



Tréneri kézikönyv és útmutató

R3- A mesedobozok használata ifjúságsegítők részére

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) nézetei és véleményei, és nem tartoznak nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét.

Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé értük.



TARTALOM

BEVEZETÉS	3
Népmesék – A projekt koncepció	3
TANULÁSI CÉLOK ÉS EREDMÉNYEK	6
A TANTERV ÜTEMEZÉSE	7
MODULOK	9
1. modul: A résztvevők BEMUTATKOZÁSA és egy biztonságos tér megteremtése	9
2. modul: Saját tapasztalatok a mesedobozokkal (FT1)	12
3. modul: A mesékkel való munka	13
4. modul: Saját élmény a mesedobozok segítségével	16
5. modul: mesecsoportok vezetése	17
6. modul: Aktív hallgatás és tanácsadási készségek	21
7. modul: Értékelés és lezárás	25
BEMELEGÍTŐ ÉS ENERGETIZÁLÓ JÁTÉKOK	27
• Hercegnő – Herceg – Sárkány	27
• KIA!	27
• Mi van a zsebemben?	28
• Szegény pici cicamica	28
• Őrjáték	28
• Fogj egy kéket!	29
• Labda akrobatika	29
SEGÉDANYAGOK	30
JEGYZET: Objektív és szubjektív mátrix	30
JEGYZET – Kommunikációs akadályok	31
JEGYZET – Kommunikációs eszközök	33





BEVEZETÉS

NÉPMESÉK – A PROJEKT

"Karrierfelkészülés és életnavigáció a mesék segítségével" az elnevezése annak a projektnek, melynek során a mesékkel való munka segítségével önsegítő és képzési eszköztárat fejlesztünk ki a fiatalok, valamint a fiatalokkal foglalkozó szakemberek és coachok számára. Az eszköztár segítségével a fiatalok átgondolhatják választásaikat és motivációjukat valamint megtervezhetik a következő lépéseiket az életben és a karrierjükben.

"Édesanyám, hadd menjek el szerencsét próbálni" – a mesemondás és a népmesék generációkon keresztül irányították az emberek életét. Számos esetben szólnak arról, hogyan kezdjék el a fiatalok a felnőtt életet, hogyan navigáljanak a szülőktől való elválás, a tanulás és a munka között. Ezért a mesékkel való munka kiváló coaching-módszer a fiatalok életkezdési problémáinak megoldására.

A mesék egyfajta narrációs terápiát kínálnak. A történetek – és azok elemzése – segíthetnek abban, hogy tanuljunk az ábrázolt helyzetekből, a szereplők viselkedéséből és a problémák megoldási módjaiból. A mesék arra tanítanak, hogy mindig próbálkozni kell, és akkor sem szabad feladni, ha nagyon nehéz. A történetek hatással lehetnek élet- és gondolkodásmódunkra. A különböző országok népmeséinek tanulmányozása a kulturális tudatosság növelésére is jó lehetőséget kínál.

Így mindannyian királyokká és királynőkké válhatunk saját életünkben, és boldogan élhetünk, míg meg nem halunk...

A projekt fő célkitűzések a következők:

- Növelni szeretnénk a fiatalok felkészültségét karrierjük és életük tervezésében, azáltal, hogy fejlesztjük önreflexiójukat és rezilienciájukat. Ezen túlmenően ösztönözni kívánjuk őket arra, hogy aktívan hozzanak döntéseket és vegyék saját kezükbe életük és karrierjük irányítását.

- Növelni szeretnénk a kulturális sokféleség elfogadását valamint a pozitív hozzáállást a fenntarthatóság irányában.

KONCEPCIÓ

Az életkezdés mindig nehéz, de manapság különösen nagy kihívás, mivel a klímaváltozás, a migráció és a gazdasági válságok miatt a jövő teljesen bizonytalanak látszik. A „fenntarthatóság” fogalomnak több jelentése is van: nemcsak ökológiai, hanem a gazdasági és társadalmi problémák és célkitűzések is alá tartoznak. A fiatal felnőtteknek úgy kell navigálniuk e nehéz problémák között, mint Odüsszeusznak Szkülla és Kharübdisz között. Felkészülniük kell lenniük a változásokra, kihívásokra – ezek egyébként vállalkozói képességek is –, valamint rendelkezniük kell a „hagyományos” életkezdési képességekkel, pl. a pályaválasztás, a szülőkről leválás, az önálló élet felépítése, valamint a célok kitűzése és tartása képességével is.

Ezért kidolgoztunk egy általános karrierképességi keretrendszert és felmérési rendszert az ebben érdekelt ifjúságsegítők (tanácsadók, coach-ok, oktatók, valamint a fiatal felnőttekkel dolgozó egyéb szakemberek) számára.

A MESE, MINT BÁTORÍTÓ ESZKÖZ

Számtalan történet létezik a szülői ház elhagyásáról, a házassági problémákról, a testvérek és gyermekek közötti konfliktusokról, a barátságokról és minden egyébről is. E történetek szereplői mind megoldják a problémáikat valami módon: személyiségük fejlődésével saját életük királyává, királynőjévé válnak, elpusztítják a rossz szokásaik és hozzáállásuk által megtestesített saját sárkányaikat, és összegyűjtik a saját képességek varázserejű tárgyait. A történetek igazából nem sárkányokról és varázspálcákról szólnak, hanem a megbirkózásról és a kapcsolódásról, és minden bennük szereplő hely, ember és más lény, tárgy megfeleltethető a saját világunk elemeinek. A hős minden történetben saját belső erőforrásaira támaszkodva tesz lépéseket a sorsa jobbra fordítására.

A MESE MINT A TANÁCSADÁSI MÓDSZER ALAPJA

A népmesék generációkon keresztül irányították az emberek életét. Sok esetben szólnak arról, hogyan kezdjék el a fiatalok a felnőtt életet, hogyan navigáljanak a szülőktől való elválás, a tanulás és a munka között. A mesékkel való munka kiváló coaching-módszer a fiatalok életkezdési problémáinak megoldására.

A MESE, MINT PROBLÉMA MEGOLDÓ ESZKÖZ

A népmesék különböző élethelyzetekre reflektálnak, és minden élethelyzetnek megvan a maga releváns népmeséje. Őseink még szoros kapcsolatban álltak a népi szimbólumrendszerrel, így amikor egy mesélő egy történetet választott, az emberek



értették, miről szól: milyen helyzetben találta magát a történet hőse (főhős), és hogyan oldotta meg azt. A mesék így működtek (és még mindig működnek), irányítúként a személyes problémák megoldásában, valamint mintaként, amelyekből tanulhatunk a kapcsolatokról és a problémamegoldásról.

A PROJEKT LEGFONTOSABB EREDMÉNYEI

A projekt eredményeként a következő eszközök lesznek elérhetők és letölthetők a weboldalról:

1. eredmény: Általános keretrendszer és értékelő eszköz

- Általános Keretrendszer: Ez tartalmazza a háttérkutatások eredményeit, melyek a karrierfelkészültségi tényezők és a lehetséges fejlődési eredmények értékelését szolgálják, valamint az egyes országokban fiatalok és ifjúsági szakemberek körében végzett fókuszcsoportos kutatások eredményeit.
- Karrierképességet felmérő rendszer (önelemző kérdőív): Tanácsadók számára készült eszköz, amely segíti a karrierfelkészültség értékelését.

2. eredmény: A mesedobozok

Hat Mesedoboz, amelyek segédeszközöket tartalmaznak az önállóan és tanácsadóval végzett munkához: ilyen eszközök a mesék elemzései, a mesék főbb jeleneit bemutató kártyák, a kérdések az önálló és a tanácsadós munkához, az egyes mesék alapján végzett coaching-hoz tartozó útmutatások, valamint foglalkozásterv a csoportos munkához és a segédeszközök a fiatal felnőttek mese alapján végzett csoportos munkájához.

A Mesedobozok alapötlete a Boldizsár Ildikó által kidolgozott Metamorphoses Meseterápiás

Módszeréből származik. Eszerint minden élethelyzetnek megvan a maga Népmeséje, a Népmesék pedig az őseink által kifejlesztett elbeszélések, amelyek megmutatják, hogy ezekben az élethelyzetekben milyen lépéseket kell megtenni az élet egyensúlyának helyreállítása érdekében.

3. eredmény: Képzési terv ifjúságsegítők részére

Egy kétszintű tanfolyam a kortárs mentorok és ifjúságsegítők képzésére a mesedobozok és az önelemző kérdőív használatáról. Több törzsmódul lesz, melyeket vagy az ifjúságsegítők adnak át a kortárssegítő mentoroknak, vagy a trénernek maguknak az ifjúságsegítőknek.

