



Inkluzív Ifjúsági Programok Pedagógiai Kézikönyve



Inkluzív Ifjúsági Programok Pedagógiai Kézikönyve

Írta: Takács Borbála, Bedő Hanna, Nagy Anita, Madaras Dávid, Panek Zsuzsanna, Gebhardt Laura

Szerkesztette: Takács Borbála

Kiadványszerkesztés: Timár Benedek

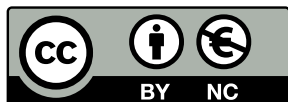
Képek: Kacsakő Közösségépítő Egyesület, Social Fiber Association

Kiadó: Kacsakő Közösségépítő Egyesület, Social Fiber Association

2025

Ez a mű a **Creative Commons Nevezd meg! – Ne add el! 4.0 Nemzetközi (CC BY-NC 4.0)** licenc alatt érhető el.

További információ: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



**Az Európai Unió
támogatásával**

01 Szervezetek	02 Nyári táborok	03 Év közbeni programok	04 Elméleti háttér	05 Pedagógiai irányelvek	06 Játékgyűjtemény
----------------	------------------	-------------------------	--------------------	--------------------------	--------------------

Tartalom

Előszó	4	05 Pedagógiai irányelvek és jó gyakorlatok	33
		Pedagógiai irányelvek	34
01 Szervezetek bemutatása	5	Módszerek	36
Kacsakő Közösségépítő Egyesület	6	Kihívások és megoldási lehetőségek	40
Social Fiber Egyesület	8	Segítő beszélgetés	41
		Esetkezelés (példák)	43
02 Inkluzív nyári táborok	10	Stabilizációs technikák	45
Kacsakő Tábor	11		
Mumush Kids Camp	13	06 Játékgyűjtemény	47
Tomash Pottery Ceramic Camp	15	Ismerkedős, névtanulós, jégtörő játékok	48
		Önismeretet, önkifejezést és empátiát fejlesztő játékok	54
03 Inkluzív év közbeni programok	17	Csoportdinamikát elősegítő játékok és foglalkozások	57
Kacsakő Klub	18	Fair play sportjátékok	63
Kacsakő Next	19	Interkulturális kompetenciákat fejlesztő játékok	68
Kacsakő Mentorprogram	20	Reflexiók	70
Ukrainian Brothers Fun Club	21		
Heti látogatások a kolozsvári Aksza gyerekotthonba	23	Irodalomjegyzék	76
Kritikai gondolkodás és állampolgári nevelés pataréti kamaszoknak	24		
Élménypedagógiai program és alkotóműhelyek pataréti gyerekeknek	26		
04 Elméleti háttér	28		
Előítélet-csökkentés	29		
Reziliencia	31		
Interkulturális kompetenciák	32		

Előszó

A társadalmi egyenlőtlenségek csökkentése és a befogadó közösségek építése kiemelt fontosságú feladat minden olyan szervezet számára, amely gyermekekkel és fiatalokkal dolgozik. Az inkluzív szemléletű élménypedagógiai programok hatékony eszközt kínálnak arra, hogy különböző társadalmi háttérű gyermekek – köztük roma és nem roma fiatalok – együtt fejlődjenek, tanuljanak egymástól, és közösen alakítsanak ki egy elfogadóbb társadalmi környezetet.

Ez a kézikönyv a Kacsakő Közösségépítő Egyesület és a Social Fiber Egyesület együttműködésében jött létre, abból a célból, hogy gyakorlati útmutatót és módszertani támogatást nyújtson azoknak az ifjúságsegítő munkásoknak, szervezeteknek és közösség-szervezőknek, akik elkötelezettek az inkluzív nevelés és az élménypedagógiai eszközök alkalmazása iránt.

A kiadvány hiánypótló segítséget nyújt abban, hogy miként alakíthatunk ki biztonságos és támogató közeget, ahol a gyermekek és fiatalok egyenrangú félként vehetnek részt a közös tevékenységek-

ben, függetlenül származásuktól vagy társadalmi háttérüktől. Számos sikeres program foglalkozik hátrányos helyzetű fiatalokkal, ám ezek többsége szegregált formában működik. Mi hiszünk abban, hogy a valódi változás akkor kezdődik, ha különböző társadalmi csoportok tagjai már egészen fiatal korban találkoznak és közös élményeket szereznek.

Célunk, hogy egy olyan programot és szemléletet mutassunk be, amely biztonságos és befogadó közeget teremt ezekhez a találkozásokhoz. Hisszük, hogy ha a gyerekek megtapasztalják az együttműködés erejét, felnőttként is nyitottabbak, támogatóbbak lesznek egymással szemben, és egy békésebb, elfogadóbb világ építéséhez járulnak hozzá.

A kézikönyv elméleti és gyakorlati részeket egyaránt tartalmaz. Egyrészt betekintést nyújt a társadalmi befogadás pszichológiai és pedagógiai alapjaiba, másrészt konkrét, kipróbált gyakorlatokat és módszertani ajánlásokat kínál a résztvevők közötti előítéletek lebontására, az együttműködés erősítésére és a közösségépítés elősegítésére.

Bízunk benne, hogy ez az anyag hozzájárul a szervezetek és szakemberek munkájához, és segít abban, hogy egyre több gyermek tapasztalhassa meg interkulturális közösségben az együttműködés és a kölcsönös tisztelet erejét.



01 Szervezetek bemutatósa

Kacsakő Közösségépítő Egyesület
Social Fiber Egyesület

6
8



Kacsakő Közösségépítő Egyesület

Történetünk

A *Kacsakő Egyesület* egy 2019-ben lebonyolított szolidaritási projektből nőtt ki magát: akkor ingyenes inkluzív nyári élmény tábort szerveztünk alsó- és középszálybeli, roma és nem roma gyerekek számára. A szolidaritási projekt gondolata *Takács Borbála* és *Sárkány Fanni* fejéből pattant ki, Bori 2018-as mesterszakos szociálpszichológiai kísérleti kutatása folytatásaként. A kiindulási alapot a kontaktus-hipotézis gyakorlati alkalmazásának lehetősége ihlette, mely a sportot, mint katalizátort használja annak érdekében, hogy a csoportközi kontaktus eredménye előítéletek csökkentése és ne pedig a fenyegetettség érzés növekedése legyen. 2018 őszén hamar összeállt az első tábort szervező csapat, köztünk *Kulcsár Rebeka*, *Timár Benedek* és *Nagy Anita* is, aki időközben társvezetője lett Bori mellett az egyesületnek. A következő évek során további, inkluzív szemléletben zajló programokat és nyári táborokat szerveztünk, majd 2021-ben megalapítottuk egyesületünket és csapatunk egyre csak bővült.

Vízió és misszió

Társadalmunkban óriási szakadékok húzódnak a hátrányos és nem hátrányos helyzetű csoportok között, amiket a szegregáció különböző formái tovább mélyítenek. Egyesületünk erre a problémára szeretné felhívni a figyelmet, és enyhíteni a fennálló egyenlőtlenségeket.

Célunk, hogy közelebb hozzuk egymáshoz a különböző társadalmi csoportok tagjait (cigány és nem cigány, kisebbségi és többségi, külföldi és magyar, gyermekotthonból, szegény vagy épp jómódú családból érkező fiatalokat és gyerekeket) azért, hogy csökkenjenek az egymással szemben támasztott előítéleteik, valamint, hogy a programjaink hatására fejlődjenek a résztvevők pszicho-szociális képességei, melyek a békés együttélést segítik elő. Célunk továbbá a hátrányos helyzetű gyerekek esélyeinek növelése, pozitív jövőkép kialakítása, illetve az érdekérvényesítés támogatása, amely hosszú távon hozzájárulhat egy igazságosabb és esélyegyenlőbb társadalom megteremtéséhez.

Mindezek mellett szeretnénk a többségi társadalmat érzékenyíteni a csoportok közötti egyenlőtlenségekkel kapcsolatban, valamint ösztönözni a társadalmi felelősségvállalást.

Programjainkon fair play csapatsportokkal, kézműves foglalkozásokkal és gondolatébresztő beszélgetésekkel a résztvevők felismerik a közöttük lévő hasonlóságokat és kíváncsisággal fordulnak a különbözőségeik felé. Meglátják az eltérő nézőpontokból származó értékeket, miközben új barátságok születnek, valamint a gyerekek és az önkéntesek között is bizalmi kapcsolat épül, amire a programok között is támaszkodhatnak, ha segítségre van szükségük.

Célcsoportok

Az egyesület elsődleges célcsoportja a 10-18 éves, különböző társadalmi háttérű (roma és nem roma, hátrányos helyzetű és privilegizált) fiatalok. Másodlagos célcsoportunk a pályakezdő ifjúságsegítők és önkéntesek, akik számára szakmai és személyes fejlődést támogató háttérrel biztosítunk. Harmadlagos célcsoportunk a szervezet tevékenységeit követő közönség: a résztvevők társas környezete, valamint azok, akik a Facebookon, szakmai hálózatokon vagy konferenciákon keresztül ismerkednek meg inkluzív programjainkkal és módszertanunkkal.



Fő tevékenységek

A Kacsakő projekt több szálon fut: inkluzív nyári táborokat szervezünk gyerekeknek (2024-ig hat nyári, négy mini- és három nemzetközi tábort valósítottunk meg), és 2021 óta havi élménypedagógiai programokat biztosítunk. A 13 év feletti táborozók számára minitáborokat, nemzetközi ifjúsági cseréket és 2024. júniusától mentorprogramot indítottunk. Kiemelt figyelmet fordítunk önkénteseink fejlődésére is: csapatépítő hétvégékkel és képzésekkel erősítjük a hatékony együttműködést. Célunk, hogy interkulturális hidakat építsünk, különböző háttérű fiatalokat kapcsoljunk össze, és előítéleteik csökkentését támogassuk.

Jelenleg az alábbi programokat valósítjuk meg:

» **Kacsakő Tábor:** Egyhetes nyári táborok 34-40 gyerek és 15-20 ifjúsági munkás részvételével.

» **Kacsakő Klub:** Havi élménypedagógiai programok (pl. kenuzás, falmászás), mely folyamatosan nyitott új érdeklődők számára.

» **Kacsakő Next:** Évközbéli mini- és nemzetközi táborok 13+ éveseknek, a csoportvezetés, kommunikáció és társadalmi felelősségvállalás fejlesztésére.

» **Mentorprogram:** Egyéni támogatás nehezebb helyzetben lévő fiatalok számára, készségeik fejlesztésében és önismeretük mélyítésében.

» **Önkéntes képzések és szervezetfejlesztés:** Negyedéves képzések, pedagógiai kézikönyv, gyermekvédelmi, és magatartási irányelvek kidolgozása az önkéntesek számára.

Inklúzió

Programjainkon biztonságos és befogadó buborékot teremtünk a különböző társadalmi csoportokból érkező gyermekek és fiatalok számára, hogy találkozhassanak, és tanulhassanak egymástól és egymásról. Hisszük, hogy ezek a kapcsolatok hozzájárulnak a fiatalok társadalmi érzékenyítéséhez, az iskolai lemorzsolódás megelőzéséhez és a jövőben fontos társadalmi tőkét jelenthetnek számukra, amely alapjaiban segíthet a társadalmi kohézió erősítésében.

A kontaktushipotézist (*Allport, 1954*) alkalmazva kooperatív játékokkal és empátia fejlesztésével csökkentjük az egymás felé támasztott előítéleteket. Élményalapú programjaink segítik a pozitív önértékelést, megelőzve a radikalizálódást és a sztereotípiá-fenyegetettséget (*Aronson, 1988*).

Mindezt ingyenes programokat kínálva, nagy létszámú ifjúsági szakemberrel és olyan segítő szervezetekkel együttműködve valósítjuk meg, mint a *Bagázs Közhasznú Egyesület*, a *Piliscsabai Tanoda* és az *Adománytaxi*.

Szervezeti struktúra

Szervezetünk demokratikus struktúrában működik, a *Közélet Iskolájában* tanultakra alapozva. A „magot” három vezető alkotja, akik heti 10-20 órában irányítják az egyesületet. A szervezeti hagyományok következő karikáját rész-munkaidős munkavállalók alkotják, mint például a Kacsakő Klub programkoordinátora. Az állandó önkéntesek legalább havi 10-15 órában segítik a munkát, míg az eseti önkéntesek legfeljebb 15 órát

vállalnak, részt véve a munkacsoportjaikat érintő döntésekben. A szervezet működéséhez és a döntésekhez a résztvevő fiatalok, gyerekek, szülők, alumnik, barátok, szakmai partnerek és követők is szorosan kapcsolódnak.

Amire büszkék vagyunk

Nehéz egy dolgot kiválasztani, de talán az a legnagyobb büszkeségünk, hogy a 'bajtársak' csoportja – azok a roma és nem roma fiatalok, akik egykor 10-12 évesen csatlakoztak első táborunkhoz, és 2024-ben már a hatodik táborba jöttek 16-17 évesen – saját társadalmi projektet valósítottak meg közösen: rasszizmus elleni érzékenyítő workshopokat tartottak volt iskolájukban, illetve a 2024-es táborban fiatalabb gyerekeknek.

És hogy miért Kacsakő?

Mert tevékenységünk is olyan, mint egy állóvízbe dobott kő: szelíd hullámokat vet, felkavarja a vizet és hatással van a környezetére.

Ezek a folyamatok zajlanak le a gyerekekben, környezetükben és bennünk, önkéntesekben is. Programjaink gondolatokat és érzéseket mozdítanak meg és izgalmas találkozások élményét adják.

Social Fiber Egyesület

Történetünk

A *Social Fiber Egyesület* 2020. decemberében alakult. *Panek Zsuzsi* és *Madaras Dávid* ötlete volt, hogy jó lenne egy olyan egyesületet létrehozni, amely sérülékeny csoportokból származó gyerekekkel és fiatalokkal foglalkozik. Elsősorban a Kolozsvár személtlerakata melletti roma szegregátum, a *Patarét* helyzete miatt gondoltunk arra, hogy jó lenne együttműködni az ott élő emberekkel. Több olyan alkalom volt, amikor az Egyesület létrejött előtt különböző eseményeken részt vettünk, amelyek főként a pataréti gyerekekhez és fiatalokhoz kapcsolódtak.

Az Egyesület indulásakor csatlakozott hozzánk *Csákány Edina* gyógypedagógus, akin keresztül elindítottuk hosszú távú foglalkozásainkat egy kolozsvári gyermekotthonban. 2022-ben csatlakozott csapatunkhoz *Bedő Hanna*, pszichológus, így most három állandó tag dolgozik az egyesületnél. Emellett sok önkéntessel is együttműködünk, akik nélkül nem szervezhetnénk meg a táboraink, illetve nem lenne ennyi színes foglalkozásunk sem.

Vízió és misszió

Meggyőződésünk, hogy bolygónk sorsa a gyerekek és fiatalok kezében van, ezért komoly tétje van annak, milyen értékeket adunk át nekik, hogyan segítjük őket abban, hogy felelősségteljes, egymást segítő, a természetet becsülő, őszinte, találékony, kitartó, együttérző, rugalmas és a nehézségekkel bátran szembenéző felnőttekké váljanak majd. Ezért szeretnénk olyan gyakorlati eszközöket nyújtani számukra, amelyek segítik őket az egyéni és közösségi rezilienciájuk fejlesztésében, a megküzdési mechanizmusaik kialakításában, a konfliktuskezelési készségeik fejlesztésében, és nem utolsósorban életminőségük és társadalmi jólétük növelésében.

Programjainkon keresztül részeseivé válhatnak a közösségnek és a térnek, ahol fejleszthetik énképüket és céljaikat, ahol élményeken keresztül tanulhatnak, ahol lehetőségük van felszólalni és vitázni, és ahol meg tapasztalhatják és megérthetik a jelenlét fontosságát.

Ezek a programok egy szakemberekből és önkéntesekből álló széleskörű

csapattal hosszútávon, megszakítások nélkül foglalkozunk különféle szociális háttérű gyerekekkel és fiatalokkal, hiszen csak így lehet esélyünk a bizalmi viszony fenntartására és a fogyasztói társadalom mindent átható szemléletével szemben egy értékorientált magatartás képviselésére. Az is célunk, hogy a programjainkon résztvevő gyerekek és fiatalok felnőtt korukban visszakapcsolódjanak az egyesületi tevékenységekbe önkéntesként vagy akár mentorként.

Egyesületünk nevével is ezt a kapcsolódást szeretnénk jelezni: annak felismerését, hogy mindenkire szükség van, mindannyian ezerféle módon kapcsolódunk egymáshoz, mindannyian része vagyunk a nagy társadalmi szövetnek, tudván hogy *„a Földet nem apáinktól örököltük, hanem unokáinktól kaptuk kölcsön”* (David Brower, környezetvédelmi aktivista).



Célcsoportok

Szervezetünk célcsoportjai sérülékeny csoportokból származó gyerekek, fiatalok és fiatal felnőttek. Résztevőink között vannak gyermekotthonban élők, roma szegregátumból származók, ukrainai menekült családok, valamint középosztálybeli helyi gyerekek is. Másodlagosan pedig minden olyan személy, akik érdeklődik az Egyesület munkája és módszertana iránt, illetve velünk együtt szeretne fejlődni.

Fő tevékenységek

Élmény alapú játékok, amelyeken keresztül a résztvevők meg tapasztalhatják az egymás iránti tisztelet és odafigyelés fontosságát. Vizuális műhelyek, ahol szavak nélkül is kifejezhetik magukat a résztvevőink és könnyebben megérthetik az önmagukban rejlő érzéseket és gondolatokat. Közösségi programok és a kritikai gondolkodásra való készség mint a közösségek megtartó pillére.

Jelenleg az alábbi programokat valósítjuk meg:

» Heti rendszerességgel találkozunk a *Kolozsvári Aksza Házban* élő gyermekekkel.

» Az ukrainai orosz invázió kezdetekor két évig, heti alkalommal szerveztünk vizuális alkotóműhelyeket a *Ukrainian Brothers Fun Club (UBFC)* tanodában, Ukrajnából érkező menekült családok gyerekei számára. Ezt a programot lezár-tuk, ma már barátságok formájában és az UBFC-ből kinőtt programokban való részvétellel ápoljuk.

» Heti rendszerességgel műhely-foglalkozásokat szervezünk a pataréti gyerekek és fiatalok számára, az általuk javasolt témákat felölve.

» Interkulturális, öko-művészeti és családos táborokat szervezünk, ahol a különböző háttérű fiatalok találkozhatnak egymással:

» **Mumush Kids Camp:** interkulturális, öko-művészeti táborsorozat téli és nyári táborokkal, otthonokban és családokban élő gyerekek és fiatalok számára.

» **Ukrainian Brothers Camp:** családos tábor ukrainai családoknak, Kolozsvár mellett.

» **Tomash Pottery Camp:** alkotótábor ukrán, román, roma és magyar művészeknek és fiataloknak.

» **Kritikai pedagógiai tábor** pataréti kamaszoknak.

» Önkénteseket és ifjúsági munkásokat képzünk.

Inklúzió

Programjaink inkluzívak, hiszen egyrészt három helyi kultúra keveredik bennük (roma, román és magyar), másrészt a kolozsvári ukrán közösségben különböző társadalmi rétegekből származó családokkal dolgozunk. Például egy táborban minden program két nyelven zajlik (magyarul és románul vagy angolul és ukránul), illetve részt vesznek város-ról és vidékről, otthonból és családból érkező gyerekek is. A tevékenységeink megtervezésénél fontos számunkra, hogy ezek mindenki számára érthetőek és élvezhetőek, nemtől, kultúrától, kortól és érlettségi szinttől függetlenül.

Szervezeti struktúra

Egyesületünk horizontális elrendezésű szervezeti struktúrával működik, ahol minden munkatárs érvényesülhet, azaz mindenkinek fontosak a meglátásai és gondolatai a döntéshozatal során.

Amire büszkék vagyunk

Többek között arra nagyon büszkék vagyunk, hogy sikerül bevonni olyan hozzánk közel álló embereket, barátokat, akik egyre motiváltabbak, hogy minél minőségibb gyerekprogramokat

szervezzünk. A Social Fiber a Kacsakő Egyesülettel közösen indított ifjúság-segítő képzésekkel is igyekszik új eszközöket átadni az állandó, a visszajáró és az új önkénteseinknek egyaránt.

Amit még fontosnak találunk

Fontos számunkra, hogy sok más hozzánk hasonlóan működő nonprofit szervezettel állunk kapcsolatban, és vannak olyan közös projektjeink, amelyek mindannyiunk számára új kihívásokat jelentenek. Számunkra ez a tapasztalatcsere egyben egy szociális háló is, ahol elmesélhetjük egymásnak a tapasztalatainkat és erősíthetjük egymást abban, amit csinálunk.

A szervezet krédójában kiemelten fontos szerepet játszik a hálózatosodás, illetve a szervezeti kultúránk részletes kidolgozása és továbbadása más, hasonló munkát végző csoportoknak. Hiszünk benne, hogy a helyi problémákra és kihívásokra a helyi megoldások tudnak a leghatékonyabban felelni.

02 Inkluzív nyári táborok

Kacsakő Tábor
Mumush Kids Camp
Tomash Pottery Ceramic Camp

11
13
15



Kacsakő Tábor

Célja

2019 óta szervezünk egyhetes, nyári, ottalvós sport- és élménytábort 10-18 éves gyerekek számára, akik különböző társadalmi buborékokból érkezve ezáltal tagjaivá válnak a Kacsakő közösségnek. A hiánypótló, inkluzív gyerektábor megvalósításával célunk, hogy csaknem egyedülálló módon közösséget kövacsoljunk különböző társadalmi háttérből érkező gyerekekből, miközben hozzájárulunk szociális és személyes kompetenciák fejlődéséhez, csak úgy, mint saját képességeink és szakmai készségeink esetében.

Fontosnak tartjuk, hogy csökkentsük a magyar oktatási rendszerben található szegregáció és szelektivitás káros hatásait. Programjainkkal hozzájárulunk az idő előtti iskolaelhagyás előfordulásának csökkentéséhez, a gyakran „problémás gyerekként” címkézett gyerekek lehetőségeinek tágításához, a többségi társadalom érzékenyítéséhez, illetve a különböző társadalmi csoportok egymás iránt táplált előítéleteinek mérsékléséhez.

Célunk továbbá a hátrányos helyzetű gyerekek esélyeinek növelése, pozitív jövőkép kialakítása, illetve az érdekérvényesítés támogatása. További célunk, hogy a táborban egy biztonságos buborékban történjenek interkulturális találkozások, és a különböző – sok esetben kommunikációs különbségek által okozott – konfliktusok kezelésében támogassuk őket mediátorként résztvevő konfliktuskezelési technikákkal.

Célcsoportja

A táborba roma és nem roma, hátrányos helyzetű és középosztálybeli, bevándorló háttérű és magyar gyerekeket toborzunk. A korcsoportok évről-évre változnak, ahogy a visszatérő gyerekek növekszenek, hiszen ahogy idősödnek, igyekszünk a struktúrát és programjainkat is igényeik szerint alakítani.

Az első táborban még csak egy, 9-12 év közötti korosztállyal foglalkoztunk – ma már több különböző korcsoportot foglalkoztatunk a táborban. Minden korcsoportban olyan diverz kiscsoportokat alakítunk ki, ahol direkt különböző

társadalmi háttérből érkező gyerekek vannak együtt. Eközben figyelve arra is, hogy mindenkinek legyen legalább egy komfortszemélye a csoportban, akivel könnyen tud kapcsolódni:

- » **Pajtik:** ~10-12 évesek, 4-7 fős, nemi szempontból homogén kiscsoportokban.
- » **Cimborák:** ~12-14 évesek, 8-10 fő körüli nemi szempontból heterogén csoportokban.
- » **Bajtársak:** ~14-17 évesek, 10-15 fő körüli létszám alkot egy nemileg is heterogén nagy csoportot.
- » **Alumnik:** azok a 16 év feletti fiatalok, akik a bajtársprogramot elvégezték, és szeretnének önkéntesként hozzájárulni a Kacsakőves közösség életéhez, miközben fejlesztik saját képességeiket is.

Struktúrája

A tábor előtt két napos felkészítő hétvégét tartunk a táboroztatóknak, majd a tábor hétfő délelőttől szombat délelőttig zajlik, amit egy másfél napos lezáró hétvége követ, ahol a táboroztatókkal reflektálunk a történésekre.

A táborban a kisebb csoportok és a szobák mesterségesen úgy vannak kialakítva, hogy különböző háttérből érkező gyerekek és fiatalok együtt legyenek, ezzel a „csoportközi kontaktus” lehetőségét megteremtve.

Az első nap a csapatidentitás kialakítására fókuszál: zászló- vagy totemfestéssel, csapatnév választással és kihívások teljesítésével erősítjük a csoport hovatartozást, elősegítve a *rekategorizációs folyamatokat*. Az ismerkedős játékok pedig a *dekategorizációt* támogatják – ezekről bővebben a szociálpszichológiai fejezetben írunk. Az első nap a táborozók és a táboroztatók közötti fergeteges zászlószerző csatával zárul.

Egy átlagos tábori napon, délelőttönként foglalkozásokon vesznek részt a táborozók: fair play sportokon, kreatív és drámás foglalkozáson, illetve olyan új tevékenységeket kipróbálva, amiket az aktuális táboroztatói csapat hoz be (break tánc, zsonglörködés, impro, stb), ezen túl csapatidőben ismerkednek és dolgoznak egy közös projekten a kiscsoportok. A délután egy szabad foglalkozással indul, ahol a táboroztatók együtt

játszanak a gyerekekkel, majd esetenként, vendégek által hozott workshopon beszélgetünk társadalmi témákról, ezt követően strandolunk, ami jó idő esetén kihagyhatatlan része egy meleg nyári napnak.

A vacsora után szabad program, majd egyes estéken már tradíciónak számító esemény kerül megvalósításra, amiknek a célja a Kacsakő identitás erősítése és a közösségi érzés megtapasztalása. Ilyen programok például a tombola, a közös zenélés vagy a bátorságpróba.

Az este minden nap kiscsoportos reflexióval zárul.

Az utolsó teljes nap délelőttjén a Kviddics Kupán csapatok küzdenek meg a gólokért és a fair play díjért, délután pedig projektbemutatókat ünneplünk és este egy záróbuli során éljük át a legintenzívebb érzelmeket. A szombat délelőtt az elpakolásról, elköszönésről, a hétre reflektálásról, az oklevelek kiosztásáról és a könnyes búcsúkról szól.

Szerepkörök

» **Táborszervezők:** A tábor szervezését 2–3 főszervező koordinálja, akik kommunikálnak a szülőkkel, kapcsolódó szervezetekkel, táborhellyel, és a csapattal, míg a szakmai, rekreációs és pedagó-

giai programokat önkéntesekkel közösen dolgozzuk ki munkacsoportokban.

» **Operatív vezető:** A logisztika és programok lebonyolításáért felel a táborban, koordinálja a táboroztatókat, frissíti és kommunikálja a napi forgatókönyvet, egyeztet a vendégekkel és a táborhely üzemeltetőivel.

» **Szakmai vezető:** Koordinálja a pedagógiai folyamatokat, egyeztet a csoportvezetőkkel, jollykkal, ventilátorral és az operatív vezetővel. Felel a táboroztatók és táborozók jóllétéért, tartja a kapcsolatot a szülőkkel és támogatja a csapat munkáját, igény szerint mediál.

» **Ventilátor (tábori pszichológus):** a táboroztatók és táborozók mentális jóllétét segíti.

