

„Jó szóval oktasd...”

## GÉNIUSZ KÖNYVEK

A Géniusz Könyvtár a Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége által koordinált Magyar Géniusz Program keretében megjelentetett kötetek alkotják. A sorozat célja, hogy széles körű, átfogó segítséget és eligazítást adjon a tehetséggondozás ügyében tevékenykedő szakembereknek és segítőknak.

### A SOROZAT KÖTETEI

1. M. Nádasi Mária: Adaptív nevelés és oktatás
2. Revákné Markóczi Ibolya–Futóné Monori Edit–Balogh László: Tehetségfejlesztés a biológiatudományban
3. Vancsuráné Sárközi Angéla: Drámapedagógia a tehetséggondozásban (2. kiadás)
4. Szivák Judit: A reflektív gondolkodás fejlesztése
5. Czimer Györgyi–Balogh László: Az irodalmi alkotótevékenység fejlesztése
6. M. Nádasi Mária: A projektoktatás elmélete és gyakorlata
7. Balogh László–Mező Ferenc: Tehetségpontok létrehozása, akkreditációja
8. Orosz Róbert: A sporttehetség felismerésének és fejlesztésének pszichológiai alapjai
9. Turmezezné Heller Erika: A zenei tehetség felismerése és fejlesztése
10. Kirsch Éva–Dudics Pál–Balogh László: A tehetséggondozás lehetőségei fizikából
11. Mező Ferenc–Kiss Papp Csilla–Subicz István: Képzőművész tehetségek gondozása
12. Gyarmathy Éva: Hátrányban az előny – A szociokulturálisan hátrányos tehetségesek
13. Bohdaneczkné Schág Judit – Balogh László: Tehetséggondozás a közoktatásban a kémiatudományban
14. Inántsy-Pap Judit–Orosz Róbert–Pék Győző–Nagy Tamás: Tehetség és személyiségfejlesztés
15. Kovács Gábor–Balogh László: A matematikai tehetség fejlesztése
16. Csernoch Mária–Balogh László: Algoritmuskészség és táblázatkezelés – Tehetséggondozás a közoktatásban az informatika területén
17. Gordon Győri János (szerk.): A tehetséggondozás nemzetközi horizontja, I.
18. Gordon Győri János (ed.): International Horizons in Talent Support, I.
19. Bodnár Gabriella–Takács Ildikó–Balogh Ákos: Tehetségmenedzsment a felsőoktatásban
20. Balogh László–Mező Ferenc–Kormos Dénes: Fogalomtár a tehetségpontok számára
21. Polonkai Mária (szerk.): Tíz jó gyakorlat a hazai tehetséggondozásban
22. Mönks, F. J.–Ypenburg, I. H.: Ha tehetséges a gyerek...
23. Pappné Gyulai Katalin–Pakurár Miklósné: A debreceni példa

Dávid Imre

# „JÓ SZÓVAL OKTASD...”

Módszertani kézikönyv oktatóknak



Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, 2011

Készült a „Magyar Géniusz Integrált Tehetségsegítő Program – Országos Tehetségsegítő Hálózat Kialakítása” (TÁMOP 3.4.4-A/08/1-2009-0001) című projekt keretében.

A projekt az Európai Unió támogatásával és az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



A szakmai tartalomért a szerző felelős.

© Dávid Imre, 2011

ISSN 2062-5936

Felelős kiadó: Bajor Péter, a Magyar Géniusz Program projektmenedzsere

Felelős szerkesztő: Polyánszky Piroska

Borítóterv: Kállai-Nagy Krisztina

Nyomdai előkészítés: Jet Set Tipográfiai Műhely

A nyomdai munkálatokat a D-Plus végezte

Felelős vezető: Németh László

Printed in Hungary

# Tartalom

<b>ELŐSZÓ</b> .....	<b>9</b>
<b>BEVEZETÉS</b> .....	<b>15</b>
<b>I. A képzések/tréningek megtartásának elméleti háttere és gyakorlati kérdései</b> .....	<b>19</b>
1. A pedagógusszerep és az iskola világának változásai .....	19
2. A felnőttoktatás jellegzetes ismérvei .....	30
3. A felnőttképzés helyzete napjainkban .....	31
4. A felnőttoktatás pszichológiai alapjai .....	32
5. A felnőtt tanuló sajátos vonásai .....	34
6. A motiváció fontossága és jellegzetességei a felnőttoktatásban .....	35
<b>II. Hogyan készítsünk hatékony prezentációt?</b> .....	<b>39</b>
1. Néhány általános kommunikációs elv előadásaink megtartásához .....	39
2. Egy előadás (prezentáció) megtartásának szempontjai .....	41
3. Hogyan építsük fel prezentációnkat? .....	45
4. A hatékony prezentáció tartalmi elemei .....	47
5. A hatékony prezentáció formai elemei .....	49
6. Nyomtassuk-e ki a bemutatót? .....	52
<b>III. A képzések/tréningek gyakorlati elemei, keretei</b> .....	<b>53</b>
1. A játékok/gyakorlatok hasznossága és felhasználásuk szempontjai a képzésekben .....	53
2. A képzés keretei .....	62
2.1. Időkeretek .....	62
2.2. A képzés helyszíne mint téri keret .....	65
2.3. Csoportszabályok .....	67
3. A csoportalakulás folyamata, jellegzetes csoportdinamikai jelenségek .....	70
4. A tréning megtervezésének ellenőrző listája.....	80
5. Néhány szempont a „JÁ-TÉKA” használatához .....	82

<b>IV. „JÁ-TÉKA”</b> .....	<b>85</b>
1. Bemutató, feszültségoldó játékok („jégtörők”) névtanuláshoz, kezdéshez .....	85
2. Zárójátékok (a képzés értékelése, búcsú, ajándékozás) .....	105
3. Csapatépítő, problémamegoldó és egyéb tematikus játékok (konformizmus, énkép, nemi identitás, konfliktuskezelés stb.) .....	119
<b>FELHASZNÁLT IRODALOM</b> .....	<b>191</b>
<b>A SZERZŐRŐL</b> .....	<b>193</b>

## MOTTÓ: AZ EMBERI JELLEMÉRŐL

„A legérdekesebb tünemény, mellyel az emberi életben találkozhatunk, az emberi jellem. Semmi nem olyan érdekes, meglepő, kiszámíthatatlan, mint a folyamat, melynek során egy ember elárulja jellembeli sajátosságait. Bármit mutat is a világ: tájakat és természeti csodákat, a földi flóra és fauna beláthatatlan változatait, semmi nem olyan csodálatos, mint egy-egy ember jelleme. Mikor érdeklődésünk eljut a világ dolgainak szemlélése közben az emberi jellem megismeréséhez, egyszerre úgy érezzük, ez volt igazi feladatunk az életben. Minden más, amit megismertünk, csak ismereteinket gazdagította. De lelkünk csak a jellemeink ismeretétől lesz gazdagabb. Mert ez a legközvetlenebb emberi tapasztalás, igen, a jellem maga az ember. S mert a jellem maga az ember, hasztalan iparkodunk eltitkolni azt: jellemét épp oly kevésbé rejtegetheti az ember, mint ahogy testi lényét nem tudja elrejteni semmiféle ködsapka. Ideig-óráig viselhetünk az életben álszakállt és álruhákat, de egy pillanatban lehull rólunk minden jelmez és megmutatkozik a valóság. Egy mozdulat, egy szó, egy cselekedet végül is elárulja igazi jellemünket: az álarcosbál csak alkalmi lehet. S a találkozás egy jellem valódi sajátosságaival a legnagyobb emberi élmény, melyben részünk lehet.”

(Márai Sándor: *Füveskönyv*, 9. o.)





# ELŐSZÓ

Több szempontból is igen sikeres 2 évet tudhat maga mögött a Magyar Génius Program. A tehetségpontok határainkon túl is átnyúló hálózatának kiépítése, a tehetségterkép „megrajzolása”, az országunkban és nemzetközi szinten működő „jó gyakorlatok” összegyűjtése, könyvek, kiadványok megjelenítése, a mentorhálózat folyamatos kiépítése, a számtalan szakmai program (tehetségnapok, kisebb-nagyobb konferenciák) megszervezése és lebonyolítása mellett kulcsfontosságú szerepet töltött (és tölt be 2011 őszéig) a különféle képzések indítása és megtartása a tehetséggondozás kérdéskörében. Összesen 82 FAT-os program (<http://geniuszportal.hu/content/magyar-tehetsegsegito-szervezetek-szovetsege-fat-akkreditalt-kepzesei>) és több mint 30 PAT-os program került kidolgozásra és akkreditálásra (<http://geniuszportal.hu/content/magyar-tehetsegsegitoszervezetek-szovetsege-akkreditalt-pedagogus-tovabbkepzesek>). Jelenleg is folyamatban van további 11 képzés akkreditációja. Természetesen nem vállalkozom arra, hogy ezek mindegyikét szisztematikusan felsoroljam, bemutassam. A Génius Programiroda portálja folyamatosan bőséges információkkal szolgál a képzéseket illetően, így az érdeklődők napi szinten frissen tudnak tájékozódni ([http://geniuszportal.hu/megtartott\\_kepzesek](http://geniuszportal.hu/megtartott_kepzesek))

Fontosnak tartom jelezni, hogy a döntően 10 és 30 órás képzések a lehető legszerteágazóbb módon közelítenek a tehetséggondozás tematikájához. Egészen az alapoktól (a tehetség fogalma, definíciói stb.) a szűkebb, speciális területeket érintő képzésekig, tematikákig (pl. a drámapedagógia szerepe a tehetséggondozásban, tehetség és szocioemocionális fejlődés stb.) terjed az az ív, amely választási lehetőségeket kínált a képzésre jelentkezni kívánó szakembereknek, érdeklődőknek. Bátran kijelenthetjük, hogy gyakorlatilag nem maradt olyan szegmense a tehetségfejlesztésnek, amelyet elméletibb vagy gyakorlatiasabb módon ne dolgozott volna fel, ne közelített volna meg valamelyik képzés. Hatalmas tehát az a szellemi-intellektuális bázis, amelyből meríthettek és meríthetnek a kérdéskör iránt érdeklődő kollégák és civilek egyaránt.

A képzések megvalósítása három ütemben és alapvetően két formában történt: nyílt és zárt képzések megszervezésére került sor. Az előbbi típusú oktatók esetében egy-egy képzési csoportba több különböző helyekről, akár az ország teljesen különböző pontjairól is jelentkezettek az érdeklődők. Ezzel szemben a zárt képzéseket egy-egy intézmény kérte (rendelte meg) a Magyar Génius Programirodától.

A feldolgozott képzési dokumentációkat böngészve láthatjuk, hogy örömteli módon igen-igen heterogén az egyes képzésekre beiskolázottak köre. Jól látha-

tóan megjelenik az egyes életkorokra vonatkozó szegmentáltság mellett (az óvónőktől a felsőoktatásban, felnőttoktatásban dolgozó szakemberekkel bezárólag) a társadalom egyes csoportjainak, a civil szféra képviselőinek tartott kurzusok sora (pl. több képzés kifejezetten a tehetségesnek ítélt általános és középiskolás diákok szüleinek szerveződött). Úgy gondolom, hogy ennél fogva igazi párbeszéd alakulhatott ki a tehetséggondozás ügyében érintettek és érdeklődők igen tág körében. Természetesen a képzések során az információáramlás nem volt egyirányú. Maguk a képzők/oktatók/trénerek is sokat tanulhattak a gyakorlatban (a „terepen”) dolgozó kollégáktól. Ezek a tapasztalatok így tovább gazdagították, bővítették a képzések tematikáját, információtartalmát. A képzéseken részt vevőket köszönet illeti tehát aktivitásukért, a tehetséggondozás során (napi munkájukban) nyert ötleteik, gondolataik megosztásáért, amelyek révén a tehetség mibenlétéről való „össztudásunk” gyarapodott! Ez igazán közös kincs!

Az elvégzett munka nagyságrendjére vonatkozóan álljon itt két imponáló adat: a kézirat lezárásáig (2011. augusztus 31.) összesen 695 képzés valósult meg összesen 12 765 résztvevő bevonásával ([http://geniuszportal.hu/megtartott\\_kepzesek](http://geniuszportal.hu/megtartott_kepzesek))

A III. képzési ütem lezárását követően ez a létszám meghaladja majd a 15 000 főt a tervek szerint és az eddig előre jelzett képzési igények alapján! Talán nem túlzás úgy fogalmaznom, hogy ez igazi tehetséggondozó „hadsereget” jelent! A dialektika értelmében ez már egy olyan mennyiség, amelynek szükségképpen a minőségi munkában is meg kell nyilvánulnia! Némiképp profán kifejezéssel élve „ipari” méretűnek is tekinthetjük a képzések volumenét. A nagyságrend mindenképpen felhívja egy fontos tényre a figyelmünket: a tehetséggondozás olyan kiemelt területté vált napjainkra hazánkban, ami joggal került a legszélesebb társadalmi érdeklődés fókuszába. Sok a jó szándékú, tanulni vágyó ember, aki igényli, hogy ismereteit, szakmai tudását bővítse, illetve frissen tartsa a sikeresebb napi munkavégzés, az eredményesebb tehetséggondozás érdekében.

Meggyőződésem szerint kötelességünk, hogy a magunk eszközeivel támogassuk őket eme tudáséhségük csillapításában, hiszen mindnyájunk szeme előtt egy közös cél kell hogy lebegjen: valamennyiünk, egész társadalmunk jól felfogott érdeke, hogy tehetségeinket megtaláljuk, és segítsük őket a számukra legtöbb pozitív élménnyel kecsegtető életpálya megtalálásában. Természetesen úgy, hogy a sikeres egyéni életút kéz a kézben haladjon a társadalmi hasznossággal, a köz javával (Dávid 2002). A képzők/trénerek felelőssége ilyen értelemben is nagy tehát: fontos, hogy az általuk átadott tudás a napi gyakorlat szintjén hasznosuljon. Mégpedig lehetőleg minél hamarabb, hiszen minden elvesztegetett perc kárt tehet egy emberi élet fejlődésében.

Miért is született meg ez a kötet, milyen igény hívta életre?

A sikeresen megvalósult képzések dokumentációja katonás rendben sorakozik a Programiroda archívumában. A folyamatos minőségbiztosítás jegyében természetesen nem „önmagáért való raktározásról” van szó: minden egyes képzés visszajelző kérdőíveinek feldolgozása, kiértékelése megtörtént. Eme tapasztalatok fényében elég jól körvonalazódik, hogy mit csináltunk jól a képzések során az elmúlt két évben, és esetleg mit csinálhattunk volna még jobban. Mi képzők-/oktatók/trénerek gondoljuk végig munkánk sikerességét, és próbáljuk megtalálni a továbbfejlődés mezsgyéit.

A résztvevők visszajelzéseiből egyértelműen látszik, hogy egy nagyon fontos elmozdulási irány szükséges a képzésekben: a még inkább a gyakorlatra való koncentráció. Még több olyan elem beépítése, amely elszakad a közoktatásban olyannyira népszerű frontális foglalkoztatástól. Nagyon sok esetben van helye és létjogosultsága ennek a formának is – ezt senki nem vitatja, aki az oktatásban dolgozik. Ugyanakkor az oktatás világának, utóbbi évtizedeinek változásai jelzik, hogy a képzők/oktatók módszertani repertoárjának is jelentős mértékben változnia kell, meg kell újulnia, frissülnie. Ne felejtjük el: a képzéseinken résztvevők a megszerzett tudást az osztálytermekben, a szakkörökön, a műhelyfoglalkozásokon stb. kell hogy alkalmazzák; olyan gyerekeket/diákokat gondozva, fejlesztve, akik már egészen más kulturális és információs közegben szocializálódtak. Akiknek a villódzó számítógépes képeken, ikonokon „nevelkedett” tekintete adott esetben nem tud, nem képes sokáig megpihenni egy-egy „nyugodalmasabb” ábrán, felsoroláson. Idegrendszerük sokkal inkább hozzászokott (és sokkal inkább igényli is ennél fogva!) a változást, az akciót, a „pörgést”! Előadásaimon gyakran „klikkelő nemzedékként” aposztrofálom a manapság felnövekvő generációt. Arról úgy vélem felesleges eme könyv keretei közt vitatkoznunk, hogy jól van-e ez így, vagy sem. Nyilván vannak pro és kontra érvek egyaránt. Mindenesre elgondolkodtatók például azok a friss agyfiziológiai kutatások, melyek jelzik, hogy a mai fiatalok körében megnőtt azon agyi terület nagysága, amely a hüvelykujj mozgásáért felelős. Igen, ez az a testrészünk, melyet sms-ek írásakor fogunk leginkább „munkára”... Erre a tényre az egzakt kutatások egyértelműen felhívták a figyelmet. Nem meglepő így, hogy egészen máshogy fejlődik a mai fiatalok idegrendszere is. Elképesztő gyorsasággal csépelik a klaviatúrát, mindenre gyorsan reagálnak a különböző népszerű közösségi oldalakon. Egyyszerűen fogalmazva: szinte csillapíthatatlan dinamikaéhségük van.

Természetesen nem szükségszerű és kívánatos ezt az igényt szervilis módon kiszolgálni, de megkerülhetetlennek látszik alkalmazkodni hozzá valamilyen szinten a sikeres oktatás érdekében. A Magyar Génius Program képzéseiben ezért a modellezés szándékával szerencsés megjeleníteni azt, hogy miként tehe-

tők a képzéssel/oktatással eltöltött órák még akciódúsabbá, még élményszerűbbé, még hatékonyabbá. Így a funkció kettős: maguk a Géniusz-képzések is még tartalmasabbá válhatnak, továbbá a résztvevők is „hazavihetik” a tanult módszereket, technikákat saját intézményükbe, tehetségfejlesztő környezetükbe. Ez tehát egy olyan módszertani fejlesztő lehetőség, ami a hazai tehetséggondozás több tízezer érintettjére (elsősorban a diákokra) is kihat(-hat). Az eddig sikerrel lezárult képzésekbe a legnagyobb arányban a pedagógusok/pszichológusok kapcsolódtak be képzőként és képzettként egyaránt. Így kézenfekvőnek tűnt, hogy e módszertani kiadvány elsődleges célcsoportját is az említettek alkossák. Ez a könyv tartalmi vonatkozásait tekintve azt jelentette számomra, hogy a felhozott példák és megfogalmazott ajánlások is elsősorban az iskola világához kötődjenek. Erre a szempontra folyamatosan igyekeztem törekedni írás közben.

A könyv legnagyobb részében ezért azt szeretném bemutatni, hogy elsősorban a pszichológia gyakorlati eszköztárával hogyan tudjuk még inkább motiválni, bevonni a képzéseken részt vevőket, hogyan tudjuk még élményszerűbbé, maradandóbbá tenni az ismeret-elsajátítási folyamatot. A kötet belső arányai egyértelműen jelzik ezt a szándékot: a leghangsúlyosabb azon játékok/gyakorlatok/feladatok gyűjteménye, amelyek meggyőződésem szerint a fent megfogalmazott képzési célkitűzéseink megvalósításában a legfontosabb kiindulópontot és egyben a biztosítékot jelentik. Természetesen nem hiszem azt, hogy ezek a mára már klasszikusnak mondható tréningelemek mindig és minden helyzetben alkalmazhatók. De hiszem azt, hogy sokkal többször lehetnek hatékonyak, mint azt talán ismeretük és használatuk híján feltételezzük. Az is nyilvánvaló, hogy a zömmel a pszichológiai csoportmunka különböző válfajaiból származó módszerek, technikák sem mindenhatóak. Ezek alkalmazását, sikerességét is maga az oktató/képző/tréner személyes varázsa, szakértelme hitelesíti. Ugyanakkor saját 22 éves oktatói/tréneri tapasztalataim is egyértelműen azt mutatják, hogy ezekkel a módszerekkel, technikákkal egészen másfajta légkört alakíthatunk ki, a képző és a „képzett csoport” egészen másfajta szintű együttműködésének alapjait teremthetjük meg. Ez pedig a sikeres, hatékony képzés kulcsa is egyben. Azért is tartom lényegesnek a napi pszichológiai gyakorlat eme eszköztárának részleges bemutatását, mert e módszerek, technikák értő beépítése, felhasználása a tanárképzésben eddig még nem történt meg átfogó módon napjainkra hazánkban. Több felsőoktatási intézményben is létjogosultságot nyertek már ezek az eljárások az elmúlt két évtizedben, de az idősebb pedagógus generációk egész sorának képzéséből hiányoztak ezek az elemek. Új módszereket tanulni és beépíteni a munkánkba pedig soha nem lehet késő!

E helyütt – mintegy bevezetőként – ennyit szerettem volna hangsúlyozni a játékokról/gyakorlatokról a terjedelmi szempontok ismertetése kapcsán. A később-

biekben felhasználásuk kérdéskörére árnyaltabb megfogalmazásban is visszatérnek.

Véleményem szerint van még néhány igen fontos kérdés, ami megkerülhetetlenül kell hogy szerepeljen egy képzésekre vonatkozó módszertani kézikönyvben. Így fontosnak tartom tisztázni azt, hogy miben is rejlenek a felnőttképzés sajátosságai, mely jegyek különböztetik meg például a képzésben részt vevők motivációját stb. tekintve az alapfokú vagy a középfokú oktatástól. Fontosnak tartom továbbá annak érintőleges végiggondolását is, hogy vajon az elmúlt két évtized társadalmi változásai miként szűrődnek be az iskola világába. Talán nem túlzás úgy fogalmaznunk, hogy ezek az események nem is beszűrődések, hanem szinte földrengésszerű változásokat indukáló fejlemények is lehetnek. Mindnyájan nagyon jól tudjuk, hogy az iskola soha nem volt és nem is lehet egy „steril” közeg, nem létezhet mintegy önálló entitásként a társadalomban. A mindenkori oktatásra, nevelésre szükségképpen rányomja bélyegét a történelmi kor, az adott társadalmi berendezkedés, az ideológia. Hogyan is hatnak ezek a tényezők napjaink iskoláira, a diákokra és tanáraikra? Egy fejezet erejéig ezt a kérdést is érdemes górcső alá vennünk, hiszen szervesen összefügg a különféle szintű oktatások, képzések sikerességével: jelentős meghatározó tényezőkké válhatnak adott esetben.

Rövidebb-hosszabb kézéseinken, az oktatásban valószínűleg rengetegen használjuk a technika legújabb vívmányait. Itt most kifejezetten a számítógépes prezentáció különböző módozataira gondolok, amelyek közül is messze a legelterjedtebbnek, egyszersmind a legnépszerűbbnek a Power Point-os prezentáció számít. Kérdéses azonban, hogy mindig szakszerűen, körültekintően használjuk-e ezt az igazán tartalmas lehetőséget? Reméljük nem haszontalan, ha egy bővebb fejezetben a sikeres prezentáció kritériumait is megpróbáljuk számba venni. Biztos sokan és sok mindent tudunk ezekről a fortélyokról, de igyekszünk majd néhány releváns pszichológiai vonatkozásra is ráirányítani a figyelmet. Lehetnek ugyanis olyan elemek a prezentációinkban, amelyekre esetleg eddig nem fektettünk kellő hangsúlyt, holott jelentős mértékben segítenék a hatékonyabb ismeretátadást.

Mindenképp fontos szólnunk továbbá magáról az oktatóról/képzőről/trénerről, és ezzel összefüggésben magának a képzésnek a megszervezéséről, személyi-tárgyi feltételrendszeréről is. Milyen készségek, képességek szükségesek a képző sikeres működéséhez? A képzésre jelentkeztettek emberi-pszichológiai ismervei, a képzés helyszíne, a képzési idő struktúrája, a résztvevőkkel szemben támasztott követelmények mind-mind olyan kérdések, melyek determinálják a képző és a csoport együttműködésének minőségét.

A könyv megírása során legfőbb vezérlőelvem a már említett gyakorlatcentrikusság volt. Őszintén bízom abban, hogy a rutinosabb és esetleg kicsit tapasztar-

talatlanabb képzők/oktatók egyaránt találhatnak majd számukra megszívlelendőt, mely tudást alkalmazva hatékonyabban tudják megtartani saját képzéseiket (így tanárként pedig sikeresebben gondozni, fejleszteni a rájuk bízott tehetségeket). Mindnyájunk érdekében kívánok a kedves kollégáknak nagyon-nagyon sikeres, a képzőknek és résztvevőknek egyaránt igazán élményt adó, tartalmas képzéseket a Magyar Génius Program keretein belül és azon túl is.

„A tanár híddá feszül, s biztatja a tanítványait,  
hogy keljenek át rajta, majd miután megkönnyítette  
számukra az átjutást, boldogan összeroskad,  
arra buzdítva őket, hogy maguk építsenek hidakat.”

*Nikosz Kazantzakis*

## BEVEZETÉS

Minden egyes történelmi kor emberének sajátos nehézségekkel kellett megküzdenie életfeltételeinek megteremtése és fenntartása érdekében. Napjaink fejlődési irányai, társadalmi mozgásai egészen különleges – nem egyszer szinte soha korábban át nem élt – problémákkal, megoldandó gondokkal, divatos kifejezéssel élve „kihívásokkal” szembesítik az egyént, a társadalmat. Egészen új gazdasági, társadalmi, információs-kommunikációs közegben kell létezni, ami gyakorta igen megterhelő feltételeket teremt, és szükségessé teszi a rugalmas alkalmazkodóképességet, az erőtartalékok maximális mozgósítását. A tudományos-technikai fejlődés jószerével követhetetlen ritmusban felgyorsult, a világból ránk zúduló információmennyiség exponenciális mértékben növekszik. Hihetetlen új távlatok nyíltak meg az emberi civilizáció előtt. Az új információs csatornák (internet, mobilkommunikáció, a megannyi televíziós csatorna stb.) térhódításával a világ egyszerre vált barátságosabban megismerhetővé, egyszersmind fenyegetően közelivé. Soha nem keveredhettek ilyen mértékben a különböző kultúrák, talán soha nem volt érzékelhető ennyire az, hogy nem csupán egyes népek, nemzetek problémái, nehézségei léteznek, hanem olyan univerzális gondok, amelyek közös, hatásos megoldása mindnyájunkat sűrget. Gondoljunk itt akár a levegőszennyezésre, a nyersanyagkincs és ivóvíztartalék kimerítésére, a nem kis nemzetközi erőfeszítéssel kordában tartható járványokra (sertésinfluenza, madárinfluenza) a globális felmelegedésre, a világgazdaság válságszakaszainak hektikus lüktetésére, a világméreteket öltő terrorizmusra stb. A felelősséggel gondolkodó embernek nem könnyű ma fenyegető jelenségek árnyékában élni. Mindezek a pszichés közérzetünket fenyegető tényezők pedig ráarakódnak az egyéni életutak nehézségeire, időnként traumatikus élettörténeiseire.

Az ürtechnika, a genetika, a biokémia fejlődésével (lásd például a klónozást) olyan új információkhoz jutunk, amelyek egész eddigi világgépünkre maradandó hatást gyakorolhatnak. Számos fenyegető veszélyt sikerült legyőznünk, de az emberi faj sajnos képes arra, hogy önmaga számára teremtsen helyettük újakat. Minden örökös változásban, lüktetésben van. Szertefoszlott a korábban oly gyakran létező „egy élet – egy munkahely” *modus vivendi*je, helyébe lépett az „egész életen át tartó tanulás” ideája. A jövő – épp az állandó változások miatt –

nehezebben tervezhető, lényegesen megnőtt az életpályákat döntően meghatározó bizonytalansági tényezők súlya és aránya. Sajnos rohamos mértékben növekszik azon környezeti ártalmak köre, amelyeknek naponta kitesszük magunkat. Ezek a megterhelések tovább fokozzák biológiai-pszichés ellenálló képességünk „csúcsra járatását”.

A felgyorsult életttempó következtében – még ha az igény sok ember esetében meg is lenne rá – elsikkad, háttérbe szorul a testi-lelki jó közérzetünkről való gondoskodó odafigyelés. „Nincs rá idő!” – fogalmazódik meg gyakorta az önfelmentő passzus, amivel természetesen sokszor csak áltatjuk és felmentjük magunkat. Ugyanakkor persze nem vagyunk gépek, mechanikus szerkezetek, amelyek ezt rövidebb vagy hosszabb távon ne sínylenék meg: szervezetünk „benyújtja a számlát”. Az immunrendszer legyengül, mindenféle testi-lelki panaszok, megbetegedések jelennek meg.

A helyzetet súlyosítja, hogy döntően átalakult a társadalom szociológiai struktúrája, a településszerkezet, az emberek egymáshoz való kapcsolódási pontjai. Felbomlottak a korábbi zártabb, pszichológiai szempontból is sokkalta nagyobb támogató erővel, társas támogatással bíró kisebb közösségek. Helyükbe a modern világ személytelen lakótelep-falansztere lépett, ahol nemegyszer a relatív ismeretlenség és kapcsolatnélküliség homályában élhetnek/élnek az emberek akár évekig-évtizedekig egymás mellett. Az életnehézségekkel, traumákkal való megküzdés sokkal megterhelőbb a támogató-segítő közeg hiányában (amit például annak idején a faluközösségek sajtóságos szociális védőhálója jelentett).

Hazánkban sajnos rengeteg család küzd igen súlyos napi egzisztenciális problémákkal. A legfrissebb jelentések szerint közel 800 000 ember alkotja a pénzügyi problémák által létrehozott „feketelista” tömegét (a bankok által kockázatosnak vélt pénzkölcsönzés miatt befagyasztják számukra a további hitelfelvételt). Eme megdöbbentő számadathoz kapcsolnunk kell azt a tényt, hogy ezek az emberek döntően családokban élnek. Társadalmi nagyságrendjét tekintve ennélfogva még riasztóbb a kép. Finanszírozhatatlanná vált lakáshitelek, lefoglalt ingatlanok és autók, az uzsorakamatokhoz kötődő bűnesetek drámai mérvű növekedése jelzik a sokak számára szinte áthatolhatatlan falként tornyosuló nehézségeket, megoldhatatlan problémákat.

A társadalom egyre szélesebb tömegei és rétegei válnak/váltak frusztrálttá, amely frusztráció aztán sok esetben a felgyülemlett energiák inadekvát levezetésével, az agresszió mértékének növekedésével jár szükségszerűen együtt. A paternalista állam megszűntével mindenkinek egyénileg kell megtalálnia és megteremtenie a „boldog létezés” feltételrendszerét. Ez különösen a középgeneráció számára okoz nehézséget, hiszen a munkahelyeken elsősorban a minden értelemben jól terhelhető fiatal munkavállalókat részesítik előnyben. Azokat, akik



még családi és szülői kötelezettségek terhe nélkül vállalni tudják a késő estébe nyúló munkanapok, a munka oltárán beáldozni elvárt hétvégék munkáltatói kötelemét. Miért is érdemes erről szót ejteni egy képzésről/oktatásról szóló könyvben? Megítélésem szerint azért, mert mindezen társadalmi feszültségek megnyilvánulása jellegzetes színterének tekinthetjük az iskola világát. Ebben a közegben szinte minden „lecsapódik” kicsiben, ami az osztálytársadalom megoldandó problémáinak széles spektrumát jelenti.



# I. A KÉPZÉSEK/TRÉNINGEK MEGTARTÁSÁNAK ELMÉLETI HÁTTERE ÉS GYAKORLATI KÉRDÉSEI

## 1. A pedagógusszerep és az iskola világának változásai

A pedagógusszerep és így a hozzá kapcsolódó társadalmi elvárások az idők, az ideológiák változásával jelentős átalakuláson mentek keresztül. A szerepátalakulást napjainkra az a társadalomban zajló változás indukálja, amely az utóbbi két évtizedben a rendszerváltozással végbement. Napjaink oktatásában az ismeretszerzés már nem kizárólag egy cél elérésének eszköze, hanem sokszor maga a cél. Mindenki ösztönözve érzi magát, hogy egész életében megragadja az alkalmat a tanulásra, és ehhez többnyire a feltételek is adottak. Ez pedig azt jelenti, hogy nagyon magasak a mindenkori elvárások az oktatókkal/pedagógusokkal szemben. A tanárok munkája döntő jelentőségű abban a folyamatban, amely arra készíti fel a fiatalokat, hogy bizalommal vágjanak neki a jövőnek és maguk tudják azt eltökélten és felelősségteljesen megtervezni és felépíteni. Döntő a tanárok szerepe a tanuláshoz való – pozitív vagy negatív – viszony kialakításában is. Nekik kell felkelteniük az érdeklődést, fejleszteni az önálló gondolkodást, bátorítaniuk az intellektuális fejlődést, továbbá megteremteniük a formális és folyamatos oktatás sikerességéhez szükséges feltételeket. Soha nem volt olyan jelentős a szerep, mint amit a tanár, a változások közvetítője, a tolerancia és a kölcsönös megértés támogatója ma játszik.

Az oktatás minőségének javításához változtatni kell a tanárok képzésének, társadalmi rangjának és munkakörülményeinek feltételein is. A pedagógusok csak akkor tudnak megfelelni a velük szemben támasztott növekvő elvárásoknak, ha maguk is folyamatosan bővíthetik ismereteiket, fejlődhetnek szakmai kvalitásaik, széles körű szakmai lehetőségek nyílnak előttük, amik serkentik motivációjukat.

Annál is inkább fontos ez, mert a gyerekek egyre gyakrabban érkeznek úgy az iskolába, hogy egy olyan valódi vagy fiktív világ nyomait viselik magukon, amely jóval túlmutat családjuk vagy közvetlen környezetük határain. Igen gyakran a média által változatos formában közvetített üzenetek vagy konkurálnak az iskolában tanultakkal, vagy akár ellent is mondanak azoknak. Az üzeneteket mindig rövidre vágott képsorok közvetítik a diákok felé, s ez igen gyakran negatívan hat a tanulók egymással vagy tanáraikkal való kommunikációjára, magatartására, az osztálytermi viselkedésükre (Delors és mtsai 1997). Igen nagy ellentét feszül a média által nyújtott, könnyen megszerezhető információk elsajátítása és az iskolai tanulás folyamatában sokszor csak nagy energiabefektetés-

sel, nagy fáradságok árán bevéshető információk megszerzése közt. A tanár és az iskola így régóta elvesztette az ismeretátadásban betöltött monopolhelyzetét, és ennél fogva új feladatokkal találja szemben magát: élvezetes helylé, vonzóvá kell tenni az iskolát a diákok szemében, és mintegy kulcsot kell adnia számukra az információs társadalom megértéséhez.

Másfelől a társadalmi környezet problémái többé nem maradnak az iskola falain kívül: az erőszak, a drog, a szegénység, az éhezés a gyerekekkel együtt kerül be az iskolába. A tanároktól nemcsak azt várják el, hogy szembe tudjanak nézni ezekkel a problémákkal, de azt is, hogy ezeket az adott esetben súlyos társadalmi gondokat érthetően meg is tudják magyarázni a gyerekeknek. Mindközben egyensúlyt kell tartaniuk a hagyományok és a modernség, továbbá a gyerekek gondolkodásának, viselkedésének sajátosságai és a tantervek előírásai közt. Az osztálytermet a külvilágtól elválasztó falak egyre vékonyodnak. Ezért a tanároknak törekedniük kell arra, hogy az iskolán kívülre is meghosszabbítsák a tanulási folyamatot. Egyre inkább meg kell próbálni kapcsolatot teremteni az iskolai munka és a gyerekek mindennapi élete között. Amennyiben a tanár önálló gondolkodásra, kreativitásra akarja tanítani a diákokat, és fel akarja bennük ébreszteni a kíváncsiságot, akkor feltétlenül bizonyos távolságot kell tartania az iskola és a társadalmi környezet között, hogy a diákoknak alkalmuk legyen a kritikai szellem gyakorlására. A tanárnak új típusú kapcsolatot kell kialakítania diákjaival: „szólistából” „kísérővé” kell válnia, többé már nem csupán terjeszteni az ismereteket, hanem segíteni kell a tanítványoknak, hogy azok fedezzék fel, építsék be és uralni tudják ezt a tudást (Delors és mtsai 1997). A tanár munkája nem csupán abból áll, hogy ismereteket közöl, hanem abból is, hogy ezen információk összefüggéseit megvilágítja. Felveti a problémákat, hogy a diákok elképzelései, megoldásai kapcsolatot találjanak a saját és az általánosabb kérdések között.

A tanár célja a diák személyiségének teljes kibontakoztatása, önállóságának tiszteletben tartása mellett. Ebből a szempontból a tanár helyzete meglehetősen paradox: hiszen nem a tanári hatalom megerősítésére kell törekednie, hanem arra, hogy tanítványai szabad akaratukból ismerjék el szakmai tudását, emberi kvalitásain alapuló tekintélyét. Jól látható módon napjaink oktatásában egyre nagyobb igény van arra, hogy az oktatás járuljon hozzá a diákok reális ítélőképességének és felelősségérzetének kialakításához. Mindnyájan azt akarjuk ugyanis, hogy a tanulók képesek legyenek majd felfogni a változásokat és alkalmazkodni tudjanak hozzájuk. A diák kritikai érzékét leginkább a tanárral folytatott párbeszéd során tudja kialakítani. A tanár legnagyobb ereje a példaadásban rejlik: ha nyitott, kíváncsi minden iránt, ha képes elismerni hibáit, ha képes átadni a tanulást, a világról való ismeretszerzés vágyát.

A hazánkban is végbement demokratikus átalakulással együtt jelentős mértékben csökkent az oktatás centralizált volta. Ennek eredményeként sok tekintetben megnőtt a pedagógus egyéni döntési szabadsága. Sokkal inkább megnyilvánulhatnak egyéni ötletei, kreativitása akár az általa alkalmazott tankönyvek, foglalkoztatási formák stb. megválasztásában. Ez megváltozott felelősséggel jár együtt, amellyel nem biztos, hogy minden pedagógus egyformán jól és hasznosan tud élni. Adott esetben a szabadság nyomasztó teher is lehet azon emberek számára, akik megszokták, hogy „gondolkodnak helyettük”, és kevésbé hárul rájuk a fontos döntések meghozatalának kötelme.

Korunk sajátosságának nevezhetjük az intellektualizálódás folyamatának felerősödését az oktatásban. Egyre több információt egyre rövidebb idő alatt kell átadnia, megtanítania a ma pedagógusának. A felgyorsult technikai fejlődéssel, a diákok fejlett információszerezési metódusaival (elsősorban az internet térhódítása révén) igazán nem könnyű lépést tartani.

A ma iskolájából sok tekintetben kivesző félben van a kreativitás. Az eredménycentrikus szemléletmód folyamányaként feszes tempóban kell haladni a tananyaggal, hiszen a pedagógus megítélésének alapját elsősorban az elért eredmények (sikeres érettségik, továbbtanulások aránya, tanulmányi versenyeken való szereplések) jelentik szűkebb és tágabb környezetében egyaránt. Javarást ezek a tényezők határozzák meg például a tantestületi hierarchiában elfoglalt helyét. Mindeközben így kevés idő marad a spontán ötletekre, a kísérletező kedv alkotó kiélésére az osztálytermekben.

A pedagógusnak folyamatosan magas szinten kell teljesítenie a szülői, gyermeki, tantestületi, fenntartói elvárások gyakran szigorúan számonkérő terhe alatt. Munkája révén folyamatosan a „kirakatban” van. Korábban a tanár oktató és nevelő tevékenysége sokkal inkább egyensúlyban volt. Manapság ez utóbbi egyre inkább háttérbe szorulni látszik, és az ismeretátadás válik/vált dominánssá. Természetesen ne feledkezzünk el a tanártól elvárt precíz adminisztráció drámainak is nevezhető mértékű növekedéséről sem! Munkáját az elért eredmények mellett szinte kizárólag az adminisztráció minősége alapján ítélik meg a fenntartók. Ez sokszor szintén mázsás súlyként nehezedik a pedagógusra: keményen meghatározott feszes határidők vannak, állandó beszámolási kötelezettségek, jelentésírások (pl. a tagiskolai rendszer kiépülésével bonyolultabbá és nehezebbé vált az információáramlás az egyes intézmények között az általános iskolákban). Ez az adminisztráció az önmenedzselés egy sajátos fajtáját igényli, amelyben vannak sokkal kevésbé felvértezettek is, akik ebbéli képességeik kevésbé fejlett volta révén háttérbe szorulhatnak, és negatívabb elbírálás alá eshetnek feletteseik részéről.

Egy nemrégiben végzett kutatás szerint (Buda 2005) jelentős mértékben nőttek a pedagógusok adminisztrációs terhei (a megkérdezettek közül sokan 70%-

osnak nevezték ennek mértékét!). Leginkább azt nehezményezték a kutatásban részt vevők, hogy a változás az oktatási tevékenység rovására történik, az új programok kidolgozása, a számtalan felmérés (elsősorban az OM részéről) az érdemi munkától veszi el az időt. Kifogásolták a papír alapú és számítógépes kettős adminisztrációt is. A 72 válaszadóból csak ketten jelezték, hogy szerintük a számítógépeknek köszönhetően javult a helyzet.

Maga az oktatási tevékenység is igen jelentős változásokon ment keresztül a megkérdezettek visszajelzése szerint. Ebben igen jelentős befolyásoló tényező a folyamatosnak nevezhető törvényi szabályozás (változó óraszámok, különféle tantervek készítése), valamint a megújuló követelményrendszer következménye (külön is ki kell emelni a kétszintű érettségi rendszer bevezetése okozta változásokat, új típusú nehézségeket). Viszonylagos állandóságot, folyamatosságot szeretnének végre, elégük van abból, hogy túl sok és túl gyors a változás a mindenkori oktatásügyben. Ezzel nem a fejlődés szükségességét tagadják, csak szeretnék, ha kialakulna egy nemzeti konszenzus, és nem a pillanatnyi érdekek lennének meghatározóak. Hiszen így az állandó változások következtében nincs esély arra, hogy a meghozott döntések generálta változásokat érdemben tudják értékelni.

A tanárok bevallásuk szerint átlagosan másfél órát készülnek egy 45 perces órára. A korábbi másfél-két órával szemben most 3-4 órát is igénybe vesz alkalmanként egy témazáró dolgozat feladatainak összeállítása.

A pluralizmus a szerepkörök bővülése mellett magával hozta a szerepbizonytalanságot is, ami szintén komoly feszültségkeltő tényező. A szakmai felügyelet átalakulása, a tanárral szemben nem egy esetben elvárt, szinte „menedzseri szerep” betöltése, az igazgatóválasztás megváltozása, az intézményi autonómia követelményei csak fokozzák a pedagógus elbizonytalanodását (Varga 2001).

Relatív új fogalomként került be az oktatás rendszerébe a minőségbiztosítás, amely – pozitív, előremutató vonatkozásai mellett – sokak feje fölött mintegy Damoklész kardjaként függ az iskolai hétköznapi életben. Manapság egyre kevésbé lehet évtizedes megsárgult jegyzetektől tanítani, a korábban megszerzett tudás szinte napról napra devalválódik. Projektort, laptopot, interaktív táblát kell használni korunk technikalizáltságának, igényeinek megfelelően, amely technikai eszközök kezelése sokszor embert próbáló feladat lehet azon kollégák számára, akik nem ebben a „kütyücentrikus” világban szocializálódtak. A technika hihetetlen fejlődésével való lépéstartás még egyetemi berkekben is igen komoly stresszforrás sokak számára. Ezen változásokkal természetesen az információk megosztásának egészen új módozatai is előtérbe kerültek, amelyek korábban soha nem veszélyeztették a pedagógus egzisztenciáját, emberi és tanári szuverenitását. Mire is gondolok konkrétan?

Már utaltam rá, hogy a pedagógus mennyire a „kirakatban van”. A mozgókép rögzítésére alkalmas telefonok világában a tanári tévedések, esetleges bakik néhány óra múltán már a különféle közösségi oldalakon, iskolai számítógépes üzenőfalakon bukkannak fel. Nem egy iskolai osztály viszonylagos „belügye” marad a történet, a szcena, hanem pillanatok alatt akár sok százan/ezren tudomást szerezhetnek róla. A média és személyes tapasztalataink révén is sajnos több ilyen esetről hallhattunk, olvashattunk. Sokkal nagyobb nyomásként nehezedik tehát a pedagógusra a folyamatosan magas szinten való teljesítés kényszere.

Természetesen nem mehetünk el napjaink egyik legsúlyosabb jelensége, az iskolai erőszak (diákok egymással és akár a tanárral szembeni) elharapódzása mellett sem. Ennek hátterét, okait meg sem kíséreljük módszertani kiadványunkban elemezni. Az erőszakos iskolai aktusok látványa és pláne valamely erőszakos cselekmény áldozatává válása sajnos egyre növekvő stresszforrás a tanárok számára. A 20. század elején (és azért még alapvetően a szocialista érában is) a pedagógus szinte megfellebbezhetetlen tekintélynek számított, aki fizikailag szinte teljes biztonságban érezhette magát tanítványaitól, azok gondviselőitől. Szomorúan konstatálhatjuk, hogy ez a társadalmi presztízsből fakadó védettség mára a múlt homályába vész. Torz értékrendszerű osztályközösségekben gyakorta az számít „jó fejnek”, aki beszél, ellenáll a tanárnak, ne adj’ isten még bántalmazza is őt. Igen komplex jelenségről van szó, amelynek soktényezős pszichológiai-szociológiai hátterére csak utalhatunk jelen keretek közt.

Az értékválság krízisállapotában így összehasonlíthatatlanul nehezebb a pedagógus dolga, mint elődeié volt. A diákok függősége, kiszolgáltatottsága sokkal inkább megszűnt, helyette egyre inkább a tanár kiszolgáltatottsága fokozódik. A demokratikus átalakulás magával hozta azt a változást, hogy a szülők, de sokszor maguk a diákok is egyre növekvő mértékben vindikálják maguknak a jogot a tanár munkájába való beleszólásba. Nem egy helyen a szülők igen erős nyomást fejtenek ki, hogy gyerekeiket mely tanárok tanítsák a tantestület tagjai közül. Az iskolai alapítványokba való szülői befizetések nagyságrendje (amire sajnos igencsak rászorúlnak napjaink iskolái!) több esetben morálisan nehezen vállalható helyzetbe hozza a tanárt egy adott diák teljesítményének megítélésében. Kimondva-kimondatlanul sok helyen működik ez a rendszer, amelyben rendszerint az iskolavezetés vagy a fenntartó pressziója nyilvánul meg a tanár felé. Ez a jelenség több ponton is igen komoly szerepkonfliktust okoz, amellyel megküzdeni gyakran nem is igazán sikerül a pedagógusnak. Ugyanakkor mintegy „pszichés zárványként” önemésztő, mételyező tényezővé válhat.

Általában is kifejezetten problematikusnak nevezhetjük a szülőkkel szembeni tekintély kérdését. Kuczi (2001) szerint megszűnt, illetve más előjelet kapott a pedagógusok és a szülők közti társadalmi távolság. Megítélése szerint a kis fizetésből adódó alacsony társadalmi presztízsnél még fontosabb a szakmai profesz-

szionalizáció hiánya. A tanár és a szülő ugyanazt a nyelvet használja az iskolai kérdések, problémák megbeszélésénél. Nincs szakmai nyelv, amelynek segítségével világosan el lehet határolni egymástól a laikus és szakmai szerepeket. Ennek következménye fogalmazódik meg abban a gyakori panaszban, hogy a szülők beleszólnak az iskolai munkába.

A tömeges méretűnek nevezhető elszegényedés következményeként egyre nagyobb a családok anyagi helyzetén alapuló kontraszt a diákok között. Az élet „árnyékosabb” oldalán élő tanulók számára igen frusztráló nap mint nap szembesülni tehetősebb családból származó társaik életminőségével. Ez további potenciális konfliktusok forrását jelenti, amely helyzetek kezelésére a pedagógusnak szintén készen kell állnia. De természetesen sok más egybre is.

A tanárokkal szembeni sokrétű elvárásrendszer igen alapos bemutatását nyújtja Bagdy Emőke.

„Hovatovább azt várjuk a pedagógusoktól, hogy egy személyben képviseljék:

1. a személyiségformálásban betöltendő evolutív (fejlesztő-fejlesztési) funkciót,
2. az oktató, ismeretátadó funkciót: tehát „edukátorok” legyenek,
3. teljesítsék a családi szocializáció mulasztásából rájuk háruló reedukatív-korrekciós (vagy terápiás) funkciót,
4. legyenek zavarfelismerő, szűrő diagnoszták,
5. a családdal való kapcsolatban vállalják a familiáris rekreációs (családgonдозó, családterapeuta) funkciót, és
6. a gyermek személyiségfejlődési, magatartási zavarainak helyrehozó (pszichoterapeutai) funkcióját.” (Bagdy–Telkes 1990, 19. o.).

Természetesen ezen elvárások mindegyikének magas szinten megfelelni képtelenség.

Hankiss (2001) külön is kiemeli a pedagógusok normaközvetítő szerepét: „Vannak azonban emberek, akiket a társadalom többé-kevésbé kirekeszt ebből a termékenyítő küzdelemből azzal, hogy rájuk bízva a társadalmi normák vezérfunkcióját, így például a tanárokat, akiktől elvárja, hogy tanítványaiknak, s még jóval inkább tanítványaik apukáinak és anyukáinak, vagyis az egész közvéleménynek a színe előtt hirdessék és képviseljék minden szavukkal és tettükkel a kialakult társadalmi normarendszert. A társadalom természetesen minden választott és kinevezett tisztviselőjétől elvárja, hogy a kialakult társadalmi átlagnormák szerint éljen. Ez az igény azonban fokozottan, sokszorosán érvényesül a tanárokkal szemben, mert ők a felnőtt társadalom előretolt elitcsapatai, vadakat térítő s nevelő áldozatos misszionáriusai, rendfenntartó alakulatai, hírszerzői és diplomatái.” (Hankiss 2001, 250. o.).



Véleményem szerint a nehézség legfőbb okainak egyike épp abból fakad, hogy a társadalom, a családok a gyermeknevelés túlzottan is nagy „szeletét” kívánják a pedagógustársadalomra testálni. Mindezt pedig teszik egy olyan sajátos társadalmi közegben, amelyben – sajnos közhelyszerű a megállapítás – egyre inkább nyoma vész a klasszikus értelemben vett morális magatartásnak, értékrendszernek. Nem könnyű megküzdeni a pedagógusnak a tömegkommunikációs eszközökből áradó, sokszor igen ártó szocializációs hatásokkal: gondoljunk itt az erőszakra, az alkohol- és drogfogyasztásra, a teljesítménycentrikussá silányult szexualitásra.

A változóban lévő iskolai kommunikációs mechanizmusok a tanárokat komoly nehézségek elé állíthatják. Így ír erről a kommunikáció kutatás neves hazai szakembere, Buda Béla: „... a hagyományos iskola a kommunikációs dimenziót leszűkítette a verbális kommunikációra, és a tanár részéről az oktatómunka (és tulajdonképpen a nevelés) szabályozását a hatalmi eszközöktől várta, kevés helyet hagyva a viselkedési, illetve a nem verbális megnyilvánulásoknak. Gyermekkorban a testi fenyegetés, később az intézményből való eltávolítás is szerepelt a büntetőeszközök között. A modern pedagógiát az eszközök finomodása jellemzi, ami a tanári kommunikációban nagyobb hangsúlyt kapott. Mindez a tanári munkát nehezíti, különösen ha tekintetbe vesszük, hogy a családi nevelés és a társadalmi légkör ma már nem tekintélyelvű és nem engedelmisségre kondicionál, tehát a tanulók nem alkalmazkodnak annyira automatikusan az iskolai szabályokhoz, nem egyértelműen norma számukra a tanár kérése, kívánsága.” (Buda, 2004, 19. o.) Az iskolai hétköznapi bonyolult kommunikációs dzsungeleiben (gondoljunk csak a nemegyszer 35–38 fős osztályokra!) igen megterhelő feladat a pedagógus számára a verbális és főként a nem verbális kommunikáció nyomon követése. Az emocionális megterhelést nem könnyű feldolgozni. Nehéz pedagógiai helyzetek során és egyéb más (pl. magánéleti) lelki terhek mellett ezek is lehetnek kimerítőek. Ha mindez a tanár lelkiismeretességével, igényességével, önmagával szemben állított magas teljesítménymércéjével találkozik, az a kiegészítő szindrómájához vezethet (Buda 2004).

A lelkiileg igen megterhelő tényezők egyikének számít még az a tény, hogy a pedagógusok munkájának anyagi–erkölcsi megítélésében igen nehezen azonosítható a tényleges teljesítmény. A tanár a tanítványai közt és a tanítványaiért zárt ajtók mögött dolgozik. Munkájának csak szinte egy-egy ezrelékét ítélik meg az órájára esetleg belátogató felettesei, kollégái. (Hankiss 2001). A zárt ajtók mögötti munkavégzés következtében a tanároknak alig van összehasonlítási alapjuk, önmaguk munkájának minőségét is igen nehézkesen ítélik meg.

Csöppet sem hízelgő talán a kép, amit az utóbbi időszakban bekövetkező változásokról festettünk. Igazságtalanok lennénk azonban, ha megfeledeznénk a változások, a társadalmi átalakulás pozitív hozadékairól.

Soha ennyi lehetőség nem nyílt még a pedagógustársadalom előtt világszemléletük, módszertani-pedagógiai-pszichológiai kultúráltságuk bővítésére. Számptalan iskola tart fenn kapcsolatot testvériskolákkal a világ különféle országaiból, rendszeresen a különféle szakmai együttműködési projektek más országok pedagógusaival. Ezek a találkozások, együttműködések szélesítik a tanárok szakmai horizontját, naprakészek lehetnek a legújabb módszerek felhasználását, eredményességét illetően. Megszámlálhatatlan akkreditált képzés várja a pedagógusokat a legkülönbébb témákban. Ezek a képzések lehetőséget nyújtanak arra, hogy új kompetenciákra tegyenek szert, új tudások birtokába kerüljenek. A megszerzett tudás áttételesen segíti/segítheti önbizalmuk erősödését (pl. képesek lesznek „uralni” a technikát), ami aztán jótékonyan hathat iskolai munkájukra.

Örömteli jelenség továbbá, hogy a változó társadalmi követelményekre és elvárásokra reagálva gyökeresen átalakult a tanárképzés rendje a felsőoktatásban. Jelentősen megnőtt a tanár szakos hallgatók pszichológiai képzésének súlya és aránya. A pszichológiai tapasztalatszerzés, ön- és társmegismerés korábban csak inkább szűkebb körben alkalmazott módozataiban vehetnek részt a hallgatók hazánkban. Egyre inkább terjedőben vannak a képzés keretein belül a lélektani csoportmunka különböző változatai, amelyek segítségével kis csoportos keretek közt a hallgatók pszichológiai jártassága, szemléletmódja, „eszközössége” jelentős mértékben fejlődhet. A pályaszocializációs orientáltságú stúdiumok lehetőséget nyújtanak arra, hogy sokkal árnyaltabb képet kaphassanak leendő hivatásuk szépségeiről és nehézségeiről a tanári pályához kapcsolódó affinitásukat, kompetenciájukat illetően (Túri 1996). Az alaposabb és kidolgozottabb pályakép egy megalapozottabb döntés meghozatalát teszi lehetővé. Valóban akar-nak-e pedagógusok lenni, vállalják-e a választott hivatással együtt járó igen nehéz terheket?

A lélektani csoportmunka egyetemi hallgatók számára történő bevezetésében úttörő szerepet vállalt a Kossuth Lajos Tudományegyetem Személyiség- és Klinikai Tanszékének vezetője, Bagdy Emőke. Munkatársaival 1985-ben kezdtek el azt a kísérletsorozatot, amelynek céljaként a következőket fogalmazta meg: „Hitünk megerősítésének és a pedagógusokat képző kollégák meggyőzésének vágya hajtott minket olyan próbálkozások felé, amelyekben jelenleg is aktívan tevékenykedünk. Azt a célt tűztük ki, hogy a pszichológiai módszertanból kiemeljük, összegyűjtsük mindazon technikákat, tréningeket, amelyek a pedagógusi személyiség „eszközösítésében” szerepet játszhatnak, tréningeket, amelyek növelik az empátiás (beleélő-megértő) képességet, tudatosítják a kapcsolati erőterben lehetséges interaktív lépéseket, erősítik a hiteles kommunikációt, az interperszonális érzékenységet, és segítséget nyújtanak a jövőendő pedagógusok-

nak ahhoz, hogy a kritikus szakmai szerephelyzetekben felkészülten és hatékonyan működhessenek.” (Bagdy 1991, 95. o.).

Gyakorlatilag ettől az időponttól (a '80-as évek közepétől), ettől a tanárképzést megújító kezdeményezéstől számíthatjuk a hallgatók egészen új szemléletű képzését országszerte. A debreceni kezdeményezés mintegy modellként szolgált más felsőoktatási intézmények számára is. Sok helyen vált így ez az újfajta – hangsúlyozottan pszichológiai, gyakorlatorientált – megközelítésmód a megújuló tanárképzés szerves részévé.

Végezetül fontos még megemlítenünk a különféle reformpedagógiák és egyházi iskolák elterjedésének igen pozitív fejleményét. Ezekben az oktatási intézményekben rendszerint sokkal nagyobb hangsúlyt fektetnek a klasszikus tanári nevelői tevékenység és hatásrendszer kibontakoztatására. Többnyire igen stabil, kiérlelt értékrendszer működik, amelyben évszázados hagyományok öltönek testet a modernitás mellett. A tanár–diák kapcsolat sokkal személyesebb lehet, együtt átélt jellemformáló élményeik sokszor lényegesen nagyobb erővel hathatnak. Varga Miklósné megfogalmazásában: „Az alternatív pedagógia kreatív pedagógust igényel, aminek lényege a spontaneitás, amely a személyiség nyomatékos jelenlétét kívánja. Ez a szemléletmód magával hozta a természetbarát, a holisztikus világszemléletű, a sokoldalú nevelő kívánalmait is. A hajdani tudós karaktert felváltja az alkotó pedagógus típusa, amely ugyancsak nem nélkülözheti a tudományokban való jártasságot. A kor kihívása kísérletező, kutató, klinikus szerepkörre inspirálja a pedagógust.” (Varga 2001, 206. o.).

Mindenképp fontosnak tartom, hogy röviden essék szó eme könyv keretei közt is egy olyan jelenségről, ami a mindenkori oktató-nevelő munkát, a pedagógus által irányított információ-átadási folyamatot igen jelentékeny mértékben befolyásolja. Ez pedig a humán szakmák képviselőire oly jellemző kiegészítés jellegű jelenségkör. Azért érdemes erre kitérni, mert sajnos a Génius Program (és egyéb képzési módok, tanfolyamok) képzéseiben is találkoztunk/találkozhatunk olyan pedagógusokkal, akik eme sajátos jelenség jellegzetes tünetegyüttesét mutatják. Néhány alapfogalom, szakirodalmi hivatkozás segítségével szeretném azt bemutatni, hogy miről is van szó. Ezekből látni fogjuk majd, hogy mennyire megterhelő és nehéz feladat lehet azon kollégák számára képzést tartani, akiket épp ebben a letaglózó és akár teljesen motiválatlanná tevő élethelyzetben „ér” a képzés. Azért is lényeges tényező ez, mert egy-egy negatívabb hangulatban lévő csoporttag az egész (esetleg korábban lelkes, együttműködő) csoport hangulatát, együttes munkájának minőségét is döntő mértékben befolyásolhatja. A képzők/trénerrek azonban szerencsére nincsenek reménytelen helyzetben! Sokszor ugyanis épp egy lelkesítő erővel ható, lendületes, színvonalas képzés/tréning lehet az, amely átsegíti a holtpontra a kiegészítés állapotában szenvedő kollégát. Az

együtt átélt pozitív élményektől, a csoport támogató magatartásától az adott pedagógus mintegy „új erőre” kaphat, kimerült energiaraktárai feltöltődhetnek. Az új impulzusok révén visszanyerheti megtépázott motiváltságát, a tanári hivatás szépségébe és hasznosságába vetett hitét. Ezek az élethelyzetek minden képző/tréner számára igazi kihívást jelentő szituációk.

Maslach kutatásai során a munkahelyen górcső alá vette az individuális, valamint azon személyes tényezőket, melyek szerepet játszhatnak a kiégés kialakulásában.

Kutatásai szerint ezek a munkahelyi tényezők az alábbiak:

Maslach, Schaufeli és Leiter (1993) öt különböző foglalkoztatási csoportkategóriát állapított meg. Amerikai, illetve holland kutatási eredményeik szerint a pedagógusok foglalják el a legelső helyet a veszélyeztetettség szempontjából.