TANULÁSI CÉLOK ÉS EREDMÉNYEK

Célcsoport

Teljes tananyag: A teljes tananyag célcsoportja olyan ifjúságsegítők, trénerek, karrier tanácsadók, szociális munkások, tanárok, akik fiatalokkal dolgoznak csoportban és egyéni helyzetekben.

Alapmodulok: Az alapmodulok célcsoportja olyan fiatalok, akik képesek támogatni más fiatalokat a népmesék használatában a személyes életproblémák megoldására. Ezeket a fiatalokat nevezzük kortárs mentoroknak. Az alapmodulokat képzett ifjúságsegítők adják át a teljes tananyag alapján a kortárs mentoroknak.

A képzés részletei

Hossza : Alapmodulok : 14 óra, teljes tananyag : 24 óra

Modulok száma : 4 alapmodul, 3 bővített modul

A résztvevők száma : 6–20

Szükséges eszközök : a leírásban megadottak szerint

Tanulási eredmények

- az ifjúsági mentorok készségeinek bővítése a projekt eredményeinek önértékelésére és mentorálásra való felhasználása terén, mint például a facilitációs és aktív hallgatási készségek
- általános háttérismeretek nyújtása a népmesékkal való munkához
- saját tapasztalatok nyújtása a népmesei dobozokról különböző szinteken



A TANTERV ÜTEMEZÉSE

MODULOK:

	A MODUL CÍME	HOSSZÚS ÁG	ALAP/TE LJES
<u>1</u>	A RÉSZTVEVŐK BEMUTATKOZÁSA ÉS EGY BIZTONSÁGOS TÉR MEGTEREMTÉSE	4	A / T
<u>2</u>	Saját élmény a mesedobozokkal (Népmese 1)	2	A/T
<u>3</u>	A MESÉKKEL VALÓ MUNKA - BEVEZETÉS , AZ ÖNSEGÍTŐ KÉRDŐÍV ÉS A MESÉK HASZNÁLATA	4	T
<u>4</u>	Saját élmény a mese dobozokkal (Népmese 2)	2	A/T
<u>5</u>	MESECSOPORTOK VEZETÉSE	4	T
<u>6</u>	AKTÍV HALLGATÁSI ÉS TANÁCSADÁSI KÉSZSÉGEK	6	T
<u>7</u>	8. MODUL: ÉRTÉKEK ÉS LEZÁRÁS	2	A/T

A MESÉK ALKALMAZÁSA TRÉNEREKET OKTATÓK SZÁMÁRA

IDŐBEOSZTÁS

IDŐ	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
9.30-11.00	M1- Bevezetés	M3 - Általános ismeretek a népmesékkal való munkáról	M5 - Mese csoport workshop facilitálása	M6- Aktív hallgatási készség	Coaching csoportok létrehozása és nyomon követése
11.15-12.45	M1 Biztonságos tér létrehozása	M3- Az önsegítő kérdőív és a mese dobozok használata	M5 Segítői készségek	M6- Empátia-labor	M7: Visszajelzés és lezárás: A mesedoboz értékelése és visszajelzések, Záró kör
12.45-15.00	Ebéd	Ebéd	Ebéd	Ebéd	Ebéd
15.00-16.30	M2- Aminbég mesedoboz - saját élmény	M4- Rebeka mesedoboz - saját élmény	Kapcsolódó szakmai tanulmányút a palermói bábszínházban	M6- Tanácsadói készségek és szupervízió - gyakorlat Csizmás kandúr kártyák	
16.45-17.00	Reflexió	Reflexió	-	Reflexió	-



MODULOK

1. MODUL: A RÉSZTVEVŐK BEMUTATKOZÁSA ÉS EGY BIZTONSÁGOS TÉR MEGTEREMTÉSE

Idő: 4*45 perc = 180 perc

Időbeosztás:

Idő	Tevékenység	Szükséges eszközök
10 perc	A kurzus ismertetése, a trénerek bemutatása és a résztvevők bemutatkozása	
10 perc	Érkezés a térbe: Non-verbális gyakorlat. 1. A résztvevőket arra kérjük, hogy kényelmes tempóban járják körbe az adott helyiséget. A folyamatos áramlás érdekében ne egy helyre csoportosuljunk, hanem használjuk ki a tér adta lehetőségeket. 2. A résztvevőket kérjük meg arra, hogy nézzenek körül a térben, menjenek oda azokhoz a helyekhez, tárgyakhoz, amelyekre kíváncsiak, nézzék meg őket, sőt érintsék is meg őket. Ismerkedjenek meg a térrel. 3. A résztvevőket arra kérjük, hogy fordítsák figyelmüket befelé. Először figyeljék meg hogyan érintkezik a talajjal a lábuk miközben járnak. Majd mozgassák meg a lábukat. A testrészeket sorban megmozgatjuk, lábaktól a fejig, rázással, körözéssel, tudatosítva ezzel a testet. 4. A résztvevőket arra kérjük, tekintsenek egymásra, köszöntsék egymást szemkontaktussal, esetleg érintéssel, kézfogással stb.	Hangszóró, zene

20 perc	Egyéni bemutatkozás szimbólumkártyák, képek vagy szimbólumok segítségével: - Mindenki választ egy kártyát, amelyről úgy érzi, személyiségéhez közel áll, valamint egy másik kártyát, mely taszító érzéseket kelt benne. A résztvevők egyenként mutatkoznak be a kártyák segítségével.	Szimbólumkártyák, képek
15 perc	Az elvárások összegyűjtése: - Magammal szembeni elvárások - A társakkal szembeni elvárások - A képzéssel/képzőkkel szembeni elvárások A flipchartra három fát rajzolunk, a résztvevők pedig felírják az elvárásaikat post-it-re vagy öntapadós papírdarabokra, majd felrakják az "elvárásfákra". A tréner összefoglalja az elvárásokat, és szükség esetén reflektál.	3 flipchart, filctollak, post-it-ek
10 perc	Alapszabályok felállítása. Fontos megemlíteni a "csoporttitok" alapszabályát.	Flipchart, filctoll
25 perc	Névtanulás és csapatépítő játékok	Kis labda
	SZÜNET	
20 perc	Nonverbális ráhangoló gyakorlatok 1. A résztvevőket arra kérjük, hogy kényelmes tempóban járkálják körbe az adott helyiséget. A folyamatos áramlás érdekében ne egy helyre csoportosuljanak, hanem használják ki a tér adta lehetőségeket. 2. A résztvevőket arra kérjük, hogy folytassák a sétát. A kényelmes tempót az 5. szint jelenti most. A facilitátor utasításokat ad a tempó csökkentésére	

	(4-3-2-1 szintre) vagy növelésére (6-7-8-9 szintre), néhány másodpercenként váltva azt. 3. A résztvevők arra kérjük, hogy 5. szinten folytassák a sétát, de ezúttal hátrafelé menetben. 4. Ismét előre haladnak a résztvevők és közben egymást próbálják utánozni a mozgásban. Amennyiben egy valaki megáll, mindenki megáll. Ha valaki elindul, ebben az esetben mindenki elindul. 5. A résztvevők párokba állnak. A párok tagjai egymást vezetik egy toll vagy egy spagetti segítségével (egyikük vezet, a másik követi, majd szerepet cserélnek). Változtassuk a párokat és a szerepeket.	
50 perc	Diád A legutóljára kialakult párok tagjai egymással szemben álljanak meg. 4-5 percig a páros egyik tagja beszél, a másik pedig csak hallgatja (nem kommentálhat, nem kérdezhet stb., csak csendben, támogató testbeszéddel figyel). Ezután szerepcsere történik, és aki eddig hallgatott, ő fog most beszélni. 2-4 kör játszódik még le különböző párok kialakításával. Az időt mérve (4-4 vagy 5-5 percenként) történik a párcsere. Kérdések: - Kik a kedvenc mesehőseid? Miért inspirálóak számodra? Mi az, amit tőlük megtanulhatsz? - Kik a legidegesítőbb/legutálatosabb ellenfelek? Miért idegesítőek számodra? Mit tanulhatsz tőlük? - Kik a kedvenc segítőid/segítő karaktereid? Mit csinálnak, amit nagyon	

	támogatónak érzel? Mit tanulhatsz tőlük? - Mi a kedvenc varázstárgyad? Mi, az amit tud? Minden forduló után néhány perces közös megosztás.	
20 perc	"Meta"-reflexió a biztonságos tér megteremtéséről: mit és hogyan csináltunk, melyek a biztonságos tér legfontosabb részei.	

Háttérinformációk:

Meta-reflexió: Mi a biztonságos tér?