» **Korosztály-koordinátorok:** Egy korosztály csoportvezetőinek koordinátora, biztosítja a pedagógiai döntések következetességét (pl. konfliktuskezelés esetén).

» **Csoportvezetők:** Kettesével vezetik a kiscsoportokat, mentorálják a táborozókat, figyelemmel kísérik jóllétüket, segítik a csoportdinamikát, valamint reflexiókkal és közös játékokkal támogatják őket.

» **Jollyk:** Univerzálisan bevethető segítők, akik ott támogatnak, ahol szükség van rájuk – főként a gyerekekkel foglalkoznak, de az operatív teendőkbe is besegítenek.

» **Foglalkozásvezetők:** Egy-egy programot vagy foglalkozássorozatot vezetnek, bemelegítéssel, fő játékkal és reflexióval biztosítva a tartalmas élményt.

» **Fotós és social media felelős:** A legjobb tábori pillanatképeket kapja el és hozzájárul a kommunikációs munkákhoz.

Programok

Fair play csapatsportok (fogós-labdás játékok, ultimate frizbi, zászlószerző, kviddics és Kacsakő rugby), élményprogramok (pl. strand, kereskedőjáték, tábortűz és tombola), kézműves és drámás foglalkozások és különböző vendég workshopok (pl. UCCU érzékenyítő programja, Capoeira foglalkozás, NANE és a Melegség és megismerés vendégfoglalkozása) nyújtanak életre szóló élményeket és útravalót a táborozóknak.

Egyik legszebb élményünk

Amikor a hét közepe táján, sok-sok dráma és viharzás után, ellenfelekből lett barátok tűzszünetet kötve csocsóznak, tollasoznak, páran beszélgetnek, Dixiteznek, miközben a Vadker-ti-tó vize felett megy le a nap és valahogy harmónia lepi be a tábort... ez tényleg "a legjobb dolog az évben!"



Mumush Kids Camp

Célja

Táboraink fő célja, hogy az együtt töltött idő alatt minden résztvevő egyéni érdeklődésének és életkorának megfelelő támogatást kapjon. A változatos műhelyek színes bevezetőt és hasznos tudást adnak egyes szakmák megismeréséhez és a foglalkozásokban való elmélyüléshez. A gyerekek és fiatalok felfedezhetik a bennük rejlő érdeklődést és tudást a különböző műhelytevékenységek és szabad foglalkozások során. Fontos, hogy mindenkinek legyen sikerélménye az alkotói folyamatok alatt, ahhoz, hogy megerősödjön bennük a belső motiváció és továbbvigyék az el-sajátított készségeket és kíváncsiságot a hétköznapijukba is.

Egy másik fő cél, hogy a résztvevők megtanuljanak vigyázni magukra és egymásra, amihez az első lépés a közös szabályok kialakítása és egy közös szerződés megkötése. Azáltal, hogy ők is részt vesznek ezeknek a kialakításában, bizalmat és felelősséget kapnak, amely által egy jóhiszeműségen alapuló együttműködés jöhet létre.

Ugyanakkor azt is fontosnak tartjuk, hogy ezekben az alkotótáborokban a tábor végére a műhelyekben szülessen egy olyan közös produktum, amely bizonyítja azt, hogy megéri dolgozni, együttműködni és kitartani.

Táboraink két nyelven folynak és legtöbbször három kultúrából érkező gyerekek vesznek részt ezekben, ezáltal könnyebben gyakorolhatjuk az egymás iránti elfogadást és gazdagíthatjuk a kulturális többféleségből származó értékeket és közös élményeket.

Célcsoportja

Táborainkban általában 7-17 év közötti gyerekekkel és fiatalokkal foglalkozunk. Mindig igyekszünk úgy kialakítani a csoportokat, hogy egyensúlyban legyen a gyerektthonokból és a családból érkező gyerekek aránya, illetve kiegyensúlyozott legyen a résztvevő lányok és fiúk száma.

Struktúrája

A tábor általában egy hetet ölel fel,

mely során az első nap mindig a megérkezésen és az ismerkedésen van a hangsúly, ezt követi három nap, amikor az adott tábor tematikájához illeszkedik a program, ezt követi egy kirándulós nap. Az utolsó előtti napon lehetőségük van a gyerekeknek bemutatni mindazt, amit a foglalkozások során készítettek, utána pedig megünnepelni a közös munkát és az együttlétet. A záró napot a búcsúnak, a megerősítésnek és a reflexiónak szenteljük.

Három különböző struktúrájú táborunk van: egy élményalapú tábor, ahol tematikus napok vannak; egy alkotótábor, ahol a gyerekek és a fiatalok egy választható műhelyfoglalkozáson vehetnek részt, amit az egész hét során végig követnek; a harmadikban pedig forgó műhelyek vannak, ahol többféle, közösségépítő aktivitásban működhetnek együtt.

Szerepkörök

Mindig az a felelős az adott gyerekért, aki fizikailag mellette van a konkrét helyzetben. Táborainkban többféle szerepkör találkozhat, ezek úgy lettek kigondolva,

hogy minél nagyobb mértékben biztosítani tudják a gyerekek és a táboroztatók fizikai és lelki jóllétét.

» **Szakmai vezetők:** A szakmai vezetők felelőssége, hogy mindenki tisztában legyen a gyermekvédelmi alapelvekkel, ezek betartásának fontosságával, és betartásuk hiányának következményeivel, illetve a tábor céljaival. Továbbá a szakmai vezetők állítják össze a tábor programját a táboroztató csapat visszajelzései alapján. Ugyancsak a szakmai vezetők felelőssége a táboroztató csapat és a táborvezető összetöborzása és pedagógiai eszközökkel való felkészítése.

» **Táborvezető:** Elsősorban ő felel azért, hogy a táborban mindenki biztonságban érezze magát, mindenki tisztában legyen a szabályokkal, a kitűzött programterv időben megvalósuljon, az esetleges konfliktusokat tisztázza (ahol minimum három személy kell, hogy jelen legyen), adott esetben krízis csapatot szervezen, ahol megtárgyalhatják az adott konfliktus megoldásának a kimenetét. Felelős azért, hogy mindenkinek legyen a megfelelő eszköze és körülménye

a műhely tevékenységek biztonságos és minőségi lefolyásához. Továbbá felelős azért, hogy ismertesse a vészhelyzeti protokollt, hogy felmérje a táborozók egészségügyi állapotát, elsősegélynyújtásért és szükség esetén további intézkedésekért, valamint a kockázatok felméréseért és elhárításaért vészhelyzetek esetén.

» **Táboroztatók:** Minden táboroztató felelőssége legjobb tudása szerint megvalósítani, támogatni, alakítani a szakmai programot a szakmai vezetőkkel együttműködésben. Biztosítani kell a rábízott gyerekek testi-lelki épségét, és fontos feladatuk a konfliktushelyzetek kompetens kezelése is. Minden táboroztatónak, bármilyen rendkívüli eseményről tájékoztatási kötelezettsége van a táborvezető felé. Felelős azért, hogy a saját testi-lelki épséget érintő kérdéseit a napzáró beszélgetések, szupervízió során a csapat elé tárja.

A táboroztatók általában fel vannak osztva egy-egy helyszínre, ahol a szabadidős programok során szemmel tartják az ott zajló tevékenységeket. Továbbá a táboroztatók szerepkörébe tartozik az is, hogy az esti záróköröket koordinálják és a lefektetés után mesét mondjanak vagy olvassanak, a reggeli énekes ébresztőnél pedig részt vesznek fakultatív módon.

Ezekon felül a tábor utolsó napját követő két héten belül minden táboroztató kitölti a szervezők által kiküldött visszajelző kérdőívet.

» **Ventilátor:** Néha kinevezünk egy táboroztatót "ventilátor" személynek, akinek az a szerepe, hogy külön meghallgassa a táboroztatókat és segítséget nyújtson egy felmerülő helyzetekben.

Programok

A tábori programokat igyekszünk úgy összeállítani, hogy a gyerekek készségei több területen is fejlődjenek, megerősödjenek, illetve mindenki találjon magának olyan foglalkozást, ahol sikerélményben lehet része és megerősödhet önbizalma. Eddigi táborainkban a gyerekek részt vehettek landart, interaktív és önreflexiós, zene-, hiphop-, színház-, barkács- és animációs műhelyen, illetve gyerekjogi és állat-ember kapcsolat workshopon is.

Egyik legszebb élményünk

Rengeteg szép élménnyel és tanulsággal gazdagodunk egy-egy tábor alkalmával, kezdve az érkezés izgalmas pillanatától, a táborvégi zárókörig, ezért nehéz kiragadni egyetlen legszebb élményt.

Talán mégis egy kirándulás alkalmával történt helyzet ugrott be leg hamarabb, amikor is az indulás hevében történt egy kis baleset, elszakadt egy hátizsák, és több gyerek is rászállt a fiúra, aki véletlenül elszakította a táskát. Ezt a pillanatban senki nem kezelte jól, a szóban forgó kisfiú sem, és amikor rákérdeztem, hogy mi történik, kijelentette nekem, hogy ő, ha nem is most, de amikor haza érünk a kirándulásból, biztosan megver valakit.

Sikerült meggyőződnöm arról, hogy most összpontosítsunk az indulásra, és a kirándulás során többször is odajött hozzám beszélgetni a történetekről, az érzéseiről. Beszélgettünk többek között arról is, hogy a testmozgás mennyire sokat tud segíteni ilyen helyzetben, és hogy figyelje meg, most hogyan érzi magát, örül-e, hogy nem cselekedett az indulatai hevében.

Mikor hazaérkeztünk, megköszönte a beszélgetést, és elmondta, hogy mindig emlékezni fog arra, hogy sétáljon egyet, ha nagyon dühös, és a kirándulás során talált fakorongból készített nekem egy gyönyörű nyakláncot.

Ez a történet is megerősítette bennünk azt a meggyőződést, hogy hatalmas ereje van az őszinte jelenlétnek és az egyéni figyelemnek.

Tomash Pottery Ceramic Camp

Célja

A 2023-as Tomash Pottery Ceramic Camp célja az volt, hogy a Kolozsváron élő ukrajnai fiatalok és családjaik számára egy olyan kreatív teret biztosítson, ahol művészeti tevékenységek révén kifejezhetik magukat, miközben egy közösségi részesei lehetnek. A tábor mottója a pillangóeffektus, ami arra utalt, hogy egy kis alkotói cselekedet is jelentős hatással lehet a közösség fejlődésére és a társadalmi változásokra.

Erre válaszolt a 2024-es Tomash Pottery Ceramic Camp, amelyben a résztvevők aktívan hozzájárultak egy önszerveződő közösség kialakításához. A tábor különösen családok számára ad lehetőséget arra, hogy közösen vegyenek részt alkotóműhelyeken, miközben szorosabb kapcsolatokat alakítanak ki egymással és más kultúrákból érkező családokkal is.

Célcsoportja

A *Tomash kerámiastúdió* vezetőjét, *Anastasiia Tomashivksat* a Ukrainian

Brothers Fun Club nevű programunkon keresztül ismertük meg. Az első tábor célcsoportja a Kolozsváron élő ukrajnai menekült családokból kialakult közösség volt, de a második tábor óta a Tomash Pottery és egyesületünk céljai túlmutatnak ezen: olyan közösségi alkotóteret és élményt próbálunk megteremteni, ahol Erdélyben élő román, magyar, roma és ukrán családok találkozhatnak és kapcsolódhatnak.

Struktúrája

A tábor lazább kereteket biztosít a családoknak, ahol közösen élvezhetik az agyagművészetben és a plein air festészetben való elmélyülést rugalmasabb időbeosztásban, miközben részt vehetnek a közösségi és szabadidős programokon is. A foglalkozások nem csupán a gyerekek, hanem a szülők, hozzátartozók számára is élvezetesekek és pihentetőek, biztosítva számukra is a közösségi élményt és a feltöltődést.

A különböző családok és résztvevők találkozási lehetőséget ad arra is, hogy a résztvevők új kapcsolatokat építsenek,



barátságokat kössenek, a helyszín pedig olyan környezet, ahol a résztvevők nemcsak szakmailag, hanem emberileg is fejlődhetnek.

A tábor önfenntartó szerkezettel működik, támogatók nélkül. A közösség és a résztvevők teremtik elő a szükséges anyagi erőforrásokat, a házigazdánk egy jó barátunk és régi visszajáró önkéntesünk, aki egy Kolozsvár melletti csodás kis faluban vendégel meg minket, az utazást telekocsival és vonattal oldjuk

meg, a táborozók sátorban alszanak, a konyhán pedig felváltva, csapatokban főznek a felnőtt résztvevők.

Összességében a Tomash Pottery Ceramics táborok nemcsak a művészeti fejlődést és a közösségi élményeket célozzák, hanem lehetőséget biztosítanak a családok számára is, hogy közösen töltsenek el értékes időt, miközben új kapcsolatokat építenek, és tevékenyen hozzájárulnak egy önálló közösség kialakításához.

Szerepkörök

» **Táborvezető:** A tábor a Tomash kerámiastúdió vezetője tartja össze, ő alakítja ki a tábor tematikáját és programját, és ő értekezik az érdeklődőkkel a tábor szervezésének ideje alatt. Ugyancsak az Anastasiia feladata az agyagozóműhelyek és a plein air foglalkozások vezetése, ahol az érdeklődőknek remek érzékkel és hatalmas szenvedéllyel adja át a tudását és a kerámia- és festőművészet iránti rajongását.

» **Social Bees:** Ezek vagyunk mi, akik a többi táborunkhoz mérten kevesebb felelősséggel és több alkotásra és játékra szánt idővel tudunk jelen lenni. Az egyesület szakmai vezetőiként az elsődleges feladatunk a szervezés időszakában tanácsokkal és szakmai segítséggel támogatni a táborvezetőt. A táborban mi vezetjük a különféle szabadidős programokat (zsonglörködés, kirándulás, falunézés, helyi ételek kipróbálása, pataokban fürdés, stb). Emellett összetartjuk az önkéntes konyhas csapatok működését és a beszerzésben segítünk.

» **Házigazda:** A tábor házigazdája biztosítja a közös étkezésekhez és a műhelyfoglalkozásokhoz szükséges tereket, a

mosdókat és a tábor számára felszerelt konyhát. Ő ajánlja a legjobb kirándulóhelyeket, és hozzá fordul mindenki, aki többet szeretne megtudni a vidékről és annak kultúrájáról.

» **Önkéntes csapatok:** A szülőkből álló önkéntes csapatok a tábori előkészületek idején rendezik be a műhely helyszínét és a konyhát, segítenek a sátorhúzásban egymásnak, majd a tábor alatt forgórendszerben készítenek minden résztvevőnek reggelit, ebédet, uzsonnát és vacsorát.

Programok

» **Alkotóműhelyek:** Egy-egy délelőtti és délutáni tömbön lehet részt venni a tábor folyamán. Az érkezés napján van egy közös műhely, ahol mindenki részt vesz, és a műhelyvezető megmutatja a fontos tudnivalókat, majd a következő napokban mindenki a maga ütemében dolgozik.

» **Szabadidős programok:** Elsősorban a gyerekek és a fiatalok vesznek részt, mialatt a szülők a konyhán tevékenykednek, a kisebb gyerekekre vigyáznak vagy pihennek.

» **Esti közös szabadidő:** Vacsora után az összes tábori résztvevő összegyűl, tábortűzet gyújtunk, a gyerekek pillecukrot, szalonnát vagy zöldségeket sütnek, közben zenélnek vagy történeteket mesélnek. Ilyenkor a felnőtteknek van ideje a hosszabb, elmélyült beszélgetésekre, amíg lassan teljesen besötétedik és már csak a csillagok világítanak felettünk.

Egyik legszebb élményünk

„Mindenki nagymamája”

A 2023-as táborunkban a konyhas csapatok vezetője az egyik résztvevő kislány nagymamája volt, aki bár csak ukránul és oroszul beszélt, ismerte a nagymamák határokát átívelő szeretetnyelvét, amely így hangzik: „És te mit kérsz reggelire?”

Amíg sorra mindenki felébredezett, ő állt a tűzhely mellett és egyre csak adogatta a finom rántottákat, bundáskenyereket, lágytojásokat és tükörtojásokat a csodálkozó táborozók kezébe. Sokunk számára az ő pajkos kedvessége és kifogyhatatlan türelme volt a tanúbizonyság arra, hogy mindannyian egy nagy családhoz tartozunk, és ilyenképpen végtelen szeretettel és kíváncsisággal is kell egymás felé fordulnunk.

03 Inkluzív év közbeni programok

Kacsakő Klub	18
Kacsakő Next	19
Kacsakő Mentorprogram	20
Ukrainian Brothers Fun Club	21
Heti látogatások a kolozsvári Aksza gyereketthonba	23
Kritikai gondolkodás és állampolgári nevelés pataréti kamaszoknak	24
Élménypedagógiai program és alkotóműhelyek pataréti gyerekeknek	26



Kacsakő Klub

Célja

A Kacsakő Klub célja, hogy a Kacsakő-közösségbe bekerülő, különböző társadalmi háttérrel rendelkező gyerekek számára rendszeres találkozási lehetőséget biztosítson. Ezeken az alkalmon keresztül a résztvevők közös élményeket szerezhetnek, amelyek elősegítik a társadalmi integrációt és a közösségépítést, miközben új dolgok kipróbálására, a komfortzónából való kilépésre és képességeik fejlesztésére bátorítjuk a résztvevőket.

Célcsoportja

A program elsősorban 10-14 éves gyerekeket céloz meg, akik különböző társadalmi és kulturális háttérrel rendelkeznek. A klub nyitott minden érdeklődő számára, aki szeretne új barátokat szerezni és részt venni a közös élményekben, és az idősebb résztvevők számára is mindig nyitottak a kapuk.

Struktúrája

Havi rendszerességgel szervezünk fél/

egész napos élménypedagógiai programokat a gyerekek számára: kalandparkba, színházba megyünk, kenuzunk, táncolunk, önvédelmi és önismereti foglalkozásokat szervezünk. Minden alkalom egy nyitókörrel és bemelegítő játékokkal kezdődik és egy reflexióval és levezető játékokkal zárul.

Szerepkörök

» **Kub programok koordinátora:** Felelős a szülőkkal való egyeztetésért és a programok szervezéséért.

» **Facilitátor:** Vezeti az aktuális foglalkozást.

» **Önkéntesek:** A gyerekekkel dolgoznak, elkísérve a programokra és segítve őket a foglalkozások során, ezzel támogatva a közösségépítést.

Programjai

Változatos, programokat kínálunk, mint például kenuzás, korcsolyázás, falmászás és egyéb élménypedagógiai tevékenységek.



Kacsakő Next

Célja

A Kacsakő Next program célja, hogy a serdülők megarthassák és tovább építhessék a közösségüket, amely számos közös élményt és kihívást jelent számukra. Kiemelten fókuszálunk a csapatépítésre, a pszicho-szociális készségek fejlesztésére, valamint a munkaerőpiaci kompetenciák (pl. kommunikáció, vezetés, csapatmunka, kreativitás, angol nyelvtudás) erősítésére. Hosszú távon lehetőséget biztosítunk a fiataloknak, hogy programtartó facilitátorként vagy táboroztatóként csatlakozzanak hozzánk. A nemzetközi táborokban való részvétel és a közös társadalmi akció megvalósítása pedig tovább erősíti a csoportidentitást és az összetartozás érzését és segíti az aktív állampolgárság meg tapasztalását.

Célcsoportja

A Kacsakő Next program azon fiatalok számára jött létre, akik több éve résztvevői voltak programjainknak, de időközben serdülő korba léptek és alapprogramjainkból kinőttek, a kapcsola-

tot viszont kölcsönösen szerettük volna megtartani. Ebben a 10-15 főből álló közösségben is együtt foglalkozunk hátrányos helyzetű és középosztálybeli, roma és nem roma fiatalokkal.

Struktúrája

A program során a fiatalokat egy általuk fontosnak tartott társadalmi probléma (pl. rasszizmus) feldolgozásában támogatjuk. Facilitátorként segítjük őket a téma mélyebb megértésében, a segítő folyamat megtervezésében, munkacsoportok kialakításában, hatásmérési eszközök meghatározásában és a megvalósításban. Biztonságos, támogatott környezetben próbálhatják ki magukat felelősségteljes szerepekben, miközben tapasztalati tanulásukban végigkísérjük őket. Segítünk saját erőforrásaik felfedezésében, az akadályok leküzdésében és az együttműködés, személyes kompetenciák és fejlődési lehetőségek tudatosításában.

A Generation Europe - The Academy nemzetközi hálózat programjának keretében német és portugál partner-

szervezeteinkkel évente 12 napos nemzetközi ifjúsági cserét szervezünk (2022: Németország, 2023: Magyarország, 2024: Portugália), ahol a fiatalok közösen dolgoznak ötleteiken, miközben interkulturális tapasztalatokat és készségeket szereznek. Helyileg pedig tavasszal és ősszel minitáborokban továbbá külön találkozó alkalmával dolgozik együtt a csapat. A minitáborok során közös munkafolyamaton túl csapatot is építünk különböző játékokkal, közös főzéssel, "expedícióval".

Szerepkörök

» **Projektmenedzser:** Felel a program pénzügyi, logisztikai és szakmai koordinációjáért.

» **Facilitátorok és csoportvezetők:** Közvetlenül a fiatalokkal dolgoznak a programok lebonyolításakor.

» **Jolly:** Táborokban segít az operatív tennivalókban, amennyiben a helyszín szükségessé teszi

Programjai

» **Mini-táborok:** Mivel résztvevőink az ország különböző pontjain élnek, a hatékonyabb munka érdekében ritkábban, de többnapos táborokban találkozunk. Ezek során workshopokat tartunk és közösen dolgozunk a választott társadalmi projekten.

» **Nemzetközi táborok:** Az Erasmus+ ifjúsági csereprogram keretében a fiatalok különböző társadalmi háttérű, hasonló korú nemzetközi résztvevőkkel táborozva tárgítják látókörüket és szereznek életre szóló élményeket. A programot úgy szervezzük, hogy ugyanazok a nemzetközi fiatalok találkoznak egymással három éven keresztül, ezzel is segítve az interkulturális kapcsolatokat építését.

» **Nyári tábor:** Bajtársként felelősségteljesebb feladatokat vállalnak, esetenként programokat is szerveznek, ezzel aktívan hozzájárulva a tábori közösség életéhez.

Kacsakő Mentorprogram

Célja

Mentorprogramunk célja, hogy támogassuk a programban résztvevő gyerekeket és fiatalokat készségeik fejlesztésében, tehetségük kibontakoztatásában és önismeretük elmélyítésében. A közösségekben felmerült igényekre reflektálva a mentorprogram keretében egyéni és intenzívebb figyelmet tudunk fordítani egy-egy résztvevőre.

A program nyitott a Kacsakő programjain résztvevő minden korosztály részére.

Struktúrája

Mentorainkat felkészítő képzéssel, segítő anyagokkal és kéthavonta gyerekpszichológus által vezetett esetmegbeszélésekkel támogatjuk, hogy hatékonyan tudják segíteni a gyerekeket. Az alábbi struktúra alapján épül fel a 6-8 hónapos folyamat:

1. Kompetenciafelmérés és fejlesztendő területek meghatározása: Felmérjük a gyerekek erősségeit és a fejlesztendő területeket, például: önis-

meret, asszertív kommunikáció, társas kapcsolatok, konfliktuskezelés.

2. A mentor és a mentorált heti rendszerességgel találkozik: Ezek az alkalmak biztonságos, támogató térként is szolgálnak, ahol a gyerekek megoszthatják nehézségeiket és segítséget kaphatnak azok kezelésében.

3. A program zárása: A program végén a mentor és mentorált közösen visszatekintenek az együtt megtett útra: átbeszéljük a kitűzött célokat és az elért eredményeket. Ezt követően egy személyre szabott élményprogrammal zárják le a közös utat.

Szerepkörök

» **Mentorprogram koordinátora:** Felelős a szülőkkal való egyeztetésért és a programok szervezéséért.

» **Mentor:** Vezeti az aktuális foglalkozást.

» **Ventilátor:** Igény esetén esetmegbeszéléseket és egyéni szupervíziót biztosít a mentorok számára.

Programjai

Változatos eszközöket és módszereket alkalmazunk a résztvevő gyerekek egyéni érdeklődése szerint az egyéni mentoralkalmak során:

» **Beszélgetős játékok:** Oldott légkörben segítik az önkifejezést és a kapcsolódást.

» **Közös alkotás (meseírás, rajzolás, kézműveskedés):** Támogatja a kreatív önkifejezést és az érzelmek feldolgozását.

» **Társasjátékok:** Játékosan fejlesztik a problémamegoldást, a stratégiai gondolkodást és a csapatmunkát.

» **Olvasmányok és filmek feldolgozása:** Segítik az önismeretet, az empátiát és a különböző élethelyzetek megértését.

» **Pályaorientációs beszélgetések:** Támogatják a tudatos jövőtervezést és az önállóságot.



Ukrainian Brothers Fun Club

Célja

A Ukrainian Brothers Fun Club projekt célja az volt, hogy lehetőséget biztosítson a résztvevő ukrainai, Kolozsváron élő családok és gyerekek számára, hogy megismerkedjenek a helyi kulturális kontextussal és különböző művészeti ágakkal, miközben erősítik közösségi kapcsolataikat. A program különböző műhelyekben és közösségi eseményeken vehettek részt, amelyek szórakoztató módon segítették a kulturális tapasztalatok és ismeretek bővítését, illetve ott-honossá tették a várost az Ukrajnából érkezők számára.

Célcsoportja

Ukrainai menekült családok, akik az ország különböző részeiről és más-más kulturális és szociális háttérből érkeztek Kolozsvárra az ukrainai orosz megszállás kezdete óta.

Struktúrája

A Ukrainian Brothers Fun Club egy civil kezdeményezésből nőtt ki magát délutáni alternatív műhelytárrá. 2022 februárjában indult, Egyesületünk az első héttől kezdve részt vett benne vizuális műhelysorozatok szervezésével,

a kezdeményezés struktúrájának kiépítésével, egy ukránul és oroszul is beszélő állandó facilitátor alkalmazásával, illetve önkéntesek és más erőforrások bevonásával.

A Social Fiber két éven át követte és támogatta az UBFC működését és fejlődését, amíg az önálló és önfenntartó közösséggé tudta kinőni magát.

Végző szervezeti struktúrájában az UBFC immár minden hétköznap napi 4 órában foglalkoztatja a résztvevő gyerekeket (7-14 évesek) meghívott kézműves, zenés, vizuális, stb. műhelyekkel, nyelvórákkal, pszichológiai tanácsadással és csoportterápiával (ez elérhető gyerekek és felnőttek számára is), múzeumlátogatásokkal, kirándulásokkal és a résztvevők családjaiknak szervezett közösségi programokkal.

Egy állandó facilitátor és néhány önkéntes segítik a programok megvalósulását. A szülők és hozzátartozók havi szülőértekezletek keretében tudnak az UBFC-nak visszajelzéseket adni és programjavaslatokat tenni.

A hely rendben tartását, fogyóeszközök pótlását a résztvevő gyerekek hozzátartozói rendezik forgórendszerben.

Szerepkörök

» **Egy állandó facilitátor:** olyan alkalmazásban lévő pedagógus, aki folyamatosan jelen van az UBFC programjain, ezeket összefogja, figyel a résztvevők és a munkatársak, meghívottak igényeire. Az ő felelőssége a gyerekek biztonságának és jóllétének felügyelete.

