



Centar za nenasilnu akciju

ERŐSZAKMENTESSÉG?

AZ ERŐSZAKMENTES
KONFLIKTUSKEZELÉSEL KAPCSOLATOS
TRÉNINGEK KÉZIKÖNYVE

A FELNŐTTEKKEL VALÓ FOGLALKOZÁSOKHOZ

Nenad Vukosavljević
Erőszakmentes Akcióközpont

ERŐSZAKMENTESÉG?

NENAD VUKOSAVLJEVIĆ

AZ ERŐSZAKMENTES KONFLIKTUSKEZELÉSEL KAPCSOLATOS TRÉNINGEK KÉZIKÖNYVE

A FELNŐTTEKKEL VALÓ FOGLALKOZÁSOKHOZ

CNA - CENTAR ZA NENASILNU AKCIJU
(ERŐSZAKMENTES AKCIÓKÖZPONT)

A MAGYAR FORDÍTÁS
A ZENITH MŰHELY KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL KÉSZÜLT.

A
BERGHOF STIFTUNG
TÁMOGATÁSÁVAL

BELGRÁD, 2005

CENTAR ZA NENASILNU AKCIJU
(ERŐSZAKMENTES AKCIÓKÖZPONT)

www.nenasilje.org

BELGRÁDI IRODA
Studentski trg 8, 11000 Beograd, SCG
Tel/Fax: +381 11 637-603
cna.beograd@nenasilje.org

SZARAJEVÓI IRODA
Radnička 104, 71000 Sarajevo, BiH
Tel/Fax: +387 33 212-919
cna.sarajevo@nenasilje.org

Szerző
Nenad Vukosavljević

Kiadó
Centar za nenasilnu akciju

Fordító
Mácsai Tibor

Lektor
Roncsák Alexander

A grafikai megmunkálás, borítólap, tördelés, fénykép-válogatás,
egyeb gyakorlatok és kommentárok
Ivana Franović munkája

Fényképek
Nenad Vukosavljević
Ivana Franović

Nyomda
Standard 2

Példányszám: 500 példány

ISBN: 86-902539-3-9

A magyar kiadás előszava

Örömmre szolgál, hogy a szabadkai Zenith Műhely közvetítésével sikerült magyar nyelvre átültetni az Erőszakmentesség? című kiadványt. 2005-ben Vajdaságban újra indul a tolerancia program. E könyv megjelenetése is szervesen illeszkedik e projektumba.

A kézikönyvben az érdeklődő kollégák számos műhelymunka leírását találják meg, melyek a tolerancia terjesztését segítik elő a tanulók körében. Hiánypótló az Erőszakmentesség? könyv, mert Vajdaságban megjelent, magyar nyelvű szakirodalomban nem bővelkedünk. Reményeim szerint a műhelymunka iránt elkötelezett vajdasági kollégáim is hasznosnak találják majd, s alkalmazásával hozzájárulnak egy toleránsabb és erőszakmentesebb Vajdaság létrejöttéhez. Köszönöm a belgrádi Erőszakmentes Akcióközponttal való zökkenőmentes és sikeres együttműködést.

Roncsák Petrovics Erika, iskolapedagógus
a Zenith Műhely elnöke

A magyar fordítást szervezte:
Zenith Műhely
Szabadka
Tel: 024 559-133, 024 558-421
www.zenith.org.yu
zenith@tippnet.co.yu

Az eredeti kiadvány címe:

NENASILJE?

Priručnik za treninge iz nenasilne razrade konflikata za rad sa odraslima

Nenad Vukosavljević
Centar za nenasilnu akciju
© 2000

ELŐSZÓ

Ezt a könyvet emlékeztető kézikönyvnek szántuk azok számára, akik az erőszakmentes konfliktuskezelési tréningekkel foglalkoznak, vagy pedig szeretnék bővíteni ismereteiket a szarajevói Centar za nenasilnu akciju - az Erőszakmentes Akcióközpont (CNA) elnevezésű szervezet által az elmúlt két és fél év alatt összegyűjtött és e kötetbe foglalt tapasztalatokkal. Az egyes műhelymunkák és gyakorlatok leírása mellett - amelyek a kérdés különböző témaival kapcsolatos munkában használhatók fel - a könyv ismerteti a konfliktusok iránti viszonyulás filozófiáját, amelyre a CNA munkája során törekszik.

Remélem, hogy ez a kézikönyv a tisztelt Olvasót kreatív és átgondolt munkára ösztönzi majd, saját válaszok keresésére számos olyan kérdésre, amelyekkel mi a CNA-ban szemben találtuk magunkat, s amelyekre több-kevesebb sikerrel kerestük a magunk válaszait. Az út, amelyet megtettünk, és amelyen jelenleg haladunk, számunkra értékes tapasztalatnak tűnik, amelyet szeretnénk megosztani jelenlegi és jövőbeni kollégáinkkal, a különböző békeszervezetek aktivistáival, tanárokkal, újságírókkal és mindazokkal, akik saját energiájukat szeretnék befektetni a tartós béke és a polgári társadalom erőszakmentes megteremtésébe. A CNA tapasztalatai fontosnak tűnnek mindenekelőtt a Balkánon vagy más, hasonló kultúrkörben való munkához, ugyanezek más helyeken történő alkalmazása viszont bizonyos változtatásokat igényelne mind az alkalmazott módszerek, mind a tartalom tekintetében. A CNA tréningjein kizárólag felnőttek vettek részt, akik egy helyen jöttek össze az egykori Jugoszlávia különböző országaiból/vidékeiről, Szlovéniát kivéve.