A tér kifejezés általában a külső, fizikai környezetre utal. Külső szemszögből nézve a biztonságos tér egy olyan hely, ahol kliensünk biztonságban érzi magát. A biztonságérzet azonban sokkal több, mint az elemektől való védelem, magában foglalja a biztonság és a bizalom belső érzését is, amely a személy "belső" terében jelentkezik.

A biztonságos térrel való munka egy aktív és tudatos gyakorlat arra, hogy a fizikai világban, ahol a workshopjaink zajlanak, egy olyan átmeneti teret hozzunk létre, ahol a személy érzelmileg is biztonságban érzi magát. Ez magában foglalja a biztonságos és kényelmes, illeszkedő helyet, a résztvevők közötti bizalom kiépítését és fenntartását, mind az adott pillanatra, mind a jövőre nézve.

Kulcsfontosságú tényezők a gyakorlatban:

- Jól behatárolt határok (időben, helyileg, szabályszerűen)
- A bizalom és a biztonságérzet fokozatos kiépítése gyakorlatokkal
- A titoktartás szabálya (a résztvevők nem beszélnek a csoportban elhangzottakról másoknak).

2. MODUL: SAJÁT TAPASZTALATOK A MESEDOBOZOKKAL (FT1)

2*45 perc = 90 perc

Idő	Tevékenység	Szükséges eszközök
15 perc	Bemelegítés/Jégtörő játékok (tréneri választás szerint)	



60 perc	Mesefoglalkozás (a Mesedobozban leírtak szerint)	A Folk Tale doboz szerint
15 perc	Reflexió, visszajelzés	

3. MODUL: A MESÉKKEL VALÓ MUNKA

Idő: 4*45 perc = 180 perc

Menetrend:

Idő	Tevékenység	Szükséges eszközök
10 perc	Bemelegítés/Jégtörő játékok /tréneri választás szerint	(a játéktól függően)
10 perc	Nyitókör: Hogy érkeztél? Mit hozol magaddal a tegnapi napról?	
10 perc	Páros megosztás: A korábbi alkalom meséinek megvitatása	
60 perc	A mesékkel való munka alapvető háttere - előadás és beszélgetés Én mint mesélő (Videó)	projektor
	Szünet	
40 perc	Drámagyakorlat: Minden csoport jelenítsen meg egy rövid szituációt, jelenetet az 1. modulból kiválasztott mágikus tárgyakkal és hősökkel/ellenségekkel. A többi csoportnak, ki kell találnia, hogy milyen készségeket tanulhatnak ezekből a jellemekből és tárgyakból.	
30 perc	A mesedobozok bemutatása és használata	Egy mesedoboz. Kivetítő
10 perc	Önvizsgálat az önelemző kérdőív segítségével	Mobiltelefonok online eszközzel

Háttérinformációk:

A mesékkel való munkáról [itt](#) található egy videó.

A mesékkel való munkáról

"A mesék a problémákról szólnak, arról, hogy miként kerülünk bajba és hogyan mászunk ki belőle, ahol maga a probléma egyben a fejlődéshez szükséges állomás. Az összes varázslat, üveghegy, óriásgyöngy és a napnál is szebb hercegnő, a beszélő madarak és kígyóvá változó lények csak elterelik a figyelmet a legtöbb történet lényegéről: a túlélésért folyó küzdelemről, önmagunk és a világban való helyünk megtalálásáról.

A mesék szinte mindig a kiszolgáltatottakról szólnak: a legkisebb fiúról, elhagyott gyermekekről, árvákról, madarakká vagy vadállatokká változtatott emberekről, illetve más módon elvarázsolts szereplőkről. A mesék gyermekeknek szóló történetek, amelyek az élet korai szakaszaira összpontosítanak, amikor mások gyakorolnak hatalmat feletted, és neked még nincs hatalmad senki felett.

Ezekben a történetekben a hatalom a legritkább esetben a megfelelő eszköz a túléléshez. A kiszolgáltatottak sokkal inkább a szövetségek révén boldogulnak, gyakran kölcsönös segítségen alapulnak[...]."

(Christine Woodward)

A népmesék (és más részei a folklórnak, mint például a versek és népdalok) egy különleges látásmódot mutatnak a körülöttünk lévő világról, ami eltér általában a hétköznapi nézőponttól. A népmesékben nincs elidegenedés a természettől – valójában a különböző lények és képzeletbeli alakok is fontos szereplők. Ha megvizsgáljuk a népmeséket, láthatjuk, hogy az emberek harmonikusan élnek a természettel, és ha ez az együttélés valamiért felborul, komoly következményekkel kell szembenéznük (például sárkányokkal, viharokkal, a nap vagy a tenger haragjával).

Boldizsár Ildikó, magyar néprajzkutató és meseterapeuta szerint a népmesék valójában különböző élethelyzeteket tükröznek, sőt, minden élethelyzethez és konfliktushoz megtalálhatók a megfelelő népmesék. Elődeink még szoros kapcsolatban álltak a folklór szimbólumrendszerével, ezért ha egy történetmesélő egy bizonyos mesét választott, mindenki értette, mit akar mondani, mi az, amivel a hős szembenéz, és hogyan kerekedik felül a nehézségeken."

Így a népmesék útmutatóként működtek (és működnek ma is) a személyes problémák megoldására:

az összefüggések és a problémamegoldás mintázatai. És valóban, ha megnézzük a népmeséket, és mélyebbre ásunk bennük, találkozhatunk történetekkel a szülői ház elhagyásáról, házassági problémákról, testvérek közötti konfliktusokról, barátságokról

és így tovább. Az emberek ezekben a történetekben valahogy megoldják a problémáikat: fejlesztik a személyiségüket és így királlyá vagy királynővé válnak, megölik a rossz szokásaik és attitűdjeik sárkányait, és összegyűjtik a kompetenciáik és késégeik csodálatos tárgyait. A történetek tehát nem sárkányokról és varázspálcákról szólnak – hanem történetek a megbirkózásról és a kapcsolódásról, amelyekben minden dolog, hely, személy és lény a mi belső világunkból származik. „.

„Egy öregember így szólt az unokájához: „Gyermekeim,” mondta. „Minden emberben két farkas harcol. Az egyik a Gonosz, ami a harag, irigység, kapzsiság, kisebbség, hazugság és ego. A másik a Jó, ami az öröm, béke, szeretet, remény, alázat, kedvesség, empátia és igazság.” A fiú egy pillanatra elgondolkodott. Majd megkérdezte: „Melyik farkas győz?” Egy pillanatnyi csend után az öregember így válaszolt: „Az, amelyiket eteted.” (Amerikai őslakos népmese)

Mesemondás és mesehallgatás

De mi történik a mesemondás során? Mindig öröm hallgatni és mondani is meséket, mert képesek:

- tanítani (értékeket, erkölcsi tulajdonságokat, viselkedési mintákat, gyakorlati filozófiát)
 - közvetíteni (gondolkodásmódot, életmódot, kulturális elemeket, életveszélyes helyzetekben mit kell tenni)
 - bátorítani (reményekkel és álmokkal töltenek meg + bátorítást nyújtanak)
 - szórakoztatni (sok vicc és anekdota szól buta emberekről)
 - vigasztalni (gyász idején + senki sem marad egyedül)
 - belső képeket teremteni (a mesék sok pszichológiailag jelentős témát érintenek, ahol az érzéseket képeken keresztül jelennek meg)
 - és gyógyítani
- természetesen az adott helyzettől függően.

A történetek segíthetnek valakinek, aki bajban van vagy elveszettnek érzi magát, új történetet alkotni az életéhez. Felülírhatják a reménytelenség és a magány érzését is. Amikor valaki hall egy történetet egy hősről vagy hősnőről, aki hasonló helyzetben van, mint ő, az első érzése az, hogy nincs egyedül. Minden probléma, ami vele történt, már valahol, valamikor, valahogy megtörtént mással is. A mese az emberiség közös nyelve. Amikor benne vagyunk egy mesében, együtt vagyunk mindazokkal az emberekkel is, akik korábban már hallgatták ezt a történetet. Ráadásul a történetek hősei soha nem maradnak egyedül. Egyedül indulnak el az útjukra, de útközben találkoznak valakivel, aki segít nekik a küldetésükben – őket nevezzük „segítőnek”. Ezt a kifejezést Vlagyimir Jakovlevics Propp alkotta meg, aki

híres könyvében, *A mesék morfológiájában* (1928), hét karaktertípust írt le, amelyek közül az egyik a „segítő”. A hős és a segítő szövetséget kötnek, és a segítő kíséri a hőst az út során. A *Metamorphoses* meseterápia – amely részben Propp morfológiáján alapul – esetében ez a segítő szerep a leglényegesebb, hiszen a segítő rendelkezik azokkal a képességekkel, amelyekre a hősnek szüksége van célja eléréséhez, egyúttal ő az, aki megszünteti a hős magányát. De ki ez a segítő? És merre található: bennünk vagy rajtunk kívül? Ezek különösen izgalmas és motiváló kérdések egy olyan ember számára, aki éppen válsághelyzetben van.