» **Önkéntesek:** Elsősorban a fordításban, a facilitátori feladatok segítségével és a gyerekek biztonságának és jóllétének felügyeletében segítenek az állandó facilitátornak. Emellett előzetes egyeztetés alapján segítő kezek a meghívott műhelyvezetők mellett a külön fajta műhelyeken.

» **Meghívott műhelyvezetők, szakemberek, animátorok:** Az állandó facilitátor és az önkéntesek segítségével legjobb tudásuk szerint átadják tudásukat és segítik a résztvevőket annak elsajátításában.



Programjai

1. Vizuális műhelyek

» **Közös kollázs készítése:** Csoportos művészeti tevékenység, amely során a résztvevők közösen alkotnak óriáskollázsokat. Remek eszköz a közösségi történetmesélésre.

» **Stop-motion animáció:** A fiatalok kreatívan kifejezhetik magukat egy izgalmas animációs technika segítségével. A stop-motion technika sok türelmet, előre tervezést és együttműködést igényel. Az elkészült rajzfilmeket egy-egy közös moziós délután alkalmával néztük meg, amelyeken a gyerekek hozzátartozói is részt vettek.

» **Graffiti és utcai művészet túra:** A családok megismerkedhettek a graffiti művészetével, és egy túra során felfedezhetik a város utcai muráljait, ezzel is közelebb hozva Kolozsvárt új lakóihoz.

2. Múzeum-látogatások

» **Music Gallery:** A résztvevők betekintést nyerhettek a zenei művészetek világába, kipróbálhattak hangszereket, belehallgathattak a zenetörténet leghíresebb lemezeibe és egy kiskon-

certet is szerveztünk nekik a kolozsvári Music Gallery-vel együttműködésben.

» **Román kortárs grafikusok bemutatása:** A kortárs román grafikai művészetek megismerése, a művészeti kifejezés új formáival való találkozásra adott lehetőséget. Külön öröm volt, hogy a gyerekek maguktól fedezték fel a romániai és ukrain népi motívumok és mitológiai alakok közötti hasonlóságokat a kiállított munkákon.

» **A kolozsvári történelmi múzeum és a népművészeti múzeum:** A hagyományos román népművészet megismerése és a helyi történelembe való betekintés érthetőbbé tette számukra az erdélyi kulturális kontextust, amibe belecsöppentek.

» **Dinó-kiállítás:** Szórakoztató és tanulságos látogatás volt, ahol a gyerekek felfedezhették a dinoszauruszok világát, és ők maguk is dinókká válhattak.

» **Botanikus kert és madárgyűrzés a Milvus Egyesülettel** együttműködésben: A gyerekek megismerhették a környék legkedveltebb és leggyakoribb madarait és tanulhattak a Milvus Egyesület természetvédő munkájáról is.

3. Közösségi programok

» **Mozizás:** Pár, a gyerekek által javasolt rajzfilmre sikerült közösen eljutni.

» **Kolozsi sósfürdő:** Pihenés és közösségi időtöltés a kolozsváriak kedvenc sósfürdjén.

» **Bükk erdei kirándulás:** Közös kirándulás a természetbe, ahol kincskeresést szerveztünk és közösen agyagot gyűjtöttünk a közelgő kerámiás alkotótáborunkba.

» **Ukrán Karácsony:** A kultúrák közötti párbeszéd elősegítése egy közös ukrán karácsony ünneplésével: ez az esemény az ukrán közösségnek adott lehetőséget arra, hogy megvendégeljék azokat a civil munkásokat és önkénteseket, akik az év folyamán működtetik az UBFC programjait.

» **Közös főzés:** A résztvevők közösen készítenek ételt, ami egy szórakoztató módja annak, hogy tanuljanak és élvezzék a közös munkát. Azt is fontosnak tartottuk, hogy a gyerekek minél több alapvető készséget sajátítsanak el, amelyek önállóbbá teszik őket és örömet is okoznak vele.

» **Farsang:** Egy vidám, hagyományos farsangi ünnep, amely lehetőséget biztosít a szórakozásra és a közösségi kapcsolatok erősítésére. Itt mindannyian állatoknak öltöztünk, a helyiek megmutathatták a kultúrájuk egy kis szeletét, az ukrain gyerekek pedig megtapasztalhatták az első farsang örömét és izgalmát.

» **Inklúzió és kapcsolattartás:** Fontos volt számunkra, hogy a résztvevők a program során kialakított közösségbe teljes mértékben beilleszkedjenek, és a közösség erejére támaszkodva saját életükben és közösségeikben is aktívan részt vegyenek. A projekt során kialakított kapcsolatok megőrzése és a folyamatos kapcsolattartás biztosítása alapvető fontosságú a közösség hosszú távú fenntarthatósága szempontjából.

Heti látogatások a kolozsvári Aksza gyerekotthonba

Célja

Programunk célja, hogy folyamatosan támogassa a gyermekotthonban élő gyerekek és fiatalok személyes és közösségi fejlődését, miközben bizalmi viszonyokat épít és erősíti a biztonságos kötődési mintákat. A program három éve folyamatos jelenléttel valósul meg, és különböző tevékenységeken keresztül fejleszti a fiatalok rezilienciáját és segíti őket életük következő szakaszának előkészítésében.

Célcsoportja

A kolozsvári Aksza ház lakói 7-24 évesek gyerekek, kamaszok és fiatal felnőttek, akik egy családi típusú gyermekotthonban élnek. Mi 2021. áprilisa óta járunk hozzájuk heti rendszerességgel.

Struktúrája

Mivel az Aksza házban zajló programjaink fő célja a bizalmi viszony elmélyítése, a biztonságos kötődési minta megerősítése és a gyerekek és fiatalok egyéni és közösségi rezilienciá-

jának kiépítése, ezért itt a leglazább a programszerkezetünk. Mi elsősorban az állandóan visszatérő és beszámítható jelenléttel kereteztük a találkozásokat, majd az elmúlt szinte négy év alatt ezeknek szervesen alakult ki a szerkezete.

Most vannak közös főzős programjaink, amik az otthon konyhájában zajlanak, járunk focizni és frizbizni a közeli játszótérre, ha valamelyikünk hozza a kutyáját, akkor kutyát sétáltatunk, sikerült mindenkinek biciklit szerezni, így néha együtt bringázunk, segítünk a házi feladatok megoldásában, beszélgetünk és végig követhetjük ezeknek a vagány, érzékeny és bátor gyerekeknek a gyerekorát és a fejlődését. Idei újtásunk az interaktív és önreflexiós foglalkozások bevezetése havi egy alkalommal.

Fő vezető szálként azt tartottuk szem előtt, hogy a következő heti program megtervezésénél mindig figyelembe vegyük a gyerekek és a fiatalok ötleteit, illetve az ígéreteinket betartsuk, vagy időben jelezzünk, ha változás áll be. Ez a fajta következetesség pedig őket is proaktívvá és nyitottá tette a programalakításban.

Szerepkörök

» **Szakmai vezetők:** Mivel ez az egyik legrégebbi programunk, és fontos számunkra, hogy mindig ugyanazok a felnőttek térjenek vissza az otthonhoz, elsősorban mi hárman (szakmai vezetők) foglalkozunk a tervezéssel és szervezéssel, mi tartjuk a gyerekotthonnal a kapcsolatot, aminek fontos része a visszajelzés és a közös megoldáskeresés is, illetve mi felelünk a résztvevők biztonságáért és testi-lelki jóllétéért.

» **Állandó önkéntesek:** Az idei tanévtől két állandó önkéntesünk is van, akiket a gyerekek a Mumush Kids Campben ismertek meg, és akik váltásban járnak az Aksza házban szervezett programokra, kéthetente. Mindketten áthatóan ismerik a gyermekvédelmi protokollunkat és a program céljait, működését. Idővel szeretnénk még bővíteni az állandó önkéntesek csapatát, hiszen minden gyerek és fiatal számára fontos, hogy sok jó felnőttmintát lásson, és több fajta személyiségtípushoz tudjon kapcsolódni.



Programjai

» **Közös játék:** Az élménypedagógiai tapasztalatainkból merítve arra a következtetésre jutottunk, hogy mindannyian játékosan tanulunk a legkönnyebben. A közös játék – legyen az foci, frizbi, társas vagy kötetlen szabadtéri játék – fontos része a fairplay és a csapatszellem erősítése, illetve együtt megtanulni méltósággal veszíteni is és örülni a többiek sikerének.

» **Közös főzés:** Ez a kezdeményezés a gyerekek részéről érkezett, általában mindenki részt vesz benne, és közösen készítjük el a vacsorát. Csináltunk már hamburgereket, vegán wrapeket, sushit, palacsintát és más finomságokat. Ezeken a délutánokon mindenki megtalálja a saját szerepét, amiben legügyesebben tud segíteni, és amivel hozzáad a közös termékhez.

» **Közös séták, kutyasétáltatás és bringázás:** Mivel a foglalkozásaink délutánonként vannak, azt is próbáljuk szem előtt tartani, hogy minél több időt töltsünk a szabadban, változatos környezetben. Ezeken az alkalmakon fontos az, hogy tudjunk egymásra figyelni és vigyázni, és erősítsük a gyerekekben és a fiatalokban a közösségi fele-

lősségvállalást és a gondoskodásra való készséget.

» **Interaktív és önreflexiós játékok és beszélgetések:** Ezt a programpontot azért vezettük be, hogy jobban el tudjunk mélyülni a problémafelismerő és konfliktuskezelő készségek megerősítésében. Az otthonban élő gyerekek és fiatalok környezete (ahogy világunk is) egy gyorsan változó környezet, ahol előny, ha az ember jól ismeri magát és őszintén, önazonosan és rugalmasan tud reagálni a történésekre. A személyes beszélgetések eddig is részei voltak a találkozásainknak, viszont szerettünk volna keretet is adni az új eszközök és tudás elsajátítására, illetve egy olyan belső kört teremteni, ahol ér hibázni és kísérletezni, és ahol a mindenki érzékenyen tud egymás felé fordulni.

Kritikai gondolkodás és állampolgári nevelés pataréti kamaszoknak: szociális inklúzió, érdekvédelem, roma kultúra

Célja

A program célja, hogy a fiatalokat felkészítse a szociális inklúzió, érdekvédelem és a roma kultúra területén történő aktív részvételre. A program egy teljes tanéven keresztül (2023–2024) biztosította a résztvevők számára azokat az eszközöket és tudást, amelyek lehetővé teszik számukra, hogy tudatos állampolgárokká váljanak, és hatékonyan képviseljék saját közösségük érdekeit.

A szociális inklúzió eszközeivel a fiatalok jobban megérthetik a társadalmi struktúrákat, a hátrányos helyzetű csoportok helyzetét, és képesek lesznek konstruktívan hozzájárulni a közösségi fejlődéshez. Fontos volt számunkra, felismerjék és hatékonyan képviseljék saját jogi, szociális és kulturális érdekeiket. A program során a fiatalok megtanulhatták, hogyan lehet hangot adni a

közösségi problémáknak. A roma kultúra megértése és értékelése kiemelt szerepet kapott a programban, reményeink szerint ez erősítette a résztvevők identitását és büszkeségét saját kultúrájuk iránt, és támogatja őket abban, hogy pozitívan képviseljék a roma közösséget a társadalomban.

Célcsoportja

A kolozsvári szeméttelep melletti, Patarét nevű roma szegregátumban élő kamaszok és fiatal felnőttek. A pilot-programunk során az itt élő 5 közösségből eggyel sikerült annyira elmélyítenünk a kapcsolatunkat, hogy 10 fiatal végigkísérte a tevékenységeket.

Struktúrája

Ebben a projektben, egy Erasmus+ támogatás keretein belül, a budapesti

Deviszont Községi Térrel közösen dolgoztuk ki a kritikai pedagógiai módszertanunkat, majd azt egy tanév alatt kipróbáltuk Pataréten.

Tizenegy hónapon keresztül heti egy foglalkozást tartottunk a Pataréten álló közösségi konténerben. Az első három hónapot elsősorban az ismerkedésnek, a közös szabályok felállításának és a tanév megtervezésének, a bizalmi viszony elmélyítésének és a fiatalok ismereteinek felmérésének szenteltük. A következő öt hónapot a módszertanból merített jó gyakorlatok és foglalkozástervek töltötték ki, amelyeket próbáltunk a fiatalok által – az igényfelmérésben összegyűjtött – témák köré csoportosítani: roma nyelv és kultúra, asszertív kommunikáció, párkapcsolati dinamikák, önismeret és reflexió, példaképek és érdekképviselés, tanulási stílusok, munkapiac, stb. Az utolsó két hónap a projekt lezárásáról, a visszajelzésről és felmérésről és az együtt töltött időszak megünnepléséről szólt.

A heti foglalkozásokon általában egy nyitókörrel és energizáló játékkal kezdtünk, majd következett az arra a hétre tervezett foglalkozás. A legtöbb műhelyünket egy zászlószerző mérkőzéssel zártuk, ami a fiatalokkal a kedvenc játékunk lett.

Egy-egy tevékenységre meghívtunk szakembereket is: ilyen volt például a *Dr. Yusuke Sumival* tartott roma nyelv-műhely, aki a *Babes-Bolyai Tudományegyetemen* tanít romani nyelvet, és remek interaktív bemutatót tartott a nyelv történetéről és dialektusainak gazdagságáról.

A kritikai pedagógiai foglalkozások sorozatát egy-egy közösségi programmal törtük meg, hiszen úgy gondoljuk, hogy ezek az eszközök csakis élő, jól működő közösségekben érhetnek célba. Ezek közül a legsikeresebb az őszi hallo-weeni buli volt, amit a fiatalok kérésére és velük közösen szerveztünk meg, és ahol több, mint 50 ember vett részt. Itt lehetőségünk volt megismerni a fiatalok szélesebb családi és baráti körét.



Szerepkörök

» **Szakmai vezetők:** Mivel ez egy pilotprojekt volt, amire előzetesen két évet készültünk (egyet hasonló munkát végző kolozsvári szervezetektől tanulva, például a *Tranzit háztól* és egyet a Deviszonttal közösen) a foglalkozás-sorozat koordinációja, a projektről való kommunikáció, a fiatalok tájékoztatása, a biztonságuk, és a szervezés részletei a szakmai vezetőkre hárultak, hiszen mi láttuk át legjobban az összképet.

» **Helyi facilitátor:** A pataréti pilot-programunk egyik legerősebb pontja egy helyi facilitátor bevonása volt, aki örömmel és lelkesedéssel fogadta a kezdeményezésünket, hiszen sok figyelmet fordított a pataréti kamaszokra, de

ilyenfajta keretezett programban még nem vett részt. Az ő feladata a fiatalok összetoborzása volt, és sok esetben ő tudott abban segíteni, hogy a kritikai gondolkodás eszközeit a résztvevők számára érthetővé tegye. Az külön öröm volt számunkra, hogy eközben ő is őszintén megosztotta mindannyiunkkal a saját meglátásait és tapasztalait, amivel közelebb hozta az elméletet a fiatalok hétköznapi életéhez.

» **Állandó önkéntesek:** A programhoz csatlakozott két állandó önkéntesünk, akik nélkül nehezen hidaltuk volna át ennek a számunkra is új programnak a változatos kihívásait. Ők elsősorban segítő kezekként vettek részt a foglalkozásokon, segítettek a konfliktuskezelésben, információk átadásában, helyszínek előkészítésében és a kritikai pedagógiai tevékenységek és közösségi események megszervezésében.

Programjai

» **Közösségépítés:** A közös szabályok állítása és egymás aktív meghallgatása tudta megalapozni azt, hogy mindenki jól, biztonságosan érezhesse magát a csoportban. A csoportközi viszonyok elmélyítésében segítettek az interaktív játékok és nyilván a sok közösen le-

játszott zászíószerző mérkőzés is. Ezek mellett szerveztünk halloweeni bulit, karácsonyi ünnepséget, ellátogattunk egy Kolozsvár melletti állatsimogatóba és rendeztünk közös főzéseket is.

» **Roma nyelv és kultúra, kritikai pedagógiai programok:** A program legnagyobb tömbjét a fiatalok ötletei köré struktúráltuk. Az őket leginkább érdeklő témák a nyelv és nyelvhasználat, a párkapcsolatok és családalapítás, a karrierélehetőségek és a munkaerőpiac működése voltak.

» **Tábor:** A Deviszont Közösségi Térrel és a *Mentés Másként Pedagógiai Konferencia* szakembereivel közösen szervezett táborban pataréti fiataljaink találkozhattak a partnerszervezetünk programján résztvevő budapesti külvárosi kamaszokkal. A táborban részt vett a mi helyi facilitátorunk is. Itt több jó gyakorlatot is kipróbáltunk, illetve a különböző kultúrákból érkező kamaszok megismerhették egymást, beszélgethettek arról, hogy milyen kihívásokkal néznek szembe és ezeket hogyan élik meg, hogyan orvosolják. Nagy hangsúlyt fektettünk a tábor idején a fordításra és a közös szabadidős tevékenységekre szánt időre is, volt például tábortüzes esténk és sóbánya-látogatás is.

» **Utánkövetés és tervezés:** Bár a pilot program lezárult, a résztvevő fiatalokból összetartó csapat kovácsolódott, ezért más formában, de szeretnénk folytatni a találkozások sorozatát. Mivel több kamasz családjának sikerült elköltöznie az elmúlt évben Patarétről, ezért egy havonta megrendezett klub eseményt szeretnénk előkészíteni, amit a székhelyünkön tudunk megszervezni és hosszútávon működtetni. A program helyi facilitátorával első modulként egy olyan programot tervezünk, ahol a fiatalok nyíltan beszélhetnek a függőségekről, és ahova szakembereket tudunk meghívni vendéglőadásokat, műhelyeket tartani.

» **Kapcsolatápolás:** A pataréti kamaszprogramunkban gyorsan egyértelművé vált, hogy az igazi érték számunkra a hosszú távú kapcsolatápolás és a fiatalokra fordított egyéni figyelem, ezért többükkel folyamatosan értekezünk és lehetőségeink szerint segítünk, vagy legalább támogató, meghallgató barátként jelen vagyunk az életük alakulásában.

Élménypedagógiai program és alkotóműhelyek pataréti gyerekeknek

Célja

A program célja, hogy játékon keresztül támogassa a gyerekek tanulási folyamatát, miközben közösségi élményeket kínál számukra. A program különböző művészeti ágak – kézművesség, rajz, rajzfilmkészítés, zene és tánc – segítségével fejleszti a gyerekek kreativitását, önkifejezését, és hozzájárul a közösségi kapcsolatok erősítéséhez.

Célcsoportja

A kolozsvári szeméttelap melletti, Patarét nevű roma szegregátumban élő gyerekek (3–12 évesek). A kamaszoknak tervezett pilotprogramunk során a közösségben élő kisebb gyerekek többször is jelezték felénk, hogy ők is szeretnének foglalkozásokra járni. Számunkra külön öröm olyan gyerekekkel dolgozni, akikben ilyen erős a belső motiváció. A program kezdete óta (2023) nyolc állandó résztvevőnk van, akik

gyakran hívnak el barátokat. Az utóbbi időben sikerült a programot egy másik helyi közösségben működő gyerekprogrammal is összekapcsolni, ami szintén nagy sikerélmény volt számunkra.

Struktúrája

A program központjában a játékos tanulás áll, amely lehetőséget biztosít a gyerekeknek arra, hogy szórakoztató módon sajátítsák el az alapvető társas készségeket és az új ismereteket. Ebben a programban is fontos szerepet játszik a zászíószerző, amin keresztül igyekszünk a sportszerű magatartást, a csapatjáték örömet és a kudarc feldolgozására való képességet átadni a gyerekeknek.

A program másik fontos eleme a közösségi élmény. A csoportos történetmeszés, a közös ünnepek és az egymásra való figyelem elősegítik az egymás közötti együttműködést, a barátságok kialakulását, és hozzájárulnak a közösségi összetartozás



érzésének erősítéséhez. Reményeink szerint a hosszútávú közös tevékenységek során a gyerekek megtanulják a szolidaritás és a kölcsönös tisztelet fontosságát, miközben egy támogató közösség tagjaivá válnak.

A programban kézművesség, vizuális művészetek és a zene foglalkozások is helyet kapnak, amelyeket 2-3 foglalkozásos tematikus tömbökbe rendezünk. A kézműves- és vizuális foglalkozások során a gyerekek megismerhetik az alkotás örömét és megtanulják az önálló munka értékét. A rajzfilmkészítő, zenei és táncos tevékenységek pedig lehetőséget adnak arra, hogy a gyerekek kifejezzék magukat, miközben közös élményeket szereznek és fejlesztik a ritmusérzéküket és az

egymásra-figyelésre való készségeiket. A program két nagy pillére, a játékon keresztüli tanulás és a művészeti élmények, segítenek abban, hogy a gyerekek aktívan részt vegyenek a programban, miközben fontos egyéni és közösségi készségeket sajátítanak el.

Szerepkörök

» **Szakmai vezetők:** A kamaszoknak megszervezett programhoz hasonlóan a projektről való kommunikáció a közösség felé, a gyerekek és hozzátartozók tájékoztatása, a biztonságuk, testi-lelki jóllétük és a szervezés részletei a szakmai vezetők felelősségei alá tartoznak.

» **Helyi facilitátor:** A kritikai pedagógia programunkból visszajáró kamasz-

lányok átvették a helyi facilitátor szerepét a pataréti gyerekprogramban. Itt ők segítenek nekünk abban, hogy a gyerekeket összegyűjtsék, szóljanak nekik a tervekről és esetleges változásokról, és hogy a résztvevők számára minél érthetőbb nyelven tomácsolják az üzeneteinket.

» **Állandó önkéntesek:** A kamaszprogram meghosszabításaként csatlakozott a két állandó önkéntesünk is a gyerekprogramhoz. Itt játékosan tudnak jelen lenni: ők segítenek a konfliktuskezelésben, az információk átadásában, helyszínek előkészítésében, de a kiscsoportos foglalkozásoknál és az alkotóműhelyeknél facilitátorként is részt vállalnak, ezzel téve színesebbé és izgalmasabbá a programot.

Programjai

» **Alkotóműhelyek:** Ezeket az alkalmakat egy nyitó- és reflexiók körrel szoktuk kezdeni, amin felteszünk pár kérdést. Ezek egyrészt kapaszkodópontok a közös vagy egyéni művek megalkotásában (például: Hol szeretnél most lenni, és miért?), másrészt segítenek az önreflexióban és abban, hogy a gyerekek jobban megismerjék önmagukat és egymást. Ezután bemutatjuk a használt

eszközöket, elmagyarázzuk a különböző módszereket, amelyeket alkalmazni fogunk a műhelyen. A gyerekek szabadon dolgozhatnak, a facilitátorok és önkéntesek pedig segítenek nekik vagy maguk is dolgoznak egy általuk elképzelt alkotáson. A folyamatot azzal zárjuk, hogy mindenki, aki szeretné, bemutatja a munkáját, vagy a csoport közösen eljátsza, bemutatja azt, amin dolgozott. Minden műhely zárómomentuma a következő heti tevékenység ismertetése és a nagy közös zászlószerző mérkőzés.

» **Közösségi programok:** Ezek az alkalmak organikusabban szerveződnek, mint az alkotóműhelyek, bár a keretszerkezetet ezeknél is tartani szoktuk egy-egy rövid személyes beszámolóval a nyitókörről (kivel mi történt, mióta nem találkoztunk, hogy van, stb.) és reflexióval a végén (hogyan érezte magát, szeretne-e még hasonló programot, esetleg mi nem tetszett benne, stb.). A nyitó és záró keretezés között lehetőség van a szabad játékra, ahol a közösségi szabályainkat betartva mindenki ki tud kapcsolni, gyerekek és felnőttek egyaránt. Ezek általában focijáték, zsonglörködés, jengázás vagy bujdosás alkalmak, amibe néha a szülők, hozzátartozók is bekapcsolódnak.

04 Elméleti háttér

Előítélet-csökkentés

29

Reziliencia

31

Interkulturális kompetenciák

32



Előítélet-csökkentés

Elméleti háttér

Az előítéletek csökkentésére több intervenciós módszer létezik, például a sokszínűségről, multikulturalizmusról, vagy érzelmekről szóló tréningek. Ezen kívül hatásos lehet, ha az emberek különböző csoportokkal találkoznak – akár a valóságban, akár képzeletben –, vagy ha a média olyan szereplőket mutat be, akik szembe mennek a sztereotípiákkal (Paluck és Green, 2009, 2021). Ha azonban sport- és élményalapú inkluzív ifjúsági programokról van szó, két módszer különösen jól működik a gyakorlatban (Takács et al, 2024):

1. Csoportdinamikára és találkozásokra építő megközelítés

Különböző sport- és élménypedagógiai foglalkozások lehetőséget adnak arra, hogy a résztvevők oldott körülmények között, non-verbális játékokon keresztül, közös pozitív élményeket átélve kapcsolódjanak. A játékok pozitív irányba befolyásolhatják a csoportdinamikát, mélyebb interkulturális kapcsolatok kialakulásához vezethetnek, továbbá

csökkenthetik az előítéleteket azáltal, hogy támogatják három, csoportok közötti viszonyokon alapuló megközelítés alkalmazását: a dekategorizációt, az csoportközi kontaktus hipotézist és a rekategorizációt (Cunningham, 2011).

A. Dekategorizáció (Brewer és Miller, 1984): Ez a folyamat arról szól, amikor a társadalmi csoportokat elválasztó határvonalak, amelyek a mindennapokban jelentősnek tűnhetnek, fokozatosan elhalványulnak, és a csoporthovatartozás helyett az egyének közötti kapcsolatok kerülnek előtérbe. A gyerekek elkezdik felismerni a külső csoport tagjainak egyéni vonásait – például egy nem roma gyerek észleli, hogy bár mindkét csoporttársa roma, a személyiségük és érdeklődésük teljesen eltérő lehet. Ezen túlmenően, a résztvevők felfedezhetik a köztük lévő hasonlóságokat és különbségeket is. Könnyen lehet, hogy egy magyar gyerek rájön, hogy ugyanolyan színű a haja, és ugyanazt a zenét szereti, mint az egyik kínai társa. Az ilyen apró felismerések segítenek lebontani a sztereotípiákat, és valódi, személyes kapcsolatok építését teszik lehetővé.

B. Csoportközi kontaktus hipotézis (Allport, 1954, Pettigrew, 1998): Az elmélet szerint amikor valaki kapcsolatba kerül egy olyan csoport tagjával, akivel szemben előítéleteket támaszt, és valamennyi időt közösen eltöltenek, a közös élmények és kapcsolódás csökkenthetik az előzetes előítéleteket. Ahhoz azonban, hogy egy „külső csoport” tagjával való találkozás valóban pozitív élményt jelentsen, és ne a fenyegetettség érzését erősítse – ami könnyen az előítéletek fokozódásával járna –, fontos, hogy bizonyos feltételek teljesüljenek a közös időtöltés során. Különben minden szomszéd imádná a másikat, nem igaz?

Allport (1954) szerint ezek a feltételek a következők:

- » **Egyenlő státusz:** Senki ne érezze magát alá- vagy fölérendeltnek.
- » **Közös célok:** Olyan feladatok, amik az egész csoportot motiválják.
- » **Együttműködés:** A közös munka erősíti a kapcsolatokat.
- » **Intézményi támogatás:** A programvezetők és a szervezet támogató szerepe.