KÖSZÖNET

Ez a könyv sohasem látott volna napvilágot, ha előkészítésében nem lett volna segítségünkre:

Ivana Franović, akinek nagy köszönettel tartozom a befektetett munkáért, a tanácsokért és a támogatásért.

Dr Martina Fischer, aki támogatta eredeti elképzelésünket és segítette e projekt megvalósítását.

Adnan Hasanbegović, Jasmin Redžepović, Anna Raffai, Otto Raffai, Cara Gibney, Dejan Videnović és Diana Francis, akik sokat segítettek megjegyzéseikkel és javaslataikkal.

Számos más kollégámnak, akitől én is tanultam, és akikkel együtt dolgoztam, de külön is: Hagen Berndtnak, Goran Božičevićnek, Jörg Rohweddernek, Stefan Willmutznak, Annemarie Müllernek, Eva Maria Willkommnak, Detlef Becknek, Cristoph Besemernek, Karl Heinz Bittlnak, Gabriele Krämernek, Andreas Petersnek és Jamie Walkernek

Az általam vezetett és a részvételemmel megtartott tréningek résztvevőinek.

KÜLÖN KÖSZÖNET

*a Berghof Stiftung önzetlen anyagi támogatásáért
Berghof Forschungszentrum für konstruktive Konfliktbearbeitung tanácsaiért és támogatásáért*

TARTALOM

az erőszakmentes konfliktuskezelés és a béke kiépítése **9**

Az erőszakmentes konfliktuskezeléssel kapcsolatos tréning hozzájárulása a béke kiépítéséhez	10
A konfliktus és az erőszak	10
<i>Az erőszak megelőzése.</i>	11
Erőszakmentesség és erőszak	13

az erőszakmentes konfliktuskezeléssel kapcsolatos tréning **15**

A tréning céljai	16
Mi a tréning? A munkához való hozzáállás és a módszerek	17
A feldolgozás folyamatának elemei. Mi a konfliktus? A konfliktus elemei.	18
A tréningvezető szerepe	21
Ki a tréner?	22
Mi minden képezi a tréneri munka részét?	22
A műhelymunka/tréning előkészítése	23
<i>Kérdések a team megválasztásával kapcsolatban.</i>	23
<i>Kérdések a team számára az előkészületek során.</i>	23
<i>Pótkérdések a műhelymunka előkészítéséhez.</i>	23
<i>A műhelymunka tartalma.</i>	24
A műhelymunka/tréning előkészítése, megtervezése és kivitelezése	25
<i>A műhelymunka témája és céljai.</i>	25
<i>A műhelymunka megtervezése és a módszerek kiválasztása.</i>	25
<i>A kivitelezés.</i>	26

műhelymunkák / témák **29**

Bevezető, ismerkedés	31
<i>Példa a műhelymunkára.</i>	31
<i>A bevezető műhelymunkára alkalmas más gyakorlatok, játékok, módszerek példái.</i>	34
Az erőszakmentes kommunikáció	36
<i>Példa a műhelymunkára.</i>	36
<i>Kiegészítő gyakorlatok az ÉN-közléshez.</i>	41
<i>Aktív hallgatás.</i>	42
<i>Nyitott kérdések.</i>	42
<i>Kiegészítő gyakorlatok.</i>	43
Csapatmunka, a döntések együttes meghozatala	45
<i>Példa a műhelymunkára.</i>	45
<i>Kiegészítő gyakorlatok a csapatmunka témájára.</i>	54
Érzékelések, meglátások	59
<i>Példa a műhelymunkára.</i>	59
<i>Kiegészítő gyakorlatok az érzékelés témájára.</i>	66
A konfliktusok megértése	67
<i>Példa a műhelymunkára.</i>	67
<i>Kiegészítő gyakorlatok a konfliktus megértésének témájára.</i>	71
Az erőszak	74