Lehet, hogy a mesét hallgatók rögtön nem értik még pontosan, hogy mi történik, de ha a történet megérinti őket, azonnal érezni fogják a hatását, és újra meg újra visszatérnek hozzá, hogy elgondolkodjanak rajta. Érezni fogják, hogy a történet hozzájuk és róluk szól, bár lehet, hogy nem értik pontosan hogyan. A történet egy rejtvényvé válik, amelyet meg kell oldani valamint meg kell érteni az üzenetét, az ezen keresztül vezető út pedig maga is a gyógyulási folyamat része.

Minden gyermek és minden felnőtt szeret meséket hallgatni, bár mindegyikük másképp. Egyeseket maga a történet bűvöl el, míg másokat az, hogy felismerik magukat a történetben. Ha olyan valakivel beszélgetünk, aki éppen válsághelyzetben van, és megosztunk vele egy történetet – bármilyen történet eszünkbe jut –, ezzel az egyszerű gesztussal máris sokat segítettünk neki. Szenvedéseiben és megpróbáltatásaiban osztoztunk, és valószínűleg némi vigaszt is talált a jelenlétünkben. Aggodalmai enyhülni kezdenek, új erőre kap, és úgy tűnik, az élet tele van reménnyel. A célzott történetmesélés, ami azt jelenti, hogy kifejezetten egy adott helyzethez kiválasztott történeteket mesélünk el, máshová helyezi a hangsúlyt. A történetek megmutatják nekünk az egyensúlyi állapot felé vezető utat anélkül, hogy erre ténylegesen felhívnánk a figyelmet.

A gyógyító kapcsolat létrehozása a történeteken keresztül – ez a meseterápiás módszer harmadik titka, és ennek a kapcsolatnak a fenntartása a mesemondó felelőssége. Az ősi időkben a mesemondó volt a tudattalan hangja. Ő volt a tudás és a tapasztalat őrzője és közvetítője, amelyeket évszázadok során más mesemondók gyűjtöttek össze és manapság is a mesemondó felelősséggel tartozik ennek a tudásnak az értékéért.

Az előszavas mesemondás során – és nagyon fontos, hogy nem az olvasásról beszélünk – a mesemondó egyensúlyt teremthet az agy bal és jobb féltéke között, és ő felelős az új belső képek megszületéséért. Ha gyógyító történeteket szeretnénk használni egy válságban lévő ember esetében, ilyen mesemondónak kell lenni. Amikor valaki olyan mesét hall, amely hasonló az ő helyzetéhez, és felismeri magát a történetben, ez a különleges kapcsolat mélyen átélhető és nagyon személyes. Ilyenkor egy különleges lelkiállapot alakul ki, amelyet „történethallgatási transznak” nevezünk.

A „történethallgatási transz” kifejezés Fran Stallings nevéhez fűződik, aki 1988-ban publikált egy cikket, melyben úgy írta le a transzot, mint egy intenzív, aktívan fókuszált figyelmi állapotot.

A történethallgatási transzban:

- a szorongás csökken
- növekszik az életerő és vitalitás
- a remény és az életkedv növekszik
- és a mesei kódok megnyílnak a hallgatók számára

Ebben a gyógyító kapcsolatban gyors és hatékony segítséget lehet nyújtani, mert az emberek a történethallgatási transzban nyugodtak, éberek és fizikailag mozdulatlanok, mégis szellemileg nagyon aktívak. Koncentrálnak, és figyelmüket befelé irányítják, önmaguk felé, miközben fenntartják kapcsolatukat a mesemondóval és a történettel. A mesemondás során saját belső képeket építenek fel, amelyek segítenek nekik új lehetőségeket elképzelni és új megoldásokat kitalálni.

4. MODUL: SAJÁT ÉLMÉNY A MESEDOBOZOK SEGÍTSÉGÉVEL

Idő: 2*45 perc = 90 perc

Menetrend:

Idő	Tevékenység	Szükséges eszközök
15 perc	Bemelegítés/Jégtörő játékok (tréneri választás szerint)	
60 perc	Meseterápiás foglalkozás (a Mesedobozban leírtak szerint)	A Folk Tale doboz szerint
15 perc	Reflexió, visszajelzés	

5. MODUL: MESECSOPORTOK VEZETÉSE

Idő: 4*45 perc = 180 perc

Menetrend:

Modul	Tevékenység	Szükséges eszközök
15 perc	Bemelegítés/Jégtörő játékok (tréneri választás szerint)	
5 perc	Nyitókör	
30 perc	Mesével való munka – magammal való munka: Az objektív és szubjektív mátrix létrehozása. A 2. és 4. modul meséinek objektív (és szubjektív) mátrixának megvitatása.	Kézikönyvek: Szubjektív és objektív mátrix (mindenkinek)
30 perc	Csoportmunka (30 perc): A "Csizmás kandúr" című mese objektív és szubjektív mátrixainak megalkotása	Csizmás kandúr (minden kiscsoport számára)
15 perc	Közös megosztás	
	SZÜNET	
10 perc	Bemelegítés/Jégtörő játékok (tréneri választás szerint)	
30 perc	Biztonságos tér megteremtése és a tér kialakítása (előadás) A mesefoglalkozás felépítése (előadás + beszélgetés)	
30 perc	A Csizmás kandúr meséhez kapcsolódó mesei tér és foglalkozás megtervezése kis csoportokban	Csizmás kandúr (minden kiscsoport számára)
20 perc	Megosztás és elemzés, visszajelzés	

Háttérinformációk:

A mese- és történetmesélési workshopok vezetéséről [itt](#) és [itt](#) találhatóak videók.

Hogyan dolgozol a mesékkel segítőként?

Amikor segítőként szeretnénk dolgozni a mesével, az első lépés, hogy magunkon is dolgozzunk vele.

Elengedhetetlen, hogy a „szubjektív” meseértelmezés, a mese önmagunkra való vonatkoztatása megtörténjen, mielőtt segítőként kezdünk a mesével dolgozni, hogy ne a saját értelmezésünket próbáljuk ráerőltetni a kliensekre. Ehhez viszont tudnunk kell, hogy mi is a saját értelmezésünk. Másrészt azért is fontos a mesét a saját életünkre vonatkoztatni, hogy a klienssel történő munka közben ne szaladjunk bele váratlanul olyan kérdésekbe, témákba, amelyek érzelmi reakciót váltanak ki belőlünk.

Ezzel párhuzamosan azonban a mesét magát is elemeznünk kell, és átgondolni a lehetséges értelmezéseket kliens szempontjából is.

Boldizsár Ildikó objektív és szubjektív mesemátrixnak hívja a két megközelítési módot. Az objektív mátrixban a mesét értelmezzük, a szubjektív mátrixban viszont magunkat vizsgáljuk a mese tükrében.

A mese objektív mátrixa:

- a) Ki a mese hőse?
- b) Mi a mese tétje?
- c) Mi a mese kihívása?
- d) Kik/mik a segítők?
- e) Ki az ellenfél? Itt szimbolikus ellenfelekre kell gondolni, azokra a belső küzdelmekre, amelyeket le kell győzni.
- f) Mi a megoldás?

A mese szubjektív mátrixa:

- a) Ki vagyok én a történetben? Segítő szakemberként lehet, hogy a hőssel azonosulok, de az is lehet, hogy egy másik szereplővel.
- b) Hol vagyok én a mesében? Melyik helyszínen?
- c) Mi itt az én szerepem? Mi a feladatom ezen a helyszínen?
- d) Ki a saját belső ellenfelem, mit kell legyőznöm magamban ahhoz, hogy előre léphessek?
- e) Mi a belső segítségem, mik a saját erőforrásaim a változáshoz?
- f) Milyen tárgyat hoznék ki magamnak a történetből?
- g) Mi az a konkrét dolog, ami ahhoz kell, hogy továbblépjek ebben a helyzetben?

A mese alapos átgondolása után kezdhethetünk el a kliensünkkel, klienseinkkel dolgozni. Amennyiben egyéni segítő folyamat keretében dolgozunk a klienssel, az a fő kérdés, hogy honnan is indul, melyik helyszínen, milyen fejlődési szinten van jelenleg. Ezt az előző beszélgetések mentén már kideríthettük, de lehet, hogy odaadjuk neki a mesét, vagy meghallgatja, és ő maga határozza meg a kiinduló állapotot.