Véleményük szerint az alábbi munkahelyi tényezők járulnak hozzá a kiégés megjelenéséhez:

- túlterhelés
- időbeli nyomás
- szerepkonfliktusok
- szerep-kétértelműség
- szabadidőhiány
- információhiány
- túlzott kontroll
- túlzott autonómia

Forney, Wallace-Schutzmann és Wiggins (idézi Herr 1997) 24 pályatanácsadó szakemberrel készítettek felmérést, akik arról számoltak be, hogy a kiégés jelensége olyan környezeti feltételekkel hozható kapcsolatba, mint

- az állandóan ismétlődő munkafeladatok
- az előrejutási lehetőségek hiánya
- túlterhelés
- visszajelzéssel és ellenőrzéssel kapcsolatos kérdések
- szervezeti politika
- unalom
- a szoros határidők

Ha valaki úgy tekint a kiégésre és a stresszre, mint egymással kapcsolatban lévő jelenségekre (Maslach elképzelése szerint), akkor azt a következtetést fogja levonni, hogy a kiégést éppúgy kiválthatja a túlterhelés, mint a nagyon zavaró egyénnel folytatott munka. Sarason és Johnson a *munkával való elégedettség* mérésével vizsgálták a kiégést, és úgy találták, hogy az életbeli negatív változá-

sok és a munkával való megelégedés csökkenése párhuzamosan jelentek meg (Herr 1997).

Mathews 1990-ben a Maslach-féle Burnout Inventory, a Spielberger-féle szorongást mérő kérdőív és egy saját eszköz segítségével összehasonlította az egészségügyi területen, a bankszakmában, a szociális területen, az iparban, az oktatásban és a postai szolgáltatásban dolgozók kiegészéssel, szorongással és érzelmi kimerüléssel kapcsolatos válaszait.

Általánosságban megállapítható, hogy a szociális területen dolgozók jeleztek a legmagasabb arányban kiegészi tüneteket, szorongást és érzelmi kimerülést. Ezután az oktatás következett mindegyik paraméter szempontjából. A többi foglalkozáscsoport viszont eltéréseket mutatott e három dimenzió súlyosságában (pl.: a bankszakma mutatta a legalacsonyabb értéket a kiegészés tekintetében, de nem így a szakmai feszültség és az érzelmi kimerültség szempontjából).

A kutatásokból egyértelműen kitűnik, hogy a pedagógushivatás mindenképp a kiegészés szempontjából leginkább veszélyeztetett szakmák egyike. A pedagógusok számára szervezett különböző képzések során mindig tisztában kell azzal lennünk, hogy a társadalmi gondok milyen ezerféle változatossággal jelenhetnek meg (és ennél fogva befolyásolhatják is!) képzéseinken/tréningjeinken. A sikeres, hatékony képzés érdekében így mindenképp szükséges ezekre a helyzetekre legalább gondolatban némiképp felkészülni. Ennek hiányában az együtt eltöltött órák életidegenné válhatnak, a résztvevők nem élik át azt, hogy a képzés igazán hathatós segítséget nyújtott mindennapi szakmai problémáik kezeléséhez.

Az oktatás nem arról szól,  
hogyan megtöltünk egy csőbröt,  
hanem hogy meggyújtunk egy tüzet.

*Albert Einstein*

## 2. A felnőttoktatás jellegzetes ismérvei

A Magyar Génius Program képzéseiben az elmúlt közel két év során majdnem 13 000 személy vett részt, és a projekt végére ez a létszám meghaladja a 15 000 főt a korábbiakban már leírtak szerint. Tekintettel arra, hogy a képzések résztvevői felnőttek voltak (és lesznek a projekt lezárásáig tartó hónapokban), bátran kijelenthetjük, hogy az elmúlt éveket tekintve a legnagyobb volumenű szisztematikus felnőttképzés valósult meg hazánkban ebben az időszakban. A képzések egyik legfontosabb és legmeghatározóbb elemét is jelentette ez egyben, hiszen a felnőttek oktatása esetében számos olyan egyedi sajátosság van (a résztvevők életkorából, élet- és munkatapasztalataiból származó jellemzők, motivációik, megismerő folyamataik eltérő volta az alap-, közép- és felsőfokú oktatás alanyainak ismérveitől stb.), melyekre tekintettel kellett lenni a képzések megtervezésében és megvalósításában. Ezek közül több olyan elem is van, amelyekre a könyv más részeiben az adott tematikus részhez kapcsolatosan (pl. a sikeres prezentáció készítésének szempontjai, csoportdinamikai jelenségek stb.) térek ki.

A játékgyűjteményben („JÁ-TÉKA”) bemutatásra kerülő játékok/gyakorlatok esetében is igyekszem leírni, hogy egy adott játék levezetésében milyen eltérések várhatók annak függvényében, hogy a csoportot diákok vagy felnőttek alkotják. Teszem ezt különös tekintettel arra is, hogy a tervek szerint hamarosan induló „Tehetséghidak” kiemelt projekt keretein belül szerveződő fejlesztő foglalkozások, tréningek fő célcsoportja már nem a felnőttek, hanem maguk a diákok lesznek (<http://geniuszportal.hu/content/tehetseghidak>). Ugyanakkor hasznosnak tartom azt, hogy egy rövid fejezet keretei közt kitérjek néhány általános szempontokra, amelyek a fent megfogalmazottak szerint meghatározóak lehetnek a felnőttek képzését tekintve.

Az utóbbi évtizedben örömmel konstatálhattuk, hogy Magyarországon is terjedőben és megújulóban van az andragógia szaktudományos (elméleti és módszertani) háttere: színvonalas elméleti összefoglalások, tanulmányok, alapművek jelentek meg. A felnőttek képzésének súlyát az is jelzi, hogy napjainkra az országunkban működő főiskolák és egyetemek legtöbbször esetében találkozhatunk andragógusképzéssel. Bőven talál tehát segédanyagot, aki alaposabban el akar mélyedni ezen a sajátos interdiszciplináris beágyazottsággal jellemezhető területen.

### 3. A felnőttképzés helyzete napjainkban

Napjainkra teljeskörűen elfogadott nézet az, hogy bizonyos időközönként meg kell újítanunk ismereteinket, esetleg teljesen új szakmákat kell elsajátítanunk életünk során. Az egyes előrejelzések szerint (vannak olyan országok, ahol ez már napi realitás!) az egyes munkakörök közti váltás időciklusa 3–5 évre csökken. Bizonyos értelemben nem kell hogy meglepődjünk ezen, hiszen egzakt munkalélektani kutatások jelzik: egy átlagos képességekkel rendelkező munkavállaló akár 2000 (!) különböző munkakör betöltésére is alkalmas lehet. A folyamatos oktatás és képzés így nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a munkaadók és munkavállalók lépést tudjanak tartani az állandóan változó technikai-technológiai folyamatokkal, az új tudományos eredményekkel. A közeljövőben egyre inkább arra kell „berendezkednie” a munkavállalónak, hogy dolgos évtizedeit részint az „iskolapadban” kell töltenie. Aki nem nyitott ez iránt és nem képes tartani a lépést a kor és a munkaerőpiac diktálta kemény feltételekkel, az előbb-utóbb egzisztenciálisan nehéz (akár kilátástalan) helyzetbe is kerülhet.

Az 1970-es évekre tehető (amikor is szinte feltartóztathatatlanul megnőtt a munkanélküliség a világban), hogy a szakemberekben igazán tudatosodott a permanens tanulás jelentősége. A kérdés súlyát jelzi, hogy 1996-ot az egész életen át tartó tanulás nemzetközi évének nyilvánították. 2000-ben látott napvilágot az Európai Bizottság által kiadott, stratégiai fontosságú jelentés, a Memorandum az élethosszig tartó tanulásról. A dokumentum az új évezred kihívásait és az erre adott válaszokat fogalmazza meg. Fontos ismérve a dokumentumnak, hogy oktatás, nevelés helyett a tanulás szerepét emeli ki, az egyént állítja a tanulási folyamat középpontjába. Az Európai Unió tagállamai a lisszaboni csúcstalálkozón (2000. március) indítottak el egy új stratégiát, mely a gazdaságpolitika harmonizálását tűzte ki elsődleges célként. Az elfogadott ajánlások meghatározó módon befolyásolták a tagállamokban folyó képzés szintjeit és formáit. Bár az oktatás kérdésköre továbbra is az egyes tagállamok nemzeti hatáskörébe tartozik, az Unió átgondolt harmonizációval igyekszik megteremteni a különböző országokban folyó oktatás viszonylag egységes követelményrendszerét, a munkaerő képzettségének színvonalát. Az oktatás, a különböző képzések összehangolása már csak azért is kiemelkedő terület, mert csak ilyen módon valósítható meg az, hogy az egyes diplomák, bizonyítványok elfogadhatóvá váljanak a tagországok között. Az Európai Tanács 2001-ben felkérte az Oktatási Tanácsot egy helyzetelemző jelentés készítésére, melyet aztán Stockholmban mutattak be. Az így elkészült elemzés alapján egy munkaprogramot állítottak össze, amelyben 3 fő stratégiai célkitűzés nyer megfogalmazást összesen 42 kulcsterületre kiterjedően.

Fejlődéstörténetét tekintve elmondható, hogy az élethosszig tartó tanulás akkor került igazán a fókuszba, amikor egyértelmű kutatási eredmények is bizonyították, hogy a felnőttképzés rendkívül fajsúlyos gazdaságfejlesztési tényező. Régebben a felnőttképzés csupán azoknak a felnőtteknek jelentette a pótlólagos tanulását, akik a megfelelő életkorban nem tudták befejezni általános vagy középiskolai tanulmányaikat. Mára a felnőttképzés fogalma széleskörűen kibővült, jelentősége megnőtt. Kiemelt terület lett a munkaerő-piaci képzés, a munkahelyi belső képzések, a számítástechnikai, minőségbiztosítási képzések és a nyelvi képzések. Az utóbbi évtizedben hazánkban is végbement a felnőttoktatás törvényi háttérének kialakítása, minőségbiztosítási előírások láttak napvilágot, ellenőrzési rendszer épült ki, kidolgozásra kerültek a felnőttoktatással foglalkozó cégek akkreditációjának szempontjai, követelményei. A szervezeti keretek mellett azonban nem kevésbé fontos a felnőttképzés tartalmi-módszertani megújítása sem. Sajnos még mindig megfigyelhető jelenség, hogy a felnőttképzésben sokan kevésbé fontos területnek tartják a módszertant (Halmai Csabáné: A felnőttképzés helyzetéről, <http://www.hcsventura.hu/Flnttkpzs/Fkhelyzet.html>).

Egyelőre kijelenthető, hogy a felnőttoktatás egészét tekintve hazánkban nem történt meg teljes mértékben a közoktatás különböző szintjein már meghonosodott és jó hatásfokkal működő módszerek, technikák innovatív beépítése. Az oktatási piacon látható módon egyre sürgetőbb a megrendelők azon igénye, hogy az ismeretátadó képzések helyébe a gyakorlatorientált, képességfejlesztő képzések lépjenek. Egyértelmű kihívás tehát a szemléletváltás a felnőttoktatás „megrendelői” oldalán álló szervezetek, vállalatok igényeihez, a piaci elvárásokhoz való rugalmas alkalmazkodás érdekében.

#### 4. A felnőttoktatás pszichológiai alapjai

Edward Lee Thorndike (1932) amerikai pszichológus számít az egyik úttörőnek a felnőttkori oktatás pszichológiai alapjainak megteremtésében. Kutatásai során igyekezett megtalálni a felnőttkori tanulás pszichológiailag megragadható sajátosságait. Vizsgálta például az észlelési jelenségeket, a figyelem, illetve a megfigyelés alakulását, az egyszerű és a bonyolult szokások tanulását, az emlékezetet, a megértést stb. Thorndike a teljes emberi életre kivetítve állapította meg a tanulási képességek általános fejlődési tendenciáját. Megállapításai szerint a tanulás optimuma a 25. életév körüli időszakra esik. Ettől kezdve jól nyomon követhető hanyatlás detektálható. Ezzel együtt a hanyatlás oly lassú és olyan mérsékelt, hogy a tanulási teljesítmények 50 éves korig összességükben elérik a korábbi tanulási teljesítményeket. Ezt követően, 50 éves kor után viszont felgyorsult ütemű hanyatlás figyelhető meg.



A felnőttkori tanulásra jellemző vonások vizsgálatának tartalmas leírását adja Mészáros Attila: A Thorndike nyomát követő kutatók a továbbiakban felfigyeltek arra, hogy az 50 éves kor utáni hanyatlás szakaszai egy ideig csupán a korábbi életszakaszok elég pontosan meghatározható, tanulási szintjeire esnek vissza. Olyan szakaszokra, amikor a tanulás cáfolhatatlanul eredményes és lehetséges volt. Kiderítették, hogy a tanulási képességek csökkenése az élet negyedik évtizedében a 15–16 életévbeli képességekhez jut vissza, és még a hatodik évtized környékén is eléri a 10–11 éves kori tanulási lehetőségeket. A hanyatlás tehát viszonylagos, hiszen a visszaesés minden szakasza egy-egy korábbi, már „bejáratott” tanulási életszakaszhoz történő visszatérést jelent. Igaz, az életkor növekedésével egyre korábbi, és ily módon egyre primitívebb szakaszok felé halad, de olyan szakaszok felé, ahol a tanulás végig lehetséges és természetes volt.

Később a vizsgálatok eljutottak annak felismeréséig, hogy a felnőttek tanulásában minden életszakaszukban a korábbi életszakaszaik tanulási tartalmaitól, formáitól és eredményeitől függ. Vagyis leginkább attól, hogy milyen tanulási tartalmakon, milyen tanulási képességeken, milyen színvonalon fejlődtek ki: mit és hogyan tanultak meg megtanulni? A felnőttkori tanulási képességek változásainak imént vázolt természete a viszonylagos hanyatlás (a relatív regresszió) fogalmába sorolható. Ez a fogalom azonban korántsem a felnőttkori tanulás – és a felnőttek tanításának – lehetetlenségét fejezi ki.

Sajátos jelleget ad a viszonylagos hanyatlásnak a tanulás specializációja. Ennek menetében kialakulnak azok a sajátos tanulási tartalmak és módszerek, sajátos rendszerbe szerveződnek azok a tanulási képességek, amelyek a felnőttkori életszakaszokban a legtovább alkalmasak az eredményes tanulásra. Mi több, a 25. életév körüli tanulási optimum után, több életszakaszon át fejlődhetnek, nem lépnek vissza a korábbi szintekre, és viszonylag sokára, az élet negyedik-ötödik évtizedében, esetleg még később érik el fejlődésük optimumát. Igaz, az idő múlásával egyre összpontosítottabbak, koncentráltabbak és egyre specializáltabbak lesznek. Egyre több tanulási tartalom és módszer perreg le róluk, a specializálódás tendenciájával a tanulási képességek egyre szűkebb rendszere működik. Az egy-egy tanulási területre szakosodó tanulási rutin fejlődik így, jellemzően leginkább a munkához kapcsolódó tanulás eseteiben.

A tanulási tartalmak, módszerek, a tanulási képességek más része viszont lemarad a speciális tartalmak, módszerek, illetve a sajátosan rendeződő tanulási képességek mögött, és a felnőttkori tanulás általános nyomvonalán halad. A felnőttkori tanulás specializációjakor érvényre jut az a tétel, amely kimondja, hogy a felnőttek tanulásában minden életszakaszukban korábbi életszakaszaik tanulási tartalmaitól, formáitól és eredményeitől függ. A korábban és folyamatosan ki-fejlődő speciális tanulási képességek meghatározzák a későbbi tanulási szakaszokban a képességek további alakulását. Legalábbis a tanulás nehézségeit,

könnyebbségeit, az új képességrendszerek kifejlődésének ütemét. Ily módon a specializáció kialakulásának története van. A korábbi és a későbbi tanulás egymásutánjában dől el, hogy mely tanulási tartalmak, formák és módszerek, a tanulási képességek mely szerveződési specializálódnak, s melyek haladnak tovább a felnőttkori tanulás (eredményekkel kecsegtető, de azért relatíve regreszszív) nyomvonalán. (Mészáros Attila: Felnőttek szakképzése, PhD-értekezés 12–13. o. [www.sze.hu/MT/felnottek\\_szakkepzes\\_meszaros\\_a.doc](http://www.sze.hu/MT/felnottek_szakkepzes_meszaros_a.doc))

## 5. A felnőtt tanuló sajátos vonásai

A felnőtt tanuló sokkal inkább tekinthető kiforrott személyiségnek, mint egy általános vagy középiskolás diák. Megtett életútja, tapasztalatai alapján rendszerint szilárdabb világnézettel, morális értékrendszerrel bír. Felnőtt életének éveit, évtizedeit alatt megszokhatta, hogy döntéseiben autonóm, tehát hatni képes élete eseményeinek alakulására. Így elvárja, hogy az oktatási folyamat során is egyenrangú partnerként kezeljék: ne csupán passzív alanya („elszenvedője”) legyen az oktatásnak, hanem aktívan bekapcsolódhasson annak alakításába. Rengeteg élet- és munkatapasztalattal rendelkezik, amire bátran számíthatunk és építhetünk oktatóként. A tanítási folyamathoz kapcsolódó elvárásai is gyökeresen mások, mint a közoktatás más szegmenseiben. A felnőttek esetében nem a sikeres érettségire való felkészítés a cél, hanem joggal várják el azt, hogy a képzés során gyakorlati munkájukban a hétköznapok során praktikusán alkalmazható tudásanyaghoz jussanak. Az így megszerzett ismeretek segíthetik a munkájuk kapcsán felmerülő problémák sikeres megoldásához.

Amennyiben a képzési folyamat során elsajátított elméleti és gyakorlati információk valóban beválnak az „életben”, akkor az igazán motiválóan hat az oktatás további folyamatára. A felnőttkori tanulás egyik meghatározója az, hogy a felnőtt korábbi iskolai éveit milyen tanulással kapcsolatos siker- és kudarcélményeket élt át. Mennyire hatékony tanulási technikákat sajátított el, ezek alkalmazása milyen eredménnyel járt. Az oktatási folyamatban való aktív és motivált részvételnek ez teremtheti meg az alapját, de a korábbi kudarcok, csalódások jelentős visszahúzó erővel hatnak. A tanuláshoz kötődő negatív élmények pszichológiai értelemben mind-mind negatív megerősítések, amelyekről gondolatban szívesen szabadulna az ember. A felnőttoktatásban mindenképp tekintettel kell lenni az esetleges tanulói félelmekre, a korábbi kellemetlen élmények alapján kialakult negatív attitűdökre a tanulási folyamathoz kapcsolódóan.

Knowles (1970) foglalta össze többek közt a felnőttkori tanulás elveit. Hangsúlyozta a szükségletekre történő koncentrációt, a tanulási folyamatba történő bevonás és a releváns ismeretek nyújtásának szükségességét, valamint a megfelelő módszerek alkalmazásának jelentőségét. A felnőtteknél fontos ismérveknek

tartotta a tanulás szükségességének megvilágítását, tudatosítását. Továbbá a felnőttek mindenképp éreznie kell azt, hogy megszerzett tudása mennyiben több, mennyiben haladja meg az oktatási folyamatban való részvételt megelőző szintjét. Megítélése szerint a felnőttoktatásban kiemelt szerepet kell kapnia a tanulási folyamatban való interaktív részvételnek.

Jelentős befolyásoló erővel bír az oktatásban érintett felnőtt szűkebb és tágabb környezete. Itt két „alkotóelemet” szükséges kiemelni: a család és a munkahely szerepét. A tanulás sikerét döntően meghatározza az a pszichológiai, szociokulturális háttér, melyet a család és a munkahely teremt. Optimális esetben a felnőttet támogatják, ösztönzik családjának tagjai, a munkatársai (főnökei), de a munkahely részéről megfogalmazott magas elvárások szorongást is kelthetnek, bénítóan is hathatnak. Példaként megemlítem az egyik multinacionális cég gyakorlatában tapasztaltakat.

A korábban magyar tulajdonban lévő cég új amerikai menedzsmentje egy többlépcsős kiválasztási folyamat során kiemelt addigi munkaköréből 5 szakembert, akiket az elképzelések szerint két éven belül a cég magyar vezetőivé kívántak kiképezni. Képzésük legsarkalatosabb pontja az egy éven át tartó (a hét öt munkanapján napi 6 órában történő) intenzív angol nyelvtanulás biztosítása volt. Előre jelezték, hogy minden feltételt (egyéni és csoportos nyelvórák, többhetes külföldi tartózkodás anyanyelvi környezetben) biztosítanak a nyelvtanulás sikeréhez. Azt is kijelentették ugyanakkor, hogy az egy év elteltével felsőfokú nyelvvizsga szintre kell eljutniuk a kiválasztottaknak. Többekre szinte bénítóan hatott ez az elvárás: az öt emberből három nem felelt meg a nyelvvizsgán, és megvált tőlük a cég. A munkahely tehát akár igen erős pressziót is gyakorolhat az egyénre, ami többekre inkább gátlón, mint ösztönzően hat. A felnőttoktatási szakemberek véleménye szerint a felnőttek tanulása sokkal intenzívebb, mint az általános és középiskolás diákoké, hiszen számukra ez járulékos feladatként (extra teherként) jelentkezik, bár sokszor igen nehéz összeegyeztetni a családi étellel, a munkahelyi elvárásokkal.

## 6. A motiváció fontossága és jellegzetességei a felnőttoktatásban

A felnőtt tanulók esetében a motiváció és a motiválás hangsúlyos szerepet játszik a tanulásban, illetve annak sikerességében. Nem elég azonban a tanulás elkezdéséhez szükséges kezdeti motiváció megléte, azt folyamatosan fenn is kell tartani a tanulási folyamat lezárásáig.

A felnőttek tanulási motivációjának hátterében számos tényező húzódhat meg. A legjellemzőbbnek az tekinthető, amikor a munkakör megtartásához, esetlegesen egy új beosztás elnyeréséhez szükséges az oktatásban való részvétel. A motiváció azonban eltolódhat a belső motívumok irányába is: az oktatásba

bekapcsolódni kívánó felnőtt egyszerűen önértékelése, önbizalma miatt tartja fontosnak, hogy ismeretei naprakészek legyenek. Lehet motiváló tényező az is, hogy saját családja, gyerekei számára akar példát mutatni. Előfordulhat, hogy legfőbb okként a munkatársaival való versengés húzódik meg a háttérben.

Szokás megkülönböztetni a motiváció különböző fajtáit. Így beszélhetünk habituális és aktuális motivációról. Az előbbi az adott tárgy iránti általános érdeklődést jelenti, kedvet az ismeretek megszerzésére, képességek fejlesztésére, vagyis bizonyos kompetenciák megszerzésére. Ennek a motivációnak a legfőbb mozgatórugója maga a végcél, a tudás megszerzése. Az aktuális motiváció fogalma alatt pedig azt értjük, hogy valakiben vonzódás, készség van egy bizonyos tudás együttes megszerzésére: a képzés egy részmozzanatában – egy foglalkozáson, egy olvasmány feldolgozásakor stb. – készen áll-e együttműködésre, erőfeszítések megtételére. Megkülönböztethetünk továbbá elsődleges (maga a tanulási tevékenység hat ösztönzően, ez önmagában motiváló hatású) és másodlagos (lehet motiváló maga a tárgyalt téma, ösztönző lehet magának az oktatónak a személye, a tárgyalt kérdések újszerű megközelítésének módja, a résztvevő involváltsága a témában stb.) tényezőket.

A felnőtt ember praktikus gondolkodású, törekszik az élethelyzetéből fakadó igényeinek kielégítésére, tanulási tevékenységének eredményeit közvetlenül szereti látni, pontos elképzelései vannak a megtanultak alkalmazásáról. A felnőttet egyfajta finalizmus jellemzi: tudni akarja, hogy a megtanultak miként segítik céljai realizálásában. Fontos megemlíteni, hogy a felnőttkori tanulás sem mentes az emlékezeti folyamatra ható pszichológiai erőktől. A retroaktív gátlás jelensége értelmében a felnőttkori tanulás során a már meglévő ismeretek gátolhatják az új ismeretek befogadását, az új jártasságok kialakulását. Természetesen a már meglévő tudás meg is könnyítheti az új fogalmak kialakítását. Optimális esetben az új tudásanyag tartalmát össze lehet kapcsolni a tanulók korábbi tapasztalataival, így az újonnan megszerzett ismeretek szinte egyből integrálódhatnak a meglévő, korábbi tudásanyagba.

A felnőtt embert az ösztönzések mellett sok minden vissza is tarthatja a tanulástól. Így nem hat motiválóan, ha a képzési célok megfogalmazása elnagyolt és túl általános, ha az oktatás során elsajátítandó tudásanyagot nem érzi relevánsnak, ha megkérdőjelezi gyakorlati hasznosságát. A közoktatás egyéb szegmenseiben tanulókhoz hasonlóan a felnőtt számára is fontos a sikerélmény, a pozitív visszacsatolás. A hasznosság legjobb fokmérője pedig a megtanult új tudás munkasikereket növelő hatása lehet: amikor szinte prompt javul a felnőtt munkahelyi teljesítménye, vagy jobban érzi magát a munkahelyén. Fontos tényező az is, hogy a felnőtt tanuló tanulmányi rendje vegye figyelembe a tanuló életkörülményeit, munkabeosztásának jellemzőit, és lehetőleg rugalmasan alkalmazkodjon azokhoz. A piacgazdaság keretei közt jellemző módon a külső motiváció lényeg-

gesen erősebben működik a tanulás társadalmi, anyagi elismertsége révén. Az egzisztenciális szükségletek és a különböző fogyasztási javak iránti készletesség gyakran elnyomja az intellektuális motivációt, amikor is önmagában a kíváncsiság, az ismeretek bővítésének a vágya jelenti a tanulás legfőbb mozgatórugóját. Szerencsés esetben a kétfajta motiváció nem zárja ki egymást, hanem folyamatosan egymás mellett léteznek, még ha olykor valamelyik dominánsabbá is válik a tanuló életében.

A felnőttek tanulási környezetére vonatkozóan azt érdemes kiemelni, hogy a tevékenység egyénileg és csoportos formában egyaránt megvalósulhat. Az általános tanuláslélektani tapasztalatokkal egybecsengően kijelenthető, hogy a felnőttre is inspirálóan hat, ha csoportban tanul. A közösségi szellem, a csoporttagoktól származó visszajelzések serkentően hatnak. Személyes tapasztalataim szerint a felnőttoktatásban részt vevő tanulói csoportok (pl. posztgraduális képzésben diplomát szerezni vágyók) az együttműködés egészen fejlett és egyedi technikáit képesek kidolgozni és működtetni. Továbbá a tanulócsoporthoz való részvétel kihívást is jelenthet, hiszen a felnőtt számára meghatározó, hogy mit gondolnak róla a társai, és ez akár jobb teljesítményre is sarkallhatja a résztvevőt. A felnőttoktatásban való részvétel kiemelkedő hozadéka lehet, hogy az új társakkal, a gyakran más intézményből (szervezetből) érkezőkkel való találkozások és informális beszélgetések révén széleskörűen gazdagodhatnak ismeretei, bővíthet szociális kapcsolatrendszere; igen gyakori, hogy új barátságok köttetnek az egymást segítő tanulási folyamatban.



## II. HOGYAN KÉSZÍTSÜNK HATÉKONY PREZENTÁCIÓT?

„Egy jó, rögtönzött beszéd összeállítása általában három hetemet viszi el.”

*Mark Twain*

### 1. Néhány általános kommunikációs elv előadásaink megtartásához

Az előadás megtartására vonatkozó szempontok részletesebb ismertetését megelőzően fontosnak tartom, hogy szó essék néhány olyan általános kommunikációs elvről, melyekre előadóként mindenképp érdemes tekintettel lennünk.

Grice (1988) tanulmányában arra mutat rá, hogy a hatékony kommunikáció kulcs az együttműködéshez a kommunikáló felek közt. Ez az alapelv azt fogalmazza meg, hogy a közlő és a befogadó egyaránt bízik abban, hogy a közlésnek az adott kontextusban általánosan elfogadott és jóváhagyott információs funkciója van. Ehhez fűződően fogalmazza meg Grice négy kommunikációs maximáját, melyek betartása az eredményes közlés záloga.

1. *Mennyiség.* Hozzájárulásod legyen a kívánt mértékben informatív! Ne adj a szükségesnél se több, se kevesebb információt! Aki ezt a maximát megsérti, annak számolnia kell azzal, hogy körülményeskedőnek, illetve zárkózottnak, kommunikációképtelennek tartják. Egyik minősítés se olyan, amely elősegíti a konfliktusmentes szociális beilleszkedést.
2. *Minőség.* Ne mondj olyasmit, amiről úgy hiszed, hogy hamis, bizonytalan, illetve bizonyíthatatlan! Aki ezt a maximát megsérti, azt hiteltelen közlőnek, hazugnak vagy fantáziálónak tarthatják.
3. *Relevancia.* Légy releváns, azaz csak olyan dolgokat mondj, ami az adott helyzetben helyénvaló, odaillik, a megértést szolgálja. E maxima megsértése azoknál fordul elő, akik terjengős, érdektelen részletekkel telezsúfolt, tekervényes logika szerint szerkesztett közlésekkel traktálják partnereiket.
4. *Modor.* Ide azok a maximák tartoznak, amelyek a homályos, kétértelmű kifejezések kerülését írják elő a közlő számára. Itt említhető a tömörség és a koherencia kívánalma.” (idézi Csepeli 2001, 178. o.)

A fenti egyszerű maximák akaratlan megsértése Csepeli szerint a mindennapi társalgási szituációkban, a tömegkommunikációban, valamint a politikai szó-

nokok körében igen gyakran tapasztalható. „Az eredmény minden esetben kényelmetlen, hiszen elmarad az izomorfia és a közlőről negatív benyomás alakul ki. Tudatos gyakorlással, odafigyeléssel ez a legtöbb esetben elkerülhető. Némely esetben előfordulhat, hogy a kommunikátor szándékosan sérti meg valamelyik maximát (akár többet is). Ha a közlő világossá teszi (akár utólag), hogy tudatosan sértette meg e maximákat, akkor humoros hatásokra számíthat, melyek spektruma az öniróniától a paródián át a gúnyig terjed.” (Csepeli 2001, 179. o.). Előadásunkban törekedjünk tehát mi is a felsorolt maximák tudatos betartására!

Aronson számtalan kísérlet elemzése után ad áttekintést arról, hogy mely tényezők hatnak döntően a sikeres kommunikációban.

1. Véleményünket a szakértelemmel rendelkező és megbízható egyének befolyásolják.
2. A kommunikátor megbízhatósága (és hatékonysága) fokozódhat, ha olyan álláspontot képvisel, amely minden jel szerint saját érdeke ellen való.
3. A kommunikátor megbízhatósága (és hatékonysága) növekedhet, ha úgy tűnik, hogy nem akarja véleményünket befolyásolni.
4. Ha valaki tetszik nekünk és azonosulunk vele, akkor véleménye és viselkedése jobban hat ránk, mint egyébként ez a közlés tartalmából következne – legalábbis lényegtelen véleményeket és viselkedéseket illetően.
5. Amennyiben lényegtelen véleményről és viselkedésről van szó, ha valaki tetszik nekünk, hagyjuk magunkat befolyásolni még akkor is, ha tudjuk, hogy az illető szándékában áll meggyőzni bennünket, és ebből ő maga is hasznot húz (Aronson 1987, 108. o.).

A jól ismert kommunikáció-kutató szerzőpáros egyenesen kommunikációs kompetenciáról beszél a kommunikátorra vonatkozóan. „Wiemmann és Giles kommunikációs kompetenciaként határozzák meg a társas kapcsolatok zökkenőmentes lebonyolításához szükséges tudások és készségek készletét. Ez elsősorban annak felismerését foglalja magában, hogy az egyes helyzetekben mi a helyénvaló és mi a helytelen kommunikációs mód. Másodsorban a kommunikációs szabályok alkalmazásának készsége tartozik a kommunikációs kompetenciába. Harmadsorban pedig – a szerzők szerint – a kommunikációs kompetencia azt jelenti, hogy a személy képes fenntartani a maga számára kívánatos viszonyt. Egy viszonyban akkor jut a kommunikációs kompetencia érvényre, ha a résztvevők ellenőrzésük alatt tudják tartani a kapcsolatot a kommunikáció se-



gítségével (kontrollfunkció), és kellőképpen belebonyolódtak a kapcsolatba (afiliációs funkció). Az is a kommunikációs kompetencia megnyilvánulásának jele, ha a kapcsolat romlásával a résztvevők képesek annak megjavítására vállalkozni, illetve a kapcsolatnak véget vetni. A metakommunikáció által biztosított taktikai eszközök révén az egyének esélyei jelentősen nőnek arra, hogy kommunikációjuk kompetenssé váljon és az is maradjon.” (Csepeli 2001, 184. o.).

## 2. Egy előadás (prezentáció) megtartásának szempontjai

- Nagyon szerencsés, ha a prezentáció előtt néhány fontos előkészítő lépést teszünk. Ez optimális esetben az előadást megelőző időszakban történjen meg. Előzetes információink birtokában érdemes csak nekikezdeni a prezentáció megtervezésének és megírásának. Az előadónak nem elég annyit megfogalmaznia, hogy mit akar elérni prezentációjával. Nagyjából a résztvevők céljával is tisztában kell lennie. Nagyon kedvező, ha előadóként valamilyen előzetes benyomásunk van hallgatóinkról, még ha pontos céljaikat nem is ismerjük. Az előadás megtervezését a résztvevők egymás közötti viszonyának ismerete is jelentősen befolyásolhatja (pl. több, akár egymással rivalizáló iskola pedagógusai alkotják a hallgatóságot, főnökök és beosztottjaik lesznek jelen stb.). Szintén fontos felmérni a hallgatóságnak az előadás témájával kapcsolatos tájékozottsági szintjét. Külön hasznos lehet azt is feltérképeznünk (pl. az egyik szervezővel telefonon egyeztetve), hogy előadásunkkal kapcsolatban van-e a hallgatóságnak bármilyen elvárása. Ha mindezt tudjuk, összeegyeztethetjük saját céljainkat a résztvevőkével, hozzáillesztve kulcsüzeneteinket is. Kulcsüzenetnek azok az információk számítanak, amelyeket előadóként mindenképpen szeretnénk eljuttatni a hallgatóságnak. Ezek tisztázása után gyakorlatilag megszületik az a váz, aminek segítségével kidolgozható a prezentáció.
- Az előkészületekhez tartozik az előadás helyszínének megtekintése („bejárása”) is. Természetesen erre nincs módunk minden esetben lakóhelyünk és az előadás helyszínének többnyire nagy fizikai távolsága miatt. Ekkor legalább telefonon érdeklődjünk valamelyik szervezőtől a terem fizikai (optikai és akusztikai sajátosságai) iránt: például mekkora a terem, lesz-e mikrofon, milyen technikai eszközök használatában gondolkodhatunk (a biztonság kedvéért sok előadó maga viszi laptopját, DVD-lejátszóját stb. az előadás helyszínére). Fogalmazzuk meg bátran és udvariasan az előadásunkkal kapcsolatos ilyen vonatkozású igényeinket! Ebben a pontban érdemes talán felhívni a figyelmet arra, hogy szá-

mítógépes prezentációkat a biztonság kedvéért két különböző adathordozóra (praktikusan két pendrive-ra) rögzítjük és vigyük magunkkal minden eshetőségre gondolva. A legóvatosabb előadók még ennél is tovább mennek: anyagukat saját címükre e-mailben is elküldik csatolt fileként, így az előadás helyszínén is szabadon letölthetővé válik az internetről. A technika meghibásodásával mindig számolni kell.

- Érdekes arra is rákérdeznünk előzetesen, hogy lesz-e rajtunk kívül más előadó is a rendezvényen. Milyen sorrendben és milyen témákkal követik egymást az előadások, saját előadásunk hogy illeszkedik a sorba. Így az előadásra való felkészülés során számba vehetünk néhány szempontot, gondolatot, amellyel kapcsolódni tudunk az előttünk szólókhhoz. Az ilyesfajta „átkötések”, tartalmi kapcsolódások, utalások rendszerint jelentős mértékben növelik az előadó pozitív megítélését, nagyon imponálóan hatnak.
- Életünk többi szerepéhez hasonlóan előadónak lenni is szerep, amit ugyanúgy tanulnunk kell, mint bármi mást. Az előadói szerep egyik legnagyobb nehézsége talán abban rejlik, hogy domináns magatartást igényel az előadó részéről. Akadhat olyan ember, aki számára esetleg nem könnyű ezt a fajta domináns magatartást megvalósítani, érvényre juttatni. Előadóként se próbáljunk meg „kibújni a bőrünkéből”; próbáljunk meg mindvégig hitelesek maradni. Semmi olyan dologgal nem érdemes éles helyzetben kísérletezni, ami nem a „sajátunk”, habitusunktól idegen.
- A különféle kommunikációs kutatásokból ismert tény, hogy testbeszédünk és hangunk sokkal nagyobb benyomást eredményez a másik kommunikációs félre, mint kimondott szavaink. Hallgatóink elsősorban az érzékelt metakommunikatív jelek alapján döntenek el – javarészt nem is tudatosan –, hogy jó benyomást keltünk-e bennük, megbízhatónak, meggyőzőnek tartanak-e bennünket. A különböző pszichológiai vizsgálatok azt jelzik, hogy a verbális és nonverbális kommunikáció össze nem illése (inkongruenciája) esetén mintegy 80%-ban hiszünk inkább az utóbbi csatornákon keresztül közvetített információknak, és csupán mintegy 20%-ban az ahhoz társuló verbális tartalomnak (Forgács 1989). Ha szavainkkal mást mondunk, mint amit testünkkel és hangunkkal kifejezünk (azaz nem kongruensen kommunikálunk), akkor nem fognak hiteles előadónak tartani és elfogadni minket. Nincs túlzottan nagy esélyünk sikerrel meggyőzni hallgatóságunkat mondandónkról, ha nonverbális kommunikációnk feszültséget, bizonytalanságot tükröz, ha hangunk remeg előadás közben, ha mozdulataink tétovák.

Tapasztalati tény és a különféle kutatások is egyértelműen jelzik, hogy egy adott testtartás, póz felvétele képes meghatározott érzelmi állapotot, pszichés tónust generálni. Egy előadás során ezért mindig törekednünk kell arra, hogy testtartásunk kényelmes, oldott legyen. Javasolt testhelyzet a kis terpeszben állás, a kihúzott testtel, egyenes háttal való kommunikálás. Lehetőleg tartózkodjunk minden céltalan, önkényes mozgástól (pl. egyik lábról a másikra billegés). Kezeinket tartsuk övmagasságban, lazán egymáson. Ez egyfajta alaptartásnak tekinthető, amely testtartásból szabadon tudunk gesztikulálni. Kezünk semmiképpen se lógjon, ne tegyük hátra vagy zsebre, és a karba tett kéz sem előnyös. („Írásos beszámoló” BME-ETT [http://www.ett.bme.hu/upload/1172237714371.6\\_0ff64a06c31ca00...](http://www.ett.bme.hu/upload/1172237714371.6_0ff64a06c31ca00...))

- Törekedjünk arra, hogy mindenkivel egyenlő mértékben tartsunk szemkontaktust. Amennyiben nagy létszámú a hallgatóság, akkor szerencsés a teret képzeletben szekciókra bontani. Előadásunk során igyekezzünk folyamatosan minden szektorral, minden személlyel felvenni a szemkontaktust. Külön figyeljünk a kommunikációs zsargonban „árváknak” nevezett személyekre (akik oldalt, elkülönülten ülnek a hallgatóság többi részétől). Pillanatok alatt elveszíthetjük a hallgatóság azon részének figyelmét, akiket kirekesztünk a szemkontaktusból.
- Érdemes az átlagosnál némiképp hangosabban beszélnünk, és a beszédtempónk is legyen kicsit lassúbb a hétköznapi kommunikációban alkalmazott beszédtempónknál. Ez megerősíti előadói dominanciánkat, így lehetünk igazán hitelesek és meggyőzőek. Bátran tartsunk előadás közben kisebb szüneteket, melyek alkalmat adnak a hallgatóságnak arra, hogy gyorsan végiggondolják, rögzítsék magukban az elhangzott információkat.
- Sok kommunikációs szakember javasolja, hogy tanuljuk meg előadásunk első 8–10 mondatát fejből, így hagyva időt magunknak a „bemelegedésre”, megnyugvásra. Az is jó megoldásnak számít, ha már előadásunk elején szinte egyből bevonjuk a hallgatóságot. Ez lehet egy gondolkodtató kérdés felvetése, egy meghökkentő állítás megfogalmazása, majd háttérének rövid közös feltárása (esetleg találgatások ösztönzése a közönség soraiban), vagy akár egy rövid interaktív játék kezdeményezése. A hallgatósággal való érdemi kommunikáció, kapcsolatteremtés igen jelentős mértékben hozzájárulhat a kezdeti feszültség csökkentéséhez.
- Egy előadás elején a hallgatók az új helyzetben való eligazodás miatt hajlandóak több energiát szentelni az előadónak, ezért kiemelten fontos az első néhány perc. Emiatt szokták ajánlani, hogy a prezentáló valamilyen

személyes történettel kezdje előadását. A „sztorinak”, esetleg viccnek azonban mindenképpen kapcsolódnia kell a témához, különben rossz benyomást kelt és mellébeszélésnek hat.

- A jó prezentáció legfontosabb feltétele, hogy előadóként fel tudjuk kelteni a résztvevők figyelmét, majd azt fenn is tudjuk folyamatosan tartani. Ez meglehetősen nehéz feladat, mivel az értő figyelem energiát kíván. Márpedig az emberek az energiájukat igyekeznek minél hatékonyabban beosztani. A többletenergiát az előadónak kell előteremtenie, illetve minden eszközzel segítenie hallgatóit, hogy kis energiárfordítással is megkapják az információt.
- A sikeres előadás alapja elsősorban maga az előadói személyiség. A kommunikációs technikákat a személyiség figyelembevételével kell megtanulni, mivel leghitelesebb a saját adottságokhoz illesztett prezentáció lesz, ezzel tudunk legkönnyebben a hallgatóink érzelmeire hatni. A meggyőzés ugyanis leginkább nem a kognitív szférában történik, hanem az érzelmiben. Ehhez kapcsoltan lényeges szempont, hogy az előadásról ne elsősorban saját nézőpontunk, hanem hallgatóságunk elvárásai alapján gondolkodjunk, hiszen éppen őrájuk szeretnénk hatást gyakorolni.
- Figyeljünk arra, hogy legfontosabb gondolatainkat, mondanivalónkat az előadás közben gyakran súlyozzuk, ismételjük. Például: „Ezt azért tartom lényegesnek megemlíteni, mert...”, „Mindenképp szeretném nyomatékosítani, hogy...”, „...eredményeink egyértelműen jelzik, hogy...” Ez azonban változatosan és ne „mantraszerűen” történjen, mert ez utóbbi megoldás nevetséges hatást kelt.
- Az előadó hangulata, lelkesedése átragad a közönségre. Amennyiben hallgatóink azt látják rajtunk, hogy elhivatottan, lelkesen beszélünk a témáról, akkor ez rájuk is „fertőzően” hathat. Nincs ugyanis fárasztóbb és unalmasabb egy olyan előadásnál, amikor látszik, hogy maga az előadó is „látványosan” unja saját előadását, témáját. Sajnos biztos valamennyien láttunk már erre példát.
- Soha ne tévesszük össze a felszabadult, laza előadásmódot a felületességgel, a szakmai kívánalmaknak eleget nem tevő szóhasználattal (a „jó fejség” titka nem a konyhanyelv használatában rejlik).
- Fontos kitérnünk az előadó előadás alatti mozgásának kérdésére is. Alapszabály, hogy soha ne fordítsunk hátat a hallgatóságnak! Nagyon zavaró továbbá az, ha az előadó folyamatosan sétál előadása közben. E közben ugyanis megszakad a szemkontaktus a hallgatósággal. Ahhoz, hogy a mozgás természetes és célzatos legyen, a hallgatóságot is be kell

vonni. Ezt úgy érhetjük el, hogy szemkontaktust létesítünk egy személylyel és közeledünk feléje. A mozgás mindig az egész termet fogja be, de ne sétáljunk be gyakran a hallgatóság által elfoglalt teremrészbe (gyakran az előadóterem fizikai jellemzői, felépítése ezt nem is teszi lehetővé). (Durbák Ildikó: A jó előadó műhelytitkai [http://www.profession.hu/cikk\\_karrierepites/20091030/a\\_jo\\_eloado\\_muhelytitkai/283](http://www.profession.hu/cikk_karrierepites/20091030/a_jo_eloado_muhelytitkai/283))

- Törekedjünk a kifogások hatékony kezelésére! Sajnos minden hallgatóság soraiban akadnak/akadhatnak kellemetlen emberek kényes kérdésekkel. Ha valamilyen módon kibújunk a válaszadás alól, az korántsem fogja növelni előadói tekintélyünket. Ugyanakkor az sem szerencsés, ha nagyon belemegyünk egy parttalan vitába, mert az messze eltéríthet bennünket az előre eltervezett gondolati ívtől és rengeteg időt vehet el feleslegesen. Ezekben a helyzetekben őrizzük meg nyugalmunkat és tárgyilagosságunkat. Amennyiben a kellemetlenkedő hallgató tovább erőltetné a kommunikációt, akkor ajánljuk fel számára, hogy négy szemközt (pl. szünetben) nyitottak vagyunk a vele való kommunikációra. Az is jó taktika lehet a helyzet kezelésére, ha jelezzük, hogy még mások kérdéseire is szeretnénk választ adni.

### 3. Hogyan építsük fel prezentációnkat?

- A prezentáció elején köszöntsük a hallgatóságot és köszönjük meg az előadóként való bemutatásunkat, felkonferálásunkat. Amennyiben a bemutatás elmarad, akkor mi magunk mutatkozunk be röviden (név, munkahely, esetleg a prezentáció témaköréhez kapcsolódó releváns munka- vagy kutatási tapasztalataink). Ez tényleg röviden történjen meg, hiszen a hallgatóság elsősorban a bemutatásra kerülő témát várja érdeklődéssel.
- Az előadó nevét, esetleg tudományos címét, munkahelyét bemutató dián szokás feltüntetni az e-mail elérhetőséget is: a téma iránt érdeklődőket bátran ösztönözhetjük, hogy esetleges kérdéseikkel megkereshetnek bennünket írásban az előadás után is – ez az előadó nyitottságát, párbeszédre való készségét mutatja, és szintén jó lehetőség a hallgatóság szimpátiájának elnyerésére.
- Fogalmazzuk meg előadásunk címét, témáját, célkitűzéseit, aktualitását, kapcsolódását az adott megvitatandó kérdéskörhöz (pl. a tehetségfejlesztés lehetséges megoldásai a tanórai kereteken kívül stb.), esetleg egy konferencia tágabb tartalmi vonatkozásaihoz (amennyiben több előadás is elhangzik egy rendezvényen). Érdemes készíteni egy kezdő diát, me-

lyen előadásunk rövid menete látható. A tanuláslélektani kutatások ugyanis jelzik, hogy az információk sokkal inkább megmaradnak a hallgatóság memóriájában, ha van egy előre bemutatott keret, melybe aztán szervesen illeszkednek a prezentáció során elmondott információelemek. Ezzel mintegy irányítani, terelni tudjuk a hallgatók megismerési folyamatait (figyelem, emlékezet).

- A bevezetést követően egy jól felépített logikai ív mentén haladva kell végigvezetni a hallgatóságot a témán.
- A prezentáció folyamatossága érdekében egy adott dia tartalmáról már akkor el kell kezdeni beszélni, amikor még nem tűnik fel a színen. Ellenkező esetben ugyanis a hallgatóság mindig az újonnan megjelenő diára koncentrál, ami elvonja a figyelmet magáról az előadóról, a verbális részről. Úgy is fogalmazhatunk, hogy ne a prezentáció vizuális része „vezesse” a hallgatóságot!
- Az előadók néha azt a hibát követik el, hogy vizuális eszközeik tulajdonképpen helyettesítik, nem pedig kiegészítik az előadást. A jó előadás kritikus pontja a már az általános iskolában megtanultak szerint a bevezetés, tárgyalás, befejezés hármas tagolás közül az elejére és a végére esik. Ezek azok a pontok, amikor a hallgatók a tapasztalatok alapján leginkább képesek a hallottakra és látottakra koncentrálni.
- Érdeemes az előadás összidőtartamáról (hosszáról) is szót ejtenünk. A tapasztalatok alapján a hallgatók huszonöt percig képesek figyelni (az optimistább kutatók 45 percről írnak). Ezért szerencsés ilyen időkorlátot szabni az előadásnak. Amennyiben erre nincs lehetőség, akkor körülbelül ilyen időközönként kell megtörni a prezentációt például egy kérdéssel vagy valamilyen interaktív feladattal, esetleg látványos eszközváltással.
- Az előadást érdemes rövid összefoglalással zárni, amely során címszavakban feltüntetjük a prezentáció legfőbb megállapításait, kulcsfogalmait. Érdemes ezt az utolsó diát meghagyni a vetítés utolsó elemeként. Így folyamatosan látható az esetleges „megvitatási” szakaszban is, amikor a hallgatóságnak lehetősége nyílik arra, hogy érdeklődése szerint kérdéseket intézzen az előadóhoz a prezentációval, vagy tágabb értelemben a bemutatásra szánt témával kapcsolatban. Ez a megoldás egyúttal azt is jelzi, hogy nem szükséges zárásként a „Köszönöm a figyelmet!” vagy „Vége” diák alkalmazása. Elég, ha szóban köszönjük meg udvariasan a hallgatóság figyelmét és kívánunk nekik további sikeres munkát (pl. további sikeres tanácskozást, eredményes, tartalmas iskolaévet stb.).

#### 4. A hatékony prezentáció tartalmi elemei

- Az elmúlt két és fél évtized fontos technikai vívmánya a szemléltetésben, ismeretátadásban a Power Point-os prezentáció használatának elterjedése. Sikerének titka, hogy egyszerűen, gyorsan elkészíthető és számtalan lehetőséget kínál közlendőnk színes, változatos és elegáns bemutatására. Előadásunk technikai eszközének megválasztásakor így napjainkban legtöbbször a Power Point és a projektor mellett döntenek. Igen elterjedt szemléltetési technika emellett (vagy ezzel kombinálva) a flipchart használata is. Ennek előnye a személyesség, az, hogy a magyarázni kívánt elemek (ábrák, grafikonok, felsorolások) helyben, szinte spontán születnek meg az előadás ideje alatt. Előnyük továbbá, hogy sokszor jobb hangulatot és nagyobb figyelmet teremtenek a hallgatóság soraiban, mint egy előre elkészített Power Point dia. Az is fontos szempont azonban az így elkészülő elemekkel kapcsolatban, hogy rendszerint nem olyan esztétikusak, látványosak, mint egy előre megszerkesztett dia (természetesen a minőség elsődlegesen az előadó kezűességének, rajzkészségének függvénye). Ugyanakkor tény, hogy nagyon imponáló lehet és növelheti az előadó presztízsét, ha a szemléltetés eme módja kifejezetten érdekesre, tartalmasra, esztétikusra sikerül.

#### Soha ne...

- ...lépjük túl a prezentációnkra biztosított időkereteket! Gyakran előfordul, hogy egy-egy rendezvényen, konferencián képzésen több előadó is követi egymást. Ilyen esetekben a kollégával és a hallgatósággal szemben igen nagyfokú tiszteletlenségre vall, ha mereven ragaszkodunk ahhoz, hogy minden előre elkészített diát, megfogalmazott gondolatot bemutassunk, megosszunk a hallgatósággal. Bárkivel, akár rutinos előadóval is megtörténhet, hogy némiképp felborul a prezentáció időbeosztása (még ha előzetes felkészülésünk során akár stopperrel mértük is az időt és másodpercre pontosan kiszámoltuk az időtartamot). Lehet ennek számos oka: a prezentáció során felvetődik egy kérdés, amit megválaszolunk, spontán gondolatokkal reagálunk és kapcsolódunk valamely előtünk elhangzott előadáshoz stb. Folyamatosan figyeljük prezentáciánk közben az idő múlását! Az is jó megoldás lehet, hogy a prezentáció megkezdése előtt megkérünk egy munkatársat, egy szervezőt, hogy X perccel az idő lejárta előtt (5, illetve 2 perc talán a legszerencsésebb) diszkréten figyelmeztessen bennünket a befejezés közeledtére. Az idő szűkében szánjunk kevesebb időt a hátralévő diák bemutatására, de ne legyen ez

egy „látványos hajsza”. Próbáljuk még inkább kiemelni mondanivalónk lényegét, a fajsúlyosabb pontokat. Utaljunk arra, hogy miről szerettünk volna még hosszabban beszélni. Jól bevált gyakorlat (és sokszor egy-egy esemény szervezői kéri is az előadótól), hogy az előadó otthagyja prezentációját a szervezőknek, akik azt fel tudják tenni egy honlapra, e-mailben el tudják küldeni az érdeklődőknek. Természetesen ezt minden esetben érdemes akár az előadásra vonatkozó szerződésben is megfogalmazni – kötelező érvényűvé nem lehet tenni az előadó számára.

- ...olvassuk fel szó szerint az adott dián megfogalmazott gondolatainkat! Természetesen ez alól kivételt jelentenek a kötelező érvénnyel szó szerint felolvasandó elemek: ilyenek lehetnek például a versidézetek, az előadásban hivatkozott jogszabályok stb.
- ...alapozunk csupán „lehengerlő” improvizációs képességünkre! Egy prezentáció elkészítése messze nem azt jelenti, hogy összefűzünk egy tematikus diasort. Előre építsük fel magunkban gondolatainkat, érveinket (akár poénjainkat!). Legyen a magunk és a hallgatóság számára egyaránt jól követhető íve a prezentációnak, minden dia legyen a maga helyén. Jó, ha memorizáljuk is magunkban a diák sorrendjét. Így nem fordulhat elő az a kényelmetlen (a hallgatóság előtti tekintélyt igencsak romboló) helyzet, amikor az előadó meglepődik azon, hogy épp milyen diája bukkan fel mondjuk az Enter gomb lenyomásával. Értelemszerűen a precíz előkészületek egyáltalán nem jelentik azt, hogy ne lenne helye, létjogosultsága a spontaneitásnak, improvizációnak. Sőt!
- ...fixáljuk hosszan figyelmünket a kivetítő felületre vagy az előttünk elhelyezett monitorra, melyeken a diák tűnnek fel! Az előadás döntő hányadában tartsuk folyamatosan a szemkontaktust a hallgatósággal. Természetesen lehetnek olyan momentumok, amikor a magyarázat közben például egy lézerefény segítségével mutatunk egy grafikonra, oszlopdiaagramra a kivetített képen. Ekkor persze szükséges lehet egy pillanatra derékból picit elfordulnunk a hallgatóságtól. A lézerefény használatakor tipikus hibának mondható, amikor az előadó hosszan magyaráz, miközben a fénnel folyamatosan csak köröz és köröz a magyarázott szó, ábra körül... Elég ezt egy határozott mozdulattal csupán egyszer-kétszer megtennünk, és már fordulhatunk is vissza a közönség felé. Különösen megmosolyogtató lehet, amint az előadó izalmában vagy feledékenységében a saját monitorján kezd el lelkesen mutogatni. Figyeljünk erre is!
- ...kapaszkodjunk görcsösen az egérbe a prezentáció alatt. Sok előadó számára persze ez megnyugtató lehet, hiszen elfedheti az előadás okozta izgalommal esetleg együtt járó remegő kéz megnyugtatóját. Hosszú tá-



von azonban ez a merev testtartás olyan benyomást (és feszültséget) kelt a hallgatóságban, mintha akármelyik pillanatban következhetne a soros dia. Ugyanígy zavaró, ha az előadó rendszeresen akkor is az egér felé nyúl, amikor még nem is akar a következő diára lépni. Ezek a felesleges mozzanatok szintén megmosolyogtatók lehetnek, és elterelik a hallgatóság figyelmét. Egy idő után esetleg már csak azt „számolgtatják”, hogy vajon mikor halad már tovább az előadó.

- ...fogalmazzunk meg negatív értékítéletet saját munkánkra vonatkozóan! (Pl. „Azt szerettem volna ezzel az ábrával bemutatni... De úgy látom, nem nagyon látszik.”)
- ...„ugráljunk” rendszertelenül előre-hátra a diák közt. Gyakran megfigyelhető jelenség, hogy az esetleg kevésbé gyakorlott előadó elfelejt valami lényeges gondolatot megemlíteni az egyik dia bemutatásakor. Tovább lép a következő diára és ekkor jut eszébe. Ilyen esetekben nem szerencsés azzal a fordulattal élni, hogy „az előbb elfelejtettem mondani”. Fogalmazzunk inkább úgy, hogy „...itt érdemes megjegyezni...”; „Emlékezzünk csak vissza az előzőekben megfogalmazott gondolatra!” Stb. A legtöbb esetben ez az átkötés egyáltalán nem feltűnő és a hallgatóság nem ütközik meg rajta.
- ...zsúfoljuk tele ezer fajta animációval a diasorozatot. Tapasztalataim szerint az első Power Point-os prezentációik elkészítése esetén több előadó is hajlamos arra, hogy ebbe a hibába essen (velem is ez történt az első prezentációm elkészítésekor 2000-ben). A lehetőségek gazdag tárháza persze valóban igen csábítóan hathat. Megítélésem szerint a jó prezentációra is igaz az állítás: „a kevesebb néha több”. Nagyon zavaró lehet (és nagyon elterelheti a hallgatóság figyelmét szándékaink ellenére az érdemi mondanivalóról, a megosztani szánt információról), ha minden egymás után következő dia különböző irányokból úszik-kúszik be, ha közben hangosan suhintás hallatszik, ha egy ábra minden részlete látványosan pörög-forog, ha egy állítás minden betűje lassan egyesével száll alá a magasból... stb. Ha használunk is animációt, a kiválasztott fajtát következetesen alkalmazzuk lehetőleg az egész diasorozatra. Az animációt mindig csak funkcionálisan használjuk (pl. az érdeklődés újbóli felkeltése, mondandónk nyomatékosítása, kiemelése céljából). Válaszszuk az egyszerűbb, elegánsabb megoldásokat!

## 5. A hatékony prezentáció formai elemei

- Prezentációnk elkészítésekor diánként kb. 2 perccel érdemes számolni, így kalkulálhatjuk ki előzetesen prezentációnk időtartamát.

- A prezentációt mindig a hátsó sorban ülő nézőknek készítsük! Próba-képpen álljunk kb. 3 m távolságra a számítógép monitorjától! Amennyi-ben a diákon feltüntetett szöveg még innen is jól látszik, akkor a betűk megfelelő méretűek. Ha 3 méterről nézve a mondatok összerosódnak, akkor az alkalmazott betűnagyság túl kicsi.
- Az egy dián lévő sorok számáról kicsit megoszlanak a szakértői vélemé-nyek, de nagy eltérés igazán nincs. Rendszerint 6–8 sorban állapíthatjuk meg optimálisan a sorok számát. A pszichológiai figyelmi vizsgálatok ugyanis azt mutatják, hogy egy szemléleti egységben ennyi információt vagyunk képesek megragadni, felfogni.
- Soha ne felejtjük el, hogy a vetítőlapon megjelenő kép is meghatározó eleme a rólunk alkotott összbemutásnak. Ezért a helyesírási szabályo-kat mindig szigorúan tartsuk be (pl. rövidítések, mozaikszók, a közpon-tozás sokszor fajsúlyosak lehetnek). Akármelyik briliáns előadó teljesít-ményét is leronthatja, ha a diáin rendre kisebb-nagyobb helyesírási hibák tűnnek fel.
- Az együttesen alkalmazott ábra és szöveges magyarázat egymáshoz vi-szonyított terjedelme arányos legyen: ábra (diagram stb.) foglalja el a na-gyobb felületet a dián, de jól olvasható legyen a magyarázó szöveg is.
- A választott betűméret kérdése kiemelten fontos: 24-esnél kisebbet sose alkalmazzunk, mert a túl kicsi betűk elvonják a figyelmet, és a szöveg ne-héz olvashatósága ingerültté teheti a közönséget. „Ínyencek” bátran al-kalmazhatják a 32-es, 34-es betűnagyságot is. Az alkalmazott betűnag-yság függ a vetítés körülményeitől, de a címhez általában legalább 40-es betűméretet célszerű használni.
- Lehetőleg kombináljuk a nagy- és kisbetűket. Óvakodjunk a kizárólag nagybetűk alkalmazásától, mert ezeket nehezebben lehet olvasni. Írott anyagaink 95 százalékát kisbetűvel írt szöveg alkossa.

Érdemes kikísérletezni az előadásunknak legmegfelelőbb betűtípust. Míg a nyomtatott dokumentumoknál általában az úgynevezett talpas betűket alkalmazunk (pl. Times New Roman, Garamond), addig a bemutatók készítéséhez a talp nélküli (pl. Arial) betűtípus alkalmazása ajánlott. Kifejezetten a számítógé-pes prezentációkhoz készültek a Georgia, Verdana és Tahoma betűtípusok. („Írásos beszámoló” BME-ETT [http://www.ett.bme.hu/upload/1172237714371.6\\_0ff64a06c31ca00...](http://www.ett.bme.hu/upload/1172237714371.6_0ff64a06c31ca00...))