<i>Példa a műhelymunkára. 74</i>	
<i>Kiegészítő gyakorlatok az erőszak témájára. 77</i>	
Az előítéletek	79
<i>Példa a műhelymunkára. 79</i>	
<i>Kiegészítő gyakorlatok az előítéletek témájára. 85</i>	
Hatalom	87
<i>Példa a műhelymunkára. 87</i>	
<i>Kiegészítő játékok a hatalom témájára. 92</i>	
Vezetés	93
<i>Példa a műhelymunkára. 93</i>	
<i>Kiegészítő gyakorlatok a vezetés témájára. 96</i>	
A nemek társadalmi szerepe - gender	97
<i>Példa a műhelymunkára. 97</i>	
<i>Kiegészítő gyakorlatok a nemek társadalmi szerepének témájára. 103</i>	
A bizalomépítés	106
<i>Példa a műhelymunkára. 106</i>	
<i>Kiegészítő gyakorlat a bizalomerősítés témájára. 109</i>	
Az identitás / a nemzeti identitás és a másság	110
<i>Példa a műhelymunkára az identitás/nemzeti identitás témájára. 110</i>	
<i>Kiegészítő gyakorlatok az identitás/nemzeti identitás és másság témájára. 113</i>	
A kreatív konfliktuskezelés	117
<i>Példa a műhelymunkára. 117</i>	
<i>Példa a műhelymunkára 2. 120</i>	
Erőszakmentesség, erőszakmentes fellépés	122
<i>Példa a műhelymunkára. 122</i>	
<i>Kiegészítő gyakorlatok az erőszakmentesség/erőszakmentes fellépés témájára. 124</i>	
Közvetítés a konfliktusokban	128
<i>Példa a műhelymunkára. 128</i>	
A félelemhez való viszonyulás	133
<i>Példa a műhelymunkára. 133</i>	
<i>Példa a hosszú szerepjátékra. 136</i>	
A tréning evaluációja	140
<i>Példa a műhelymunkára. 140</i>	
<i>Kiegészítő gyakorlatok az evaluáció témájára. 141</i>	
<i>Példa az evaluációs kérdőívre. 141</i>	
Játékok	143
<i>Játékok a nevek könnyebb megjegyzésére. 148</i>	
<i>Kiseb csoportok vagy párok fantáziadús kialakítása. 149</i>	
<i>Bevezető gyakorlatok az Elnyomottak színházához. 149</i>	
Egyebek	151
<i>A feedback visszajelzés néhány szabálya. 153</i>	

a munka során adódó akadályok

155

Irodalom. 168

A gyakorlatok mutatói. 169

az erőszakmentes
konfliktuskezelés
és a béke kiépítése

Az erőszakmentes konfliktuskezeléssel kapcsolatos tréning hozzájárulása a béke kiépítéséhez

Jobb fogalom híján az, amit az erőszakmentes konfliktuskezeléssel kapcsolatos tréningnek nevezünk, nem más, mint tanfolyam formájában végzett munka, amelyben maguk a résztvevők, valamint a foglalkozásvezető trénerek jelentik a tudás forrását. A tréningen való részvételnek teljesen önkéntesnek kell lennie, amit az egyéni akarat és igény motivál. Az erőszakmentes konfliktuskezeléssel kapcsolatos tréning témáját elsősorban a társadalom szintjén, egy adott csoporton vagy közösségen belül kialakuló konfliktusok alkotják. Az egyén belső konfliktusai nem képeznek elsőbbséget a tanulási folyamatban, noha a tréning megköveteli az önmagunkkal való foglalkozást, az előítéletekkel, problémákkal, gyengeségeinkkel és erősségeinkkel való szembesülést, illetve azok felülvizsgálatát.

A konfliktus¹ fogalmával szabály szerint párosul a közvetlen, fizikai erőszak, ami a felhalmozott tapasztalatoknak tudható be, illetve annak, hogy hiányzik a hozzáértés, a tudás és a készség, hogy a konfliktust az emberek közötti kapcsolatok elkerülhetetlen jelenségeként fogadjuk el, amelynek megoldásához, pontosabban átférfálásához akkor láthatunk hozzá, ha adott az érdekelték hozzájárulása a feldolgozás folyamatához. Ez a folyamat gyakran bizonyul fájdalmasnak és nehéznek. A Balkán háború után kialakult társadalmi, úgy tűnik, képtelenek a konfliktusokhoz konstruktívan hozzáállni, inkább beléptek az erőszak spirálisába, amelyet egy pillanatra csak külső erővel sikerült megállítani, miközben a konfliktusok tovább parázslottak, és további erőszakot eredményeztek az eskaláció másfolyen szintjén, de amelyeket továbbra is erős társadalmi struktúrák támogattak, az általuk adott igazolás eddig beépült ugyanazon struktúrákba.

A konfliktusok erőszakmentes feldolgozása számomra a békeépítés folyamatában a legfőbb elemnek tűnik, ami sok időt, türelmet, készséget és erőfeszítést, de anyagi erőforrásokat és támogatást is igényel.

Az erőszakmentes konfliktuskezeléssel kapcsolatos tréning célja arra ösztönözni a polgárokat, hogy keressék a társadalmi értékek kiépítéséhez és megteremtéséhez vezető utat. Ilyen értékeket jelentenek például az emberi jogok. A tette kész, felkészült és az általuk alkotott társadalomra hatni akaró és tudó, felelősségük tudatában levő *aktív polgárok* modellje az a modell, amelynek megvalósítására törekszik tréningjein keresztül a CNA.