Ezt követően a kliens értelmezésére és a korábban általunk megfogalmazott értelmezésekre támaszkodva, a segítői folyamat során – ami esetenként akár több alkalmat is igénybe vehet – menjünk végig az előzőekben, illetve a kártyákon megfogalmazott kérdéseken. Nem muszáj minden kérdéssel dolgozni, van, amelyik releváns, másik meg nem. Lehetséges, hogy új kérdések merülnek fel a kártyák kérdéseiből kiindulva, és arra haladunk tovább. A kártyákon főként kérdések találhatók, néha azonban megoldandó feladatot is tartalmaznak.

Előfordulhat, hogy olyan témába ütközünk, ami már nem fér ennek a mesének a kereteibe. Ekkor másik mesével is folytathatjuk a munkát, és aztán később visszatérhetünk ehhez a történethez.

A tér kialakítása:

A mesecsoport helyszínét a mese hangulatának megfelelően érdemes előkészíteni. Fontos, hogy a résztvevők körbe tudjanak ülni, széken vagy párnákon. Legyen egy egyértelmű helye a beléptetésnek, ami lehet a terem ajtaja, de ha nem teremben vagyunk, vagy túl nagy a terem, akkor alakítsunk ki egy „kaput”.

Törekedjünk arra, hogy kellő, de nem túl erős megvilágítás legyen. Amennyiben vannak asztalok, azokat a terem szélén helyezzük el, az egyéni munka során még jól jöhetnek. Ha nincsenek asztalok, akkor vigyünk be rajztáblákat, mappákat, amiken a résztvevők írhatnak vagy rajzolhatnak.

A „kapu” közelében, már a téren belül, készítsük ki a szimbólumkártyákat, hogy belépéskor a résztvevők választhassanak egyet, és már a választott kártyával foglaljanak helyet. Lehetnek ezek OH kártyák, Dixit kártyák, vagy akár saját képgyűjtemény, képeslap gyűjtemény is, a lényeg, hogy különböző helyzeteket, érzéseket fejezzenek ki, és legyen belőlük legalább a résztvevők számának másfél-kétszerese, hogy mindenki tudjon választani.

Az ülőhelyek által meghatározott kör közepére érdemes egy színes kendőt, esetleg virágot, vagy valamilyen, a meséhez kapcsolódó tárgyat tenni. Aminbég esetében ilyen lehet hegedű, sakk, pergamen, fillérek, de akár ezek mindegyike is, vagy ha valamelyik témával kiemelten foglalkozunk, akkor az ahhoz tartozó.

A körön kívül, a csoportvezető keze ügyébe helyezzük el az egyéb kellékeket, amiket használni szeretnénk, beleértve a mesekártyákat, mesekártya-kontúrokat is.

Amennyiben a mese prezentálása videó segítségével történik, a számítógép, projektor, vászon / falfelület, hangfalak is legyenek előkészítve, és kipróbálva, hogy ne akasszuk meg a folyamatot.

Amennyiben a csoport a teremben gyülekezik, a kezdés előtt kérjünk meg mindenkit, hogy hagyja el a termet, és a szimbólumkártyákat, kendőt, tárgyakat csak akkor tegyük ki, amikor a csoport kint várakozik.

Szükséges eszközök:

Kendő a kör közepére, dekorációs elemek, szimbólumkártyák, írotáblák, ha szükséges, tollak, színes ceruzák, rajzeszközök, a mesedoboz-kártyák, és a kontúrok minden résztvevő számára elegendő példányban kinyomtatva.

Esetleg: számítógép, projektor, vetítövászón / falfelület, hangfalak

Forgatókönyv

(az időtartamok hozzávetőlegesek, csoportfüggőek)

1: Beléptetés

Időtartam: 5 perc

A csoporttagokat lehetőleg egyenként engedjük be, és adjon nekik egy-egy, a meséhez kapcsolódó feladatot. Ez lehet akár egy mesekártya is.

Utasítás: "Válasszon egy kártyát, amely ezt kifejezi, majd üljön le ezzel a kártyával."

Miután mindenki választott és leült, csatlakozzunk mi is.

2. Ráhangolódás

Időtartam: 10-15 perc

Beszéljük meg a résztvevők által választott kártyákat. Ne menjünk körbe, nem kell feltétlenül mindenkinek beszélnie a kártyájáról. Amikor már mindenki, aki szeretne volna, megosztotta a gondolatait, beszéljünk arról, mi is a tanulás, fejlődés.

A beszélgetés során tegyen fel a kártyákról kérdéseket.

3. Mesemondás

Időtartam: körülbelül 10 perc

Amikor elhangoztak a ráhangoló kérdésekre adott válaszok, és folytatnánk a mesével, tegyük fel a következő kérdést:

„Volt egy fiú, aki hozzátok hasonló élethelyzetben volt, kevésnek érezte a szülői örökségét, pedig épp elegendő volt. Szeretnétek hallani a történetét?”

A mesemondás lehetőleg élőszóval történjen, mert így tudjuk tartani a kontaktust a résztvevőkkel. Ha ez nem lehetséges, fel is olvashatjuk a mesét, vagy megnézhetjük közösen a filmet.

Amennyiben élőszóval mesélünk, megkérhetjük a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket, és figyeljék a légzésüket, és amikor a csoport már fókuszált, akkor kezdjük a mesélést.

Hangszerrel (pl. koshi, kalimba, sansula) is ráhangolhatjuk a résztvevőket a mesemondásra.

A mese végén kérjük meg ismét a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket, és – kellő időt hagyva a saját belső képek aktiválására – adjuk a következő feladatokat:

- ❖ Hozz magaddal egy színt a meséből!



- ❖ Hozz magaddal egy illatot a meséből!
- ❖ Hozz magaddal egy tárgyat a meséből!
- ❖ Nézz körül, hol jársz a mesében? Mi van körülötted, kik vesznek körül?

4. Feldolgozás:

Időtartam: 35-40 perc

Miután mindenki visszatért a meséből, beszéljétek meg, ki mit hozott magával a meséből, milyen tájon találta magát? Nem kell mindenkinek válaszolnia, önkéntesen szólalhat meg, aki szeretne. A helyszínek esetén rákérdezhetünk a résztvevőknél, hogy mi is ott a feladat.

A mese feldolgozása során a mesedobozokban található részletes leírásokra támaszkodva, a kártyák kérdéseit használva a kontúrokkal is dolgozhatunk. Rakjuk ki a rajzeszközöket és táblákat, és osszuk ki a kontúrokat, adjunk pár percet az egyéni munkára.

Rövid egyéni munka után – közben folytathatják tovább a rajzolást, írást – felajánljuk a lehetőségét annak, hogy aki szeretné, ossza meg, amit összeírt, esetleg párban, kiscsoportban (2-3 fő) megoszthatják egymással.

3-4 téma esetében van idő az alaposabb feldolgozásra.

5. Kiléptetés:

Amikor az idő lejár, lesz még, aki rajzol, színez, dolgozik. Azzal zárjuk le a foglalkozást, hogy a következő pár percben mindenkinek ki kell lépnie a mese teréből. Álljunk a kapuba, és ott egyenként fogadjuk azokat, akik elkészültek.

Megkérjük őket, hogy mutassák meg, amit készítettek, és megkérdezzük a mese kapcsán a következő releváns lépést.

6. MODUL: AKTÍV HALLGATÁS ÉS TANÁCSADÁSI KÉSZSÉGEK

6*45 perc = 180 perc

Idő	Tevékenység	Szükséges eszközök
15 Jegyzőkönyv	Bemelegítő/Jégtörő játékok (tréneri választás szerint)	

45 perc	Mi az aktív hallgatás?	Projektor, laptop
25 +5 perc	Empátia-labor / 1. kör 1. Az aktív hallgatásról és a támogató kommunikációról szóló előadás után három fős csoportokat hozunk létre. 2. A tréner ismerteti a gyakorlatot: a. A csoportok tagjai közül egy lesz a tanácsadó, egy az esethozó, egy pedig a megfigyelő. b. Az esethozó elmondja a problémáját (például egy iskolai helyzetet). c. A tanácsadó szerepe a meghallgatás és a támogató kommunikáció az aktív hallgatás eszközeivel. d. A megfigyelő nem vesz részt a beszélgetésben. Az ő szerepe az, hogy megfigyelje a kommunikációs eszközök használatát, valamint a másik két fél között kialakult kapcsolat szintjét. 3. A hármas csoportok úgy helyezik el székeiket, hogy a székek kettesével egymással szemben, a harmadik pedig megfigyelő pozícióban helyezkedik el. 4. A csoportok tagjai döntenek az egyes szerepekről. A konzultációra 25 perc áll rendelkezésre, és további 5 perc a kiscsoporton belüli megbeszélésre.	Kézikönyvek: Kommunikációs határok Kommunikációs eszközök
	SZÜNET	
30 perc	Empátia-labor értékelése/ 1. kör 1. Hogyan érezték magukat a résztvevők az esethozó, a tanácsadó és a megfigyelő szerepében (kezdjük az esethozókkal)? 2. Mennyire tudták használni az aktív hallgatás eszközeit és elkerülni a kommunikációs akadályokat?	