» **Barátságok kialakulása:** Pettigrew (1998) hozzáteszi, hogy az ilyen programok akkor igazán hatékonyak, ha valódi barátságok is kialakulnak. Egy sportprogramban például a szervezők gondoskodhatnak az egyenlő bánásmódról, a közös célok kitűzéséről és az együttműködést ösztönző játékokról, amelyek mind segítik a barátságok létrejöttét.

C. Rekategorizáció (Gaertner és Mtsai, 1999): Ez a folyamat arra ösztönzi a résztvevőket, hogy ahelyett, hogy a különbségekre koncentrálnának, inkább azokat a közös vonásokat keressék, amelyek összekötik őket. Ilyen lehet például a közös város, ország vagy akár az, hogy mindannyian ugyanazon sportcsapat tagjai („Elefánt csapat” vagy a tábor résztvevői). Ez segíthet abban, hogy a csoportok közötti határok elhalványuljanak, és erősebb közösségi érzés alakuljon ki.

2. Önismeretre és empátiára fókuszáló megközelítés

Az empátia fejlesztésével az előítéletek is csökkenhetnek (Váradi, 2014).

Fontos továbbá az is, hogy a fiatalok erősítsék az önbizalmukat. Ez különösen lényeges azok számára, akik kisebbségi csoportból érkeznek, mert az alacsony önértékelés növelheti a „sztereotípiá-fenyegetés” esélyét – vagyis azt a nyomást, hogy a róluk alkotott negatív előítéletek beigazolódnak (Aronson et al, 1998). A sztereotípiá fenyegetés hatására a fiatalok eltávolodhatnak saját csoportjuktól, ha úgy érzik, hogy a rájuk vonatkozó sztereotípiák nem igazak, és emiatt nem tartozhatnak oda. Ez a jelenség a „deidentifikáció”.

Emellett kialakulhat az „önbeteljesítő jóslat” is, amikor például egy diák, akiről a tanárok előítéleteik miatt azt gondolják, hogy lusta és buta, egy idő után feladja az igyekezetet, mert feleslegesnek érzi a próbálkozást. Ha azonban a fiatal önbizalma és pozitív önértékelése erősödik, nagyobb eséllyel küzd meg a sztereotípiák hatásaival, sőt, akár aktivistaként is felléphet ellenük. (Tajfel 1982; Aronson et al. 1998).

Végül, ha a fiataloknak lehetőségük van

pozitív közösségi tapasztalatokat szerezni és megerősödni az önbizalmuk, az segíthet megelőzni a szélsőséges gondolkodás kialakulását – függetlenül attól, hogy milyen társadalmi csoporthoz tartoznak (Moghaddam, 2005).

Gyakorlati alkalmazása

Dekategorizáció: Például ismerkedős játékok, mint az „Azt fújja a szél”, amik segítenek hasonlóságot találni egymás között, továbbá azok a játékok, amik segítik az egyéni különbségeket és különlegességeket értékként keretezni.

Csoportközi kontaktus hipotézis: Kooperációra épülő játékok, melyek biztosítják az egyenlő státuszt, miközben a facilitátor támogató szerepe is megjelenik, például a nyitókörben ismételt szervezeti értékek hangsúlyozásával. A csapatsportjátékok, amelyek reflexióval egészülnek ki, könnyen alkalmazhatók erre a célra, de más csapatépítő játékok is kiválóan szolgálják ugyanazt a célt. Fontos figyelni arra, hogy az ideális feltételek, mint az egyenlő státusz, vagy a vezetők támogatása ne csak a szavak szintjén jelenjen meg, hanem a szervezeti struktúra és a gyakorlati rituálék szokások és normák biztosítsák ezek valódi jelenlétét a programokon.

Rekategorizáció: Közös csoportidentitás kialakítására rá lehet erősíteni csapatnévvel, indulóval, egyenpólóval és megannyi közösen alkotott normával, rituáléval.

Empátia fejlesztése: Érzékenyítő workshopokkal, játékokkal, ahol a „másik cipőjében kell járni”.

Önbizalom fejlesztése: Sikerélményekkel, dicsérettel, arra való reflexiókkal.

Transzformatív pedagógiai eszközök

Fontos hozzátenni, hogy azon túl, hogy fontos az empátia és az együttműködés fejlesztése, azoknak a nem-domináns csoportoknak, mint például az etnikai kisebbségekbe tartozók vagy lányok, még fontosabb az is, hogy transzformatív pedagógiai eszközökkel ne csak azon képességeik fejlődjenek, amik a fennálló rendszerhez való alkalmazkodást segítik, hanem azok is, amik felbátorítják őket arra, hogy felszólaljanak, ha valami igazságtalanság érné őket. A fair play csapatjátékok során például az, hogy a résztvevőknek fel kell szólalniuk, ha igazságtalanságot észlelnek, illetve, hogy ők alkotják a szabályokat, ezeket a képességeket hivatottak erősíteni (Kwauk, 2022).



Reziliencia

Elméleti háttér

A reziliencia fogalma a pszichológiában és pedagógiában egyaránt fontos szerepet tölt be. Általánosságban a reziliencia azt jelenti, hogy az egyén képes alkalmazkodni a kihívásokhoz, visszatérni az egyensúlyi állapotba a nehézségek után, és akár megerősödve kikerülni azokból (Masten, 2001). A szakirodalomban többféle megközelítés létezik, melyeken keresztül értelmezhető a reziliencia fogalma. A pszichológia a reziliencia fogalmát gyakran a személyiségvonásokkal, megküzdési stratégiákkal és a mentális rugalmassággal hozza összefüggésbe. Richardson (2002) szerint a reziliencia egyfajta „dinamikus folyamat”, amelyben az egyén az élettapasztalatok során folyamatosan fejleszti megküzdési képességeit.

Szociológiai megközelítésben a rezilienciát társadalmi kontextusban vizsgálják, beleértve a közösségi támogatást, kulturális tényezőket és a társadalmi struktúrákat. Rutter (1999) a rezilienciát nem állandó személyiségvonásként, hanem az egyén és környezete közötti

dinamikus interakcióként értelmezi. Ungar (2012) a rezilienciát ökológiai szemléletben vizsgálja, amely ugyancsak a társadalmi kontextus fontosságát hangsúlyozza az egyéni tulajdonsággal szemben.

Relevanciája az inkluzív pedagógiában

Az inkluzív pedagógia célja, hogy minden gyerek vagy fiatal számára biztosítson egy olyan oktatási környezetet, amely figyelembe veszi egyéni szükségleteiket, képességeiket és hátterüket. Ezen elv megvalósításában kulcsszerepet játszik a reziliencia, amelynek fejlesztése elősegíti az érzelmi és társas kompetenciák fejlődését és a könnyebb beilleszkedést.

Az inkluzív oktatásban különösen fontos, hogy a diákok képesek legyenek alkalmazkodni a különböző tanulási igényekhez, és megtalálják a módját annak, hogy a saját tempójukban fejlődjenek. Ebben a kontextusban a reziliencia nem csupán egyéni jellemző, hanem pedagógiai cél is, amelyet a tanárok, foglalkoztatók és ifjúsági munkások fejleszthetnek.

Gyakorlati alkalmazása

Gyakorlatban nagyon fontos a pozitív tanulási, önkifejezési környezet kialakítása. A pedagógusok empátikus és rugalmas hozzáállása csökkenti a stresszt és növeli a tanulók önbizalmát (Brooks & Goldstein, 2001).

Seligman (2011) kiemeli, hogy a gyermekek egyéni erősségeire építve fejleszthető az önbizalom és a sikerélmény érzése. Fontos emellett a megküzdési stratégiák és az érzelmi szabályozás fejlesztése is. Jennings & Greenberg egy 2009-es kutatásukban arra jött rá, hogy a tudatos jelenlét és a légzőgyakorlatok beépítése a tanórákba segíti a gyerekek érzelemszabályozását.

Ugyancsak fontos szerepet játszik a reziliencia fejlesztésében a különböző mentori és támogató rendszerek kialakítása, ezt alátámasztja Zins (2004), aki egy metaanalízis eredményeként azt találta, hogy a kortárs mentorálás erősíti a gyerekek rezilienciáját és motivációját.



Interkulturális kompetenciák

Elméleti háttér

Ahhoz, hogy hatékonyan tudjunk kapcsolatot teremteni, kommunikálni más kultúrájú emberekkel, nagyon sok készségre lehet szükségünk – ezeket nevezzük interkulturális kompetenciáknak.

A kulturális kompetenciák az egymás nézőpontjának megértését, a kulturálisan új, ismeretlen helyzetekhez való alkalmazkodást, az egymás tapasztalatait és élményeit felé való nyitottságot jelentik. Ha találkozunk valakivel, akinek eltérőek a szokásai a miénktől, őt úgy tudjuk megérteni és elfogadni, ha elfogadjuk ezeket a különbségeket. Ehhez mozgósítani kell a kulturális kompetenciánk összetevőit, a tanulás iránti vágyunk, az empátiánk és nyitottságunk, mert először nehéz lehet alkalmazkodni más kommunikációs stílusához (Falkné, 2012).

Az interkulturális kompetenciák összetevőit több különböző modell eltérő módon határozza meg. Van Oudenhoven és Van de Zee (2002) a személyiséget a szubjektív élményekkel összekapcsol-

va az interkulturális kompetenciának öt dimenzióját azonosítja. Ezek a kulturális empátia, nyitottság, érzelmi stabilitás, rugalmasság és a társas kezdeményezőkészség, melyek olyan készségek, amik meghatározóak az interkulturális találkozások során.

Az interkulturális kompetenciák elsajátítása dinamikusan változhat, mivel idővel a személy kultúraszemlélete is formálódhat. Az interkulturális kompetenciák tanulása a társadalom összetartó erejének, valamint a demokratikus kultúra megteremtésének feltételei, így az oktatási intézményeknek többek között fókuszálnia kell az emberjogi ismeretek átadására, a különböző kultúrák történeti viszonyainak elemzésére és kritikájára, valamint a kisebbségi nyelvhasználat megőrzésére (Mészáros et al., 2012).

Relevanciája az inkluzív pedagógiában

A népesség etnikai sokfélesége és a mobilitás felerősödése az oktatási rendszerre is hatást gyakorolt, így a jelenlegi ok-

tatási rendszernek kiemelt célja kell, hogy legyen a különböző társadalmi háttérből érkező diákok esélyegyenlőségének előre mozdítása, sikeres iskolai előremenetelük támogatása, valamint az egymás közötti kommunikáció és együttműködés elősegítése. Az inkluzív oktatásnak kiemelt célja a gyerekek befogadása, különbözőségeiknek figyelembevétele, amelynek fontos eszköze a multikulturális pedagógia, amelynek módszertana hozzájárulhat a biztonságos környezet megteremtéséhez, minden résztvevő gyermek számára (Torgyik, 2022).

A multikulturális oktatás alapfogolata, hogy egyes gyerekeknek több lehetősége van az iskolai sikerességben bizonyos csoporttagság miatt, mint más tanulóknak, és ezért célja az egyenlőtlenségek felszámolása, ami következményeképpen szükségszerűnek tekinti az oktatási rendszer megváltoztatását (Banks, 2016).

Gyakorlati alkalmazása

Bár úgy tűnhet, hogy a didaktikus ismeretátadás egy kultúráról elengedő

lehet az interkulturális kompetenciák fejlesztéséhez, ezek nem elegendőek a befogadás eléréséhez. A másik kultúra felé irányuló pozitív megközelítés, a különbözőségek mellett létező közös pontok megtalálása, a változatos tapasztalatok gyűjtése, a közösen végzett tevékenységek azok, amik hozzásegítik a gyerekeket, hogy élményszerűen fejlődjenek kulturális kompetenciáik (Torgyik, 2022).



05 Pedagógiai irányelvek és jó gyakorlatok

Pedagógiai irányelvek	34
Módszerek	36
Kihívások és megoldási lehetőségek	40
Segítő beszélgetés	41
Esetkezelés (példák)	43
Stabilizációs technikák	45



Pedagógiai irányelvek

Kritikai pedagógia és élménypedagógia

Egyesületeink két fő pedagógiai irányzata a kritikai pedagógia, illetve az élmény és a tapasztalat által való tanulás. A kritikai pedagógia által elsajátított értékek különösen fontosak a hátrányos helyzetű és otthonban élő gyerekeknél és fiataloknál, mert azáltal, hogy megismerik a jogukat, könnyebben meg tudják védeni magukat, illetve a másikat egy kiszolgáltatott helyzetben. Emellett megerősödnek abban, hogy kíváncsiak legyenek, hogy kérdések alapján tanuljanak, hogy joguk van megkérdőjelezni azt, ami nem elég transzparens a számukra és hogy nemet mondjanak arra, amiben nem elég biztosak.

Az élmény alapú tanulás főként a játékkal és a természettel függ össze. A játék alapján felszabadult állapotban gyorsabban tanulhatunk és mélyebben megmarad bennünk az információ. Megtanulhatunk úgy versenyezni, hogy a fő erény a korrektség és az egymásra való odafigyelés legyen. Ezáltal pedig megtanulhatunk új stratégiákat, asszertív kifejezési techni-

kákat, konfliktusmenedzsmentet és sok más hasznos dolgot, ami a hétköznapi életben is felhasználható. Mindemellett a fizikai mozgás és az egészséges életmód is előtérbe kerül és szinkronba kerül a mentális fejlődéssel.

Mindezt összefogja az egyik példaképünk, *Bruce D. Perry* pszichológus által oly gyakran kihangsúlyozott hosszú távú tanulás, ami a biztonságos kötődés alapját is képezi. Fontosnak tartjuk megfigyelni, hogy bizonyos trauma vagy traumák hogyan befolyásolják egy gyerek viselkedését hosszútávon, ezáltal minél több személyes figyelmet szentelve az adott gyerekek.

Kultúra mint érték

A közös tanulás, mint fő cél, érzékenyít és segít egymásnak a megismerésében, elfogadásában és megértésében. Azáltal, hogy a programjainkon több kultúrájú gyerekek és fiatalok vesznek részt indirekt módon megkezdődik a közös tanulás. Az, ha valaki ismeri a saját kultúráját, az egy érték, de ha ismeri a másik kultúráját az egy plusz érték, amely segít az empátia fejlesztésében, az elvonatkoztatásban, a

konfliktus kezelésben, és rengeteg olyan gondolkodásforma fejlesztésében, ami az emberi megértést és az emberekkel való együttműködést segítheti.

Konfliktuskezelés

Fontos számunkra, hogy ne hagyjuk reflektálatlanul a csoportalapú kirekesztést, például a homofóbiát vagy rasszizmust. Fontos, hogy legyen nyilvánvaló a táborozók számára, hogy nem értünk egyet szitkozódó kijelentésekkel, valamint, hogy ez bántó lehet mások számára. Ha a szitkozódás érzelmileg túlfűtött helyzetben történik, akkor következetesen jelezzük, hogy ez egy helytelen megjegyzés volt, de érzelmileg támogatjuk a gyerekeket, majd a megnyugvás után beszélgetést kezdeményezünk. A megbántott gyerekekkel minden esetben beszélgetünk, nem hagyjuk magára feszültségében.

Ha a táborban megjelenik a nem konszenzuális szexuális közeledés és határátlépés, bevonjuk a résztvevőkhöz közeli érzelmi kapcsolatban lévő táboroztatót, valamint szükség esetén pszichológusi segítséget kérünk. Az érintettnek igyekszünk bizal-

mas teret teremteni, biztosítjuk arról, hogy a történetek nem a személyes felelőssége. Ha tudatába kerülünk a szexuális töltetű zaklatásnak, akkor minden esetben kijelöljük, hogy mi a helyes viselkedés, és elkülönítve, egyénileg elbeszélgetünk az érintettekkel. A sértettet megkérdezzük, hogy hogyan érzi magát, milyen segítségre van szüksége, a bántóval pedig átbeszéljük a helyzetet és az eset súlyosságától függően következően akár hazaküldésre is kerülhet sor.

Egy agresszívan viselkedő gyerek kiközösítése esetén visszatükrözzük, hogy az agresszió helytelen és megértően lépünk fel a feszültségükkel kapcsolatban, de megerősítjük, hogy a viselkedés nem etnikum- és osztályspecifikus, ezzel csökkentve az előítéleteket, rasszizmust. Minden helyzetben figyelembe vesszük a gyermek életkorát és képességeit, hogy számára a lehető legérthetőbben oldhassunk fel egy-egy szituációt. Ha egy gyermek nehéz lelkiállapotba kerül, akkor asszertívan, támogató jelenlétben igyekszünk őt megnyugtatni, és biztosítjuk számára a biztonságot jelentő környezetet.

A kihívást jelentő viselkedések kezelése egy előre meghatározott, minden vezető által elfogadott szankciós lépcső alapján történik. A szabályalkotás közösen zajlik a gyerekekkel, a tábori szabályok jól láthatóan elérhetőek mindenki számára. Fontos, hogy a gyerekek tartsák tiszteletben a közös szabályokat, egymás privát szféráját, valamint, hogy verbális/testi sértés ne forduljon elő. Tilos az alkohol és a drogfogyasztás. A konfliktusok megoldását annak súlyosságától függően elbeszélgetéssel, mediációval, resztoratív technikákkal támogatjuk, pszichológus bevonásával segítjük, súlyos esetekben válságstábként ülünk össze, hogy alaposan átbeszéljük az esetet.

A szankcionálás minden esetben figyelemztetéssel, elbeszélgetéssel kezdődik, előfordulhat a programokból való kizárás, súlyos esetben akár a táborból való hazaküldés is megtörténhet. Ha szabályszegés történik, fontos szempontok, hogy a gyerekek mennyire látják be a cselekedetük következményét, milyen súlyos incidens történt, valamint, hogy a sértett fél hogyan észleli a történeteket, ezért gyakran a történeteket követően, az események teljes ismeretében lehet a szabálysértés következményeit megbeszélni. Ha a szabályszegés másokat veszélyeztetett, akkor az érintettek biz-

tonságba helyezése elsődleges szempont. Ha egy gyermek nem vehet rész egy adott programon, lehetőséget kap a programot felügyelő felnőttel való közös beszélgetésre, játékra, elfogadó légkörben való jelenlétre.

Konfliktusok alkalmával a resztoratív technikát szoktuk használni, amelynek célja, hogy *"a konfliktus okozta károkat úgy állítsa helyre, hogy a károkozó is támogatást kap, melynek segítségével aktívan hozzájárul a folyamathoz, vállalni tudja a felelősséget tettéért, fel tud ajánlani a közösség számára valamilyen jóvátételt."* (mindsetpszichologia.hu) Mediálunk a gyerekek között, és soha nem hagyunk senkit sem egyedül, ha arra van szüksége, hogy épp ne beszélgesen, akkor is ott vagyunk a közelben, és lelki támaszt nyújtunk.

Ehhez az alábbi kérdéseket szoktuk alkalmazni, amelyek igény szerint módosíthatóak:

1. Nyugodt légkör megteremtése:

- » *Hogyan érzed magad most?*
- » *Szeretnéd elmondani, mi történt?*

2. A konfliktus megértése:

- » *Mi történt a te nézőpontodból?*
- » *Mit éreztél, amikor ez történt?*
- » *Hogyan érintett ez téged?*

3. A másik fél érzéseinek és nézőpontjának megértése:

- » *Szerinted a másik fél hogyan élhette meg ezt a helyzetet?*
- » *Szerinted mit érezhetett ő akkor?*

4. A konfliktus következményeinek feltárása:

- » *Szerinted milyen hatással volt ez a helyzet rád és a többiekre?*
- » *Hogyan érintette ez a kapcsolatokat?*

5. Megoldás keresése és helyreállítás:

- » *Mit gondolsz, hogyan lehetne ezt a helyzetet helyrehozni?*
- » *Mit szeretnél a másiktól, hogy jobban érezd magad?*
- » *Te mit tudsz tenni azért, hogy jóvá tegyék ezt?*

6. Jövőbeli konfliktusok elkerülése:

- » *Mit tanultál ebből a helyzetből?*
- » *Ha legközelebb hasonló helyzet adódik, mit csinálnál másképp?*
- » *Hogyan tudnánk megelőzni, hogy ez újra megtörténjen?*

Ezen kívül mindkét egyesület megkívánja, hogy minden munkatárs és önkéntes tisztában legyen az egyesület gyermekvédelmi irányelveivel, ami a felnőtt-gyerek kapcsolatok alakításában is iránymutatást ad.



Módszerek

Együtműködés

Nagyon fontos, hogy táboroztatóként, főképp csoportvezető párokban együttműködünk egymással, és minden nap átbeszéljük a gyerekek aktuális állapotát, ezzel elősegíthetjük, hogy hatékonyan támogassuk a döntéshelyzeteket és képviselhesük egymást. A programokat követően megbeszéljük a tapasztalatokat, visszajelzünk egymásnak és feloldjuk az esetlegesen egymás között kialakuló feszültségeket. Csoportvezetőként minden nap megkeressük a szakmai vezetőt, vagy a korcsoport koordinátorát a felmerülő nehézségek közös megoldása érdekében. Az korcsoportos koordinátorok, a szakmai vezető és a ventilátor naponta egyeztetnek.

Motiváció

A Kacsakő Tábor alatt pontgyűjtő rendszert (*“kacsavicsokat”*) használunk a motiválásra, amelynek célja, hogy a gyerekek részt vegyenek a programokon, csapatként együttműködjenek. A pontgyűjtő rendszer átlátható és könnyen érthető, és lehetőséget nyújt az egyéni

és csoportos pontszerzésre is. Az adott foglalkozás típusától függ a pontszerzés kritériumrendszere, de sosem a teljesítmény alapján gyűjthetők a pontok. A programra való – csapat szintű – megérkezésért, a program végéig ottmaradásért, illetve a fair play játékért kaphatóak pontok. A pontok beválthatóak a *“Köbűfében”*, illetve értékes és vicces nyeremények nyerhetők a tombolán.

Honvág

A kezdő táborozóknak az első napok nehezek lehetnek a honvágytól. Ilyenkor fontos, hogy legyen mellettük olyan felnőtt, akivel biztonságban érzik magukat. Ez lehet a csoportvezető, más felnőtt, aki korábban kapcsolatba került a gyerekekkel, vagy a szakmai vezető, aki segít oldani a kezdeti feszültségeket.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a gyerekek a közösségi élmények hatására néhány óra alatt feloldódnak, ezért a kezdeti ijedtségben nem javasolt haza telefonálni. Ez idő alatt támogató jelenlétrel segítjük a gyereket, hogy fokozatosan bekapcsolódjon a tábori életbe.

Ha mégis szükségessé válik a szülőkel való kapcsolatfelvétel a gyerek megnyugtatója érdekében, azt az esti órákban, a szakmai vezető jelenlétében bonyolítjuk le. Lehetőséget adunk a csoportvezetőnek is, hogy beszámoljon a gyerek napjáról és a rá váró élményekről. Ezzel a szülőt is megnyugtatójuk, és segítjük abban, hogy ő is támogassa gyermekét az új helyzetben. Fontos, hogy ők is megértsék: az élmények segítenek a gyerekeknek feloldódni és a kezdeti nehézségek legtöbbször hamar elillannak.

Általános gyakorlatunk, hogy a szülőkel és a honvágygyal küzdő gyerekek közösen megegyezünk abban, hogy adunk három napot a feloldódásra. Fontos, hogy a gyerek érezze: van beleszólása a saját helyzetének alakulásába. Ha ez idő alatt sem találja meg a helyét, és úgy dönt, hogy haza szeretne menni, igyekszünk megszervezni ezt.

Szobák és alvás

A Kacsakő Táborban a gyerekek az általunk alkotott, sokszínű kiscsoportok

alapján alszanak szobáikban is. Szobacserére alapvetően nincs lehetőség, csak nagyon speciális esetben, a szakmai vezető, korosztályos koordinátor és a csoportvezetők döntésével. A házakat a foglalkozások közben zárva tartjuk az átláthatóság érdekében, a gyerekek a szünetekben tudnak bemenni megpihenni, átöltözni stb. Zuhanyzáskor a csoportvezetők figyelik a vízfogyasztást, és mivel ez egy sérülékeny helyzet, felügyelik a rendet és biztonságot. Mindig ott tartózkodik egy táboroztató, aki figyel és őriz, esetleges bullying esetén közbelép. Ha éjszaka bármilyen probléma merül fel, a szakmai vezető mindenki által ismert szobáját kereshetik a gyerekek, illetve a többi felnőtt is segíthet. A táboroztatók között napi ügyeletet ellátó sofőr is van, akit például egészségügyi probléma esetén keresünk.

Jelzés

Amennyiben bárki olyan viselkedést észlel, amely határokat lép át – legyen szó szexuális, agresszív vagy egyéb nem megfelelő magatartásról, akár táborozó gyerekek, akár táboroztató felnőttek

részeről – azt haladéktalanul jelzi a szakmai vezetőnek.

A Kacsakő Tábor területén elérhető egy *“MIZU láda”*, amelyet mind a gyerekek, mind a felnőttek használhatnak. Ez a láda lehetőséget biztosít arra, hogy ha bármilyen problémát vagy aggodalmat szeretne valaki megosztani, leírhatja. A ventilátor és a szakmai vezető fogja elolvasni az üzeneteket. Ha inkább másik táboroztatóval szeretne beszélni, kérheti az üzenetet író, hogy az illető vegye át az üzenetet. Ha szeretné, hogy a megnevezett személy kapcsolatba lépjen vele, rá kell írnia saját nevét. Ha csupán megosztana valamit, amit könnyebb leírni, akkor név nélkül is elhelyezheti az üzenetet. Célunk, hogy támogassunk és segítséget nyújtsunk mindenkinek, aki problémával küzd.

Csoportdinamika

A program során a résztvevők közösen dolgoznak a célok eléréseért, miközben mindenki egyenlő félként vesz részt a feladatokban. A különböző társadalmi hátterekből érkező fiatalok így lehetőséget kapnak egymás megismerésére és a sokszínűség megélésére. A biztonságos légkört a közösen kialakított és elfogadott szabályok biztosítják.

Fair play szabályrendszer

A játékok és versenyek során alkalmazott fairplay szabályok támogatják az igazságosságot és a tiszteletteljes viselkedést. A bíró nélküli játék lehetőséget ad a résztvevőknek arra, hogy jobban figyeljenek a szabályok betartására és betartatására, és bátorítja

őket abban, hogy kiálljanak magukért, amikor valami igazságtalanságot észlelnek.

A játék előtt a résztvevők döntenek a szabályokról gyakorolva a demokratikus döntéshozatalt, majd a játékok végén reflektálnak a történésekre és visszajelzéseket adnak egymásnak. A szabályrendszert a *Football3* módszertan (*Fox et al, 2015*) alapján adaptáltuk Kacsakő-sportokra: kviddicsre, ultimate frizbire és Kacsakő-rugbire. De bármilyen csapatsport esetén alkalmazható. Bajnokságok esetén minden meccs után a két csapat 1-3-ig terjedő skálán fair play pontokat ad az ellenfél csapata felé. Ez lehetőséget ad a meccs során bekövetkezett incidensek átbeszélésére, konfliktusok feloldására és a fair play szellemiségének tudatosítására.

Kacsakő-sportfoglalkozások végén a gyerekek megszavazhatnak fair play díjakokat, kiemelhetik azokat, akik az adott alkalommal kifejezetten segítőkészek, empatikusak, előzékenyek és együttműködők voltak mind csapattársaikkal, mind ellenfeleikkel szemben.