- Az ideális betűtípussal sem szabad azonban sok szöveget írni egy diára! A tapasztalatok szerint csak a terület 20–25%-át célszerű a szöveg elhe-lyezésére felhasználni.

- Tudományos tény, hogy a színek használata elősegíti az emlékezést és fokozza a szemléltetés hatását. Ha az előadás helyszínéül szolgáló terem világos, a legjobb megoldás a világos háttér sötét szöveggel kombinálva. Amennyiben világos van a teremben és viszonylag kevés a hallgatóság, a közepesen sötét színárnyalat, sötét szöveggel lehet az optimális választás. Amikor azonban nagy létszámú közönség előtt tarjuk az előadást és viszonylag sötét van a teremben, akkor sötét háttér világos szöveggel a legszerencsésebb kombináció.
- Néhány szín egymás melletti alkalmazását célszerű elkerülni. Nagyon fárasztja a szemet például a szürke–sárga párosítás. Ugyanez a helyzet a sötétkék vagy sötétzöld háttéren elhelyezett piros betűk esetén is. Ez a kombináció egyébként azért sem szerencsés, mert a hallgatóság tagjai közt lehetnek piros–zöld színtévesztők. A legjobb az, ha a diánk háttérének színe egyszerű, kontrasztos, és a feliratokban maximum még három szín jelenik meg. Az így kiválasztott színeket következetesen alkalmazzuk az egész bemutató során. Bátran használhatunk az előre megadott diasablonokból, melyek szinte minden esetben eleget tesznek a követelményeknek.
- Előadásunk előtt lehetőleg próbáljuk ki a lehetséges világításkombinációkat. Lehetőség szerint tompított fényt alkalmazzunk. Vigyázzunk azonban a túlzott elsötétítéssel, mert a sötét zavarja fogja a közönséget a jegyzetelésben. Másfelől pedig sötét teremben csökkenhet a résztvevők aktivitása és lelkesedése.
- A kivetített kép a szemnek sokkal természetesebb, kellemesebb, ha a rajta lévő szöveg vízszintesen (fekvőkép) és nem függőlegesen (állókép) helyezkedik el.
- Csak a lényegre vetítsük ki; ne írjuk föl az előadás teljes anyagát a diákra! Legyen minden gondolat külön dián, hiszen a diák korlátlan mennyiségben állnak rendelkezésünkre, nem kell spórolni velük. Általános elv lehet az „egy dia egy gondolat” elve.
- Grafikonok, diagramok alkalmazásakor következetesen jelöljük a tengelyfeliratokat végig a prezentáció során.
- Használjunk vastag, feltűnő színű vonalakat, ha táblázatot vagy függvényét készítünk. Egy koordináta-rendszerben egyszerre három függvényét érdemes ábrázolni. Ha sok színes vonalat szerkesztünk egy diára, akkor az információ összerosódik és láthatatlanná válik. A piros, a kék és a sárga színek együttese mindig kedvező és kontrasztos.
- Igen hatásos, ha különlegesen kicsi vagy nagy értékek érzékeltetésére valamilyen érdekes, akár szellemes példát találunk.

- Táblázatos összehasonlítás esetén csak egy-két lényeges paramétert emeljünk ki, ne soroljuk fel az összes adatot, jellemzőt!
- Tüntessük fel a dia sorszámát a dia alján (legszerencsésebb talán a dia /összdiaszám forma alkalmazása)! Ez megkönnyítheti később a hallgatóság soraiból kérdezők dolgát a dia sorszámára való hivatkozással.
- Az alkalmazott rövidítések első előfordulásánál adjuk meg a rájuk vonatkozó definíciót!

## 6. Nyomtassuk-e ki a bemutatót?

Több indok miatt is fontos lehet prezentációnk diáinak kinyomtatása. Ezen indokok egy része inkább az előadóhoz, más része inkább a hallgatóság „komfortjához” köthető.

Az előadó szempontjait alapul véve azért célszerű kinyomtatni az előadást, mert bármikor előállhat valamilyen technikai probléma a diavetítés során. A papír alapú változat ebben az esetben segítségül szolgál és biztosítja számára a folyamatos kommunikációt, amíg a technikai probléma elhárítása meg nem történik. Különösen akkor lehet fontos a kinyomtatott papír alapú segítség, amikor egy hosszabb felsorolás elemeit, esetleg pontos számadatokat akarunk ismertetni, amelyek bemutatásában nem véthetünk hibát. Természetesen ezt a vázlatot saját jegyzetekkel is kiegészíthetjük, így könnyebben tudjuk kontrollálni a diák sorrendjét. Az időbeosztást is segítheti, ha az egyes papírlapokra, vázlatelemekre feljegyezzük a tervezett időparamétereket, esetleg felírjuk magunknak emlékeztetőül, hogy például a prezentáció adott részénél egy 2 perc 10 másodperces bejátszás következik DVD-ről.

Nézzük most meg a hallgatóságra vonatkozó előnyöket. Egy kiosztott handout segíti az előadás nyomon követését. Megkönnyíti a jegyzetelést, hiszen csak a vázlatot kell kiegészíteni. A kiosztott handoutra a hallgatók felírhatják például az adott ábrához, grafikonhoz, megállapításhoz fűződő észrevételeiket, kérdéseiket, melyekre szeretnének majd kitérni, illetve választ kapni az előadótól az előadás befejeztével. A kiosztott segédanyag a későbbiekben segíti majd a hallgatókat a felidézésben is. A handout kiosztásának azonban kétségkívül lehet egy hátránya is. A hallgatók figyelmét eltereli az előadóról, a handout lapjainak hajtogatásával zavaró zaj lehet úrrá a teremben. Erre a szempontra azért mindenképp érdemes odafigyelni. Mivel megoszlanak a vélemények az előzetesen kiosztott handoutok hasznosságáról, többen ezért inkább csak az előadásuk végén szeretik/szokták ezt alkalmazni. Így marad „materiális” nyoma is az előadásnak, de már nem hat zavaróan a handout folyamatos használata a hallgatóság által.

### III. A KÉPZÉSEK/TRÉNINGEK GYAKORLATI ELEMEI, KERETEI

*A játék köt és old. Leköt.  
Elbűvöl, vagyis elvarázsol.  
Tele van azzal a két legnemesebb  
emberi tulajdonsággal, amit az ember  
a dolgokban érzékelni  
és kifejezni képes:  
tele van ritmussal és harmóniával.*  
Huizinga: Homo ludens

#### 1. A játékok/gyakorlatok hasznossága és felhasználásuk szempontjai a képzésekben

A különféle képzéseken (így a Génius Program képzésein is) számtalan lehetőség nyílik arra, hogy ún. strukturált gyakorlatokat, játékokat, feladatokat építsünk be a „menetrendbe”.

Miért is hasznosak ezek a gyakorlatok, mennyiben mozdíthatja elő alkalmazásuk a képzés sikerét? Nyilvánvaló, hogy ezen eszközök használata soha nem lehet öncélú, hanem mindig szükséges alárendelni alkalmazásukat képzési céljaink elérésének. Az egyik kiemelt felhasználási terület, célkitűzés lehet az érdeklődés felkeltése.

Az alaklélektani kutatásokból (fontos pszichológiai irányzat a 20. század elejéről, mely elsősorban Németországban tett szert nagy népszerűsége) jól tudjuk, hogy mennyire fontos az ábrának a háttérből való kiemelkedése ahhoz, hogy határozottan magunkra vonja a figyelmünket. Gondoljunk csak a sokak által ismert Rubin serlegre, a szellemes, ún. kétértelmű ábrákra. Akkor tudjuk pontosan észlelni az adott figurát, mintázatot, ha az jól kiemelkedik a viszonylag homogénnek tűnő háttérből. Próbáljuk ezt az analógiát a képzésekre vonatkoztatni. A képzés résztvevői vélhetően különféle tanulmányaik során ezer meg ezer órán hallgattak előadókat, tanárokat, oktatókat. Ezeket az élményeket, emlékeket tekinthetjük a háttérnek. Ebből a vélhetően hatalmas ingermezőből, mintázatból kell hogy kiemelkedjen az általunk tartott képzés. Szerencsés és sikeres esetben a mi képzésünk nem mosódik össze semmi korábbi képzési emlékkal, hanem egyedivé válik. Nem egy a sok közül, nem csereszabatos. Különösen fontos ez napjainkban, amikor hatalmas dömping van a képzési piacon, melyre számtalan intézmény (cégek, iskolák, civil szervezetek) iskolázza be munkatársait. Jól tudjuk, hogy a pedagógusokra vonatkozó 120 pontos továbbképzési

rendszer követelményeként a pedagógusoknak is újból be kell ülnie időről időre a képzeletbeli iskolapadba. Emellett ott a megannyi különböző szintű értekezlet, a változatos témájú előadások egész sora az egyes településeken. Mindenütt többé-kevésbé képzett kommunikátorok próbálják meggyőzni egy-egy kérdésről, állásponttól a hallgatóságot, próbálnak információkat, tudást közvetíteni.

Azt azonban szintén tudjuk tanulmányainkból, hogy figyelmünk és memóriánk kapacitása véges, így időnként szinte tudattalanul (máskor pedig akár tudatosan!) védekezünk valamilyen módon a ránk zúduló információáradattal szemben. Emlékezzünk csak vissza a vizsgaidőszakokra felsőoktatási tanulmányaink során! Valamely vizsga sikeres abszolválása után gyakororta már egy-két héttel később sem tudtunk akár lényeges dolgokat is feleleveníteni a tanultakból egy újabb megmérettetésre készülvén.

Kis gondolati kitérőmmel azt szerettem volna alátámasztani, hogy miért is fontos képzésünk egyedi arculatúvá tétele az információs dzsungelben. A bemutatásra kerülő gyakorlatok épp ezt a folyamatot hivatottak segíteni.

Jelentős befolyásoló tényezőt jelentenek természetesen az időkeretek is. Elképzelhető, hogy egy rövidebb (pl. 10 órás) képzés esetében esetleg csak arra van módunk, hogy egy-két gyakorlatot használjunk fel bizonyos képzési elemekhez, szakaszokhoz illeszkedően. Jó példa lehet erre a különféle hangulatoldó (ún. jégtörő) gyakorlatok alkalmazása a képzés megkezdésekor. Sokkal oldottabb lehet például egy bemutatkozás, ismerkedés egy csoporton belül, ha nem a konvencionális keretek közt megy végbe. Így motivációs szempontból igen lényeges, hogy valamilyen pozitív módon meghökkentsük a hallgatóságot, a csoport tagjait már egyből a képzés elején. Természetesen a különböző játékok/gyakorlatok gyakorlatilag a képzés bármely további szakaszában tartalmasan és célszerűen alkalmazhatók. Ugyanakkor fontosnak tartom, hogy felhasználásuk előtt mindig gondoljunk át néhány igen fontos szempontot. A leglényegesebbnek az alábbiakat tartom:

1. Meggyőződésem szerint az egyes játékok/gyakorlatok besorolása valamely nagyobb, átfogóbb játékcsoportba elsősorban didaktikai és nem pszichológiai szempontokon alapulhat. Személy szerint nehezen tudnám eldönteni például, hogy a „Hídépítés” vagy a „Papírtornyok” (lásd a játékgyűjteményt) gyakorlatot csapatépítő vagy inkább kommunikációs képességfejlesztő gyakorlatok közé soroljam. Természetesen a híd, illetve torony megépítésével fejlődik az együttműködés szintje a csapaton belül, jellegzetes szerepek (irányító, rakó, főépítész stb.) alakulnak ki. Ugyanakkor az együttműködés értelemszerűen csak és kizárólag kommunikáció révén mehet végbe: a csapat tagjainak egyeztetni kell elképzeléseiket, meg kell győzni társaikat az általuk kitalált megoldás helyes voltáról. Érvelniük, adott esetben vitatkozniuk kell egymással. Ez egyúttal szükségsze-

rűen a kommunikációs képességek működtetését jelenti, és optimális esetben a feladat megoldása során hatékonyan fejleszthetjük is ezeket a képességeket.

2. Amint azt már korábban is hangsúlyoztuk, a játék/gyakorlat használata mindig valamilyen előre meghatározott célzatossággal történik: segítségével valahonnan valahová próbálunk eljutni a képzés, a tréning során. Nem szükségszerű itt mindenképp „eget rengető” dolgokra gondolnunk. Nyugodtan megfogalmazhatunk látszólag egyszerűnek tűnő dolgokat: például a játék célja a bemutatkozás, a saját kommunikációs stílus megismerése, egy mesterségesen szított vitahelyzetben a másik fél szempontrendszerének és álláspontjának empatikus megértése stb. A játékok egyfajta katalizátort jelentenek, melyek mintegy előkészítik a terepet valamely fontos téma, élmény, érzés megvitatásához a közösen átélt szituáció kapcsán. A különféle csoporthelyzetekben felhasználható játékok/gyakorlatok gazdag tárháza azzal a lehetőséggel ruház fel bennünket, hogy egyazon fejlesztési célt számtalan eltérő játék alkalmazásával is megpróbálhatunk elérni, realizálni a képzés (tréning) jellegzetességeinek függvényében.
3. A különféle könyvekben, játékgyűjteményekben (így ebben a módszertani kiadványban is!) található játékokat mindig csupán egy lehetőségnek, mintegy kiindulási alapnak tekintsük képzéseink megtervezésében és megvalósításában. A játékok megválasztásában is messzemenőig alkalmazkodnunk kell a csoport igényeihez, jellegzetességeihez (életkor, a csoporttagok státusa a szervezeti hierarchiában, a csoport nemi összetétele stb.). Ugyanaz a játék egészen máshogy alakulhat, egészen más kifutási irányokat vehet a csoport sajátosságainak függvényében. A tervezés folyamatában ezért érdemes alaposan átgondolni, hogy mi várható az adott csoportban a játék kapcsán, melyek lehetnek esetleg a „veszélyes pontok” (pl. a közös rajzolós típusú feladatoknál jelentős módosító tényező lehet, ha kizárólag vezetők, igazgatók alkotják a párokat). Mi olyat hozhat felszínre egy gyakorlat egy-egy csoportban, ami akár gyökeresen megváltoztathatja a képzés/tréning haladási irányát? Saját képzéseim zárókörében általában úgy szoktam fogalmazni, hogy „Csoportvezető tervez, csoport végez!”. A sikeres képzésnek mindig kiegyensúlyozott, kétoldali kommunikációval kell együtt járnia a vezető és a csoport között. Ebből kifolyólag talán a legfontosabb vezetői tulajdonságnak a rugalmasságot, a spontaneitást, az improvizációs képességet tartom (Dávid-Páskuné 1993); a gyors és hatékony alkalmazkodást a váratlan, szokatlan helyzetekhez. Tapasztalataim szerint ez akkor sikerülhet igazán jól, ha képzéseinket rendszeresen „túltervezzük”. Mit is jelent ez? Gondolatban érde-

mes mindig ezernyi variációval számolnunk. Vannak jellegzetes csoportfolyamatok, dinamikai történések, de adott esetben 18–25 ember figyelmét, lélektani együttmozgását képtelenség előre tökéletes pontossággal megjósolni. Ugyanaz a játék az egyik csoportban 30 percet tölt ki tartalmasan, míg más csoport esetében akár fél napra is elég feldolgozni, megbeszélni valót ad. Ezt nem lehet előre kiszámítani. Közel két évtizede egy általam tartott egyetemi tanári képességfejlesztő csoportban fordult elő például, hogy maga a bemutatkozó játék olyan dinamikát hozott felszínre (a csoportot kizárólag egy zártnak tekinthető történész évfolyam tanár szakos hallgatói alkották), amellyel 20 órán keresztül lehetett érdemben és hatékonyan dolgozni.

Különösen fontosak az életkori eltérések. A serdülőcsoportokban egységnyi időre lényegesen több játékot érdemes tervezni, mert a megtett életút viszonylagos szűkössége folytán, az önmagukról való megnyilatkozás képességének rendszerint fejletlenebb volta miatt sokkal hamarabb lefuthat egy játékhoz kapcsolódó megbeszélési szakasz mondjuk egy java-részt középkorúakból álló felnőtt pedagóguscsoporthoz képest. Más gyakorlatokban (főleg, amikor a társak által adott visszajelzések „begyűjtése” az adott játék pszichológiai, tematikus támadási pontja) azonban megfigyelhető, hogy nagyon lelkesek a serdülők, és türelemmel kivárájk, hogy minden csoporttagra sor kerüljön. Mindig alkalmazkodjunk tehát az egyedi feltételrendszerhez. A képzési cél sikeres teljesítése érdekében bátran találjunk ki új játékokat, gyakorlatokat, melyek meglátásunk szerint a legalkalmasabbak lehetnek e célok elérésére. A már meglévő játékokat pedig bátran bővítsük, alakítsuk át, egyszerűsítsük le, specifikáljuk az adott csoporthoz alkalmazkodva. A játékokat/gyakorlatokat soha ne tekintsük így „tabunak”, melyekhez nem lehet hozzányúlni. Rudas János (2009) találó kifejezésével élve a különböző szakkönyvekben található játékok egy sajátos folklórt jelentenek. Bátran tegyünk hozzá, gazdagítsuk mi is ezt a kollektív tudást.

4. A játékok vezetéséhez tartozó fontos kérdés a pontos instrukció megfogalmazása. Egy-egy pici pontatlanság, nüánsnyi eltérés is komoly galibát okozhat egy játék megvalósításában. Ha időben nem derül ki a tévesztés, akkor akár az egész játék is kudarcba fulladhat a félreértés folytán. Ez pedig igen jelentékeny mértékben rombolhatja a vezetői tekintélyt. Bizonytalanná, ingerültté válhat a csoport, ami természetesen a vezetőt is kizökkenti és feszültté teheti a szituációban. Érdemes ezért a képzések/tréningek előtt barátaink, munkatársaink, családtagjaink bevonásával tesztelnünk a játékok elé fűzött magyarázatunkat. Az instrukciók a legtöbb gyakorlatra vonatkozóan igen-igen egyszerűnek tűnnek. Köny-



nyen eshetünk abba a hibába, hogy azt gondoljuk: „Ezt aztán tényleg gyerekjáték lesz elmondanom!”. Igen sok, ún. kiképzőcsoportban láttam már azt, hogy a csoport aktuális vezetésével megbízott csoporttagok (legtöbbször sok éves/évtizedes tanári tapasztalattal rendelkező csoporttagokról van szó) látszólag apró, valójában azonban meghatározó hibát vétenek a pontatlan, nem kellően szabatos instrukcióadással. Bőven megéri az a kis időráfordítás a felkészülés során. Sokszor egy-egy szónak is komoly jelentésmódosító szerepe lehet, és kollektív félreértésre adhat okot a csoportban a pontatlan megfogalmazás.

5. A különböző játékok során nemegyszer van arra szükség, hogy párokat, kis csoportokat alakítsunk a csoportból. A csoporttagok természetes törekvése ezekben a szituációkban az, hogy mindig a kisebb feszültséget keltő irányba próbálnak elmozdulni. Mit jelent ez konkrétan? Azt, hogy rendszerint sokkal inkább igyekeznek általuk jól (vagy jobban) ismert személyekkel egyazon párba/csoportba kerülni, semmint hogy az esetleg bizonytalanabb, feszültebb helyzetet eredményező ismeretlen „másikkal” alkossanak párt. Úgy gondolom, hogy ezt a szándékot és jellegzetes emberi működési módot akceptálhatjuk a képzés első szakaszában, az első játékok során. Később azonban mindenképp fontosnak tartom abba az irányba ösztönözni a csoportot, hogy a változatosság, a többi csoporttaggal való megismerkedés és sikeres együttműködés érdekében egyre inkább a véletlenszerű pár- és kiscsoport-képzés irányába mozduljunk el. Ehhez az egyes játékok leírásánál több ötletet is adunk (pl. az egyazon hónapban születettek, a munkába járáshoz ugyanolyan közlekedési eszközt igénybe vevők, a gyerekkorukban szalvétát, Barbie babát gyűjtők alkossanak egy csoportot stb.), és persze kreativitásunk és céljainak szerint tetszés szerint bővíthető itt is a variációk száma. A szellemes, egyedi szempontok megadása a humor bőséges forrása lehet és felszabadult nevetéssel járhat együtt. Tapasztalatom szerint az ismeretségen alapuló választások fokozatos elhagyása semmi gondot nem jelent jól működő, egymásra tényleg kíváncsi emberek alkotta csoportokban.
6. A különféle képzéseken/tréningeken felhasznált játékok/gyakorlatok különleges csoportját alkotják azok, amelyek valamiféle testi kontaktust igényelnek a résztvevőktől, amikor is megtörténik a kommunikációs szakirodalomban „intim zónának” nevezett legbelső terünk áthágása. Ezek a játékok járhatnak nagyon pozitív hozadékkal is, de többek számára akár igen zavaróak is lehetnek. Nézzük az első változatot. Amennyiben úgy ítéljük meg vezetőként, hogy beiktathatunk ilyen játékot (természetesen most is jogában áll a csoporttagok közül bárkinek elutasítani a helyzetben való részvételt), akkor tényleg legyünk nagyon körültekintőek. A fizikai

közelség ugyanis a kapcsolati intimitás egyik jelzője és egyszersem velejárója. Teljesen különbözőek vagyunk a tekintetben, hogy az intimitás eme megnyilvánulását milyen mértékben toleráljuk, esetleg mennyire zavar bennünket a másik ember fizikai közelsége. Egyértelmű nemi különbségek is megfigyelhetők ebben a vonatkozásban. Tapasztalataim szerint a nőket sokkal kevésbé zavarja ez csoporthelyzetben, mint a férfiakat. Javarészt vagy kizárólag férfiakból álló csoportokban (a közoktatásban részt vevők esetében ilyen helyzettel elvétve találkozunk csupán) igazából nagyon ritkán iktatok csak be ilyen elemeket, mert sokkal inkább feszültséget kelt, mint a nők alkotta csoportokban. Vegyes nemi összetételű csoport esetén azonban kifejezetten hasznos katalizátora lehet a csoportdinamikának. Természetesen az instrukcióban mindig érdemes felhívni a figyelmet a „jó ízlés hatáira” a testi kontaktus felvétele során. Különösen hangsúlyos ez diákcsoportokban, amelyekben a fiúk néha szinte feljogosítást éreznek a játék kapcsán arra, hogy a csoport lánytagjaihoz odasimuljanak, a mindennapi életben esetleg tabunak számító testtájékokhoz érjenek. Ezt mindenképp határozottan előzzük meg a kényelmetlenségek elkerülése érdekében. Amennyiben úgy ítéljük meg, hogy a csoport nem elég érett ezeknek a helyzeteknek a kezelésére, akkor inkább ne is próbálkozzunk alkalmazásukkal! A felnőttcsoportok rendszerint kellő tapintattal és érettséggel kezelik az ilyesfajta szituációkat.

Mi lehet a csoportdinamikai hozadéka a testi kontaktust igénylő gyakorlatoknak? Az, hogy az intimitás határainak mesterséges áthágásával mintegy felszabadulnak a résztvevők. Tapasztalataim szerint egy ilyen típusú játékot követő beszélgetős típusú játékban sokkal inkább megnyílnak, a csoport tagjai közelebb engedik magukhoz társaikat.

Mi szól a testi kontaktust igénylő játékok ellen? Bármely képzésben/tréningben az egyik legfontosabb dolognak azt tartom, hogy minden résztvevő pszichésen biztonságban érezze magát. Senkit nem szabad olyan helyzetbe hoznunk vezetőként, ami ezt a fajta biztonságérzetet megingatja, felborítja. Természetesen ez a szándék nem zárja ki azt, hogy egy képzés során ne hozunk létre – hangsúlyozottan didaktikai szándékkal! – olyan helyzeteket, amelyek esetleg valamely csoporttag számára diszkomfortosak lehetnek (pl. egy versenyhelyzetben mindig vannak vesztesek, amely állapotot nem mindig könnyű átélni). A testi kontaktust igénylő gyakorlatokban való részvétel bármiféle erőltetése azonban nagyon komoly ellenérzéseket, feszültséget szülhet. Kötelességünk vezetőként minden csoporttag szuverenitását tiszteletben tartani és ezt a működési módra vonatkozó szabályt időről időre normaként tudatosítani a tagokban.

7. Gyakorlatilag eme gondolatmenetnek a folytatásaként érdemes tárgyalni az adott játékból való kiválás, a „passzolás” lehetőségének témáját. Már a csoportszabályok megvitatása során (a csoportszabályokról részletesen olvashatunk majd a csoport kereteit tárgyaló részben) nagyon fontos, hogy ez a lehetőség mindig és mindenki előtt adott. Senkit nem kényszeríthetünk arra, hogy akarata, pszichés komfortérzete ellenére részt vegyen játékokban, szituációkban. Tapasztalataim szerint a cselekvési/döntési szabadság egyértelmű biztosítása igen felszabadítóan hat a csoporttagokra. A különböző tréningeken egyszerű hasonlattal szoktam ezt érzékeltetni a tagok számára: vannak olyan húskok, amelyek gyakorlatilag egy órán belül teljesen puhára főnek, míg egy finom marhapörkölt elkészítése akár bő fél napot is igénybe vehet. Mi emberek is teljesen különbözőek vagyunk „főzési időnk” tekintetében. Van, aki pillanatokon belül képes feloldódni akár egy teljesen ismeretlen társaságban, csoportban, másnak lényegesen több idő kell ehhez. Nincs ezzel semmi baj, tiszteletben kell tartanunk a csoportot alkotó egyének eltérő lélektani haladási sebességét. Ugyanakkor rendszerint az is jól érzékelhető, hogy a kényszer feloldása jelentősen serkenti a játékokban való részvételi kedvet. Csoportdinamikailag még egy fontos segítő tényezővel számolhatunk: az esetleg vonakodó csoporttagok is gyakran bekapcsolódnak, ha látják társaik önfelelt, esetleg vidám, igazán izgalmas játékát. A csoport hangulata olyan vákuumot teremthet, ami szinte magába szippantja az egyént. Többnyire ugyanis nem szeretünk kívülállók lenni és valami jóból, érdekesből kimaradni. Fontosnak tartom azonban, hogy a netán mégis a passzolás mellett döntő csoporttagot is valamilyen „semleges” módon próbáljuk bevonni a csoportfolyamatba. A legtöbb gyakorlat esetében mindig jól jöhet egy „kék sapkás ENSZ-megfigyelő”, aki objektív nézőpontjával, a játék menetről való lelkiismeretes jegyzetkészítéssel nagyon hatékonyan segítheti a vezető és a csoport munkáját a játék élményeinek, tapasztalatainak megbeszélésében. Így nem is érzi magát mellőzöttnek a személy, és a csoporthoz tartozás érzése sem szenved csorbát. Eddigi tréneri munkám során soha nem találkoztam még olyan csoporttaggal, aki egy-egy passzolástól eltekintve hosszabb ideig kivonta volna magát a közös gyakorlatokból. Leginkább serdülőcsoportokban, a csoportfolyamat elején találkoztam eddig elvéve a passzolás jelenségével. Ennek háttérében azonban jól látható volt egy sajátos motiváció: az adott csoporttag mintegy tesztelte, hogy a csoport keretei közt valóban lehet-e a tanórai szituációktól eltérően viselkedni. Valóban komolyan gondoltam-e vezetőként ezt a fajta megengedő magatartást, vagy csupán megint valami tanári „trükk” az egész? Persze benne lehet ebben ideig-óráig a nonkonformitás preferálá-

sa, a felnőtt személyvel szembeni „harcálláspont” elfoglalása. Néha még az is érzékelhető, hogy a passzoló játékos élvezi a helyzetet (jót tesz egy serdülő önbizalmának is), amikor a többiek esetleg unszolják, hogy ugyan, kapcsolódjon már be ő is a közös játékba. A lényeg: soha semmit ne erőltessünk a fent leírtak szellemében.

8. A különböző képzéseken, tréningeken sajnos előfordulhat, hogy valaki önhibáján kívül egy kicsit később érkezik meg, miután a közös munka már régebben elkezdődött. Ilyenkor érdemes arra megkérni a csoportot, hogy röviden összegezze az újonnan érkező számára, hogy mi is történt eddig, hol is tartunk most. Így a kérdéses személy érzi, hogy rá is odafigyelünk, hiszen megkönnyítjük számára a késésből adódó feszültség gyors csökkentését. Vezetőként is megtehetjük ezt persze, de különösen tanulságos lehet a csoport sajátos optikája, az, hogy ők miként interpretálják az eddig történeteket. Természetesen ez a rövid összegzés soha ne törje meg egy játékhelyzet, egy izgalmas pillanat lendületét; valamely egység lezárása után érdemes erre sort keríteni (akár a közelgő szünetben is megtörténhet ez).
9. A tárgyi eszközök használata. Középkorban óvónőképző szak-középkorába jártam. Az ott eltelt évek és szakmai gyakorlatok során a tanárain, a gyakorlott óvónők mindig hangsúlyozták a változatos eszközhasználat fontosságát (pl. fejdíszek, kis hangszerek, megannyi más). A tréningek során néha szinte megdöbbenő volt azt tapasztalni, hogy ezek az eszközök a felnőttek számára is mennyire fontosak lehetnek. Sokkal szemléletesebb, kézzelfoghatóbb lehet egy gyakorlat, ha bátran (persze funkcionálisan) használunk eszközöket, tárgyakat. Ezek gyakorlatilag bármik lehetnek: a színes kövektől kezdve a játékautótól át a WC-papír-gurigával bezárólag tényleg bármi. A résztvevők visszajelzései igazolják majd, hogy mennyire érdemes volt ezek használatában gondolkodnunk. Természetesen az eszközök kiválasztásában a funkcionalitás mellett lényeges az eszközök veszélytelen volta, és esztétikus, motiváló megjelenésük. Egy-egy játék sikere esetleg azon múlhat, hogy épp mennyire izgalmas, asszociációkat ébresztő képeket, kártyasorozatot alkalmazunk (a Magyar Génius Program képzési segédanyagai közt több, igazán remek és „megszólító” kártyacsomag is található, melyet a képzők szabadon kölcsönözhetnek tréningjeikre). Az eszközhasználat tárgyalásakor érdemes egy gondolat erejéig megállnunk az egyes gyakorlatok sikeres megoldásához kapcsolódó jelképes tárgyi jutalmak (pl. csoki, cukorka stb.) osztogatásának kérdésére. Ez ügyben erősen megoszlanak a tréneri vélemények: van, aki úgymond dedós dolognak tartja, és soha nem él ezzel a motivációs eszközzel. Személyes véleményem az, hogy – természetesen

nem mechanikus módon, mindig megerősítve a győztest, a legjobb teljesítményt nyújtót – de érdemes vele élni. Felnőttek is szinte gyermeki örömmel és büszkén tudják átvenni például a győztes csapatnak járó tábla csokoládét, amit aztán már-már rituálisan lehet a csapattagoknak közösen elfogyasztani. Nagyon jó csoportkohéziót erősítő hatása lehet, ha még arra is jut figyelmük, hogy sportszerűen megkínálják pl. az adott versenyjátékban mögöttük végző csoporttársaikat. Akár egy-egy szem cukorka is jót tehet az ember lelkének teljesítménye elismeréseként. Maradandó emlék számomra egy régi tréning, ahol a győztes csapatnak egy hatalmas görögdinnyét adtam vezetőként ajándékba (komoly jutalom kellett, hiszen a játékban a csapatokat a NASA kérte fel a fejlesztő munkára). Ezt nagyvonalúan „bedobták” a közösbe, és 18 lelkes felnőtt pedagógus foga alatt harsogott egyszerre a dinnye.

10. Az eszközhasználat témakörét követően essék röviden szó konkrétan egy eszköz, a videokamera használatáról. A legfontosabb szabály természetesen az, hogy a kamera használatához a csoport engedélyét kell kérni, kollektív beleegyezés szükséges. Nagyon hasznos lehet egy-egy vitahelyzet fordulópontjainak visszajátzásához, tartalmas, izgalmas, esetleg megható pillanatok felelevenítéséhez. Érdekes ilyen módon szembesülni saját hangunkkal, megjelenésünkkel, viselkedésünkkel is. Kétségkívül van egy jelentős hasznosság e tekintetben. A legfontosabb hátrány viszont az lehet, hogy sok időt vehet el a csoporttól a felvételek visszajátzása. Szerintem mindenképp érdemes használni kamerát, de előre eltervezetten és visszafogottan (az állandó visszanezés nagyon mechanikussá válhat, és ki is zökkenheti a csoportot a dinamikai folyamatból).
11. Több gyakorlatban is előfordulhat, hogy a vezetői instrukcióban valamilyen módon szóba kell kerüljenek a csoporttagok közeli rokonai, családtagjai (pl. a „Hogyan viszonyulsz a nevedhez?” c. játék). Mindig legyünk nagyon körültekintőek a megfogalmazással. Soha nem tudhatjuk ugyanis, hogy a csoporttagok élettörténetében esetleg milyen súlyos veszteségek vagy konfliktusok húzódnak meg a háttérben a családtagokhoz fűződően. Az esetleges figyelmetlen megfogalmazás a teljes jó szándék ellenére is felkavaróan hathat valamely csoporttagra, amely történés aztán az egész csoport működésére rányomhatja a bélyegét, és akár negatív irányban befolyásolhatja a dinamikát.
12. Az utolsó kérdéskör a játékok elé szánt bevezetésben az adott játékra szánt időkeretek kérdése. Számos szakkönyvben, játékgyűjteményben láthatjuk azt, hogy a szerző időtartamot ad meg az egyes játékokhoz kapcsolódóan. Az ebben a könyvben található játékok leírásánál én ezt szándékosan nem tettem meg. Azon egyszerű oknál fogva, hogy megítélésem

szerint az időtartam leírása nem ad igazi támpontokat. Annyi tényező befolyásolja ugyanis egy-egy gyakorlat időtartamát (az aktuális csoportdinamikai történések, a csoport sajátosságai, összetétele, létszáma stb.), hogy képtelenség előre megjósolni, hogy vajon mennyi időt fogunk tölteni a csoportban a játék eljátszásával és a játék keltette élmények közös megbeszélésével, feldolgozásával. Továbbra is érvényes a 3. pontban megfogalmazott szempont: „Csoportvezető tervez, csoport végez!”. A fontosnak azt tartom, hogy a csoport minden rezdülésére (verbális és nonverbális kommunikáció) figyeljünk, és a csoportdinamikának, az igényeknek megfelelően gazdagítsuk tovább (ha van erre igény) vagy zárjuk le az adott játékot, beszélgetést.

## 2. A képzés keretei

Mint életünk számtalan területén, így a képzések során is alapvető, hogy minden érintett csoporttag számára jól körülhatároltak legyenek a képzés különféle keretei. A keretek kapcsán három témakörrel szeretnék ezért röviden írni: idő-, téri keretek és a csoportszabályok.

### 2.1. Időkeretek

A különböző képzések összidőtartama rendszerint kötött, és minden csoporttag által előre ismert, hogy milyen időtartamot felölelő közös munkára vállalkoznak. Véleményem szerint azonban soha nem lehetünk azzal mindig és tökéletesen tisztában, hogy a képzésben/tréningen részt vevő valamennyi személyhez eljutott-e pontosan a szervezési szakaszban az időbeosztást érintő valamennyi releváns információ. Az eddigi tapasztalataim azt mutatják, hogy mindig akadhat olyan csoporttag, aki nem kapott pontos tájékoztatást: „Nem úgy hallotta”, „Neki nem ezt mondták” stb. A félreértések elkerülése végett mindig tisztázzuk már a képzés elején az időkereteket. Fontosnak tartom, hogy képzőként, trénerként rugalmasan és konstruktívan alkalmazkodjunk adott esetben a csoport időbeosztásra vonatkozó igényeihez. Értelemszerűen ez nem azt jelenti, hogy csökkentjük felére a képzés időtartamát, mert a csoport ezt szeretné. Nyilvánvalóan nem erről van szó. Ahhoz azonban bátran alkalmazkodhatunk, hogy például a napi korábbi befejezés érdekében rövidebb szüneteket tartunk. Természetesen az időelosztásban is a szakmaiak a legfontosabb szempontok. Ennek célszerű minden egyebet alárendelni. A kérdés: milyen időbeosztás garantálja leginkább a képzés/tréning sikerességét, a képzési célok minél teljesebb elérését, a csoporttagok minél nagyobb elégedettségét a képzéssel?

Tapasztalataim szerint szinte mindig szerencsésebb a képzési idő kevesebb nagyobb egységre (ritkább, de alkalmanként hosszabb ideig tartó) tagolása, mint a rövidebb ideig tartó sűrűbb találkozások. Különösen igaz ez azon képzési formákra, amelyek inkább közelítenek a klasszikus lélektani csoportmunkához (pl. konfliktuskezelő tréning egy iskolai tantestület pedagógusai számára). Ezekben a képzési formákban, fajtákban sokszor el kell némi időnek telni ahhoz, hogy „bemelegedjen” a csoport, felszabadultan kezdjenek el dolgozni valamely játék, gyakorlat megoldása kapcsán. Nemegyszer bőven érdemes időt hagyni egy-egy játék tapasztalatainak megbeszélésére, az életbeli történésekkel való párhuzamok felállítására, a közös tanulságok levonására. Hosszabb képzési egységek esetében mindegyre kényelmesebben van módunk.

Egy másik fontos szakmai szempont a csoportdinamikához kötődik. Időben nagyon széttagolt képzés esetében csoportvezetőként nagyon nehezen tartható kontroll alatt azon események, történések köre, melyek adott esetben messzemenőig befolyásolhatják a képzés, a csoportlét alakulását. Ez elsősorban akkor mutatkozik meg, ha a képzés résztvevői egyazon szervezethez (maradjunk az iskolai tantestület jól bevált példájánál) tartoznak.

Előfordult már például eddigi munkám során, hogy egy 25 órás kreatív-tásfejlesztő tréninget csak öt alkalomra elosztva tudtunk megszervezni az iskola tantestülete számára, mert ez volt az iskola vezetésének a kifejezett kérése, amihez trénerként alkalmazkodnom kellett. A hetente történő találkozások miatt a folyamat így közel másfél hónapra húzódott el. Ez még önmagában nem lett volna baj. A gondot az jelentette, hogy ilyen hosszú időtartamba két – meglehetősen viharosra sikeredett, nagy érzelmi hullámokat verő – tantestületi értekezlet is „becsúszott”, melyek eseménysora nagyon jelentős mértékben befolyásolta az értekezletről egyből a tréningre érkezők hangulatát, motiváltságát. Szerintem ilyen helyzetekben vezetőként a legjobb, amit tehetünk az, hogy a csoporttérbe érkező energiatöbbletet megpróbáljuk valamilyen tartalmas gyakorlatba átvezetni, kanalizálni. Ez lehetőséget nyújthat a csoport tagjainak a felkorbácsolt érzelmi állapot lenyugtatására, az ún. átzsilipelésre.

Arra is érdemes tekintettel lennünk, hogy a csoportban együtt eltöltött idő az egyik legfontosabb közös erőforrásunk. Ezért bölcsen kell gazdálkodnunk vele. Több csoportban is gyakran megfigyelhető, hogy megjelenik az „okoskodó”, a „mindig mindent jobban tudó, az okostojás” szerepét vivő csoporttag. Nagyon zavaró és komolyan feszültségkeltő lehet, ha valaki a csoporton belül rendre ilyen módon törekszik a figyelem felhívására, esetleg a domináns szerep megszerzésére. Nyilván nem lehet ezt a dinamikai kérdést sem szimplifikáltan kezelni. Mindig az adott helyzet dönti el, hogy milyen mértékben és módon avatkozunk be („állítjuk le” tapintatosan a kérdéses csoporttagot) a folyamatba, vagy hagyjuk inkább az eseményeket szabadon sodródni és a megoldást a csoportra

bízni. Természetesen ez egyfelől vezetői felfogás és habitus kérdése. Másfelől lehet ennek kifejezett célszerűsége és tudatossága is részünkről; az esetleges csoportban kirobbanó konfliktus energetizáló, előre vivő is lehet. Értő közös elemzése és feldolgozása révén hamar eljuthatunk az egész csoport számára igen hasznos tanulságok levonására.

E sorok írásakor élénken megelevenedik előttem egy – egyébként igen széleskörűen művelt és jó humorú – férfi csoporttag egy pedagóguscsoportból, aki állandóan rendkívül cirkalmas barokk körmondatokban fejezte ki magát, és hosszas (magvas) filozófiai fejtegetésekbe bocsátkozott szinte minden játék kapcsán. A csoport csak tűrte, tűrte, ameddig tűrhette. Többen aztán humoros formában, de elég vehemensen jelezték vissza számára, hogy zavarja őket ez a rengeteg „mellébeszélés”, időrablásnak tartják. A többieket zavaró személynek ez az őszinte visszajelzés a meglepetés erejével hatott. A munkatársai, tanítványai ezt valamilyen oknál fogva soha nem jelezték vissza számára, holott az életben is mindig így kommunikál. Mintegy a stílustól való „búcsúzásként” filozofált erről egy sort, de szinte egyből alkalmazkodott a csoport elvárásaihoz. Véglegesen akkor történt meg a „rehabilitációja” a csoporton belül, amikor a következő alkalomra elhozta az általa több évtizede épített sziklakertjéről készült fotókat. Lenyűgözőek voltak.

A tréneri vélemények megoszlanak arról, hogy egy-egy szünet vége után mikor lássunk hozzá a folytatáshoz. Én szerencsésebbnek tartom, hogyha úgy szoktatjuk rá a csoportot a szünetekről való pontos visszaérkezésre (notórius késők azért szinte mindig akadnak egy 18–25 fős csoportban), hogy a megbeszélte időkeretek tartásával egyből elkezdjük a szünet utáni közös munkát. A későbbben ilyenkor rendre némi feszültség keletkezik (valamiből kimaradnak, esetleg a kedvükért külön el kell még egyszer röviden mondani az instrukciót), ami arra készteti őket, hogy máskor már pontosan érkezzenek. Azért persze ne legyünk rigidek ennek a problémának a kezelésében sem, bár tényleg nagyon kényelmetlen lehet 10–15 percig eseménytelenül várni adott esetben akár egy ember miatt.

Tapasztalataim szerint a csoportok döntő hányada gyorsan keresztülmegy ezen a „szocializációs” perióduson és nincs igazán probléma ezzel. Természetesen megint más kérdés, ha a késések mögött valamiféle tudattalan elhárítás húzódik meg oki tényezőként. Erre mindenképp tekintettel kell lennünk, és akár e jellegzetes csoportdinamikai történés felbukkanását egyszerű magyarázattal kísérvé, vissza is jelezhetjük a csoport számára. Különösen fontos lehet ez akkor, ha a csoportot olyan személyek alkotják, akik maguk is vezetnek majd játékokat, gyakorlatokat (tréningeket) felnőtteknek, diákoknak.



## 2.2 A képzés helyszíne mint téri keret

A helyszín sikeres, tartalmas képzés másik fontos összetevője, egyszerűsége, egyszerűsége lehet. Kezdjük először is a tágabb dimenzióval: mi is helyszín, ahol a képzést/tréninget fogjuk tartani. Iskola, óvoda, kollégiumi tanulóterem, valamely hotel oktatóterme?

Sok-sok tréner kollégám egybecsengő tapasztalata jelzi (magam is erre töreksem lehetőség szerint saját képzéseim során), hogy sokkal szerencsésebb, ha a képzés résztvevőit kiszakítjuk megszokott (gyakorlatilag komfortzónának minősülő) mesterséges környezetükből. Nem ott tartjuk a zárt képzést, ahová például nap mint nap tanítani járnak a csoport tagjai (amennyiben egy tantestület munkatársai alkotják a csoportot). Személyes tapasztalatom is az, hogy ilyenkor mindig nagyon könnyen megtalálják a képzésen lévő kollégáikat a munkatársaik, a feletteseik. „Csak egy gyors aláírás” erejéig lépnek ki a tagok a teremből a folyosóra, „csak egy pillanatra ugranak ki” beszélni egy szülővel, tanítványukkal, az igazgatóhelyettessel stb. Rendkívül zavaró lehet, amikor is a „csak egy pillanatra” típusú kiugrásokkal szabdalják egyesek a csoportidőt, törlik meg a képzés adott szakaszának előre eltervezett ívét. A kilépő nem tud teljes egészében a képzésre koncentrálni, a váratlanul lezajló rövid találkozások témájuknál fogva teljesen ki is zökkenthetik a tréningre való ráhangolt állapotból. Ezek az események a csoportvezető és a csoport többi tagja számára is követhetlenné, megjósolhatatlanná tehetik a képzés hangulati elemeit.

Másrészt például a tanárok esetében egy iskolai helyszínhez, teremhez az ott átélt, néha talán nagyon is negatív, fájó emlékek sora asszociálódik (a pedagógusszerep változásairól szóló részben említettem ilyen szcénákat, melyek percek múltán akár már a világhálón tűnnek fel). Ezek a negatív asszociációk aztán tudattalanul is bekerülhetnek a csoporttérbe és befolyásolhatják a csoport működési dinamikáját.

A lakóhelyhez nagyon közeli helyszín igen csábítóan hathat: van, aki az adott képzési nap után (több napos képzések/tréningek esetén) még szívesen vállalja az éjszakai autózás/vonatozás fáradalmait és nem marad ott társaival egy kis kötetlen beszélgetésre, netán kulturált borozgatásra. Sokszor pedig épp ezek az együtt eltöltött, feszesebb keretek nélküli órák azok, amelyek jelentős mértékben hozzájárulnak az élményszerűséghez, a képzés maradandó voltához. Ilyenkor nyílik lehetőség arra, hogy mondjuk a 9 különböző tantestületből érkező nyílt csoport tagjai megvitassák egy kicsit (akár a feszültségeiket ventilálva is), hogy „nálunk hogy is van ez?”. Kicsit kiengedhetik egymás előtt a gőzt, és átadhatják egymásnak a saját intézményükben működő „jó gyakorlataikat”. Ezek a beszélgetések, ismerkedések, tapasztalatcserék aztán nem egyszer a másnapi tréning legfőbb katalizátorai is lehetnek. Óhatatlanul beépülnek a csoport közös

élettörténetébe. Aki pedig ebből kimarad, az valamilyen szinten „le” is maradhat. Azzal együtt is, hogy ezek a kötetlen együttlétek már a csoportkereteken kívül történnek. Tapasztalataim szerint hatásuk befolyásoló, még ha a nap zárásakor vezetőként hangsúlyozottan kérjük is, hogy a nap során átélt csoporttörténekekről az est későbbi szakaszában ne beszéljünk. Kérjük a csoporttagoktól, hogy bármi gondolatuk, reflexiójuk van, mindig a deklarált csoporttérben tegyék azt közzé a másnap kezdéskor.

A helyszínnel kapcsolatban támasztandó igényeinket jelentős mértékben meghatározza magának a képzésnek a műfaja. Hagyományosabbnak, a szükséges információk átadására szerveződött, oktatáscentrikusabbnak nevezhető képzések esetében a helynek kevesebb kritériumnak kell eleget tennie. Legyen jó a természetes és a mesterséges megvilágítás, ne legyenek a környezetből beszűrődő, zavaró zajok. Kényelmesek legyenek a székek (esetleg lehajtható írófelülettel), megfelelő és üzemképes a számítógépes prezentációhoz használandó technikai felszerelés. A képzéshez használt vetítővászon, flipchart, esetleg digitális vagy hagyományos tábla minden résztvevő számára tökéletesen látható helyen legyen. A székek elrendezésének legtöbbször legcélszerűbb módja az U alakú elrendezés, illetve a székek körben történő elhelyezése, amely biztosítja a résztvevők számára azt, hogy minden társukat lássák, bárkivel fel tudják venni a szemkontaktust, a csoport egészének reakcióit nyomon tudják követni. A „merülési mélységüket” tekintve mélyebbre vivő csoportfoglalkozások (ezeket neveztem a korábbiakban klasszikus lélektani csoportmunkának) esetében eme tárgyi feltételrendszer mellett még szükséges néhány további elvárásnak is eleget tenni a tréning helyszínéül szolgáló fizikai térnek. Melyek ezek?

A legoptimálisabb az, ha a csoport legfőbb működési terepének számító terem/szoba mellett a közelben vannak olyan kisebb termek, kuckók, terek, ahová egy-egy páros vagy kis csoportos feladat végzése során félrehúzódhatnak a személyek. Ezek a kis terek biztosíthatják így akár az intimitás légkörét (nagyon jól jöhet ez például egy páros bemutatkozó játéknál), akár pedig azt, hogy az esetleg egymással versengő csapatok (pl. a toronyépítő játék egy lehetséges verziójában, ahol elszigeteltségre van szükség) ne lássák a többi csapat munkáját, megoldásait, amik esetleg befolyással lennének saját ötleteik kivitelezésére. Nagyon fontos, hogy az ilyen típusú tréningeknél megvalósíthassuk azt, hogy az elzártasággal vagy a függönyök elhúzásával teljes „vizuális diszkréciót” tudjunk teremteni. Ne legyenek bámészkodók, akik esetleg megmosolyogják a csoportot valamiféle nem szokványos mozgás- vagy cselekvéssor láttán (például: amint középkorú pedagógus hölgyek az asztalokra harisnyában, mezítláb felállva lelkesen építik a papírtornyot – nem egyszer volt már rá példa). Külön ajándék, ha a képzés/tréning helyszíne valamiféle igazán szép és növényekben gazdag ter-

mészeti környezetben helyezkedik el. A táj adottságai gazdag lehetőséget kínálnak arra, hogy egy-egy játékba, gyakorlatba mintegy szerves alkotóelemként beépítsük a természet apró elemeit. Például sok szép levelet, ágat, kavicsot felhasználhatunk akár egy bemutatkozó körben, akár a szervezeti változások megindulásának modellezésében, akár a zárókörhöz közeledve, amikor ajándékokat készíthetnek egymásnak a csoporttagok búcsúzás gyanánt. A felhasználás lehetőségeinek csak kreativitásunk mértéke szab határt.

### 2.3 Csoportszabályok

A ténylegesen megbeszélendő szabályok ismertetése előtt ismételten fontosnak tartom a különböző képzési műfajok markáns elválasztását. Ebben a vonatkozásban is különbséget kell tennünk a hagyományos oktatáshoz közelebb álló képzések és a rendszerint valamely képességek fejlesztésére irányuló lélektani csoportmunka közt. Az előbbieket esetében a jelenléttel kapcsolatos vezetői elvárásokat, az esetleges teljesítendő követelményrendszert, az időkeretek megtárgyalását tartom lényegesnek. A javarészt strukturált gyakorlatokra épülő képzések megvalósítása során azonban ennél összetettebb szabályrendszerre van szükség ahhoz, hogy a csoport tagjai biztonságban érezzék magukat, hogy bátran meg merjenek nyilatkozni (nyílni) egymás előtt. A lélektani csoportmunkában ugyanis a személyiség mélyebb rétegei is érintve lehetnek, ami így megkülönböztetett figyelmet és tapintatot igényelhet a vezető és a csoport részéről.

Amint arról már a korábbiakban írtam: szinte soha nem lehet előre megjósolni, hogy egy-egy játék, csoportszituáció melyik tagra hogyan hat, esetleg milyen korábbi negatív érzéseket, élményeket hív felszínre. Igen lényeges, hogy vezetőként tisztán lássuk saját vezetői kompetenciánk határait. Arra most nem szeretnék részletesen kitérni, hogy milyen úton (saját élmény megszerzése, tematikus kiképzőcsoportban való részvétel, szupervízió, folyamatos szakirodalmi tájékozódás) kell végbe mennie a képzett vezetővé válásnak.

A gyakran a csoportban előre nem anticipálható történések ellenére azért a legtöbb játéknak/gyakorlatnak jól körülhatárolható produkciófelülete van. Ez azt jelenti, hogy meghatározott élményvilág, tapasztalássor átélését teremthetik meg, amivel vezetőként lehet tudatosan tervezni. Így a játékok/gyakorlatok megválasztásában szinte tervezett módon „provokálhatjuk” is egy-egy téma, problémakör előkerülését. Példaként megemlíthetjük a közös (párokban történő) rajzolás feladatokat, amelyek kiváló élményanyagot szolgáltatnak az együttműködés témakörének megvitatására, boncolgatására a játék tapasztalatainak közös megbeszélése során. A csapatok közti versengést igénylő feladatok (pl. a papírtornyok építése) remek lehetőséget kínálnak az igény szint jelenségkörének (sikerorientáció–kudarckerülés) tanulmányozására stb.

Ezek a játékok, helyzetek (egyáltalán az egész képzés/tréning) azonban csak akkor sikerülhetnek igazán jól, akkor érhetik el ténylegesen a fejlesztő hatásukat, ha a résztvevők maximális biztonságban és szabadságban érzik magukat, ha a bekapcsolódásra vonatkozó egyéni döntésüket senki nem presszionálja (sem a csoport vezetője, sem egy másik csoporttag). A csoport biztonságos és jó értelemben vett kiszámítható működtetése érdekében fontosak a csoportszabályok, melyek szilárd kereteket biztosítanak az együtt eltöltött órákhoz. A lélektani csoportmunka során megvitatásra és alkalmazásra kerülő szabályok sincsenek természetesen kőbe vésvé a vonatkozó szakirodalmi munkákban. Megint csak meghatározó szempont lehet habitusunk, szakmai tapasztalásaink sora, vezetői hitvallásunk. Véleményem szerint van azonban néhány szabály, amelyet mindenképp érdemes megajánlani (röviden elmagyarázni) és közösen elfogadtatni a csoporttal. A közösen elfogadott szabályok ettől kezdve életbe lépnek, és kvázi szerződésként fektetik le az együttműködés alapjait a csoporttagok között.

- *A részvétel önkéntességének szabálya.*

Saját tréningjeimen általában úgy szoktam fogalmazni, hogy a teljes fizikai részvételt szeretném kérni minden csoporttagtól. Legyünk végig jelen a csoportfolyamatban, az egyes foglalkozásokon valamennyien (persze hozhat az élet váratlan történéseket, amelyekhez újfent rugalmasan érdemes alkalmazkodni) az első perctől az utolsóig. Ugyanakkor saját aktivitásának szintjét (búvárnnyelven szólva a „merülés mélységét”) mindenkinek magának kell eldöntenie. Minden résztvevő aktuális pszichés komfortszintjének, motivációinak, hangulatának függvényében kapcsolódjon be (vagy épp passzoljon) valamely játékba, gyakorlatba, a beszélgetésekbe. Kinek-kinek egyénileg kell ezért felelősséget vállalnia. Ezen szabály ismertetésekor mindig ki szoktam azonban térni a mindenki által ismert alapvető közgazdaságtani tételre: minél nagyobb a befektetés, annál nagyobb a lehetséges hozam.

Ha valóban fejlődni, épülni akarunk a képzés/tréning által, akkor érdemes a folyamatba „beletennünk” saját aktivitásunkat, gondolatainkat, érzéseinket. Minél többet „teszünk bele”, annál többet „vehetünk is ki” belőle. Minél többször és változatos módon nyilvánulunk meg csoporttagként, annál több visszajelzést kaphatunk társainktól, ami személyes fejlődésünket, gazdagodásunkat szolgálja. Érdemes hangsúlyozni, hogy egy csoport megalkulásával egy sajátos lélektani erőter jön létre, ami egy egészen különleges entitás. Több, mint a csoportot alkotó egyének összessége. A csoport működésének sikere innentől kezdve abszolút közös felelősség. Nem kizárólag a vezetőé, akinek persze megkülönböztetett szerepe van, másfajta felelősséggel is rendelkezik. A csoport működését érintő érdemi kérdésekben azonban közös döntéseket kell hozni a vezető szakszerű irányítása és javaslati mellett.

- *A titoktartás szabálya.*

A csoport életében történtek kizárólag ránk, a csoport tagjaira tartoznak és senki másra. El szoktam mondani a szabály ismertetésekor, hogy természetesen családtagoknak, munkatársaknak lehet arról beszélni a képzés/tréning után, hogy milyen játékokat játszottunk, milyen feladatokat oldottunk meg, milyen témák kerültek szóba a csoportfolyamat során. Az azonban csak a csoportra tartozik, hogy egyáltalán kik voltak a csoport tagjai, ki mit mondott, hogyan cselekedett helyzetekben, milyen gondolatokat fogalmazott meg valamely szituáció kapcsán. Ezek a személyes vonatkozású dolgok, megnyilatkozások csak ránk tartoznak. A csoporttérből semmi ilyen információt ne vigyünk ki. Csak e szabály elfogadásával és következetes betartásával érhetjük el, hogy valamennyien biztonságban érezhessük magunkat, bátran vegyünk részt helyzetekben, a csoportfolyamatban. Tapasztalataim szerint 14–15 éves serdülők alkotta csoportokban is bátran megbízhatunk e tekintetben. Sőt! Kifejezetten élvezik a szabály (a helyzet) komolyságát. Volt olyan serdülők alkotta csoportom a '90-es években egy vidéki kisváros tehetségfejlesztő iskolájában, ahol a diákok a teljesen jó szándékkal érdeklődő osztályfőnöküknek sem adtak semmiféle felvilágosítást a tréning történéseiről (a pedagógus kolléga tényleg jó szándékkal érdeklődött és nem volt tisztában a titoktartás kötelmével, fogadalmával). Ennek a fajta szövetségnek, titoktartásra vonatkozó szerződésnek már eleve van egy összekovácsoló, csoportkohéziót erősítő hatása.

- *A nyílt kommunikáció szabálya.*

Kettős értelemben is érdemes rá kitérni. Egyfelől jelenti azt, hogy a csoportban vállaljuk az egyes szám első személyű megszólalás, fogalmazás felelősségét. A saját gondolatainkról, érzéseinkről beszéljünk, amelyek az „itt és most” helyzetben átéltekhez kötődnek. Másrészt pedig gondolatainkat, érzéseinket mindig az egész csoport előtt fogalmazzuk meg. Egy 18–25 fő alkotta csoportban nagyon kényelmetlen és átláthatatlan „kommunikációs dzsungel” alakulhat ki ellenkező esetben. Igen zavaró lehet, ha valaki csupán társa füléhez hajolva teszi meg mindezt. Így a csoportot alkotó többi személy kirekesztettnek érezheti magát. Történjen mindig nyílt színen a kommunikáció!

- *Az „Érzésekkel ne vitatkozzunk!” szabálya*

Érdemes röviden elmondanunk, hogy az emberi kapcsolatokban, csoportok működésében gyakorta nem érvényesül a  $2 \times 2 = 4$  hűvös racionalitása. Épp attól gazdag az emberi természet, hogy milliónyi változatos formában ölt testet. Így kötelességünk mások érzéseit tiszteletben tartanunk. Csak így várhat-

juk el joggal, hogy a mi érzéseinket is tiszteletben tartsák mások. Egy egyszerű példa ennek alátámasztására és elmagyarázására: a világban vannak fekete-fehér dolgok (tények), melyeken nem lehet/nincs értelme vitatkozni (pl. a csoport 16 tagja farmert visel a tréningen, vagy hogy igazán szép napos tavaszias napra ébredtünk ma stb.). Ugyanakkor az a tény, hogy ma épp ilyen az időjárás, az megannyi különböző érzést válthat ki bennünk, csoporttagokban. Lehetünk ettől vidámak, de szomorúak is akár. Valamennyiünknek jogában áll, hogy így vagy úgy érezzünk egy helyzettel, egy beszélgetési témával kapcsolatban. Tartsuk tehát tiszteletben a másik (mások) érzéseit!

A fenti, a csoport működését tartalmilag jelentékenyen érintő szabályok ismertetése után érdemes röviden tisztázni a formai kérdéseket: időkeretek, szünetek, esetleges megengedett hiányzások, esetleges követelményrendszer a képzéshez/tréninghez kapcsolódóan. Mindezek megbeszélése után kötelezze el magát a csoport egyértelműen, hogy mindenki számára vállalható ez a néhány egyszerű szabály. Serdülőcsoportokban kifejezetten jól működőnek, és hasznosnak tartom, ha akár „felnöttes módon” írásban is rögzítjük a szerződés főbb pontjait, amelyek elfogadását minden csoporttag aláírásával hitelesíti. Ez megint egy olyan fontos és célszerű adalék lehet, ami segíti a már korábban leírtak szerint a képzés egyedivé tételét, az „ábrának az alapból történő kiemelkedését”.