	3. Mennyire alakult ki kapcsolat a tanácsadó és az esethozó között?	
25 +5 perc	Empátia-labor/ 2.kör	
30 perc	Empátia-labor értékelése: Visszajelzés a kliens szerepéből, segítő szerepből és megfigyelői szerepből	
	Hosszabb szünet	
II. SZAKASZ	Ez a szakasz beépíthető és a és a bemutató képzés során be is építették a 3. és 5. modulba, a 2. modulban szerzett önismereti élmény után. A résztvevők a modulok után "házi feladatot" kaptak: A 2. modulban a házi feladat az volt, hogy válasszanak ki egy kérdést a kártyákról, amely megérinti őket. A 4. modulban a házi feladat egy a mesekártyákból kiválasztott konkrét kérdés volt.	
40 perc	Páros / kiscsoportos munka a mesedobozokkal: a kérdéseket a résztvevőknek aszerint kell kiválasztaniuk, hogy a 2. és 4. modul valamelyik meséjéből melyik kérdés érintette meg őket. A többi résztvevő átveszi a tanácsadó szerepét, és meghallgatja őket.	
40 perc	Kiscsoportos munka a mesedobozokkal: egy előre kiválasztott kérdés használata a 2. és 4. modul valamelyik meséjéből. Így minden résztvevő ugyanazzal a témával foglalkozik, mely elősegítheti a mélyebb megértést.	
10 perc	Megosztás és visszajelzés	

Háttérinformációk:

Aktív hallgatás eszközei:

A **Thomas Gordon¹ által kidolgozott aktív hallgatás** megközelítése egy olyan hasznos kommunikációs eszköz, amelyet a tanácsadásban használhatunk. Modelljének alapja, hogy figyeljünk saját és mások érzéseire, és tartsuk fenn a nyitott kommunikációt. Ehhez el kell kerülnünk azokat a kommunikációs akadályokat, amelyek megállíthatják a másik személyt az érzelmei megosztásában, és olyan aktív hallgatási technikákat kell alkalmaznunk, amelyek bátorítják a másik személyt a további megosztásra. Gyakran alkalmazzuk ezeket, úgy hogy észre sem vesszük, és jó szándékból fakadnak.

A leggyakoribb kommunikációs akadályok a következők:

- **Utasítás:** ("Hagyd abba az ezen való állandó rágódást!") Amikor utasításokat adunk másoknak, demonstráljuk a hatalmunkat felettük. Ez ahhoz vezethet, hogy a másik személy megpróbál visszavágni (képletesen), ami veszkedéshez vezethet.
- **Fenyegetés:** ("Ha csak nyafogni tudsz, nem akarlak tovább hallgatni.") A fenyegetés hasonló hatást vált ki, mint a parancsolgatás – a másik támadva érzi magát, és félelmet kelt benne az elhangzott mondat. Bár rövid távon változást érhetünk el, hosszú távon ez a stratégia megzavarja az emberek közötti kapcsolatot.
- **Kioktatás:** ("Nyilvánvalóan nem követted az általam javasolt lépéseket. Jobban kellene figyelned, különben soha nem fogsz kijutni ebből a helyzetből."). Ha valakit kioktatunk, amikor az érzéseiről beszél, könnyen megalázottság érzést kelthetünk benne.
- **Tanácsadás:** ("Meg kellene próbálnod minden nap korábban felkelni, és fél órát rendrakással tölteni.") Ha tanácsot adunk másoknak, miközben érzelmileg nehéz helyzetben vannak, az hasonló hatást válthat ki, mint a kioktatás. A másik butának érezheti magát, amiért nem találta meg saját maga a megoldást. A megoldási ötletek akkor jöhetnek, amikor az érzelmek már megosztásra kerültek, és a másik készen áll azok átgondolására.
- **Saját történetek:** ("Most, hogy ezt mondod, eszembe jutott az az idő, amikor egy másik városba költöztem. Október volt és már hideg...") Ha valaki az érzéseiről beszél, és válaszként mi elkezdünk arról beszélni, hogy mi történt velünk, az azt mutatja az illetőnek, hogy nem igazán érdekel bennünket, hogy milyen az ő állapota – inkább magunkra helyezzük a fókuszot.
- **Logikai érvek:** ("Itt téved az érvelésed: ő nem tudhatta ezt akkor, mert nem volt ott, amikor ez történt."). A logikai érvek hasonlóak a tanácsokhoz az ilyen helyzetekben, hiszen az érzelmeiktől elborult ember általában nem képes meghallgatni az érveket, ezért azok nem segítenek a helyzet megoldásában.
- **Bíztatás:** ("Fel a fejfel! Legközelebb jobban fog menni.") A bíztatás bizonyos helyzetekben hasznos lehet, de ha például valaki elmondja, hogy szomorú, és a válaszuk az, hogy "Fel a fejfel", a másik úgy érezheti, hogy nem szabad éreznie azt, amit éppen érez.

¹ Gordon, Thomas – Burch, Noel (1974). Tanárképzés, P. H. Wyden (és további 17 kiadás)

- **Kritizálás:** ("Te is hibáztál ebben a helyzetben.") Ha kritizáljuk azt, aki rosszul érzi magát valami miatt, az védekezésre kényszerítheti őt, ahelyett, hogy folytatná az érzelmi megosztását.
- **Viccelődés:** ("Haha, ha annyira idegesítő, csak tedd egy hajóra és küldd el Új-Zélandra!") Ha valaki érzelmeiről kezd el beszélni, és mi viccelődünk rajta, még ha a hangulat oldása a célunk is, könnyen megbánhatjuk a másikat, és megakadályozhatjuk a további megosztásban.
- **Címkézés:** („Olyan ember vagy, aki mindig mások kedvében akar járni.”) Ha címkéket aggatunk a másokra, azt érezheti, hogy nem értjük meg őt emberként, és nem érzi, hogy lenne a további megosztásra.

Bár fontos elkerülni a fenti akadályokat, léteznek olyan eszközök, amelyekkel kifejezhetjük érdeklődésünket a másik mondanivalója iránt és azt, hogy figyelmesen hallgatjuk. Ezek a következők:

- **Tükrözés** ("Látom, hogy elkeseredtél, amikor nem tudtad időben befejezni."): A tükrözés során megpróbáljuk szavakba önteni, amit a másiktól látunk/hallunk. Nem értelmezünk, csak leírjuk, amit megértettünk. Nem számít, ha nem pontos a megfigyelésünk, a másik kijavíthat minket és folytathatja a megosztást.
- **Nyitott kérdések** ("Hogyan érezted magad a tervek megváltozása miatt?"): Ha többet akarunk tudni, fogalmazzuk meg kérdéseinket nyitottan, hogy a másik érezze, megoszthatja érzelmeit. Ha csak igennel vagy nemmel válaszolhat, nem biztos, hogy részletekbe bocsátkozik.
- **Átfogalmazás** ("Szóval azt mondd, hogy unatkoztál a játék alatt."): Az átfogalmazás célja, hogy megbizonyosodjunk arról, jól értettük a másikat, és lehetőséget adjunk neki, hogy részletesebben leírja érzelmeit.
- **Önvizsgálat** ("Én is dühös vagyok, amikor valaki nem hallgatja meg az ötleteimet."): Egy kicsit megoszthatunk magunkról, hogy elősegítsük az érzelmeiről való beszélgetést. Fontos, hogy ne helyezzük a fókusz magunkra (mint amikor saját történetet mesélünk), hanem mutassuk meg, hogy mi is gyakran érezzük ugyanazt.
- **Összegzés:** („Szóval hibát követtél el, és a barátod most mérges rád. Szeretnéd jobbá tenni a helyzetet, de nem tudod, hogyan.”) Az összegzés segíthet az embereknek jobban tudatosítani, mi történt, így többet tanulhatnak a helyzetből.
- **Informálás:** („Ezen a segélyvonalon érdeklődhetsz az eltűnt személyekről.”) Ha konkrét információval tudunk segíteni a másiknak egy problémás témában, tegyük meg. Ezek olyan helyzetek, amikor a kérdés inkább egy konkrét problémáról szól, mint nehéz érzelmeiről.

