs tapasztaltatom, nem megfelelő az önéletrajzom (CV) stb. Ha feltártam a lehetséges okokat, akkor megpróbálom azokon változtatni, pl. átalakítom/átírom az önéletrajzomat vagy keresek egy olyan helyet, ahol tapasztalatot szerezhetek (önkéntes munka).
- Továbbtanulok.
- Munkaerőpiaci, munkavállalási tanácsadásra megyek.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Elkeseredés és befordulás, ami nagyon mély depresszív állapothoz vezethet, ahol elveszik az önkontroll és elindulunk a lejtőn lefelé (pl.: drog használat, alkoholizmus).
- Visszautasítom a barátaim segítségét.
- Elfogadom a helyzetet és belenyugszom.

## 102. Kirúgtak, nincs munkám

### Lehetséges kiutak:

- Nem esek kétségbe és azonnal elkezdek munkát keresni.
- Segítséget kérek a barátaimtól, ismerőseimtől új munkahely keresésében.
- Munkaerőpiaci, munkavállalói tanácsadásra megyek.
- Önbizalmamat erősítem, hogy ne magamat hibáztassam a történetekért.

### Bizonyosan hibás megközelítés:

- Elkeseredés és befordulás, ami nagyon mély depresszív állapothoz vezethet, ahol elveszik az önkontroll és elindulunk a lejtőn lefelé (pl.: drog használat, alkoholizmus).
- Visszautasítom a barátaim segítségét.
- Elfogadom a helyzetet és belenyugszom.

### 103. Utál az egyik tanár, és állandóan engem szívát

#### **Lehetséges kiutak:**

- Jelzem az észrevételeimet az illetékes tanárnál (pl.: osztályfőnök, igazgató, dékán stb.).
- Keményebben tanulok és nem fog tudni megalázni és megszívátni az osztálytársaim előtt.

#### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- Elfogadom a helyzetet és nem teszek semmit sem a megakadályozása érdekében.
- Bezárkózom és nem kérek segítséget.

### 104. Béna vagyok tesiből (rajzból stb.) és kiröhögnek a többiek

#### **Lehetséges kiutak:**

- Elmagyarázom az osztálytársaim számára, hogy mindenki másban tehetséges, és nem lehet mindenki ugyanolyan jó mindenben, mert különben unalmas lenne a világ. Kinek az ének, kinek a matek, kinek a tesi/rajz megy jobban. Fontos, hogy azonosítsuk érzéseinket, azokat fogalmazzuk is meg, és osszuk meg társainkkal (én-közlések).
- Jelezni az osztályfőnök számára a problémánkat, és reméljük, hogy az osztályfőnök ismeri az érzékenyítő és konfliktuskezelő technikákat, és azokat alkalmazza is.

#### **Bizonyosan hibás megközelítés:**

- Nem szólok róla senkinek sem, elfogadom a helyzetet.
- Nem mondom el az érzéseimet, elfojtom azokat és bezárkózom.
- Nem állok ki magamért és az osztálytársaimra hagyom a bántást.



Utóhang

## Milyen eszközökre lehet szükség nonformális módszerekhez?

Az eszköz nélküli gyakorlatokat kivéve, szinte minden feladat során szükség van valamire. Ha egy ifjúsági csoporttal, közösséggel foglalkozunk, netán táborozni indulunk, érdemes mindenek előtt végiggondolni, hogy mire van szükség - igaz ez a hely fizikai adottságaira, valamint a gyakorlatok térbeli igényeire, továbbá a feladatokhoz kapcsolódó anyagszükségletre is -, hogy mit érdemes összekészíteni az úgynevezett „tréningcsomagba”. Az alapcsomag részei:

- A4-es lapok (általában egy csomag, ami 500 db lapot tartalmaz);
- Egyszerű golyóstollak;
- Színes filcek (egy csomag, 12-20 db);
- Vastag színes filcek - ha nem akarunk velük fehér táblára írni, akkor elég teljesen egyszerűt vásárolni (minimum 4-12 db. Külön figyelmet érdemel a táblafilc és az alkoholos filc, ezeket akkor vásároljuk, ha tényleg indokolt, mert hamar kiszáradnak és drágák);
- Gumiragasztó (bluetech néven is ismert) 1 csomag - ezt kiválthatja a kétoldalú ragasztó, a papírszalag ragasztó (amit festés során használnak a kapcsolók leragasztásához), vagy széles ragasztószalag, cellux. Figyeljünk oda, milyen felületre ragasztunk, hiszen a helyszínt úgy adjuk vissza, ahogy megkaptuk (átvételtől eredeti állapotban);
- Flipchartpapír (2-3 ív) - ez kiváltható hagyományos barna csomagolópapírral, ami talán néha jobb is, hiszen nagyobb felületű, újrahasznosított papírból van és sokkal olcsóbb;
- Különböző méretű és színű *post it*-ek (amelyek valójában kiválthatóak kisebb alapú hagyományos lapokkal, főként ha véletlenül az irodában felgyülemlett az egyik oldalán használt papírunk, amit össze lehet vágni jegyzetelési vagy hasonló célokkal);
- Olló (1 nagyobb minimum);
- Régi magazinok;
- Egy doboz gyufa (ismerkedő és bemelegítő gyakorlatokhoz);
- Néhány stresszlabda vagy teniszlabda (mozgásos gyakorlatokhoz, bevezető körben kiváló!);
- Egy gombolyag fonal (madzag);
- Néhány kisebb szemeteszsák.

Beszerzésekor érdemes azt is végiggondolni, hogy adott helyszínen milyen eszközök állnak a rendelkezésre. Az esetlegesen felmerült hiányosságokat, ha elég kreatívak vagyunk, a helyszínen is tudjuk pótolni a környezetben megtalálható tárgyakkal (pl.: labdagalacsin, vizes flakon, zokni, sál, alma stb.).



# Felhasznált irodalom

Nagy Ádám-Bodor Tamás-Domokos Tamás-Schád László: *Ifjúságügy*, ISZT Alapítvány, 2014, Budapest.

## Ajánlott módszertani irodalom

*Játékok*, kézirat, Instruktör Öntevékeny Csoport, 1998

Kurucz Katalin-Turós Éva (szerk.): *Jó példák a nem-formális és informális tanulás területéről*, HoppáDisszeminációs füzetek 4. Tempus Közalapítvány, Socrates Nemzeti iroda, 2006, Budapest.

Nagy Jenőné-Ranschburg Jenő-SzakácsMihályné-Tárnokiné Joó Ildikó *Óvónők kincsestára – módszertani kézikönyv óvodapedagógusoknak*, Raabe kiadó, Budapest, 2003-tól folyamatos.

## Ajánlott szakirodalom

Brander-Gomes-Keen-Lemineur-Oliveira-Surian: *Kompasz kézikönyv a fiatalok emberi jogiképzéséhez*, UNESCO.

*T-KIT* sorozat, [www.trainig-youth.net](http://www.trainig-youth.net), Mobilitás (letöltve: 2012. március 20.).

Juhász Erika: *Az animáció, mint művelődési – művelési tevékenység*. In: Rubovszky Kálmán(szerk.): *Művelődéstudományi tanulmányok*, KLTE, 1997, Debrecen.

Juhász Erika: *A multiplikátorok tevékenysége, képzése*. In: Rubovszky Kálmán(szerk.): *Művelődéstudományi tanulmányok*, KLTE, 1998, Debrecen.

Póór Ferenc: *A tréner és a tréningvezető*. In: <http://www.hrportal.hu/index.phtml?page=article&id=60449> (letöltve: 2009. február 2.).

Rudas János: *Delfi örökösei*. Önismereti csoportok – elmélet, módszer, gyakorlat. Lélekben Otthon Kiadó, 2007, Budapest.

Rudas János: *Javne örökösei*. Fejlesztő tréningcsoportok – elvek, módszerek, gyakorlatcsomagok, Lélekben Otthon Kiadó, 2011, Budapest.