A konfliktus és az erőszak

A konfliktus az emberek közötti kapcsolatokban jelentkezik félreértés, eltérő vallási vagy világi értékrendek, ellentétes érdekek, a saját és a mások érdekeitől eltérő nézőpontok, a kielégítetlen szükségletek, vagy például a saját érzelmek és gondolatok kifejezésre juttatásának képtelensége következtében. A konfliktus jelen van a hozzátartozókkal kapcsolatos mindennapi viszonyokban, de a csoportok/közösségek között illetve a csoportokon/közösségeken belül is.

Erőszakkal megoldható a konfliktus!?

A konfliktusban résztvevő felek, akár az emberek közötti, akár a társadalmi szintű konfliktusokban erőszakot alkalmaznak abból a meggyőződésből, hogy szükségleteik és érdekeik legitimek, ezzel igazolva az általuk alkalmazott erőszakot (ezt a védekezést használják saját igazuk bizonyítására), miközben a konfliktusban részt vevő többi fél szükségleteit és érdekeit nem veszik figyelembe, sőt, feltételezéseikben magától értetődő a másik fél ártó szándéka, ami viszont rájuk nem vonatkozatható. Ez a mechanizmus tetten érhető az egykori Jugoszlávia területén folytatott legutóbbi háborúk során illetve a háború előtti időszakban.

A térség számos példáján keresztül, Horvátországon át egészen Kosovóig, meddőnek bizonyult az általánosan elfogadott nézet, miszerint a végső eszközként alkalmazott erőszakkal elérhető a megoldás.

Az a feltételezés, hogy erőszakkal megoldható a konfliktus, csak abban az esetben helytálló, ha a

¹ A konfliktus szó ugyanazt jelenti, mint az összetűzés. A konfliktus kifejezést azért választottuk, mert magában hordozza a tartósságot, míg az összetűzés inkább a pillanatnyi látszatát kelti.

megoldás alatt a konfliktusban részt vevő másik vagy többi fél megsemmisítését, eltávolítását értjük, és ha mellőzzük azt a tényt, hogy az erőszakos módszerek alkalmazásával létrejön egy konfliktus-megoldási modell, amelyet azután más ellentétek megoldásakor is alkalmaznak, mégpedig a konfliktusban eredetileg részt vett valamely fél keretében kialakuló konfliktusok esetében. Nehezen nevezhető megoldásnak az a helyzet, amelyben az erőszakkal létrejött megoldást az egyik vagy az összes többi fél is igazságtalannak tartja, legitim érdekei megsértésének illetve magvalósításuk megakadályozásának tekinti (saját megítélése szerint), hiszen továbbra is fennáll a saját érdekek magvalósításával kapcsolatos igény, amit csak még inkább felerősít a saját nézőpontból táplálkozó vágy az igazságszolgáltatásra, igen gyakran pedig a bosszúvágy is.

Az erőszak megelőzése

A konfliktus kezdetének általában azt a pillanatot tekintik, amikor végrehajtották az első erőszakos cselekményt, viszont mellőzik mindazt, ami az erőszak kiterjesztéséhez vezetett. Az erőszak megelőzése a konfliktusok iránti konstruktív, erőszakmentes viszonyulás módozatainak a fejlesztésével érhető el, miközben kialakul a megértés, a bizalom, s ebben a folyamatban megdőlnék a konfliktusban részt vevő összes fél szándékaival, szükségleteivel és érdekeivel kapcsolatos, gyakran megalapozatlan feltételezések. A párbeszéd létrejöttével megteremtődnek az előfeltételek ahhoz a folyamathoz, amelyben újrafogalmazódnak azon saját szükségletek és érdekek, amelyek a konfliktusban részt vevő másik fél érdekeinek és szükségleteinek sajátos meglátásán alapultak. A konfliktusok nem akadályozhatók meg, el sem kerülhetők, az erőszak viszont, a konfliktusra adandó lehetséges válaszként meg is előzhető és el is kerülhető.

A konfliktus felfogható úgy is, mint jelzés és lehetőség az emberek közötti viszonyok megváltoztatására, a fejlődés és az előrehaladás hírnöke. A konfliktusban részt vevő felek egyúttal az átalakulás és a megoldás jövőbeni folyamatának elválaszthatatlan részét képezik, hiszen ők lesznek azok, amelyek kialakítják az új viszonyokat.

A konfliktusban részt vevő felek gyakran kibékíthetetlennek látszó ellentétei mögött - amelyek valójában a konfliktus elképzelt egyedüli megoldását jelentik - általában a másik fél számára nem érthető és érzékelhető félelmek és szükségletek bújnak meg. Politikai szinten gyakran megrekednek a felszínnél, amelyet eluralnak a politikai oligarchiák követelései, hogy egyik vagy másik helyen kell meghúzni a határvonalakat.