7. MODUL: ÉRTÉKELÉS ÉS LEZÁRÁS

2*45 perc = 90 perc

Idő	Tevékenység	Szükséges eszközök
15 perc	Bemelegítő/Jégtörő játékok	
15 perc	Gyakorlatok és alapelvek	Flipchart és filctollak
10 perc	Elvárások átgondolása - az elvárásfák megtekintése (az 1. modulból), majd azoknak a post-iteknek az eltávolítása, amelyek "teljesültek" a képzés során.	
30 perc	Pókháló játék - Kérjük meg a résztvevőket, hogy üljenek körbe, a lehető legközelebb egymáshoz. - Vegyünk egy gombolyagot, és adjuk oda az egyik résztvevőnek, hogy elindíthassa a gyakorlatot. - Osszuk meg, hogy a gyakorlat célja az egymásnak adott pozitív visszajelzés. - Aki elkezdi a gyakorlatot, a madzag végét az ujjá köré tekeri. - Ezután a csoport egy másik tagjának dobja a madzaggolyót, és személyes visszajelzést ad neki; például: <i>Anna, nagyon tetszettek a meglátásaid arról, hogyan működhetnének a dolgok az osztályteremben.</i> - Ez a résztvevő elkapja a gombolyagot, és az ujjá köré tekeri a fonalat, majd kiválaszt egy másik résztvevőt, és odadobja neki a labdát, miközben ismét visszajelzést ad. - Így lesz egy összekötő vonal a résztvevők között - és egy idő után sok egymást keresztező vonal, amelyek egy pókhálószerű hálózatot alkotnak.	Egy gombolyag fonal

	• Kérjük meg a résztvevőket, hogy adjanak visszajelzést azoknak, akiket még nem vontak be. • Miután mindenki (beleértve a gombolyagot elindító résztvevőt is) megkapta a visszajelzést, folytathatjuk "szabadon választott" kijelentésekkel. Például: Kérje meg a résztvevőket, hogy közvetlenül a másik személyhez szóljanak; tehát ne azt mondják <i>"élveztem a Júliával való közös munkát"</i>, hanem azt, hogy <i>"Júlia, élveztem a veled való közös munkát"</i>. • Amikor a gyakorlat véget ért, kérje meg a résztvevőket, hogy álljanak fel, és próbálják meg a hálót mozgatni összekötött kezük mozgatásával. Beszélgethettek a csoporton belüli kapcsolódások számáról és erősségéről.	
20 perc	Záró kör Visszajelzés a többi résztvevőnek és a facilitátoroknak.	

BEMELEGÍTŐ ÉS ENERGETIZÁLÓ JÁTÉKOK

• HERCEGNŐ – HERCEG – SÁRKÁNY

Időtartam: 5-10 perc

A résztvevők száma: tetszőleges

Szükséges kellékek: -

Kő-papír-olló gyakorlat, ahol a hercegnő megveri (elcsábítja) a herceget, a herceg megveri (megöli) a sárkányt, a sárkány pedig megveri (megeszi) a hercegnőt.

Két csoport alakul, akiknek ugyanabban a pillanatban (1-2-go) a választott karakterüknek megfelelően kell cselekedniük.

Hercegnő: táncol és azt mondja "lalalala"

Herceg: megöli a sárkányt a (képzeletbeli) kardjával: hss/hss

Sárkány: megeszi a hercegnőt, mint egy szörny (zaj: woowooowwww)

• KIA!

Időtartam: 5-10 perc

A résztvevők száma: tetszőleges

Szükséges kellékek: -

Körben állunk. A szabályjáték elemeit sorban, fokozatosan, egymás után vezetjük be, hogy a résztvevők követni tudják őket. Az elemek száma is helyzetre szabva változtatható, bővíthető, akár a csoporttal közösen is alkothatunk néhány új szabályt.

KIA: ezt az elemet egy lendületes karmozdulattal adjuk tovább a szomszédunknak, miközben harsányan azt mondjuk: KIA! Az iránya állandó, egészen addig, míg valaki be nem hoz egy másik elemet. Csak a mellettünk állónak adhatjuk tovább.

Usibusi: Ha valakihez odaérkezik a 'KIA', karjait maga előtt X-et formázva, 'usibusit' kiáltva visszafordíthatja a kört a másik irányba.

Ki a király: Ha valakihez odérkezik a 'KIA', esetleg 'usibusival' visszafordították felé, a körben bárkire (de nem a szomszédaira) mutatva 'Ki a király' felkiáltással átpasszolhatja a folytatás jogát. Aki ilyen formán következik, folytathatja a 'KIA-t' egy tetszőleges irányba, vagy további elemekkel gördítheti tovább a játékot.

Boogie: Az éppen soron következő elkiálthatja magát, hogy 'Boogie!', erre a körben egy rövid időre mindenki egyhelyben táncol. A táncot indító pár



másodperc után 'Boogie vége!' kiáltással leállítja a táncot, és valamelyik elemmel továbbgördíti a játékot.

Zombi: Az éppen soron következő elkiálthatja magát, hogy 'Zombi!'. Ekkor a körben állók mind zombivá válnak és jellegzetes zombis mozgással új helyet találnak maguknak a körben. Amint újra formálódott a kör, a kezdeményező valamelyik elemmel továbbgördíti a játékot.

Oscar-díj: Az éppen soron következő elkiálthatja magát, hogy 'Oscar-díj!', majd bevonul a kör közepére, a többiek pedig megtapsolják. A rövid ünneplés után a kezdeményező visszaáll a helyére és valamelyik elemmel továbbgördíti a játékot.

● *MI VAN A ZSEBEMBEN?*

Időtartam: 5-10 perc

A résztvevők száma: tetszőleges

Szükséges kellékek: -

A résztvevők körben ülnek. A csoportvezető elmondja, hogy a résztvevők zsebeiben található dolgokból egy történetet fogunk szőni. Valami olyasmit fogunk elképzelni, ami a valóságban nem fér el az ember zsebében, de mivel a képzeletünkkel dolgozunk, most minden lehetséges.

Az első résztvevő így szól a tőle jobbra ülő második résztvevőhöz: „nem tudod, mi van a zsebemben?”. Szomszédja, a második résztvevő így válaszol: „de igen, egy...” – és kitalál valami nagyot, ami nem férne el senki zsebében. Erre az első résztvevő így válaszol: „Így van, és azért van nálam, mert...” – és kitalál egy történetet róla. Majd a második résztvevő a harmadikhoz fordul és a következő kérdést teszi fel: „és te tudod, mi van az én zsebemben?”

Folytassuk ez alapján a kört.

● *SZEGÉNY PICI CICAMICA*

Időtartam: 5-10 perc

A résztvevők száma: tetszőleges

Szükséges kellékek: -

Középen áll Cicamica, a többiek körben állnak körülötte. Cicamica kiválaszt valakit, akihez odamegy, és panaszosan rányávog. Ha a nyávogás célpontja meg tudja tartani a komolyságát, miközben megsimogatja a cica fejét, és azt mondja neki: „szegény pici cicamica”, Cicamica kénytelen mást keresni, akire segítségkérően nézhet, akihez nyávoghat. Ha a célpont elneveti magát, ő lesz a következő Cicamica.

A cica lehet bátor, eljátszhatja a nyávogó, törleszkedő macskát, hátha sikerül megnevetetnie a társát.

● **ŐRJÁTÉK**

Időtartam: 10 perc

A résztvevők száma: tetszőleges

Szükséges kellékek: kisebb tárgyak vagy egy szék

A játékosoknak a terem végéből indulva el kell jutniuk a terem másik végébe, ahonnan különböző tárgyakat, esetleg széket kell visszavinniük a kiindulási pontra. A tárgyakat azonban őrzi valaki, aki gyakran hátat fordít – ilyenkor lehet bátran mozogni. Ha viszont megfordul, akkor kővé dermedti, akit mozogni lát. Aki kővé vált, leguggol, és addig nem mehet tovább, amíg társai közül ketten, egy előre meghatározott mozdulatsorral fel nem szabadítják. (Például megérintik a vállát, helyet cserélnek és ugranak hármat.) Ha sikerült a szabadítás, visszakerül a játékba, ám az is előfordulhat, hogy a szabadítóit látja mozogni az őr, tehát őket is kővé változtatja.

Addig tart a játék, amíg vagy sikerül elvinni a tárgyakat és kő sincs a játéktérben, vagy mindenkit kővé változtat az őr.