### **3. A csoportalakulás folyamata, jellegzetes csoportdinamikai jelenségek**

Több szerző is (pl. Rudas 2009) leírja, hogy igen nehéz lenne a csoportdinamikai történések tág körét bármiféle szisztematikus rendbe sorolni. Számos színvonalas szakkönyvben találunk ehhez a témakörhöz tartalmas gondolatokat, értelmezéseket. Jelen keretek közt azonban csak arra szorítkozhatok, hogy néhány jellegzetesnek mondható mozzanatra irányítsam kicsit a figyelmet. Ennek megtétele előtt azonban érdemes rövid kitekintést tennünk a szakirodalomban olvasható fontosabb megállapításokra e tárgykörhöz kapcsolódóan.

Tény, hogy soha nincs két egyformán működő csoport. Ugyanakkor az is tény, hogy rendszerint megfigyelhetők olyan jelenségek, működési módok a különféle csoportok életében, amelyek viszonylag egyetemlegesnek tekinthetők, felbukkanásukra jó eséllyel számíthatunk csoportvezetőként. A csoportok valahogy megszületnek, sajátos törvényeik és erővonalaik mentén elkezdenek működni, majd rövidebb-hosszabb idő után megszűnnek. Bruce W. Tuckman (1965) elméletében 50 működő csoport tapasztalatait összesítette. A csoportok közt akadtak tanulócsoporthoz, előfordultak természetes feltételek között működők és laboratóriumi kísérleti csoportok egyaránt. Elgondolása szerint minden

csoportfejlődési szakaszt két szempontból lehet megközelíteni. Az egyik szempont a csoportstruktúra kérdése. Értelmezésében a személyközi kapcsolatok mintázatát jelenti, amilyen módon a tagok kapcsolatba lépnek egymással, ahogyan viszonyulnak egymáshoz, amiként cselekednek egymással, mint egyénnel szemben. A másik szempont a feladati irányú viselkedés, ami alatt a csoportnak a feladatmegoldásra irányuló munkáját, cselekvését értjük. Tuckman tézisei szerint a csoport négy fejlődési fázison megy keresztül, amelyek mindegyike során más és más a csoportstruktúra és a feladati irányú viselkedés.

Lássuk sorban a négy szakasz jellemzőit (idézi Szatmáriné–Járó 2000, 31–33. o.)

### *Az 1. szakasz jellemzői*

A csoportstruktúrára a vizsgálódás és a függőség jellemző. A csoporttagok a vezető reakcióinak megfigyelésével igyekeznek megállapítani, hogy a csoportban milyen viselkedések fogadhatók el. A csoportvezetőtől azt várják el, hogy segítsen az új helyzet strukturálásában, igazítsa el, irányítsa és támogassa a csoport tagjait.

A feladati irányú tevékenység szempontját a tájékozódás és vizsgálódás szavakkal lehet jellemezni. A tagok közvetett erőfeszítéseket tesznek a feladat természetének és határainak megállapítására. Ebben a szakaszban a következő jellegzetes viselkedések figyelhetők meg: sokszor szinte lényegtelen, periférikus témák, problémák megbeszélése, elégedetlenkedés az intézményi, szervezeti keretekkel és feltételrendszerrel szemben, intellektualizálás.

### *A 2. szakasz jellemzői*

A csoportstruktúrára a csoporton belüli konfliktus jellemző. A tagok ellenségesen viselkedhetnek egymással és akár a vezetővel szemben is. Ezen viselkedések célja rendszerint az, hogy a tagok kifejezzék egyéniségüket, önállóságukat és ilyen módon álljanak ellen a csoportstruktúra kialakulásának. A feladati irányú tevékenységre az jellemző, hogy a csoporttagok érzelmi választ adnak a feladat követelményeire. Megkérdőjelezhetik a képzés indokoltságát, hasznosságát.

### *A 3. szakasz jellemzői*

A csoportstruktúrára a csoportkohézió kialakulása jellemző. A tagok elfogadják a csoportot és a társaik egyéni tulajdonságait. Az elsődleges érték a harmónia, az összhang válik, amelynek fenntartása érdekében a tagok igyekeznek elkerülni egymással a konfliktusokat. A feladati irányú tevékenység kulcsfogalma a saját és a társak problémáinak megbeszélése. A tagok nyitottak egymás felé, önmaguk és társaik személyes tulajdonságai adják a témákat a csoport működéséhez.

#### *A 4. szakasz jellemzői*

Ebben a szakaszban a csoportstruktúrára a funkcionális szerepviszonyok kialakítása jellemző. A résztvevők az érzelmi interakciók minimumával működnek együtt a feladat megoldásában. Ez oly módon történhet meg, hogy a csoport ezen fejlődési fokán a funkcióra irányuló szerepek már nem akadályozzák, hanem elősegítik a feladatok elvégzését. A feladati irányú tevékenység kulcsfogalmai a megértés és a belátás kialakulása ebben a szakaszban. A csoport tagjai megértik saját magatartásukat, esetleges torzításait, belátják saját felelősségüket problémáik kialakulásában, és gyakorta a kívánt irányba módosítják is a viselkedésüket. Tuckman szerint a csoportok élettartama befolyásolja fejlődésüket, de lényegében mindegyik azonos fejlődési szakaszokon keresztül haladva jut el a problémamegoldási fázisáig.

Megállapítható, hogy a csoportesemények megjelenésében, lefutásában egyfajta rendezettség figyelhető meg. Ezt a rendezettséget a különböző szerzők a csoportok fejlődésére vonatkozó modellekkel próbálják leírni. Vannak olyan szerzők, akik a fejlődési szakaszokat folyamatosan egymás után következő elemeknek tartják (ide sorolhatjuk az imént bemutatott Tuckman-féle elképzelést is), míg mások (pl. Whitaker és Lieberman) visszatérő ciklikus modellekben gondolkodnak. Az egy-egy csoportban felmerülő témáknak egyidejűleg van egy megfigyelhető (manifeszt) szintje, valamint egy látens jelenségszintje.

A csoportfejlődés folyamatában a következő jellegzetes szakaszok különíthetők el (Forsyth 1982, idézi Szatmáriné–Járó 2000, 34–37. o.)

#### *I. Orientációs szakasz*

Amikor egy csoport tagjai először találkoznak, viselkedésükre általában a visszafogottság és a tapogatózás, az egymás megfigyelésére való törekvés jellemző. Kínosan érzik magukat, óvatosak, vonakodnak kifejezni nézeteiket, igyekeznek elkerülni a vitát. A résztvevők valódi érzéseiket eltitkolják, bár már rejtett rokon- és ellenszenvi viszonyok kezdenek kialakulni. Ez az érzelmi struktúra még nagyon bizonytalan és manipulálható. A tagok próbálják meghatározni saját helyüket és szerepüket a csoportban. Csoportstrukturálási és helyzetmeghatározásra irányuló kezdeményezések indulnak be, amelyek a tagok kívülről hozott viselkedési sémái szerint nyilvánulnak meg. Nagy a biztonságérzetet erősítő, kiszámíthatónak tűnő reakciókat provokáló sztereotip viselkedések aránya. A tagok a vezetőtől várnak irányítást, támogatást, és rajta keresztül kapcsolódnak egymáshoz is. A kezdeti feszültségnövekedést enyhe csökkenés zárja, amikor a tagok a szükséges információkat megszerzik, és a működésre vonatkozó első megállapítások létrejönnek közöttük, mely alapján tájékozódni tudnak.



## II. Polarizáció és belharc

Legtöbbször a jelen helyzetre vonatkozó, első és szinte mindig negatív személyes – de valódi, hiteles – érzelem tör felszínre. Olyan ellentét merül fel, amely a tagok elképzeléseiben valós vagy lehetséges ellentétként már korábban létezett. Egymás után avatkoznak be egyik vagy másik vitapartner mellé állva. Így gyakran két pólus figyelhető meg a csoportszerkezetben. Az ellentéteknek a konkrét megjelenési formáján túlmutató elvi színezete lehet. Folytatódik a többé vagy kevésbé burkolt helyzetdefiniálás és a szerepek körül harc alakul ki. Hatalmi harc folyik a vezetésért, miközben bírálják a csoportvezető tevékenységét, a fennálló kereteket, a körülményeket és az eljárást. Egység először – és gyakran – a formális vezető ellenében jön létre, amelynek következtében csökken az alcsoportok közti harc. A csoporton belüli első nagy konfliktusnak jellegzetes lefutása figyelhető meg:

- (1) egy nézetkülönbség nyilvánul meg, amelyet megvizsgálva a tagok meggyőződhetnek arról, hogy a téma elég fontos ahhoz, hogy megvitassák;
- (2) a konfrontációban a tagok egyre inkább elköteleződnek nézeteik mellett, amelyet megpróbálnak elfogadtatni a többiekkel, akikkel sikerül, azokkal koalíciót alkotnak;
- (3) a konfliktusspirál beindul, eszkalálódik, amelyet félreértések, frusztrációk, ellenséges érzelmek, kölcsönös negatív visszajelzések táplálnak;
- (4) deeszkaláció jön létre, mert a csoport nem viselve el a korábbi feszültség-növekedést, megegyezésre törekszik a vitában, a résztvevők tisztázzák a kapcsolódási pontokat, nő a bizalom;
- (5) a megoldás szakaszában egyesek visszavonják, illetve átértelmezik sértő megjegyzéseiket, másoknak sikerül meggyőzni társaikat nézeteik elfogadhatóságáról, a feszültségek a kimondás során ventilálódnak, végül kompromisszumszerű megállapodások születnek a csoportban.

A konfliktusok természetes és szükségszerű velejárói a csoportfejlődésnek. Lehetővé teszik a kölcsönös megismerést. Valójában az egyéni különbségek áthidalására irányuló alkudozási folyamatot látunk a csoportban, amely az összehangolódásért és a jövőbeni együttműködésért történik.

## III. Konzolidációs fázis

A csoport a belső egyensúlyát keresi, az érzelmi csoportszerkezet fokozatosan megszilárdul. A résztvevők aktivitása fokozódik, egyre több személyes jelentőségű információt juttatnak kifejezésre. Ez fokozza a társ- és önmegfigyelést. A bizalom lassan nő, fokozatosan kialakul a csoportközvélemény, a csoport

meghatározza saját feladatait, céljait. Szokásokat és normákat alapoznak meg. Kidolgozzák munkamódszerüket, és hajlandók olyan kísérletezésre, amelyek során javíthatják a csoport teljesítményét. A kényes problémákkal szembenéznek és foglalkoznak vele. Kialakul az elkötelezettség érzése a célok, az eljárások és a többi csoporttag irányába.

#### *IV. Munka vagy produktív fázis*

A csoport nagy gyakorlatra tesz szert a problémák leküzdésében és az egyéni képességek, erőforrások célszerű felhasználásában. A problémákat igyekeznek reálisan észlelni és kreatívan megoldani. A vezetői funkciókat a csoport különböző tagjai az előttük álló feladattól függően rugalmasan osztják el. A csoport figyelme alternál a feladatteljesítés és a kapcsolatok ápolása között. A tagok számára a csoport viszonyítási csoporttá válhat, amely erősen befolyásolja önértékelésüket, ítéleteiket és belső normarendszerüket. Kialakul a hatékonyság élménye és a csoportidentitás, a „mi tudat”. A tagok képesek érzékelni és megbecsülni egymás gazdag egyéni vonásait. A kapcsolatok fesztelenek, a személyes ellentéteket gyorsan feloldják. A csoport sikeres társas egységgé vált, és képes önszabályozással fenntartani önmagát. A megújító, fejlesztő külső hatásokat fel erősítve önmagába beépíti, így nyílt rendszerként működik.

#### *V. Befejező vagy terminális szakasz*

A csoporttagok kiértékelik tapasztalataikat, áttekintik a megtett utat, levonják és összefoglalják a következtetéseket. Sokan ekkor látják egységben a csoportfejlődést és saját tanulásuk eredményét, így a saját csoport – akár visszamenőleg is – felértékelődik. A kognitív és az érzelmi tapasztalatok megértést eredményezve integrálódnak. Fontos témaként szerepel az is, hogy a csoportban tanultakat hogyan tudják alkalmazni, amikor egyedül és más keretek között lesznek a résztvevők. Sokaknak fájdalmas az elválás, gyászreakciókhoz hasonló hatást vált ki, amelyet fel kell dolgozni. Csak ezután várható, hogy a kölcsönös függés mértéke fokozatosan csökkenjen és az érzelmek visszavonhatókká váljanak.

A fenti fázisok csak a fejlődés fő vonulatait emelik ki, amelyeken belül finom változások és ingadozások tapasztalhatók a csoporttémát és a működést illetően. A csoportfejlődést elképzelhetjük úgy, mintha az nem egyenes vonalú, hanem spirális lenne. Bizonyos szakaszok visszatérhetnek, de más szinten. A konfliktusok például rendszeresen ismétlődhetnek, de megoldásuk módja és az az idő, amelyet igénybe vesz, változhat, szerencsés esetben rövidül.

Az előzőekben leírtakhoz kapcsolódóan érdemes arról is szót ejteni, hogy milyen jellegzetességek mentén mutatható be egy hatékonyan működő csoport. David W. Johnson és Frank P. Johnson (1982, idézi Szatmáriné–Járó 2000, 37. o.) szerint a hatékonyan működő csoport a következő ismérvekkel bír:

1. A csoportcélok mindenki számára világosan megfogalmazottak és tisztázottak. A célok tisztázása és módosítása a legjobb lehetőség arra, hogy a csoport és a tagok egyéni céljai összehangolódnak, hangsúlyt kapjon a kölcsönös függőség, a résztvevők pedig mélyen elköteleződjenek a közös cél és feladat mellett. Így együttműködő csoportszerkezetet hoznak létre.
2. A tagok nyitottak egymás felé. A közöttük lévő kétirányú kommunikáció biztosítja azt, hogy kicseréljék gondolataikat és megosszák érzéseiket. Ez adja a tagok közötti kapcsolódás és a csoportműködés alapját.
3. A részvétel és a vezetés elosztott a tagok között. Mindenki lehet résztvevő, vezető és meghallgatott fél. A részvétel és a vezetés esélyének egyenlővé válása biztosítja, hogy minden tag beépül a csoportmunkába, elköteleződik a közös döntések végrehajtása mellett és elégedett lesz saját csoporttagságának mivoltával. A viszonylag kiegyenlített hatalmi viszonyok teszik lehetővé azt, hogy minden résztvevő erőforrásai (képeségei, személyisége) teljesen kihasználtsá váljanak és nőjön a csoport kohéziója is.
4. A csoportdöntési folyamat rugalmasan illeszkedik a helyzet megkövetelte szükségletekhez. A döntési folyamatban egyensúlyban van a rendelkezésre álló idő, az erőforrások ismerete, a döntés fontossága és a döntéshozatal módszere. A csoport igyekszik a döntést megvalósítani a gyakorlatban. A döntéshozatal leghatékonyabb módja a konszenzus, amely előmozdítja az egyenletes részvételt, az energiák egyenlő felhasználását, a hatékony vitát, a kohéziót, az érzelmi azonosulást és az elköteleződést.
5. Az egyéni befolyás mértékét az egyéni képeségek, a gyakorlottság és az információkhoz való hozzáférés lehetősége határozza meg. Az erőviszonyok és a befolyások megközelítően egyenletesen oszlanak el a csoportban. A tagok szövetsége hozzásegíti az egyéneket ahhoz, hogy sajátos egyéni céljaik és szükségleteik is kielégülést találjanak a kölcsönös függés alapján.
6. A csoport tagjai bátran felvállalják a véleménykülönbségekből adódó konfliktusokat. A viták és konfliktusok előmozdítják a színvonalas és kreatív döntések meghozatalát. A kisebbségben maradtak véleményét is elfogadják és találnak benne hasznosítható elemeket. A konfliktusokról addig folytatják a konzultációt, míg el nem érik a kölcsönös meglegedettség szintjét. Nem engedik meg, hogy gyengüljön a tagok közti együttműködés.
7. Magas a csoport kohéziója, amelyet az jelez, hogy a tagok kedvelik egymást, benn akarnak maradni a csoportban, elégedettek a csoporttagság-

gal, elfogadják és támogatják egymást, bizalommal fordulnak egymás felé. Bátorítják az egyéni, eredeti ötletek létrejöttét és a gondolatok vitáját, amelyhez biztonságos légkört biztosítanak.

8. A csoport problémamegoldó képessége magas szintű. A lehető legkisebb energiabefektetéssel képesek örökre megszüntetni az adott problémaforrást. Ha a problémákkal megfelelően bánnak, megújul és megerősödik a csoport, fokozódik hatékonysága.
9. A csoporttagok együtt értékelik ki a csoport hatékonyságát és döntenek arról, hogyan javíthatnák saját működésüket. Egyformán fontos számukra a cél elérése, a csoportthatarok védelme, a belső kapcsolatok ápolása és a csoport fejlődése.

A különböző csoportok működése közben gyakran megfigyelhető, hogy ellenállási folyamatok (egyéni és csoportos szinten egyaránt) gátolhatják a munkát, az előrehaladást. Rudas János igen közérthető összegzését adja a talán legjellegzetesebbnek tekinthető ellenállásoknak (Rudas 1990, 103–105. o.):

#### a) *Hallgatás*

Rendszerint csoportülések elején, különösen újonnan induló csoportoknál észleljük a tagok kollektív ellenállásaként (sajátos módon a hallgatással növekszik a csoport feszültsége).

#### b) *Intellektualizálás*

Homogén szakmai összetételű (például műsorkészítők, gyártásvezetők, vállalati vezetők, pszichológusok stb.) vagy hasonló műveltségű, élményanyagú csoportokban szokott fellépni. Ilyenkor az történik, hogy az egész csoport vagy nagy része munkahelyi, szakmai és egyéb intellektuális kérdéseket vitat meg elkerülve, hogy személyes vagy személyek közötti problémákról kelljen beszélni.

#### c) *Általánosító távolítás*

Az egyébként személyes és jelen időben felvetődő témákat a csoport általános síkra tereli. Jól felismerhető az általános alany („az ember”) használatáról, az egyes szám első és második személy („én” és „te”) kerüléséről, elvi fejtegetésekről, a személyes megjegyzésektől az itt és mostra utalástól való tartózkodásról.

#### d) *Áttolás*

A „jól nevelt” csoport a feszültséget nem tudja vagy nem meri közvetlen formában oldani, ezért indulatait más témába tolja át. (Például szidja a munkahelyi vezetőket – a csoportvezetők helyett; élesen kritizál egy színházi előadást vagy egy vállalati eseményt, szervezeti megoldást stb. – az önismereti foglalkozás helyett).

e) *Verbális agresszió*

A körülmények, a vezetők, a módszer, az egyes gyakorlatok kollektív bírálata. Némi racionalizáló színezete is van, hiszen az önismeret-növelés elkerüléséhez szállítanak észérveket.

f) *Függőség a csoportvezetővel szemben*

Ha a csoport mindent a vezetőktől vár (témát, irányítást, értékelést stb.), a csoportdinamika akadályozásával hátrítja önmagának és kapcsolatainak megismerését és fejlesztését. (Ez a helyzet lényegében a regresszióhoz hasonló kollektív megnyilvánulás).

g) *„Megmentetődsdi”*

Konfliktusok vagy vezetői értelmezések esetén a csoporttagok sokszor védelmükbe veszik egymást. (A megvédettek kötelességüknek érzik, hogy legközelebb ők védjék meg a többieket.) Ezzel a konfliktus megoldása, feldolgozása, illetve az értelmezést követő belátásos folyamat válik lehetetlenné vagy csökkent hatékonyságúvá.

h) *Bűnbakképzés*

Minden csoportban nagyon gyakori a projekciós és indulatátteles elhárító mechanizmus. Ilyenkor mindenki „rászáll” arra, aki valamilyen, a többiek által rosszul tűrt tulajdonságával, eltérő viselkedésével szinte fölkínálja magát erre a szerepre. A bűnbaknak megtett személy károsodása és esetleg a csoportból való kiválása mellett ez a mechanizmus más következményekkel is jár. Feleslegesen oldja azokat a feszültségeket, és az átvitelrel megszünteti azokat az indulatokat, amelyek a csoport fejlődését hivatottak elősegíteni, önismeretét növelni.

i) *Alcsoport-alakítás (szubgrup)*

Ketten (párképzés) vagy többen összetartozásukat és a többiektől való különállásukat nyilvánítják különböző helyzetekben, mintegy érzelmi szövetséget alkotnak. Ez a csoportfolyamatokba való mélyebb bevonástól éppúgy védhet, mint az önismeret fejlesztő konfliktusoktól. (Az alcsoport-alakítás gyakori tartalma a titokképzés: olyan témákat őriznek, amelyekről a többieknek nincs tudomásuk).

j) *Komédiázás*

A nevetés feszültségoldó hatása közismert. Ez vonatkozik a csoportos vagy kollektív bolondozásra, viccmesélésre, kifigurázásra, komédiázásra is. Ám nyilvánvalóan felismerhető bennük az önismeret-fejlesztés elkerülésének szándéka.

### k) *Technikai ellenállás*

A csoportmunkával, a csoportos önismeretszerzéssel szembeni olyan védekezés, amely technikai témákra tevődik át. Ilyen például a késés, a hiányzás, a kimaradás, az elfeledkezés a fizetésről, időhúzás technikai problémákkal stb.

Fejezetünk végén hasznos lehet, ha röviden kitérünk néhány egészen speciális kérdésre is, amelyek igen jelentékenyen befolyásolhatják a csoportdinamikát. Az első ezek közül az a sajátos helyzet, amikor az adott intézmény (a képzést/tréninget kérő, megrendelő) formális vezetésének valamely tagja (igazgató, igazgatóhelyettes) is résztvevőnek jelentkezik a képzésre. Tapasztalataim szerint a személyiség mélyebb rétegeit rendszerint kevésbé érintő (korábban az oktatáscentrikus kifejezést használtam) képzések esetében ez igazán nem jelent dinamikai természetű problémát. Ugyanakkor nem jelenthetem ki saját eddigi tréneri munkámra alapozva, hogy ez mindig, minden esetben így van a gyakorta a személyiség mélyebb rétegeit érintő lélektani csoportmunka, tréningek keretei közt. Természetesen nem áll szándékomban, hogy bármiféle negatív jelzővel is illessem az említett formális vezetőket, sőt nem szeretnék velük kapcsolatban téves általánosításokon alapuló sztereotípiákat, előítéleteket megfogalmazni.

Ugyanakkor szinte megkerülhetetlen, hogy jelenlétükkel, személyük révén a formális hierarchikus kapcsolatok bevitelével az alapvetően demokratikus keretek közt szerveződő csoporttérbe, ne történjenek esetleg jellegzetesnek is mondható változások a csoport működését tekintve. Mit is jelent ez a tréneri gyakorlat szintjén? Azt, hogy ilyen esetekben felkészülhetünk arra, hogy az egy intézmény/tantestület alkotta zárt csoport esetében „bejöhetnek” a főnökhöz való viszonyulás megszokott viselkedéses sémái. Ilyen helyzetekben többször tapasztaltam azt, hogy a csoport tagjai leszabályozottabban viselkednek, kevésbé felszabadultan vesznek részt a csoportfolyamatban. Egyértelmű, hogy a formális vezető szociális intelligenciája, szemlélete és munkatársaihoz fűződő mindennapi kapcsolatrendszer (ennél fogva a csoport „fogadókészsége”) a meghatározó abban, hogy mennyire könnyen tud integrálódni a csoport munkájába, ahol a szabályok szellemében deklarált módon nincs kinevezett csoportvezető a csoport tagjai közül. Láttam arra negatív példát, hogy egy-egy igazgató, igazgatóhelyettes nagyon nehezen tudta kezelni ezt a helyzetet, mert sok-sok éve dominanciához szokott.

Kis csoportos munka során is szerette magához ragadni az irányító szerepet, nemegyszer háttérbe szorítva ezzel munkatársait. Arra is láttam nem egy példát, hogy az adott szervezet formális vezetője – épp a szervezetben betöltött/megszokott domináns helyzetéből kifolyólag – szívesen rivalizál magával a csoportvezető trénerrel. Ez a magatartás akár kifejezetten kellemetlen perceket is okozhat a trénernek és a csoportnak egyaránt. A gondolkör befejezéseként azt is kijelent-

hetjük, hogy egy gyakorlatban, egy, a játék során kialakult konfliktushelyzetben a résztvevők sokkal kevésbé vállalják esetleg a véleményüket, álláspontjukat a „főnökkel” szemben. Lássuk most a másik végletet.

Szép számmal láttam örömteli módon épp az ellenkezőjét is zárt csoportokban. Rendkívül ösztönzően hathat egy lendületes, elhivatott főnök felbukkanása a csoportban! Amennyiben a szervezeti élet hétköznapijain elfogadják és tisztelik munkatársai, beosztottjai, akkor zökkenőmentesen be tud illeszkedni ebbe a más kapcsolati minőséget igénylő struktúrába is. Jelenléte ebben az esetben egyáltalán nem hat zavaróan. Ugyanakkor a szervezet életét tekintve sokkal inkább felerősítheti a tréning sikerét és a mindennapokra kiterjedő távlati hasznosságát. A különböző tematikával szerveződő csoporthelyzetekben a munkatársai átélhetik azt, hogy – akár meglepő módon – milyen jó humora is van a főnöknek, milyen kreatív a problémamegoldásban, milyen értő és empatikus módon tud hallgatni. Lássuk be, hogy ezek a vezetői erények a hétköznapiok során részben rejtve is maradhatnak. Így a csoportban való pozitív megnyilatkozások, a megnyilvánuló szimpatikus emberi tulajdonságok hozzásegíthetik a formális vezetőt az iránta való munkatársi szimpátia és lojalitás növekedéséhez. Sokkal személyesebb szinten ismerheti meg kollégáit és a kollégái is őt. Aktív bekapcsolódása a csoport munkájába a képzés/tréning fontosságának üzenetét is hordozza: ez pedig a mi tréneri munkánkat könnyíti meg.

Összegzésként azt mondhatjuk el, hogy a csoport vezetőjeként minél kevésbé engedjük beszűrődni a szervezeti státuszviszonyokat a csoport működésébe – még ha ezen mozzanatok teljességgel kiszűrni lehetetlenség is.

Nem kevésbé érdekes az a fejlemény, amikor egy szerelmespár/házaspár (a kettő nem zárja ki szükségszerűen egymást) két tagja kerül be egyazon csoportba. Őszintén megvallva ennek a csoportdinamikára gyakorolt igazán előnyös hatását nem nagyon tapasztaltam az eddigiekben. Sem gyerekcsoportban, sem pedig felnőttben. A tréneri munka során érdemes erre egy kicsit gondolatban is előre felkészülni. Értelemszerűen megtiltani nem lehet egyetlen pár, egyetlen személy számára sem az együttes részvételt, de szerencsésebb a csoport működése (és az adott párnak is) szempontjából, ha erre nem kerül sor.

Milyen érvek szólnak tehát az ellen, hogy egy „működő pár” együtt lépjen be a csoportba? Jelen keretek közt kettőt szeretnék kiemelni. Az egyik az, hogy a pár izolálódik a csoportban: egymás szövetségesei lesznek a bizonytalanabb, feszültségkeltőbb helyzetekben, rendre egymás társaságát keresik. Másrészt, a pár másik tagjának jelenléte zavaró lehet: párjuk előtt esetleg mesterkéltbben, visszafogottabban vesznek részt a különböző (néha komoly intimitási szintet igénylő) szituációkban, beszélgetésekben. Ez nemegyszer vált ki ellenérzést a csoport többi tagjában és gyorsan kipattanó konfliktushelyzetek katalizátora le-

het. Társuk hiányában lehet, hogy sokkal spontánabb, felszabadultabb módon viselkednének például a másik nem tagjaival.

Ennél még sokkal kiélezettebb és drámaibb az a helyzet, amikor a pár valamely tagjának „kihívója” támad a csoporton belül, aki megpróbálja elcsábítani a személyt, „kivonni” a kapcsolatból. A játékokban/gyakorlatokban megjelenő intimitás (verbális és testi) akár könnyen lelki érintődéshez vezethet a csoport tagjai körében. Reálisan számolhatunk ezzel az eshetőséggel olyan esetekben, amikor maga a csoportfolyamat hosszú ideig tart. Emlékszem olyan serdülőcsoportra, ahol is egy párt alkotott az osztály „hercegnője” és a legmenőbb srác az osztályból. A csoport többi lánytagja a srácot próbálta „elmarni” a lány mellől, a fiúk közül pedig többen is próbálták lejáratni a mindenki által irigyelt társukat. A helyzet azért is volt nagyon zavaró, mert mindeközben a pár két tagja minden lehetséges alkalmat megragadott az egymással való testi kontaktus folyamatos keresésére (szünetekben a látványos csókolózásra is). Vezetőként szerintem természetesen nincs jogunk ítélkezni a párok életét illetően, de ha túllépik a csoport és a saját toleranciánk határait, akkor mindenképp lépünk fel a pár és a csoport érdekében is – jóindulatúan, de határozottan.

#### **4. A tréning megtervezésének ellenőrző listája**

Mike Woodcock, az ismert elméleti és gyakorlati szakember a következő javaslatokat fogalmazza meg az „50 játék a csoportépítéshez” c. könyvében (Woodcock 1985, 7–8. o.). Az alábbi szempontok a különféle képzések/tréningek igen széles körére vonatkozóan hasznosak lehetnek.

##### *1. Az induló igények felmérése*

Bár némely igény csak akkor merül fel, amikor a folyamat elkezdődött, fontos meggyőződni arról, hogy a tartalom, amennyire csak lehet, igazodjék a felmért igényekhez. Soha ne feledje, hogy a résztvevők különböző tudásszintről kezdenek a feladathoz.

##### *2. A rendelkezésre álló források áttekintése*

Amikor megtervezi, hogy mit fog használni a tréning során, ne feledje, hogy az igények változhatnak, és lehet, hogy ki kell használni a „segítő” forrásokat.

##### *3. Próbálja elérni, hogy az oktatók és a résztvevők tanulási stílusa összeillő legyen!*

Az emberek nem egyformák a kedvelt tanulási stílusukat illetően, az instruktorok is így vannak ezzel. Egy enyhe kis „mérékezés” komolyan veszélyeztetheti a siker esélyeit.



#### *4. Tűzzön ki célokat!*

Mindig hasznos tudni és meghatározni, hogy mi az, amit el akar érne az ember, de a cél ne legyen túlságosan különleges. A csoportképzés nemcsak egyszerűen a fejlesztési módszerekről szól, hanem arról is, hogyan lehet megváltoztatni a hozzáállást és az álláspontokat.

#### *5. Mindegyik témához válassza ki az odaillő tréningmódszert!*

A résztvevőkkel való beszélgetés ritkán jelenti a helyes utat a csoportmunka fejlesztésének elérésében. A tapasztalat útján történő tanulás rendszerint sokkal hatékonyabb, bár rövid elméleti kiegészítésekkel még hatékonyabbá tehető.

#### *6. Készítsen egy eseménytervezetet!*

Szükség lesz a rugalmasságra, mégis tanácsos egy időrend szerinti programot összeállítani és ehhez tartania magát bizonyos keretek közt. Győződjön meg arról, hogy tud-e elég időt szakítani a pihenésre, és legyen biztos abban, hogy ezt a számítását semmi sem húzza keresztül. A résztvevőknek még az intenzív tréningek során is más-más igényeik vannak, és ha ezt nem teljesítik, akkor csalódást érezhetnek.

#### *7. Készítsen a legfontosabb feladatokhoz időbeosztást!*

Térjen ki alaposan az elsődleges területekre, és különös figyelmet szenteljen arra, hogy az időbeosztást betartsa!

#### *8. A feladat tartalmát bontsa elemeire!*

Kell hogy legyen logika abban a sorrendben, ahogy a gyakorlatait felépíti. Ez majd segít a résztvevőknek abban, hogy világos legyen az előttük álló út, és hogy a különböző tapasztalatok jelentőségét össze lehessen kapcsolni.

#### *9. Menet közben értékelje az előrejutást!*

Tervezzon a tanulási tapasztalat alkalmasságával kapcsolatban egy vagy több áttekintést a folyamat során. Legalább egyszer – a képzési folyamat/tréning közepén – legyen a résztvevők közreműködésével egy eseménydiagnózis, esetleg még egy korrekció.

#### *10. Hangsúlyosak legyenek a kezdő- és záróülések!*

Ezek a legfontosabbak, mivel a megnyitó ülés alkalmával lefektetik a szabályokat, nagyjából meghatározzák az elvárásokat és a résztvevők megfogalmazzák saját tanulásuk igényét is. A záróülés pedig azt célozza, hogy a befejezetlen mondatokat zárják le, és mindenki kötelezze el magát, hogy a tanultakat a későbbiek folyamán (hogyan) alkalmazza.

### *11. Építsen be erősítést!*

Amennyiben erre lehetőség van, iktasson be egy kis (fizikai) mozgást is, hasznos lehet, ha azt vidámmá és versenyszerűvé varázsolja. Gondoljon csak arra, hogy hosszú ülések után vagy jelentős témaváltások előtt hogyan lehetne ezeket a programba beiktatni.

### *12. Tervezen előre felelevenítő találkozót!*

Bár az egész eseményt előre jól el kell tervezni, a terv mégis legyen rugalmas, hogy elegendő változtatást lehessen végrehajtani, amikor azt a tanulás előrehaladása és az új igények megkövetelik. A társaság rendszeresen tekintse át, hogy az egész esemény hogyan zajlik, és legyen lehetőségük annak megváltoztatására (a változtatás igénye és egyéb elvárások felmerülése esetén).

### *13. Tekintse át a tervezetet még kezdés előtt!*

Annak ellenére, hogy valaki nagy tapasztalattal bír, megtörténhet, hogy elfelejt egy alapvető szempontot vagy egy fontos gyakorlatot. Tegye mások számára lehetővé, hogy a tervezetet azelőtt véleményezzék, mielőtt a tanfolyamon részt vevők teszik ezt meg.

### *14. Készítse elő az anyagot!*

A kéziratokat, kiosztandó lapokat, vizuális segédeszközöket stb. mind előre ki kell készíteni. Ezek mind professzionális kivitelezésűek legyenek. A trénereket esetleg joggal megszólthatják, ha szegényesen előkészített és bemutatott anyaggal dolgoznak.

### *15. Ellenőrizze az elvárásokat!*

Ellenőrizze a résztvevők elvárásait, mielőtt hozzálát a képzéshez. Ez segíthet igényeik kielégítésében. Ne feledje, hogy az elvárások akár túl is léphetik a tanfolyam kereteit.

## **5. Néhány szempont a „JÁ-TÉKA” használatához**

1. A gyűjteményben található játékok részben Magyarországon is forgalmazott szakkönyvekből származnak. Másfelől számos olyan akad köztük, melyeket az elmúlt évtizedekben magam fejlesztettem és csiszoltam a felhasználási tapasztalatok alapján. Harmadrészt pedig sok olyan játék is fellelhető a gyűjteményben, melyek a korábban említett „pszichológiai folklór” részét képezik, mintegy „szájhagyomány” alapján terjednek. Ezeknél a játékoknál szerzőt vagy forrást értelemszerűen nem tudtam feltüntetni. A folklór elemeit

úgy jegyeztem le, ahogy tapasztalataim szerint a legismertebbek a szélesebb szakmai körökben.

2. A korábbiakban megfogalmazottak szerint nem térek ki részletesen minden játéknál/gyakorlatnál a játék céljának leírására. Amint azt jeleztem, a játékok beosztása, csoportosítása inkább csak didaktikai célt szolgálhat. Megítélésem szerint olyan gazdag és sokirányú tematikát, fejlesztési lehetőséget foglalnak magukba, produkciós felületük annyira szerteágazó a legtöbb esetben (pl. egy bemutatkozó játékot nevezhetünk kommunikációs képességfejlesztő hatásúnak, de akár csapatépítőnek is), hogy igen nehéz lenne valamiféle besorolást konzekvensen alkalmazni az egész gyűjteményben.
3. A játékok beosztásában az előzőek alapján így 3 nagy csoportot különítettem el: bemutatkozó (nyitó) játékok, zárójátékok (értékelés, búcsú, ajándékozás) és a képzés/tréning egyéb szakaszaiban felhasználható csapatépítő, problémamegoldó és egyéb tematikus (konformizmus, nemi identitás, énkép stb. kérdésköréhez kapcsolódó) játékok. A nyitó- és zárójátékok legtöbbször bátran alkalmazható nem csupán a korábbiakban klasszikus lélektani csoportmunka néven nevezett képzések/tréningek esetében, hanem gyakorlatilag bármely oktatáscentrikusabb képzésnél is.
4. A gyűjteményben található játékok/gyakorlatok zöme felnőttek és diákok alkotta csoportokban egyaránt alkalmazhatók. Amennyiben kifejezetten diákok esetében javaslom az adott játékot (a jelzettek szerint a „Tehetséghidak” projekt keretében valószínűleg igen sok tréningre kerül majd sor a diákok körében), azt a játék leírásának megfogalmazásában jelzem majd. Így vannak olyan játékok/gyakorlatok a gyűjteményben, melyek segítségével célirányosan közelíthetünk diákcsoportok esetében egy-egy témához: pl. előítéletek, konformizmus, nemi szerepek, érzelmek stb. (<http://geniuszportal.hu/content/tehetseghidak>).
5. Arról is szó esett már, hogy szándékosan nem jelöltem időkereteket. A csoport jellegzetességeinek (életkor, státus, nemi összetétel stb.), a képzés céljának, a csoportvezető elképzeléseinek függvényében az időkeretek teljesen eltérőek lehetnek (lásd a csoport időkereteiről írott részt).
6. Némely játék/gyakorlat esetében olvasható lesz néhány csoportdinamikára vonatkozó megjegyzés. Ezek megfogalmazására a kicsit talán nehezebb, összetettebb játékok esetén kerül sor. Ugyanígy jelzem majd a játékokhoz kapcsolódó rövid kiegészítésekben, a játék levezetésére vonatkozó ajánlásokban, hogy mire érdemes figyelni, mi várható a játék kimenetelét tekintve annak függvényében, hogy a csoportot felnőttek vagy diákok alkotják. Több já-

téknál leírok majd néhány variációs lehetőséget, amivel a játék tematikája bővíthető.

7. Szintén nem tartottam szükségesnek feltüntetni minden játéknál a létszámot. Tapasztalatom szerint a képzések/tréningek során vezetőként sokszor alkalmazkodnunk kell e tekintetben is az élet diktálta feltételekhez; a csoport aktuális létszáma eltérhet az optimumtól. Általános elv lehet, hogy nagyobb létszám esetén (18–25 fő) érdemes lényegesen több páros, kis csoportos feladatot terveznünk, az optimumot (12–16 fő) jelentő létszámnál pedig változatosabban alkalmazhatunk olyan játékokat, amelyekben az egyéni részvétel és megnyilatkozás szükséges és hangsúlyos. Ezeknél a játékoknál ugyanis több idő telhet el, amíg minden csoporttag rövidebb-hosszabb módon megnyilatkozik. Nagyobb létszám esetén bátran alkalmazhatjuk továbbá az ún. akvárium elrendezést: ebben az esetben van egy belső (játzó) és egy külső (megfigyelő) kör. A kétfajta „szerepet” folyamatosan és rugalmasan váltogathatjuk a csoporttagok közt.

## IV. „JÁ-TÉKA”

### 1. Bemutató, feszültségoldó játékok („jégtörők”) névtanuláshoz, kezdéshez

#### Névlabda

*A játékhoz szükséges eszközök:* labda.

*A játék menete:*

A játékosok körben ülnek vagy állnak és mindenki sorban bemondja a nevét. Ha ez megtörtént, akkor a játékosok egy labdát dobhatnak egymásnak a következő szabály szerint: a labdát dobó személynek annak a csoporttagnak a nevét kell mondania, akinek a labdát dobja.

#### Névlánc

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

A játékosok körben állnak (ülnek). A kezdő játékos (valaki a körből) bemondja a nevét. Az egyik szomszédja ezt elismétli, majd hozzáteszi a sajátját is. A következő személy elsorolja a már elhangzott neveket, majd megmondja a saját nevét is. Az utolsónak már az egész csoport neveit kell elsorolnia.

#### Zsipp-zsupp játék

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

A játék azzal kezdődik, hogy mindenki megkérdezi a két mellette lévő személy nevét. Ezt követően a játékvezető a kör közepéről rámutat valakire és azt mondja, hogy „zsipp”. Ennek a játékosnak azonnal meg kell mondania a bal oldali szomszédja nevét. Ha azt mondja a játékvezető, hogy „zsupp”, akkor pedig a jobb oldali szomszéd nevét kell megmondania. Ha pedig az hangzik el, hogy zsipp-zsupp, akkor mindenki futva helyet cserél valakivel és kezdődik a játék előlről. Aki eltéveszti a társa nevét, vagy túl sokat gondolkodik, az maga áll be a körbe játékvezetőnek. A játék többféle módon is bonyolítható: felnőttcsoportban esetleg kérhetjük a játékosoktól, hogy társuk vezetéknevét is mondják meg, vagy esetleg azt, hogy milyen szakos, mivel jár reggelente munkába (kocsi, busz, kerékpár stb.), mi a kedvenc évszaka, mi a kedvenc színe stb. Természetesen ezekre

a változtatásokra akkor van lehetőség, ha az információk a korábbiakban már elhangzottak.

### **Hogy tetszik a szomszédod?**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

Köralkotás után a játékosok valamennyien bemondják keresztnévüket. Ezt követően a játékvezető felteszi a „Hogy tetszik a szomszédod?” kérdést. Erre a megfelelő válasz a következő: „Nekem tetszik a szomszédom, A és B, de jobban tetszik C és D. Ennek elhangzása után C és D helyet cserél a két korábbi szomszédal, A-val és B-vel.

### **Székes névsoros**

*A játékhoz szükséges eszközök:* székek.

*A játék menete:*

Felállítjuk a székeket egy sorba, majd valamennyi játékos feláll egy-egy székre. A játékosok feladata az, hogy a nevek egyszeri elmondását követően álljanak névsorba (ABC rendben) úgy, hogy a helyek csereberéje alatt senki nem léphet le a székekről. A tülekedés közben a csoporttagok folyamatosan rákérdezhetnek társuk nevére – ezzel is segítjük a nevek megtanulását.

### **Állatnév, növénynév, alliteráló tulajdonság**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

Minden játékos elmondja egyszer a nevét, de elé illeszt egy állatnevet vagy növénynevet, esetleg alliteráló tulajdonságot (pl. „Húséges Helén”, *Intelligens Izolda*” stb.). A névtanulós játékok szinte mindegyike játszható ezzel a hangulatos /humoros kiegészítéssel. A kiegészítés pszichológiai érdekessége abban rejlik, hogy a többletinformáció ellenére mégis sokkal könnyebbé válik a nevek rögzítése. Igen jó hangulatot teremthetünk a játék segítségével a frappáns előtagok bevezetésével.

### **Viszonyom a nevemhez**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

A körben ülő játékosokat arra kérjük, hogy gondolják végig: eszükbe jutott-e

már valaha, hogy (érzelmileg) miként viszonyulnak a nevükhöz? Szeretik? Nem szeretik? Tudják-e, hogy kitől kapták? Ismerik-e a nevük eredetét (héber, germán, francia stb.), és hogy eredetileg mit is jelent? Van-e esetleg valamilyen érdekes családi legenda, mítosz a névéhez fűződően? A környezetükben kitől milyen változatot fogadnak el, becézhetik-e őket? Felnőttekből álló csoportban érdemes jelezni, hogy nyugodtan beszéljenek gyermekük (gyermekeik) nevérol is: hogyan született meg a döntés a „papával”. Vigyázzunk arra, hogy a gyermeket valamiért vállalni nem tudók számára érzelmileg akár felkavaró is lehet ez a javaslat; adott esetben a helyzetet mindenképp tapintatosan kezeljük.

Azt is megkérdézhajtuk, hogy mi az illető kedvenc fiú-, illetve lányneve. Gondolkodott-e már rajta, hogy milyen nevet adna majdán megszületendő gyermekének? A kedvenc nevek felsorolása sokat elárul a játékos értékvilágáról (pl. ősi magyar nevek vagy aktuális szappanopera-szereplők neveinek preferálása), a családi hagyományokról (pl. több generáció is ugyanazon keresztnévet viseli a családban). Ez a kérdés serdülőknél először rendszerint cinkos/huncut mosolygást vált ki, de szívesen beszélnek róla (főként a lányok). Érdemes akár beszélgetni arról is, hogy vannak-e tipikus „Bélák, Eszterek” stb. a környezetünkben. Miért, mitől tipikusak ők? Tanári csoportokban ügyesen ráirányíthatjuk a figyelmet a nevekhez fűződő sztereotípiákra, előítéletekre (ugyanazt a keresztnévet viselő korábbi tanítványaink emlékképe, tulajdonsága bukkanhat fel mintegy tudattalanul).

Tanárok alkotta csoportban azt is érdemes megkérdézni, hogy tudnak-e arról, hogy tanítványaik a hátuk mögött milyen becenévvel (gúnynévvel) illetik őket. Mi erről a véleményük, honnan származik az elnevezés? A játék rengeteg családi élményt hozhat felszínre, melyek sokszor igen mulatságosak, kacagatóak lehetnek. A sok-sok információ ellenére rendkívül könnyű ilyen módon akár 20–30 ember nevét is megjegyezni a kis színes kommentárokkal. Feltétlenül kérdezzük meg mindig a játékosokat, hogy mit szeretnének: a csoportban hogyan szólítsuk őket?

### **Szerintem Te „Jóskás” vagy!**

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

Próbáljunk meg társainknak a csoportban keresztnévet, esetleg becenevet adni úgy, hogy ránézésre milyen név illik rájuk. A játék abszolút a kezdési fázisban javasolt, amikor még nem tudják a csoporttagok egymás nevét. A fantomnevek adása sokat elárul a csoporttagok sztereotípiáiról (az előző játékhoz hasonlóan): miért tartjuk „tipikus” Jóskának, Évának stb. a társunkat? Mely tulajdonságok kötődnek számunkra az adott nevet viselő személyekhez? Érdemes természet-

sen jelezni (kérni), hogy a nevek (becenevek) ne legyenek bántóak, esetleg sértők. Ennek a kérésnek elsősorban fiatalabb korosztályban lehet jelentősége, a felnőttcsoportokban nem szokott ez rendszerint semmilyen gondot okozni.

### **Ismerkedés párban „csavarral”**

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

A csoporttagokból párokat alakítunk. A párok nyugodt helyre félrevonulnak, és 10 percen bemutatkoznak egymásnak. Az első öt percen az egyik fél a beszélő, a másik a hallgató. A beszélő öt percen bemutatkozik társának. Annyit mond el bemutatkozásként, amit „itt és most” megfelelőnek gondol a helyzetben. A másik fél nem szólhat közbe, nem kérdezhet, csak teljes intenzitással figyelnie kell a másikra. Az idő leteltével szerepcsere következik: a hallgatóból lesz a beszélő, a beszélőből a hallgató fél. A 10 percet követően a párok visszamennek a csoporttérbe. Ekkor játékvezetőként közöljük, hogy a folytatásban a pár egyik tagja a társa háta mögé áll és mintegy helyette mutatkozik be egyes szám első személyben. Természetesen a bemutatkozás a hallott információkra épüljön, de hangsúlyozzuk, hogy nem memóriatesztről van szó. Nagyon fontos, hogy a bemutatkozások megkezdése előtt adjunk időt (2–3 perc elég erre rendszerint), hogy egyeztessenek egymással: mi hangozhat el az egész csoport nyilvánossága előtt a négy szemközti elmondottakból. Bátran mondják meg egymásnak a pár tagjai, hogy van-e olyan, ami esetleg nem publikus téma a csoport egésze előtt (lehet ilyen, hiszen a játékosok nem tudtak a folytatás nagy csoportos módjáról). A monológot követve a csoport tagjai akár kérdezhetnek is az álló személytől, aki mintegy megérzéseire hagyatkozva válaszol a társát érintő kérdésekre.

Mindezek után kerüljön arra sor, hogy az ülő személy adott esetben korrigálja, pontosítsa az elhangzottakat. Azt is javasolhatjuk a bemutatkozáshoz, hogy a szék mögött álló személy a beszéd közben tegye a két kezét az ülő társa vállára. Ez intimebbé teheti a folyamatot, de a testi kontaktus valaki számára akár zavaró is lehet (ezért tényleg csak javasoljuk vezetőként és ne forszírozzuk). Nők és felnőttek sokkal könnyebben megteszik ezt, mint férfiak egymás közt és a serdülők. A pár két tagja ezután helyet cserél és így megy tovább a játék, amíg minden pár bemutatkozik. Nehezebb változat az, ha a párok előzetes beszélgetés nélkül, tényleg csak ösztönös megérzéseikre hagyatkozva mutatkoznak be társuk helyett a szék mögött állva.



### Ötszavas bemutatkozás

*A játékhoz szükséges eszközök:* papírlapok, írószerszámok.

*A játék menete:*

Minden játékos kap egy kis papírlapot, amelyre felír öt, rá jellemző tulajdonságot. Úgy is nagyon érdekes lehet a játék, ha négy igaz és egy hamis állítást ír önmagáról. Ezt követően összeszedjük a cédulákat, és egyenként felolvasva a cédulákon szereplő tulajdonságokat (igaz vagy hamis állításokat) megpróbáljuk kitalálni, hogy ki volt az „elkövető”. Egy-egy cédula kapcsán akár több tipp, több név is elhangozhat, ezeket érdemes játékvezetőként az adott cédula hátlapjára írni. Kérhetjük, hogy a tippelő próbáljon indoklást is fűzni az ötletéhez: miért gondolja, hogy X Y írhatta az adott cetlit. A sikeres kitalálás után nyújtsa fel a kezét az író, és beszéljen arról röviden (amennyi a helyzetben kényelmes számára), hogy miért épp azt írt, amit. Egyszerűbb változatban nem találgatunk, csak szóban ismerteti a cédula tulajdonosa, hogy milyen alapon választotta a konkrét tulajdonságokat, állításokat.

### Újsághirdetés

*A játékhoz szükséges eszközök:* papírlapok, írószerszámok, csomagolópapír (karton), cellux.

*A játék menete:*

Az előzőhöz hasonló játék. Az eltérés abban rejlik csupán, hogy 5 szó vagy állítás helyett egy néhány soros újsághirdetést ír minden csoporttag, amiből remélhetőleg rá lehet majd ismerni. Javasoljuk, hogy ki-ki válasszon magának egy frapánst (akár humoros!) jeligét is, amit szintén írjon a cetlire. Az elkészült hirdetéseket tegyük ki egy hirdetőfalra, ahol mindenki elolvashatja őket. Érdekes változat, amikor a cédulára a csoporttagok azt írják rá, hogy „Családtagot keresek!”, illetve „Családtagnak jelentkezem!”. A két különböző rovat egymástól kicsit távolabb helyezkedjen el. A csoporttagok bátran jelentkezhetnek akár több társukhoz is mindkét kategóriában. Tegyenek cetlit az adott hirdetés mellé, amelyben leírják, hogy miért is csatlakoznak szívesen a hirdetőhöz. A megfogalmazás lehet komoly, de humoros is természetesen. Ezt követően a csoporttagok leszedik a hirdetőfalról cetlijeiket és a helyükre mennek. Egyén után beszélnek hirdetésük motivációjáról és a hirdetések „utóéletéről”.

## Névjegy

*A játékhoz szükséges eszközök:* kisméretű papírlapok, írószerszámok.

*A játék menete:*

Minden játékos készít magának egy névjegykártyát, amelyre azonban nem a konvencionálisan látható információkat (név, telefon, mobil, munkahely stb.) írja fel, hanem a rá jellemző tulajdonságokat. Ezt követően összeszedjük az így elkészült névjegykártyákat és megpróbáljuk kitalálni, hogy melyik kié.

## Címerem

*A játékhoz szükséges eszközök:* papírlapok, filctollak, színes ceruzák.

*A játék menete:*

Gyakorlatilag teljesen hasonló az előző játékhoz. Mindenkit megkérünk, hogy 5–10 percben rajzolja le valamilyen szimbólum segítségével élete három legfontosabb mozzanatát vagy például három legjellemzőbb tulajdonságát. Bármit be-lerajzolhatnak a címerbe, amiről úgy érzik, hogy valamilyen módon kötődik hozzájuk, jellemzi őket. Egyszerűbb változatban minden játékos bemutatja a címerét, bonyolultabb verzióban az előző játék menetében leírtak szerint közösen próbáljuk meg kitalálni, hogy melyik címernek ki volt az alkotója.

## Közösködés

*A játékhoz szükséges eszközök:* papírlapok, filctollak, színes ceruzák.

*A játék menete:*

Párokat vagy 4–5 fős kis csoportokat alakítsunk úgy, hogy lehetőleg az egymást korábbról nem ismerők kerüljenek egy „társulatba”. A csoporttagoknak 20–30 perc áll rendelkezésre ahhoz, hogy minél több tulajdonságot, jellemző dolgot találjanak. Ami fontos: csak olyan tulajdonság, jellemző kerülhet fel a valamely csoporttag által vezetett listára, amely MINDANNYIUKRA nézve igaz és valóban teljesen közös jellemző (lehet például, hogy mindannyian cukorral eszik a káposztás tésztát só és bors helyett – igen hálás vitatéma csoportban). Az idő letelte után egy szóvivő beszámol a csoportból, hogy milyen közös tulajdonságra bukkantak. Történhet úgy is, hogy a kis csoport tagjai egy szimbólum lerajzolásával illusztrálják a hasonlóságot – ez még színesebbé teheti a játékot. A hátránya az, hogy a rajzolás időt vehet el a feltáró beszélgetéstől. Akár versenyt is hirdethetünk a párok és kis csoportok közt: az győz, aki több hasonló vonást talál a rendelkezésre álló idő alatt.

## Életem gyufája

*A játékhoz szükséges eszközök:* egy doboz (családi) gyufa.

*A játék menete:*

Minden csoporttag kap egy szál gyufát, a skatulyát pedig felváltva adják egymásnak. A körben éppen sorra kerülő meggyújtja a sajátját. A feladata az, hogy a tűz ellobbanásáig mutatkozzon be a csoportnak. A feladat érdekessége és nehézsége épp a szűk időkorlátokban rejlik. Kevésbé ügyes csoporttagok (akiknek a gyufája egyből elalszik) kaphatnak újabb gyufát természetesen. Kíváncsibb csoport családi gyufával is játszhatja.

## Mi lennél, ha...

*A játékhoz szükséges eszközök:* papírlapok, írószerszámok.

*A játék menete:*

Talán az egyik legnépszerűbb és legtartalmasabb játéknak számít, amelynek igen szerteágazó lélektani „gyökérzete” is lehet („Metamorfózis” néven is találkozhattunk már vele), ez a játék is számos változatban ismert. A játékosok egy-egy cetlit kapnak, amire felírják egymás alá a játékvezető által megadott kategóriák mindegyikét (állat, növény, ruhanemű, bútor). A csoport találjon ki közösen további egy-két kategóriát, melyeket izgalmasnak, informatívnak találnak (pl. étel-ital, természeti jelenség, szín, történelmi-irodalmi hős stb.) Ki-ki írjon mindegyik kategória mellé valamit a játék címében feltett kérdésre vonatkozóan. A legegyszerűbb változatban mindenki felolvassa a saját cédulájára írtakat, és rövid magyarázatot fűz mindegyikhez. Próbáljuk vezetőként arra facilitálni a játékosokat, hogy válaszaikban haladják meg a „csak” vagy „ez a kedvencem, azért írtam csupán” típusú felületesebbnek tekinthető szintet. Vezetőként természetesen ezt sem szabad erőltetnünk, mindenki annyit mondjon, amennyi aktuálisan jólesik neki. Közösen is asszociálhat a csoport, hogy kinek mit juttat eszébe (pl. milyen tulajdonságot, jellemzőt) az adott fogalom. Érdekes azzal szembesülni, hogy mennyi hasonlóság lehet csoporton belül a felsoroltakban. Saját tréneri tapasztalataim szerint például a macska fogalma kifejezetten gyakori a zömmel nőkből álló pedagóguscsoportokban. A férfiak pedig gyakran választanak erőt, stabilitást tükröző tölgyfát, mamutfenyőt.

Bonyolultabb változatban kalapból való kihúzás után egyesével találgatjuk, hogy vajon melyik cédula kihez tartozik. A cédulák hátuljára szokás szerint felírjuk a tippet és a hozzájuk fűzött rövid indoklásokat. Érdekes csak a kör legvégén (a cédulák és a tippek újraolvasása során) megkérdezni, hogy ki írta az adott cédulán szereplő szavakat. A csoportfolyamat bármely részében kifejezetten ér-

dekes játék, amit a gyerekek is nagy előszeretettel játszanak. Amennyiben a csoportfolyamat elején játszunk, akkor inkább az előfeltevések, sztereotípiák dominálnak a találgatásokban. Egymást jobban megismerve (a csoportfolyamat közepén, vége felé haladva) már sokkal inkább pontos lehet a személypercepció a tagok közt, és nagyobb a kitalált személyek aránya a csoporton belül. Így is, úgy is érdekes, hasznos a játék a megismerkedés, csapatépítés szempontjából. Érdeemes arra is kitérni a beszélgetés során, hogy kit lepett meg az, hogy kitalálták, kit nem és miért?

### **Én még soha nem...**

*A játékhoz szükséges eszközök:* székek.

*A játék menete:*

A csoport körben ülve foglal helyet. A több játékban is megszokott módon azonban eggyel kevesebb szék van, mint ahány játékos. A székekkel nem rendelkező közepén álló játékos elkezd egy mondatot a következő módon: „Én még soha sem...”. Az állítást valamilyen igaz tartalommal fejezi be: pl. ...nem repültem léghajón.” A mondat elhangzását követően mindenkinek, akire ez nem igaz (tehát repült már léghajón) fel kell állnia és gyorsan futva új helyet kell keresnie a körön belül. A helycserék után új ember kerül középre, és most neki kell az „Én még soha sem...” kezdetű mondatot mondania. A játék legfontosabb eleme az őszinteség, ezért az instrukcióban fektessünk erre külön hangsúlyt. A játék úgy is játszható, hogy a mondat így kezdődik: „Én az az ember vagyok...”, a folytatás pedig: „...aki bántott már meg mászt igazságtalanul”. Ugyanúgy gyors futkosás várható ebben a verzióban is a játékosoktól. A játék elmagyarázása során nyomatékosítsuk, hogy ne tulajdonságot adjunk meg (szép vagyok), hanem egy adott viselkedésmódot nevezünk meg.

### **Villáminterjú**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

A csoport tagjai körben ülnek és a csoport egyik tagját kérdezik. A gyorsan egymás után, sorban feltett kérdésekre a faggatott gyorsan válaszol. Amikor mindenki kérdezett, akkor új játékos lesz a kérdezett. Érdekes az instrukció során egy párhuzamot mondanunk: képzeljük el azt, hogy újságíróként a reptéren mindössze egy percünk, egy harmincméteres utunk van arra, hogy a leglényegesebb dolgokat megtudakoljuk az ismert sztártól vagy politikustól. Ezért a kérdések tényleg pergő sorrendben kövessék egymást! A riporternek és a sztárnak is érdeke, hogy a rendelkezésre álló szűk időben minél több lényegi információ ki-

derüljön. Érdemes tisztázni, hogy hány esetben passzolhat a kérdezett, azaz utasíthatja el a válaszadás kötelezettségét.

### Almák és körték

*A játékhoz szükséges eszközök:* flipchart vagy csomagolópapír előrerajzolt alma- és körte formákkal, filctollak.

*A játék menete:*

1. Ismertesse a csoporttal, hogy mit fognak csinálni, majd kérje meg a résztvevőket, gondolkozzanak el a kurzussal kapcsolatos elvárásaikról és esetleges félelmeikről. Az elvárások és félelmek magára a tanfolyamra vonatkoznak, nem pedig a téma esetleges kimenetelére vagy a munkával kapcsolatos dolgokra.
2. Amíg ezen gondolkoznak, rajzoljon két flipchart ívre két nagy fát. Az egyikre rajzoljon almákat (ezek jelentik az elvárásokat), a másikkra körtéket (félelmek a kurzussal kapcsolatban). Mindegyik fán legyen elég alma-, illetve körteforma, hogy mindegyik résztvevő tudjon valamit írni egy-egy formába, és elég nagyok legyenek a formák, hogy pár szó beléjük férjen. (Ezt előkészítheti a tanfolyam előtt.)
3. Kérje meg a résztvevőket, hogy jöjjenek egyenként az ábrához, pár szóval világítsák meg esetleges elvárásaikat és félelmeiket a kurzussal kapcsolatban, majd néhány szóban írják ezeket bele az alma-, vagy a körteformákba.
4. Mikor mindenki már sorra került, vegye szemügyre a csoporttal együtt az elvárásokat, közben rámutatva, mi az, amit a program érint és mi az, amit nem.
5. Ezután azt a fát nézze meg, amin a félelmek vannak felírva, és ahol szükséges, magyarázza el a kurzus tartalmát és módszereit.
6. A két ábrát hagyja fenn a kurzus végéig, így folyamatosan ellenőrizheti, mint a kurzus kiértékelésének egy részét.