Például Kosovo függetlenségének kérdése lényegtelen lehet, amennyiben sok kosovói ember függetlenségi követelése lényegében az éveken át elvitatott egyéni és kollektív jogaik megvédése iránti igényből fakad. Valószínűleg ez az igény húzódik meg részben a függetlenségi követelések mögött, de ezzel együtt magától értetődően nem is emlegetik a konkrét problémák megoldására irányuló követeléseként. Másfelől Kosovóban az emberek kisebb része Kosovo függetlenségének kilátásait saját jogainak elvesztéseként, és a fordított irányú elnyomás kezdeteként éli meg. Sem az egyik, sem a másik oldal, ha tényleg csak két oldal van, nem hajlandó belemenni egy olyan modell keresésébe, amelynek kiépítése a két fél problémáinak a kölcsönös együttműködésen alapuló megoldásával venné kezdetét. Ez az együttműködés lehetővé tenné a bizalom megteremtését, a másik fél félelmeinek és szükségleteinek a megértését. A határ semmi esetre sem szavatolja az adott területen élő polgárok jogainak tiszteletben tartását, ez a biztosíték csak a társadalmi rendszer kiépítése során teremthető meg, miközben az adott rendszer kialakításához minden szemben álló félnek hozzá kell járulnia. A kieroszakolt megoldásokat igazságtalanságként élik meg, hiszen átugrották a bizalomépítés folyamatát, és mert a polgárokat nem vonták be ebbe a folyamatba, amelyet végig kell járniuk a fenntartható megoldás elérése érdekében. Általában csupán az autokrata rendszerek képviselői lennének azok, akiket zsarolással és fenyegetéssel rá lehetne kényszeríteni a kieroszakolt megoldás elfogadására. Ezért nem kell csodálkoznunk azon, hogy folytatódik a gyűlölet és az erőszak, továbbá tény, hogy Szerbián illetve Kosovón belül az erőszak ijesztő méreteket öltött.

Az erőszak alkalmazása még inkább eltávolíthat bennünket attól a ponttól, amely egy ilyen folyamat kezdetét jelenthetné.

Miként lehet megállítani a konfliktusban részt vevő erősebb felet, amely erőszakot akar alkalmazni?

Nem ismerek egyetlenegy olyan modellt, módszert sem, amellyel a tetőző erőszakot azonnal meg lehetne állítani, akár erőszakosan, akár erőszakmentesen. A kommunikáció, a bizalom és a megértés kiépítése időt igénylő folyamatok, ezeknek a folyamatoknak a beindításával megakadályozhatjuk az erőszakot, vagy elsődlegesen alacsonyabb szintre hozhatjuk. A tetőző erőszak megakadályozása érdekében bevetett erőszakkal tényleg csökkenthető az erőszak mértéke, hiszen új erőviszonyok teremődnek. Erre szolgáltatnak példát a horvátországi, bosznia-hercegovinai és kosovói katonai beavatkozások. Az erőszak azonban nem szűnt meg, hanem a ciklus újabb pontjához érkeztek, amelyben más volt az erőszak szintje, de a módszerek azonosak maradtak. Ezzel egyidejűleg a szembenállás veszélyes pontjához értek a fennálló érdekellentétek következtében, amelyek viszont már túlnövik az eredeti háborúskodó felek határait és kereteit.

Erőszakmentesség és erőszak

Több módja van annak, hogy megöljünk valakit.

Valakinek kést lehet döfni a hasába,

valakinek a szájától meg lehet vonni a kenyeret,

valakit a betegségből nem gyógyítanak ki,

valakit egy rossz házban elhelyezni,

valakit öngyilkosságra kényszeríteni,

valakit munkával agyonkínózni,

valakit háborúba vinni, stb.

Ezek közül alig tilos valami országunkban.

- Bertolt Brecht -

Bertolt Brecht fenti gondolatai a társadalomban jelentkező erőszakról szólnak, amely végső soron halálos következményekkel is járhat, miközben nehéz meghatározni egy személyt vagy intézményt, aki vagy amely kiváltotta és végrehajtotta az erőszakot. A strukturális erőszakkal nap mint nap találkozhatunk, attól a gyógyszerértől kezdve, amelyben nem található meg az annyira szükséges orvosság, az utcán kolduló embereken át, akiknek nincs más megélhetési forrásuk, egészen a villamoson vagy az ügyfélszolgálatokban megnyilvánuló diszkriminációig, amelyet az vált ki, hogy más nyelvjárást vagy más nyelvet beszélünk.

De vajon mekkora a felelősségük az erőszakot elszennvedő emberek polgártársainak, akik semmit sem tesznek az erőszak megakadályozásáért?

Johan Galtung norvég békekutató vezette be a használatba a közvetlen, a strukturális és a kulturális erőszak fogalmát. Az erőszak általa végzett besorolása röviden a következőképpen fest:

AZ ERŐSZAK FOGALMA

Johan Galtung szerint

A **közvetlen** vagy személyi **erőszak** az, amikor felismerjük a konkrét elkövetőt. Azt az erőszakot, amelynél nincs felismerhető elkövető, **strukturális erőszaknak** nevezzük.

Kulturális erőszaknak nevezzük a kultúra azon vonatkozásait, amelyeket a közvetlen vagy a strukturális erőszak igazolására vagy legitimálására használnak. Nem léteznek erőszakos kultúrák, olyanok, amelyek minden vonatkozásukban erőszakot tartalmaznának, de léteznek az **erőszak kultúrái** (az ideológiával, a vallással, stb. megvalósított elnyomás).