Reflexió és visszacsatolás

A résztvevők élményeiket egyéni és csoportos reflexiós módszerekkel dolgozzák fel, gyakran non-verbális eszközök, például szimbólumok, kártyák és képek segítségével. A visszatérő eszközök, mint a Dixit kártyák vagy a saját élmények alapján készített új kártyák, mélyebb önreflexiót és megosztást tesznek lehetővé.

Identitás és csapatkohézió

A kiscsoportos identitás erősítése érdekében a résztvevők közösen alakítanak ki csapatnevet, pólót, totemet vagy csapatkiállást, amelyek fokozzák az összetartozás érzését. A bizalomépítéshez szükséges idő biztosítása pedig elengedhetetlen a mélyebb kapcsolatok kialakulásához.



Kreatív és interaktív tevékenységek

Az interaktív csapatjátékok során a résztvevők közös élményeket szereznek, miközben fejlődik az együttműködésük és kommunikációjuk. A land-art alkotások a természetben történő lelassulást és az adott pillanat megörökítését segítik. A szabadulószoa pedig logikai gondolkodást és csapatmunkát igényel, erősítve a kooperációt.

Szabályok és szankciók

A táborban közösen alakítjuk ki a szabályokat, és lehetőség van arra, hogy a kisebb csoportok saját szabályait, szokásait, rituáléikat is kialakítsák. A tábori szabályok jól látható helyen kifüggesztésre kerülnek és minden résztvevő aláírja őket – az aláírás történhet különböző kreatív módokon, például tenyérfestéssel és pecsételéssel.

Szabálysértés esetén figyelembe vesszük a gyerek belátását, a történt események súlyosságát, és az áldozat érzéseit. A szankciók mértéke helyzetfüggő, és minden esetet az adott helyzethez igazítunk. Nem szeretünk szankciókat alkalmazni, alapvetően ezek elkerülésére törekszünk pre-



venciával, azonban a biztonságérzés fenntartásához szükségesek a szigorú keretek, amiken belül rugalmasan lehet mozogni. Tapasztalatok azt mutatják, hogy a táborozók is igénylik ezeket a kereteket, annak érdekében, hogy biztonságban érezzék magukat egy stabil környezetben, annak ellenére, hogy egy komfortzónán kívüli helyzetről van szó.

Szabálysértés esetén első lépésként figyelemztetést adunk, és ha szükséges, mediációval segítjük a gyerekeket a probléma megértésében. Súlyosabb vagy ismétlődő szabálysértések esetén elbeszélgetés, programról való eltávolítás, vagy akár hazaküldés is következhet, ez esetben a döntés meghozatalában a

válságstáb (szakmai vezető, ventilátor, korosztályos koordinátor és a releváns csoportvezető) közösen dolgozik. A legsúlyosabb vétségek, mint például testi sértés, vagy a szabályok folyamatos áthágása, a programból való eltávolítást vagy hazaküldést vonják maguk után.

A Kacsakő Tábor szabályrendszere (2024)

Mit szankcionálunk?	Milyen lehetőségek vannak a kezünkben?	Ki tudjon róla?
» Mások élményének a tönkretétele/trollkodás. » Közös szabályok tiszteletben nem tartása. » Rendetlenség.	0 - figyelmeztetés, elbeszélgetés A csoportvezető és/vagy foglalkozástartó éljen a figyelmeztetési lehetőségekkel. Kérjük, hogy próbáljon meg változtatni a viselkedésén.	Csoportvezetők
» Enyhébb verbális és testi sértés. » Más tárgyának használata annak beleegyezése nélkül.	I – Elbeszélgetés, resztoratív mediáció A mediátor a gyerekekkel közösen átbeszéli a történeteket, a lehetőségek szerint az áldozatot is bevonva (fontos, hogy ez maradjon az áldozat döntése). <i>Ha a szükségét érezzük: szakmai vezetőt vagy korosztályos koordinátort be lehet vonni a mediálásba, ventilátort meg a sértett ventillálási folyamatába.</i>	Csoportvezetők, amint lehet; korosztályos koordinátort értesíteni legkésőbb a nap végén.
» Másik testének érintése annak beleegyezése nélkül. » Súlyos/ rendszeres/ ismétlődő verbális és/vagy testi sértés – magára és/ vagy másra irányuló. » Leskelődés. » Éjszakai szobaelhagyás ok nélkül.	II – Elbeszélgetés és ha a helyzet szenzitivitása engedi, resztoratív mediáció A mediátor a gyerekekkel közösen átbeszéli a történeteket, a lehetőségek szerint az áldozatot is bevonva (fontos, hogy ez maradjon az áldozat döntése). Szexuális jellegű szabálysértés esetén nincs mediáció. <i>Ha a szükségét érezzük: szakmai vezetőt vagy korosztályos koordinátort be lehet vonni a mediálásba, ventilátort meg a sértett ventillálási folyamatába.</i> Programról való eltiltásról a csoportvezetők döntenek a korosztályos koordinátorral és a szakmai vezetővel egyeztetve. Esetleges hazaküldésről a válságstáb dönt.	Csoportvezetőt, korosztályos koordinátort és szakmai vezetőt értesíteni, amint lehet.
» A mediátorral való együttműködés megtagadása. Nincs belátás. » A jóvátétel végre nem hajtása. » Szabályok rendszeres áthágása, többszöri figyelmeztetés ellenére is. » Súlyos szabálysértés. » Saját/mások testi épségének veszélyeztetése. » Táborhely elhagyása engedély nélkül. » Tiltott eszközök birtoklása. » Alkohol-, vagy drogfogyasztás.	III – programról való eltiltás vagy hazaküldés Programról való eltiltásról a csoportvezetők döntenek a korosztályos koordinátorral és a szakmai vezetővel egyeztetve. Esetleges hazaküldésről a válságstáb dönt.	Csoportvezetőt, korosztályos koordinátort és szakmai vezetőt értesíteni, amint lehet.

Kihívások és megoldási lehetőségek

Nyelvi különbségekből adódó konfliktusok

Kihívás

A különböző nyelvi készségek és kifejezőmódok félreértésekhez és konfliktusokhoz vezethetnek.

Megoldási lehetőségek

» **Célzott foglalkozások egymás megértésére:** Interaktív gyakorlatok és játékok, amelyek segítik a résztvevőket a kommunikációs akadályok leküzdésében.

» **Nyelvi inklúzió:** A nagyobbakat bevonhatjuk segítőként a facilitálásba, hogy közösen találjanak a csoport számára érthető nyelvezetet. A fiatalok fordítóként is segíthetnek, így mindenki részt vehet a tevékenységekben. Vegyes (pl. román-magyar) nyelvű táborokban a résztvevők előzetesen felkészülhetnek egy-egy foglalkozás fordítására.

» **Kulturális estek és interaktív nyelvi foglalkozások:** Lehetőséget biztosítanak egymás szlengjeinek és kifejezéseinek megismerésére.

Egyensúly a workshopok és játékos foglalkozások között

Kihívás

A résztvevők könnyen elfáradhatnak a túlzottan intenzív vagy monoton foglalkozások során.

Megoldási lehetőségek

» **Kiegyensúlyozott programterv,** amely felváltva tartalmaz workshopokat és játékos, nonverbális tevékenységeket. Mozgásos, csapatépítő játékok és pihenőidők beiktatása.

» **A csoport hangulatának** és energiaszintjének folyamatos figyelemmel kísérése.

Kulturális normák különbözősége

Kihívás

Egyes résztvevők számára bizonyos helyzetek (pl. zuhanyzás, sportolás) szorongást vagy kellemetlenséget okozhatnak.

Megoldási lehetőségek

» **Strandolás:** Igény szerint időnként külön lány és fiú napokat szervezni.

» **Sport:** Alkalmanként külön fiú- és lánycsapatok kialakítása, hogy mindenki komfortosan érezhesse magát.

» **Zuhanyzás:** A közös szabályalkotás során érdemes beszélgetni a környezetvédelemről és a vízhasználatról.

» **Klikkek kezelése:** A kiscsoportos foglalkozások során figyelni kell a klikkesedés elkerülésére, szükség esetén a csoportok újakeverésével.

» **Tábori játékok:** Táboron átívelő játékok, mint a "posta" vagy az "élménytombola", segítenek a vegyes csoportok kialakításában.

» **Sportruha:** Előzetes beszélgetések a sportruházat funkciójáról, illetve lehet beszerezni olyan ruházatot, ami kulturálisan is elfogadható az adott résztvevő számára, például teniszszoknyát.

» **Estek:** Igény szerint egy-két alkalommal rendezett estek, ahol a résztvevők közösen segíthetnek egymásnak öltözködni, sminkelni és önbizalmat építeni.



Bullying és konfliktuskezelés

Kihívás

A konfliktusok és a bullying kezelése során az áldozatok és az elkövetők is megfelelő támogatást igényelnek.

Megoldási lehetőségek

» **Mediálás:** Konkrét esetek kezelése mediációs és resztoratív konfliktuskezelési technikákkal.

» **Tábori struktúra:** Belső hierarchia kialakítása (pl. csoportvezető » táborvezető » szakmai vezetők vagy csoportvezető » korosztályos koordinátor » szakmai vezető), amely lehetőséget ad a fokozatos problémamegoldásra.

» **Áldozattudat feloldása:** Az érintettek támogatása, önbizalmuk visszaépítése.

» **Évközi előkészítés:** A konfliktuskezelési módszerek és a resztoratív technikák bevezetése a tábor előtti foglalkozások során.

» **Segítő ábra és kérdések:** Táboroztatók számára készült vizuális segédanyag a helyzetek elemzésére és megoldására.

» **Csapatépítő játékok:** A bizalom és együttműködés fejlesztésére.

Trigger pontok

Kihívás

A résztvevők különböző érzékeny pontjait, érzelmi reakcióit gyakran nehéz azonosítani és kezelni.

Megoldási lehetőségek

» **Önreflexió és visszatükrözés:** Segíthet a résztvevőknek felismerni és megérteni saját érzéseiket.

» **Gyakorlatok:**

» Páros gyakorlat nagyobbaknak, amely során átélhetik egymás nézőpontját.

» Kiscsoportos játék kisebbeknek, amely az egyéni vágyakat és igényeket helyezi középpontba.

» Személyes vagy csoportos kihívás, amely segít a kreatív és empátikus gondolkodás fejlesztésében.

Ezek az eszközök és módszerek segítenek a konfliktusok kezelésében, a résztvevők közötti megértés elmélyítésében, valamint az inkluzív tábori légkör megteremtésében.

Segítő beszélgetés

Programjainkon a táboroztatók és a táborozók között olyan kapcsolati háló kiépülésén dolgozunk, melyre a résztvevők hosszú távon is építhetnek, barátságok szövődhetnek, valamint elakadások során segítséget nyújthatnak egymásnak. A felnőttek kiemelkedően magas aránya lehetővé teszi, hogy programjainkon bizalmi kapcsolatokat alakítsunk ki és egyéni figyelmet fordítsunk a résztvevőkre. Akár egyes foglalkozások alatt, akár közöttük segítő beszélgetésekkel támogathatjuk a résztvevők érzéseinek, tapasztalatainak és fejlődésének észlelését és megértését.

Ezek a beszélgetések lehetőséget adnak érzelmi jóllétük támogatásában, esetleges kihívások kezelésében, és önismeretük, személyes képességeik fejlesztésében, azonban figyelni kell arra a beszélgetés irányításakor, hogy ne menjünk túl mélyre, olyan témák fele, amik már kompetenciahatárainkon túl esnek. Ilyenkor a megoldás fókuszú szemléletmódot lehet használni, amikor a gyermekkorai traumák részletei helyett a jelen helyzet megoldási lehetőségeire visszük át a fókuszt. Ha valami olyan információ

kerülne a felszínre, ami gyerekjogokat sért, azt a táboroztató köteles jelenteni a szakmai vezetőnek.

A beszélgetés során a teljesség igénye nélkül a következő témakörök mélyebb megértése állhat a középpontban:

Személyes információk és háttér

A résztvevők mesélhetnek családjukról és az otthoni környezetükről, ami segíthet jobban megismerni a gyermek hátterét és személyes szükségleteit, ezáltal az önkéntesek jobban tudnak alkalmazkodni és támogatást nyújtani számukra.

Segítő kérdések:

» *Mesélj a családadról! Hány testvéred van? Hol, kivel laksz?*

» *Vannak-e állataid?*

» *Mit csinálsz szabadidődben?*

» *Van-e valamilyen egészségügyi / egyéb igényed?*

Várakozások és élmények

A résztvevők mesélhetnek arról, hogy milyenek az első benyomások a foglalkozásról / táborról, mit várt és milyen élményekre számítottak. Ezek az információk lehetővé teszik, hogy jobban megértsük a személyes motivációikat és érdeklődési köreiket.

Segítő kérdések:

- » Mi az első benyomásod a foglalkozásról / táborról? Mit vársz a foglalkozástól / tábortól? Mik az eddigi tapasztalataid a társaiddal kapcsolatban?

Tapasztalatok és érzések

Segíthetjük a résztvevőket összegezni eddigi tapasztalataikat, jobban megérthetjük viselkedésüket és igényeiket, elakadásaikban támogatást nyújthatunk.

Segítő kérdések:

- » Hogyan érzed magad?
- » Kikkel barátkoztál?
- » Van-e konfliktusod valakivel?
- » Melyik programok tetszettek és miért?
- » Melyik programok nem tetszettek és miért?

Önismeret és fejlődés

Támogathatjuk a résztvevőket önbi-zalmuk erősítésében, kompetenciáik és határaik felismerésében, fejlődési irányok meghatározásában.

Segítő kérdések:

- » Mit tanultál ma magadról és másokról? Mi segített vagy akadályozott ebben?
- » Mondj 3 pozitív tulajdonságot magadról. Meg tudtad már ezeket mutatni a többieknek a programok során?
- » Miben szeretnél fejlődni?
- » Segítettünk-e jó és rossz tulajdonságaid használatában és jobbá tételében? Hogyan vagy hogyan tudnának?
- » Hogy érzed, hogy együtt dolgoztál a csoport többi tagjával? Mi volt a legfontosabb szereped, és hogy sikerült megvalósítanod?

Vélemény a táborról és a jövőbeli tervek

Képet kapunk arról, hogy hogyan folytathatjuk a kapcsolatot a résztvevőkkel a foglalkozás / tábor után, és hogyan segíthetjük őket további fejlődésükben, céljainak elérésében.

Segítő kérdések:

- » Milyennek tartottad a programokat és miért?
- » Mi változott benned a foglalkozás / tábor alatt?
- » Kötöttél-e új barátságokat?
- » Milyen jövőbeli programokon vennél részt szívesen?
- » Miről szeretnél még többet megtudni? Hogyan fogsz utánajárni?
- » Hogyan képzeled magad egy következő szerepben (cimbora, bajtárs)?



Esetkezelés (példák)

Eset #1

Esetleírás

Míra 10 éves, első táborozó. Már a tábor elejétől kezdve azt tapasztaltuk rajta, hogy nagyon közvetlen és barátságos, könnyen közeledik a gyerekek és a felnőttek felé egyaránt. Viselkedésében nehezen tartja mások személyes határait, időnként gátolatlanul viselkedik, például túl közel hajol másokhoz, hozzájuk ér vagy átöleli őket. Ez a közvetlenség nehéz a táborozó gyerekek számára is, amit többször jeleztek.

Háttér

Míra tudomásunk szerint átlagos családban, átlagos körülmények között él. Lehetséges, hogy a kötődési mintázata következménye, hogy nehezen figyel mások személyes határainak megtartására. *Szorongó ambivalens kötődési stílus* esetén az elsődleges kötődési személy kiszámíthatatlan, időnként hozzáférhető, máskor elérhetetlen, aminek következménye a túlzott közelség fenntartására való szükséglet a kapcsolódás megtartása érdekében. Ez hatással lehet arra, hogy Míra hogyan észleli a saját én-

határait, amely közvetlenül hat arra, hogy hogyan kapcsolódik másokhoz.

Mit lehet tenni?

Bár Míra alapvető nehézségét nem tudjuk megoldani, fontos, hogy határozott normákat állítsunk fel a határtartással kapcsolatban. A határainkra vonatkozó elvárásainkat verbálisan és fizikailag is jelezzük diszkomfort esetén. Fontos, hogy következetesen jelezzük, mekkora távolság a komfortos számunkra. Mutassunk modellt ebben a tekintetben a gyerekeknek, hogy ők is meghúzhassák saját határaikat, valamint általános érvényű szabályokat is alkossunk a határtartásra vonatkozólag.

Ha Mírának sikerül tartania a fizikai és pszichológiai határokat, akkor adjunk erről számára pozitív visszajelzést, így megerősítve az odafigyelését.

Eset #2

Esetleírás

Hanna 16 éves, több éve táborozó fiatal. Szülei telefonálnak a hét közepén, mert meghalt a nagymamája, akihez elég közel állt. A szülők azt kérik, hogy

ne tudja meg Hanna a tábor ideje alatt a halálhírt, elsősorban azért tájékoztattak minket, mert így a tábor végén más fog érkezni Hannáért, mint ahogy azt előre tervezték.

Háttér

Haláleset esetén egyéni mérlegelés után, az adott személy szükségleteihez igazítva kell eldöntenünk, hogy beszéljünk a halálhírről avagy sem, ugyanakkor az elsődleges alapelv, hogy a gyermek minél előbb tudjon a halálesetről. Fontos, hogy megmaradjon a gyermek felénk táplált bizalma, így a haláleset eltitkolása emiatt is egy mérgelendő szempont. Ha a szülő ragaszkodik ahhoz, hogy a halálhírt nem mondja el, ritka eseteket kivéve el kell fogadnunk a szülő döntését.

Mit lehet tenni?

Törekedni kell arra, hogy a szülő mondja el a fiatalnak a halálhírt. Ha meg tudja oldani, akkor jobb ezt elmondani személyesen, ha nem, akkor telefonon is beszélhet a fiatallal. Amennyiben a szülő ragaszkodik ahhoz, hogy tartsuk a hírt titokban, igyekezzünk ettől szakmai alapon elhatárolódni, de ajánljunk fel

bármilyen segítséget, amivel ezt könnyebbé tehetjük a szülő számára.

A fiatalnak is biztosítsunk választási lehetőséget azzal kapcsolatban, hogy hazamenne, vagy maradna a táborban. Figyeljük fokozottan a fiatal pszichológiai jóllétére, segítsük közvetlenül a számára biztonságot nyújtó felnőttet abban, hogy hogyan tud megfelelően reagálni és jól segíteni a gyászoló fiatal számára.

Eset #3

Esetleírás

Egy új táboroztató vesz részt a nyári táborban. Táboros tapasztalata már van korábbról, ugyanakkor meglepődik a tábor intenzivitásán. A tábor első néhány napjában nem osztja meg táboroztató társaival, hogy nehéz számára gyerekek élettörténeteit átdolgozni magában. Csoportvezetőtársa a tábor közepén észreveszi, hogy az önkéntes hangulata romlik, álmatlan és étvágytalan lesz, gyakran dezorientált, elfeledkezik a feladatairól.

Háttér

Lehetséges, hogy a táboroztató korábbi tapasztalatai kerülnek felszínre azáltal, hogy találkozik a táboros gyerekek történeteivel. Emiatt kiváltódhatott nála a *stresszreakció*, mely során az idegrendszere alulaktívált állapotba kerül. Ennek következménye az üresség-tompultság érzése, a zavartság és a szorongás.

Mit lehet tenni?

A táboroztató számára több pihenőidőt kell biztosítani valamint felkínálni neki, hogy beszélgessen többet a komfortemberével, és ha szüksége van rá, a táborban dolgozó pszichológussal. Taníthatóak számára különböző stabilizációs gyakorlatok (lásd lenti táblázat), melyek a jelenbe helyezhetik őt ezzel segítve az érzelmi elárasztottságát. Az érzelmileg megterhelő helyzetek kezelésével megbízhatóak más táboroztatók, ehhez fontos, hogy az operatív és szakmai vezető tudjon az állapotáról, így az egyéb feladatokban is tehermentesíteni lehet őt. Ajánljuk fel, hogy hazamehet a táborból, amennyiben szüksége lenne rá.

Eset #4

Esetleírás

Zsombi 13 éves, több éve táborozó. A közösen kialakított szabályrendszert elfogadta és betartja, jól kapcsolódik a kortársaihoz és a felnőttekhez egyaránt, a csoportvezetőjével legszorosabb a viszonya. A tábor ideje alatt nem tapasztaltunk nehézséget Zsombinál, a csütörtök esti bátorságpróba után azonban zaklatott állapotban tér vissza. Zokog és remeg, arca rémületet tükröz. A táboroztatók próbálnak hozzá beszélni, de nem ad reakciót, ezt követően pedig elmegy a tábor kivilágítatlan területére. A csoportvezetői még nem elérhetőek, mert ők a bátorságpróba helyszínén maradtak, így a tábor helyszínén lévő táboroztatók nem tudják megkérdezni, hogy mi történt.

Háttér

A bátorságpróba alatt tapasztalt élmény Zsombiból *pánikreakciót* válthatott ki, aminek következménye, hogy a szimpatikus idegrendszere túlaktíválódott, az idegrendszer túlélő reakcióba kapcsol. Emiatt Zsombi egyszerre érezheti a düh-pánik-félelem érzéseit.

Mit lehet tenni?

Bár a komfortszemély most nem elérhető a gyermek számára, fontos, hogy ne hagyjuk magára. Határozott, nyugodt hangon szólítsuk a nevén, biztosítsuk felőle, hogy biztonságban van, azért vagyunk jelen, hogy segítsünk. Kérjük meg, hogy vegye fel a légzésünk ritmusát, hogy lassuljon a légzése, esetlegesen el lehet kezdeni ritmusosan sétálni, ami segítheti a légzésszabályozást. Kérdezzünk rá, hogy mi segítene neki, mire van szüksége, ha megértenénk, kérjünk rá engedélyt. Amikor a csoportvezetője megérkezik, kapcsolódjon ő is be a támogatásba.

Eset #5

Esetleírás

Sári 11 éves, második alkalommal vesz részt a táborban, csoportvezetői ugyanazok maradtak. A tavalyi év tapasztalata, hogy könnyen kapcsolódott a gyerekekhez, szívesen vett részt a programokon. Az életkörülményeiben történő változásokról nincs tudomásunk, de most változás állt be a táboros jelenlétében. Nehezen kapcsolódik be a programokba, gyakran ül egyedül, unott hangulatban van, verbálisan kifejezi, hogy szerinte unalmas a tábor, és úgy érzi, társai sem kedvelik. Könnyen válik feszültté. Bár a

rajzolásban tehetséges és szeret is rajzolni, most ezt a tevékenységet is kerüli. A kész rajzai általában absztraktok vagy sivár tájat, viharos partot ábrázolnak.

Háttér

Előfordulhat, hogy valamilyen hangulati érintettség, például *depresszió* alakult ki Sárinál, vagy olyan családját, önmagát érintő *krízishelyzet*en megy keresztül, amiről nem volt tudomásunk, és amit ő sem szeretne megosztani velünk.

Mit lehet tenni?

Ösztönözzük Sári részvételét a programokban, de ne erőltessük túlzottan a részvételét. Igyekezzünk őt támogatni kedvelt tevékenységeiben, beszélgessünk vele, ha éppen nem vesz részt egy programon. Kérjük Sári beleegyezését, hogy beszélhessünk a szüleivel, így lehetőség nyílik arra, hogy többen megtudjunk a nehézség okairól. Ha úgy látjuk, hogy Sári pszichés állapota rosszabbodik (akár önsértő viselkedés vagy megjegyzés, hosszú ideig tartó sírás, indulatkitörés), kérjünk segítséget a táborban jelen lévő pszichológustól. Szükség esetén vagy a tábor végeztével vegyük fel a kapcsolatot a szüleivel és javasoljuk szakember felkeresését.

Stabilizációs technikák

Hiperaktiváció esetén

A hiperaktiváció *“harcolj vagy menekülj”* reakció, mely során a személy idegrendszere az adott helyzetet életveszélyesként címkézi, és abból moblizálás segítségével próbálja őt megmenteni. Az idegrendszer túlaktivált állapotba kerül, gyakori reakciók a düh, pánik, heves szívverés, magasabb rendű humán kognitív funkciók (pl. mérlegelés, következtetés, beszéd, szociális kapcsolódás) a háttérbe szorulnak. (Mogyorósy-Révész, 2021)

A. Légzéstechnikák

Négyszög légzés

Képzeld el egy négyzetet, és azt is, ahogy a körvonalán gondolatban végig haladunk. Négy oldala jelöli a levegő (1) belégzését – (2) benntartását – (3) kilégzését és a (4) szünetet. Elképzelhetjük, ahogy ezen tevékenységek közben egy golyó gurul végig a négyzet körvonalain. Néhányszor ismételjük. (Mogyorósy-Révész, 2021)

4-7-8 légzés

A 4-7-8 légzés során a kilégzés hosszabb, mint a belégzés és a benn-tartás. Ez hangsúlyosan segít a szívritmus normalizálásában, heves szívverés lassításában. Számoljunk magunkban, vagy használjunk stoppert, 4 másodpercig szívjuk be a levegőt, 7 másodpercig tartuk bent, 8 másodpercig fújuk ki. A gyakorlatot ismételjük néhányszor. Gyerekeknek segíthetünk azzal, hogy hangosan számoljuk a másodperceket (Mogyorósy-Révész, 2021)

Nyugiautó

A légzéstechnika során az egyik kezünk hüvelykujját – ez lesz a képzeletbeli autó – kell végigvezetnünk a másik kezünk széttárt ujjai között – a hegyeken és dombokon. A hüvelykujjunk tövétől indulva, lassan belélegezve vezessük végig az egyik kezünk hüvelykujját a másik kezünk hüvelykujjának oldala mentén, majd a hüvelykujjunk csúcsára érve tartuk bent a levegőt néhány pillanatig. Ezután a képzeletbeli autónak le kell gurulni a dombon, tehát a hüvelykujjunk másik oldalán, a mutatóujjunk felé vezetve kell a szájon át kifújni a levegőt.

Ezt a légzéstechnikát megismételve, tehát felfelé, ujjaink bal oldalán vezetve belélegezve, majd ujjaink jobb oldalán vezetve, kilégzéssel kell haladni, egészen a kisujjunkig. (Kun, 2020)

B. Figyelemelterelés – fókusz áthelyezése

Keress...! (5-4-3-2-1)

Ennek a technikának a lényege a környezet megfigyelése különböző jellemzők alapján. A környezetre fókuszálva öt tárgyat kell megnézni és magadban megnevezni, ami körülvesz, négyet amit magad körül tapintasz-érzekepsz, hármát amit hallasz, kettőt amit szagolsz és egyet amilyen ízt érzel. Az, hogy mit figyelsz meg, és melyik érzékszerveddel, felcserélhető és variálható, így például megfigyelhetsz öt kerek tárgyat, vagy három puhát. A hangsúly azon van, hogy a környezetet különböző érzékszervek segítségével figyeld meg. (Kun, 2020)

Imagináció – vizualizáció

A gyakorlathoz kényelmes testhelyzetre és csukott szemekre van szükség. Képzeld magad elé egy ládát / konténert,



amibe bármi beletehető, ami zavar téged. Figyeld meg a láda kinézetét: milyen a formája, színe, anyaga, hogyan nyílik és záródik. Ezután nyisd ki a tárolót, és tedd tele a számodra zavaró emlékeket, jövővel kapcsolatos aggodalmakat, mindezt, ami jelenleg nehéz számodra. Fókuszálj arra, hogy belehelyezed ezeket a ládába. Ezután képzeld azt, hogy bezárod a ládát. Figyeld meg, hogy ezután hogyan érzed magad, biztonságosabb, könnyebb? (Kun, 2020)



Hipoaktiváció esetén

A hipoaktiváció során az idegrendszerünk alulaktivált állapotba kerül, mert agyunk a helyzetet életveszélyesnek értékeli. Ez a lefagyás reakció, mely során ürességet, fáradtságot, kimerülést, valóságtól való elszakadást élhet meg a személy.