Javasolt bevezetés:

„A következő napot együtt fogjuk tölteni, tehát fontos lenne tudni, mit várnak ettől a csoportmunkától. Gondolkodjanak el a következő pár percben, milyen elvárásaik és félelmeik vannak ezzel a programmal kapcsolatban, majd mondják el a csoportnak. Ezután mindenki írja fel a flipchart rajzra, rövid kifejezés vagy pár szó formájában az elvárásokat az almaformákba és a félelmeket a körteformákba. Persze nem kötelező, hogy félelmeik legyenek, azonban remélem, elvárásaik vannak.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

## Könyvborító

*A játékhoz szükséges eszközök:* papírlapok, írószerszámok.

*A játék menete:*

1. Kérje fel a csoporttagokat, hogy képzeljék el a következőt: most fejeztek be egy könyvet, mely hamarosan megjelenik. Írjanak egy rövid (50 szónál nem több) bemutatkozó szöveget saját magukról, ami a könyvborítón jelenik meg „A szerzőről” címmel (lásd Javasolt bevezetés). Adjon erre a feladatra 10 percet.
2. Mindenki olvassa fel a csoportnak, amit saját magáról írt.

Javasolt bevezetés:

Képzeljék el, hogy most írtak meg egy könyvet, és egy rövid bemutatkozó részt kell hozzá készíteniük, ami a könyv borítóján fog megjelenni „A szerzőről” címmel. Ebben szerepeljen a szerző neve, és további információ lakhelyéről, családjáról, eredményeiről, bármiről, amit fontosnak tartanak. De ne felejtsek el, hogy csak 50 szó számára van hely, tehát tömörnek kell lennie. Miután mindenki befejezte, fel fogják olvasni a csoportnak bemutatkozó szövegeiket.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

## Utazás

*A játékhoz szükséges eszközök:* flipchart vagy csomagolópapír, filctollak.

*A játék menete:*

1. Hasonlítsa a tréninget egy utazáshoz. Kérje meg a résztvevőket, hogy mindenki gondolkozzon el 5 percig, mi az, amit szeretne megszerezni az utazás során (elvárások), és miben szeretnének hozzájárulni ehhez az úthoz (megszabadulni valamitől, hozzáadni a csoporthoz stb.).
2. Ezután egyenként mutatkozzanak be és mondják el a csoportnak, mi az, amit szeretnének kapni és adni.
3. Flipchartra leírhatják az elhangzottakat.

Javasolt bevezetés:

Gondoljuk azt, hogy utazni indulunk. A tréning kicsit mindig emlékeztet egy utazásra, mivel új útra lépünk, remélhetőleg új dolgokat fedezünk fel, vagy az is lehet, hogy már ismert területen utazunk, de ez alkalommal a mellékutakra és kanyarokra is odafigyelünk. Szeretném, ha a következő öt percben elgondolkoznánk arról, hogy mit szeretnének összegyűjteni az utazás során, és mi az, amit szeretnének leadni. Más szóval élve, mit szeretnének nyerni a tanfolyamtól, mi

az, amit változtatni szeretnének saját magukkal kapcsolatban, és mit tudnak a csoportnak nyújtani. Ezeket a gondolatokat le is írhatják. Ha befejezték, akkor mindenki sorban mutatkozzon be és mondja el a többieknek, hogy mi az, amit szeretne a kurzus során kapni és adni.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### Ismerkedés

*A játékhoz szükséges eszközök:* flipchart vagy csomagolópapír, filctollak.

*A játék menete:*

1. Magyarázza el, mit fognak csinálni. A flipchartra írja fel emlékeztetőül, hogy a részt vevő párok milyen információt osszanak meg egymással.
2. Kérje meg a csoporttagokat, hogy vegyüljenek el, és mindenki válasszon magának egy párt, akiről azt gondolja, valami hasonlóság van köztük (pl. a hajuk színe), és akit jobban meg szeretnének ismerni.
3. A párok mutatkozzanak be, mondják el, hogy mi a munkájuk és milyen érzés például az, hogy hasonló színű a hajuk.
4. Pár perc után a párok feloszlanak és mindenki új párt választ magának, most valami más kritérium alapján, például hasonló színű a szemük. Az újonnan alakult párok is beszéljék meg a fent említett témákat (név, munka és milyen érzés hasonló szeműnek lenni stb.).
5. Folytassa a páralakítást a fenti módon, a következő kritériumok alapján: ugyanolyan színű zokni, hasonló testsúly, hasonló kor, ugyanaz a csillagjegy, hasonló hosszúságú haj, egyforma méretű cipő stb.
6. Legalább négy különböző páralakítást játsszanak végig.
7. Ezután mindenki üljön le, és tartson rövid levezető beszélgetést, a következő kérdések segítségével:

Milyen volt ez a gyakorlat? Mit tanultak belőle? A játék előrehaladtával mennyire ismerték meg a többi résztvevőt? Mennyire voltak találóak a többi résztvevőről alkotott feltételezések, amiket a fizikai megjelenésükre alapoztak?

Javasolt bevezetés:

Hogy jobban megismerjük egymást, megkérem a csoport résztvevőit, hogy álljanak párba egy általuk választott személlyel annak alapján, amiről úgy gondolják, hogy közös bennük. Ezután a párok mutatkozzanak be egymásnak, mondják el,

mit dolgoznak és milyen érzés egy közös jellemzővel bírni olyanoknak, akik nem ismerik egymást.

Ha olyan jellemző alapján választanak párt, amit nem tudnak biztosan, például valakinek a kora, akkor ezt az információt is osszák meg egymással. Az első párbaállítás után mindenki válasszon egy másik párt, most valami más jellemző alapján.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### **Kinek a tulajdonában vannak ezek a tárgyak?**

*A játékhoz szükséges eszközök:* tetszőleges személyes tárgyak a résztvevőktől.

*A játék menete:*

1. Kérje meg a résztvevőket, hogy álljanak valakivel párba, akit nem ismernek.
2. Ezután a pár mindkét tagja adjon egymásnak két-két személyes tárgyat a másiknak. Vegyenek elő valami személyes tárgyat a zsebükből, táskájukból stb. Természetesen figyeljen arra, hogy a tárgyak a végén visszakerüljenek a tulajdonosokhoz.
3. A párok helyezkedjenek körbe. Kérjen meg egy párt, hogy elsőként mutakozzanak be a csoportnak. Ezután a pár egyik tagja a másiktól kapott tárgyak alapján mondjon valamit a csoportnak a párjáról. A másik ezzel egyetérthet vagy kijavíthatja a róla mondottakat, illetve hozzátehet bármit a jellemzéshez. Ezután szerepcseré következik.
4. Ezt folytassák addig, amíg minden párra sor nem került, majd adják vissza a tárgyakat a tulajdonosoknak.

*Javasolt bevezetés:*

Szeretném, ha mindenki választana magának egy párt a csoportból, valakit, akit még nem ismer. A párok mutakozzanak be egymásnak.

Mindkét tag válasszon két személyes tárgyat, majd adja oda a partnerének (természetesen a játék végén ezt visszakapja).

Nézzük meg a nekünk adott tárgyakat, és képzeljük el, hogy nyomozók vagyunk. Mit tudunk meg párunkról a nekünk adott tárgyak alapján? Mit mondanak ezek a tárgyak a másik emberről? Sorban haladva, mindenki mondja el, milyen következtetésekre jutott.”

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2



## Hobby

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

1. Kérje meg a résztvevőket, hogy üljenek körbe.
2. Mindenki válasszon egy időtöltést, amivel szabadidejében szívesen foglalkozik, és amit el fog játszani a csoportnak.
3. Indítsa a játékot, mutakozzon be, majd mutogassa el a hobbiját, amit a csoportnak kell kitalálnia.
4. A körben következő résztvevő ezután bemutatja a tréner és megmondja hobbiját, majd saját maga is bemutatkozik és elmutogatja a saját hobbiját.
5. Ahogyan haladnak körbe, minden soron következő személy elismétli az összes előtte levő nevét és hobbiját, majd pedig a sajátját.
6. Ha valakinek nem jut eszébe egy résztvevő hobija, akkor a tréner és a többi csoporttag segíthet azzal, hogy elmutogadják a hobbijt. Hamarosan mindenki emlékezni fog a nevekre.

Javasolt bevezetés:

Egy olyan gyakorlattal kezdünk, ami segíteni fog a résztvevők nevének megjegyzésében, és egy keveset megtudunk mindenkiről. Mindenki gondoljon valamire, amit szabadidejében szívesen csinál, mutogassa ezt el a többieknek, akiknek ki kell ezt a hobbijt találni. Én kezdem, először bemutatkozom, majd elmutogatom a hobbimat, amit a csoportnak ki kell találni. A körben utánam következő ezután bemutat engem, a hobbimat, majd megmondja a saját nevét és elmutogatja a saját hobbiját. Ez így megy tovább, amíg mindenkire sor nem került.

*Forrás: Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2*

## Mi szeretnék lenni?

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

1. A csoporttagok üljenek le körbe.
2. Kérje meg a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el, melyik híres ember bőrébe bújnának bele szívesen (lehet élő vagy halott, valódi vagy kitalált, politikus, művész stb.). Indokolják meg, miért pont azt választották.

3. Menjen sorba, hogy mindenki az általa választott híres ember nevében szólalhasson meg.
4. Most újra menjen sorba a résztvevőkkel, mindenki mutatkozzon be a saját nevében, és mondja el, milyen érzés a kitalált személyt maga mögött hagyva, újra önmagának lenni.

Javasolt bevezetés:

Hogy jobban megismerjük egymást, most arra fogom önöket kérni, hogy találjanak maguknak egy híres embert, akár élő, akár holt, lehet politikus vagy művész, akár rajzfilmfigura is, bárki, akinek szívesen bújnának a bőrébe, és azt is mondják meg, hogy miért. Például: Az én nevem Charlie Chaplin, szeretem megnevettetni és megríkatni az embereket. Sorba megyünk, és mindenki mutassa be magát a kitalált személyként. Ezután újra körbeheladva, mindenki saját maga-ként mutatkozzon be és mondja el azt is, milyen érzés maga mögött hagyni a kitalált személyt és annak tulajdonságait.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangelatoldó játékok 2

### **Hátrahagyott csomag**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

1. Kérje meg a résztvevőket, hogy álljanak párba valakivel, akit nem ismernek.
2. Adjon mindegyik párnak 4 percet (2-2 percet mindenkinek), hogy bemutatkozzanak, elmondják mit dolgoznak, és hogy mit tettek félre aznap, hogy ezen a tréningen résztvehessenek. 2 perc elteltével szóljon, hogy a pár másik tagja következik.
3. Amikor újra összeáll a csoport, mindenki egyenként mutatkozzon be, mondja el, mit dolgozik, és hogy mit kellene félretennie, hogy részt vehessen a csoportban (ha akarják).

Javasolt bevezetés:

Hogy jobban megismerjük egymást, mindenki válasszon magának párt, mutatkozzon be a partnerének, mondja meg, hol dolgozik, és azt, hogy mit kellett félretennie ma, hogy részt vehessen a csoport játékában. Ez bármi lehet, például mosatlan edények, meleg ágy, aggályok a munkahellyel vagy családdal kapcsolatban.

Amikor újra összegyűlünk, akkor mindenki egyenként mutatkozzon be, mondja el, mit dolgozik, és mi az, amit félretett ma, ha van kedve ezt megosztani másokkal. Ha nem akarja megmondani, az sem baj.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### Üzenetek a múltból

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

1. Kérje meg a csoporttagokat, hogy idézzenek fel egy mondást vagy kifejezést, amit régen a szüleik vagy más, életükben jelentős személy szokott nekik mondani.
2. A csoporttagok keveredjenek össze, és amikor találkozik valaki egy másik résztvevővel, mutatkozzon be és mondja el az „üzenetét a múltból”. Például: „Erzsi vagyok, és rendet kell raknom a szobámban.”
3. Mindenki a saját üzenetét ismétlje meg, amikor a többieknek bemutatkozik.
4. Addig folytassák, amíg mindenkinek volt alkalma mindenkinek bemutatkozni.
5. A végén gyűljenek össze és beszéljék meg a gyakorlatot. Beszéljenek arról is, hogy most mint felnőttek, mit gondolnak ezekről a régi üzenetekről.

*Javasolt bevezetés:*

Hogy jobban megismerkedjünk egymással, most mindenkit arra fogok kérni, hogy gondoljon vissza a múltra és egy kifejezésre vagy mondatra, amit gyakran hallottak. Ez lehet a szüleitől vagy iskolai tanáruktól, vagy bárki mástól, aki fontos szerepet töltött be az életükben. A felidézett üzenet lehet akár pozitív, akár negatív, de olyat válasszanak, ami most is jelent valamit számukra.

Ezután mindenki sétáljon körbe a helyiségben, és amikor találkozik egy másik csoporttaggal, mutatkozzon be neki és mondja el az üzenetét a múltból. Például: „Erzsi vagyok, és rendet kell raknom a szobámban”.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### Vágyaim

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

1. Mindenki álljon párba valakivel, akit még nem ismer.

2. Most mutatkozzanak be egymásnak, és mondják el egy vágyukat, valamit, amit mindig szerettek volna megkapni vagy elérni.
3. Körülbelül 10 perc elteltével a csoport újra gyűljön össze, és most mindenki egyenként mutatkozzon be a csoportnak, és mondja el egy vágyát.

Javasolt bevezetés:

Hogy jobban megismerjük egymást, mindenki álljon párba valakivel, akit nem ismer. A következő pár percben mutatkozzanak be egymásnak, és mondják el a partnerüknek, milyen vágyuk van az életben, vagy mi az, amit szeretnének megkapni. Ezután újra összegyűlünk, és most mindenki egyenként bemutatkozik a csoportnak, és elmondja egy vágyát.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### **Titkos énem**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

1. A résztvevők üljenek körbe.
2. Ismertesse, hogy mit fognak csinálni, és mutassa be egy példával. Például „Az én nevem... és van két macskám.” vagy „Az én nevem... és táncolni tanulok.”

Javasolt bevezetés:

Hogy jobban megismerjük egymást, mindenki mondjon el valamit magáról, amit csak úgy ránézésre nem tudnánk kitalálni. Ez lehet hobbi, vagy valami a magánéletből, otthonról vagy a lakhelyről. Először a nevünket mondjuk, hogy mindenki tudja, kiről van szó. Én kezdem. Engem....-nek hívnak, és unokáim vannak.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### **Pajzs**

*A játékhoz szükséges eszközök:* flipchart lapra vagy kartonra előzetesen megrajzolt pajzs, flipchart papírok (műszaki rajzlapok) minden résztvevőnek, filctollak.

*A játék menete:*

1. Rajzoljon előre egy flipchart lapra egy pajzsot, és írja fel rá a kérdéseket, amiket a résztvevőknek akar feltenni.
2. Mindegyik résztvevő rajzoljon egy pajzsot egy flipchartra.

3. A pajzsra írják vagy rajzolják fel a következőket:
  - egy a résztvevőre jellemző szimbólumot (ezt a pajzs közepére),
  - egy fontos dátumot,
  - egy olyan szervezet nevét, mely szerepet játszott életükben,
  - egy életükben fontos szerepet játszó személy nevét,
  - egy olyan tulajdonságot, amire büszkék,
  - egy a kurzussal kapcsolatos elvárásukat,
  - bármi mást, aminek a témához köze van.
4. Adjon erre körülbelül 20 percet, majd mindenki magyarázza el a csoportnak a saját pajzsát.
5. A rajzokat felteheti a falra a kurzus végéig, majd a résztvevők hazavihetik a sajátjukat.

Javasolt bevezetés:

Hogy jobban megismerjük egymást, most arra fogok mindenkit kérni, gondolkozzon el saját magáról és életéről, és néhány jelentős dolgot vessen papírra a többiek számára. Úgy képzelem, hogy mindenki felrajzol egy pajzsformát egy flipchartra, és erre aztán rárajzolja vagy ráírja a következő információt (itt említjük meg, amiket rá kell írni a papírra). 20 perc múlva újra összeül a csoport, és mindenki elmagyarázza a többieknek, mit írt vagy rajzolt a papírra, és miért.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### **Lélekvándorlás**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

1. A résztvevők üljenek körbe.
2. Kérje meg őket, gondolkozzanak pár percig, miként szeretnének visszatérni az életbe, ha létezne lélekvándorlás, és miért.
3. Valaki a csoportból kezdje el a bemutatkozást, mondja meg a nevét, kit vagy mit választott mint reinkarnált lény, és miért.
4. A körben mindenkire sor kerül.

Javasolt bevezetés:

Hogy jobban megismerjük egymást a csoportban, most játsszunk el egy gyakorlatot, melyet talán furcsának találnak. Képzeld el, hogy reinkarnálódunk, akár mint személy, állat vagy tárgy. Miként szeretnének visszatérni az életbe, és

miért? Gondolkozzanak el ezen pár percig, majd sorban mindenki mondja el gondolatait.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### **Sikertörténet**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

1. A csoport tagjai között legyen meg a megfelelő támogatás és bizalom.
2. Mindenki üljön le egy körbe.
3. Magyarázza el, mit fognak csinálni (Lásd: Javasolt bevezetés). Egy önkéntes jelentkező kezdje, mindenkit vegyen sorba, és 3 percet hagyjon egy-egy résztvevőre. Ha valaki negatív módon nyilatkozik, emlékeztesse rá, hogy ebben a gyakorlatban a sikereket vesszük számba.

Javasolt bevezetés:

Ebben a gyakorlatban gondoljunk életünk sikeres perceire/eseményeire. Feltételezhetően mindannyiunknak voltak sikerei valamilyen területen, elevenítsék most fel ezeket.

Gyakran előfordul, hogy az emberek csak a rossz élményeikre gondolnak. Most, ha csak 3 percre is, tegyük félre ezt a negatív gondolkodásmódot, és csak a sikereinkre koncentráljunk. Mondjunk el egy részletet életünkből, egy sikerünket vagy diadalunkat. Kezdjék ott, ahol kedvük van, és haladjanak időben előre, sikereikre emlékezve. Senkit nem fogunk félbeszakítani, és minden csoporttagra sor kerül. Ki szeretné kezdeni?

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### **Utazási ügynök**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

1. Kérje meg a résztvevőket, hogy üljenek körbe.
2. Magyarázza el, mit fognak csinálni, és kérje meg a résztvevőket, hogy gondoljanak egy helyre, ahová szeretnének eljutni, és aminek a kezdőbetűje azonos a nevükkel. (Például: Anna/Afrika, Béla/Bahama-szigetek, László/London).
3. Kezdje ön, így: „Ákos vagyok, és épp most foglaltam le az utazási ügynökömnél egy utat Ábrahámhegyre.”

4. Most az öntől jobbra ülő következnek, aki így folytatja: „Ez itt Ákos, aki lefoglalt egy utat Ábrahámhegyre, én pedig ... vagyok és ...-ba megyek.”
5. A következő személy megint a trénerrel kezdi, majd a második emberrel folytatja és utána saját magával. Ez így megy tovább, amíg el nem érnek az utolsó emberhez, akinek persze az egész csoportra emlékeznie kell.

Javasolt bevezetés:

Most egy „Utazási ügynök” című játékot fogunk játszani, mely segít abban, hogy megjegyezzük a többiek nevét. Mindenki gondoljon egy helyre, ahova szívesen elutazna, és aminek a kezdőbetűje megegyezik a saját nevének kezdőbetűjével. Például: Anna/Afrika, Béla/Bahama-szigetek, László/London. Mindenki érti? Én fogom kezdeni. Elképzelem, hogy most megyek egy utazási irodába lefoglalni az utamat. Utánam következnek a tőlem jobbra ülő, aki először engem és úti célomat mutatja be, majd saját magát és választott úti célját. Ez így megy tovább, körbe a csoportban, amíg mindenkire sor nem került. Meglátjuk, milyen könnyű így megjegyezni az emberek neveit, és nem is kell jegyzetelnünk.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### Helyek a világban

*A játékhoz szükséges eszközök:* ország- (esetleg világ-) térkép, ragadós papírcetlik, írószerszámok minden résztvevőnek.

*A játék menete:*

1. Akassza fel a térképet a falra.
2. Adjon mindenkinek két ragasztós hátú papírt és egy tollat.
3. Ezután mindenki gondolkozzon el, mi az a két hely a világon, aminek számára jelentősége van, és írja le ezt a két helyet a papírjára.
4. Most mindenki egyenként jöjjön a térképhez, mutakozzon be, ragassza rá a két papírját a térképre, és mondja el a többieknek, miért fontosak számára ezek a helyek.

Javasolt bevezetés:

Ez a gyakorlat segíteni fog, hogy jobban megismerjük egymást. Felraktunk a falra egy világtérképet. Megkérek mindenkit, hogy gondoljon két helyre a világban, melyeknek jelentősége van számára. Ez lehet egy ország vagy város, akár egy utca is. Ezután mindenki írja fel a választott két helyet két ragasztós hátú papírra, jöjjön ki a térképhez, amikor rákerül a sor, és magyarázza el a többieknek, miért fontosak ezek a helyek számára. Nem érdekes, ha valaki nem tudja pontosan, hova ragassza fel a papírját – nem mindenkinek erős oldala a földrajz. A többiek

majd segítenek ebben. Amikor kijövünk egyenként, mutatkozzunk be. Szóval, ki szeretné kezdeni?

Variáció:

1. Ha túl nagy a csoport, akkor csak egy helyet válasszanak.
2. Úgy is lehet játszani, hogy csak az ország térképét használja.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### **Asztrológia**

*A játékhoz szükséges eszközök:* 12 papírlap, mindegyiken egy-egy asztrológiai jegy és a hozzá tartozó dátum, flipchart lapok és tollak, műanyagragasztó.

*A játék menete:*

1. Helyezze el körbe az asztrológiai jeleket a terem falán egymástól olyan távol, amennyire csak lehetséges. Írja fel azokat a kérdéseket a flipchart lapra, amelyeket szeretne megbeszélni.
2. Kérje meg a résztvevőket, hogy álljanak a saját asztrológiai jegyükhöz.
3. Magyarázza el, hogy mit fognak csinálni, és kérje meg a résztvevőket, hogy az azonos jegyűek alakítsanak egy csoportot (a csoportok létszáma 3–5 fő legyen). Ha egy jegynél nincs elegendő számú résztvevő, akkor 2 vagy 3 kisebb csoportot össze is vonhat a szomszédos jegyekből.
4. Adjon egy-egy flipchart lapot mindegyik csoportnak. Kérje meg őket, hogy mutassák be magukat egymásnak, és beszéljék meg, hogy milyen közös tulajdonságaik vannak a jegyükhöz megfelelően, melyek a jelentős különbségek, és milyen tapasztalatot várnak a tréningtől. Ezután írják fel az eredményeket a flipchartra, és válasszák ki maguk közül, hogy ki fogja ismertetni az eredményeket.
5. Körülbelül 20 perc után kérje meg a képviselőket minden csoportból, hogy menjenek a flipcharthoz és mutassák be csoportjuk minden tagját. Mondják el, amit megbeszéltek.
6. Amikor mindenkire sor került, összegyűjtheti az elvárásokat, és tisztázhatja a csoporttal, hogy mi ennek a tréningnek a célja és mire fognak választ kapni.

Javasolt bevezetés:

Ha körbenéznék, 12 asztrológiai jegyet találhatnak a falakon. Nem kell hogy higgyenek benne, de szeretném, ha mindenki megtalálná a saját jegyét és mellé



állna. Most azt szeretném, hogy alakítsanak kis csoportokat, ahol be fognak mutatkozni egymásnak. Utána vitassák meg ezeket a kérdéseket (mutassa a kérdéseket, amit felírt a flipchartra) a csoporton belül, és a megbeszéltek főbb pontjait írják fel egy flipchart lapra.” „Minden csoport 20 percet kap erre a feladatra, utána összegyűlünk, a csoport által kijelölt személy be fogja mutatni a csoportját, és ismertetni fogja a kérdésekre jött válaszokat és visszajelzéseket.”

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

## 2. Zárójátékok (a képzés értékelése, búcsú, ajándékozás)

### Hajtogassuk az értékeket!

*A játékhoz szükséges eszközök:* papírlapok, írószerszámok.

*A játék menete:*

Tipikusan szerencsés, jó hangulatot teremtő zárójáték. Minden csoporttag kap egy lapot, amelynek jobb alsó sarkába felírja a nevét. A papír mindig megy tovább. Aki megkapja, az ír egy jókívánást, egy kedves utalást valamely közösen átélt csoportélményre, egy tartalmas idézetet a társa papírjára, majd lehajtja a csíkot. Így a soron következő személy nem látja az előzőekben leírtakat, és így nem befolyásolja az adott személyhez fűződő asszociációit. A lapok körbe érését követően (miután mindenkihez visszaért a sajátja) kezdeményezhetünk beszélgetést az olvasottakról, kiválasztathatjuk minden csoporttag esetében a szívnek legkedvesebbet. De az is egy lehetséges megoldás, ha nem beszéljük „túl” a helyzetet, hanem csak eltesszük magunkban a küldött sorokat. A csoport rendszerint egyértelműen jelzi a vezető számára, hogy melyik változatra van inkább igénye a vezető által megajánlottak közül. Lehet akár tartalmában kicsit eltérő is a kérésünk: mindenki ezt a mondatot fejezze be az adott papír tulajdonosára vonatkozóan: „Azt szeretem benned, hogy...”. Így kifejezetten pozitív visszajelzéseket olvashatnak majd a csoporttagok, ami igazán meghitté teheti a búcsút.

### Akció

*A játékhoz szükséges eszközök:* papírlapok, írószerszámok minden résztvevőnek.

*A játék menete:*

1. Kérje meg a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el, milyen tapasztalatokat nyertek a kurzuson, és azokat hogyan fogják felhasználni a továbbiakban. Ehhez osszon fel egy papírlapot három részre, melyekhez felírhatja: „Hat hónap múlva”, „Három hónap múlva” és „Holnap”, majd az utasítások alapján töltsék ki a résztvevők a megfelelő oszlopokat.

2. Erre adjon kb. 15 percet, majd utána üljön össze a csoport, és mindenki olvasson fel a sajátjából, minden oszlopból egy fontos elemet.

Javasolt bevezetés:

Nem szeretnénk, hogy elveszen, amit ezen a kurzuson tanultak, nem igaz? Gondolkodjanak el, mit nyertek itt, és hogyan fogják azt felhasználni, hogy még tovább fejlődjenek, vagy hogy milyen változtatásokat fognak végrehajtani az itt tanultak következményeként. Mindenki vegyen egy papírlapot, és ossza három oszlopra, amelyeket a következőképpen nevezünk el: „Hat hónap múlva”, „Három hónap múlva” és „Holnap” (vagy ha jobban tetszik, „Hétfő”).

Persze nem mindig lehet azonnal változtatni a dolgokon, és sokszor könnyebb hosszú távon elképzelni az áhított pozitív változásokat. Először képzeljék el a hosszú távon elért változásokat, mondjuk hat hónap alatt, majd időben visszafelé haladva, három hónap alatt, végül azt, hogy mit fognak ennek érdekében tenni holnap. Adok erre 15 percet, majd újra összegyűlünk, és mindenki felolvasson egy fontos elemet mindhárom oszlopból.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### **Ez a lap fog emlékeztetni rám**

*A játékhoz szükséges eszközök:* papírlapok, filctollak minden résztvevőnek.

*A játék menete:*

1. Osszuk a csoportot két vagy három részre.
2. Az így kialakult kisebb csoportok készítsenek egy képeslapot, melyet a csoport egészének szánnak. Legyen az első oldalán egy kép vagy szimbólum, és a belső oldalán meg egy üzenet.
3. Kb. 20 perc leteltével az egyes csoportok mutassák be lapjukat az egész társaságnak, és magyarázzák is el annak jelentését.

Javasolt bevezetés:

Mindenki kapott már képeslapot valamilyen speciális alkalomra, legyen az születésnap, évforduló vagy bármilyen alkalom. Most, hogy a tréning végére érkezünk, szeretném, ha kisebb csoportokra oszlanánk, és terveznénk egy lapot a csoport egészének. Vannak itt színes papírok és tollak. A kártya első oldalára rajzoljunk valami képet vagy szimbólumot, a belső oldalára pedig írjunk egy üzenetet, mint ahogy ezt tennénk más üdvözlőlap esetében. Ez lehet a jövőre vonatkozó üzenet – vagy a csoportnak szóló köszönet –, bármi, amit ki szeretnének fejezni. Mikor a kis csoportok befejezték, akkor mutassák meg a csoport egészének a lapjukat, és magyarázzák is el, mi a jelentése.

Nem baj, ha valaki nem tud rajzolni, itt nem az számít, hanem a lapban kifejezett érzelmek vagy gondolatok.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### **Színezzük ki a csoportot!**

*A játékhoz szükséges eszközök:* előzetesen flipchartra felírt kategóriák.

*A játék menete:*

Írjon össze egy listát különböző dolgokról, hogy mi lehetne ez a csoport. Például: „Ha ez a csoport egy szín lenne, akkor az... lenne”, „Ha ez a csoport egy autó lenne, akkor az ...” stb. Az alábbiakban található egy listát a különböző dolgokról, amit be lehet vonni: bútor, zenemű, könyv, virág, ruhadarab, forma, tv-műsor, étel, ország, hely, munka, szervezet, nyaralóhely, állat stb.

1. Ezt a listát írja fel a flipchartra, hogy minden résztvevőre legalább egy jusson, és önre is, ha bekapcsolódik a játékba.
2. A résztvevők üljenek körbe, majd sorban mindenki válasszon egy dolgot a listáról, és mondja meg, mi lenne a csoport, ha az a tétel lenne, és miért.

Javasolt bevezetés:

Mielőtt vége a kurzusnak, megkérem Önöket, hogy koncentráljanak a csoport pozitív vonásaira. Válasszanak egy-egy tételt erről a listáról, és képzeljék el, hogy a csoport ez a bizonyos valami. Milyen fajta dolog lenne a csoport, és miért?

Például választhatnak egy helyet, akkor lehet azt mondani: „Ha ez a csoport egy hely lenne, akkor egy óriási ház lenne, sok különböző, szépen berendezett szobával.” Vagy ha formáról van szó, akkor: „Ha ez a csoport egy forma lenne, akkor lehetne csillag, mert mindenki egy ragyogó csillag a maga nemében.”

Most körbe megyünk, mindenki választ egy tételt, és elmondja, mi lenne a csoport, és miért.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### **Bókok**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

1. A résztvevők üljenek körbe, jó közel egymáshoz.
2. Jegyezze meg, hogy néha nehéz másoknak bókolni vagy akár dicséretet elfogadni, de hasznos megpróbálni.

3. Ön kezdje, a tőle jobbra ülő személyhez fordulva. Szólítsa nevén a résztvevőt, majd mondjon neki valami hízelgő bókot. Fontos, hogy magabiztosan, a viselkedésével mutassa, hogy ebben semmi zavarba ejtő nincs.
4. Akinek a bókot mondta, az fogadja el, és köszönje meg.
5. Így haladjanak körbe jobbra, amíg vissza nem érnek önhöz: minden csoporttag mondjon a mellette ülőnek valami szépet, az fogadja el és köszönje meg.

Javasolt bevezetés:

Hogy pozitív hangulatban fejezzük be ezt a kurzust, szeretném, ha mondanánk egymásnak valami szépet. Bókokat hallani magunkról általában jó, de néha bizony nehezünkre esik valami szépet mondani másokról. Az emberek gyakran zavarba jönnek, ha őszintén valami pozitívát kell mondaniuk valakiről. Mivel jó ideje együtt dolgozunk, biztos vagyok abban, hogy mindenki észrevett pozitív dolgokat csoporttársaival kapcsolatban. Arra sajnos nincs elég időnk, hogy mindenki bókoljon minden egyes csoporttársának, ezért azt javaslom, hogy a tőlünk jobbra eső emberhez fordulva, mondjunk valami szépet róla. Körben fogunk haladni. Egyenként és hangosan dicsérjük meg a mellettünk ülőt. Értetően, az illetőt a nevén szólítva bókoljunk neki, éreztetve, hogy ezt komolyan is gondoljuk. Említsünk valami pozitívát, amit a kurzus során észrevettünk, akár egy tulajdonságot, vagy valamit, ami segített nekünk. Próbáljunk meg nem a külső megjelenésre koncentrálni, hanem inkább a személyiségre, belső tulajdonságokra. Amikor valaki hallja a neki szóló bókot, fogadja el egyszerűen és természetesen, például mondja azt: „Köszönöm”. Nem kell senkinek zavarba jönnie, ha jót hall magáról. Én kezdem, és sorban utánam mindenki, amíg körbe nem érünk.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### **Hogyan búcsúzzunk el?**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

1. Gondolkozzanak el azon, hogy különböző népek hányféle módon búcsúznak el egymástól.
2. A résztvevők keveredjenek el egymás közt, és amikor összetalálkoznak valakivel, valamilyen érintéssel köszönjenek el tőle, és mondjanak valamit búcsúzóul.

3. Utána a következő emberhez lépve, újabb módszerrel búcsúzzanak el, és ez így megy, amíg mindenki mindenkitől búcsút nem vett, legalább három különféle elbúcsúzási módot használva.

Javasolt bevezetés:

Jó lenne, ha mindenki elbúcsúzna a másiktól, mielőtt elhagyjuk ezt a kurzust. Gondolkozzunk el, hányféle különböző módon köszönnek el a népek egymástól, milyen sokféle módon lehet kifejezni azt, hogy „Viszontlátásra!”: kézfogás, meghajlás, arcon csókolás, ölelés, orr összedörzsölése, vagy bármi más.

Most vegyüljünk el egymás között, és amikor találkozunk valakivel, köszönjünk el tőle az egyik módon, és mondjunk valamit búcsúzóul. Így menjen mindenki körbe, minden csoporttagtól elköszönve, és legalább három különféle elbúcsúzási gesztust használva. Biztos tanulunk új módszereket a többiektől.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### „Mit szeretnék és mit tudok felajánlani?” galéria

*A játékhoz szükséges eszközök:* flipchart lapok és írószerszámok minden résztvevőnek.

*A játék menete:*

1. Mindenki kapjon egy flipchart lapot és egy tollat. A papírt osszák két részre, az egyik részre írják fel „Mit szeretnék?”, a másikra „Mit nyújtok?”. Írják rá a papírra a nevüket és a telefonszámukat is (otthoni vagy munkahelyi).
2. Adjon nekik 10 percet, mialatt mindenki felírja a maga adatait a saját papírjára, majd ezeket tűzzék ki a falra a „Galériában”.
3. Ezután adjon 20 percet arra, hogy mindenki megnézhesse, miket írtak a többiek a papírjukra. Mindenki keresse meg a csoportban azt az embert (vagy embereket), akiről úgy gondolja, tud nekik valamiben segíteni, vagy ők tudnak neki segíteni. Egyezzenek meg, hogy mit adnak egymásnak és mit szeretnének kapni.
4. Most üljenek le a résztvevők, formálisan köszönjék meg a részvételt a csoportnak, és mondjanak búcsút.

Javasolt bevezetés:

„Az a cél, hogy a kurzus vége után is lehetőségünk legyen segítséget kapni a csoporttól. Mindenki gondolkozzon el, mit tudna nyújtani a csoporttagoknak – például információt, valamilyen szaktudást stb. és azon is, hogy milyen segítséget szeretne kapni a csoporttól. Ezeket írjuk fel a papírunkra, tűzzük fel a falra és

utána nézzük meg, miket írtak mások. Most mindenki keressen magának embereket, akiknek valamit fel tud ajánlani vagy akitől remél valamit, és egyezzenek meg egymás közt erről.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### Csoportos pajzs

*A játékhoz szükséges eszközök:* előre megrajzolt pajzs flipchart papírra, flipchart papírok, filctollak a csapatoknak.

*A játék menete:*

1. Rajzoljon egy négy részre osztott pajzsot a flipchart papírra, és nevezze el a részeket a következőképpen:
  - a leghasznosabb dolog a kurzus során
  - a legkevésbé hasznos dolog a kurzus során
  - üzenet a résztvevőknek
  - üzenet a trénernek
2. A pajzs alá pedig rajzoljon egy szalagot, amire majd a csoport mottója kerül. Ezzel demonstrálja a csoportnak, hogyan is képzelel el a feladat végrehajtását.
3. Ossa a csoportot kisebb csapatokra (3-4 fő), és mindegyik csapat készítse el 20 perc alatt a saját pajzsát és mottóját. Ezt követően a csapatok mutassák be és magyarázzák el pajzsukat az egész csoportnak.

*Javasolt bevezetés:*

Most, hogy a kurzus vége felé közeledünk, jó lenne, ha elgondolkodnánk egy kicsit, mi volt hasznos vagy kevésbé hasznos a kurzus során, és gondolkozzunk el csoportunknak a pozitív vonásain is. (Itt mutassa be az előre felvázolt pajzsot.) Most alkossunk kisebb csoportokat, és mindegyik csapat rajzoljon egy négy részre osztott pajzsot. Ezekbe a részekbe a következőket írjuk fel: mi volt a leghasznosabb és a legkevésbé hasznos dolog a kurzus során, továbbá egy pozitív üzenetet a csoport egésze és egyet a tréner számára. A pajzs alá rajzoljunk egy szalagot, és találjunk ki egy mottót, ami a csoport egészét jelképezi. Ez lehet akár egy szó vagy egy kifejezés. Mikor minden csapat elkészült ezzel, akkor egyenként mutassák be a csoport egészének a pajzsukat.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### Csoportos hang

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

1. A csoport találjon ki egy közös hangot. Adjon erre 15 percet.
2. Azután adják elő ezt a hangot mint az elbúcsúzás szimbólumát.

Javasolt bevezetés:

Jó lenne valamilyen nem szokványos módon elbúcsúzni egymástól. Ezért arra gondoltam, a csoport találjon ki valamilyen hangot vagy akár mozdulatot, ami a „Viszontlátásra!” kifejezést helyettesítheti. Ez lehet egy hang, egy kis dal vagy akár egy tánc. 15 percünk van, hogy erre felkészüljünk, majd a csoport együtt előadja nekünk a „csoport hangját”.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### Hogyan érzem magam?

*A játékhoz szükséges eszközök:* flipchart papírok, filctollak minden résztvevőnek.

*A játék menete:*

1. Kérje meg a csoporttagokat, rajzolják le, hogy most, a kurzus végén hogyan érzik magukat. Erre adjon 15 percet.
2. Mindenki magyarázza el a rajzát a csoportnak.
3. Mint a vizuális kifejezés során gyakran megtörténik, sokféle érzélem kerülhet felszínre. Főleg a kurzus vége felé, ezért tudnia kell, hogy egyeseknek esetleg negatív érzéseik vannak. A végén megfelelő időt kell hagyni arra, hogy a csoport pozitív hangulatban távozzon.

Javasolt bevezetés:

„Gondolkozzunk el azon, hogyan éreztük magunkat a kurzus kezdetén, és most, a végén milyen érzéseink vannak.”

Ezután fogjunk egy flipchart lapot, és rajzoljuk le, hogyan érezzük most magunkat. Nem kell ehhez különleges tehetség, lehet szimbólumot táblázatot, vagy akármit használni. Amikor mindenki elkészült a rajzával, akkor egyenként elmagyarázzuk művüket a csoportnak.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### Import-export játék

*A játékhoz szükséges eszközök:* papírlapok, írószerszámok minden résztvevőnek.

*A játék menete:*

1. Magyarázza el, hogy mit fognak csinálni.
2. Mindenki gondolkozzon el, mit exportált és importált a csoportban. Egy papírt osszon két részre, az egyik fele lesz az „Export”, a másik az „Import”. Erre adjon 5 percet.
3. Mindenki olvasson fel egy export- és egy importelemet a listájából.

Javasolt bevezetés:

Most, hogy a kurzus végéhez értünk, jó lenne elgondolkodni azon, mit is nyertünk. A tréninget úgy is felfoghatjuk, mint egy export-import folyamatot, vagyis olyan dolgokat, amelyeket adunk és kapunk. Úgy gondolom, minden egyes résztvevő hozzájárult valamivel a kurzushoz, és remélem, hogy valamit nyert is belőle. Gondolkozzunk el ezen a két összetevőn, vagyis az export és import kategórián, és 5 perc alatt írjuk le ezeket egy papírra. Ha mindenki elkészült, egyenként olvasson fel nekünk egy import- és egy exportelemet a listájáról.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### Levél saját magamnak

*A játékhoz szükséges eszközök:* papírlapok, írószerszámok, borítékok minden résztvevőnek.

*A játék menete:*

1. Mindenki írjon saját magának egy levelet, amiben leírja, melyek voltak a kurzus fontos aspektusai, és mit fognak elérni a kurzus eredményeképpen.
2. Címezzék meg saját maguknak a borítékot, és tegyék bele a levelet.
3. Mondja el, hogy ezeket a leveleket három hónap múlva postára adja.
4. Ne felejtse el tényleg postázni a leveleket!

Javasolt bevezetés:

Hogy nehogy elfelejtsük elhatározásainkat a kurzus után, most arra kérem önöket, hogy mindenki írjon saját magának egy levelet, amit én három hónap múlva postára adok. Ebben a levélben írják le, milyen fontos dolgokat sajátítottak el ezen a kurzuson, és hogy ennek eredményeképpen mit fognak csinálni. Az is



fontos lenne, hogy ezeknek a terveknek időhatárt szabjanak. Hogy mit írnak bele ebbe a levélbe saját maguknak, arról senki más nem fog tudni. Ezután rakják a levelet egy borítékba, és ragasszák le. Ha nem otthonra akarják címezni, akkor küldjék a munkahelyük címére. Három hónap múlva jó kis meglepetés lesz, amikor a levél megérkezik.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### **Hú, de megváltoztam!**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

1. A résztvevők üljenek körbe.
2. A gyakorlatot kezdje egy önként jelentkező, és mondja el, miben változott a csoport kezdete óta.
3. Mindenkire kerüljön sor ugyanígy.

*Javasolt bevezetés:*

Mindenki gondolkozzon el azon, mit kapott ettől a csoporttól, és ennek hatására miben változott. Ezután sorban mindenki mondja el nekünk, miben is változott meg (a csoport hatására) a tréning kezdete óta.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### **Neked szóló üzenetem**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

A csoport üljön le körben. Magyarázza el, mit fognak csinálni. Sorban mindenki menjen oda a csoport többi tagjához, és adjon neki át egy üzenetet. Például: „János, neked azt üzenem, hogy köszönöm a csoporttal szemben tanúsított érzékenységedet” stb. Az üzenet átadója és fogadója legyen ugyanolyan szinten, vagyis az átadónak vagy le kell hajolni, vagy a fogadónak esetleg fel kell állnia az üzenet átvételekor.

*Javasolt bevezetés:*

A kurzus lezárásaként szeretném, ha mindenki átadna valami pozitív visszajelzést a csoport többi tagjának. Gondolkozzunk el azon, mit kaptunk a csoport többi tagjától, vagy mi az, amit felfedeztünk velük kapcsolatban. Ezután menjünk oda egyenként a csoporttagokhoz, és adjuk át nekik az üzenetet, ilyenformán: „Köszönöm neked, János, a csoporttal szemben tanúsított érzékenysé-

gedet”, vagy „Lajos, köszönöm a megértésedet” stb. Addig folytassa, amíg mindenki mindenkinek át nem adta üzenetét.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### **Méltányoljuk a párunkat!**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

1. A résztvevők álljanak párba (vagy hármas csoportokba, ha így jön ki a létszám).
2. Mindenkinek adjon 5 percet arra, hogy mondjon három olyan dolgot, ami tetszik neki a párjában.
3. Amikor újra összeáll az egész csoport, minden csoporttag emeljen ki egyet a kapott dicséretekből, amit igaznak talál magára nézve.

Javasolt bevezetés:

Hogy mindenki jó érzéssel távozzon a kurzusról, most azt szeretném, ha minden egyes résztvevő mondana valami pozitívat egy társáról. Válasszunk magunknak egy párt a csoportból. Mindenki kap 5 percet arra, hogy három dolgot említsen a partnerével kapcsolatban, ami igazán tetszett benne. Ez lehet olyan tulajdonság, amit a kurzus folyamán vett észre a másikról, vagy valami, amit már előtte tudott. Bármit említhetünk, amit őszintén csodálunk a párunkban. Amikor pedig a dicséretet halljuk, ne jöjjünk zavarba és ne hárítsuk el a bókot. Csak fogadjuk el attól, aki adja, és köszönjük meg. Majd szólok az 5 perc leteltével, hogy a párok cseréljenek.

Most, hogy újra együtt van az egész csoport, mindenki válasszon ki egyet a neki szóló dicséretekből, és mondja el azt a csoportnak úgy, hogy az hihetően hangozzon. Ha például valakinek azt mondta a párja, hogy segítőkész volt a kurzus során, akkor az kijelentheti: „Én egy nagyon segítőkész ember vagyok!”

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### **Emlékezz rám!**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

1. Mindenki gondoljon egy tulajdonságára, amire szeretné, ha a csoport emlékezne.
2. Utána pedig egyenként közölje ezt a csoporttal, de úgy, hogy hihetően hangozzon.

Javasolt bevezetés:

Elég régóta vagyunk együtt ezen a kurzuson, és biztos vagyok benne, hogy mindenkiről megmarad valami pozitív emlékünk. Mielőtt elbúcsúzunk egymástól, szeretném, ha mindenki elgondolkozna azon, hogyan szeretne a csoport emlékezetében megmaradni. Ez lehet valami, amit a kurzus során sajátított el, vagy egy tulajdonság, vagy akár egy cél, amit kitűzött maga elé. Ezután pedig mindenki mondja el a csoportnak, mire szeretné, ha emlékeznének vele kapcsolatban.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### **Mese-óra**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

1. Valaki kezdje el a mesélést, ilyenformán: „Az én nevem..., és egyszer részt vettem egy csoportban, ahol nagyon jól éreztem magam és sok segítséget kaptam. Utána önbizalommal telve mentem haza és reményekkel néztem a jövő elé.”
2. A következő ember folytatja: „Én vagyok..., én is ugyanabban a csoportban voltam, és a következőket kaptam a csoporttól: ...” És így megy tovább a történet, amíg mindenkire sor nem került.

Javasolt bevezetés:

Hogy pozitív módon zárjuk le a kurzust, szeretném, ha mindenki sorban elmesélné, mit kapott a programtól, úgy, hogy elmeséli a csoport történetét.

Én kezdem, elmondom pár mondatban, mit kaptam ettől a csoporttól, és aztán mindenki sorban elmondja a magáét.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### **Elbúcsúzunk**

*A játékhoz szükséges eszközök:* egy db párna

*A játék menete:*

1. Mindenki üljön le körbe.
2. Kezdje ön, és fogja meg a párnát. Szóljon úgy hozzá, mintha az lenne a csoport.
3. Adja tovább a párnát a következő embernek, aki szintén búcsút mond a párnának (csoportnak).

4. A párna körbe megy, és mindenki búcsút mond.
5. Amikor visszaért a párna Önhöz, akkor mondja azt a csoportnak, hogy most, hogy mindenki elbúcsúzott a csoporttól, a párna visszaváltozik eredeti formájává, vagyis párnává.

Javasolt bevezetés:

Most, hogy a tréning végéhez értünk, szeretném, ha mindenki búcsút mondana, ezt a párnát használva a csoport szimbólumaként. Én kezdem, kezembe veszem a párnát, és mondjuk azt mondom: „Viszlát csoport, és köszönöm, hogy segítetek megoldani a problémámat. Vagy: „Viszlát, csoport, köszönöm a támogatást”, és meg is ölelhetjük a párnát, mintha a csoportot ölelnék át. Ezután továbbadom a párnát a következőnek, és így megy, amíg mindenkire sor nem került.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### **Íme a csoportunk!**

*A játékhoz szükséges eszközök:* flipchart papírok és filctollak minden résztvevőnek.

*A játék menete:*

1. Ossza a csoportot 3-4 fős kisebb csoportokra.
2. Mindegyik csoport találjon ki egy mottót vagy jelképet, ami összefoglalja érzéseiket a tréningcsoporttal kapcsolatban, és ezt írják fel a flipchart papírra. Erre adjon kb. 15 percet.
3. Majd kérje meg a csoportokat, hogy az egész társaságnak mutassák be a mottót vagy jelképet, és magyarázzák el annak jelentését.

Javasolt bevezetés:

Hogy pozitív hangulatban fejezzük be a tréninget és kifejezzük elismerésünket a csoport iránt, oszoljunk kisebb csoportokra, és mindegyik csoport tervezzen egy mottót vagy jelképet. Ez fejezze ki, hogy ők hogyan éreznek a csoport egésze iránt. Lehet szavakat vagy szimbólumokat használni, és amikor újra összeáll az egész csoport, akkor a kisebb csoportok mutassák be a tervezett mottót vagy jelképet a többieknek, és magyarázzák is el a jelentőségét.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### **Közlekedési lámpa**

*A játékhoz szükséges eszközök:* egy flipchart papírra előzetesen felrajzolt közlekedési lámpa piros, sárga és zöld lámpával.

*A játék menete:*

1. Rajzolja fel a flipchartra a közlekedési lámpát, és magyarázza el, mit fog a csoport csinálni.
2. Mindenki írja le magának, hogy szimbolikusan mi jelenti a saját piros, sárga és zöld lámpáját. Erre adjon 5 percet.
3. Most sorban kérdezzen végig mindenkit a csoportban, hogy a kurzus hatására mi lesz az a dolog, amit a továbbiakban abbahagynak, mi az, amire felkészülnek, és mi az, amit biztosan meg fognak csinálni.

*Javasolt bevezetés:*

Ez a kurzus fejlődésünknek csak a kezdete volt, így most gondolkozzunk el, hogy a kurzus végeztével hogyan fogunk tovább haladni. Háromféle módon lehet ezt megközelíteni. Itt van egy közlekedési lámpa. Mindenki tudja, hogy a piros azt jelenti: „Megállj!”, a sárga: „Készülj az indulásra!” és a zöld: „Szabad.”. Most szeretném, ha mindenki elképzelné a saját szimbolikus lámpáját, és leírná, mit fog a kurzus hatására abbahagyni, mi az, ami még több felkészülést igényel, és mi az, amit mindenképpen meg fognak csinálni. Töltsünk 5 percet ennek a listának a kigondolásával, majd pedig mindenki említsen egyet a piros, sárga és zöld lámpájából.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

**Mit viszek magammal?**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

1. A résztvevők üljenek körbe.
2. Mindenki, ahogy sorra kerül, bemutatkozik és megmondja, mit visz magával a csoporttól. Például: „Én János vagyok, és jó hangulatot viszek magammal a csoporttól.”

*Javasolt bevezetés:*

A tréning végéhez értünk. Hogy konkrét és jelentőségteljes véget adjunk ennek a kurzusnak, mindenkit megkérek, hogy gondolkozzon el azon, mi az a tulajdonság vagy érzés, vagy valami, amit magával visz a csoporttól. Például: „Én János vagyok, és jó hangulatot viszek magammal a csoporttól.” Mindenkire sor kerül, úgyszólván kezdhetjük is.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### Úgy vagy jól, amilyen vagy, de...

*A játékhoz szükséges eszközök:* A/4-es papírlapok, írószerszámok minden résztvevőnek.

*A játék menete:*

1. Mindenki válasszon ki egy papírt, és nagybetűkkel írja rá a nevét.
2. A papírlapokat tegye le a padlóra, és mindenki válassza ki valaki másét. Erre írják fel: „Amit szeretek benned” és „Amiben szeretném, ha megváltoznál”, majd írják is alá a kommentárokat.
3. Rakja vissza ezeket a papírokat a padlóra, és megint valaki másét vegye fel, és írjon rá hasonló üzenetet. Ezt addig folytatják, amíg mindenki mindenkinek írt egy üzenetet.
4. Most minden résztvevő keresse meg a saját papírját, és olvasson fel belőle egy „Amit szeretek benned”, és egy „Amiben szeretném, ha megváltoznál” üzenetet.

*Javasolt bevezetés:*

Most, hogy a kurzus végéhez értünk, jó lenne, ha mindenki magával tudna vinni valami pozitív üzenetet. Vegyünk egy-egy papírt, és mindenki írja rá a nevét nagybetűvel, majd rakjuk le a papírokat a padlóra. Ekkor mindenki vegye fel valaki másnak a papírját, és írjon rá egy dolgot, ami tetszik neki azzal a személlyel kapcsolatban (ez lehet valami, amit a kurzus során vettek észre, vagy akár olyan is, amit már előtte tudtak), majd írjunk rá egy olyan dolgot, amiben szeretné, ha az a bizonyos személy megváltozna. Itt főleg olyan építő jellegű véleményre gondolok, ami pozitív visszajelzést ad a másiknak, és segíti őt a továbbfejlődésben. Legyünk konstruktívak, de ugyanakkor érzékenyek is a másik iránt. Az is előfordulhat, hogy az, amiben szeretnénk, hogy a másik ember megváltozzon, az csak annyi, hogy legyen még inkább olyan, mint amit tulajdonképpen szeretünk benne. Amikor mindenki ráírta mindenki papírjára az üzeneteit, akkor vegyük fel a saját papírunkat, és nézzük meg, mit írtak rá a többiek. Ezután mindenki olvasson fel egy dolgot a papírjáról, ami valakinek tetszett vele kapcsolatban.

*Forrás:* Barca–Cobb: Hangulatoldó játékok 2

### 3. Csapatépítő, problémamegoldó és egyéb tematikus játékok (konformizmus, énkép, nemi identitás, konfliktuskezelés stb.)

#### Mi lenne, ha...?

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

Egy önkéntest kiküldünk a csoportból. A bentmaradók kiválasztanak maguk közül egy játékost, akinek a személyét kell majd kitalálnia a kiküldött csoporttagnak. A kiküldött játékos visszaérkezése után kérdéseket tesz fel a játékosoknak a kitalálandó személyre vonatkozóan a következő módon: „Mi lenne, ha virág lenne? Mi lenne, ha étel lenne? Mi lenne, ha jármű lenne?” stb. A csoport többi tagjának igyekeznie kell valamilyen frappáns választ adni a feltett kérdésekre. Válaszaik a kitalálandó személyre valamilyen módon jellemzők kell hogy legyenek. A csoport asszociációiból kell kitalálni az adott személyt. A csoportfolyamat meghatározott szakaszában úgy is játszható, hogy a csoporttagokat kérjük: válaszaikba furfangos módon építsék be a csoportfolyamatban átélt játékokból származó közös tapasztalásokat, információkat. Ez így különösen sok humor, nevetés forrása lehet.

#### Indítsunk beszélgetést!

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

Előfordulhat, hogy átmenetileg kifogyunk a beszélgetési témákból. Ilyenkor érdemes körkérdést intézni a körben ülő csoporttagokhoz például az alábbi témakörök valamelyikében: „Mi volt életedben a legfurcsább étel; amit ettél a legkülönlegesebb illat, amit szagoltál; a legérdekesebb hang, amit hallottál? stb.” A válaszokból igen érdekes, akár meghökkentő beszélgetés alakulhat ki.

A feltett kérdések természetesen rendszerint különböző mélységű válaszokat indukálnak. A felsorolt példák a könnyebbek közé tartoznak. Az instrukcióval vezetőként is hatékonyan befolyásolhatjuk adott esetben a csoport hangulatát, például életünk legmulatságosabb pillanatának, leghumorosabb helyzetének megelevenítésével. A csoportvezető szakmai felkészültségének, tapasztalatainak függvényében érdemes csak nehezebb témákat felvetni. Ebben a helyzetben is nagyon fontos tehát vezetői kompetencia-határaink tudatos és reális érzékelése. Például a rendszeresen visszatérő álmokról való beszélgetés nagyon csábító lehet, de olyan mélységekig vihet, amelynek szakszerű kezeléséhez, irányításához nincs meg a szükséges kompetenciánk. Erre nagyon kell figyelniünk. Néha

ugyanis igen nehéz előre megjósolni, hogy egy-egy téma milyen rezonanciákat kelt, milyen élményeket hozhat felszínre a résztvevőkben.

További tartalmas beszélgetések forrása lehet: „Van-e példaképed? Ki az, és miért? Mi az a három tárgy/könyv, amit magaddal vinnél egy lakatlan szigetre? Mely tulajdonságokkal rendelkező emberekre irigykedsz, és miért? Ha egy tündér/aranyhal teljesíthetné három kívánságodat, akkor mit sorolnál fel? Melyik történelmi korban élnél szívesen, és miért? Ki az a híres történelmi/irodalmi/filmbéli alak, szereplő, akivel a legszívesebben találkoznál, és miért?” A kérdésekből kitűnik, hogy a csoport igazán gazdag információmennyiséghez juthat a válaszok által, ami segítheti a jobb ön- és társismeretet.

### Süllyedő léghajó

*A játékhoz szükséges eszközök:* flipchart vagy csomagolópapír, írószerszám.

*A játék menete:*

Sorban mindenki mondja el, hogy milyen diplomás, illetve nem diplomás foglalkozást űzne szívesen. Célszerű ezeket a játékvezetőnek jól látható helyre, flipchartra, csomagolópapírra felírni. Ezután elképzeljük, hogy a csoport tagjai mindannyian egy adott foglalkozást művelnek, és közösen egy léghajó-utazáson vesznek részt. A léghajó azonban erősen süllyedni kezd, és szükség van arra, hogy egyenként megszabaduljunk a csoport számára legkevésbé értékes utasoktól: akinek a szakmáját a legkevésbé tartjuk értékesnek, fontosnak (természetesen nem az adott csoporttagról nyilatkozunk ily módon). A csoportnak meg kell jelölnie, hogy kit dobjanak ki a süllyedés megállítása érdekében, a „megtámadottaknak” pedig szóban meg kell védeniük magukat szakmájuk fontosságának bemutatásával. A „kidobódsi” addig folytatódik, amíg „biztonságba nem kerül” a léghajó (előre is tisztázhatjuk, de úgy is érdekes, ha csak menet közben derül ki, hogy hány fővel repül biztonságosan az objektum).

### Tulajdonság-cserebere

*A játékhoz szükséges eszközök:* papírcetlik tulajdonságokkal (3–6 db/fő).

*A játék menete:*

Személyenként 3–6 papírcetlit húznak a játékosok, amelyekre tulajdonságok, jellemző vonások vannak felírva (kedves, türelmes, haragtartó, impulzív stb.). Az a jó, ha pozitív és negatív tulajdonságok vegyesen megtalálhatók a választékban. A feladat az, hogy a térben kényelmesen sétálgatva próbálják a számukra nem kívánatosakat/rá nem jellemzőeket elcserélni egy társukkal. Minden egyes cserefolyamatban csak egy az egyben lehet cserélni. Persze az is érdekes megoldás, ha az alkudozás során több tulajdonságot is megpróbálhatnak akár mintegy



bónuszként, akár mondjuk egy különösen értékesre elcserélni. A körbe visszaülve érdemes megbeszélni: miért (nem) tetszettek a húzott tulajdonságok, mire lett volna jó cserélni őket, ki érzi azt, hogy jó üzletet kötött, ki nem stb. Arra is ki lehet térni, hogy egy adott illetőnek az életében mikor szolgált előnyére/hátrányára az adott tulajdonság (élettörténések, szituációk közös felelevenítése). A megfogalmazások, történetek sokat elárulnak a személy értékhierarchiájáról, életszemléletéről.

### **Varázsbolt és varázs-szeméttelép**

*A játékhoz szükséges eszközök:* csomagolópapír vagy karton, papírcetliken tulajdonságok, üres papírcetlik (3-4 db/fő), cellux („ragacs”).

*A játék menete:*

Kezdeként érdemes a játékvezetőnek két nagy kartont (csomagolópapírt) kifüggesztenie egy bolt és egy szeméttelép sematikus rajzával. A varázsboltban igen kellemes, kedvező tulajdonságok láthatók egy-egy cetlire felírva. Ezekből „vihet haza” 2-2-t minden csoporttag (a sorrendet érdemes valamilyen kvázi demokratikus úton eldönteni, hiszen nagy jelentősége lehet majd a választék csökkenésekor). Érdemes megvitatni, hogy ki miért épp azokat a tulajdonságokat választotta. Illetve arról is érdemes beszélni, hogy miről maradt le, amit már elhalásztak az orra elől. Ezt követően üres cetliket adunk a résztvevőknek (3-4 darabot), amelyekre felírhatják a számukra idegen, nem szeretett tulajdonságaikat. Egyenként mennek ki a varázs-szemétteléphez, ahol is rövid indoklást követően „örökre” megszabadulhatnak a rossz tulajdonságaiktól. Történetet is mesélhetnek arról, hogy mikor hozta őket kellemetlen helyzetbe az adott negatív tulajdonságuk.