AZ ERŐSZAK MEGHATÁROZÁSA

Az erőszak az alapvető emberi szükségletekre (vagy életre) való negatív hatás, amely elkerülhető és amely korlátozza ezen szükségletek kielégítésének lehetőségeit. Az erőszakkal történő fenyegetés is erőszak.

Az alapvető emberi szükségletek:

- fajfenntartás
- egészség és ellátottság
- identitás
- szabadság

Erőszak-e, ha valakitől megvonják a munka és a létezés lehetőségét?

Erőszak-e, ha valakit megkülönböztetnek, mert más nemzetiségű, vallású vagy nemű?

Erőszak-e, ha a védekezés érdekében aknamezőt telepítenek?

Erőszak-e, ha azonos munkáért a nő kisebb bért kap, mint a férfi?

Ki hajt végre erőszakot, ha egy menekült családot kidob egy házból, azért, hogy abba visszatérhessen az onnan korábban elüldözött tulajdonos család?

Azoknak a társadalmi problémáknak az összetettsége, amelyekkel gyakran találkozunk a Közép-Balkán térségében, rávilágítanak a strukturális erőszak egyértelmű formáira, amelyek kezdete és vége is nehezen határozható meg. Elég nagy bátorság kell a szembesüléshez azzal a fájdalmas kérdéssel, hogy „Mennyiben vagyok felelős az ilyen jellegű erőszak létezéséért?”. Nehezen hihető, hogy a fenti, kérdések formájában felvetett problémák bármelyikére gyors és egyszerű megoldás található. A talán mindenki által felismerhető igazságtalanságot lehetővé tevő társadalmi tényezők kölcsönös kapcsolata azt követeli tőlünk, minden polgártól, hogy fogadjuk el a társfelelősséget, és hogy mindannyian cselekedjünk abban a közegben, amelyben élünk és dolgozunk. A tevékeny polgár, legyen az akár férfi, akár nő, aki nyilvánosan képviseli álláspontját a társadalmi igazságtalanságokra való reagálás érdekében, csak akkor lesz igazán hiteles, ha ezt teszi magánkörnyezetében is, ha egyéni felelősségérzetétől vezérelve teszi ezt azért a közösségért, amelyben él.

Annak a jogi keretnek a megléte, amely megvonja a legitimitást a strukturális erőszaktól, fontos lépést jelenthet a strukturális erőszak mögött megbúvó konfliktusok feloldásának folyamatában, de a jogi keret önmagában, a polgárok együttműködése és kezdeményezése nélkül, nem oldhatja meg azokat.

Abéke, amelyet a társadalom fejlődésének olyan szakaszaként határozunk meg, amely más, mint a háború pusztaság hiánya, olyan társadalmi érték, amelyet szabály szerint a polgárok hatalmas többsége kíván. A béke eszmény, amelyben nincs elnyomás, megkülönböztetés, visszaélés és erőszak, azaz olyan érték, amely maga mögé tudja sorakoztatni bármely társadalom tagjainak a többségét. Az ehhez az eszményhez vezető út keresése régóta tart, olyan buktatókkal és emelkedőkkel, amelyekből egyaránt lehet tanulni.

A béke elért szintje megőrzésének legitim igényét az egyes társadalmak militarizálásának támogatására kanalizálják, egy olyan erős hadsereg megteremtésére, amely képes az adott terület lakosságának megvédésére (máris jelentkezik homályosság és eltérő meglátás). Az a furcsa helyzet áll elő, hogy a hadsereg - egy olyan intézmény, amely szigorú hierarchián alapul, amely mellőzi a katonai szolgálatban álló polgárok egyéni jogait, és amely megtestesíti az elnyomást, a társadalmi értékek megőrzésének letéteményeseként jelenik meg - továbbra is fennmarad, amit az önmaguknak további hatalmat biztosító érdekcsoportok erőteljes propagandája kísér.

Az erőszakmentességet a tágabb értelemben vett társadalombeli béke kiépítésére irányuló aktív munkálkodásként látom, a közvetlen fizikai valóságában megnyilvánuló erőszak elleni fellépésként, legyen szó akár strukturális, akár kulturális erőszakról. Szeretném ugyanakkor megjegyezni, hogy hiszek az eszményire való törekvésben, az útban, amely maga a cél, a folyamat iránti elkötelezettségben, amely megköveteli önmagunk és a társadalom folyamatos felülvizsgálását.

Az erőszakmentesség nem passzivitást jelent, hanem a konfliktusok iránti tevékeny, konstruktív és kreatív viszonyulást.

műhelymunkák
témák

A könyvben leírt műhelymunkák többsége különböző, CNA által kidolgozott tréningeken került megrendezésre, csoportmunkával, és más kollégákkal együttműködve. A műhelymunkák során alkalmazott módszerek eredetét nehéz meghatározni, mivel azok más-más helyen elsajátított gyakorlatok és játékok adaptációi, egyesek pedig azoknak a teameknek a kreativitását dicsérik, amelyekben dolgoztam.

A műhelymunkák többsége olyan elemeket tartalmaz, amelyek alkalmazhatók az erőszakmentes konfliktuskezeléstől eltérő tematikájú műhelymunkák során is, mint pl. a szervezeti identitás vagy az evaluáció.