A. Földelés (testi)

Fekve

Feküdj le a földre. Kiemelt figyelemmel kísérd végig, ahogy a tested pontjai érintkeznek a talajjal. Kezdheted a talpadtól, egészen a fejed búbjáig. Minden érintkezési pontot figyelj meg, érezd, ahogy a talaj több helyen megtámasztja a testedet, megtart. (Mogyorósy-Révész, 2021)

Ülve

Ülj le egy háttámlás székre, még előnyösebb, ha karfája is van, talpad legyen a talajon. Figyeld meg, ahogy a talpadat megtámasztja a talaj, majd haladj felfelé. Figyeld meg ugyanígy a combodat, alkarodat, hátadat, ahogy a széknek simul, ahogy a szék megtámaszt. Irányítsd a figyelmedet ezekre a pontokra, és hagyd ott egy kicsit. (Mogyorósy-Révész, 2021)

Pillangóölelés

„Ülj le egy kényelmes helyre. Keresztezd a karjaidat a mellkasod előtt, mintha ölelnéd magad. A kezeid érintsék meg a vállaidat vagy a felkarjaidat, így az ujjaid a kulcscsontod közelében helyezkednek el. Felváltva kezdj el finoman kopogtatni a kezeiddel a vállaidon vagy a karjaidon. Először az egyik kéz, majd a másik, mintha egy pillangó szárnyaival csapkodnál. Lassan és mélyen lélegezz be és ki, miközben folytatod a kopogtatást. Próbáld meg egyenletes, nyugodt ritmusban kopogtatni. Miközben kopogtatsz, próbáld meg a jelen pillanatra koncentrálni. Figyeld meg a tested érzéseit és a légzésed ritmusát.” (Kiss, Farkas és Gyurkó, 2021)

B. Imagináció – vizualizáció

Biztonságos hely

Helyezkedj el kényelmesen ehhez a gyakorlathoz, hunyd le szemeidet. Képzeld el egy számodra nagyon megnyugtató helyet, legyen az akár fiktív vagy valóságos. Képzeld el minden részletét, milyen színek, hangok, illatok jellemzőek itt, milyen anyagok vesznek körül. Képzeld magad erre a helyre, és vizualizáld, hogy nyugodt vagy, hogy ez a hely téged nyugalommal tölt el, itt biztonságban érzed magad. Képzeletben járj körbe,

figyeld meg a testedet, hogy milyen érzést kelt, ahogy erre a nyugodt helyre fókuszálsz. Később akár le is rajzolhatod. (Kiss, Farkas és Gyurkó, 2021)

06 Játékgyűjtemény



Ismerkedős, névtanulós, jégtörő játékok	48
Önismeretet, önkifejezést és empátiát fejlesztő játékok	54
Csoportdinamikát elősegítő játékok és foglalkozások	57
Fair play sportjátékok	63
Interkulturális kompetenciákat fejlesztő játékok	68
Reflexiók	70

Az alábbiakban olyan, gyakorlatban is jól alkalmazható játékokat mutatunk be, amelyek közvetve vagy közvetlenül támogatják a társadalmi inklúziót élményalapú megközelítésen keresztül. A játékok egy részét saját magunk dolgoztuk ki, míg másokat tanulmányaink, szakmai tapasztalataink, illetve különböző szervezetek és szakirodalmak hatására ismertünk meg, majd adaptáltuk őket a saját résztvevőink igényeihez



Ismerkedős, névtanulós, jégtörő játékok

Névlabda

6+ 4+ 5-10p 1

A gyerekek és felnőttek körben állnak, egy labdát dobálnak egymásnak. Amikor valaki eldobja a labdát, mondja a saját keresztnévét. Mindenki rákerül a sor. Ezután a labdadobálás úgy folytatódik, hogy miután a gyerek eldobnak egy labdát, annak a nevét kell mondaniuk, akinek dobják a labdát.

Lehet visszafele is indítani a kört. Lehet két labdával egyszerre nehezíteni.

Labda

Névtanulás

Milyen állat lennél ma?

6+ 5+ 5-10p 1

A gyerekek körben állnak. Körbe adunk egy beszélgetőtárgyat. Akinél a tárgy van megválaszolja a kérdést, hogy milyen állat lenne ma, ha választhatna és miért, majd továbbadja a következő gyerekek a tárgyat.

Bármilyen tematikával működik.

Beszélgetőtárgy

Beszélgetés indító
Jégtörő
Kommunikáció
Dekategorizáció

Alliteráló szólánc

8+ 5-15 5-10p 1

Körben állunk, valaki kezdi a kört. A gyerekeknek úgy kell bemutatkozniuk, hogy a keresztnévük előtt a keresztnévük első betűjével megegyező szót is hozzá kell mondaniuk a nevükhöz. (pl. Anna - Aranyos Anna, Éva - Éber Éva) Ezután jön a soron következő személy, de mielőtt ő bemutatkozna, el kell ismételnie a korábban elhangzó neveket is. Minél később következik valaki a sorban, annál több nevet kell önmaga előtt elismételnie.

Fiatalabbaknak egyszerűbb szabályokat érdemes, nagy létszámnál pedig érdemes csak egy névkört menni alliterációkkal, ismétlések nélkül.

-

Névtanulás

Zsipsz-zsupsz

6+ 10 10p 1

Körben állunk, középen áll valaki kezében egy puha labdával. A körben álló gyerekek közül valaki hangosan kimond egy keresztnévet, a körben középen lévő gyerekek pedig igyekeznie kell odaérni az említett gyerekhez és a labdával finoman a fejére csapni. Az, akinek a nevét mondták úgy védheti ki, hogy rákoccintsanak, hogy gyorsan ő is mond egy másik nevet. Ekkor a körben középen álló gyerekek ehhez a gyerekhez kell fordulnia. Ha sikerül valakinek a fejére koccintani a labdát, az a gyerek bemegy középre.

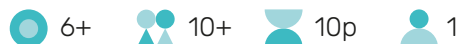
Puha labda

Jégtörő
Névtanulás

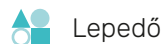


Ismerkedős, névtanulós, jégtörő játékok

Lepedős játék



A résztvevőket két csoportba osztjuk. Megkérünk minden csoportból egy gyereket, hogy tartsa a lepedőt. A többiek a lepedő két oldalán leguggolnak, úgy, hogy a két csapat ne lássa egymást. A csapatok kiválasztanak egy-egy főt, akik a lepedő elé guggolnak, annak két oldalán, egymással szemben. Visszaszámolásra legördül a lepedő, és az elől guggoló gyerekeknek gyorsan ki kell mondaniuk a szemben lévő gyerek nevét. Aki lassabb volt, az átáll a másik csapathoz, és így folytatódik a játék.

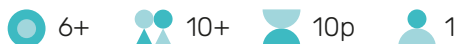


Lepedő



Névtanulás

Cheerleader



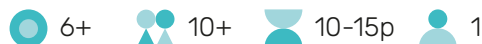
A gyerekek elkezdnek körbe sétálni. Aki szembejön velük, azzal kő-papír-ollózníuk kell. A nyertes tovább folytatja a játékot azokkal, akikkel találkozik, a vesztes pedig beáll mögé, és drukkolni kezd neki. A játék végén két ember fog kő-papír ollózni, mindkettejük mögött a drukkereikkel.



-

Jégtörő
Csapatépítés

Evolúció



A játék kezdetén mindenki az evolúció legalján, amőbaként él. A sok-sok amőba úszkál és mondogatja: amőba, amőba. Ha két amőba találkozik, játszanak egy kő-papír-ollót: a nyertes tovább fejlődik, tojás lesz. A másik játékos amőba marad és amőbát kell keresnie a játékhoz. A tojás mondogatja: tojás, tojás. Ha két tojás találkozik, játszanak egy kő-papír-ollót: a nyertes krokodil lesz, a vesztes tojás marad. A krokodil azt mondogatja: krokodil, krokodil. Ha két krokodil találkozik, ismét játszanak: a jobbik Superman lesz és megnyeri a játékot.



A tojásból bármivé lehet fejlődni, sassá, csirkévé, stb.

A vesztes játékos minden esetben amőbává fejlődik vissza, tehát visszakerül az evolúció aljára, akárhol is legyen.

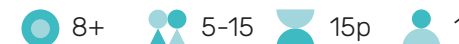


-



Jégtörő

Ninja játék



Körben állunk, az óramutató járásával megegyezően haladunk. A játékban két típusú mozdulatot lehet tenni: támadni vagy kitérni. A támadással a játékos egy gyors mozdulattal megpróbálja eltalálni a mellette lévő játékos kezét, aki ezt egy kitérő mozdulattal igyekszik elkerülni. Ha a támadás sikeres volt és a játékos kezére ráütöttek, akkor a játékos kiesik a játékból. Ha a támadás nem sikerül, a támadó játékosnak addig kell tartania a pozícióját, amíg ismét ő kerül sorra. Egy játékos dönthet úgy is, hogy védekezik támadás helyett: ilyenkor tehet egy védekező lépést és a következő fordulóig megtarthatja ezt a pozíciót. A játék addig folytatódik, amíg csak egy játékos marad, akit ekkor „A végső ninjává” koronáznak.



Két élet: két kézzel játsszuk a játékot, és csak az a kéz esik ki, amelyikre ráütöttek a támadás során.



-



Jégtörő



Ismerkedős, névtanulós, jégtörő játékok

Azt fújja a szél

8+ 6+ 10-20p 1

Körben ülünk / állunk (utóbbi esetén mindenki helye meg van jelölve ragasztószalaggal vagy bójával). Eggyel kevesebb hely van, mint ahány játékos játszik. Valaki középre áll és mond egy önmagára igaz állítást (pl. azt fújja a szél, aki szereti a csokifagyit). Mindenki, akire igaz az állítás feláll a helyéről, hogy új helyet keressen magának. A kör közepén állónak is új helyet kell keresnie. Akinek nem jutott hely, középre áll és mond egy új állítást.

Ragasztószalag
Szék / bója

Ismerkedés
Önismeret és önkifejezés
Dekategorizáció
Rekategorizáció

Ismerkedős bingo

8+ 6+ 10-20p 1

A résztvevőknek kiosztjuk a BINGO lapokat, amin különböző tulajdonságok vannak az egyes négyzetekben (pl. van egy testvérem).

A gyerekek körbejárnak, és minden állításhoz keresnek egy olyan személyt, akire igaz a megfelelő állítás. Ezt úgy tudhatják meg a gyerekek, ha rákérdeznek egymástól a BINGO állításaira. Figyelni kell arra, hogy igyekezzünk minden állításhoz más párt keresni. A játék célja, hogy minden állításhoz találjunk valakit, akire az adott állítás igaz.

Idősebb korosztálynak írt állításokhoz példák:

Keress egy olyan embert, aki...

- » *teljesen ki tud kapcsolni, ha táncol / zenét hallgat / sportol.*
- » *akkor érzi jól magát, ha a természetben van.*
- » *akkor érzi jól magát, ha egyedül van.*

- » *utál egyedül lenni.*
- » *szereti az állatokat.*
- » *akinek örömet okoz, ha másoknak segíthet.*
- » *utazás közben érzi magát a legszabadabbnak.*
- » *most éppen pénzt gyűjt valamire, amire nagyon vágyik.*
- » *van valamilyen hobbija.*
- » *próbált már leszokni valamiről.*
- » *órákig el tud merülni a rajzolásban.*
- » *akinek jó érzés kiírni magából a fájdalmát.*

Jó, ha a felnőtt, aki készíti a BINGÓ-t, ismeri a gyerekeket, így az állításokat ez alapján tudja megírni.

Bingó lap
Toll

Ismerkedés
Önismeret és önkifejezés
Dekategorizáció

Dominó

8+ 6+ 10p 1

Valaki kiáll és azt mondja például: „*Jobb felemen lány, bal felemen barnaszemű.*” Ha a gyerekek közül valaki magára ismer valamelyik tulajdonságban, akkor álljon fel és fogja meg az álló gyerek jobb vagy bal kezét (a megfelelő jellemző vonástól függően), és a szabad felére mondjon egy újabb jellemzőt. Például „*Jobb felemen valaki, aki szeret focizni.*” Ezután ehhez az állításhoz kell kapcsolódnia valakinek. A játéknak akkor lesz vége, ha mindenki a körben áll és fogja egymás kezét.

-

Ismerkedés
Önismeret és önkifejezés
Dekategorizáció



Ismerkedős, névtanulós, jégtörő játékok

Váljatok...



A gyerekek a térben sétálnak. A facilitátor egyszer csak elkiáltja magát, mond egy számot és egy megformálandó tárgyat. Például: 3, *bicikli!* Ekkor az egymáshoz éppen közel álló gyerekeknek 3 fős csoportokba kell állnia, és meg kell formálniuk önmagukból a kért tárgyat.

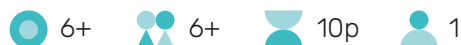


-



Jégtörő
Csapatépítés

Zim és Zum



A csoport körben ül. Egy játékvezető körbe jár és a játék résztvevőitől szomszédjuk nevét kérdezi. Ha azt mondja: „zim”, a jobboldali szomszéd nevét kell mondani, ha azt mondja: „zum” a baloldaliét. Ha azt mondja: „zim-zum” mindenki helyet változtat. Aki rossz nevet mond, annak kell beállnia a körbe és ő lesz a kérdező.



-



Névtanulás - mélyítés

Kinek a hangját hallod?



Középre helyezünk egy kosarat különböző tárgyakkal. Minden tárgyból kettő van. Mindenki választ magának egy tárgyat a kosárból és leülnek körben, háttal a kör közepének. Az első játékos hangosan keresni kezdi a párját. pl. *“Hol vagy piros kocka?”* Akinnek a kezében szintén piros kocka van, megszólalhat: *“Itt vagyok!”* A kérdezőnek meg kell mondania, kinek a hangját hallotta. Ha sikerül, mindketten befordulnak a körbe, így folytatódik a játék.

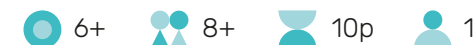


Kosár
Különböző tárgyak



Kommunikáció
Csapatépítés
Együttműködés
Kontaktus hipotézis

Pókháló névjáték



A csoport tagjai körben ülnek. Az első gyerek megfogja egy pamutgombolyag kezdő szálát, megmondja a nevét, és a gombolyagot átdobja az egyik társának. Ő is megmondja a nevét és tovább dobja a gombolyagot, és így megy tovább, amíg ilyen módon valamennyi gyermek részese a hálónak. A hálót aztán le kell fejteni olyan módon, hogy fordított sorrendben dobja vissza mindenki a gombolyagot annak a társának, akitől eredetileg kapta. A visszadobásnál mindig meg kell nevezni a fogadót.



Név bemondást ki lehet egészíteni alliterációval, kedvenc mesével, stb.



Fonalgombolyag



Névtanulás





Ismerkedős, névtanulós, jégtörő játékok

Ismerkedés névhúzással

7-8+ 5+ 15p 1

Mindenki leírja a saját nevét egy cetlire, és külön lapra egy pár soros bemutatkozást. Mindenki húz egy nevet és egy bemutatkozást, természetesen a sajátját visszateszi. Sorban felolvassunk egy bemutatkozást, mindenki figyeli, hogy a bemutatkozás passzolhat-e a nála lévő névhez. Ha sikerül a megtalálni a nevet és a bemutatkozást, akkor vissza kell adnia a gazdájának.

Papír
Toll / ceruza

Névtanulás
Ismerkedés
Dekategorizáció
Önismeret és önkifejezés

Sorba rendezés

8+ 5+ 10-15p 1

A gyerekeknek sorba kell rendezniük önmagukat az alapján, hogy ki melyik hónapban született. A játékot nehezíti, hogy nem beszélhetnek közben, tehát nonverbálisan kell információt gyűjteni egymás születési hónapjáról és meg egyezniük arról, hogy ki hol álljon.

A gyerekek sorba rendezhetik magukat a keresztnévük betűrendje alapján is. Ezt még lehet úgy is, hogy a gyerekek székeken állnak, és a székeken egymás mellett egyensúlyozva kell a neveik betűrendjében beállniuk.

-

Ismerkedés
Csapatépítés
Együttműködés
Kontaktus hipotézis

Pacsibarátság

8+ 6+ 15-20p 1

A játékosok szabadon mozognak a térben. A játékvezető instrukciójára mindig keresnek maguknak egy párt (minden körben mást), és köszöntik őt azon a módon, ahogy a játékvezető mondja.

- » **Alsópacsi barát:** két kézzel lent összepacsiznak.
- » **Felsőpacsi-barát:** két tenyérrel pacsi a fej fölött.
- » **Ökölpacsi barát:** a két öklüket érintik össze.
- » **Boka pacsi barát:** a bokákat váltva érintik össze.
- » **Motor barát:** a másik kezének, mint motor kormányának használata.

Fontos, hogy jegyezzék meg az adott instrukcióhoz tartozó társukat, hiszen egy idő után nem lesz újabb barát, hanem ezek a barátok fognak majd egyre gyorsabb ütemben váltakozni, a játékvezető utasítása szerint.

Ha már elég "barátot" szereztünk, akkor újra és újra, felváltva érdemes bekiabálni a különféle barát típusokat.

- További barát-típusok:
 - » **Fejőstehén-barát:** a másik összetűzött, lefelé fordított hüvelyk ujjainak megfújása.
 - » **Táncos barát:** táncolnak.

-

Jégtörő
Figyelem
Mozgáskoordináció
Együttműködés
Kontaktus hipotézis



Ismerkedős, névtanulós, jégtörő játékok

Bomba vagy pajzs

8+ 10-15 15-20p 1

Mindenki választ magának valakit, aki a játékban az ő "bombája" lesz és egy másik valakit, aki az ő "pajzsa" lesz. A játékvezető játékot indító jelzésére minden játékos igyekszik úgy helyezkedni, hogy a "pajzs" közte és a "bombája" között helyezkedjen el. Amikor a játékvezető megállítja a játékot – részben bizalmi alapon – kiállnak azok, akiknek nem sikerült a fentiek szerint elhelyezkedniük. Akik bent maradnak, újra választanak bombákat és pajzsokat, és folytatják egy újabb körrel és így tovább, egészen addig, amíg csak 2-3 ember marad.



Kiesés nélkül is lehet játszani ezt a játékot, csupán a móka kedvéért.



-



Jégtörő

Figyelem

Mozgáskoordináció

Önismertetet, önkifejezést és empátiát fejlesztő játékok

Lépések és célok

10+ 10-16 20-25p 2

Kérjük meg a résztvevőket, hogy rajzolják körbe a kezüket és írják bele a tenyerük helyére egy hosszútávú céljukat, majd színezzék ki. Fontos kiemelni, hogy ezek a célok személyenként különbözőek lehetnek. Mondhatunk példákat a saját tapasztalatainkból, hogy könnyebben megértsék a feladatot.

Az 5 ujjhoz írjanak 5 lépést, amely szükséges a hosszútávú cél eléréséhez. A végén vágják ki a kézformájukat.

Felvezető kérdések:

- » Mi neked egy hosszú távú célod?
- » Mit teszel most annak érdekében, hogy elérd ezt a célt?
- » Milyen következő lépések szükségesek, ahhoz, hogy elérd ezt a célt?

Levezető kérdések:

- » Hogyan tudsz másokat bátorítani, hogy elérjék a céljaikat?

- » Hogyan tudod kezelni azt, ha akadályba ütközöl?
- » Kitől tudsz segítséget kérni?
- » Hogyan fogod ünnepelni, ha eléred a célod?

Lehet egyéni szinten is alkalmazni.

Papír (A4)
Színes ceruzák
Ollók

Ismerkedés
Önismertet és önkifejezés
Következetes és stratégiai gondolkodás

Madzagolás

10+ 6+ 20-30p 1

A csoport körbe áll, minden kört a facilitátor kezd el! Van egy próbakör, amelyben a facilitátor magára köti egy spárgapulni egyik végét, a spulnit (orsót) pedig az egyik gyereknek dobja, azzal az instrukcióval, hogy folytassa a feladatot és dobja tovább valakinek a spulnit. (A spulnit mindenkinek, aki a körben áll meg kell kapnia!) A próbakör után mindenkinek a derekára van kötve egyszer a spárga és a spulni utoljára visszakerül a facilitátorhoz.

Az első körben a facilitátor egy kérdést is irányít annak, akinek dobja a spulnit. Például:

- » Hogy vagy?
- » Hogy indult a mai napod?

A 2. körben a spulnidobással együtt a mélyebb kérdések jöhetnek. Például:

- » Ki a példaképed?
- » Mit szeretnél elérni a jövőben?

A 3. körben még mélyebb kérdések lehetnek. Például:

- » Vannak félelmeid?
- » Mi okoz neked a leggyakrabban stresszt?

A csoportra van bízva az, hogy hány kört futtatnak le. A facilitátor figyeli, hogy mennyi dinamika, motiváció van a csoportban. A feladatnak akkor van vége, ha nem mélyülnek már a kérdések. A végén ollóval levágja a tanár a tagokra tekert spárgát.

Spárgapulni

Empátia
Kezdeményezés egymás felé
Kommunikáció
Önismertet és önkifejezés
Dekategorizáció



Önismeretet, önkifejezést és empátiát fejlesztő játékok

Egymáshoz közelítve

12+ 10-20 10p 2

Álljanak párokba a résztvevők valaki olyannal, akivel egyébként kevés fizikai kontaktus van. (A facilitátorokat is külön lehet választani vagy megcsináljuk külön.) Egymással szemben állnak a párok és az egyikük elindul a másik felé. Meg kell próbálniuk megérezni, hogy meddig mehetnek el, milyen közel kerülhetnek a másikhoz. Ha úgy érzik, hogy neki már nem komfortos, ha közelebb mennek, akkor meg kell állni. A társuk nem adhat nekik tudatosan jelzéseket. Utána szerepet cserélnek.

A végén nagy körben egy mondatban visszajelezhet mindenki, akinek van kedve, hogy milyen érzés volt számára a feladat. Visszautalhatunk az általuk megfogalmazott szabályra, ha volt ilyen: „Hagyjunk egymásnak teret!”



Ismerkedés
Egymás határainak megismerése
Empátia

Képzelőerő

6+ 10-15 20-30p 1-2

A résztvevők válasszanak egy tárgyat a környezetükből: egy követ, egy ablakot, egy oszlopot, stb. Majd írják le annak a legszebb pillanatát, a legszomorúbb pillanatát.



Készítsenek hozzá egy rajzot vagy mutogassák vagy játszásk el.



Papír, ceruza (a rajzolás verzióhoz)



Kommunikáció
Empátia
Képzelőerő

Kerülj be a zónába

10+ 6-15 15-20p 1

Legtöbben tevékenységeink közben rendszerint a komfortzónánkban mozgunk, vagyis olyan területen, ahol biztonságban érezzük magunkat. Az élménypedagógia a tanulási zónában történik – lássuk, mi is?

Szituációkat fog felsorolni a facilitátor, majd kéri, hogy mindenki álljon abba a zónába, ahova a megnevezett szituáció tenné őt. A körök elhelyezkedése relatív, azaz a körön belül is számít, hogy ki-hol helyezkedik el.



Önismeret és önkifejezés
Dekategorizáció
Rekategorizáció





Önismeretet, önkifejezést és empátiát fejlesztő játékok

Munka és önismeret

Mi az, ami fontos neked a munkádban?

12+ 15 60p 3

Csoportalkotás után a résztvevők különböző munkavégzést, munkahelyeket ábrázoló képek közül választanak – élőben borítékból, online például Google Jamboardon.

A feladat: mindenki válassza ki azt a képet, amelyik leginkább hasonlít arra a tevékenységre vagy foglalkozásra, amit szívesen csinálna. Fontos: nem konkrét szakmákat mutatnak a képek és mi sem tudjuk pontosan, melyik mit ábrázol. Az a lényeg, hogy a kép érzésre tetszen vagy valamilyen szempontból megszólítson.

A kiválasztás után mindenki elmondja, miért azt a képet választotta. Ha valaki kevés szempontot említ, rákérdezünk az alábbiakra – ezek mentén is körbe megyünk, hogy mindenki szóhoz jusson, és senki ne beszéljen túl sokat:

Facilitáló kérdések:

- » Mit árul el ez a kép arról, hogy milyen típusú munkát végeznél szívesen? (pl. kreatív, szociális, adminisztratív, kutatói, egészségügyi)
- » Milyen munkakörnyezet vonz? (iroda, műhely, természet, intézmény stb.)
- » Inkább önállóan vagy csapatban dolgoznál? Vezetői szerep érdekel, vagy inkább háttérmunkát végeznél?
- » Milyen időbeosztásban dolgozol szívesen? Fontos a rugalmasság, vagy jól bírod a kötött kereteket?

Képek témái között szerepelhetnek:

- » Mezőgazdaság, kertészet: hasznos, alapvető dolgokat előállító munkák (placc, szántó)
- » Építőipar, szerelés: produktív, kézzel fogható eredménnyel (műhely, gyár, több ember)
- » Sport

- » Szociális terület: emberekkel való foglalkozás, segítő szakmák
- » Kreatív szféra: fodrászat, cukrászat, szépségipar (harmónia, kikapcsolódás)
- » Művészet, zene: festőműhely, hangszerek
- » Informatika: programozás, akár gyári környezetben
- » Különböző munkakörnyezetek: iroda, home office, műhely, kórház, óvoda...



-



Ismerkedés
Önismeret és önkifejezés



Csoportdinamikát elősegítő játékok és foglalkozások

Induljunk egyszerre!

 7+  4+  5p  1

Párokat alakítunk, akik egymás mellé állnak, de nem érhetnek egymáshoz. A feladat, hogy bármiféle külső jel nélkül egyszerre induljanak el, miközben nem nézik a másik lábát. Ha sikerült az elindulás, akkor tegyünk pár lépést, majd újra álljunk meg.

 Nem párban, hanem hármassával vagy négyesével állnak.

 -

 Csapatépítés
Dekategorizáció
Empátia
Kontaktus hipotézis

Egyszerre...

 10+  8+  5-10p  1

Két csoportba osztjuk a gyerekeket. Mindegyik csapat kap egy lepedőt, amit körbe állnak és megfognak. Az egyik csapat kap egy labdát, és a lepedő fellendítésével át kell, hogy dobja a másik csapat lepedőjére a labdát.

 Lehet mindkét csapatnál labda, és egyszerre lendítik át a másik csapatnak őket. Több labdát is lehet használni.

 2 lepedő
Labda (vagy labdák)

 Jégtörő
Csapatépítés
Együttműködés
Kontaktus hipotézis

Bogozós

 6+  8+  8-10p  1

A játékosok körben állnak, majd becsukják szemüket, és elindulnak előrenyújtott kézzel a kör középpontja felé. Mindkét kezükkel keresnek egy-egy másik kezét. Miután mindenki megtalálta valakinek a kezét, kinyithatják a játékosok a szemüket. A feladat az, hogy olyan körre bogozzák ki a csomót, hogy egymás mellett álljanak egy körben, anélkül, hogy elengednék egymás kezét.