### **Bátrak és gyávák**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

A terem egyik sarkát kinevezi a játékvezető a „bátrak” sarkának, egy másikat át-lósan pedig a „gyávák” sarkának. A két végpontot összekötő képzeletbeli egyenes mentén ki-ki gyorsan (adható rá 1 perc minden körben) találja meg a helyét annak függvényében, hogy mennyire tartja önmagára nézve jellemzőnek az adott tulajdonságot. Érdemes a játékot gyorsan pergő stílusban vezetni: gyorsan kövessék egymást a különféle ellentétpárok és gyors helyváltoztatások. Törekedhetünk arra, hogy időnként kicsit meg is hökkentsük a csoport tagjait a dichotóm párokkal (szép–csúnya, kitartó–a dolgokat könnyen feladó, humoros–sót-

lan stb.). Ennél a játéknál is fontos a megvitatás: ki hol találta meg a helyét, jól érezte-e ott magát.

A többiektől is érdemes kérdezni: Vajon XY helye tényleg ott van reálishan az adott tulajdonságokra vonatkozóan, vagy valamiért torzán látja magát? Fontos játékvezetőként facilitálni, hogy a játékosok legyenek őszinték, és próbálják kerülni a mindig oly kényelmes középső szakaszt.

### **Találd ki a mondót!**

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

Egy játékos kimegy a teremből. A bennmaradók közül hárman mondanak róla egy-egy mondatot. Lehetőleg ez olyan legyen, amit csak ők tudnak/tudhatnak az adott társukról. Igyekezzen a csoport minél személyesebb, de nem indiszkrét, bántó állításokat összegyűjteni. A kitaláló visszajön, majd a játékvezető így szól hozzá: „Képzeld, azt hallottam rólad, hogy...” – és ismerteti a három kijelentést. A játékos megpróbálja kitalálni, hogy vajon ki mondhatta róla az adott véleményt. A játék elején szerencsebb pozitív tulajdonságokkal, állításokkal kezdeni, utána következhetnek esetleg némiképp kritikusabb kijelentések is. Ennél a játéknál valóban fontos hangsúlyozni a tapintatos/kulturált hozzáállást, hiszen kerülnünk kell a kényelmetlenné váló személyeskedést. Kifejezetten nehéz helyzetet szülhet, ha valamilyen intimebb megfogalmazásra kerül sor, amit a kiküldött játékos nagyon nem szívesen hallana a csoport egésze előtt önmagáról. Az instrukciót ezért jól gondoljuk át ebben az esetben is.

### **Így látlak Téged!**

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

A csoportot első lépésként nagyjából két egyenlő létszámú kis csoportra osztjuk. A játékban egy kiválasztott társ megszemélyesítése a feladat. A két csapat tagjai egymás közt megbeszélnek, hogy közülük ki kit fog megszemélyesíteni a másik csapat tagjai közül. Ez után a csoportok egymás után mindig felváltva mutatják be az adott személyt valamilyen jellegzetes gesztus, mozdulat, mozgás által, esetleg különféle verbális megoldásokkal (jellegzetes hangszín, beszédstílus utánzása). A sikeres kitalálást követően a másik csoport egy újabb tagja jön a bemutatással. Érdemes a játék végén megvitatni, hogy ki ismert esetleg egyből magára, kinek ment ez nehezen, kit volt könnyű megjeleníteni, kit nehezebb, és mi lehet ennek az oka?

## Vádlottak padján

*A játékhoz szükséges eszközök:* esetleg a bíró szerepére utaló kellékek (nem feltétlenül szükséges).

*A játék menete:*

Ez a játék is azon játékok közé tartozik, amelyet tényleg csak kifejezetten érett, szociálisan intelligens csoporttal érdemes játszani. A játék ugyanis alkalmat kínál arra, hogy olyan nyíltan fogalmazzunk meg kritikát a másokra vonatkozóan, amit esetleg a mindennapi társadalmi lét nem nagyon engedne meg. A társaság egy bírót és egy vádlottat választ önkéntes alapon vagy közfelkiáltással. A vádlott elhagyja a termet. A bíró sorban megkérdezi a bentmaradtakat, hogy mivel vádolják a vádlottat. Miután mindenki elmondta, akkor behívják a kint lévő társukat. Ezt követően a bíró egyesével elsorolja az egyes vádpontokat. A vádlott bátran védekezhet, ellentmondhat a hallottaknak, tagadhatja bűnösségét. Viszont csak akkor menekülhet a vádlók fogságából, ha sikeresen kitalálja, hogy melyik vádat melyik csoporttag fogalmazta meg vele szemben.

Játékvezetőként fontos hangsúlyozni, hogy a vádak ne legyenek durvák, személyeskedők, de nyugodtan elhangozhatnak akár keményebb kritikák is. Teljesen természetes, hogy érdemes hangsúlyozni a passzolás lehetőségét. Személyes tapasztalatom az a játékra vonatkozóan, hogy serdülők és felnőttek egyaránt szívesen játsszák, és gyakorlatilag nem fordul elő komolyabb sértődés a csoportban. Különösen a serdülőkben nagyon nagy az igény a „Milyenek is látnak a többiek?” kérdés megválaszolására, ezért igazán lelkesen, motiváltan vesznek részt a „bíróságosdiban”. A helyzet azonban mindenképp gyakorlottabb, az esetleges feszültségek kezelésében jártas vezetőt kíván. A játék arra is nagyon jó lehet, hogy például egy tantestület (szervezet) tagjai akár régebbi vélt vagy valós sérelmeiket kulturált keretek közt feldolgozhassák, tisztázhassák az esetleges félreértéseket az adott helyzettel kapcsolatban. Fontos, hogy a vádolás folyamata, a vita ne váljon parttalanná, terméketlenné. Tetszés szerinti játékos kerülhet a vádlottak padjára a csoport motivációja és az időkeretek függvényében.

## Süsü

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

A játékosok közül mindenki megáll egy helyben, és a két kezét tenyérrel előre tartja. Számolásra ki-ki becsukja a szemét (teremben játszva érdemes a villanyt is lekapcsolni), és a játékvezető jelére elkezd mindenki a térben ide-oda sétálni. Két ember találkozásakor tenyerüket összecsapják és „Süsü” felkiáltással üdvözlik egymást. A „Süsü” köszönésre a másik személy ugyanígy felel. A játék megle-

petését az jelenti, hogy van egy néma személy a csoportban (a játék elején a játékvezető jelöli ki), aki nem fogadja találkozáskor a másik személy köszönését. Sőt, a vele való találkozáskor a társa is „örökre” elnémul. A játék végére a kezdeti „Süsü-Süsü” hangkavalkád teljes némasággá változik (ez rendszerint egy igen különleges élmény és változás a résztvevők számára).

### **Térdre ereszkedve**

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

A csoport tagjai körben állnak, menetirányba fordulva. Addig közelítenek fizikailag egymáshoz, amíg csak lehetséges. Ezután mindenki kiteszi a lábát jobbra, a bal lábát behajlítja, majd testsúlyát a mögötte álló behajlított bal lábára helyezi. Miután valamennyien elhelyezkedtek ebben a kényelmetlen testhelyzetben, szabad jobb lábukat előrébb és beljebb tolják, behajlítják, majd számolásra mindenki áthelyezi testsúlyát a mögötte lévő személy lábára (térdére). Ilyen módon kell a játékvezető jelére néhány lépést megtenni, folyamatosan körben haladni. A játékra különösen érvényesek a testi kontaktus esetleges feszélyező voltáról leírtak a játékok elé írt bevezetőben: többek számára zavaró lehet ez a testi közelség. Saját tapasztalataim szerint az esetleg (komolyabb) súlyfelesleggel küszködők gyakorta vonakodva állnak a helyzethez, néha inkább szívesen ki is maradnának, passzolnának. Csupán szelíden érdemes azt elmagyarázni a csoportnak, hogy ebben a fizikai elrendezésben teljesen megoszlik a teher a csoporton belül, és akár tényleg igen „súlyos egyéniségeket” is elbír a csoport. Igazi jó kis együttműködést igényel a közös mozgás. Játékvezetőként mindenestre hangsúlyozzuk az odafigyelést egymásra, nehogy esetleg egymásra dőljenek, essenek a játékosok. A játék néha szinte tényleg mellbevágó szembesüléssel jár a helyzettől ódzkodók számára: valóban megtartja őket a csoport!

### **Körben felállni**

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

A csoport úgy alkot kört, hogy mindenki leguggol és kifelé néz a körből. Az egymás mellett guggolók összekulcsolják a karjaikat. Egy megadott jelre az egész csoport megpróbál egyszerre felállni. A kísérlet sikeréhez nagyban hozzájárul, ha a csoport tagjai szorosan egymás mellett helyezkednek el.

### Sziámi ikrek

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

A résztvevők párokat alkotnak oly módon, hogy a párok tagjai egymás felé eső vállukat, combjukat, karjukat összeszorítva mozognak. Az „összenőt” testrészek a mozgás során nem válhatnak el egymástól, olyanok, mintha egy testrészt alkotnának együttesen. Ha már megy az összeszokott mozgás, akkor a játékvezető utasítására különböző „kunsztokat” hajtsanak végre (guggoljanak le, üljenek le együtt stb.).

### Vak kígyó

*A játékhoz szükséges eszközök:* „akadályokként használt székek, asztalok stb.

*A játék menete:*

A csoport tagjai egymás mögé állva helyezkednek el úgy, hogy minden játékos két keze az előtte álló vállain nyugszik. Csak az első ember nézhet, mindenki másnak be kell csuknia a szemét. A sorban legelől álló lesz így a kígyó feje, ő vállalja a felelősséget az egész csoport biztonságos mozgásáért. Az ő vezetésével keresztül megy a csoport a teremben, áthaladnak a felállított akadályokon, átmennek egy másik terembe, vagy kimennek akár a szabadba is, ha van erre lehetőség. Eközben az elől haladó mindig nonverbális jelzéseket adhat a mögötte állónak, aki azokat továbbadja a mögötte állónak, és így halad hátra a csoportban az információ. Ha a „kígyó feje” szükségesnek látja, akkor meg is tapogattathatja az adott akadályt a mögötte lévő társával az akadály biztonságos kikerülése érdekében. A vezető ne menjen gyorsan, hiszen nem versengésről van szó, hanem az egymásrataltség és a bizalom erejének/fokának megtapasztalásáról.

Egy idő után mások is próbálják ki a csoportból, hogy milyen érzés elől menni, ilyen módon felelősséget vállalni a csoportért. Természetesen játékvezetőként ne építsünk nagyon nehéz, pláne balesetveszélyes akadálypályát, de legyen azért kihívás a nehézségek leküzdése (akadályokként ideális lehet székek, asztalok felhasználása, beépítése). Ha valakit feszültséggel tölt el a csukott szemmel történő játék (tapasztalatot szerint majdnem minden csoportban akad egy-egy ilyen ember), akkor természetesen ne erőltessük a részvételt, hanem kérjük őt/őket fel megfigyelőnek.

### Vak vezet világtalant

*A játékhoz szükséges eszközök:* sálak, kendők vagy szemellenzők a szembekötéshez, akadályként székek, asztalok stb.

*A játék menete:*

Tartalmát, élményanyagát tekintve lényegében ugyanaz, mint az előző játék. Az eltérés csupán annyi, hogy itt a vakvezetés párokban történik (a fizikai kontaktust tekintve változatos módokon valósulhat meg). Történhet az irányítás oly módon is, hogy nem nonverbális eszközökkel, hanem a „vaktól” mintegy 2 méternyire állva folyamatosan hanggal irányítja társát a „látó”. Egy „vakot” egymás után akár két ember is vezethet. Ebben az esetben különösen érdekes a megbeszélésszakaszban arról is beszámolni, hogy milyen különbséget érzett a személy a két vezető között vezetési stílusban, a mozgás dinamikájában stb. Nagyon érdekes a játék akkor, ha sikerül a természetben játszani: egy szép őszi erdőben, a napsütésben való bolyongás igazán maradandó élmény lehet a csoporttagok számára. A helyzet átélésére szánt időkereteket érdemes rugalmasan kezelni: vannak rendszerint olyan csoporttagok, akik csupán egy-két perc erejéig szeretnék átélni, mások azonban akár 8–10 percig is szívesen rábízzák magukat társukra. Fiatalabbaknál fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy nem szabad tréfás feladatként felfogni a situációt, nem szabad a vezetett társat kényelmetlen/veszélyes/neveléses helyzetbe hozni (serdülőknek lehetnek néha ilyen huncut szándékaik).

**Tekintetkapu**

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

A csoport tagjai körben állnak. Egy önként jelentkező kimegy a teremből. Távollétében a csoport eldönti csendben, hogy hol lesz a csoportban a „kapu”, mely „kaput” két közvetlenül egymás mellett álló személy alkot. A kijelölés megtörténte után a behívott játékosnak az a feladata, hogy társai tekintetét fürkészve próbálja megtalálni a „kaput”, ahol kiléphet a körből. A „kaput” alkotó játékosoknak az a feladata, hogy „kapu” mivoltukat hívogató, kedves tekintettel adják társuk tudtára. Fontos, hogy semmilyen egyéb gesztus, mimika, verbális jelzés nem megengedett! Csak a bátorító tekintetek alapján kell a kör közepén állónak rátalálnia a „kapura”. A többiek feladata az, hogy tekintetükkel taszítsák a „kaput” keresgélőt. A „kapu” helyére vonatkozó elképzelését úgy ellenőrizheti a játékos, hogy odalép a feltételezett két emberhez. Ha valóban ők alkotják a „kaput”, akkor egymástól kicsit elhúzódva kiengedik társukat. Ha rossz a tipp (a kapu nem ott van), akkor pedig a két társ szorosabban egymás mellé húzódik. Előre megbeszélhetjük azt, hogy hány próbálkozása lehet a kijáratot keresőnek. A mimika folyamatos kordában tartása a csoporttagok közt gyakran feszültséggel, nevetéssel jár együtt. Ilyenkor mindig várjuk meg, amíg mindenki rendezzi a vonásait, tekintetét a vállalt szerepének megfelelően. A játék során szembesülhet

azzal a csoport, hogy milyen nehéz is csak a tekintetéből olvasni, illetve azzal is, hogy mennyire nem könnyű a hívogatást, kedves „csábítást” csupán tekintetünkkel a másik tudtára adni.

### Szemmel verés

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

Egy önként jelentkező kimegy a teremből. A többiek megbeszélnek egy egyszerű cselekvést (cselekvéssort), amit majd a társukkal megpróbálnak végrehajtani (pl. társuk vegyen el egy tollat valamelyik asztalról/székről, és adja oda XY-nak a csoportban). A kiküldött játékos bejön, és a csoport valamelyik másik tagja (akár többen is lehetnek) csak a szemével intve/mutatva „magyarázza el” társának, hogy mit kell csinálnia. Könnyítésként ez történhet úgy, hogy a tekinteten kívül egyéb nonverbális jelzéseket is (pl. mutogatás) alkalmazhat az irányító. Ügyes, jól koncentráló irányító akár relatíve bonyolult mozgássor elvégzésére is ráveheti társát.

### Ház, fa, kutya

*A játékhoz szükséges eszközök:* páronként egy A/3-as méretű (karton) lap, egy filctoll, esetleg valamilyen kemény alátét a lap alá, valamilyen kellemes instrumentális zene CD-lejátszóval.

*A játék menete:*

A közösen rajzolós játékok nagy családjának legismertebbike. A csoporttagokból párokat alakítunk, akik egymással szemben ülve helyezkednek el úgy, hogy térdeik lazán összeérjenek. Minden pár számára kiosztunk egy papírt és egy filctollat, amit egyelőre tegyenek még félre. A csoporttagok ebben a kényelmes testtartásban ülve, becsukott szemmel hallgassanak meg egy rövid kis történetet (akár valamilyen nyugalmat árasztó instrumentális zene is szólhat a háttérben az instrukció elmondása alatt), amit a játékvezető mond el nyugodt, kényelmes tempóban. A történet csupán arról szól, hogy képzeletben mindenki sétáljon. A séta közben egyszerre csak vegyenek észre egy házat, egy kutyát és egy fát. Képzeljék el erősen, hogy miként is néznek ki ezek. Milyen fajta a kutya? Hogy néz ki a ház? Milyen fajta a fa? Jó erősen koncentráljanak, és próbálják minden egyes apró részletét a képnek elraktározni. Feladatuk az, hogy a szemük kinyitását követően fogják meg együtt a tollat (használhatunk valamilyen merev alátétet is, amit a játékosok a térdükre helyeznek megkönnyítvén a rajzolást), és rajzolják le a meglevenedett képet a házról, a fáról és a kutyáról. Fontos, hogy

innentől kezdve beszélni, egyeztetni nem szabad, a rajzolás teljes csendben történjen.

Vezetőként látni fogjuk, hogy ez igazán utópisztikus elvárás, hiszen a közös rajzolás rendszerint hatalmas nevetésekkel, felszabadult hangulattal jár együtt. Hangsúlyozzuk, hogy nevetni szabad, de beszélni nem! Az elkészült rajznak már szóban adjanak egy közös, egyeztetett frappáns címet (ezt írják a rajz fölé közösen fogva továbbra is a filctollat!), és írjanak rá egy kölcsönösen elfogadott érdemjegyet. A párok egymás után mutassák be a többieknek közös rajzaikat, és avassák be társaikat a „műalkotás” titkaiba. A megbeszélés során érdemes részletesen kitérni a domináns–alárendeltebb szerepek vállalására, mi valósult meg a képzeleti képekből, a pár mennyire elégedett az együttműködés fokával, volt-e esetleg a toll megfogásában, a szerepekben valamiféle nemi sztereotípiák (a férfi legyen a rajzoló, a női társ kövesse inkább engedékenyen stb.). Egy igazgatók számára tartott képzésen egészen megdöbbentő volt azt látni, hogy mennyire nehezen ment sok párnak az érdemi együttműködés. Szinte szakadtak, lyukadtak a papírok a görcsös civakodástól, szinte mindenki maga akarta kézben tartani az irányítást. Persze a feszültség nevetéssel járt, de többeknél igazi küzdelem zajlott az erőforrások birtoklásáért. Semmiképp nem szeretnék az előítéletes gondolkodás csapdájába esni, de érdekes volt, hogy ez épp egy-egy szervezetet irányító vezetők esetében történt így.

### **Mit csinálna Mr. Bond?**

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

Egy embert kiküld a játékvezető a csoportból. Távollétében a csoport kitalál valamilyen képzeletbeli szituációt azzal együtt, hogy vajon az illető miként viselkedne az adott helyzetben. A helyzetek természetesen lehetnek komolyabbak, de akár humorosak is (pl. az étteremben a pincér ráönt egy pohár bort az elegáns kosztümjére/öltönyére, pénzzel vastagon „kibélelt” pénztárcát talál a földön a mozi padlóján stb.). Ezt követően a játékost behívja a csoport, és ismerteti a helyzetet. A játékos elmondja, hogy mit csinálna az adott szituációban. Ezt összevetjük és megvitatjuk a csoport által feltételezett viselkedéssel. Adott esetben (ha van erre fogadókészség a csoport részéről) el is játszható a kérdéses történet.

### **Sír a telefon**

*A játékhoz szükséges eszközök: esetleg játék- vagy valódi (mobil) telefonok (nem feltétlenül szükségesek).*



### *A játék menete:*

A csoport körben ülve helyezkedik el. A kezdő játékos felveszi a telefont (lehet valódi készüléket, mobilt is használni az élethűség kedvéért), és elkezd beszélni valamelyik társához. Olyan dolgokat mond, amelyekről a hívott fél magára ismerhet, rájöhet, hogy róla van szó, hozzá beszél a hívó fél. Amikor erre rájön, felveszi a telefont és kis ideig folytatják még a beszélgetést ketten. Ezt követően ő kezd beszélni valakihez. Érdemes hangsúlyozni a vezetői instrukcióban, hogy lehetőség szerint ne csupán felületes dolgokról (szem színe, hajszíne, ruházat stb.) beszéljen a hívó fél. Sokkal inkább koncentráljon valamilyen belső tulajdonságra, esetleg együtt átélt élményekre, melyekről a hívott fél magára ismerhet.

### **Meglepő fordulat**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

#### *A játék menete:*

Valamelyik csoporttag elkezd mesélni egy történetet, akár egy mesét. Az is lehet, hogy játékvezetőként mi kezdjük el valamilyen célirányos tartalommal. Például pedagóguscsoportban érdekes lehet a következő: „Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy tehetséges kislány, aki aznap először ment iskolába.” A csoporttagok időnként egy-egy szót mondanak be egymás után a körben, amely kifejezést a mesélőnek be kell építenie a következő mondatába, a meseszövevébe. Érdemes hangsúlyozni az instrukcióban, hogy törekedni kell a mesélőnek arra, hogy a sztori (mese) minél inkább koherens maradjon. Úgy is játszható, hogy a történetet közösen alkotja meg a csoport. Ilyenkor lehet egymásnak végszavakat adni az adott mondat befejezését követően. Nem kell, hogy a bemondások gyorsan kövessék egymást. Ebben az esetben ugyanis többen leblokkolhatnak, ha hirtelen nem jut eszükbe valamilyen frappáns folytatás. A játék nagyon informatív lehet a játékosok asszociációit, érték- és gondolatvilágát illetően.

### **Ki bírja tovább cérnával?**

*A játékhoz szükséges eszközök:* páronként 40–50 cm hosszú cérnaszálak, asztalok.

#### *A játék menete:*

A csoportot tetszés szerint kialakított párokra osztjuk. A párok tagjai egymással szemben ülve helyezkednek el egy-egy asztal oldalainál. Az asztalra húzunk egy csíkot filctollal, vagy jelzésként leteszünk egy cérnaszálát. A játékosoknak az egyik mutatóujjára cérnát kötünk. A feladatuk az, hogy áthúzzák társuk mutatóujját a megjelölt vonalon. A pontozás a következő módon történik: 1 pontot kap

az adott fordulóban győzedelmeskedő játékos, 0 pontot a vesztes. A cérna elszakadása esetén mindkét játékostól levonunk egy-egy pontot. Akár az egész csoportra kiterjedő bajnokságot is játszhatunk ilyen módon a győztes játékosok továbbjutásával. Igen jó hangulatot teremtő taktikai játék, melyben az erő helyett inkább a rafinéria a fontos.

### Érintés

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

A csoport tagjai körben ülnek. A vezető elkezd a játékot. Megszólít valakit, és ezzel egy időben valamilyen természetes mozdulattal meg is érinti. Ezt követően a többiek is csak így beszélhetnek: a megszólított játékos valamelyik másik társához fordul, mond neki valamit, és közben megérinti társát. A játékvezetőnek érdemes felhívni arra a figyelmet, hogy az érintés erősítheti, de akár gyengítheti is a szóbeli közlést (verbális és nonverbális kommunikáció kongruenciája és inkongruenciája). Az elmondottak alapján tehát úgy is játszható, hogy az érintés erősítse vagy épp gyengítse a közlést.

### Aki nem lép egyszerre...

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

A csoportot ebben a játékban is tetszés szerinti párokra osztjuk. A pár két tagja egymás mellett áll, de nem érhetnek egymáshoz. Kis koncentrációt követően – mindenféle külső jelzés nélkül – egyszerre kell elindulniuk, meghatározott számú lépést szinkronban megtenniük, majd megállniuk. Az indulásra nem beszélhetnek meg előre stratégiát, csak érzéseikre hagyatkozhatnak. Ha a játék már jól megy párosával, akkor három-négy ember egy csoportot alkotva is próbálkozhat a közös lépegetéssel. Különösen érdekes a játék, ha nehezítünk még rajta: a játékosok becsukott szemmel mozoghatnak csupán.

### Távolságtartó

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

Két sort állítunk fel egymással szemben a csoport tagjaiból. Törekedjünk arra, hogy minél nagyobb legyen köztük a távolság a rendelkezésre álló fizikai teret a legjobban kihasználva. A játékvezető jelére a játékosok előre nyújtott karral és becsukott szemmel elindulnak egymás felé. Akkor álljanak meg, ha már úgy ér-

zik, hogy nagyon közel vannak a társukhoz, már majdnem összeérnek. Ezt követően nyissák ki a szemüket, és figyeljék meg, hogy milyen messzire álltak meg egymástól. A játék kiváló lehetőséget teremt arra, hogy beszéljünk egy kicsit közösen a térközsabályozás kommunikációs jelentőségéről. A bennünket körülvevő emberektől milyen szoros testi közelséget viselünk el kényelmesen az életben? Mennyire befolyásolja ezt a köztünk lévő kapcsolat intimitásának a fokát? A játék úgy is játszható, ha a csoport tagjai egyesével állnak ki a fizikai térben, és társaik becsukott szemmel felváltva közelítenek hozzá. A tapasztalat az, hogy egy közösség/csoport fejlődésével az emberek egyre közelebb merészkednek egymáshoz.

### **Bolygó hollandi**

*A játékhoz szükséges eszközök:* esetleg valamilyen kellemes instrumentális zenei CD-lejátszóval.

*A játék menete:*

A csoport tagjai a vezető jelére csukott szemmel kezdenek el sétálni a teremben. A játék alatt senkinek nem szabad beszélni. A játékosoknak a fizikai térben elhelyezkedő személyek és tárgyak érzékelésére kell figyelniük. A mellettük elhaladókkal próbáljanak valamilyen kapcsolatot teremteni érintéssel, tapintással. A játékot követően nyitott szemmel beszélje meg a csoport, hogy kivel mi történt a séta során: kivel, mivel találkozott? A még hangulatosabbá tétel érdekében nyugodtan használjunk valamilyen kellemes, halk aláfestő zenét.

### **Zörejes**

*A játékhoz szükséges eszközök:* zörejek keltésére alkalmas eszközök.

*A játék menete:*

Tetszés szerinti módon 3–5 fős csoportokat alakítunk. A kis csoportok kigondolnak egy-egy történetet, amit csak zajokkal, zörejekkel játszhatnak el a többieknek. A nem játszó csoport tagjai a játszóknak hátat fordítva, szemüket lehunyva kell megpróbálni kitalálni, hogy mi is volt a történet.

### **Páros verselő**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

Igen jó hangulatot teremtő vidám játék, amely a szöveg és a gesztus szétválasztására épül. A játékosokat párokra osztjuk, a párok egymás után mutatják be a produkciójukat. A pár egyik tagja egy verset mond (a könnyebbség kedvéért

esetleg valamilyen szabadon előadott, hirtelen kreált történetet), míg a háta mögött álló társa a két hóna alatt előre nyújtott karokkal gesztusokkal kíséri, illusztrálja azt. A gesztusokat természetesen folyamatosan szinkronba kell hozni a szöveggel, ami igen nagyfokú koncentrációt és egymásra figyelmet igényel. Választható néhány tagú zsűri is a játékosokból, akik pontoznak és kihirdetik a látott produkciók tetszési sorrendjét.

### **Közmondás felező**

*A játékhoz szükséges eszközök:* félbe vágott papírcetlik közmondásokkal.

*A játék menete:*

A játékvezető előzetesen közmondásokat ír fel cetlikre, melyeket kettévág. A csoportból mindenki húz egy fél cetlit, amelyen így egy adott ismert közmondás fele található. Az első lépésben az a feladat, hogy a térben sétálva megtalálják a közmondás másik felét birtokló társukat. Miután ez megtörtént, a párok felváltva játsszák el a közmondásukat a többiek számára, akik megpróbálják kitalálni, hogy az adott párnak épp melyik közmondás jutott. A legsikeresebben, legérdekesebben játszókat természetesen ebben a játékban is érdemes kiemelni, akár kis aprósággal megjutalmazni.

### **Hogyan is csináljuk?**

*A játékhoz szükséges eszközök:* az utasítások végrehajtásához szükséges eszközök (székek, asztalok, poharak, füzetek stb.).

*A játék menete:*

A csoportból valakit kiküldünk a teremből. A bentmaradó többiek közösen ki-gondolnak egy határozószót (pl. ügyetlenül, határozottan, tétován stb.). A játékos a visszatérését követően ad valamilyen utasítást a csoport egyik tagjának (pl. törölje le az asztalt, vigyen arrébb egy széket stb.), akinek azt az előzőekben közösen megbeszélt módon kell végrehajtania. A kitalálónak az a feladata, hogy a cselekvés módjából (stílusából) találja ki, hogy milyen határozószóban állapodott meg a csoport. Ha esetleg az első mozgássor alapján nem sikerül kitalálnia, akkor újabb játékost szólít fel a kitaláló, utasítva őt egy másik cselekvés elvégzésére.

### **Tikk és takk**

*A játékhoz szükséges eszközök:* két darab filctoll vagy könyv (akár más is lehet).

*A játék menete:*

A csoport körben ülve vagy állva helyezkedik el. A játékvezető a kezébe fog egy

tetszőleges tárgyat (pl. egy filctollat, könyvet stb.) A jobb oldali szomszédjának átnyújtja ezt a tárgyat, és közben azt mondja: „Ez egy tikk”. A játékos átveszi ezt tőle és közben megkérdezi: „Mi ez?”. A kérdés közben visszanyújtja a tárgyat a játékvezetőnek. Az megfogja, majd visszaadja neki a „szokásos” magyarázat közben: „Ez egy tikk”. A játékos átveszi, és most már ő adja tovább a soron következő társának. Az adott tárgy folyamatosan így vándorol a körben tovább. Igazán akkor izgalmas a játék, ha a „tikk” elindítását követően a játékvezető egy másik tárgyat („takk”) is elindít, átadva azt a másik oldalon lévő szomszédjának. Jó hangulatú, pergő versengés alakulhat ki a „tikk” és „takk” továbbítása közben. Az a tárgy „győz” a kettő közül, amelyik hamarabb visszakerül a játékvezetőhöz. A még nagyobb kavarodás és önfelelt játék érdekében érdemes további tárgyakat is elindítani a körben.

### **Számfuttatás**

*A játékhoz szükséges eszközök:-*

*A játék menete:*

Az előzőhöz hasonló „összszavarós” játék. A játékosok körben ülnek, a játékvezető pedig a kör közepére áll. A játékvezető rámutat egy játékosra, aki erre 1-től elkezd a számolást. A jobb oldali szomszédja úgy folytatja, hogy 1-gyel nagyobb számot mond. A szám így nő folyamatosan a körben haladva. A számolást 20 vagy 30 után érdemes újra 1-gyel folytatni. Ha ezt már ügyesen begyakorolta a csoport, akkor a játékvezető rámutat egy játékosra, aki egy új számsort indít ismét 1-gyel kezdve. A nehézséget az jelenti, hogy az új számsor futtatása mellett a régieknek is mennie kell! 4-5 számsor indítása után már igazi bábeli zűrzavar alakul ki. Egy kellően provokatív szellemű játékvezető akár váltogathatja is az irányokat az új számsorok indításakor...

### **Krisztofer mondja**

*A játékhoz szükséges eszközök: -*

*A játék menete:*

Az irányító a kör közepére áll és folyamatosan utasításokkal bombázza a csoportot, például: „Guggolj le!”, „Térdelj le!”, „Vakard meg a bal füled!”. Ha a mondatot úgy kezdi, hogy „Krisztofer mondja...”, akkor végre kell hajtani az adott utasítást. Ha azonban csak maga az utasítás hangzik el önmagában, akkor tilos végrehajtani azt. Aki elrontja, az kiesik a játékból. Fontos a játék során, hogy az irányító igazán tempósan, gyorsan pergő ritmusban adja az utasításokat, és próbálja minél többször megteveszteni társait.

### **Kulcsmozzanat**

*A játékhoz szükséges eszközök:* egy db kulcscsomó

*A játék menete:*

A játékosok körben ülnek, egy társuk pedig a kör közepén áll becsukott szemmel. A csoport tagjai nesztelenül igyekeznek egy kulcscsomót továbbadni a körben. Ha a kör közepén álló játékos meghallja a kulcscsomó zörgését, akkor abba az irányba mutat, ahonnan a zajt hallani véli. Ezzel egyidejűleg mond egy betűt. Ha eltalálta az irányt, akkor a rajtakapott játékosnak (akire a kitaláló mutat) a megadott kezdőbetűvel kell öt tárgyat (nehezítésképp akár könyvcímet, filmcímet stb.) mondania. Annyi idő áll erre rendelkezésére, amíg a csoport tagjai gyorsan körbeadják a kulcscsomót. Ha a megjelölt játékosnak nem sikerül kaptából ötöt felsorolnia, akkor ő váltja fel a kör közepén lévő társát, és innentől ő figyel a „kulcsmozzanatot”.

### **Tele bőrönd**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

A játék kezdetén valamelyik előre kiválasztott játékos a következőt mondja: „Ügy döntöttem, hogy elutazom, ezért fogtam a bőröndömet és beletettem egy tusfürdőt.” A soron következő személy mindig egy új tárgyat „tesz bele” a bőröndbe. Mielőtt beleteszi képzeletben a sajátját, mindig fel kell azonban sorolnia az összes tárgyat sorrendben.

### **Pénzrejtegetés (avagy „Csapjuk vagy csúsztassuk?”)**

*A játékhoz szükséges eszközök:* egy db pénzérme, asztalok.

*A játék menete:*

Egy hosszú asztalnak a két hosszanti oldala mentén helyezkedik el a két csapat egymással szemben, székeken ülve. Mindkét csapat választ magának egy csapatkapitányt, aki kommunikál majd a másik csapat kapitányával. Az egyik csapat tagjai egy pénzérmet adogatnak az asztal alatt sorban egymásnak, a lehető legnagyobb csendben. Az ellenfél csapatkapitányának „Most!” felszólítására azonban hirtelen mindnyájan ökölbe szorítva felteszik két kezüket az asztalra. Az ellenfélnek azt kell kitalálnia, hogy vajon kinek melyik öklében rejtőzik az érme. A pénzrejtegető csapat csapatkapitánya felteszi ekkor a kérdést: „Csapjuk vagy csúsztassuk?” A másik csapat tagjai gyorsan megbeszélik, hogy a két mód közül melyiket választják, amit a csapatkapitányuk meg is nevez. A „Csapjátok!” felszólítást követően a pénzrejtegető csapat tagjai egy hirtelen mozdulattal (lehető-

leg teljesen egyszerre) az asztalra csapják a tenyerüket nyújtott ujjakkal. Ha azt hallják, hogy „Csúsztassátok!”, akkor az asztal szélétől egy óvatos mozdulattal, számolásra egyszerre mindenki előrecsúsztatja az ujjait. Ezután ki kell találni az ellenfélnek, hogy vajon kinek melyik tenyere alatt található az érme. Ahol úgy gondolják, hogy biztos nincs, azokat a tenyereket a csapatkapitány felemelheti az asztalról. Természetesen a „feltárás” során folyamatosan kikéri a társak véleményét. Sikeres kitalálást követően szerepcseré történik. Ellenkező esetben megint az előző csapat rejtheti el az érmét. Akár jó néhány fordulón keresztül is izgalmas, hangulatos játék, ami fokozott odafigyelést és koncentrációt igényel mindkét csapat részéről.

### **Mozdulatsor**

*A játékhoz szükséges eszközök:-*

*A játék menete:*

A csoport tagjai körben állva helyezkednek el. A játékvezető (vagy az ő felszólítására valaki a csoportból) elindít egy mozdulatot (pl. megvakarja a jobb bokáját). Valamelyik mellette álló szomszédjának meg kell ezt ismételnie és hozzá kell tennie egy újabbat oly módon, hogy előtte megismétli a játékvezető mozdulatát is. A körben haladva így bővül folyamatosan a mozdulatsor. Aki téveszt a csoportból, az kiesik a játékból. Érdemes sorshúzással eldönteni, hogy milyen irányban induljon a mozdulatsor, mert természetesen a feladat nehézsége (és így a tévesztés valószínűsége) ettől is függ.

### **Változatok**

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

Egy játékost kiválasztunk, majd megkérjük, hogy jó alaposan figyelje meg társai ruházatát, elhelyezkedését, testtartását. Ezt követően kiküldjük a teremből. Távollétében a csoport három változtatást hajt végre (pl. játékosok helyet vagy ruhadarabot cserélnek stb.). A kitalálónak meg kell neveznie, hogy távollétében milyen változtatások történtek a csoportban.

### **Ki vagyok én?**

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

Egy játékost kiküldünk a teremből. Távollétében a csoport megállapodik, hogy a kiküldött társuk kit fog megszemélyesíteni visszaérkezése után. Természetesen

arra kell törekednünk, hogy mindenki által jól ismert személyt válasszon a csoport (pl. Széchenyi, Napóleon stb.). A kitaláló visszaérkezése után mindenkinek a megadott híresség státusának, rangjának megfelelő módon kell viselkednie vele szemben. A csoport tagjai folyamatosan kérdezzék a híres személyt életének mindenki által ismert mozzanatairól. Érdeemes javasolni, hogy ezek a kérdések ne legyenek az elején túl könnyűek, hanem az idő előrehaladtával segítsék ahhoz hozzá társukat, hogy kitalálja: ki is ő valójában?

### **Impulzus**

*A játékhoz szükséges eszközök:* egy db sapka, kalap vagy kendő, egy szék.

*A játék menete:*

A csoportot két csapatra osztjuk. A két csapat egymással párhuzamosan helyezkedik el úgy, hogy egy-egy csapat tagjai fogják egymás kezét. Csak a két első ember fordul egymással szembe, a két sor közt álló játékvezető felé. A sor másik végén egy széket helyezünk el, amelyre valamilyen könnyen felkapható tárgyat (sapka, labda, kendő stb.) teszünk. A játékvezető a sor elején feldob egy pénzérmét, amit csak a sor elején álló két ember láthat. Ha írást dob, akkor nem történik semmi. Ha fej, akkor azonban az elsők megszorítják a mellettük álló kezét, és így terjed gyorsan tovább az „impulzus” egy-egy csapaton belül. Amikor a sorban utolsóként állóhoz is elér a kézszorítás, akkor gyorsan odarohan a székhöz, és felkapja az odahelyezett tárgyat. Ilyenkor a gyorsabb csapat utolsó embere a sor elejére jön. A rontó csapat (amelyik írásnál is indít) tagja pedig a sor végére kerül a csapatában. Az a csapat győz, ahol hamarabb kerül vissza mindenki az eredeti helyére. Érdeemes a játék megkezdésekor mindenki számára egyértelműen tisztázni (szemléltetni), hogy melyik a pénzérmén a fej és melyik az írás.

### **Újság fogyasztó**

*A játékhoz szükséges eszközök:* 4-5 újságpapír, esetleg kellemes zene CD-lejátszóval.

*A játék menete:*

A játék kezdetekor 4-5 kihajtott újságpapírt helyezünk el a teremben a padlón. A játékosok feladata az, hogy a játékvezető jelére (pl. a kellemes zenét sugárzó CD hangját megállítva vagy tapsra) próbáljanak minél hamarabb felugrani egy újságpapírra. Amely csoporttagnak egy picit talprésze is lelő a papírról, az kiesik a játékból. Az újabb körben kiveszünk egyet a papírok közül. Így fogy el körönként a papír és a csoport is. Addig folyik a játék, amikor már csak egy papír, vagy például már csak három játékos marad. Felszabadultabb csoport esetében



bátran javasolhatjuk, hogy ne csak kötetlenül sétáljanak a térben a jelre várva, hanem bátran táncolhatnak is a zenére.

### **Lufiölő**

*A játékhoz szükséges eszközök:* páronként egy léggömb és zsinór (cérna) a rögzítéshez.

*A játék menete:*

A csoportot párokra osztjuk, ahol is egy párt lehetőség szerint egy férfi és egy nő (illetve fiú és lány) alkot. A párok férfitagjainak bokájára egy-egy léggömböt kötünk. Zenére táncolni kezd az összes pár. A hölgytagok feladata az, hogy tánc közben (folyamatosan táncolni kell mindenkinek) próbáljanak meg minél több lufit kidurrantani a férfiak lábán függők közül. Tánc közben persze saját lufijuk védelmére is figyeljenek! Érdemes felhívni a játékosok figyelmét a durvaság elkerülésére.

### **Ki nevet a végén?**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

A csoportot két csapatra osztjuk. Az egyik lesz a komolyak, a másik a nevettezők csapata. A feladat az, hogy a nevettezők megneveztessék a komoly csapat összes tagját. Amelyik komoly csoporttag elmosolyodik, nevetni kezd, az egyből kiesik a játékból. Stopperrel mérjük, hogy az első csapatnak mennyi időre van szüksége ennek eléréséhez. Az is előfordulhat, hogy valamelyik komoly csoporttag megoldhatatlan feladat elé állítja a nevettezőket. Ilyen esetben akkor állítjuk meg az órát, amikor a nevettezők jelzik, hogy feladják a küzdelmet. A nevettezés során bármilyen verbális vagy nonverbális próbálkozás megengedett. Tilos azonban megérinteni a megneveztetendő személyt! Azért persze játékvezetőként hívjuk fel a figyelmet a jó ízlés hatáira! Tapasztalataim szerint serdülőcsoport esetében fontos ezt megtennünk. Az első kör után a két csapat közt szerepcsere következik. Érdemes az eltelt idő folyamatosan hangos bemondásával szítani a feszültséget a csoporton belül. Arra is van mód (erre külön hívjuk fel a figyelmet), hogy egy-egy nehezebb „páciens” megneveztetése érdekében lehet „falkában” is támadni.

### **Levelet hozott a posta!**

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

A csoport tagjai körben ülve helyezkednek el egymás kezét fogva. Egy játékos beáll a kör közepére, és a többieket figyeli. A játék lényege az, hogy elfogja a társai által továbbadott levelet. A levél továbbítása úgy történik, hogy az adott játékos finoman megszorítja a mellette ülő társa kezét. A mindenkori feladónak meg kell neveznie a címzettet, és ezt a figyelő számára szóban jeleznie is kell. Ha a címzett megkapja a küldeményt (elér hozzá a kézszorítás), akkor ezt szintén szóban jelezni kell. Ha a figyelőnek sikerül menet közben a levelet elfognia, akkor az azt éppen átadóval helyet cserél, és kezdődik előlről a játék.

### **Távirat-ordibálás**

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

A csoportot négy kisebb csapatra osztjuk, akik felállnak a terem négy sarkában. Egy csapat lesz a táviratfeladó, átlósan vele szemben pedig a táviratfelvevő csapat. A feladó csapatnak egy három-négymondatos, lehetőleg nem túl egyszerű szöveget kell kitalálnia (játékvezetőként mi is adhatunk előre gyártott szöveget, ez talán még így igazságosabb is lehet). Az így kitalált küldeményt kell hangosan kiabálva megpróbálni eljuttatni a címzettekhez. A négyből megmaradt másik két csapat feladata az, hogy hangos kiabálással, zörejkeltéssel megakadályozzák az üzenet közvetítését. Érdeemes mindenképp időkorlátot is kijelölni ehhez (pl. 2-3 perc). Ha átjutott a távirat (szóról szóra pontosan sikerül elmondania azt valamelyik címzettnek), akkor a feladók, ellenkező esetben a zavarók a győztesek. A következő fordulóban szerepcsere következik.

### **Ki a karmester?**

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

Egy embert kiküldünk a teremből, az ő feladata annak kitalálása, hogy a bent maradtak közül vajon ki a karmester. Távollétében a csoport csendben megválasztja a karmestert. Visszaérkezvén a kitaláló a kör közepén állva erősen figyeli társait, akik próbálják egyszerre utánozni a karmester minden egyes mozdulátát. Fontos szempont, hogy a kitaláló valóban a kör közepén álljon. A csoportnak arra kell törekednie, hogy a tagok mozdulatai valóban tökéletesen összehangoltak legyenek, és egyből kövessék a karmesterét. Ellenkező esetben pillanatok

alatt lebukik a karmester. Serdülőcsoportoknál nem egyszer tapasztaltam, hogy a csoportban helyet foglaló fiúk valamelyik kezük intim testrészre való helyezésével próbálják provokálni a lány csoporttagokat (akár magát a játékvezetőt is). Ennek rendszerint úgy szoktam elejét venni a serdülőcsoportokban, hogy előre felhívom a figyelmüket: „Az intim testrészek nem játszanak a játékban!”. Ezt a felszólítást rendszerint mindig hangos derűtség követi. A játékvezető és a csoport kapcsolatának minősége alapján (mi fér bele a kommunikációba) akár lehet egy kicsit merészebben, pajkosabban is fogalmazni. Megéri erre külön figyelni, mert esetleg kellemetlenné válhat többek számára a szituáció.

### **Elfújta a szél**

*A játékhoz szükséges eszközök:* gyertyák minden játékosnak, gyufa.

*A játék menete:*

Minden játékos egy égő gyertyát tart a kezében. A feladatuk az, hogy saját lángjuk megóvása mellett próbálják meg minél több társukét elfújni a térben sétálva, mozogva. Az egyik kéz tartsa a gyertyát, a másik a hátuk mögött legyen. Akinek elfújják a gyertyáját, az kiesik a játékból. Az győz, akinél erre nem kerül sor, és utoljára marad égő gyertyával a kezében. Természetesen a játék figyelmet és feyelmet követel balesetveszélyes volta miatt, ezért csak kellően érett módon viselkedő csoporttal játsszuk!

### **Te citromod, én citromom**

*A játékhoz szükséges eszközök:* citrom minden játékosnak.

*A játék menete:*

Első lépésként minden játékosnak adjunk egy citromot. Kérjük őket arra, hogy jó alaposan vizsgálják, tapogassák (esetleg szagolják) meg. Kérjük meg valamennyiüket, hogy adjanak nevet is saját citromjuknak. Ezt követően gyűjtsük össze a citromokat egy dobozba vagy szatyorba, és jól rázzuk össze őket. Majd borítsuk ki az összes citromot egy asztalra vagy a padlóra. A csoporttagok egymás után próbálják meg kiválasztani, hogy melyik volt az övék. Ha esetleg vita alakul ki a csoporttagok közt a „tulajdonjogról”, akkor egyelőre tegyük félre a „problémás” citromokat. Talán némiképp meglepő, de a csoporttagok rendszerint igen nagy arányban képesek kiválasztani, megtalálni saját citromjaikat. A játék végén térjünk vissza a bizonytalanságot okozó citromokra, és mindenképp próbáljuk tisztázni a tulajdonos személyét.

## Galerik

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

Egy önként jelentkező vagy kiválasztott játékost küldjünk ki a teremből. A bentmaradóknak az a feladata, hogy valamilyen rendező elv (pl. szemüvegesség, hajviselet, valamennyien edzőcipőt viselnek stb.) alapján alkossanak 4–6 fős „galeriket” (tapasztalataim szerint érdemes elmagyarázni a szó jelentését a mai serdülőknek, mert a legtöbben már nem ismerik). A behívott személynek az a feladata, hogy próbálja meg kitalálni, melyik csoporthoz tartozik. Álljon is oda az adott csoporthoz, és magyarázza meg a döntését. Egymást alaposabban ismerő csoport esetében bátran javasolhatjuk, hogy a galerik megalakításának alapja valamilyen közös személyes tulajdonság legyen (pl. valamennyien félnek a kutyáktól, valamennyien nagyszájúak, hangoskodók, mindnyájan igazán jó humorral rendelkeznek stb.).

## Kódfejtő

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

A csoport tagjait osszuk be 4–6 fős kis csoportokba első lépésként. Minden egyes így kialakított csapatból egy személy hagyja el a termet. Távollétében a többiek találjanak ki valamilyen fizikai jellegű kódot (vagy valamilyen megegyezés szerinti tevékenységet), amit mindnyájan csinálnak majd, amint elkezdik visszaérkező társuk előtt a beszélgetést. A kód vonatkozásában nem kell valami nehéz, különleges dologra gondolnunk: lehet például az, hogy a szó átvétele előtt az adott csoporttag mindig a kinevezett csapatkapitány szemébe néz.

Alkalmazhatunk előre megbeszélt módon verbális kódokat is (pl. beszélhetünk úgy, hogy minden megszólaló első mondata „p” betűs szóval kezdődjön). Visszaérkezése után kérjük meg az illetőt, hogy jó alaposan figyelje meg társai viselkedését, verbális megnyilvánulásait. Amennyiben úgy érzi, hogy sikerült megfejtenie a kódot, akkor alkalmazza azt ő is. Ha valóban kitalálta, akkor a csapat úgymond „fogadja be”. Ha nem sikerült eltalálnia, akkor pedig verbálisan vagy nonverbális módon jelezzék ezt számára. A játék addig tart, amíg a kitaláló nem fejt meg a kódot. Az újabb körök esetén lehet a kódot bonyolultabbá, árnyaltabbá tenni.

## Mérd meg magad!

*A játékhoz szükséges eszközök:* papírcsíkok a skála végpontjainak jelölésére.

*A játék menete:*

Ezt a gyakorlatot érdemes egy több napból álló képzés (serdülők esetében egy több találkozásból álló csoportfolyamat) kezdetén és végén is elvégezni, megoldani. A játékvezető ismertesse az instrukcióban, hogy a játék a személyes képességek bemutatására szolgál. A feladat az, hogy minden résztvevő őszintén végiggondolja, hogy mennyire rendelkezik egy adott képességgel, emberi tulajdonsággal. A megítélés egy skála két, a teremben előre a vezető által a padlóra megjelölt pont közti elhelyezkedéssel történik (1 = az illető úgy gondolja, hogy az adott képesség teljesen rendben van nála; 10 = az adott képességet maximálisan fejlesztenie kellene saját megítélése szerint). Érdemes azt is jelezni a résztvevők számára, hogy a képzés (a csoportfolyamat) végén a gyakorlatot megismételjük majd. Így ki-ki összevetheti a kezdeti értékét a későbbivel: a képzés során (hatására) történt-e érdemi változás, fejlődés az adott képesség, tulajdonság tekintetében. Azt is fontos hangsúlyozni, hogy a csoport senkit nem fog megítélni pusztán az alapján, hogy hová állt be. A játékvezető tehát olvasson fel egy állítást (pl. „Jól tudok másokkal együttműködni”, „Mások irányítására születtem”, „Nagyon türelmes vagyok másokkal szemben”, „Képes vagyok mindig új ötletekkel előállni egy probléma megoldása kapcsán” stb.), és kérje meg a résztvevőket, hogy helyezkedjenek el fizikailag a térben a skála két végpontja közt. Javaslom, hogy például a tehetséges gyerekek fejlesztése céljából alakított csoportban bátran alkalmazzunk kifejezetten az adott tematikához kötődő állításokat (pl. „Zavar az osztályteremben, ha egy kiemelkedő képességű tehetséges gyerek túl sokat kérdez az óránon.”). Ha teljes mértékben egyetért valamely résztvevő az állítással, akkor álljon a 10-es ponthoz. Ha pedig úgy érzi valaki, hogy az állítás egyáltalán nem illik rá, akkor az 1-es pontnál helyezkedjen el. A vélemény, önmegítélés kifejezésére természetesen bármely köztes számot használhatnak a játékosok a két végpont között. Csoportvezetőként kérjünk meg néhány csoporttagot, hogy mondják el, miért választották az adott pozíciót. Ne erőltessünk azonban senkit, ha nem akar az illető erről beszélni. Érdemes lehet ötleteket, tanácsokat kérni a 10-es pont környékén elhelyezkedőktől: vajon hogyan sikerült nekik eljutniuk „odáig”. A képzés végén ismételjük meg a gyakorlatot, és kérdezzünk rá, hogy változott-e valami a résztvevők önmegítélésében a képzés (a csoportfolyamat) megkezdése óta.

## Papírtornyok

*A játékhoz szükséges eszközök:* építésre alkalmas magazinok, mérőszalag, flip-chart (karton), filctoll, papírcetlik minden játékosnak a tippeléshez, írószerszámok, esetleg különálló termek.

*A játék menete:*

Első lépésként a csoportot 3-4 fős csapatokra osztjuk. Érdemes arra külön is odafigyelni, hogy minden csapatban legyenek férfiak-nők egyesén. Mondjuk el a résztvevőknek, hogy a csapatok közt papírtorony-építő versenyt/bajnokságot hirdetünk. A cél az, hogy a rendelkezésre álló időben (20 perc) minél magasabb tornyot építsenek, amely minden támaszték nélkül „megáll a saját lábán”. Az építés megkezdése előtt javaslom azt is megtippeltetni minden csoporttaggal, hogy szerinte az ő csapata hány cm magas tornyot fog építeni a versenyben. Minden résztvevő írja ezt fel rövid gondolkodás után egy előre kiosztott cetlire. Ezt követően haladjunk körben, és mindenki sorra egymás után mondja be az adott tippelt értéket (a cetlire való felírás lehetővé teszi, hogy egymástól függetlenül ítéljenek, ne befolyásolják egymást). Látni fogjuk majd, hogy a tippek közt igen nagy lesz vélhetően a szórás. Tapasztalataim szerint az értékek 30 cm-től akár 250 cm-ig terjednek. A felsorolt értékeket írjuk fel jól látható helyre, és a versengés ideje alatt számoljunk belőle csoportátlagot. Az építésre összesen 20 perc áll rendelkezésre a következő időbontásban: az első 15 percben csak építeni szabad, a csapat nem mérheti meg a tornyot a vezetővel. Amint letelt ez az időtartam, akkor van mód a „NASA által hitelesített” hihetetlenül precíz mérőműszerrel (a megfogalmazás rendszerint igen nagy mosolygást kelt) – ami gyakorlatilag egy egyszerű kihúzható háztartási mérő – lemérni a torony magasságát. A tornyot az adott csapat magának is lemérheti, ekkor gyorsabban, pergőbben halad a dolog. Figyeljünk azért vezetőként a sportszerű „bemondásokra”. Nagyobb létszámú csoport (amikor akár 5-6 csapatunk is van) esetén érdemes 2-3 eszközt is bevetnünk a gyorsabb mérések érdekében. A 15 perc letelte utáni eredményeket írjuk be egy táblázatba, jól látható helyre. Az utolsó öt perc az igazi nagy hajrá ideje; ekkor már bármikor lehet mérni/méretni, ha egy-egy újabb szint felkerül. Kik mernek és mennyit kockáztatni? Kinek remeg meg a keze építéskor a nagy magasságokban?

Vezetőként érdemes hangos bekiabálásainkkal élezni a feszültséget a csoporton belül. Az újabb eredményeket mindig folyamatosan jelezzük az egész csoport számára, és írjuk be a táblázatba. Az idő leteltével lefűjjük a versenyt, és hangos üdvözlőszavak közepette hirdessünk végeredményt. A leggyengébb teljesítményt elérő csapatnak rendszerint akár némi kegyes hazugsággal oda szoktam ítéltetni a „legszebb”, „legkarcsúbb”, „legdízajnosabb”, „legkisebb, de a miénk” díjat. A megbeszélés során számtalan szempontra érdemes kitérni: az

előre megtippelt értékek alapján a sikerorientáció–kudarckerülés témakörére, a csoportszerepek (irányító, rakók stb.) megoszlására a csapatokon belül, az együttműködés szintjének megítélésére, a problémamegoldás lépcsőinek megfogalmazására stb. Ki hogyan áll a versengéshez? Hogyan bírja a versennyel együtt járó stresszt (diákok alkotta csoport estében különösen fontosnak tartom, hogy kitérjünk erre) stb. Nagyon drámai szokott lenni, amikor a csoport messze túl (vagy alul) teljesíti a tippelt magasságot. Az építés úgyis izgalmas, ha különböző termekben helyezük el a csapatokat (az előny az, hogy így nem látják menet közben egymás megoldásait). Az egy térben történő építés előnye viszont az, hogy sokkal feszültebb, izgalmasabb légkör alakul ki.

### **Közmondástotó**

*A játékhoz szükséges eszközök:* egy közmondáslista a játékvezetőnek, papírlapok, írószerszámok.

*A játék menete:*

A két részből álló játékban először átfogalmazott közmondásokat (szólásokat, szállóigéket) kell megfejteniük a játékosoknak. A játékvezető minden egyes átfogalmazást érthetőn, tagoltan olvasson fel kétszer egymás után. A játékosok egyénileg írják le besorszámozott lapjukra, hogy mi lehetett az eredeti közmondás/szólás/szállóige (nem kell teljes hosszában leírni, elég utalásszerűen). A 20 feladvány felolvasása után érdemes esetleg röviden még visszatérni olyanokhoz, amelyekkel kapcsolatos tippjeiket nem sikerült valakinek/valakiknek rögzíteni a csoportból. Ezt követően a fogalmazványokat még egyszer felolvasva ellenőrizzük a jó megoldásokat. Minden játékos a saját lapján kipipálással jelölje a sikeres találatokat. A végén nagy taps kíséretében hirdessünk egyéni győztest.

Gyakran szoktam külön női (lány) és férfi (fiú) győztest is hirdetni. A totó állításait úgy fogalmaztam meg, hogy könnyebbek és nehezebbek egyaránt legyenek benne. A műfaj „klasszikusának” a 15-ös feladvány számít, amelyet rendszerint többen is ismernek a csoportból. A többi 19 esetében fő szempontom az volt kitalálásukkor, hogy teljesen különböző tudományokhoz kapcsolódjanak (történelem, biológia stb.). Ez mintegy lehetőséget nyújt arra, hogy eltérő érdeklődésű csoporttagok számára is teremjen babér a megfejtésekben. Akad egy-két olyan is (a 8-as és 20-as számú feladvány), amelyekben egy adott szó kettős jelentésének megfejtése a megoldás kulcsa. Tapasztalataim szerint fiatalabbak és idősebbek egyaránt nagy lelkesedéssel próbálkoznak a megfejtéssel, és mindkét esetben igazi jó hangulat alakul ki.

Az első rész személyes megtapasztalását követően kerüljön sor a második egységre: 3-4 fős csoportok alakuljanak, melyek maguk találjanak ki 3-4 fals mondat/szólást. Három megfogalmazás előállítására 3 fős csapat esetén 20–25 perc

elégnek szokott bizonyulni. Azt is javasolhatjuk, hogy minden csapat adjon legalább három megoldást. A terven felülieket pedig a kör végén mintegy bónuszként közösen meghallgatjuk majd (nem egy csapattal találkoztam már, amely 25 perc alatt 6–8 átfogalmazással is elkészült). A játéktérbe visszaérkezett csapatok felváltva olvassák fel fogalmazványaikat azok számára, akik az első részhez hasonlóan egyénileg tippelnek írásban (saját feladványaikra értelemszerűen nem). Hirdessünk egyéni győztest, és közfelkiáltással ítéljük oda a „legkreatívabb csapat” címet.

1. Abszolutisztikus vagy alkotmányos alapokon nyugvó struktúra mind az én szinonimám. („Az állam én vagyok.”)
2. Az X-szel történő kapcsolatépítés előzetes feltétele Y fókuszba állítása, ahol is X (nő) és Y (idősebb nő) között primer rokoni viszony van. („Nézd meg az anyját...”)
3. Ha a síkot megtörő merőleges pont nem minimalizálja a távolságot az arab etnikumú férfival, akkor az arab férfi fogja azt redukálni. („Ha a hegy nem megy Mohamedhez...”)
4. Légvonalban mért távolsága olyan, mint a hungarikum elsődleges lelőhelye és a kereszties háborúk legfőbb célja közti távolság. („Messze van, mint Makó...”)
5. A Micimackóból ismert állat verbálisan inzultálja frenológiai berendezkedése miatt egy rokonát. („Bagoly mondja verébnek...”)
6. Szárított növényen végeznek kereskedelmi tevékenységet. („Egy gyékényen árulnak.”)
7. Egy egyén által elvégzett földműves cselekvésmódja meghatározza a begyűjtő tevékenységének minőségét. („Ki mint vet, úgy arat.”)
8. Egy nem földön járó úszónadrág nem vonzza a Földet közelebb a Naphoz. („Egy fecske nem csinál nyarat.”)
9. Egy vendéglátóipari egységben páros számú azonos hangszeren játszó zeneművész összeegyeztethetetlen. („Két dudás nem fér meg egy csárdában.”)
10. Nem ép elméjű kiskorú személyeknek megalkotott, kevés pénzért megvásárolható szórakozásra használatos eszköz. („Olcsó játék hülye gyerekeknek.”)
11. Magasabb rendű lény végrehajtja az alacsonyabb rendű lény elképzeléseit. („Ember tervez, Isten végez!”)