Minden feltüntetett gyakorlat és játék módosítható, a helyzethez alkalmazható. Sőt, ajánlom is, hogy ahhoz a csoporthoz és teamhez idomítsák, amellyel éppen dolgoznak.

A FEJEZETBEN ISMERTETÉSRE KERÜLŐ TÉMÁK/MŰHELYMUNKÁK:

- ▶ BEVEZETŐ, ISMERKEDÉS
- ▶ ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ
- ▶ TEAM-MUNKA, EGYÜTTES DÖNTÉSHOZATAL
- ▶ PERCEPCIÓ, MEGLÁTÁSOK
- ▶ A KONFLIKTUS MEGÉRTÉSE
- ▶ ERŐSZAK
- ▶ ELŐÍTÉLETEK
- ▶ HATALOM
- ▶ VEZETÉS
- ▶ A NEMEK TÁRSADALMI SZEREPE - GENDER
- ▶ BIZALOMÉPÍTÉS
- ▶ IDENTITÁS / NEMZETI IDENTITÁS ÉS MÁSSÁG
- ▶ A KREATÍV KONFLIKTUSKEZELÉS
- ▶ ERŐSZAKMENTESSÉG / ERŐSZAKMENTES AKCIÓ
- ▶ MEDIÁCIÓ - KÖZVETÍTÉS A KONFLIKTUSOKBAN
- ▶ A FÉLELEM KEZELÉSE
- ▶ A TRÉNING ÉRTÉKELÉSE

Az ismertetett műhelyek kivonatok a CNA-tréningek dokumentációjából, amelyeket azokon a nyelveken továbbítottak, amelyeken íródtak.

A műhelymunkák leírása nem tartalmaz időbeli korlátokat, mivel azokat lehetetlen pontosan meghatározni. Abból a feltételezésből indultam ki, hogy ezt a kézikönyvet olyan szakemberek fogják használni, akik tréneri tevékenységgel foglalkoznak, ezért hiszem, hogy a legjobb módon tudják megítélni a gyakorlatok és a műhelymunkák időtartamát, mégpedig saját tapasztalataikkal és a műhelymunka kítűzött céljaival összhangban.

Bevezető, ismerkedés

A bevezető műhelymunka célja általában az, hogy megteremtse a további munka alapjait. A következő elemeket tartalmazza:

- a tréner-team bemutatása
- a munkaterv ismertetése
- a munkamódszerek ismertetése
- a jelenlevők nevének a megismerése
- a résztvevők elvárásainak feltérképezése
- a munka közös szabályainak a kialakítása

Példa a műhelymunkára

❖ A résztvevők üdvözlése és a tréner-team bemutatása

(röviden a CNA-ról, a tréning megszervezéséről, a támogatókról...)

❖ A résztvevők bemutatása

☺ *Anevem jelentése*

Minden résztvevő bemutatkozik és elmondja, mit jelent a neve.

❖ A program és a munkamódszer bemutatása

☺ *Játék: A szél azoknak fúj, akik...*

A székeket körben helyezük el, eggyel kevesebbet, mint ahány résztvevő van. Mindenki ül, egy személyt kivéve, aki a kör közepén áll. Ez a személy azt mondja: „A szél mindenkinek fúj, aki... (pl. „a Balkánon él.”), amire mindenkinek, aki eleget tesz ennek a feltételnek, helyet kell cserélnie, azaz új széket kell találnia. A szék nélkül maradt résztvevő beáll a kör közepére és meghatározza az újabb

Hasznos, ha a résztvevők között azonnal kiosztjuk a munkaterv másolatát, hogy megtudják, mikor milyen téma kerül feldolgozásra. A munkamódszer bemutatása általában röviden történik, hangsúlyozva, hogy a tréning nem leckék és előadások formájában zajlik, hanem tapasztalatokra épülő tanulási folyamatként.

Ez a játék sok energiát ad és ellazítja a csoportot.

❖ *Az elvárások fája*

Minden résztvevő kap két, különböző színű papírlapot. Ezekre a lapokra felírhatják:

Mit szeretnék, hogy megtörténjen?

Mit nem szeretnék, hogy megtörténjen?

Mindenki kap rövid gondolkodási időt, majd az egyik színű lapra felírja az egyik választ, a másik színűre pedig a másikat. Ezután ezeket az elvárásokat feltűzik a fára, amelyet két rajzlapra rajzoltak le. A nem szeretném válaszokat felülre, a mit szeretnék típusú feleleteket pedig alulra.

Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy az egész csoport előtt rávilágítson a résztvevők félelmeire és reményeire, ami egyúttal felhívás és segítség is a többiek számára, hogy vegyék figyelembe az elhangzottakat. Az elvárások leírása hasznos a tréning végső értékelése szempontjából, hiszen összehasonlítható a kapott a remélttel, egyúttal pedig a tréning idején emlékeztetőül is szolgál a tréneri teamnek és a résztvevőknek.

Az elvárások fája

Mit nem szeretnék, hogy megtörténjen?