 -

 Csapatépítés
Együttműködés
Kontaktus hipotézis

Törölköző fordítás

 10+  8+  15-20p  1

Két csapat versenyzik egymással. Egy-egy csapat minden tagja feláll egy törölközőre. A cél, hogy a törölközőt megfordítsák anélkül, hogy bárki lelépne róla. Amelyik csapat ezt előbb véghez tudja vinni, az nyer.

 1 csapat esetén lehet időre is játszani a játékot, így lesz kooperatív a játék.

 2 törölköző / pokróc

 Csapatépítés
Együttműködés
Kontaktus hipotézis
Mozgáskoordináció



Csoportdinamikát elősegítő játékok és foglalkozások

Világalkotás – képzelj el az ideális világot (imagináció)

7+ 10-15 60p 2

Vezetett mesélésen keresztül mindenki elképzei a számára ideális világot, megjeleníti kreatív módon, pl.: rajzolás.

Mesélés:

„Helyezzétek magatokat kényelembbe majd csukjátok be a szemeket és képzeljétek el egy igazságos és fenntartható világot, amiben élni szeretnétek. Képzeljétek el, hogyan nézne ki ez az ideális világ, milyen érzést kelt bennetek? Most képzeljétek el, hogy belépünk egy időgépbe és a számlálót 2065-re állítjuk. Ahogy gyorsan haladsz az időben, tudd, hogy egy olyan helyre tartasz, amely igazságosabb és fenntarthatóbb, mint ahol ma élünk.

Ahogy kilépsz az időgépből, tudatában vagy annak, hogy óriási változásokat hajtottunk végre, és hogy azok a magvak, amelyeket évekkal ezelőtt segítettetek elültetni, mára valósággá váltak. Lélegezzetek mélyeket és nézzetek körül ebben a világban.

Mit érzel most, hogy itt vagy? Mit hallasz? Mit látsz? Elindultok felfedezni ezt az új világot, figyeljétek meg milyen ez a világ? Milyen úton sétáltok? Miket láttok magatok körül séta közben? Autókat, kerékpárokat? Épületeket – milyen épületeket, hogy néznek ki? Parkok – hogyan néznek ki a parkok ebben a világban, milyen illatokat érzelsz? Ki használja a parkokat? Emberek – kiket látsz? Ismered esetleg őket? Figyeljétek meg ezeket az embereket, hogyan változtak az emberi kapcsolatok 20__-hez (jelenhez) képest?

Felfedezésetek végén megérkeztetek a célotokhoz. Miért jöttetek ide? Dolgozni, látogatni, önkénteskedni, vásárolni? Indulás előtt még nézzetek körül, és hozzatok magatokkal egy szimbólumot vagy emléket, amit visszavihettek 20__-be (jelenbe).

A jelenbe történő visszautazást, kérek, töltsétek csendben, és képzeljétek el, hogyan fog kinézni ez az új igazságos és fenntartható világ a jövőben.

Nyissátok ki a szemeket, nyújtózzatok egy nagyot és csendben rajzoljátok le, mit láttatok vagy éreztetek az út során.”

A fókusz a mesélés közben és a feldolgozásnál is plusz kérdésekkel lehet irányítani. (Pl. Hogyan viselkednek egymással az emberek?)

Kérdések a képek megbeszéléséhez:

- » Mik azok a hasonlóságok, amik mindenki világában megtalálhatók?
- » Milyen érzés volt ebben a világban lenni?



Papír
Rajz / festék eszközök



Ismerkedés
Kritikai gondolkodás
Önismeret és önkifejezés
Érzelmek azonosítása és kifejezése
Dekategorizáció





Csoportdinamikát elősegítő játékok és foglalkozások

Buborék séta

6+ 8+ 5-10p 1

A gyerekek kézfogással egy kört, azaz „buborékot” alkotnak. A facilitátor középen áll és közelít a köregyik széléhez. a résztvevőknek úgy kell haladniuk egy adott cél fele, hogy a kör ne szakadjon szét, de a facilitátor se tudja elérni őket, azaz ne tudja „kiszúrni a buborékot”.

✦ Első kör után, ha valaki önként jelentkezik, beállhat a facilitátor helyett a kör belsejébe.

◼ -

◼ Csapatépítés
Együttműködés
Kontaktus hipotézis
Mozgáskoordináció

Szoborgyakorlat

8+ 10-15 15-20p 1

A résztvevők szétszóródnak a térben, majd arra kérjük őket, hogy képzeljék magukat például tömbházak között járkáló embereknek (pl. Gyerekek iskolába mennek álmosan, idősek buszoznak, a morcos szomszéd sétáltatja a kutyáját, stb.), de ne mondják el kit játszanak, csak némán kezdjenek el egy cselekvést végezni, mozogni a térben. Egy tapsra hirtelen mindenki megdermed, majd egy gyereket megkérünk, hogy nézze meg a szoborcsoportot kívülről, és próbálja meg elmondani, hogy szerintek kik ezek a szereplők, és milyen helyzetet próbálnak megeleveníteni.

◼ -

◼ Kreativitás
Empátia
Kommunikáció

Ideális iskola megalkotása

7+ 6-15 60p 2-3

Különböző részekből áll össze a jövő iskolája, kiscsoportban dolgozunk. Megkérdezzük a fiatalokat, ki melyik csoportban lenne szívesen és kérjük őket, hogy egyenlően legyenek elosztva. Mindegyik csoportot facilitátor segíti.

» **Építő csoport:** Iskolaépület ábrázolása építőkockából. Csinálhatnak hozzá alaprajzot, tervezzék meg milyen terek lesznek benne.

» **Kreatív csoport:** Hogy érzik magukat az emberek ebben az iskolában? Tapéta ragasztóval és festékkel ábrázolják egy képen.

» **Kommunikációs csoport:** Írjanak egy álláshirdetés-szerű szöveget arról, hogy milyen tanárokat várnak az iskolába. Adjunk nekik támpontokat, hogy hogyan néz ki egy ilyen álláshirdetés.

» **Módszertani csoport:** Képzeletbeli „órarend” összeállítása. Találják ki, hogy milyen dolgokat tudnak csinálni az iskolában, milyen speciális foglalkozásokra lehet járni, hogy néz ki egy tanítási nap.

A foglalkozás végén bemutatják a csoportok egymásnak a munkájukat.

◼ Építőkockák
Rajzeszközök

◼ Ismerkedés
Kritikai gondolkodás
Dekategorizáció





Csoportdinamikát elősegítő játékok és foglalkozások

Keretfotózás

8+ 6-16 20-30p 2

A résztvevők párba rendeződnek és kreatív fényképkereteket készítenek. Ezek felhasználásával készítenek fényképeket, úgy, hogy a kerettel kiemelnek bizonyos dolgokat, amiket be szeretnének mutatni – például: csak a szép dolgokat veszik be a képbe, úgy, hogy a csúnyákat kizárják; csak a természetet próbálják keretbe helyezni; ijesztő vagy kedves dolgokat fotóznak, stb.

Papír (A4)
Olló
Színes ceruza
Telefon (fotózáshoz)

Együttműködés
Kreativitás
Kontaktus hipotézis

Labdák versenye

7+ 8 5-10p 1

Körben állunk, a csapattagok felváltva helyezkednek el – tehát egy mezes, egy meznélküli, stb. Két különböző színű gumilabda fog egymással versenyezni. Kezdő helyzetben a labdák átlóban, egymással szemben helyezkednek el egy-egy játékos kezében a két különböző csapatból.

Rajtra a játékosok óramutató járásval ellenkező irányba elkezdik körbeadni a saját labdájukat, úgy, hogy mindenki csak a sorra következő csapattársának nyújthatja tovább a labdát. Akadályozni tilos. Az a csapat nyer, akinek a labdája utoléri a másik csapat labdáját.

2 labda

Csapatépítés
Együttműködés
Mozgáskoordináció
Kontaktus hipotézis

Kiabálós verseny

6+ 6+ 5-10p 1

Egy vonalból indul mindenki. Megbeszélés szerint egyesével vagy egyszerre indulnak a résztvevők vicces hangot hallatva és futnak egészen addig, amíg el nem fogy az egy lélegzetvételi levegőjük. Az nyer, aki a legtovább jutott.

Lehet össze-vissza futni is, amíg a levegő tart egyszerre, ebben az esetben fontos, hogy legyen előre kimondott végszó, amikor mindenki megáll és elhalkul.

-

Feszültségoldás
Csapatépítés

Juhászok

10+ 2+ 10-15p 1

A résztvevők párokba állnak és párjukat vezetik úgy, hogy valamilyen hangot adnak ki, miközben a párjuk csukott szemmel követik őket. Mielőtt elindulnának, közösen kitalálják, hogy mik legyenek a jelek (jobbra, balra, stop, előre).

Hangok helyett lehet mutogatással is játszani.

-

Csapatépítés
Empátia
Dekategorizáció
Kontaktus-hipotézis



Csoportdinamikát elősegítő játékok és foglalkozások

Aknamező

9+ 4 10-30p 1-2

A résztvevők párokba vagy kisebb csapatokba kerülnek. Egy akadálypályán kell végigvezetniük a társukat vagy társaikat, akinek / akiknek csukva van a szeme. A pályán bombák vannak elhelyezve (bóják) és kígyók (kötelek). Minden bomba vagy kígyó érintésért mínusz pont jár. A cél, hogy az egész csapat minél több pontot megszerezzen.

✦ Létszámtól függően lehet páros vagy csapatos, kooperatív vagy kompetitív feladat. Lehet cserélgetni a koordinátorokat.

✦ Bóják
Kötelek

✦ Csapatépítés
Együttműködés
Dekategorizáció
Rekategorizáció
Kontaktus-hipotézis

Űrhajó

10+ 10+ 30p 1-2

Egy űrállomáson (egy körben) áll mindenki. Az űrben szétszórta találhatók bóják, karikák és kötelek. A feladat, hogy mindent be kell gyűjteni az állomásra, azonban ha valaki egyedül megy az esz-közökért, az elszáll az űrben, tehát folyamatosan valamilyen módon csatlakozva kell lenni az űrállomáshoz, vagy egy dokk állomáshoz.

✦ Egy nagy csapat játszhatja együtt, de versenyezhet is egymással két külön csapat.

✦ Bóják
Kötelek
Zsákmányok

✦ Csapatépítés
Együttműködés
Dekategorizáció
Rekategorizáció
Kontaktus-hipotézis

Krokodilok mocsara

10+ 4+ 15-30p 1

A krokodilokkal teli mocsáron az egész csapatnak át kell kelnie, minél rövidebb idő alatt. Azonban, ha valaki a mocsárba esik, az egész csapatnak előről kell kezdeni. 6 karika van a segítségükre, amibe, ha belépnek, akkor csónakként védi őket. Össze kell dolgozni: taktika alapján úgy kell rendezni a karikákat, hogy a csapat minden tagja átjusson a mocsáron. Egy karika, ha őrizet nélkül marad, akkor elsüllyed a mocsárban, ezért mindig kell valakinek állnia egy karikában.

✦ A karikák száma függhet a létszámtól, a távolságot és az időtartamot aszerint kell alakítani, hogy teljesíthető, de mégis kihívásos legyen a feladat.

✦ Bóják
Karikák / gumikerekek

✦ Csapatépítés
Együttműködés
Rekategorizáció
Kontaktus-hipotézis

Csipeszfogó

7+ 8-16 15p 1

Beszerzünk egy nagy mennyiségű műanyag ruhaszáritó csipeszt, több színben. (A fából készült csipeszek nem elég tartósak, így a műanyag jobb.) A résztvevőket két csoportra osztjuk. Mindenki tíz csipeszt kap, amit fel kell csíptetnie a saját ruhájára. A feladat az, hogy a játékosok előre meghatározott idő alatt minél több csipeszt gyűjtsenek össze, úgy, hogy azok rajtuk maradjanak. A győztes csapat az, amelyik a legtöbb csipeszt gyűjti össze.

✦ Játszható úgy is, hogy egy-egy csapatkapitányra gyűjtőget mindenki, úgy még izgalmasabb.

✦ Ruhaszáritó csipeszek

✦ Csapatépítés
Együttműködés
Mozgáskoordináció
Kontaktus hipotézis



Csoportdinamikát elősegítő játékok és foglalkozások

Hajótöröttek

7+  max 8  15p  1-2

Minden játékos magára csíptet 10 darab egyforma színű csipeszt és egy lapra áll. A lapokat a teremben egymástól karnyújtásnyi távolságra, összevissza helyezzzük el. A játékosok zenére foglalnak el egy-egy szigetet (ami nekik szimpatikus). Játékvezetőként elmondjuk, hogy itt mindenki hajótörött, egy-egy kis lakatlan szigeten.

Mielőtt a hajóról elmenekültek volna, mindenki vitt magával valami túlélő holmit: van akinél víz van (kék csipeszek), van, akinél szárított hús (piros csipesz), van, akinél meleg ruha (rózsaszín csipesz), stb. A feladat az, hogy mindenki megmeneküljön, méghozzá úgy, hogy minden típusú túlélő felszerelésből beszerez egyet-egyet.

Elmozdulni a szigetről nem szabad. A karokat kinyújtani szabad. Túlélő felszereléshez csak úgy lehet hozzájutni, ha a társaktól udvarolva, egy kis ked-

veskedéssel szerezzük meg az áhított felszerelést. Ha a felszerelés a vízbe esik, a cápa (játékvezető) elviszi, és a csapat nem teljesíti a feladatot (tehát dobálni nem érdemes). Adjunk a csapatnak egy percet a stratégia megbeszélésére és 5 percet a feladat teljesítésére!

Mi várható? Kis káosz, ahogy mindenki lélekszakadva igyekszik beszerezni a felszerelést. A teljesítés csak úgy sikerülhet, ha a tagok segítenek, „postáskodnak” egymásnak, de erre maguktól kell rájönniük, mi NE áruljuk el!

Reflexiós kérdések:

- » Mennyire tudtál meggyőzni másokat?
- » Mennyire tudtak téged meggyőzni?
- » Volt-e változás abban, ahogy cserélgettetek, ha igen, miért alakult ki?
- » Milyen szerepet vállaltál te a csoportban?
- » Szerinted mitől működik jól egy csoport?

 Ahány résztvevő, annyi típusú tárgy (pl. színes műanyag csipeszek), mindegyik tárgyból / színből a résztvevők számának megfelelő darabszám
Papír (A4)

 Csapatépítés
Együttműködés
Mozgáskoordináció
Kontaktus hipotézis



Fair play sportjátékok

Terpeszfogó

6+ 6+ 10-20p 1-2

Akit megfogtak a fogók, annak terpeszállás, oldalsó középtartás helyzetben kell állnia addig, amíg valaki a lába alatt átbújva fel nem szabadítja. (Több fogó, gyors váltások.) Lehet időkeretet megadni és megnézni, hogy az adott időkereten belül mennyi embert sikerült megfognia a fogóknak. A területet fontos kijelölni, hogy ne legyen túl nagy.

WC fogó: Akit megfogtak a fogók, az WC-vé változik (térdén állás, egyik talp a földön, egyik kar ökölbe szorított kézzel felfele mutat), és ebben a pozícióban marad addig, amíg valaki ökölbe szorított karját lefordítja (lehúzza a WC-t) és ezáltal felszabadítja.

Jelölőmezék / szalagok

Csapatépítés
Együttműködés
Mozgáskoordináció
Kontaktus hipotézis

Tojásgyűjtögetés

8+ 8+ 10-20p 1-2

Csapatokban össze kell szedni a szétszórott teniszlabdákat a saját kijelölt helyükre. Teniszlabdával a kézben azonban lépni nem szabad, dobni sem, tehát csak átadni lehet a labdát egy csapattársnak. Így lehet tehát csapatösszefogással eljuttatni a labdákat a kijelölt pontig.

Labda helyett tojással vagy vízbombával is lehet játszani.

Sok teniszlabda
Bóják

Csapatépítés
Együttműködés
Mozgáskoordináció
Rekategorizáció
Kontaktus hipotézis

Labdás pontszerző

10+ 8+ 10-20p 1-2

Két csapat versenyzik egymás ellen. Csapatban a labdát passzolgatják egymásnak, a cél 10 passz elérése megszakítás nélkül. Megszakításnak számít, ha az ellenfél csapat egyik tagja megszerzi a labdát, illetve, ha a labda a földre pattan vagy a falnak ütközik, vagy az ellenfél blokkolja és a labda leesik, vagy az ellenfélhez kerül. Nem számít megszakításnak viszont, ha az ellenfél egy pillanatra beleér a labdába, de tovább pattan a kezéről és az első csapattól kapja el valaki a labdát. A 10 passz során mindenkinek legalább egyszer bele kell érnie a csapattól.

Labda helyett lehet frizbivel is játszani.

1 labda / frizbi

Csapatépítés
Együttműködés
Mozgáskoordináció
Rekategorizáció
Kontaktus hipotézis





Fair play sportjátékok

Páros kidobó

8+ 8+ 10-15p 1

Párosával összeállnak, a pár egyik tagja jelölmezt / szalagot visel. A párok összedolgoznak, egymást védhetik akár saját testükkel is. Mezesek csak mezezet dobhatnak ki, mez nélküliek mez nélkülieket. Akit kidobtak, az leül, de ha ültéből kidob valakit, ismét felállhat. Labdával a kézben három lépést lehet tenni, utána dobni vagy passzolni kell. Cél: többi páros kidobása. Érdemes egy kisebb területet kijelölni a játéknak, hogy ne szakadjanak el nagyon térben egymástól.

Közösen megbeszélte szabályok alapján változtatható:

- » mezesek mezeseket dobhatnak-e vagy pont az ellentétes jelölésű embereket;
- » hány lépés lehessen labdával;
- » hány passz kötelező kidobás előtt;
- » mi legyen azzal, akit kidobtak: lehet, hogy csinál egy közösen kitalált feladatot és utána visszaáll.

A végén megkérdezzük, hogy ki az akit egyszer sem dobta ki vagy csak egyszer? Ki az akinek sikerült valakit kidobnia? És megünnepeljük magunkat. Ha lassan folyik a játék, lehet több labdát is bedobni.

Jelölmezek / szalagok
1-2-3 labda

Csapatépítés
Együttműködés
Mozgáskoordináció
Dekategorizáció
Kontaktus hipotézis

Csapatkidobó

10+ 8+ 10-20p 1

Két csapat versenyzik egymás ellen. (Az előző párok ezúttal ellenfelek lesznek, mert akin mez volt, továbbra is marad rajta.) Egyik csapat jelölmezt / szalagot visel. A cél a másik csapat tagjainak kidobása. Akit kidobtak, leül, de ha ültéből kidob valakit, ismét felállhat. Labdával a kézben három lépést lehet tenni, utána dobni vagy passzolni kell. Ha valaki a földről dob ki valakit magán kívül még egy társát felszabadíthatja.

Ugyanúgy, közösen lehet változtatni bizonyos szabályokon: pl. hány lépés a megengedett labdával, kell-e mindenkinek hozzáérnie a csapatból a labdához, mielőtt eldobnák vagy sem; mi történik azzal, akit kidobnak (fontos, hogy ne essen ki teljesen a játékból, legyen lehetősége visszatérni valamilyen módon).

1-2 labda

Csapatépítés
Együttműködés
Mozgáskoordináció
Kontaktus hipotézis





Fair play sportjátékok

Tájfutós játék

8+ 3+ 30-40p 2

Tájfutós jelölők vannak elhelyezve a tábor területének különböző pontjain. A 3-4 fős csapatok kapnak egy-egy 3x3-as négyzetrácscsal ellátott kis kartonpapírt. A cél, hogy adott szabályoknak megfelelően térképet használva megtalálják a keresett pontokat és jelöljék a kartonpapírrukon.

Első kör: 3-4 fős csapatokban, a csapat döntése, hogy milyen pontokra akar eljutni. Egy matematikai számítást kell az út előtt végezni. Pl. összeadásokkal és szorzásokkal a 357-nek kell kijönnie. (pl $3 \cdot 10 + 10 \cdot 5 + 7$). Vagy egyszerűbb számítások.

Második kör: Maradék idő alatt (kb. 20 perc) minél több pontot meg kell találni. Számít, hogy melyik csoport gyűjti a legtöbb pontot, de az résztvevők egészének is minél több pontot kell összegyűjteni. Így csapatban is összedolgoznak, de rajtuk múlik, hogy nagy csoport szinten is tudják-e segíteni egymást.



Lehet úgy is játszani, hogy a csapatban valakinek be van kötve a szeme kendővel. Ha van mozgássérült, akkor lehet azt, hogy minden csapatban lesz egy olyan fő, aki valamilyen módon kevésbé mobilis (pl. csak a jobb lába érhet le a földre, stb.)



Jelölők
Filctollak
Papírlapok



Csapatépítés
Együttműködés
Mozgáskoordináció
Rekategorizáció
Kontaktus hipotézis

Ultimate frisbee

10+ 6+ 20-60p 1-2

A játékhoz használt pálya téglalap alakú, szélessége körülbelül egy futballpálya szélességének a felével egyezik meg. A pálya két végén egy-egy célterület, úgynevezett zóna található. A csapatok célja pontot szerezni azáltal, hogy az egyik játékosa bedobja a frizbit a támadott zónába, és ott egy csapattársa elkapja azt. A dobójátékos nem futhat a frizbivel, de azt bármelyik irányba bármelyik csapattársának passzolhatja. Minden olyan esetben, amikor sikertelen a passz, az ellenfélhez kerül a frizbi, és vele az ellentétes oldalon található zóna támadásának joga. A játékosok fizikai érintkezése nincs megengedve. Az ultimate játékvezető nélkül játszott

sportág, a játékosok maguk felelősek a tiszta játékért, a szabályok alkalmazásáért, illetve betartásáért. A játék szellemiségeként megfogalmazott viselkedésminta (Spirit of the Game) iránymutatást ad, hogy a játékosoknak hogyan kell alkalmazni a szabályokat, és hogyan vezessék a mérkőzést önmaguk, játékvezető nélkül. (mrksz.hu)



Frizbi
Bólyák
Jelölőmezek / szalagok



Csapatépítés
Együttműködés
Mozgáskoordináció
Rekategorizáció
Kontaktus hipotézis





Fair play sportjátékok

Zászlószerező

„A világ legjobb játéka”

8+ 10+ 20-60p 1-2

Két csapat játszik. Cél az ellenfél területén elhelyezett bója megszerzése és visszajuttatása saját térfélre. Amint egy játékos átlépi a felező vonalat és a támadó területre lép, az ellenfél tagjai közül bárki megfoghatja. Ha valakit megfogtak, egészen addig kell terpeszállásban oldalsó középtartás helyzetben maradnia ott, ahol megfogták, ameddig valaki a saját csapatából érintéssel fel nem szabadítja. Az ellenfél területén a bója egy körben / négyzetben (pálya adottságoktól függően) van elhelyezve. A kis kör / négyzet területére a védők nem léphetnek be, csak a támadók, így, ha egy támadónak sikerült elérnie a bójáig anélkül, hogy az ellenfél tagjai megfogták volna, megpihenhet. Ha valakit bójával a kezében fognak el, akkor a bója visszakerül az alaphelyzetbe, az illető pedig terpeszállás oldalsó középtartás helyzetben várja, hogy csapattársai felszabadítsák ott, ahol megfogták.

Ha valakinek sikerül megszereznie és visszajuttatnia a bóját a saját csapata térfélre, akkor 1 pontot szerez vele csapatának. Több fordulóit játszunk, teret engedve egyre inkább a taktikai játéknak és a furfangos ötleteknek.

Lehet 3 csapattal is játszani, 3 részre osztva a pályát.

2 bólya
Jelölőmezek / szalagok

Csapatépítés
Együttműködés
Mozgáskoordináció
Kontaktus hipotézis

Kviddicset előkészítő, betanuló játékok

10+ 6+ 20-60p 1-2

Mr. President: 1-2 önkéntes játékos jelölőmezt kap. A céljuk, hogy túléljék a támadást egy kijelölt területen belül. Mindenki más megpróbálja őket kidobni egy vagy két labdával, azonban labdával a kézben nem szabad egyet sem lépni, tehát passzolni kell.

2 jelölőmez / szalag
2-3 gumilabda

Cikeszkergetés: Két csapat feláll egymással szemben, egy sorban. Mindenki egy jelölőmezt / szalagot kicsit a nadrágjába tűr, hogy „farkincaként” kilógjon hátul vagy oldalt, ha el akarjuk kerülni, hogy véletlenül megérintsék egymást a résztvevők olyan helyen, ahol nem komfortos. Mindenki kap egy számot. Aki hallja a saját számát, annak az eldobott teniszlabda után kell szaladnia, és célja, hogy visszajusson az alapvonalra, ahonnan egy kb. 5 méterre lévő karikába céloz. Eközben ellenfele megpróbálja megszerezni a szalagját. Ha ez utóbbi sikerül,

akkor a teniszlabdával futó embernek le kell ejtenie a teniszlabdát és vissza kell helyeznie a farkincáját. Eközben ellenfele felkaphatja a teniszlabdát és próbálhat vele célozni. Így megy tovább a csata, mígnem valaki célba talál.

Jelölőmezek / szalagok
1 teniszlabda, 1 karika, 1 bója

Hajtó játék: Nagyjából kézilabda szabályoknak megfelelően megy a játék két csapat között – tehát labdával hármat lehet lépni, azonban nincsen pattintás. A cél, hogy egy bójával körbevett területen a három karika egyikébe beletaláljanak. A karikákat az ellenfél csapatából egy „örző” védi – egyedül ő állhat a bójával körül határolt területen belül.

Jelölőmezek / szalagok
1 kosárlabda, 6 karika, bójak

Csapatépítés
Együttműködés
Mozgáskoordináció
Kontaktus hipotézis





Fair play sportjátékok

Kacsakő Kviddics

10+ 10+ 60p 2-3

Kviddics játék szárazföldön. A fő játék a **hajtójáték** szabályai szerint zajlik, tehát kb. 3-4 hajtó játszik egymás ellen. 1-1 őrző védi a kapukat (melyet három karika jelöl a földön). Egy „gól” 10 pontot ér.

Rajtuk kívül a csapatban van egy-egy „fogó”, akik a **cikeszkergetés** játék mintájára lesik, hogy mikor érkezik a pályára az élő cikesz, akinek van egy szalagja, amit megszerezve tudnak csapatuknak a közös szabályok által megállapított 30-50 pontot szerezni. A két cikesz egymást is akadályozhatja azzal, ha elkapják a másik szalagját, ez esetben akinek a szalagját megszerezték, egy feladatot teljesít (pl. fekvőtámasz, cigánykerék, stb.) mielőtt visszatérne a játékba.

Az őrzőkön kívül minden játékost akadályozhatnak a terelők (2-2 ember csapatonként), akik gumilabdákkal próbálják eltalálni és akadályozni az ellenfél játékosait. Akit eltalál egy „gurkó”, annak egy feladatot kell végrehajtania, mielőtt visszatér a játékba. A terelők a

labdával nem futhatnak, passzolniuk vagy dobniuk kell.

Ha egy játék véget ért, igény szerint lehet posztokat / szerepeket cserélni a következő játékhoz.

A játék alapja, hogy a csapatok megállapodnak a játék előtt a szabályokról: ők döntenek, melyik gól mennyit érjen, mik legyenek a választható feladatok, stb.