12. Négylábú háziállatokkal folytatott kereskedelmi tevékenység, amely meglehetősen ritkán kerül megrendezésre a főváros elit részén. („Egyszer volt Budán kutyavásár.”)
13. Egyfolytában végzett szemtengely-meresztés, amelyet egy mezőgazdaságban hasznosított kérődző állatkezedmény eszközöl a frissen épült bejáratra. („Bámul, mint borjú az új kapura.”)
14. Élénk színekben hiányt szenvedő páratlan ujjú patás végez szublimációs tevékenységet a párából képződő légköri jelenségben. („Eltűnik, mint szürke számár a ködben.”)
15. Pántlikás patásnak ne pislogj a protkójára! („Ajándék lónak ne nézd a fogát!”)
16. Bizonyos időintervallumban a népművészeti cserépedény is potenciális veszélyhelyzetbe kerülhet. („Addig jár a korsó a kútra...”)
17. Alapvető verbális kommunikációs zavarral küszködő utódját XX-es felmenője sem tudja dekódolni. („Néma gyerekek...”)
18. Bár négylábú háziasított jószág, mégsem rendeltetett magas koleszterintartalmú élelmiszerré való átváltozásra. („Kutyából nem lesz szalonna!”)
19. Megfelelő futóművel felszerelt állat is elvesztheti legendás egyensúlyérzékét! („Négy lába van a lónak, mégis megbotlik.”)
20. Duplán Jumurdzsák háziállat is talál magának népszerű észak-amerikai keresztnevet. („Vak tyúk is talál szemet.”)

## Hídépítés

*A játékhoz szükséges eszközök:* kartonok, ragasztók, ollók, bármilyen eszköz a hídépítéshez, különálló termek.

*A játék menete:*

Első lépésként osszuk kétfelé a csoportot. Közöljük velük, hogy ők most két falu lakói, akiket egy széles folyó választ el egymástól. Hosszú évek teltek el eredménytelen tárgyalással, amíg megegyeztek: végül is közösen építenek egy hidat a folyó fölé. Azt a kompromisszumot kötötték, hogy a híd egyik felét az egyik, a másik felét a másik falu lakói fogják megépíteni. Van azonban egy komoly bökkenő. A két falu lakóinak csak igen korlátozott lehetőségei vannak a közös hídépítésre. Ugyanis a másik csapattal csak egy ember fog tudni beszélni a tervekről és a kivitelezésről. Azonban ő is csak két alkalommal tárgyalhat ezekről az igen fontos kérdésekről.

Mindkét csapat vonuljon ezt követően el két külön terembe, ahol is nem láthatják és nem is hallhatják egymást. A saját teremben sokféle anyag áll rendelkezésre az építéshez (kartonok, ragasztók, többféle hulladék anyag, ollók, vonalzó). A híd terveiről annyit tudnak csupán a játékosok, hogy az egész folyón át kell ívelnie, ezért 1 m hosszúnak kell lennie. Amikor az elkészült két félhidat összekapcsolják, akkor terhelési próbaként el kell bírnia a hídnak egy kis játékautót. Ezt követően a csapatok 30 perc alatt dolgozzák ki magukban, hogy milyen magas és széles legyen a híd. Valamint válasszanak egy „főépítésszt”, aki majd a másik csapat „főépítészével” fog tárgyalni a részletekről. A 30 perc elteltével a két „főépítészt” 10 percen belül tárgyalhat egy félreeső helyen, de a lerajzolt terveket nem cserélhetik ki egymással. Ezt követően ismételtén egy 30 perces szakasz következik, amelyben a két csapat tagjai megbeszélnek egymással a „főépítészt” által közölt információkat, kiigazítják előzetes terveiket, majd megépítik a híd rájuk eső felét. Ezután egy újabb 10 perces tárgyalás következik a két „főépítészt” között. Ezt egy újabb 30 perces építési szakasz követi. Ennek befejeztével a két csapat összejön, összerakják a hidat, majd le is tesztelik a kisautóval. A játékot követő közös megbeszélés során mindenképp térjünk ki az előzetes elvárásokra (vajon sikerülni fog-e?), az együttműködés könnyű vagy nehéz voltára, a „főépítészt” kiválasztásának szempontjaira stb., a munka eredményességének szubjektív megítélésére.

### **Kit érdekel?**

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

A gyakorlat megkezdése előtt osszuk párokra a csoportot. Kérjük, hogy mindenki tartsa fel egy, két vagy három ujját, majd járjon körbe, a teremben, és keressen magának egy olyan partnert, akinek szintén annyi ujja van felemelve. A páros alacsonyabbik tagja lesz az „A”, a magasabb pedig a „B” játékos. A párok tagjai kezét fognak egymással és közben azt mondják: „Bocsánatot kérek azért, ahogyan hamarosan viselkedni fogok. Én komolyan azt gondolom, hogy te egy érdekes személyiség vagy!” Ezt követően az „A” személy előadja valamilyen általa jól ismert témában 3 perces beszédét „B”-nek. Abban a pillanatban azonban, ahogy beszélni kezd, „B” hátat fordít és arrébb sétál, miközben hangosan azt mondja: „Kit érdekel?” Az egész első forduló ideje alatt „B”-nek az a feladata, hogy újra és újra menjen oda „A”-hoz, majd rögtön hagyja ott, miközben rendre azt mondja: „Hát aztán? Kit érdekel ez?” „A”-nak eközben töretlenül folytatnia kell a beszédét. „A” ne változtasson meg egyetlen szót sem az üzenetében, egyszerűen használja ezt a tapasztalatot arra, hogy még mélyebben azonosuljon és átélje az üzenetet. Arra kell koncentrálnia magában, hogy miért fontos ez az üze-

net, és miért kell „B”-nek odafigyelnie. Aztán engednie kell – nem erőltetni, hanem tényleg engedni –, hogy ez az érzés megnyilvánuljon a beszéd intonációjában, a mimikájában és a testbeszédében. Adjunk a pároknak 3-4 percet, majd jelezzük, ha lejárt a játékidő. Ezt követően kérjük meg a párokat, hogy cseréljenek szerepeket. Ismét 3 percet adjunk a játékra.

A játék végén a párok kérjenek ismét bocsánatot egymástól és rázzanak kezét. A tapasztalatok megvitatása során térjünk ki arra, hogy milyen érzés volt ragaszkodni a hallgatóság figyelméhez. Előfordul-e, hogy néha az előadónak/tanárnak ezt kell tennie? Mikor és miért? Milyen érzések foglalkoztatták a csoporttagokat, amikor nem figyeltek rájuk? Változtattak-e ennek hatására beszédstílusukon? Ha igen, hogyan? Milyen érzés volt a figyelmetlen személynek átélni a szituációt, járt-e feszültséggel? Számít-e, hogy a szónok igazából azonosul-e az üzenetével, vagy sem? Hogyan mutatkozik ez meg?

*Forrás:* Tamblyn–Weiss (2002)

### **Ez elemi kérdés, kedves Watson!**

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

Négy önkéntes alakítson egy kis csapatot, és számozzák meg magukat mint 1, 2, 3 és 4-es játékos. Ezt követően magyarázzuk el a gyakorlatot: Gyilkosság történt. A közönség elmondja az 1. játékosnak a gyilkos foglalkozását, azt, hogy a ház melyik helyiségében történt a gyilkosság, és mi volt a gyilkos fegyver. Aztán az 1. játékos közli ezeket a tényeket a 2. játékosal, de csak szózagyalékot és mimikát (gesztusokat) használhat. Ezután a 2. játékos továbbítja az információt a 3. játékosnak, szintén a mimikára és a zagyva beszédre hagyatkozva. Majd a 3. játékos az előbb említett módon a 4. játékosal közli a tényeket. A négy játékosnak összesen 5 perce van arra, hogy továbbítsa a sejtéseit. A közönségnek két feladata van. Az első feladatuk az, hogy kitaláljanak egy foglalkozást, egy helyszínt és egy gyilkos fegyvert, és ezt közöljék az 1. játékosal. Tanácsoljuk a hallgatóságnak, hogy ne feltétlenül egy tipikus fegyvert agyaljanak ki. A hallgatóság állíthatja például, hogy a gyilkos egy óriás rúd szalámit, táblát, horgászbót vagy bármi mászt használt tette elkövetésére. A közönség második feladata lelkes tapsal jelezni, amikor valamelyik játékos jó úton halad, illetve kitalál valamit.

Kérjük meg a 2., 3 és 4. számú játékosokat, hogy menjenek ki a teremből. Rövid ötletbörze keretében döntse el a közönség, hogy milyen foglalkozása legyen a gyilkosnak, mi legyen a fegyver és a helyszín. Hívjuk be a 2. játékos, és az 1. játékos 3 percen adja át mimika, gesztusok segítségével a három fontos információt. Menet közben figyelmeztessük többször is az eltelt időre. Amikor a 2. játékos kitalálta az összes információt, azt kell mímelnie, hogy nála van a gyilkos

fegyver, és „megöli” vele az 1. játékost. Aztán odamegy a 3. játékoshoz, és a zagyvaléknyelv igénybevételel próbálja meg közölni az információkat. Amikor a 3. játékos az információk birtokába jut, „megöli” a 2. játékost, megragadja a 4. játékost, és addig próbálkozik az információ átadásával, amíg a 4. játékos fel nem fogja azt, illetve az 5 percre beállított óra jelzést nem ad. Mondjuk el a csapatnak, hogy az a fontosabb, hogy minden játékos sorra kerüljön, minthogy minden információ pontos legyen. Az óra jelzése után tegyük fel a következő kérdéseket a 4. játékosnak: „Mi volt a gyilkos foglalkozása? Mi volt a gyilkos fegyver? Melyik helyiségben követték el a gyilkosságot?” A válaszok rendszerint igen nagy derűtséget váltanak ki a közönségből. Amennyiben több idő áll rendelkezésre, akkor érdemes új csapattal folytatni a játékot.

A játék megbeszélése során térjünk ki arra, hogy milyen érzés volt abszolút bizonytalan helyzetben meggyőző kommunikátornak lenni. Mi a teendő abban a helyzetben, ha az életben előadóként nem tudunk válaszolni a hallgatóság sorraiból érkező kérdésre?

*Forrás:* Tamblyn–Weiss (2002)

### **Érzelmi mótely**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

A gyakorlat célja kacsintás útján érzelmet terjeszteni a teremben. Először ki kell jelölni egy játékost a Zéró Kacsintó posztjára. Az ő feladata a jelenlévők közül három embert ingerlékenységgel megfertőzni. Akire rákacsintanak, attól a pillanattól kezdve tekintse magát ingerlékenységgel fertőzöttnek. A megfertőzött játékos feladata további három személyt megfertőzni a kacsintásával. A kör három embernek történő továbbadása után sétálgasson a társaságban, de nem szabad többet kacsintania. A folytatásban kérjük a résztvevőket, hogy alakítsanak kört és csukják be a szemüket. Járjuk körbe többször a kört kívülről, és érintsük meg könnyedén valamelyik játékos hátát. Ő lesz a Zéró Kacsintó. Ezután kérjük meg a játékosokat, hogy nyissák ki a szemüket, és sétálgassanak a teremben, mintha csak egy koktélpartin lennének. Bemutatkozhatnak, kezet foghatnak, könnyed csevegésbe bocsátkozhatnak, miközben igyekezzenek a lehető legtöbb emberrel kapcsolatba kerülni. Öt perc múlva rekesszük be a játékot és ültessük le a játékosokat. Állítsuk fel az első megfertőzött személyt (Zéró Kacsintó) és kérjük, hogy maradjon állva. Kérjük, álljon fel az a három személy, akiket ő fertőzött meg. Most az a három személy álljon fel, akiket ez a három személy fertőzött meg. Folytassuk ezt addig, amíg fel nem áll a legtöbb, akár az összes szereplő. (Megjegyzés: pl. egy hatvanfős társulat megfertőzése is mindössze néhány percet vesz igénybe.)

Hagyjuk egy kicsit, hogy a játékosok nézelődjenek és elraktározzák magukban a látványt.

## *II. forduló (fakultatív)*

Jelentsük be a csoportnak, hogy felfedezték az ingerlékenység ellenszerét, amely őszinte, kedves mosoly formájában terjeszthető. Mivel a csoporton nagyon úrrá lett az ingerlékenység, szükségszerű, hogy a csoport minél előbb hozzájusson az ellenszerhez. A résztvevők az így elmondottak után alakítsanak kört és csukják be a szemüket. Közöljük velük, hogy ezúttal egy Zéró Mosolygót választunk, aki az első három embernek fogja az ingerlékenység ellenszerét mosoly útján átadni. Akire rámosolyogtak, további három személynek köteles mosolygással átadni az ellenanyagot. Járjuk körbe a kört kívülről, de most ne érintsük meg egyetlen játékos hátát sem. Egy ponton mondjuk egyszerűen azt, hogy „Rajt!”, mintha kijelöltük volna a Zéró Mosolygót. Hagyjuk a csoporttagokat három percig sétálgatni, majd jelezzük a gyakorlat végét és ültessük le a csoportot. Kérjük, nyújtsák fel a kezüket azok, akik kaptak a mosolygós ellenszerből. Kérjük, mutassanak rá arra a játékosra, aki szerintük a Zéró Mosolygó volt. Azt fogják tapasztalni, hogy az ujjak több különböző személyre mutatnak. Valljuk be a csoportnak, hogy a tudomány eddig még nem fejlesztett ki elég hatékony szérumot az ingerlékenység ellen, és nem volt Zéró Mosolygó a játékban. Valójában mi ravasz trénerként egyszerűen bevetettünk egy placebót, és a csoport attól gyógyult meg, mert azt hitte, hogy meg fog gyógyulni.

A megvitatás során kérdezzük meg a résztvevőket, hogy mi történt a második fordulóban? Előfordult-e valakivel, hogy rámosolyogtak? Ki mosolyodott el csak úgy spontán? Emlékezzünk vissza az első fordulóra! Milyen érzés volt elkapni az ingerlékenységet? Volt-e olyan játékos, aki tényleg ingerült lett a kórtól? Észrevett-e olyan verbális vagy nonverbális változást, mely az ingerültséggel lehet összefüggésben? Megpróbálta-e valaki kivédeni a fertőzést? Hogyan? Mások voltak-e a reakciói, amikor a mosoly volt terjedőben? Ebben a gyakorlatban az a tudat, hogy valakire rámosolyogtak, azt indukálta, hogy egyaránt kaptak és adtak mosolyt a játékosok. Milyen módon befolyásolják az ember előzetes elvárásai a viszonyulásait és a viselkedését valós élethelyzetekben? Hogyan mehet végbe egy ilyen érzelmi fertőzés egy munkahelyen? Éltek-e már át ilyet a csoport tagjai az életben? Milyen hatással vannak az életben munkahelyi hangulatváltozásainknak a kollégák érzelmi állapotára? Hogyan lehet elkerülni a negatív érzelmi fertőzést az életben? Hogyan lehet szert tenni érzelmi immunitásra és rugalmasságra?

*Forrás:* Tamblin–Weiss (2002)

### Ki kezdte?

*A játékhoz szükséges eszközök: –*

*A játék menete:*

A játék remekül modellezi a bűnbakképzés folyamatát egy közösségen, szervezeten, munkahelyen belül. Első lépésben alkossanak kört a résztvevők. A gyakorlat indítására mutassunk rá valakire a körben, és hagyjuk a mutató ujjunkat ebben a pozícióban! Az a személy, akire rámutatunk, szintén rábök valakire a körben, aki hasonlóképp jár el. Kikötés, hogy tilos olyan személyre rámutatni, akire már mutat valaki. A mutogatást addig kell végezni, amíg mindenki nem mutat valakire, de ugyanarra a személyre nem mutathat két ember. Aztán egyszerre abbahagyjuk a mutogatást. Majd kérjük a résztvevőket, hogy szegezzék tekintetüket arra a személyre, akire az előbb mutattak. A feladat ennek a személynek a figyelése, aki nem más, mint a példakép. A résztvevőknek mindössze egyetlen feladata van: feszesen figyelni a példaképüket, és minden mozdulatukat utánozni. Utasítsuk a játékosokat, hogy helyezték magukat vigyázállásba! Csak akkor mozdulhatnak meg, amikor a példaképük.

Ténylegesen arról van szó, hogy ha a példakép valamit csinál (köhög, begörbíti egy ujját, vagy legyen az bármi más), a játékosnak meg kell ismételnie a mozdulatot, és aztán abban a pózban mozdulatlanul kell állni (hacsak a példakép nem mozog megint). Indítsuk a gyakorlatot, és adjunk rá 5 percet. Azt fogjuk látni, hogy apró mozdulatok villannak fel itt és ott. Bárki is csinál valamit, az végtelenül megismétlődik az egész körben (többnyire egy kicsit felnagyított formában). A végén mindenki csóválja a fejét, mozgatja a karját, köhincsel, kuncog, és általában úgy viselkedik, mint akinek nincs ki a négy kereke. A megbeszélés során térjünk ki a következőkre: Mi is történt itt valójában?

Az volt a feladat, hogy álljunk vigyázban, mozdulatlanul. Ki nem tudja, hogy az egyes mozdulatokat ki kezdte el? (Hagyjuk vitatkozni a csoporttagokat arról, hogy mikor is keletkezett ez és az a mozdulat. Igazság szerint nagy vitának kell kikerekednie a „Ki mit kezdett?” kérdés körül. Hányan tudják vajon a csoportban, hogy melyik mozdulatot indította a saját példaképük? Számít-e egyáltalán bármit, ha úgyis mindenki átvette a csoportban? Hogyan modellezte ez a játék a munkahelyi működéseket? A munkahelyeken milyen árat kell fizetni ezért a játékért? Mi mindenre lennének hajlandók a munkahelyen ennek a negatív munkahelyi normának a megváltoztatásáért?

*Forrás:* Tamblyn–Weiss (2002)

### A tenyerembe van írva

*A játékhoz szükséges eszközök:* egyéni, illetve páros munkához alkalmas terem, ahol egy ideig egy padon dolgozhatnak, majd körbeülnek a tanulók, A/4-es fehér vagy színes lapok, filctollak.

*A játék menete:*

1. Mindenki kap egy A/4-es lapot, és az egyik kezét a lapra helyezve körberajzolja (már itt is segíthetnek egymásnak a párjával). Idézzük fel azt a szólásmondást, amit akkor szoktunk mondani, ha valaki igazán ismer egy másik embert. „Ismeri, mint a saját tenyerét.” Valóban ismerjük saját tenyerünk vonalait? Erről beszélgethetünk, közben mindenkinek elkészül a szép kézrajza.
2. Ezután azt kérjük, írják be minden ujjukba egy-egy jó tulajdonságukat. Aki akar, a tenyerébe is írhat. Ha valakinek nem megy, párban segíthetnek egymásnak.
3. Amikor mindenki elkészül, beszélgessünk arról, nehéz volt-e jól mondani magukról. Mutassa be mindenki a saját „kezét”.
4. A következő lépést párban vagy 3 fős csoportokban végeztessük el. Vizsgálja meg minden csoport az egyik kézrajzot úgy, mintha az egy idegené, vagy még inkább egy számukra ellenszenves emberé lenne. Próbálják megfogalmazni (külön papírra írják le), hogyan tekinthetünk ellenségesen mások jó tulajdonságára. Pl. így:
 

– X viccesnek tartja magát.	→ Vicces? Hiszen egy bohóc!
– X határozott.	→ Határozott? Erőszakosan ráerőlteti a véleményét mindenkire.
– X jószívűnek tartja magát.	→ Hízogató. Azért osztogat el mindent.
– X segítőkész.	→ Túlbuggós.
– X mindig kedves.	→ Édeskedő, nyálás alak.
5. Kérjük meg a csoportokat, hogy mutassák be, mire jutottak. Beszéljük meg a tapasztalatokat a következő kérdések alapján:
  - Biztosak lehetünk abban, hogy értékes tulajdonságainkat felismerik, elfogadják?
  - Mit tehetünk, ha úgy bánnak velünk, mint mi tettük az előbbi gyakorlatban?
  - Hogyan fejezhetjük ki elismerésünket anélkül, hogy hízogatónak tartanának?

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai: Varázsszem (2006)

### Az én mandalám

*A játékhoz szükséges eszközök:* tágas terem, ahol mindenki kényelmesen, önálló munkaasztalnál ül. Sok színes zsírkréta, ceruza, filctoll. Egy-egy fénymásolt mandala.

*A játék menete:*

Ez a gyakorlat az ön- és társismeret fejlesztését szolgálja manuális tevékenység révén. Különösen kedvező azoknak a tanulóknak, akik nem szívesen beszélnek vagy írnak önmagukról. A többiek számára is új dimenziót kínál. A mandala kört jelent, amelyet több koncentrikus kör oszt kisebbekre, s a köröket további – általában geometrikus – mezőkre tagolják. Sokféle technikával és sokféle célból készítenek mandalát. Vannak vallások (hinduizmus, buddhizmus), amelyek mandaláinak felépítése és beosztása vallási szimbólumokra épül. Készítenek meditációs, illetve gyógyító mandalákat is, és sok művészi alkotás meghatározó eleme vagy formája a mandala. Számunkra a mandala azért jó, mert ha egy egyszerűen megrajzolt, többszörösen tagolt kört teszünk a tanulók elé, biztosak lehetünk benne, hogy igen változatos alkotások kerülnek ki kezük alól.

1. Mindenkinek adunk egyet az A/4-es papírra fénymásolt mandalából. Az lesz a feladat, hogy mindenki színezzé ki kedve és hangulata szerint. Kérjük, hogy a lap másik oldalára írják a nevüket, s úgy dolgozzanak, hogy mindenki csak a saját művét lássa. „Így lesz igazán érdekes mindnyájunknak!”
2. Amíg színeznek, szólhat csendesén a zene, jó ha a csoportvezető járkal a festőket között, akit nem zavar, azzal beszélgethet is. Az elkészült rajzokat a csoportvezető szedje össze, s amikor mind elkészül, egymás mellé tűzi a falra.
3. Ezután közösen megsejleljük az alkotásokat, s megkérjük a tanulókat, hogy próbálják meg kitalálni, melyik mandala kinek a műve. A tippeket írják a kép aljára, a mandala alá. (Nem muszáj mindenkinek minden lapra tippelni.)
4. Aki már felírta a tippjét, az leül és megvárja a többieket. Végül együtt sorra vesszük a műveket. A csoportvezető felolvassa az alkotóra vonatkozó tippet, s megkéri az alkotót, hogy jelentkezzen. Így megyünk végig minden mandalán, végül arról beszélgetünk, ki hogyan tippelt, mit szólt társai tippjeihez, volt-e, akire senki nem ismert rá.

A megbeszélés során általában megfogalmazódik: a színválasztás, a színek elrendezése, sőt a színezetlenül hagyott terek is jellemzők lehetnek alkotójukra.

*Forrás:* Páskuné-Dávid és mtsai: Varázsszem (2006)



## Házibuli

*A játékhoz szükséges eszközök:* csomagolópapír vagy flipchart, filctollak.

*A játék menete:*

### 1. Bemelegítés

Előre megírt poszteren (vagy flipcharton) néhány olyan közmondást mutatunk, amelyek az emberek közötti konfliktusokkal kapcsolatosak. Megkérjük a tanulókat, válasszanak maguknak egyet, ami a legközelebb áll hozzájuk. Vegyük sorra, ki melyiket választotta. Akik ugyanazt választották, üljenek egymás mellé. Osszák meg egymással gondolataikat, esetleg azt, ami eszükbe jutott a mondásról. Röviden foglalják össze a csoportok, hogy mit üzennek ezek a régi bölcsességek.

### *Közmondások*

*A békeesség orvosság, a civódás méreg.*

*Szelíd beszéd megtöri a haragot.*

*Az egyetértés örömet okoz, a viszály szomorúságot.*

*A mai haragot halaszd holnapra!*

*A szó is fegyver.*

*Minden kimondott szó épít vagy rombol.*

A mondásválasztással kialakult csoportok együtt maradnak a következő feladatban. Szükség szerint módosítsunk: 4-5 fős csoportokra lesz szükség.

### 2. „Családalakítás”

Elmondjuk, hogy egy olyan problémahelyzetet fogunk eljátszani, ami bármelyik mai családban előfordulhat. Minden csoport egy-egy család lesz, tehát:

- a) adjanak nevet a saját családjuknak, és
- b) döntsék el, ki lesz az apa, az anya, a nagymama, Andi, a 16 éves (főszeplő) és ki lesz a testvére (fiatalabb vagy idősebb is lehet).

### 3. A probléma, amit meg kell oldani

Szóban ismertetjük az alábbi helyzetet:

#### *Andi és a házibuli*

Andi 16 éves gimnazista. Szüleivel, testvérével és nagymamájával él együtt.

Ritkán jár bulizni, szülei nagyon féltik.

Péntek este van, vacsora után együtt van az egész család. Beszélgetnek a heti eseményekről.

Andi alkalmasnak látja az időpontot, hogy elmondja: egyik osztálytársának

holnap lesz a születésnapja. Bulit rendez, amin az egész osztály ott lesz. Nagyon szeretne elmenni. Igaz, hogy olyan helyen laknak, ahonnan csak vasárnap reggel tudnak hazajönni, de nem kell aggódni, nagy a házuk, mindenkinek lesz helye. Ígéri, hogy minden rendben lesz.

Feladat:

- A főszereplő Andi mondja el saját szavaival, miért kell feltétlenül elmennie a buliba. („Észérvek?”)
- Fogalmazza meg minden családtag, mi a véleménye erről a buliról. Egymás után, egymást meghallgatva nyilvánítson mindenki véleményét. Kérdéseket is fel lehet tenni Andinak.
- Amikor minden családtag megszólalt, újra Andi kap szót: érzelmeiről beszéljen (mit érez, ha bíznak benne, mit, ha nem). Ezután beszélhet minden családtag az érzelmeiről.
- Ezután addig folyik a vita, amíg nem tudnak határozni. Végül következhet a döntés: elmehet-e Andi a buliba.

#### 4. A döntések összesítése

A csoportvezető egy poszterre írja fel a megszülető döntéseket (előre ne írjunk fel csak egy-egy rovatot!) Általában ilyen összesítés készülhet:

A családok	Elmehet-e Andi?	A döntés módja:	Volt-e feltétel?	Egyetértett-e mindenki?
<i>Nagy család</i>	<i>nem</i>			
<i>Jó család</i>	<i>igen</i>			
<i>Okos család</i>	<i>nem</i>			
<i>Rémes család</i>	<i>igen</i>			

Tehát a családok „bemondása” alapján beírjuk – kommentár nélkül – a döntéseket. Utána kérdezzük meg, hogyan született a döntés (szavazás, apa vagy anya döntött stb.).

Rákérdezzük, vagy az elhangzottakból megállapítjuk és felírjuk, ha szabtak valamilyen feltételt (kéri a telefonszámot, el kell vinni a testvért is stb.). Végül megkérdezzük: egyetértéssel született-e a döntés (valaki megbántódott-e). Az egyes kérdések valójában csak a beszélgetést irányítják, a legfontosabb tényeket csak emlékeztetőnek írjuk fel.

#### 5. Megbeszélés

Amikor mindenki elmondta, amit szeretett volna, újra nézzük át a döntéseket. Mutassunk rá a hasonlóságokra és a különbségekre. Kérdezzük meg, alkalmazták-e a választott közmondások bölcsességét? Nehéz-e jól dönteni? Hogy érez-

ték magukat az egyes szerepekben. Fontos-e, hogy egy családban közösen döntenek? (Mi a fontosabb, a holnapi buli vagy a családi béke?) Mi a fontosabb: győzni vagy figyelembe venni a többiek érveit, érzelmeit? Ezekkel a kérdésekkel irányítható a beszélgetés.

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai: Varázsszem (2006)

### **A csodakő**

*A játékhoz szükséges eszközök:* egy nagyobb kő vagy bármilyen jól látható tárgy (pl. egy téglá, egy papírlap stb.)

*A játék menete:*

A játékvezető bemutat egy követ, és azt mondja, hogy a kő „csodakő”, amely bármivé átalakulhat, csak el kell képzelni. A játékosok feladata, hogy egymás után (tetszőleges sorrendben) említsék ötleteiket, hogy mivé alakulhat át a „csodakő”. Ha az ötletbörze valahol elakad, akkor a játékvezető maga is segíthet azt továbblendíteni újabb ötlettel.

A játék megbeszélése során érdekes kontrasztot jelent az előbbi (a fantáziát mozgósító gyakorlat) és egy objektív (leíró) játék közötti különbség: a játékot megelőzően adhatjuk azt a feladatot is, hogy mindenki figyelje meg a követ, és adja róla a lehető legpontosabb leírást, kizárva minden szubjektív tényezőt. Csúpan a kő külső tulajdonságait próbálja a lehető legpontosabban leírni, térjen ki formájára, alakjára, színére, tapintására. Ezt követően kerülhet sor a fantáziajátékra. Ezt a játékot többször is érdemes más és más tárggyal eljátszani, akár több héten át.

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai: Varázsszem (2006)

### **Különös párbeszéd**

*A játékhoz szükséges eszközök:* –

*A játék menete:*

A csoport tagjai alkossanak párokat. Minden pár találjon ki egy párbeszédet, amely két, a csoport valamennyi tagja által ismert tárgy, személy, jelenség vagy fogalom között történhetne. A gondolkodási idő letelte után valamennyi páros a többiek elé állva vagy ülve bemutatja a beszélgetést. A többiek megpróbálják kitalálni, hogy kiről van szó.

A megbeszélés során térjünk ki arra, hogy mi okozott nehézséget a megfejtésben. Melyik volt az a pillanat, amikortól kezdve tudta az illető, hogy ki/mi a kitalálendő feladvány? Hogyan alkalmazkodott egymáshoz a két fél a párbeszédben?

A kézenfekvő tárgyak után érdemes a résztvevőket egyre „fogósabb” feladványokra biztatni. Ezek lehetnek történelmi vagy irodalmi személyek, bármely tantárgyban megismert jelenségek, élőlények, tárgyak, egy képen szereplő alakok stb. „párbeszédei” is.

Kezdő csoportnál a beszélgetések nagyon gyorsan a legismertebb adatok, ismeretek felé terelődhetnek, így nem adnak alkalmat a tartalom kifejtésére és a csoporttagok bekapcsolódására. Érdemes felhívni a játékosok figyelmét, hogy a beszélgetésben azt mondják el, amit egy adott helyzetben az a tárgy vagy személy „érezhet”, „gondolhat”, és nyugodtan hagyják a többieket bizonytalanságban. Személyek párbeszéde esetén tehát ne említsenek rögtön az elején konkrét évszámot és helyszínt, valamint ne nevezék néven egymást, amivel nagyon könnyen beazonosíthatóvá válhatnak.

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai: Varázsszem (2006)

### **Lomtalaníts!**

*A játékhoz szükséges eszközök:* nagy, elkülönülésre alkalmas tér, a csoport által gyűjtött anyagok, zsinegek, ragasztók, ollók stb.

*A játék menete:*

1. Alkossanak kis csoportokat a diákok (3–5 fő), majd induljanak gyűjtőútra. 15 perc alatt gyűjtsék össze azokat a tárgyakat, természeti elemeket a környezetükből, amelyeket kacatnak, felesleges holminak, szükségtelennek ítélnék.
2. A kacatokat összegyűjtve kapják az újabb feladatot: készítsenek mindezekből az élet számára hasznos tárgyi feltételeket. Önálló és együttes felhasználása egyaránt lehetséges a tárgyaknak.
3. Majd írjanak használati utasítást a leendő alkalmazók számára!  
A megbeszélés során térjünk ki arra, hogy otthoni környezetünkben mennyire ragaszkodunk tárgyainkhoz, lomjainkhoz. Szoktunk-e rendszeresen lomtalanítást tartani? Vannak-e olyan dolgaink, amelyeket soha nem volt még szívünk kidobni, pedig látszólag már tényleg értéktelennek tűnnek? Az alkotás során előbb volt a hasznos tárgy ötlete, és utána ehhez célirányosan a gyűjtögetés, vagy fordítva?

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai: Varázsszem (2006).

### **Diófestés**

*A játékhoz szükséges eszközök:* festésre alkalmas hely, újságpapír, festékek, ecsetek, diók vagy hungarocell golyók, kavicsok.

*A játék menete:*

Mindenki kap óriás diókat vagy nagyméretű hungarocell golyókat, kavicsokat. A feladat az, hogy fessék őket számukra tetszőnek/hangulatukat kifejezőnek. Több golyó megfestésére is van lehetőség. Száradás után mutassák be alkotásukat.

A megbeszélés során kérdezzünk rá arra, hogy mennyire elégedettek az elkészült munkával. Mennyire voltak képesek ténylegesen megjeleníteni aktuális hangulatukat?

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai: Varázsszem (2006)

**Szólásmondás keverék**

*A játékhoz szükséges eszközök:* tollak, papírlapok és olyan helyiség, ahol a kis csoportok körbe ülhetnek.

*A játék menete:*

*Előkészületek:* A csoportvezető felszólítja a résztvevőket, hogy alakítsanak egyenlő létszámú kis csoportokat. Ezt követően elmond egy közmondást (pl. „Amit ma megtehetsz, ne halaszd holnapra”), amely közepes hosszúságú (kb. 12–15 szótagból áll). A kis csoportok feladata, hogy a közmondás magánhangzóit elhagyva új magánhangzókkal, de a régi mássalhangzók megtartásával alkossanak új értelmes szavakat és így új mondatokat. Például Ma Tomi meg Tihi a Tiszán a halász. De holnap ár?

Egy-egy mássalhangzót egy másik, „szomszéd” mássalhangzóhoz lehet kapcsolni, de sorrendjüket nem lehet megváltoztatni. Az a csoport győz, amelyik adott idő (kb. 15 perc) alatt a legtöbb értelmes mondatot tudja megalkotni. Minden mondat 1 pontnak felel meg.

A megbeszélés során vitassuk meg, hogy a csoporton belül milyen szerepek alakultak ki. Volt-e tipikus ötletgazda, aki a legtöbb jó ötlettel szolgált? Ki volt esetleg passzív, és miért?

A játék továbbvihető, továbbfejleszthető olyan formában, hogy a versenyzői letele után felszólítjuk a csoportokat, hogy válasszanak ki tetszés szerint listájukból egy új mondatot, és a csoport valamennyi tagjának részvételével élő szoborcsoportot alkotva jelenítsék azt meg.

A „szobor” valamennyi tagja – miután felálltak –, mondjon egy-egy szót, mondatot, kifejezve az új jelentést vagy hangulatot. A többi csoport feladata, hogy kitalálja a kiválasztott és megjelenített mondat jelentését (nem kell pontosan az új szavakat kitalálni, csak a jelentésére rájönni).

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai: Varázsszem (2006)

### Varázsszem

*A játékhoz szükséges eszközök:* esetleg székek, padok, és más kellékek (pl. kendő, könyv, labda stb.), de a játék ezek nélkül is játszható.

*A játék menete:*

A játékvezető elmondja, hogy a csoporttagok ebben a játékban megajándékozhatják egymást. Ez az ajándék azonban nem valamilyen most jelen lévő tárgy, hanem egy jövőnek szóló kívánság, elképzelés.

1. Egy diák üljön ki a csoport elé. A többiek nézzék meg, és „lelki szemeikkel” (a „varázsszemmel”) próbálják meg kitalálni, hogy mire lenne leginkább szüksége, hogyan tudják elképzelni az életét a jövőben, hol látják őt, mivel tevékenykedik, melyek azok a dolgok, amelyek körülveszik.
2. Ezek után egyenként, külön-külön menjenek oda hozzá, és egy mozdulattal (akár állva, akár mellé letérdelve, ülve, feküdvé), egy-egy mondattal jelenítsék meg azt a dolgot, amelyet elképzelték számára. Mondják el és mutassák be, hogy az a dolog mit képvisel: ez lehet például egy hús, árnyékot adó fa „susogása”, lehet egy labda, amely jelképezi a játékot, lehet egy boroshordó, amely mellé telepedve hangosan és jókedvűen kotyog, egy íróasztal, amely elmélyült munka terepe. Lehet egy gyermek, egy tanítvány, bárki és bármi. Valamennyi csoporttag odamegy és nyújt valamit a középen ülőnek, aki „csupán” középen ül és meghallgat mindenkit. Ha mindenki megérkezett, akkor a játékvezető kérje meg a csoporttagokat, hogy érkezésük eredeti sorrendjében egymásután mondják el ismét ugyanazt a mondatot, amellyel beálltak a képbe, és mutassák be hozzá a mozgást is (ha volt ilyen).
3. Miután a csoport megjelenítette a jövőt, a játékvezető felszólítja a középen ülőt, hogy álljon fel, és eltávolodva, a csoporttal szembefordulva figyelje meg a képet. A csoporttagok egymás után ekkor is elmondják mondatukat.
4. Végezetül az egész állókép egyszerre beszél és mozog, amíg egymásra figyelve végül elhallgatnak, és a mozgást befejezve megmaradnak egy állóképben.

A megbeszélés alatt kérdezzük meg, hogy miért épp azt az ajándékot választották a csoporttagok a kint ülőnek. A kint ülőtől kérdezzük meg, hogy volt-e kedvenc ajándéka. Milyen érzés volt látni-hallani az egész csoportot mozgásban beszédben ajándékozva?

*Forrás:* Páskuné-Dávid és mtsai: Varázsszem (2006)

## Húsz tevékenység, amit szeretek csinálni

*A játékhoz szükséges eszközök:* papírlap minden játékosnak.

*A játék menete:*

A játék során a csoporttagoknak saját kedvelt tevékenységeiken kell elgondolkodni, majd beszélni róla. Ezután egy csoportdöntést kell hozni, majd az így összegyűjtött tevékenységhez 1-1 foglalkozást társítani. A játékban való részvétellel különösebb fizikai aktivitást nem igényel.

### 1. szakasz:

1. lépés: A csoportvezető arra kéri a csoporttagokat, hogy gondoljanak olyan tevékenységekre, amit szeretnek csinálni.
2. lépés: Beszéljenek arról, hogy ki miért szereti azt a tevékenységet.
3. lépés: Közösén állítsanak össze egy listát, amin húsz tevékenység van.
4. lépés: Gyűjtsék ki, hogy a csoportnak van-e kedvelt tevékenysége.

### 2. szakasz:

1. lépés: Minden diák egy papírlapra írja fel azt a húsz tevékenységet, amit a legjobban szeret csinálni.
2. lépés: Mindenki írjon oda minden tevékenységhez olyan szakmát, pályát (ha tud, többet is), ahol hasznosítani tudja azt a tevékenységet.
3. lépés: Gyűjtsék össze, hogy melyik tevékenységhez milyen szakmákat gyűjtöttek.

A megbeszélés során vitassuk meg, hogy egy-egy tevékenység miért lehet fontos számunkra, milyen igényeinket, szükségleteinket elégíti ki? Melyek azok a tevékenységek, amelyek a csoportban a legkedvesebb elfoglaltságokat jelentik, és miért?

A gyakorlatot felvezethetjük úgy is, hogy arra kérjük a résztvevőket, hogy az elmúlt héten/hónapban/évben/gimnáziumi éveikben kedvelt tevékenységekre is gondolhatnak. Így lehet belőle egy kezdő- illetve zárógyakorlat is, amikor személyes élményeiket átgondolják és értékelik. Természetesen ekkor a pályaválasztás szerepe háttérbe szorul.

Csoportosíthatjuk is a kedvelt tevékenységeket a szerint, hogy iskolai vagy magánéletükhöz kapcsolódik.

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai: Varázsszem (2006)

### **Ki vagyok én, mi vagyok én?**

*A játékhoz szükséges eszközök:* A/5-ös méretű papírlapok, gombostű vagy biztosítótű.

*A játék menete:*

- 1. lépés:* A csoportvezető röviden ismerteti a játékot, majd önkéntes jelentkezőt kér.
- 2. lépés:* A játékos kimegy a teremből, a csoport többi tagja pedig megállapodik egy foglalkozásban, melyet felírnak egy cédulára.
- 3. lépés:* A visszahívott játékos hátára tűzik a cédulát úgy, hogy ne lássa, mi van rajta.
- 4. lépés:* Ezután a játékos kérdéseket tesz fel a csoportnak, és a csoport tagjai válaszolnak. (Pl.: Szellemi vagy fizikai foglalkozás vagyok? Sokat kellett „értem” tanulni? Szükséges „hozzám” közügyesség?)
- 5. lépés:* A kérdésekre adott válaszokból kell kitalálni, hogy milyen szakma van felírva a cédulára.
- 6. lépés:* Ha sikerült kitalálni a szakmát, újabb jelentkezővel folytatódik a játék. A megbeszélésben kérdezzünk rá, hogy okozott-e valami nehézséget a kérdezz-felelek játékban. Mitől volt jó egy kérdés? Ki tette fel a legjobb kérdéseket? Ki tette fel a legnehezebben megválaszolható kérdéseket?

Előre megállapodhatunk, hogy hány kérdésből kell kitalálni a feladványt, illetve hogy eldöntendő vagy kiegészítendő kérdést szabad feltenni. (Eldöntendő kérdéssel nehezebb.)

Jól kérdezni nem könnyű. Ezzel a játékkal a helyes kérdezőtechnikát is gyakorolhatjuk. Ha először játsszuk, érdemes megbeszélni a kérdésfajtákat: mit és hogyan kell kérdezni, hogy eredményes legyen a játék.

Egyszerűbb szakmákkal kezdjük, majd fokozatosan nehezítsük a szakmákat. Amennyiben kevésbé ismert szakmára bukkanunk, úgy a csoporttal beszéljük meg annak jellemzőit. Hívjuk fel a kitaláló figyelmét, hogy mindig azonosuljon a kitalálandó dologgal, és magáról egyes szám első személyben mint szakmáról (vagy egyéb másról) kérdezzen. Más témakörnél is felhasználhatjuk: pl. történelmi személyiségek, tudósok, irodalmi alakok, földrajzi tájegységek, elméleti kérdések, szabályok, törvényszerűségek, korok, stílusok stb. is szerepelhetnek a cédulákon.

Csoportos feladatként is játszhatjuk. Ekkor két csapat verseng egymással a játékvezető által vagy az egymásnak írt „kitalálnivalók” alapján.

*Forrás:* Páskuné-Dávid és mtsai: Varázsszem (2006)



## Pályagyűjtés

*A játékhoz szükséges eszközök:* a „pályafarajz”, egy flipchart vagy csomagolópapír.

*A játék menete:*

1. lépés: A játékvezető megkéri a játékosokat, hogy ötletadásként mindenki sorolja fel azokat a pályákat, melyeket felírt a „pályafa” kitöltése során.
2. lépés: Kisebb csoportokat alakítunk (3-4 fő).
3. lépés: A csoportok versenyeznek, ki tud több pályát összegyűjteni 3 perc alatt.
4. lépés: A csoportok egyenként felsorolják az összegyűjtött pályákat.
5. lépés: A játékvezető a hasonló foglalkozásokat egymás mellé írja.
6. lépés: A résztvevők közösen megpróbálnak pályaköröket kialakítani.
7. lépés: Ezekkel a pályákkal különböző csoportosításokat végezhetünk.

A megbeszélés során csoportosíthatjuk a pályákat végzettség szerint; melyek a fizikai és melyek a szellemi munkák; Magyarországon használható, vagy nem, milyen képességek szükségesek az egyes munkákhoz stb. Melyik pálya vonzó, és miért? Melyik pálya nem az, és miért?

Az a csoport, amelyik 3 perc alatt a legtöbb pályát gyűjti, valamilyen jutalmat kap. A pályákat lehetőleg nagy csomagolópapírra írjuk, és a játék során vagy végén függesszük ki. Ha a csoportvezető játszik, akkor érdemes a második, harmadik körben passzolnia. Így jobban tudunk figyelni a diákjainkra, és nem az a cél, hogy bemutassuk, mi mennyi pályát ismerünk.

Variációk:

- A csoportvezető tanár magában mondja az ábécét, az egyik diák megállítja. A tanár megmondja, hogy melyik betűnél járt. A csoport tagjainak az a feladata, hogy gyűjtsenek össze minél több szakmát, ami azzal a betűvel kezdődik.
- A csoporttagok egymás után pályákat mondanak, az előző pálya utolsó betűjével folytatják. Aki passzol, kiesik a játékból. A győztes jutalmat kap. A csoportvezető jegyezheti az elhangzott foglalkozásokat. A játék vége felé már nehéz lesz szakmákat találni, mivel nagyon sok szakma végződik pl. ó-re. A csoportvezető tanár változtathat a szabályokon, és az utolsó betűt figyelmen kívül lehet hagyni.
- Fiktív szakmákat is lehet írni, ez emeli a hangulatot.
- Házi feladatnak is feladhatjuk. Nagyon jó gyűjtőmunkára ad lehetőséget. Csodálkozni fogunk, hogy a diákok mennyi szakmát fognak összegyűjteni.

*Forrás:* Varga–Gönczi–Pintér (2004)

### Vonatfülke

*A játékhoz szükséges eszközök:* 8 db szék, kis cédulák, melyekre a foglalkozások neveit írjuk (kb. 12–16 db)

*A játék menete:*

A feladat során egy szituációt kell megjeleníteni, a játzóknak egy szerepet kell alakítani. A többiek megfigyelőként vesznek részt (akváriumgyakorlat).

- 1. lépés:* A játékvezető 6–8 önkéntes jelentkezőt kér a csoportból, akik valamennyien húznak egy cédulát, melyre előzetesen foglalkozások neveit írtuk.
- 2. lépés:* Azután felhívjuk a figyelmüket, hogy a cédulán olvasottakat tartsák titokban egymás előtt, miközben végig kell gondolniuk, hogy mi jellemző az adott foglalkozásra.
- 3. lépés:* Ezalatt a többiekkel átrendezzük a termet.
- 4. lépés:* A megfigyelő játékosok leülnek, és megadott szempontok alapján (kérdéskultúra, kommunikációs készség, stílus stb.) kell figyelniük a játzókat.
- 5. lépés:* A játzóknak az a feladatuk, hogy szerepükkel azonosulva egy vonaton való utazást jelenítsenek meg oly módon, hogy ismeretlen utastársaikkal beszélgetve próbálják kideríteni, kinek mi a foglalkozása.
- 6. lépés:* Akinek kitalálták a foglalkozását, az „leszállhat a vonatról”. Utoljára már csak két utas marad.

*Megbeszélés:*

Végül összefoglaljuk a játék tapasztalatait: ki volt a legügyesebb „utas”, melyik szakmáról mit lehetett volna még kérdezni, ki mivel tudná még kiegészíteni az elhangzottakat...

A termet úgy rendezzük át, hogy középen egy „vonatfülkét” próbálunk kialakítani egymással szemben elhelyezett székek segítségével. A megfigyelő játékosok a „vonatfülke” körül ülnek le. Ha először játszunk, érdemes a hatékony kérdésfeltevést gyakorolni. (A leggyakoribb probléma, hogy nem tudnak mit kérdezni, vagy direkt kérdéseket tesznek föl, rögtön rákérdeznek.) Ügyeljünk arra, hogy közismert foglalkozásokat válasszunk, illetve igazodjunk a csoport tájékozottságához. Érdemes akkor játszani, amikor már több pályagyűtéssel kapcsolatos játékot játszottak. A játékot szórakoztatóbbá, életszerűbbé teszi, ha felkérünk valakit kalauzsnak, mások utánozhatják a vonat hangját stb.

## Jövőkép

*A játékhoz szükséges eszközök:* papírlap, írószerszám minden résztvevőnek

*A játék menete:*

1. lépés: Arra kérjük a csoporttagokat, hogy képzeljék el, hogy tíz év múlva hol, hogyan fognak élni, mi lesz a foglalkozásuk, lesz-e családjuk stb.
2. lépés: A csoporttagok terveiket, álmaikat felírják egy lapra.

Ha elkészültek, mindenki elmondhatja saját jövőképét. Feltehetően sok magas státusú hivatás és adott esetben luxuskörülmények lesznek felsorolva. Tipikus a „menő” vállalkozó, aki napi 4-5 órát dolgozik csupán, és mellette kondizni, szórakozni jár.

Tíz évnél távolabbi jövőt nem érdemes megjelölni, mert nehezen tudják elképzelni magukat ennél idősebben. Az irreálisnak tűnő terveket a játékvezető óvatosan korrigálhatja. (Pl. nem biztos, hogy 25 éves korára valaki diplomás, jól menő üzletember és háromgyerekes apa lesz).

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai (2006)

## Nézzünk szembe a félelemmel!

*A játékhoz szükséges eszközök:* kapcsos táblák, ceruza, papír mindenkinek, csomagolópapírok, írószerszámok, filctollak.

*A játék menete:*

### I. rész

1. Beszélgessünk a bátorságról! Körkérdésszerűen mondja el mindenki, kit tart bátor embernek. Van-e olyan irodalmi filmbeli vagy bármely más területről ismert hős, figura, aki megtestesíti a bátorságot? A hosszabb-rövidebb megbeszélésekből bizonyára kiderül, hogy a bátorságot mindnyájan pozitívan értékeljük. Valószínűleg elhangzik néhány megjegyzés, amely szerint „nem fél senkitől”, „semmi nem félemlíti meg” a bátor embert. A kör végén összegezhethetjük az elhangzottakat, és rátérhetünk a következő kérdésre.
2. Mi a bátorság ellentéte? Ki mit gondol róla? A bátorság ellentéte a gyávaság? Aki fél, az gyáva? Aki bátor, az soha nem fél? Ebben a körben nem várjuk, hogy mindenki megszólaljon, csupán mozgósítjuk a fontosabb fogalmakat (és érzelmeket).
3. Egy falra ragasztott poszterre összegyűjtjük a fél ige rokon értelmű kifejezéseit: tart valamitől, reszket, szurkol valamiért, aggódik, remeg, szorong, parázik stb.

4. Megállapítjuk, hogy ezek a szavak különböző intenzitású félelmet fejeznek ki, s ezután közösen megvizsgáljuk, hogy mitől félünk. Mindenki kap egy írólap nagyságú papírlapot, és megkérjük, írja össze:

a) *Mi mindentől fél a gyerek?* (a saját kortársaikra gondoljanak)

Amint ezzel elkészülnek, fordítsák meg a papírt, és próbálják meg összegyűjteni.

b) *Mi mindentől fél a felnőtt?* (a szülei korosztályára gondoljanak)

Hagyjunk időt a tanulóknak a gondolkodásra, teremtsük meg az ehhez szükséges csöndet, nyugalmat. Biztassuk azokat, akiknek „nem jut eszükbe semmi”, hogy gondoljanak barátaikra, ismerőseikre, beszélgetésekre, amelyeknek részesei voltak. Amint mindenki befejezi a munkát, összeszedjük a papírokat, jelezve, hogy folytatjuk a témát.

## II. rész

A következő foglalkozásra a csoportvezető az összeszedett cédulákból két posztert készít, s a foglalkozás elején kitűzi a falra. Fontos, hogy a poszterek jól olvashatóak legyenek, s maradjon kb. 2/3 rész üresen a további közös munkához.

5. Hagyjuk, hogy mindenki átnézze a posztereket, amelyek kb. ezeket tartalmazták:

*Mitől fél a gyerek?*

- elhagyják, egyedül marad
- az idegenektől
- a nagyobbaktól
- a dolgozattól
- hogy meghal valakije
- szellemeiktől, ufóktól
- kiabálástól, veréstől

*Mitől fél a felnőtt?*

- elveszíti a munkáját
- válástól
- a pénztelenségtől
- a főnökétől
- a betegségtől
- hogy a gyerekeivel valami rossz történik

A listák néha nagyon hosszúak, ilyenkor érdemes címszavakba tömöríteni a cédulákra írtakat.

6. Kérdezzük meg, mit szólnak a listákhoz. Van-e benne meglepő? Hiányzik-e valami?

Ha szükséges, kiegészítjük a listát, esetleg rámutatunk néhány fontos dologra.

7. Javasoljuk, hogy lépünk tovább. Látjuk, hogy mi minden ad okot a félelemre. Próbáljuk összeszedni: milyen testi jelei vannak, ha valaki fél?

*Mit érzünk, amikor félünk?*

- összeszorul a gyomrunk, szédülünk,
- reszketünk, megdermedünk stb.

*Miből látjuk, hogy fél valaki?*

- elsápad, remeg, elfut,
- mozdulatlaná válik stb.

A felsorolt jellemzőket szintén felírjuk a fali poszterre, majd összeszedjük azokat a jelzéseket is, amelyeket akkor észlelhetünk, ha valaki titkolni akarja a félelmét:

*Megtévesztő jelzések:*

- *kiabál, ordít, fenyeget,*
- *üt, csúfolódik, káromkodik,*
- *hangoskodik, dobál stb.*

Ismét összegezzhetjük az eddigi tapasztalatokat: a félelmet nem kerülhetjük el, eltagadni sem könnyű, hiszen felismerhető testi jelei vannak. Mit kezdhetünk a félelmekkel?

8. Alakítsunk 2–3 fős csoportokat. Osszunk feladatokat minden csoportnak (lehetőleg legalább két csoport kapjon azonosat). A feladatok legyenek aktuálisak, és úgy írjuk meg, hogy segítsük a gyerekeket abban, hogy a megírandó folytatás meggyőző legyen. Azt a feladatot kapja tehát minden csoport, hogy írjanak kétféle befejezést a kapott szituációkhoz.

Példák:

A) „A régi iskolámban nagyon jó voltam matekból. Az újban a felmérés nagyon rosszul sikerült. Félni kezdtem, ezért... Ennek az lett a következménye... Mostanra...”

B) „Régen tetszik nekem az egyik osztálytársam. Hetekig csak néztem a szünetben, azután többször együtt mentünk hazafelé, és jókat beszélgettünk. Egyik nap megláttam, hogy szünetben az iskola egyik „nagymenőjével” nevetgél. Másnap szintén. Félni kezdtem, hogy én már nem vagyok fontos neki. Ezután... Ennek következtében... Később... Most az a helyzet...”

C) „A kollégiumban egy végzős, nagyon kedves volt velem már a beköltözéskor is. Sokat beszélgettünk, büszke voltam a barátságára. Egyszer kölcsönkérte az új pulcsimat, szívesen odaadtam. Azután kétszer is pénzt kért kölcsön. Nem mertem visszakérni, otthon azt mondtam, elvesztettem. Félek, hogy elveszíttem a barátságát. Sokáig gondolkodtam, mit tehetnék, azután... Sok időbe telt... Most az a helyzet...”

9. Az elkészült történeteket felolvassuk (minden változatot). Bizonyára humoros befejezések is születnek, mindenesetre nyilvánvaló lesz, hogy ugyanaz a helyzet rosszra és jóra is fordítható, és sok múlik rajtunk.

A bátorságról szóló beszélgetést indíthatjuk filmrészlettel vagy ismert irodalmi mű részletével is. A jól választott részletek segítenek annak felismerésében, hogy

a bátrak is félnek, csak leküzdik félelmüket, és hogy a félelem és a gyávaság nem ugyanaz. Ha nem akarjuk két részre bontani a foglalkozást, az első listázást is közösen végezhetjük. Amennyiben ezt a megoldást választjuk, érdemes 2-3 fős csoportokban végeztetni az előzetes gyűjtést, majd a csoportok listáiból készíteni el a közös listát.

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai (2006)

### **Félelem a kalapban**

*A játékhoz szükséges eszközök:* kis papírlap minden résztvevőnek, egy kalap.

*A játék menete:*

A játékvezető minden résztvevőnek kioszt egy lapot, a játékosok mindegyike ráír a saját lapjára egy kevésbé körvonalazott, befejezetlen és lehetőleg érzésekre utaló mondatot.

Például: „Attól tartok, hogy...”

„Nem szeretném, ha...”

„Semmiképpen sem egyeznék bele, hogy...”

„Nagyon sajnálnám, ha...”

„El akarom kerülni, hogy...”

„Bántana, ha...”

Hívjuk fel a figyelmet, hogy nem nyelvi játékról van szó, próbálják azokat az érzéseket leírni, amelyek itt és most vagy általában foglalkoztatják őket. Ezután egy kalapba beledobjuk a papírlapokat, majd megkérjük a csoporttagokat, hogy mindenki húzzon egy cédulát, és fejezze be a rajta található mondatot, majd egyenként olvassák fel. A felolvasás után könnyen átválthatnak játékból beszélgetésbe. Nagyon jó, tartalmas beszélgetések alakulhatnak ki. Elképzelhető, hogy aktuális, egy vagy néhány embert is foglalkoztató kérdések is előkerülnek, amit szeretnének „kibeszélni”, ezért időt kell rá szánni.

Variációk:

- a csoportvezető ír mondatkezdéseket,
- csak egyféle mondatkezdés szerepel a játékban (a cédulákon),
- mindenki visszadobja a kalapba a befejezett mondatot, majd összekeverik, és egy újabb húzás után megpróbálják kitalálni, hogy ki írhatta azt.

*Forrás:* Varga–Göncz–Pintér (2004)

### **Ajándék**

*A játékhoz szükséges eszközök:* a csoport létszámának megfelelő számú, kb. A/5 méretű papírlap, írószerszámok.

*A játék menete:*

1. A csoportvezető közli, hogy hosszú ideig nem fognak találkozni, vagy eljött az utolsó gyakorlat ideje. Azt szeretné, ha minden résztvevő valamilyen szimbolikus ajándékot vinne haza. Ezért arra kér mindenkit, hogy *valamennyi csoporttársának* küldjön egy-egy papíron valami személyes, csak neki szóló ajándékot, amiről feltételezi, hogy az örülni fog neki. Mondja el, hogy a születésnap vagy karácsonyi ajándékozásnál sem annak az ajándéknak örülünk legjobban, amelyik a legtöbbe kerül, hanem annak, amire leginkább vágyunk, és amit szeretettel adnak. Ez érvényes a szimbolikus ajándékra is.
2. Ezután a kiosztott papírokra mindenki felírja az egy-egy csoporttársának szóló szimbolikus ajándékát, és aláírja. Összehajtja a papírt, és a tetejére ráírja a címzett nevét.
3. Amikor mindenki készen van, „kipostázzák” a cédulákat, vagyis mindenkinek a székére rakják a neki szólót.
4. Amikor a címzettek elolvasták, hogy mit kaptak, a résztvevőket arra kérjük, hogy adjanak a csoportnak rövid visszajelzést a kapott ajándékokról. Mindenkinek személyes joga, hogy annyit tegyen közzé, amennyit akar. Kérjük meg a csoporttagokat, hogy a visszajelzés során benyomásaikról, érzéseikről is számoljanak be.

*Forrás:* Páskuné–Dávid (2006)

**Agyagérzelmek**

*A játékhoz szükséges eszközök:* 5-6 kis csoport munkájához alkalmas helyiség, ahol minden csoportnak van külön munkaasztala. Szükséges előkészített agyag, víz, megfelelő alátétek, tárgyi feltételek a takarításhoz.

*A játék menete:*

1. Csoportokat alkotunk (3-4 főseket), majd a csoportok húznak egyet-egyét az alábbi cédulákból. A cédula tartalmát csak a csoport tagjai ismerik a feladat végéig.

Fájdalom	Türelmetlenség	Szeretet
Megvetés	Jókedv	Aggodalom
Félelem	Meglepetés	Rettegés
Gyűlölet	Közömbösség	Düh

2. Megfogalmazzuk a feladatot (leírva is átadhatjuk): próbálják meg a kapott érzelmet az agyag segítségével formába önteni, térplasztikában megfogalmazni. Mondjuk meg azt is, nem kell feltétlenül művészt alkotni, szabadon dönthetnek arról, hogy milyen módon oldják meg a feladatot. Igyekezzenek elképzelésüket úgy megvalósítani, hogy művük a szemlélők számára az adott érzelmet (is) közvetítse.
3. Adjunk 15–20 percet az alkotásra. Biztosítsuk a nyugalmat a csoportos munkához, ha szívesen veszik, szólhat zene is.
4. Amíg a tanulók dolgoznak, készítsük el a kiállítóhelyet, ahová egymás mellé kerülnek az elkészült alkotások. Tegyük mindegyik helyre egy kartonlapot, amelyre ráírhatjuk a csoport számát (vagy nevét, ha adtak maguknak nevet).
5. Az elkészült műveket kiállítjuk, majd minden csoport húz egy számot (ügyeljünk, hogy ne a saját csoportjukét kapják). A következő feladat az, hogy adjanak címet annak a műnek, amelynek a számát kihúzták. A cím lehet annak az érzelmenek a „kitalálása”, amelyet szerintük a csoport kifejezni próbált, de lehet asszociációs is, esetleg kettőt is adhatnak.
6. Minden alkotás kartonjára jól olvashatóan írjuk fel ezt a címet. Amikor minden cím elkészült, visszautulunk a körbe. Megkérünk minden csoportot, hogy mutassák be művüket.

Reagálhatnak a kapott címre, s összefoglalhatják alkotásuk folyamatát. Alkotásuk kartonjára – a kapott címtől eltérő színnel – írják fel az ábrázolt érzelmet is.

A beszámolók végén újra végignézzük az alkotásokat, beszélgetünk az általában felmerült problémákról. Miért nehéz az érzelmek kifejezése? Miért nehéz az értelmezés folyamata?

Készíthetünk fotókat az elkészült művekről és alkotóikról. A különösen jól sikerült alkotásokat megőrizhetjük a csoportok számára (ha van rá lehetőség, kiégetve). A foglalkozás végi rendcsinálás is lehet szertartásszerű: az agyag összegyűrásakor „visszaadjuk az érzelmeket az agyagnak”.