● **FOGJ EGY KÉKET!**

Időtartam: 10 perc

A résztvevők száma: tetszőleges

Szükséges kellékek: kisebb tárgyak vagy egy szék

A segítő színeket mond. A résztvevőknek meg kell érinteni egy ilyen színű tárgyat, amelyen gyorsan csak tudnak. A következő lépés az is lehet, hogy mindenkinek találnia kell egy ilyen színű ruhát vagy kiegészítőt egy másik résztvevőn, amit meg kell érintenie.

● **LABDA AKROBATIKA**

Időtartam: 10 perc

A résztvevők száma: tetszőleges

Szükséges kellékek: kisebb tárgyak vagy egy szék

A résztvevőket megkérjük, hogy álljanak körbe. Körbe kell adniuk egy labdát, amelynek mindig olyan személyhez kell megérkeznie, akinél eddig még nem volt, és a kör a kezdő személynél fog végezni. A résztvevőknek meg kell jegyezni, hogy kitől kapták, és kinek kell továbbadniuk a labdát. A cél, a labda minél gyorsabb átadása.

3-4 kör után a tréner elindíthat még egy labdát, amelyet ugyanazon az útvonalon kell körbeadni. A tréner addig ad a játékhoz extra labdákat, amíg a csoport láthatóan már nem tudja kezelni a helyzetet.



SEGÉDANYAGOK

JEGYZET: OBJEKTÍV ÉS SZUBJEKTÍV MÁTRIX

A mese objektív mátrixa:

- a) Ki a mese hőse?
- b) Mi a mese tétje?
- c) Mi a mese kihívása?
- d) Kik/mik a segítők?
- e) Ki az ellenfél? Itt szimbolikus ellenfelekre kell gondolni, azokra a belső küzdelmekre, amelyeket le kell győzni.
- f) Mi a megoldás?

A mese szubjektív mátrixa:

- a) Ki vagyok én a történetben? Lehet, hogy a hőssel, mint segítővel azonosulok, de az is lehet, hogy egy másik szereplővel.
- b) Hol vagyok én a mesében? Melyik helyszínen?
- c) Mi itt az én szerepem? Mi a feladatom ezen a helyszínen?
- d) Ki a saját belső ellenfelem, mit kell legyőznöm magamban ahhoz, hogy előre léphessek?
- e) Mi a belső segítségem, mik a saját erőforrásaim a változáshoz?
- f) Milyen tárgyat hoznék ki magamnak a történetből?
- g) Mi az a konkrét dolog, ami ahhoz kell, hogy továbblépjek ebben a helyzetben?

JEGYZET – KOMMUNIKÁCIÓS AKADÁLYOK

Utasítás: ("Hagyd abba az ezen való állandó rágódást!") Amikor parancsokat adunk másoknak, demonstráljuk a hatalmunkat felettük. Ez ahhoz vezethet, hogy a másik személy megpróbál visszavágni (képletesen), ami veszkedéshez vezethet.

Fenyegetés: ("Ha csak nyafogszni tudsz, nem akarok tovább hallgatni.") A fenyegetés hasonló hatást vált ki, mint a parancsolgatás – a másik támadva érzi magát, és félelmet kelt benne az elhangzott mondat. Bár rövid távon változást érhetünk el, hosszú távon ez a stratégia megzavarja az emberek közötti kapcsolatot.

Kioktatás: ("Nyilvánvalóan nem követted az általam javasolt lépéseket. Jobban kellene figyelned, különben soha nem fogsz kijutni ebből a helyzetből.") Ha valakit kioktatunk, amikor az érzéseiről beszél, könnyen megalázottság érzést kelthetünk benne.

Tanácsadás: ("Meg kellene próbálnod minden nap korábban felkelni, és fél órát rendrakással tölteni.") Ha tanácsot adunk másoknak, miközben érzelmileg nehéz helyzetben vannak, az hasonló hatást válthat ki, mint a kioktatás. A másik butának érezheti magát, amiért nem találta meg saját maga a megoldást. A megoldási ötletek akkor jöhetnek, amikor az érzelmek már megosztásra kerültek, és a másik készen áll azok átgondolására.

Saját történetek: ("Most, hogy ezt mondod, eszembe jutott az az idő, amikor egy másik városba költöztem. Október volt és már hideg...") Ha valaki az érzéseiről beszél, és válaszként mi elkezdünk arról beszélni, hogy mi történt velünk, az azt mutatja az illetőnek, hogy nem igazán érdekel bennünket, hogy milyen az ő állapota – inkább magunkra helyezzük a fókuszot.

Logikai érvek: ("Itt téved az érvelésed: ő nem tudhatta ezt akkor, mert nem volt ott, amikor ez történt.") A logikai érvek hasonlóak a tanácsokhoz az ilyen helyzetekben, hiszen az érzelmektől elborult ember általában nem képes meghallgatni az érveket, ezért azok nem segítenek a helyzet megoldásában.

Bíztatás: ("Fel a fejjel! Legközelebb jobban fog menni.") A bíztatás bizonyos helyzetekben hasznos lehet, de ha például valaki elmondja, hogy szomorú, és a válaszuk az, hogy "Fel a fejjel", a másik úgy érezheti, hogy nem szabad éreznie azt, amit éppen érez.

Kritizálás: ("Te is hibáztál ebben a helyzetben.") Ha kritizáljuk azt, aki rosszul érzi magát valami miatt, az védekezésre kényszerítheti őt, ahelyett, hogy folytatná az érzései megosztását.



Viccelődés: ("Haha, ha annyira idegesítő, csak tedd egy hajóra és küldd el Új-Zélandra!") Ha valaki érzelmeiről kezd el beszélni, és mi viccelődünk rajta, még ha a hangulat oldása a célunk is, könnyen megbánthatjuk a másikat, és megakadályozhatjuk a további megosztásban.

Címkézés: („Olyan ember vagy, aki mindig mások kedvében akar járni.”) Ha címkéket aggatunk a másokra, azt érezheti, hogy nem értjük meg őt emberként, és nem érzi, hogy lenne a további megosztásra.

JEGYZET – KOMMUNIKÁCIÓS ESZKÖZÖK

Tükrözés ("Látom, hogy elkeseredtél, amikor nem tudtad időben befejezni."): A tükrözés során megpróbáljuk szavakba önteni, amit a másiktól látunk/hallunk. Nem értelmezünk, csak leírjuk, amit megértettünk. Nem számít, ha nem pontos a megfigyelésünk, a másik kijavíthat minket és folytathatja a megosztást.

Nyitott kérdések ("Hogyan érezted magad a tervek megváltozása miatt?"): Ha többet akarunk tudni, fogalmazzuk meg kérdéseinket nyitottan, hogy a másik érezze, megoszthatja érzéseit. Ha csak igennel vagy nemmel válaszolhat, nem biztos, hogy részletekbe bocsátkozik.

Átfogalmazás ("Szóval azt mondd, hogy unatkoztál a játék alatt."): Az átfogalmazás célja, hogy megbizonyosodjunk arról, jól értettük a másikat, és lehetőséget adjunk neki, hogy részletesebben leírja érzéseit.

Önvizsgálat ("Én is dühös vagyok, amikor valaki nem hallgatja meg az ötleteimet."): Egy kicsit megoszthatunk magunkról, hogy elősegítsük az érzelmekről való beszélgetést. Fontos, hogy ne helyezzük a fókusz magunkra (mint amikor saját történetet mesélünk), hanem mutassuk meg, hogy mi is gyakran érezzük ugyanazt.

Összegzés: („Szóval hibát követtél el, és a barátod most mérges rád. Szeretnéd jobbra tenni a helyzetet, de nem tudod, hogyan.”) Az összegzés segíthet az embereknek jobban tudatosítani, mi történt, így többet tanulhatnak a helyzetből.

Informálás: („Ezen a segélyvonalon érdeklődhetsz az eltűnt személyekről.”) Ha konkrét információval tudunk segíteni a másiknak egy problémás témában, tegyük meg. Ezek olyan helyzetek, amikor a kérdés inkább egy konkrét problémáról szól, mint nehéz érzelmekről.



PARTNEREK



KORDINÁTOR

Rogers Alapítvány (Magyarország)

<https://rogersalapitvany.hu/en/>

info@rogersalapitvany.hu



CESIE (Olaszország)

<http://www.cesie.org>

info@cesie.org



Hafelekar (Ausztria)

<https://www.hafelekar.at/>

Paul Schober: paul.schober@hafelekar.at



Active Citizens (Görögország)

<https://activecitizens.eu/>

acc.greece@gmail.com