Bóják
6-8 karika vagy láda
1 gumilabda
1 rugby labda
Jelölőmezek / szalagok

Csapatépítés
Együttműködés
Mozgáskoordináció
Rekategorizáció
Kontaktus hipotézis



Interkulturális kompetenciákat fejlesztő játékok

Kirekesztős-berekesztős*

10+ 10+ 60p 2-3

A csoport két részre oszlik. Az egyik csoport kimegy a teremből, míg a bent maradók egy titkos szabályt találnak ki arra, hogy ki léphet be a körükbe. A szabály lehet teljesen hétköznapi vagy játékos, például: csak az jöhet be, aki szépen kéri, ugrál egyet, vicces mozdulatot tesz, stb. A lényeg, hogy ezt a szabályt csak a kör tagjai ismerik. Ezután a kívül lévők egyesével vagy kisebb csoportokban visszatérnek, és a céljuk, hogy valamilyen módon bekerüljenek a körbe. A bent lévők ennek megfelelően fogadják vagy utasítják el őket, kizárólag a titkos szabály alapján.

A játék ismételhető, de mindig csak önkéntes jelleggel alakuljon az a csapat, aki be próbál jutni, mivel a kirekesztettség élménye erős és kellemetlen érzéseket válthat ki. Fontos, hogy senki ne kerüljön ebbe akarata ellenére.

Lehetséges reflexiós kérdések:

- » Milyen érzés volt a körön kívül lenni?
- » Milyen volt bent lenni, tudni a szabályt?
- » Hogyan viselkedtél kívülállóként? Hogyan reagáltál a visszautasításra?
- » Mi járt a fejedben, amikor megpróbáltál bejutni?
- » Eszedbe jutott-e valamilyen hasonló élményed a való életből?
- » Mi segítené abban, hogy egy közösség befogadóbb legyen?

* Résztvevő fiatalok által adott név.



-



Inklúzió
Empátia
Csapatépítés
Társadalmi érzékenység

Fiatalok fókuszban

10+ 8-10 10p 2

A résztvevők két csoportra oszlanak: az egyik a szülők, a másik a tinédzserek szerepébe lép. Mindkét csoport három információt kap, amit egy perc alatt kell átadniuk a velük szemben álló partnerüknek. A két sor egymással szemben, kb. másfél méterre helyezkedik el, majd megkezdődik az egyperces kommunikációs szakasz. Féldőnél (30 másodpercnél) a facilitátor csendben végigsétál a párok között.

Reflexiós kérdések:

- » Emelje fel a kezét, aki észlelt valakit, aki átsétált közöttük?
- » Kinek sikerült átadni az információt a partnerének?



-



Kommunikáció
Aktív figyelem
Empátia
Együttműködés
Kontaktus hipotézis

Oxfordi vita

13+ 10 30-60p 2-3

Közösen kiválasztunk néhány fontosabb témát (pl. az iskolai oktatás területéről), melyeken keresztül gyakorolhatjuk az érvelést. Ezután véletlenszerűen kijelölünk két résztvevőt, akik ellentétes álláspontot fognak képviselni: egyikük a pro, másikuk a kontra oldalról érvel majd. A kijelölt vitapartnereknek 5 percük van arra, hogy összegyűjtsék az érveiket. Ezt követően mindkettejüknek 1 perc áll rendelkezésükre, hogy köszöntsék a hallgatóságot és bemutassák az érveiket. A két "beszéd" után átbeszéljük a felmerült tartalmakat, érveket és élményeket. A cél nem a győzelem, hanem az érvelés, a véleménykülönbségek elfogadása és a különböző nézőpontok megértése.



A résztvevők is hozhatnak témákat.



-



Érvelési technikák
Kommunikáció
Önbizalom
Empátia





Interkulturális kompetenciákat fejlesztő játékok

Székek és hatalom

13+ 4-15 20p 1

A résztvevők körbe állnak, a kör közepére bekerül az 5 szék. A facilitátor felvezeti a gyakorlatot: Itt van 5 szék, de az egyiknek (rámutatva az eltérő székre) több hatalma van. *Mi az, hogy hatalom? Mi jut eszetekbe erről a szóról?* A résztvevők hozzászólásait felhasználva fogalmazzuk meg, mit jelent a hatalom: valamely akarat véghezviteléhez, terv, szándék megvalósításához szükséges erő, képesség, lehetőség, illetve a velük való élés – akár mások szándékának ellenében is. Kérjünk példákat hatalommal rendelkező személyekre, intézményekre: király, állam, tanár, főnök. A résztvevők szobrokat alakítanak ki a székekből, ahol megjelenítik, hogy az egyiknek több hatalma van a többi széknél. Egyszerre egy ember rakja fel az elképzelését, csinálja meg a szobrát. A többiek megfigyelik a szobrot. Felhívhatjuk a csoport figyelmét, hogy lehet, hogy más szögből mást látnak, ezért nyugodtan járják körbe. A második szobor kirakása után meg lehet kérdezni, hogy mi változott, erősebb lett-e a hatalmi különbség, az elnyomás.

Reflexiós kérdések:

- » *Mitől lehet valakinek hatalma? Honnan ered ez?*
- » *Mit okozott az, hogy az egyik székek több hatalma volt?*
- » *Van-e olyan, amikor az egyenlőtlen hatalmi helyzetből nem származik senkinek hátránya?*
- » *Mi történne, ha mindenkinek ugyanannyi hatalma lenne?*
- » *Hogy érzitek, nektek van hatalmatok?*

✦ Egy esetleges variációja lehet, hogy mindenkit arra kérünk, hogy azt az asszociációt jelenítse meg a székekkel, ami legelőször eszébe jut a „hatalom” szó hallatán.

✦ 5 szék, jó ha az egyik különbözik a többitől, de az sem baj, ha egyformák

✦ Empátia
Együttműködés
Kontaktus hipotézis
Társadalmi érzékenység

Közösségen belüli konfliktusok

8+ 10-15 30-60p 3

Írjunk fel 3-4 hétköznapi szituációt, amelyek valamilyen konfliktust vagy kényes helyzetet mutatnak be. Például:

- » *A tanár az egész osztály előtt mond egy kellemetlen megjegyzést az egyik diáknak.*
- » *Egy diák váratlan dühkitöréssel reagál egy szituációra.*
- » *Új diák érkezik az osztályba, akit néhányan elkezdnek piszkálni.*

Ezután a résztvevőket (és ha szeretnénk, magunkat is) 2-3 fős csoportokra osztjuk – fontos, hogy legalább három fő legyen egy csoportban. Minden csoport húz egy szituációt, amit először megbeszélnek: értelmezik, kibontják a történetet, majd egy „élő szobor” formájában jelenítik meg a jelenetet.

A csoport először felolvassa az egy mondatos szituációt, amit húzott. Ezután bemutatják a szobrot – mozdulatlanul ábrázolják a szituáció kulcspillanatát. A többi csoport (vagy a kör) megfigyeli, és reflektál arra, hogy mit látnak. Miről szól-

hat ez a jelenet? Odamehetnek egy szereplőhöz, és megoszthatják, szerintük mit érezhet az adott személy.

Ezután a „szoborban” álló résztvevők szerepben válaszolnak: elmondják, hogyan érzik magukat a karakterük helyében. Mielőtt visszaülnek, legyen egy jel, amivel kilépnek a szerepből (pl. egy csettintés). Miután visszaültek, röviden összefoglalják, hogy mi volt a történetük lényege.

Ha minden csoport bemutatta a saját szituációját, nagy körben összegezzük, hogy milyen lehetséges megoldások jutnak eszükbe ezekre a konfliktusos helyzetekre.



✦ Konfliktuskezelés
Reziliencia
Együttműködés



Reflexiók

Hátizsák – mosógép – kuka

10+ 2-20 40-60p 1-2

A reflexió célja, hogy a résztvevők átgondolják, mit visznek magukkal a programból, min érdemes még dolgozniuk, és mit szeretnének elengedni.

Először elmagyarázzuk a szimbólumok jelentését:

- » **Hátizsák** – amit hazavisznek: tanulások, készségek, élmények.
- » **Mosógép** – amit érdemes megtartani, de még fejlesztésre szorul.
- » **Kuka** – amit elengednének: negatív élmények, zavaró tényezők.

A résztvevők egyénileg írják fel gondolataikat post-it lapokra, majd egy-egy közös flipchartra helyezik őket. Vagy megosztják felhelyezés közben a gondolataikat, vagy egy facilitátor felolvassa a válaszokat felhelyezés után kategóriánként. A kész plakátot a falon hagyjuk, hogy mindenki átnézhesse és inspirálódhasson belőle.

Flipchart papír
Post-itek
Filcek / tollak

Önismeret és önkifejezés
Kommunikáció
Csapatépítés
Kritikus gondolkodás és
megoldásfókusz
Konfliktuskezelés

Élmény-folyó

12+ 2+ 20-40p 1-2

A reflexió célja, hogy segítsünk a résztvevőknek átgondolni hosszabb folyamatok során szerzett élményeiket és tapasztalataikat.

A gyerekek egyénileg egy-egy nagyobb papírra rajzolnak egy folyót. A résztvevőket arra kérjük, hogy gondolkodjanak el a reflektált időszak fontos eseményein, és ezeket jelezzék a folyó mentén – szavakkal vagy rajzokkal.

A folyó változó folyása szimbolizálhatja az élmények intenzitását:

- » **Nyugodt szakasz** – könnyedebb időszakok.
- » **Kanyarulatok, sziklák, vízesések** – nehézségek, fordulópontok.
- » **Kis patakból nagy folyóvá duzzadás** – fejlődés vagy sikerélmény.

Bátorítjuk a résztvevőket, hogy színekkel vagy jelekkel különböztessék meg a pozitív és negatív élményeket.

Végül arra kérjük őket, hogy röviden írják le a folyó mellé a legfontosabb tanulságokat vagy érzéseiket. A folyamat végén megosztjuk a tapasztalatokat, kiemelve az egyéni fejlődéseket és sikereket.

A reflexió kiválóan alkalmas a facilitátor és résztvevő közötti egyéni reflexióra és csoportos reflexiókra is. A résztvevők közösen és egyénileg is dolgozhatnak saját folyóikon.

Flipchart
Színes tollak / filcek

Önismeret és önkifejezés
Kommunikáció
Csapatépítés



Tudás fája

10+ 2+ 15-20p 1

A reflexió hosszabb folyamatok, közös élmények értékelésére szolgál.

A folyamat megkezdése előtt előrajzolunk egy nagy fát, felé felhőt és napot egy flipchartra. A fa ágaira kerülnek majd a pozitív tapasztalatok, míg a felhő és a villám szimbolizálja a nehézségeket és kihívásokat. Előkészítünk post-iteket (lehetnek különböző formájúak: gyümölcsök, esőcseppek, villámok, napsugarak.)

Elmagyarázzuk a gyerekeknek a szimbólumok jelentését:

- » **Gyümölcsök** – amit a gyerekek tanultak, tapasztaltak, vagy amiben fejlődtek a program során.
- » **Napsugarak** – Energiát adó, pozitív élmények; azokat a pillanatok, amelyeket élveztek, feltöltöttek őket.
- » **Esőcseppek** – Olyan élmények, amelyek nehezebbek voltak, de nem feltétlenül jelentettek problémát.
- » **Villámok** – Blokkoló tényezők, a kifejezetten negatív élmények vagy

akadályok, amelyek gátolták a fejlődést vagy kellemetlenek voltak.

Miután mindenki megértette a szimbólumokat, arra kérjük a gyerekeket, hogy gondolkodjanak el a program során szerzett tapasztalataikon. Post-it lapokra írják fel a megfelelő tapasztalatokat, majd helyezik fel azokat a flipchartra a megfelelő helyre. Amikor mindenki végzett, közösen átnézzük a fát.

Kérdésekkel segítjük a gyerekeket abban, hogy megosszák gondolataikat:

- » *Melyik gyümölcsöt tartod a legfontosabbnak?*
- » *Volt olyan villám, amit sikerült megoldani?*
- » *Mi volt az, ami a legtöbb energiát adta?*

Csoportdinamikáktól, céloktól függetlenül a gyerekek a post-itek felragasztásakor megoszthatják hangosan gondolataikat, vagy névtelenül felragaszthatják őket és a facilitátor közösen tekint rájuk és foglalja össze a felírtakat.

Flipchartra előrajzolt fa, felhő, nap
Post-itek
Filcek / tollak
Ragasztószalag a post-itek felragasztásához

Önismeret és önkifejezés
Kommunikáció
Csapatépítés
Kritikus gondolkodás és megoldásfókusz
Konfliktuskezelés





Reflexiók

Reflexió Dixittel

8+ 2+ 5-15p 1-2

Először szétterítjük a Dixit – vagy egyéb képeket, szimbólumokat ábrázoló – kártyákat a földön, majd arra kérjük a gyerekeket, hogy válasszanak egy vagy több lapot, amely számukra valamit szimbolizál a programmal kapcsolatban. Miután mindenki választott, körben haladva megkérjük őket, hogy osszák meg a választott kártyájuk jelentését.

A választáshoz kérdésekkel segítjük a reflexiót, például:

- » *Mi volt számodra a legjobb pillanat?*
- » *Milyen kihívással talákoztál?*
- » *Mi az, amire a legbüszkébb vagy?*
- » *Hogyan érezted magad a program során?*
- » *És másokról?*
- » *Mi jellemezte a csapatmunkát?*
- » *Milyen új dolgot tanultál magadról?*

Fontos, hogy bátorítsuk a gyerekeket a megosztásra, de senkit ne kényszerítsünk, ha nem szeretne beszélni. A reflexiót pozitív gondolatokkal zárjuk, kiemelve a közös élményeket és sikereket.

Dixit / OH / egyéb szimbólumos, képes kártyák

Önismeret és önkifejezés
Kommunikáció
Csapatépítés
Kritikus gondolkodás és
megoldásfókusz
Konfliktuskezelés



Véleményhinta

10+ 5-15 10-20p 1-2

Először kijelölünk egy képzeletbeli skálát a földön, amelynek egyik vége azt jelenti, hogy *“Teljesen egyetértek”*, a másik vége pedig azt, hogy *“Egyáltalán nem értek egyet”*.

Különböző állításokat mondunk, és arra kérjük a résztvevőket, hogy helyezkedjenek el a skálán annak megfelelően, mennyire értenek egyet az adott kijelentéssel.

Miután mindenki elhelyezkedett, megkérdezzük néhány önként jelentkezőt, hogy osszák meg gondolataikat:

- » *Miért választottad ezt a helyet?*
- » *Mit tapasztaltál ezzel kapcsolatban a program során?*

Példaállítások (szabadon módosíthatóak a programok, célok tekintetében):

- » *Úgy érzem, aktívan hozzájárultam a csoport közös munkájához.*
- » *Sikerült jól együttműködnöm a többiekkel.*
- » *Bátran megosztottam a véleményemet a feladatok során.*

- » *Figyelmesen meghallgattam mások ötleteit és gondolatait.*
- » *Számíthattam a többiek segítségére, amikor szükségem volt rá.*
- » *Jól éreztem magam a csapatban, biztonságban voltam.*
- » *Sikerült megoldanom a nehéz helyzeteket, amelyekkel szembesültem.*
- » *Úgy érzem, fejlődtem valamilyen készségben a program során.*

Fontos, hogy a játék során támogató légkört teremtsünk, és bátorítsuk a résztvevőket arra, hogy őszintén osszák meg érzéseiket. A beszélgetést pozitív gondolatokkal és megerősítéssel zárjuk.

Elégséges tér, ahol a résztvevők kényelmesen el tudnak helyezkedni.

Önismeret és önkifejezés
Kommunikáció
Csapatépítés
Kritikus gondolkodás és
megoldásfókusz
Konfliktuskezelés





Reflexiók

Land-art

5+ 2+ 15-20p 1-2

Kreatív, természetközeli mód, hogy a résztvevők visszatekintsenek a programra és vizuális eszközökkel kifejezzék érzéseiket, élményeiket.

A gyerekek a természetben talált tárgyakból (pl. már nem élő levelek, kövek, ágak, botok, virágok stb.) készítsenek egyéni installációkat a földön lehetőleg kültéren, amely szimbolizálja számukra a program során szerzett élményeket és tapasztalatokat. Kérjük meg őket, hogy alkotásuk során gondolkodjanak el a következő kérdéseken:

- » Milyen volt a program?
- » Mi volt számodra a program legmeghatározóbb élménye?
- » Milyen érzéseket keltett benned a közös munka és a csapatt dinamika?
- » Volt-e egy kihívás, amit sikerült leküzdened?
- » Mi az, amit magaddal viszel ebből az élményből?
- » Ha egy szóval vagy szimbólummal kellene jellemezned a programot, mi lenne az?

Mikor az alkotások elkészültek, egy "múzeum-látogatáson" keresztül a csapat körbe sétál és minden művész bemutatja alkotását.

Egyéni és közös reflexióra is alkalmas - a csapat több résztvevővel együtt is alkothat. Rossz idő esetén beltéren talált tárgyakból is készülhetnek alkotások.

természeti tárgyak

Önismeret és önkifejezés
Kommunikáció
Kritikus gondolkodás és megoldásfókusz
Konfliktuskezelés

Filmplakát

12+ 5+ 20p 1-2

Kérjük a gyerekeket, hogy készítsenek egy fotót vagy rajzot, amely számukra a program legemlékezetesebb élményét, pillanatát vagy érzését jelképezi. Ezután adjanak neki egy címet, mintha egy film plakátja lenne. A cím lehet egy szó vagy kifejezés az élményről, vagy egy frappáns mondat.

Segítő kérdések a plakát témájához:

- » Mi volt számodra a program csúcspontja?
- » Volt-e egy vicces, megható vagy emlékezetes esemény?
- » Milyen érzést szeretnél átadni a plakáton keresztül?

A végén a résztvevők bemutatják a plakátjukat és bátorítjuk a résztvevőket, hogy elmeséeljék, mit látnak és elmagyarázzák a választott címet.

Fontos, hogy bátorítsuk a résztvevőket a kreatív gondolkodásra és hangsúlyozzuk, hogy minden plakát egyedi és értékes emlék.

Fényképezés helyett rajzolt plakátot vagy kollázst is lehet készíteni.

Fotózásra alkalmas telefon
(Rajzoláshoz papír és ceruza)
(Kollázshoz magazinok, olló, ragasztó)

Csapatmunka
Együttműködés
Önismeret és önkifejezés
Kommunikáció





Reflexiók

Visszajelzés egymásnak

6+  max 20  60p  3

Nyilvános visszajelzés nagy körben. Fontos előtérbe helyezni, hogy miket tartunk fontosnak egymásban. Dobd annak a labdát, akinek szeretnél visszajelezni és lehetőleg olyannak, aki még nem volt! De nem kell olyannak mondani, akit nem ismersz.

Szempont: fontos, hogy olyanoknak is tudjunk visszajelezni, akivel év közben kevesebbet beszélünk, és fontos, hogy mindenkivel éreztessük, hogy fontos tagja a közösségnek.

Nagyjából három kör, megadott kezdő mondatokkal (papírra kiírni ott helyben őket). Ihletadóként:

- » *Te azért vagy fontos a ebben a közösségben, mert...*
- » *Azért szeretek veled beszélgetni, mert...*
- » *A legjobb eddigi közösségi emlékem veled...*

 Papír
Írószer

 Kommunikáció
Empátia
Pozitív önértékelés
Csapatépítés

Palackozás

10+  3-12  15p  1-2

A gyerekek nap mint nap gyűjtenek valamit a természetből – követ, földet, vagy akár vizet –, egy kis palackba. Ezt a reflexió során együtt elosztanak három, előre megjelölt palack között. Minden palack egy fontos fogalmat képvisel, például: kommunikáció, csapatmunka és aktivitás. Mielőtt elhelyeznék az aznapi "termést", közösen megbeszélik, hogy a nap során mennyire volt jellemző ezek közül a három érték a saját kis csoportjukra. Az elosztás során figyelniük kell egymás véleményére, indoklásaira is. Így a játék egyszerre válik egy szimbolikus értékeléssé és mélyebb önreflexióvá.

A palackokban napról napra egyre több gyűlik össze, vizuálisan is megmutatva, hogyan működtek együtt. A játék segít abban, hogy tudatosítsák a csoportdinamikát, és fejlődjenek a közös munkában.

 3 nagy palack, aminek a teteje le van vágva
1 kis palack

 Csapatmunka
Együttműködés
Önismeret és önkifejezés
Kommunikáció
Kritikus gondolkodás és megoldásfókusz
Konfliktuskezelés



Háromszög

10+ 3-15 15p 1-2

A térben három bóját helyezünk el, amelyek egy háromszöget alkotnak. A három csúcs mindegyike egy-egy fogalmat képvisel – például aktivitás, kommunikáció és csapatmunka, vagy akár aktivitás, kommunikáció, vezetés, attól függően, milyen készségekre szeretnénk fókuszálni.

A gyerekeknek először egyénileg kell elhelyezkedniük a háromszögön belül: aszerint állnak meg egy ponton, hogy önmagukra vonatkoztatva mennyire érzik közel magukat az egyes fogalmakhoz. Minél közelebb állnak egy csúcshoz, annál inkább jellemzőnek érzik azt a saját viselkedésükre a nap folyamán.

Ezután megismétljük a gyakorlatot, de már a saját kis csoportjuk működésére reflektálva – hová helyezkednek, ha az egész csoport teljesítményét nézik?

Minden elhelyezkedés után lehetőséget adunk arra, hogy aki szeretné, elmondja, miért pont oda állt, és mit érez a napjuk, vagy a csapatuk működése kapcsán.

Ez a mozgásos játék segít abban, hogy a gyerekek testben is megtapasztalják a saját megítélésüket, és vizuálisan is lássák, hogy a többiek hogyan gondolkodnak – így születhet meg közösen egy mélyebb önreflexió és csapatértékelés is.

3 bója (helyettesíthető 3 bármilyen tárggyal)

Csapatmunka
Együttműködés
Önismeret és önkifejezés
Kommunikáció
Kritikus gondolkodás és
megoldásfókusz
Konfliktuskezelés



Irodalomjegyzék

Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Addison-Wesley.

Aronson, J., Quinn, D. M., & Spencer, S. J. (1998). Stereotype threat and the academic underperformance of minorities and women. In K. J. Swim & C. Stangor (Eds.), *Prejudice: The target's perspective* (pp. 83–103). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012679130-3/50039-9>

Banks, J., & Banks, C. A. (2016). *Multicultural education: Issues and perspectives* (10th ed.). Wiley. <https://doi.org/10.1080/14675986.2020.1766194>

Brewer, M. B., & Miller, N. (1984). Beyond the contact hypothesis: Theoretical perspectives on desegregation. In N. Miller & M. B. Brewer (Eds.), *Groups in contact: The psychology of desegregation* (pp. 281–302). Academic Press.

Brooks, R., & Goldstein, S. (2001). *Raising resilient children: Fostering strength, hope, and optimism in your child*. McGraw-Hill.

Cunningham, G. (2011). Does diversity in sport reduce racial prejudice? In D. J. L. Spracklen (Ed.), *Sport and challenges to racism* (pp. 214–228). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1057/9780230305892_14

Falkné Bánó, K. (2012). Kommunikációs kultúra – kulturális/interkulturális kompetencia; az interkulturális kompetencia fejlesztésének módszerei. In *Tudományos Évkönyv 2011: Útkeresés és növekedés* (pp. 455–466). Budapesti Gazdasági Főiskola.

Fox, C., Hebel, M., Meiers, A., & Springborg, J. (2015). *Football3 handbook: How to use football for social change*. streetfootballworld gGmbH.

Fratzl, J. (2012). The big book of therapeutic activity ideas for children and teens: In-

spiring arts-based activities and character education curricula by Lindsey Joiner. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 25(1), 26. <https://doi.org/10.1080/08322473.2012.11415562>

Gaertner, S. L., Dovidio, J. F., Rust, M. C., Nier, J. A., et al. (1999). Reducing intergroup bias: Elements of intergroup cooperation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 388–402. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.388>

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>

Kiss, A., Farkas, J., & Gyurkó, N. (2021). *Mentőöv érzelmi viharok esetére – érzelemszabályozás a gyakorlatban* (2nd ed.). Országos Mentális, Idegsebészeti és Ideggyógyászati Intézet – Nyíró Gyula Kórház.

Kwauk, C. T. (2022). Empowering girls through sport: A gender transformative approach to life skills? In J. DeJaeghere & E. Murphy-Graham (Eds.), *Life skills education for youth: Critical perspectives* (pp. 91–111). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-85214-6_5

Mészáros, G., Bogdán, P., & Cserekye, E. (2012). Társadalmi sokféleség, interkulturalitás. In „Az ifjúságsegítés rangjáért” (Vol. 8). Kecskeméti Főiskola Tanítóképző Főiskolai Kar.

Torgyik, J. (2022). A multikulturális nevelés lehetőségei globális környezetben. *Educatio*, 31(4), 647–657. <https://doi.org/10.1556/2063.31.2022.4.9>

01 Szervezetek	02 Nyári táborok	03 Év közbeni programok	04 Elméleti háttér	05 Pedagógiai irányelvek	06 Játékgyűjtemény
----------------	------------------	-------------------------	--------------------	--------------------------	--------------------

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

Moghaddam, F. M. (2005). The staircase to terrorism: A psychological exploration. *American Psychologist*, 60(2), 161–169. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.2.161>

Mogyorósy-Révész, Zs. (2021). *Érzelemszabályozás a gyakorlatban*. Kulcslyuk Kiadó.

Paluck, E. L., & Green, D. P. (2009). Prejudice reduction: What works? A review and assessment of research and practice. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 339–367. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163607>

Paluck, E. L., Porat, R., Clark, C. S., & Green, D. P. (2021). Prejudice reduction: Progress and challenges. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 533–560. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-071620-030619>

Pettigrew, T. F. (1998). Intergroup contact theory. *Annual Review of Psychology*, 49(1), 65–85. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.49.1.65>

Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1–12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Atria Books.

Tajfel, H. (1982). Experimental studies of intergroup behaviour. In J. P. Codol & J. P. Leyens (Eds.), *Cognitive analysis of social behavior* (pp. 227–246). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-009-7944-9_12

Takács, B., Váradi, L., Agich, A., Bolonyai, F., Szatmári, G., Kutas, J., Simonovits, B. (2024). Is there ethnic discrimination in Roma children's access to sports clubs in

Hungary? Evidence from field experiments in basketball, volleyball, and soccer. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11, 1376. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03744-5>

Ungar, M. (2012). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3>

Van Oudenhoven, J. P., & Van der Zee, K. I. (2002). Multicultural Personality Questionnaire: Development of a short form. *Personality and Individual Differences*, 33(2), 269–283. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00161-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00161-0)

Váradi, L. (2014). *Youths trapped in prejudice: Hungarian adolescents' attitudes towards the Roma*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-05734-4>

Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press.

Internetes források

35. o.: Mindset Pszichológia. (n.d.). *A kulturálisan sokszínű helyzetek mozgatórugói – Hogyan segít az interkulturális érzékenység és kompetencia?* <https://mindsetpszichologia.hu/a-kulturalisan-sokszinu-helyzetek-mozgatorugoi-hogyan-segit-az-interkulturalis-erzekenyseg-es-kompetencia> (Letöltve: 2025. március 7.)

45. o.: Kun, A. (2020). Csak figyelj, és lélegezz! – Légzőgyakorlatok gyerekeknek. *Megoldásközpont Pozitív Pszichológiai Magazin*. <https://megoldaskozpont.com/legzogyakorlatok-gyerekeknek/> (Letöltve: 2025. március 7.)

66. o.: Magyar Repülő Korong Szövetség. (n.d.). *mrksz.hu* <https://mrksz.hu/> (Letöltve: 2025. március 7.)