Ha van rá lehetőségünk, dolgozzunk a szabadban. A kész művekkel már érdemes bemenni a terembe, a címadás és a beszélgetés ott hatékonyabb lehet. Megengedhetjük a kiegészítő anyagok használatát is, ha van ilyen igény. Amennyiben kisebb a csoport és sok időnk van, minden csoport adhat az összes többi csoport művének címet.

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai (2006)



### Különös kirándulás

*A játékhoz szükséges eszközök:* olyan helyiség, ahol a résztvevők a padlón kényelmesen hanyatt feketnek anélkül, hogy egymást zavarnák (végső esetben kényelmes fotelekben ülve is elvégezhető a gyakorlat).

*A játék menete:*

Mindenki lefekszik hanyatt a földre, és kényelmesen elhelyezkedik. (Ha a csoport programjában valamilyen relaxációs technika is van, úgy ajánlatos ezt a gyakorlatot relaxáció után elvégezni.) A csoportvezető közli, hogy közös utazásra invitálja őket, amihez mindenki hunyja be a szemét. Mindenki figyelje a csoportvezető szavait, és élje bele magát a helyzetekbe és eseményekbe. Közli, hogy időnként kérdéseket fog feltenni, amire mindenki csendben, önmagának válaszoljon, minél őszintébben.

A csoportvezető ezután a következő szöveget mondja el lassan, csendes és lágy hangon:

Kirándulásra megyünk egy folyóhoz és a környező hegyekbe. Az út szép és érdekes lesz, de meglepetésekkel és veszélyes helyzetekkel is kell számolnunk. Döntse el mindenki maga, hogy részt kíván-e venni egy izgalmas, élvezetes és nehézségekkel tarkított kiránduláson. Ha úgy gondolja valaki, hogy nincs kedve hozzá, ki lenne az a csoporttag, aki esetleg mégis rá tudná venni? Mivel tudná rávenni? (Itt és a következő kérdések után a csoportvezető tartson legalább 10–15 másodperc szünetet, ezzel időt hagyva kinek-kinek a válaszra.) Képzeld el, hogy valamelyik csoporttársadnak nincs kedve a kiránduláshoz. Hogyan győznéd meg őt? Ki az, akivel legszívesebben együtt lennél ezen a kiránduláson?

Most elérkezünk együtt a folyóhoz, ahol már várnak a csónakok, mindegyikben egy hivatásos kormányossal. Beülünk a csónakokba, amelyek elkezdnek csendesen lefelé siklani a vízen. Enyhe szellő fúj, kellemesen süt a nap, gyengén ring a csónak, közben elkalandoznak a gondolataid. Mire gondolsz most, mi jut az eszedbe? Most elkezd hirtelen gyorsulni a csónak. A folyó fokozatosan összehűkül, és sodrása erősebb lesz. A magasodó partok között tajtékos víz viszi egyre gyorsabban a csónakokat. Élvezed a nagy sebességet, egyúttal félsz is tőle. A csónak erősen forog és himbálódzik. Már látszik a távolból egy még szűkebb és még erősebb sodrású szakasz, ahol a folyó magas sziklák közé szorul. Lehet, hogy átjutnak a csónakok rajta, de talán jobb lenne kiszállni, és vállra venni a csónakokat. Így szárazon meg lehetne kerülni velük a veszélyes szakaszt. Mit tegyetek most? Szálljatok partra vagy menjetek tovább a folyón? Van-e félelem bennetek? Van-e olyan csoporttársad, aki arról szeretne meggyőzni, hogy maradjatok a csónakban? És te szeretnél-e valakit meggyőzni ugyanerről? Hogyan?

Mindenki a csónakban marad. Egyre közelebb van az örvénylő, rémisztő sodrású víz. A csónakok rohannak, inognak, forognak, időnként a szikláknak

ütődnek. A kormányosoknak már nincs hatalmuk fölöttük. A percek óráknak tűnnek. Végül az utolsó sziklaszoros után a folyó hirtelen kiszélesedik és elcsendesül. A csónakok túl vannak a veszélyes szakaszon, a benne ülők megmenekültek. A csoport innen gyalog folytatja útját a bal kéz felől kezdődő, szurdokokkal teli, erdőkkel borított hegyekbe. Most hogy érzed magad?

Egy ösvényen indulunk tovább, be az erdők közé. A szurdok egyre mélyebb. Délután van, mégis egyre sötétebb; a nap fényéből egyre kevesebb jut be a szurdok aljára. Nincs más út, nem lehet letérni a sötét ösvényről. Mit éreztek? Féltetek-e valamitől? Mitől? Hirtelen fénypont tűnik fel a távolban. Egy három méter magas kőfal tűnik elő a szurdok végén, amin nem lehet átlátni, csak a mögötte meghúzódó kastély tornyai látszanak. A fény a kőfalba vágott kapu fölött ég. Odamegyünk a kapuhoz, de nincs csengő, csak egy súlyos kopogtató a vastag tölgyfakapun. Bekopogtatunk. Kinyílik a kapu egyik szárnya, és egy sűrű köpenybe burkolt, sűrű csuklyás alak lép ki elénk. Még a hangjáról sem tudjuk megállapítani, hogy férfi vagy nő. Ki lehet az ismeretlen? Mi rejtezik a kastélyban? A sűrű köpenyes közli velünk, hogy a kastély egy hatalmas kincstár, amely az emberiség legfontosabb kincseit őrzi. Meg lehet nézni a kastélyt és a kincseket, de belépőként mindenkinek önmagából valami kincset kell otthagynia. Te milyen kincset hagynál ott önmagadból? És a társaid?

Mindenki odaadja kincsét a sűrű köpenyesnek, és belépünk a kapun. Bemehetünk a kastélyba, megnézhetjük az összegyűjtött kincseket, és sétálhatunk a hatalmas parkban. Mit érzel a parkban? Milyen a kastély belülről? Milyen kincseket láatsz? Végül visszaindulunk a szurdokba. A kapu bezárul mögöttünk, hamarosan a fénye sem látszik. Erőltetett menetben megyünk végig a szurdok mélyén levő ösvényen. Mire kiérünk a folyópartra, már este van, telihold világít, csendes, meleg az éjszaka. Tábortűzet gyújtunk, megesszük a vacsoránkat. A tűz mellett visszagondolunk az elmúlt napra, a velünk történetekre. Mire emlékszel? Mit jelent neked mindaz, ami történt?

Ezután a csoportvezető mindenkit arra kér, hogy nyissa ki a szemét, és üljön a helyére. A kirándulás véget ért. A csoport tagjai sorban felidézik a történeteket, és az egyes kérdéseknél mindenki elmondja, hogy milyen válaszokat fogalmazott meg magában. Beszámolnak érzéseikről, fantáziáikról a kirándulás egyes pontjain. Elmondják egymásnak, hogy milyen kincset hagytak ott magukból a kastélyban. Végül a csoport megbeszéli az egész gyakorlat rájuk tett hatását és megfogalmazható tanulságait.

Általában kedvelt gyakorlat, a résztvevők többnyire szívesen beszélnek a „kirándulás alatti” élményeiről, érzelmeikről. Érdekes megfigyelni, hogy más-más részletet emelnek ki a történetből, illetve sokan nem pontosan emlékeznek minden eseményre, érzelemre. Arra nincs is idő, hogy mindenki minden mozzanat-

hoz fűződő reakcióját részletesen kifejtse. Olyan is előfordulhat, hogy a diákok közül valaki elszunyókál a gyakorlat során.

*Forrás:* Rudas (1990)

### **Kéz-érez**

*A játékhoz szükséges eszközök:* egy A/4-es méretű papírlap és toll mindenkinek.

*A játék menete:*

Mindenkinek kiosztunk egy lapot, majd megkérjük, hogy a bal kezüket (balkezesek a jobb kezet) rajzolják körül. Ezután az ujjaik helyére írjanak egy-egy érzelmet, ami azon a napon jellemezte őket. (Mindenki 5-5 érzelmet ír bele a rajzba.)

Ha mindannyian elkészültek, megbeszéljük a tapasztaltakat, az egyes érzelmek esetleges okait. Milyen helyzethez kapcsolódott az adott érzelem? Milyen érzelmé alakulhatott volna át? Általában egy nap során hány különféle érzelmet élünk át? Van-e különbség az egyes napok (pl. hétvége és hétköznap) között ilyen szempontból?

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai (2006)

### **Mit érez a címlaplány?**

*A játékhoz szükséges eszközök:* papírlap mindenkinek, néhány nagyobb alakú kép (újságlap, festmény), mely embereket ábrázol, akiknek valamilyen érzelem tükröződik az arcán.

*A játék menete:*

A csoportvezető minden résztvevőnek kioszt egy lapot, majd a kör közepére egy képet helyez. Arra kéri a csoporttagokat, hogy nézzék meg jól a képet, majd fogalmazzák meg magukban, hogy milyen érzelmi állapot jellemzi a képen látott személyt (személyeket). Ezután mindenki elmondja a saját véleményét. Előfordul, hogy különböző érzelmeket olvasnak le ugyanarról a képről. Ilyenkor mindenki indokolja meg az álláspontját. Arra is kérhetjük a csoporttagokat, hogy írjanak egy történetet a képen látható emberekről, vagy képzeljék el és írják le, mi történt velük korábban és mi fog történni az ábrázolt jelenet után. Egy-egy irodalmi műből is kiemelhetünk érzelmeket tükröző mondatokat, és azokkal kapcsolatban is adhatunk hasonló feladatokat.

A megbeszélés során térjünk ki arra, hogy mitől volt könnyű/nehéz felismerni az adott érzelmet a képen. A járulékos információk (környezet, ruházat stb.) mennyiben segítették a felismerést?

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai (2006)

### „Happy end?”

*A játékhoz szükséges eszközök:* előre elkészített, „preparált”, úgynevezett „irodalmi szakfolyóiratokból” származó újságcikkek másolatai.

*A játék menete:*

A csoportvezető a csoporttagokat egyikük kivételével (ő lesz a kísérleti személy) előzetesen betanítja. A feladatuk az lesz, hogy egy külön erre a célra készített állítólagos újságcikk fénymásolatát lobogtatva érkezzenek a foglalkozásra. Fontos, hogy a másolat úgy nézzen ki, mintha egy tekintélyes, közismerten igazmondó újságból származna. A cikk tartalmazza azt az új tudományos álláspontot, hogy a Rómeó és Júlia valójában egy „happy enddel” végződő mű. Fontos, hogy a cikk írójaként híres egyetem/ek még híresebb professzora/i legyen/ek feltüntetve. Esetleg még tovább presszionálható az ép elméjének erejében bízó kísérleti személy azzal, hogy általa nem látott (láthatott) kulturális tévéműsorok beszélgetéseire hivatkozik a csoport közismereten kompetensnek tartott tagja is. A betanított csoporttagok között lehet még egy, aki az elején nem hiszi el az egészet, de később fokozatosan meghajol az érvek előtt (pl. Rómeó és Júlia gyakorlatilag átélhette a szerelem élményének minden elemét, vagy a két ellenséges család a közös gyász hatására megbékél egymással).

Érdeemes olyan témát választani, ami a csoport, illetve a kísérleti személy érdeklődési körébe tartozik. A kísérleti személy kiválasztásakor mérlegelendő szempont, hogy ő legyen az, aki beavatottként nevetéssel vagy más módon leplelné a játékot.

A játék végét a tényleges vagy látszólagos meggyőzés, esetleg a meggyőzés sikertelensége jelenti.

A megbeszélés, elemzés közben térjünk ki arra, hogy a másokkal való érintkezés hat véleményünkre és viselkedésünkre is. A túlzott alkalmazkodás ugyanúgy problémát jelenthet, mint annak (alkalmazkodás) hiánya. Az alkalmazkodás hiánya, a többséggel való szembekerülés a lelki problémákon túl kirekesztődéshez is vezethet, míg az önálló vélemény és meggyőződés feladása mások akaratának végrehajtójává züllesztheti az egyént.

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai (2006)

### A főnök tanácsára

*A játékhoz szükséges eszközök:* néhány zacskó cukor, íróeszközök, papírlapok.

*A játék menete:*

Ismertessük az alapvető játékszabályokat: Mindenki őszintén tárja fel gondolatait, érzéseit. Mindenkit figyelmesen hallgassunk meg. Kéréseinket udvariasan fogalmazzuk meg.

A csoporttagok közül a leg... szempont (pl. legmagasabb, legjobb tanuló, legkorábban ébredő) alapján válasszunk „főnököket”. Minden főnök találjon ki öt utasítást (erőszak, megalázó helyzet nem szerepelhet közöttük), amit a csoporttagokkal végre kell hajtatniuk. A csoportnak csak azokat az utasításokat kell végrehajtani, ami „A főnök azt parancsolja, hogy ...” mondatrésszel kezdődnek, a többi nem. A főnök a parancsot legjobban végrehajtót jutalmazza egy szemcukorral.

Amennyiben végrehajthatatlannak ítélt paranccsal találja magát szembe a csoport, beszéljék meg, hogy miért nem hajtják azt végre (ellenszegülés, tanácsatlanság, ellentmondásos utasítás, nyilvánvaló tévedés). Egyszerű-e mások parancsára hallgatni? Milyen érzés másoknak parancsolni, tanácsot adni?

A játék végén a csoporttagok írjanak össze minél több őket körülvevő, hatalommal rendelkező személyt, és beszéljék meg, hogy miként tudják náluk elérni elképzeléseik megvalósítását.

*Forrás:* Páskuné-Dávid és mtsai (2006)

### **„Inni vagy nem inni!”**

*A játékhoz szükséges eszközök:* írószerszámok, papírlapok.

*A játék menete:*

A gyakorlatot célszerű 3-4 fős csoportok kialakításával kezdeni. Az egyes csoportok gyűjtsenek minél több olyan szempontot, ami szerintük a fiatalok alkoholfogyasztását leginkább motiválja. Az összegyűjtött motívumokat állítsák gyakorlati sorrendbe. A leggyakrabban szereplő motívumokat érdemes megbeszélni, és feltárni azokat a lehetőségeket, amelyekkel csökkenteni lehet ezek erejét.

A megbeszélés során vitassuk meg, hogy vajon az igazi egyéniségnek mennyire kell igazodnia a társaság tagjaihoz. Csak alkalmazkodunk a környezetünkhöz, vagy alakítjuk is azt? Mi történik, ha valaki a társaság rábeszélése ellenére is kitart amellett, hogy nem fogyaszt alkoholt? Érdemes végiggondolni, hogy az alkoholfogyasztás elutasításáért cserébe ki mit tud felajánlani a közösségnek (pl. viccmesélés).

A játék bármilyen más „népszerű” káros szenvedéllyel (pl. dohányzás, kábítószerelés) kapcsolatban megszervezhető. A csoportok házibulikat is rendezhetnek, ahol azon kell fáradozni, hogy minél kevesebb szeszes ital fogyjon (pl. az üdítők vannak szem előtt, az alkoholos termékeket külön kérni kell, és a poharak mérete is kisebb a megszokottnál vagy nincsenek soha teletöltve). Amennyiben a közösséget is érintő alkoholfogyasztás miatt bekövetkezett tragédiák is ismertek, célszerű lehet azokat is közösen megbeszélni, és megkeresni a választ arra, hogy miként lehetett volna elkerülni a bajt.

A csoportok által leggyakrabban említett alkoholfogyasztási motivációk: a társaság elvárja az alkoholfogyasztást, kigúnyolják azokat, akik nem isznak; segít a bánat, szomorúság leküzdésében; fokozza a jó hangulatot; oldja a gátlásokat; könnyíti az ismerkedést. Megfogalmazzák, hogy az alkoholfogyasztás ténylegesen része az emberi kultúrának, de a mértéktelenség tragédiához vezethet, és tönkretetheti az emberi kapcsolatokat. Pont azért szorulhat ki valaki egy közösségből, mert nem méri fel az alkohol rá gyakorolt hatását, így konformista magatartású csoporttagból nonkonformista bajkeverő válhat.

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai (2006)

### „Állhatosságpróba”

*A játékhoz szükséges eszközök:* esetleg videokamera, televízió, videomagnó a játék rögzítéséhez és visszanezéséhez (nem feltétlenül szükséges).

*A játék menete:*

Kérjünk fel néhány önként jelentkezőt, hogy a következő játékhoz rövid időre hagyják el a termet. A bennmaradóknak mondjuk el, hogy az ő feladatuk kitalálni olyan helyzeteket, amelyekkel komolyan próbára tehetik az egyenként beérkező csoporttársaik ellenálló képességét. A próbatételek lehetőleg változatos és humorral is megtűzdelt szituációk legyenek, (pl. kérjék meg az „ellenállót”, hogy lépjen közelebb, aki ha egyetlen lépést is tesz, természetesen nem tudta teljesíteni a feladatát). A rövid megbeszéléseket követően, egyenként hívjuk be az „ellenálló jelölteket”. Ismertessük velük a feladatot, azaz közöljük velük, hogy a csoport által kialakított szituációban mindenféleképpen a csoport akarata ellenére kell cselekednie. Az összes jelölt próbatétele után beszéljük meg a tapasztalatokat. Kinek mi volt a feladata, mennyire sikerült végrehajtani az elképzeléseket? Milyen tárgyi feltételeket, taktikákat vetettek be a játékosok a célok elérése érdekében?

Célszerű, ha a csoportvezető néhány tippet ad a bennmaradóknak a próbatételekkel kapcsolatban. Érdemes olyan kihívásokat is beépíteni a próbatételbe, amiről közismert, hogy az „ellenálló” nehezen tud majd nemet mondani (pl. közismerten édesszájút csokival kínálni). A csoportvezető felveheti videokamerával az egyes jeleneteket, és a végén közösen megkereshetők azok a pontok, amelyeknél már eldőlt, hogy kinek a taktikája fog beválni. A próbatételek kitalálása és eljátszása ne vegyen 5–10 percnél hosszabb időt igénybe. Amennyiben láthatóan lehetetlen elcsábítani az „ellenállót”, dicsérjük meg, hogy kiállta az állhatatosságpróbát.

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai (2006)

### „Konformizmusképem”

*A játékhoz szükséges eszközök:* asztalok és székek, rajzeszközök, nagyobb méretű papírlapok, színes és fekete-fehér újságok, színes lapok, folyékony ragasztó, ragasztószalag, ollók, esetleg videokamera, videomagnó, televízió (nem feltétlenül szükséges).

*A játék menete:*

Kérjük meg a csoporttagokat, hogy 2-3 fős csoportokba tömörülve készítsenek olyan plakátot, amellyel bemutatják, hogy mit jelent számukra a konformizmus. A művek elkészülte után mindenki mutassa be alkotását. Hallgassunk meg mindenkit a látottakkal kapcsolatban. Beszéljük meg, hogy mi jelentett számukra nehézséget az alkotási folyamatban. Milyen szerepek alakultak ki a kis csoporton belül? Mennyire volt harmonikus az együttműködés a csoporton belül?

Előzetesen megkérhetjük őket arra is, hogy készítsenek településükön olyan fotókat, esetleg filmfelvételeket, amelyek segítségével bemutathatják a témához kapcsolódó gondolataikat. Közismereten gondolatgazdag csoport esetén érdemes „házi feladat”-nak kiadni a mű elkészítését, így maradhat elég idő a bemutatáshoz és a vélemények, gondolatok megbeszéléséhez.

*Forrás:* Páskuné-Dávid és mtsai (2006)

### „Nemek arca”

*A játékhoz szükséges eszközök:* tágas terem (esetleg könyvtár), ahol a csoportok félrevonulhatnak és a teljes csoport közös munkájára is alkalmas, televízió, olyan tetszőleges filmrészlet, amelyben bemutatható egy-egy jellemző férfi- és nőideál; íróeszközök, néhány, lányok és fiúk számára íródott újság, divatlap és könyv, régi és/vagy újabb ruhadarabok (szerephelyzettől függően).

*A játék menete:*

1. A csoportvezető mintegy ráhangolásként levetíti az általa választott filmrészletet, majd felkéri a csoporttagokat, hogy alakítsanak hármas csoportokat (lehetőleg legyen minden csoportban 1 fiú és 1 lány, de ha a nemek aránya nem megfelelő, akkor sincs baj, hiszen szerepeket fognak játszani, amelyekben megtalálhatók lesznek az általuk elképzelt szerephez tartozó aktuális szereplővárások is).
2. A „triádok” megkapják a szerephelyzetek leírását, amelyek leírását csak az adott csoport ismerheti meg, azaz a csoportok egymás feladatait nem. Minden triádban egy rendezői, egy női és egy férfi szerepet kell eljátszani. A szerephelyzet lehetőleg olyan legyen, ahol „tipikus” férfi-női szerepeket kell eljátszani. A kialakítható hármas csoportok számától függően lehet a szerep-

helyzetek számát alakítani. Érdekes történelmi korokhoz és/vagy az adott korban (pl. középkori, újkori, illetve mai viszonyok közötti) élők társadalmi helyzetéhez (pl. nemes, polgár, munkás, értelmiségi) kötődő szerephelyzeteket teremteni.

3. A csoportvezető még a munka megkezdése előtt feltétlenül hívja fel mindenki figyelmét arra, hogy az éppen nézőként funkcionálók figyeljék meg az egyes szerepek eljátszása közötti különbségeket, és a „darabok” ne legyenek 5 percnél hosszabbak.
4. A triádok a kb. 15 perces felkészülési idő leteltével adják elő produkciójukat.
5. Az előadások megtekintése után következzen a megbeszélés, amelynek során először hagyjuk, hogy a rendezők és a szereplők elmondják gondolataikat, majd térjünk ki az egyes korokhoz és társadalmi csoportokhoz is kötődő férfi-női szerepekkel szemben támasztott követelményekre és ezek lehetséges magyarázataira.

Különösen „járjuk körül”, hogy:

- Ki, mit és miért játszott volna másként?
- Mennyiben túlzó vagy hiányos egy-egy figura?
- Mi az, ami kifejezetten férfi és nő közötti félreértésen alapul?
- Megfigyelhető-e a hagyományos férfi-női szerepek közötti átfedés? Ha igen, mi lehet a magyarázata?
- Végezetül, nézzünk körül a csoporton belül, és keressünk olyan szerepeket, amelyek kifejezetten a csoport lányaihoz, illetve fiaihoz kötődnek, valamint olyanokat is, amelyek „uniszex” megítélés alá esnek.

Kisebb létszámú csoportnál a megbeszéléseket az egyes előadások közé is be lehet illeszteni, de az összegző megbeszélést semmi esetre sem szabad elhagyni. Ha a kellékekből nagyobb választék biztosítható, megfelelő szortírozással (az azonos típusú szerephelyzethez való dobozokba helyezésével) jobban körülhatárolható az egyes karakterek megformálása. A történelmi vonatkozások kihagyásával, csak mai témához kapcsolódó szerephelyzetek is választhatók.

A remélhetőleg élvezetes előadások jó hangulatot teremtenek. A szereplők számára jó lehetőség nyílik a különböző nemi szerepek bemutatására, melynek során a jellegzetességek „kidomborításával” az ellentétes nemekre jellemző, nem éppen kedvelt tulajdonságokat is hangsúlyozhatnak. A közös megbeszélés során feltárják a nemi szerepekhez kötődő általános elvárásokat. Különbséget tudnak tenni a biológiai adottságokból és a társadalmi-kulturális jellegzetességekből levezethető elemek között. Felismerik a modern társadalmakra jellemző



rugalmasabb szemléletmódot, azaz sokkal szimpatikusabbak, beilleszkedőbbek lehetnek azok az egyének, akik nemcsak a hagyományos nemi szerepeiknek megfelelően tudnak viselkedni.

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai (2006)

### „Karriernemesítés”

*A játékhoz szükséges eszközök:* csomagolópapír, tábla, papírlapok, írószerszámok.

*A játék menete:*

1. A csoportvezető kezdeményezzen beszélgetést arról, hogy férfi és nő között nemcsak biológiai szempontból, hanem a munka világában betöltött szerepük szerint is vannak különbségek. Kérje meg a csoport tagjait, hogy 10 perc alatt írjanak le minél több foglalkozást.
2. A megadott idő leteltével alakítsanak 3 fős kisebb csoportokat. A csoportok vonuljanak félre, és válogassák külön a foglalkozáshalmazból a csak férfiakhoz és a csak nőkhez illőket. Minden kiválasztott foglalkozáshoz rendeljenek hozzá egy olyan tulajdonságot, amelyikről úgy gondolják, hogy feltétlenül hozzá tartozik.
3. Körülbelül 20 perc elteltével kérjük meg a csoportokat, hogy olvassák fel a foglalkozás-tulajdonság párokat. A csoportvezető még a felolvasás előtt kérje meg a többieket, hogy amennyiben nem értenek egyet a hallott besorolással, jelezzék azt. A vitás foglalkozás-tulajdonság párt a csoportvezető írja fel a csomagolópapírra vagy a táblára.
4. A felolvasásokat követően beszéljük meg, hogy mivel magyarázhatók a besorolásokról és/vagy a hozzárendelt tulajdonságokról alkotott elképzelések. Mennyire lehetett tudatos és mennyire ösztönszerű az alkalmazott besorolás?

A mindkét nem számára elképzelhető foglalkozások harmadik csoportba is sorolhatók, és ebben az esetben jól kiemelhetővé válnak a férfiakra és nőkre egyaránt jellemző tulajdonságok.

A gyakorlat során a csoporttagok felismerik, hogy a foglalkozás megválasztása és a karrierépítés szempontjából mennyire meghatározó az a társadalomban létező, valójában tudattalan ideológia, ami már kisgyermekkorától kezdve mintegy predesztinálja a férfit és a nőt az ún. férfias és nőies tevékenységek végzésére.

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai (2006)

### „Nemjellemzők”

*A játékhoz szükséges eszközök:* csomagolópapír, lehetőleg két külön terem, papírlapok, íróeszközök.

*A játék menete:*

A csoportot bontsuk két külön – csak fiúkból és csak lányokból – álló csapatra. Mindkét csapat kapjon egy-egy csomagolópapírt (vagy nagyméretű más papírféleséget). Kérjük meg a csapatokat, hogy vonuljanak külön, és a kapott csomagolópapír egyik felére írjanak össze minél több, a másik nemre jellemző olyan tulajdonságot, amelyiket valamilyen okból nem kedvelnek. Tíz perc elteltével kezdjenek a papír másik felére olyan tulajdonságokat összegyűjteni, amelyeket magukra jellemzőnek tartanak, és azt gondolják, hogy a másik nemhez tartozók ezeket valószínűleg nem kedvelik. Újabb tíz perc elteltével a két csapat üljön össze, mutassák be egymásnak „gyűjtéseiket”, majd beszéljék meg gondolataikat. Beszéljék meg, hogy a másik nem hogyan reagál többnyire ezekre a tulajdonságokra.

A csapatok a közös terembe gyűlés előtt helyet is cserélhetnek, ahol szabadon megvitathatják az aktuális listákat, bejelölhetik a szerintük legtalálóbbaikat, és kiválaszthatják a véleményük szerint nem odaillőket. A listák általánosságban jól tükrözik korunk vélekedését a „tipikusan” női és férfi tulajdonságokról. Lehetnek közöttük olyanok is, amelyek kifejezetten az adott közösség valamely élethelyzetéhez kötődnek, így különösen sajátjaként kezeli a csoport egésze.

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai (2006)

### „Interjú a másikkal”

*A játékhoz szükséges eszközök:* papírlapok, írószerszámok, diktafon, esetleg videokamera televízióval.

*A játék menete:*

A játék első szakaszában (kb. 15 perc) minden résztvevő kapjon papírlapot és íróeszközt. Kérjük meg őket, hogy képzeljék magukat diákiporternek. Válaszszanak maguknak egy velük azonos nemű ismert személyt, és készítsenek vele egy képzelt riportot. Jegyezzék le az általuk feltenni kívánt kérdéseket, és vázolják a reménybeli válaszokat. A jegyzetek elkészülte után kérjenek fel egy, a tervezettől eltérő nemű csoporttársat, hogy játssza el a riportalany szerepét. Közben figyeljen arra, hogy a kérdéseire kapott válaszok mennyire egyeznek meg az általa elképzelttekkel. Amennyiben lehetőség van rá, célszerű kamerával rögzíteni a riportokat, így visszanezve könnyebben felfedezhetők azok a zavarok, időnként komikus helyzetek, amelyek a tervezettől eltérő nemű alany meginterjúvolása miatt állnak elő.

Minden egyes riport végén elemezzük a riportert és a riportalany észrevételeit. Térjünk ki arra is, hogy ki és mennyire tartotta sikeresnek vagy sikertelennek a beszélgetést. Mit kérdezett volna másként, ha előre tudja, hogy a riportalany szerepét egy a másik nemhez tartozónak kell eljátszania.

A gyakorlat nemcsak egyéni, hanem csoportbontásban is eljátszható. Ekkor a kérdéseket és a reménybeli válaszokat a csoporttagok közösen fogják összeírni. A riportalany lehet a gyakorlatvezető által megadott valós vagy elképzelt személy (pl. mesehős) is.

A játék azon túl, hogy jó hangulatot teremt, igen tanulságos is. A résztvevők felismerik, hogy mennyire különböző dolgok érdeklik a női és férfi kérdezőket, illetve mennyire nehéz megfelelő válaszokat adni és kapni, ha nem várt körülmények nehezítik a kommunikációt.

*Forrás:* Páskuné-Dávid és mtsai (2006)

### **A bizalom próbái**

*A játékhoz szükséges eszközök:* elegendő fizikai tér a gyakorlatok jellegének megfelelően, pokróc.

*A játék menete:*

Ez egy olyan gyakorlatsor, amelynek révén a csoporttagok megtapasztalhatják a többiekbe vetett bizalom mértékét. Egyszerű fizikai gyakorlatok révén történik mindez, fontos a teljes nonverbalitás a gyakorlatok végrehajtása során.

#### *(a) Bizalmi esés*

- Ajánlatos, hogy a párok egymást követve dolgozzanak; csak időhiány indokolhatja a párhuzamos munkát.
- A pár egyik tagja háttal áll a másiknak. A másik kb. 1,0–1,5 m-re mögé áll, feléje fordul, egyik lábát előre, másik lábát hátrateszi, kissé rugózva, karját tenyerével felfelé előretartja – oly módon, hogy a hátraeső partnerét hónaljánál fogva elkaphassa. Jeladásra a háttal álló karját combjához szorítja, merev testtel hátradől.
- Ezután a pár tagjai szerepet cserélnek.

#### *(b) Az inga nyelve*

- A csoporttagok szorosan egymás mellé, körbe állnak. A kör mintegy 2 m átmérőjű legyen.
- Az egyik csoporttag a kör közepére áll: ő „az inga nyelve”. Becsukott szemmel, combjához szorított karral, merev testtel eldől egy tetszés szerinti irányban. Akik felé dől, azok kézzel feltartják, nem engedik elesni, majd egy tetszés szerinti másik irányba lökik.

- Kb. egy perc után „az inga nyelve” cserél egy másik csoporttaggal, és így folytatódik, amíg mindenkire sor nem kerül.

(c) *Liftezés*

- Egy csoporttag lefekszik a földre kinyújtott testtel, hanyatt, karjai a combja mellett, szeme becsukva. Valaki a fejéhez áll, a többiek kétoldalt, a vállától a lábfejéig. Mindenki leguggol, és mindkét kezüket úgy rakják a fekvő alá, hogy annak a teste a tenyerükön nyugodjon.
- A vezető jelére a csoporttagok nagyon lassan a levegőbe emelik a fekvőt olyan magasra, amilyenre biztonságosan tudják. Majd – szintén vezényszóra – elindítják lefelé. Középmagasságban megállnak, és előre-hátra ringatják óvatosan. Végül lassan megint leeresztik oly módon, hogy teljesen puhán érjen földet.
- Ezután a liftező helyet cserél valakivel, és a gyakorlat így folytatódik tovább.

Mindhárom gyakorlattal kapcsolatban felhívjuk a figyelmet arra, hogy akarata ellenére senkit se kényszerítsünk a részvételre. Mindegyik játék után a teljes csoportban beszéljük meg a tapasztalatokat. Mennyire merték elengedni magukat, milyen érzés volt teljesen a többiekre hagyatkozni ebben a fizikailag teljesen bizonytalan helyzetben?

A megbeszélés után minden csoporttagot megkérünk arra, hogy töltsse ki A bizalom útja c. feladatlapot, majd közösen megbeszéljük a tapasztalatokat.

#### A BIZALOM ÚTJA

Írj le egy olyan élményt vagy helyzetet, mikor bíznod kellett valaki segítségében!

Képzeld el, hogy már két hete haragban vagy a legjobb barátoddal, és már nem is bízol benne! De már belefáradtál a veszekedésbe, hiányzik a veled való beszélgetés, és szeretnél kibékülni vele. Hogyan tanulhattok meg újra bízni egymásban? Miért fontos a bizalom a barátságban?

Az (a) gyakorlatnál a vezető mindenképpen rendelkezzen saját korábbi tapasztalattal erről a gyakorlatról, és lehetőleg elsőként mutassa be, hogy miképpen lehet biztonságosan elkapni a hátraeső személyt. Arra is hívja fel a figyelmet, hogy a magasság vagy a testsúly különbsége, vagy a különműködés nem zavarja a gyakorlat sikeres végrehajtását – bár kirívó súlybeli eltérést ne engedjen meg. A (c) gyakorlatnál a csoporttagoknak hívjuk fel a figyelmét arra, hogy a cél: öröme okozása a liftezőnek.

Hívjuk fel arra a játékosok figyelmét, hogy megfelelő távolságra (viszonylag közel) álljanak az „elkapandó” személyhez, különben könnyen baleset történhet. A játék tehát folyamatos odafigyelést, koncentrációt igényel.

*Forrás:* Rudas (1990)

### **Belső viszonyok**

*A játékhoz szükséges eszközök:* szerepleírás a játzóknak, videokamera televízióval (elhagyható).

*A játék menete:*

1. Két önként jelentkezőt kérünk a szerepjátékra, és odaadjuk nekik a szerepjáték leírását.
2. Néhány perc gondolkodási idő után a szereplők eljátsszák a játékot az írásos instrukció szerint.
3. Újabb két önként jelentkezőt kérünk, akik szintén megkapják a szerepjáték-leírást, és végigjátsszák a szerepjátékot. Ha van rá idő és jelentkező, esetleg egy harmadik pár is játszhat.
4. Ezután páronként megbeszéljük a játékokat, visszanézzük a videofelvételeket. Ebben a szakaszban koncentráljunk az egyes játékokra, az ott felszínre került érzésekre és fantáziákra, a lejátszott helyzetekről és történésekről kialakult véleményekre, attitűdökre.
5. A játékok megbeszélése után beszéljük meg az adott közösség működésében hasznosítható, általánosabb tanulságokat. Ezen belül például térjünk ki ilyen kérdésekre is:
  - a) Melyek a jellegzetes közösségen belüli viselkedések, és hogyan befolyásolhatók?
  - b) Milyen értékek, beállítódások vezérlik az embereket a közösségen belüli szexuális viszonyok megítélésében?
  - c) Van-e összefüggés a szexuális viszonyok és a hatalmi viszonyok között a közösségben?
  - d) Mi az ára és mi a nyeresége a szexuális kapcsolatnak
    - az egyénre nézve,
    - az egyént körülvevő közvetlen emberi környezetre nézve,
    - a közösségre nézve?
  - e) Hogyan hasznosíthatók a szerepjáték tanulságai az adott közösségben?

*Szerepjáték-leírás:*

E gyakorlat célja egy sor személyes, etikai, szakmai és közösségi elképzelés megfogalmazása egy közösség tagjai között létrejövő szexuális kapcsolatokról, valamint annak megállapítása, hogy az ilyen kapcsolatok milyen hatással vannak mind az egyénre, mind a közösségi hatékonyságra.

Ön egyike annak a két személynek, akik az alábbi három jelenet mindegyikét el fogják játszani. Mindegyik jelenet legfeljebb öt percig tarthat. Az 1. jelenetről azonnal áttérhetnek a 2. jelenetre, majd a 3. jelenetre, rövid szünetet tartva közöttük, vagy bejelentve, hogy most a 2., illetve a 3. jelenet következik. Ön és szereplőtársa építse fel ezeket a jeleneteket saját elgondolása szerint.

*1. jelenet:*

Egy közösségben dolgozó két ember, akik egy idő óta erős vonzalmat éreznek egymás iránt, elhatározzák, hogy hallgatnak érzéseikre, és szexuális kapcsolatot létesítenek egymással.

*2. jelenet:*

Ugyanazok a személyek néhány hónappal később. A jelenet kapcsolatuk hatásait tükrözi, mind saját magukra és munkahelyi teljesítményükre egyaránt.

*3. jelenet:*

A kapcsolat felbomlását követően munkahelyi körülmények között látjuk a két szereplőt. A jelenet azt mutatja be, hogy az intim kapcsolatuk befejezése milyen hatással van az egyénekre, munkájukra, valamint a közösségre magára.

A megbeszélés során kérdezzük meg alaposan a jelenetek résztvevőit: milyen érzés volt a szereplő bőrébe bújva kommunikálni? Mennyire volt összehangolt a két játékos játéka? Milyen érzés volt átélni a beteljesült szerelmet és a szakítást?

Ugyanazok a párok is előadhatják a gyakorlatot, és 2-3 változat megtekintése után kerülhet sor a megbeszélésre.

Igen érzékeny területre értünk, s még a játszani szeretők között is kevés akad, aki erre a feladatra önként vállalkozik. Az egyes szituációkban akár verbális, akár nonverbális jelenetekre építünk, általában kerülnek a diákok a testiség megjelenítését. A játék előtt és a beszélgetés során érdemes többször hangsúlyozni, hogy gondoljanak saját osztályukra, csoportjukra, esetleg a távolabbi jövő munkahelyi közösségére. Bár általában minden csoportban, osztályban vannak együtt járó párok, tehát személyes tapasztalataik is vannak, mégis általában nehezen szólalnak meg, és szűkszavúan beszélnek a témáról.

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai (2006)

## Fiúk és lányok

*A játékhoz szükséges eszközök:* két külön terem a két csapatnak, tábla vagy tacepao mindkét helyiségben, írószerszámok.

*A játék menete:*

Ez egy olyan kis csoportos feladat, amelyben az ötletbörze van kombinálva az egyéni kérdőív megválaszolásával. Alkalmas arra, hogy górcső alá vegyünk a nemek egymásról alkotott vélekedéseit. Ütköztessük az ellentétes vélekedéseket, majd közösen vitassuk meg azokat.

1. A csoport fiú és lány tagjai külön helyiségben foglalnak helyet.
2. Mindkét csoportnak az a feladata, hogy azt fejezzék ki: a másik fél mit utál, mit nem szeret bennük – a saját elképzelésük szerint. A fiúk tehát mindazt a negatívumot összegyűjtik a táblán vagy tacepaón, amiről azt tartják, hogy a lányok gondolják, mondják, hiszik róluk vagy éppen teszik velük kapcsolatban. A lányok ugyanezt csinálják, de a fiúk szemszögéből. Érdemes olyan ellenszenveteket és elutasító beállítódásokat összegyűjteni, amelyek akadályozzák a két nem közötti dialógust.
3. Amikor elkészültek a gyűjtések, a két csoport helyiséget cserél. Megismerkednek a másik csoport listájával és behatóan megvitatják.
4. Ezután a teljes csoport összejön, és megbeszéli a gyakorlat általánosítható tanulságait.
5. Végül a csoport minden tagja megkapja a „Te hogy szeretsz szeretni?” kérdéseit, majd egyenként végiggondolják a válaszokat, és megbeszéli a tapasztalatokat.

A játék megbeszélésének szempontjait az alábbi kérdéssor és a csoportok által létrehozott lista összevetése jelentheti.

*Te hogy szeretsz szeretni?*

Az alábbiakban néhány kérdés található, amely a szerelemhez való hozzáállást vizsgálja.

1. Milyen a nőies lány?
2. Milyen a férfias fiú?
3. Udvariasak-e a mai fiúk?
4. Vállalják-e érzéseiket a mai fiúk/lányok (a másik nem képviselői)?
5. Kinek illik kezdeményezni az ismerkedést?

6. Szükség van-e arra, hogy hasonló ízlése, érdeklődése, stílusa legyen két szerelmesnek?
7. Létezik-e szerelem első látásra, örökké tartó szerelem, a Nagy Ő?
8. Hiszel-e a fiú és lány közötti barátságban szerelem nélkül?
9. Fontos-e szerelmedet összeismertetni a barátoddal?
10. El kell-e mesélni a korábbi szerelmeket a jelenlegi szerelmednek?

Variáció:

1. Érdemes kiegészíteni a játékot Hernádi Miklós *Közhelyszótár* c. művéből a „férfiak” és „nők” szócikkkel.
2. A játékot összeköthetjük egy film megtekintésével is – pl. a *Hogyan veszítünk el egy pasit 10 nap alatt?* c. amerikai film, mely során mindenkinek az alábbi kérdésre kell válaszolnia:  
*Mi az, amit a férfiak/fiúk szeretnek/nem szeretnek a nőkben/lányokban?* és  
*Mi az, amit a nők/lányok szeretnek/nem szeretnek a férfiakban/fiúokban?*

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai (2006)

### Expedíció a Tau Ceti III-ra

*A játékhoz szükséges eszközök:* megfelelő hely a csoportok zavartalan munkájához, „Javasolt szabályok listája” minden résztvevőnek, papír, íróeszközök, videokamera televízióval (elhagyható).

*A játék menete:*

A játék módot ad arra, hogy megegyezésen (konszenzuson) alapuló csoportos problémamegoldást gyakoroljon a csoport.

1. A csoportvezető ismerteti az alaphelyzetet.

A Nemzetközi Űrhajózási Társaság évekkel ezelőtt felfedezte, hogy a Ceti csillagkép Tau jelű csillagának harmadik bolygóján ugyanolyan életkörülmények vannak, mint a Földön, azzal a különbséggel, hogy a magasabb rendű emlősök nem alakultak ki, így az emberhez hasonló értelmes élőlény sem. Több tudományos expedíció után – amelyek igazolták azt a feltevést, hogy az emberi élet hosszabb időn át fenntartható és szaporítható – a Nemzetközi Űrhajózási Társaság úgy döntött, hogy önkéntesekből expedíciót szervez a Tau Ceti III-ra azzal a céllal, hogy mintegy ezer telepessel megkezdje a bolygó benépesítését földi emberekkel. A csoport valamennyi tagja jelentkezett telepesnek.

A Nemzetközi Űrhajózási Társaság szeretné, ha előzetesen megegyezés jönne létre az utazók között a majdani együttes élet szabályairól. Ezt a cso-



portot arra kérték fel, hogy a szexuális magatartással összefüggő szabályokról döntsön. (A szabályok az utazás alatt és a bolygón egyaránt érvényesek lesznek.)

2. A csoportvezető szétosztja a Javasolt szabályok listáját. Mindenkit megkér az egyéni munkára, amelynek során:
  - bármely szabályt törölhetnek a listáról,
  - bármilyen új szabályt felvehetnek a listára,
  - bármelyik szabályt módosíthatják.
3. Az egyéni munka befejezése után 4–6 tagú alcsoportok alakulnak és külön vonulnak. Feladatuk megegyezni a végleges szabálylistáról. A végső lista kialakítása a konszenzus (a teljes egyetértés) elve alapján történik. Tilos a szavazás, egyes vagy csoportos vélemények másra vagy másokra erőszakolása, valamint a meggyőződés nélküli elfogadás.
4. Amikor minden alcsoport meghozta döntését, a teljes csoport összegyűlik. Az alcsoportok egy vagy több képviselőt küldenek a képviseleti csoportba, amelynek 30 perc alatt közös szabálylistát kell létrehoznia, szintén a konszenzus elve alapján. A képviseleti csoport akváriumhelyzetben dolgozik (a többiek a megfigyelők). A vitát videóra vehetjük.
5. A döntés után a teljes csoport megbeszéli a tanulságokat, és elemzi a videofelvételt.

#### *Javasolt szabályok listája:*

1. Egy párnak csak akkor lehet gyereke, ha házasságot kötöttek, és megállapították, hogy bizonyos minimális fizikai és lelki követelményeknek megfelelnek.
2. A szexuális tevékenység bármely formája megengedett a felnőttek között, ha valamennyien hozzájárulnak.
3. A házasság nem kötelező, de bármely két vagy több felnőtt kijelentheti, hogy együtt akarnak élni.
4. Az együtt élni vagy összeházasodni szándékozó személyek előzetesen kössenek szerződést vagyonukról és pénzügyeik intézéséről.
5. Mind a férfiaknak, mind a nőknek hatékony születésszabályozási eljárásokat kell alkalmazniuk.
6. Minden jóváhagyás nélküli terhességet meg kell szakítani.
7. Minden 40 éven aluli nő terhességét meg kell tartani.

8. Terhességmegszakításra csak a Tau Ceti III igazgatótanácsának engedélyével kerülhet sor.
9. Ha egy újszülöttről kiderül, hogy képtelen lesz elérni a felnőttkori önellátás szintjét, akkor életének fájdalommentesen véget kell vetni.
10. Nyilvánosság előtt ne történjék szexuális tevékenység, de privát körülmények között bármi megengedhető, amibe a résztvevők beleegyeznek.
11. Senkit sem szabad hátrányos megkülönböztetésben részesíteni szexuális hajlamai és szokásai miatt.
12. A homoszexuális kapcsolatokat büntetni kell.
13. Mindenkinek részt kell vennie egyéni és csoportos oktatáson a szexuális gyakorlattal és ismeretekkel kapcsolatban.
14. A népesedési szükségletek miatt kiválasztott pároknak különleges jutalmat kell felkínálni, ha gyermeket vállalnak.
15. Minden telespesnek – szexuális magatartásától függetlenül – évente egyszer AIDS-szűrésen kell átesnie.
16. A központi könyvtárban bárki rendelkezésére állnak szexuális témájú filmek, könyvek, folyóiratok.

Igen heves érzelmeket kiváltó játék, melynek során a résztvevők a döntés felelőségével és nehézségével szembesülnek. Nagyon nehéz konszenzussal, nem pedig szavazással döntést hozni.

A játék végén tudatosítani kell, hogy milyen elvek alapján születtek a döntések. Mi volt az egyén, a csoport célja.

*Forrás:* Rudas (1990)

### **Te meg én**

*A játékhoz szükséges eszközök:* szerepleírás a játék egyik változatához.

*A játék menete:*

A csoportvezető elmondja a diákoknak, hogy a játék során szavak nélküli közlésekkel, lehetőleg minél több hagyományos vagy újonnan kitalált jellel kell megértetniük magukat.

Önkéntes párokat kér, akik egymás után kimennek a teremből, és megbeszélnek, hogy milyen kapcsolatban vannak egymással, milyen a viszony köztük, és hol vannak éppen. Kapcsolatuk ne legyen túl bonyolult.

Ha bejönnek, előadják szavak nélkül a megbeszélteket, a bentmaradók pedig kitalálják.

Néhány példa:

A fiú követ egy lányt az utcán, de az nem akarja észrevenni, majd meglátja, de nem az ő esete.

Egy fiú és egy lány régen járnak együtt, de most nagyon összevesztek hamis rágalmozás okozta féltékenység miatt.

Egy lány meg akar ismerkedni egy fiúval, de úgy kell intéznie, hogy mégis a fiú kezdeményezzen.

Egy fiú régen barátja egy lánynak, most szeretné megértetni, hogy mégis „többet” szeretne.

Egy fiú és egy lány együtt járnak, valamelyik szülő eltiltotta őket egymástól, de most találkoznak az utcán.

Egy lány szakítani akar a fiúval, de nem tudja a módját.

Egy lány ragaszkodik egy fiúhoz, aki már unja őt. Stb.

Végül a csoport megbeszéli a tapasztaltakat. Mennyire volt könnyű eljátszani az egyes szerepeket? Voltak-e pontok, ahol a szereplők nem értették egymás játékát? Mennyire volt kongruens a szereplők viselkedése, mimikája, gesztusai? Játszhatjuk úgy is, hogy előre megírt szerepeket, helyzeteket kell előadni, vagy ugyanazt a szituációt több változatban is előadják a különböző párok. Néhány ügyes csoporttag „szinkronizálhatja” is a látottakat.

Az életből vett szituációk eljátszása rendszerint jó hangulatot teremt és segít értelmezni a másik fél viselkedését.

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai (2006)

### **Mi történt a klubban?**

*A játékhoz szükséges eszközök:* papírlapok, írószerszámok minden résztvevőnek.

*A játék menete:*

A mindennapi élethelyzetekben sokat segít, hogy ismereteink, tapasztalataink segítségével a számunkra új helyzeteket is értelmezni tudjuk. A rendelkezésünkre álló – gyakran töredékes – szóbeli vagy képi információkat ilyenkor mintegy „kiegészítjük”, és úgy értelmezzük a látottakat, hallottakat. Például ha becsengés után az osztályba bejön egy ismeretlen felnőtt naplóval a kezében, az osztályban szinte mindenki arra gondol, hogy helyettesítés lesz. Pedig sok egyéb oka is

lehet a dolognak. Ez a „kiegészítő” képességünk szükséges, de gyakran olyan előfeltevéseket mozgósít, amelyek hamis következtetésre vezetnek. A következő gyakorlat ennek felismertetését, átélését szolgálja.

1. A csoportvezető elmondja, hogy egy történetet fog felolvasni, mindenki nagyon figyeljen, mert minden elhangzó információ fontos. Mindenki kap egy papírt, amelyen 1–13-ig számozva vannak a sorok (vagy együtt előkészítjük). Olvasás közben nem szabad semmit felírni.
2. Lassan, jól érthetően felolvassuk az alábbi kis történetet:  
Hallottátok, mi történt tegnap este a klubban? Nem mindennapi dolog! Péter és én lementünk tegnap kávézni és beszélgetni egy kicsit. Karcsi főzte a kávé, aki mindig finomat főz.  
Anna előzőleg összekapott Péterrel, ezért Palival üldögélt az ajtó mellett. Épp a második csésze kávékat ittuk, amikor hirtelen kialudt minden lámpa. Valaki sikított. Dulakodás támadt, majd gyors lépéseket hallottunk: valaki az ajtó felé ment.  
Amikor újra felkapcsolták a lámpákat, láttam, hogy a pénztárgép nyitva van. Karcsi a fal mellett feküdt, kábán és döbbenetben nézett ránk. A pénztárgép üres volt, csak pár forint volt benne. Anna elsírta magát, Pali elszörnyedve nézett.  
A rendőrség gyorsan megérkezett. Karcsi még akkor is a pénztárgépnél volt. Alaposan kikérdezték. Pált főleg arról faggatták, hogy mikor aludtak ki a lámpák.  
Végül elment a rendőrség, és mindnyájan ittunk még egy kávé. Ránk is fért a nagy ijedtség után.
3. A felolvasás után kérjük, csendben gondolják át a történetet, majd vegyék elő az előre beszámozott papírt. Tizenhárom állítást fogunk felolvasni a szöveggel kapcsolatban, s az a feladatuk, hogy mindegyik után eldöntsék, s a szám után jelöljék: a felolvasott állítás „igaz” (I), „hamis” (H), vagy „igazsága nem tudható” (N).
4. Az állításokat lassan, azonos nyomatékkal olvassuk fel, ha kérdést tesz fel valaki, azt elhárítjuk. Mindenki egyedül dolgozzon, türelmesen várjuk meg a lassabban döntő tanulókat.

#### *Állítások:*

1. A klubban szórakoztató eset történt.
2. Péter és én ott töltöttük az estét.
3. Anna Pali mellett ült, mert korábban összeveszett a fiújával.
4. A betolakodók eloltották a villanyt, majd kirámolták a pénztárgépet.
5. Egy lány sikoltott.

6. A dulakodás után a férfiak elmenekültek.
  7. Karcsit a falhoz lökték.
  8. A lányok sírni kezdtek.
  9. A rendőrség gyorsan megérkezett.
  10. A rendőrség durván bánt Karcsival.
  11. Karcsi arca megrázkódtatást tükrözött.
  12. A rendőrség sokáig ott volt.
  13. Karcsinak és Palinak volt valami köze az egészhez.
5. Mikor mindenki elkészült, egyenként elismételjük az állításokat, és számba vesszük az eltéréseket. Némelyik állításnál egyöntetű lesz a minősítés, de többször lesz eltérő. Mindenki védheti a maga álláspontját: miért gondolta úgy, miből következett. A beszélgetés, vita során törekedjünk arra, hogy tisztázzuk, hogy melyik félreértés származik figyelmetlenségből, melyiknek előítélet az alapja.
6. Végül újra elolvassuk a történetet, megbeszéljük a tanulságait.

A gyakorlat hasonlít a szövegértési feladatokhoz, amelyekkel több tantárgyban találkozhatnak a tanulók. A bevezetésben ezért fontos annak hangsúlyozása, hogy ez „egy érdekes megfigyelés” lesz, nem az egyetlen jó megoldás a lényeg. A versengő tanulók esetleg kritizálhatják a feladatot, az érzékenyebbek rádöbbennek az előítélet lényegére („Csak a lányok szoktak sikoltozni” – „A rendőrök durvák”). A feszültség levezetésére érdemes együtt eljátszani a történetet, vagy kis csoportokban írni hozzá befejezést, azaz valamiféle megoldást adni a kérdésre: mi is történt a klubban?

*Forrás:* Páskuné–Dávid és mtsai (2006)



## FELHASZNÁLT IRODALOM

- Aronson, E. (1987): *A társas lény*. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest.
- Bagdy E. (1991): A hivatásra nevelés. *Iskolakultúra* I. évf. 7–8. sz. 93–97.
- Bagdy E.–Telkes J. (1990): *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Barca, M.–Cobb, K.: *Hangulatoldó játékok 2*. Forgalmazza: Humán Telex Consulting Kft., Budapest.
- Buda A. (2005): A tanárok életvilága. In Szabó L. T. (szerk.): *Léggör, közérzet, tanulás*. Debreceni Egyetem, Neveléstudományi Tanszék, 139–158.
- Buda B. (2004): Kommunikáció az osztályban. In Mészáros A. (szerk.): *Az iskola szociálpszichológiai jelenségvilága*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 17–27.
- Csepeli Gy. (2001): *Szociálpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Dávid I. (2002): A tehetségazonosítás eszközeinek összehasonlító vizsgálata az intellektuális szférában. In Balogh L.–Tóth L. (szerk.): *Tehetségkutatás*. Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen, 7–109.
- Dávid I. (2009): *Pedagógusok és egyetemisták többszemponú mentálhigiénés összehasonlítása*. Habilitációs értekezés, Debreceni Egyetem.
- Dávid I.–Páskuné K. J. (1993): *Kommunikációs képességek fejlesztése az iskolában*. Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen.
- Delors, J. (1997): *Az oktatás rejtett kincs*. Osiris Kiadó–Magyar UNESCO Bizottság, Budapest.
- Forgács J. (1989): *A társas érintkezés pszichológiája*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- Grice, H. P. (1988): Jelentés. In Pléh Cs.–Síklaki I.–Terestyéni T. (szerk.): *Jelentés. Nyelv, kommunikáció, cselekvés*. I. köt. Tankönyvkiadó, Budapest, 203–250.
- Hankiss E. (2001): A tanári pálya foglalkozási ártalmairól. In Papp J. (szerk.): *A tanári pálya*. Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen, 249–257.
- Herr, E. L. (1997): Kiegészítés. In Szilágyi, K.–Váry, A. (szerk.): *A munkaközvetítés és a pszichés terhelés*. Agrártudományi Egyetem Gazdasági–Társadalomtudományi Kar, Tanárképző Intézet, Gödöllő, 27–40.
- Knowles, M. (1970): *The Modern Practice of Adult Education: Andragogy versus Pedagogy*. Association, New York, 384 o.
- Kuczai T. (2001): A pedagógusszerep néhány szociológiai jellemzője. In Papp J. (szerk.): *A tanári pálya*. Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen, 213–228.
- Maslach, C.–Schaufeli, W. B.–Leiter, M. P. (1993): Historical and Conceptual Development of Burnout. In Schaufeli, W. B.–Maslach, C.–Marek, T. (eds): *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. Taylor & Francis, New York, 1–16.

- Páskuné K. J.–Dávid I. és mtsai (2006): Varázsszem 21 játéksomag önismereti foglalkozásokhoz. (Szerk.: Páskuné K. J.) Arany János Tehetséggondozó Program Intézményeinek Egyesülete, Miskolc.
- Rudas J. (1990): *Delfi örökösei*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- Rudas J. (2009): *Javne örökösei*. Lélekben Otthon Kiadó, Budapest.
- Szatmáriné B. M.–Járó K. (2000): *A csoport megismerése és fejlesztése*. Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen.
- Tamblyn, D.–Weiss, S. (2002): *Humoros tréninggyakorlatok nagykönyve*. Z-Press Kiadó Kft., Miskolc.
- Thorndike, E. (1932): *The Fundamentals of Learning*. AMS Press Inc.
- Tuckman, B. W.(1965): Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, 63.
- Túri Z. (1996): A pályaszocializáció helye a tanárképzésben. In Bagdy E. (szerk.): *A pedagógus hivatásszemélyisége*. KLTE Pszichológiai Intézet, 175–193.
- Varga I.–Gönczi K.–Pintér I. (2004): *Önismereti játékok gyűjteménye*. Pedellus Kiadó, Debrecen.
- Varga M.-né (2001): A pedagógusszerepek átalakulása napjainkban. In Papp J. (szerk.): *A tanári pálya*. Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen, 204–213.
- Woodcock, M. (1985): *50 játék a csoportépítéshez*. Human Telex Consulting Kft., Budapest.

### **Internetes hivatkozások**

- [http://geniuszportal.hu/megtartott\\_kepzések](http://geniuszportal.hu/megtartott_kepzések)
- <http://geniuszportal.hu/content/tehetseghidak>
- <http://geniuszportal.hu/content/magyar-tehetsegsegito-szervezetek-szovetsege-fat-akkreditalt-kepzesei>
- <http://geniuszportal.hu/content/magyar-tehetsegsegito-szervezetek-szovetsege-akkreditalt-pedagogus-tovabbkepzesek>
- „Írásos beszámoló” BME-ETT
- [http://www.ett.bme.hu/upload/1172237714371.6\\_0ff64a06c31ca00...](http://www.ett.bme.hu/upload/1172237714371.6_0ff64a06c31ca00...)
- Durbák Ildikó: *A jó előadó műhelyitkai*
- [http://www.profession.hu/cikk\\_karrierpites/20091030/a\\_jo\\_eloado\\_muhelyitkai/283](http://www.profession.hu/cikk_karrierpites/20091030/a_jo_eloado_muhelyitkai/283)
- Halmi Csabáné: *A felnőttképzés helyzetéről* <http://www.hcsventura.hu/Flnttkpzs/Fkhelyzet.html>
- Mészáros Attila: *Felnöttek szakképzése*. PhD-értekezés, 12–13. o. [www.sze.hu/MT/felnotttek\\_szakkepzes\\_mesaros\\_a.doc](http://www.sze.hu/MT/felnotttek_szakkepzes_mesaros_a.doc)



## A SZERZŐRŐL



Dávid Imre 1989-ben végzett a Debreceni Kossuth Lajos Tudományegyetem pszichológia szakán, majd ugyanitt posztgraduális képzés keretében előbb mentálhigiénikus, majd angol–magyar pszichológiai szakfordító diplomát szerzett. Végzése óta folyamatosan az egyetem Pszichológiai Intézetében tanít pszichológia és tanár szakos hallgatókat. PhD-értékelését (2000) az intelligencia és kreativitás kutatásának témakörében, egyetemi habilitációs értékelését (2009) pedagógusok és egyetemisták több szempontú mentálhigiénés összehasonlítása témakörében írta. 1990 óta foglalkozik tehetségazonosítással és tehetségfejlesztéssel.

1989-től kezdődően eddig több mint tízezer óra tréninget tartott egyetemi hallgatóknak, pedagógusoknak, multinacionális nagyvállalatok munkatársainak, általános és középiskolás diákoknak. Tematikájukat tekintve elsősorban kommunikációs képességet fejlesztő, kreativitásfejlesztő, konfliktuskezelő, stresszkezelő, csapatépítő, etikett és protokoll ismereteket gazdagító, időgazdálkodási és szervezeti változások menedzselésére felkészítő tréningek megtervezésében és vezetésében vett részt.

2001-től kezdődően az országos Arany János Tehetséggondozó Program önismereti foglalkozásokat tartó tanárainak egyik felkészítő tréner, illetve a Programhoz kapcsolódó pszichológiai hatásvizsgálatot végző munkacsoport vezetője. Indulásától kezdve a Magyar Génius Program Elméleti és Módszertani Bizottságának tagja, rendszeresen tart képzéseket a Program keretein belül. Eddig négy szakkönyv, egyetemi jegyzet megírásában vett részt társszerzőként, szerkesztőként.