- hamis harmónia, a konfliktusok elkerülése, a személyek lebecsülése, megfázás
- hallgatás
- nem várok: veszekedést, vitákat, kellemetlen érzéseket, túlságosan fárasztó munkatempót
- hogy a tanfolyam - tréning témáját ne dolgozzuk fel teljesen
- hogy ne fulladjon unalomba
- hogy késések legyenek
- érdektelenség, unalom, meddő, vég nélküli, „se füle, se farka” beszélgetések
- konfliktushelyzetet, stresszt, rossz időjárást
- veszekedést a résztvevők között, sikertelenséget
- erőszakot, nemzeti türelmetlenséget, problémát a trebinjei esti kiruccanással
- nem tudom... csendet, homogenitást, hogy mindenki egyetértsen
- hogy új ötletek és meglátások nélkül térjek haza
- hogy ne kerüljön sor vitára a szélsőséges egyéni nacionalizmussal
- folytonos megszakítások, tiszteletlen viselkedés, lustaság a fejekben, rossz emberek, rossz étel, kevés kávé és parttalan veszekedés

Mit szeretnék, hogy megtörténjen?

- kellemes, izgalmas napokat eltölteni Trebinjén, hogy sok mindenről halljak és beszéljek
- kellemes társaságot, hasznos tanulást, a befejezést követően is folytatódó barátságot és szép időt, megértést, stb. (jó buli)
- sok hasznos dolgot megtanulni a konfliktuskezelésről, tapasztalatokat cserélni, barátkozni
- barátságokat, új tapasztalatokat, jobb utas-szállítást mindenkinek
- azt várom: hogy valami újat tanuljak, hogy tapasztalatokat, tudást és ötleteket cseréljek, hogy megpihenjek a napi kötelezettségektől
- hogy tréfálkozzunk egymással, ne hüljek meg, és hogy „szép” dolgok történjenek velem! ÉS HOGY TANULJAK
- jó társaságot, színvonalas munkát, végtelen elégedettséget, élményeket, jó embereket, jó élelmet együtt, huncutkodást
- szeretném, ha sok örömteli pillanatot töltenék el, azaz sok tréfát és humort, hogy sok barátot szerezzünk, hogy feledhetetlen legyen, hogy új tapasztalatokat szerezzünk
- barátkozást, dinamikát, másságot, jó szórakozást és célszerű munkát
- sok (színházi) szerepjáték-gyakorlatot
- szeretnék: érdekes beszélgetéseket és határozatokat, megismerkedni másfajta gondolkodású emberek problémáival, elmondani a saját problémáimat, és megkísérelni megtalálni az együttes megoldást
- jó társaságot és szórakozást
- a konfliktuskezelés új (erőszakmentes) módját, több önbizalmat
- hogy olyasmit éljek meg, ami pozitív értelemben segít személyiségem kiépítésében
- hogy mindannyian jó barátok legyünk, és hogy a tanfolyam után is folytassuk a barátkozást
- szeretnék: sok nevetést, tapasztalatcserét és gyengédséget, desszertnek meg csokoládét
- hogy ezen a tréningen minél több gyakorlatot tanuljak meg
- gazdagítani a tudásomat, szakmai tapasztalatokat cserélni, TV-t a szobában
- megértést, munkára való ösztönzést, jó tréninget
- őszinte és építő jellegű szembesülést, a saját szükségletek kimutatását, sok motivációt és energiát

Szünet

☺ Játék: Kézkeresés csukott szemmel

A résztvevők párokra oszlanak, majd becsukják a szemüket. A pár kezét fog egymással, majd a kézfogást követően elengedi a párja kezét, és sétál egyet a teremben. Minden egyes résztvevő feladata megtalálni a párját, felismerve őt a megismételt kézfogáskor. Amikor a pár tagjai megtalálják egymást, kinyithatják a szemüket. Fontos, hogy a teremben egész idő alatt csend legyen.

● Ez egy nonverbális gyakorlat, és ilyen formában a résztvevőket némiképpen felkészítik arra, ami vár rájuk: hogy a tréning nem csupán a verbális kommunikációra épül, hanem ennél többet kíván.

❖ **Az eddig megtett utam**

Mindenki a saját papírlapjára lerajzol egy nyilat, amely eddigi életútját ábrázolja. Ezen megjelöli azokat a helyeket, pontokat, amelyek fontosak voltak a számára. (10 perc.) Ezután a plénumon, aki akarja, ismertetheti a nyilait.

☺ **Játék: Földrengés**

A résztvevőket hármass csoportokba osztják, egy pedig „felesleges”. Minden csoportból két résztvevő alkotja a házat (egymás felé fordulva megfogják a kezüket, így kettőjük között egy zárt teret alakítanak ki), a harmadik tag pedig a lakó (a zárt térben foglal helyet). A csoportokon kívül maradt résztvevő három utasítás közül egyet mond: „A házak lakót cserélnek.” (a lakók nem mozdulnak a helyükről, a házak új lakót keresnek), „A lakók házat cserélnek.” (a házak a helyükön maradnak, a lakók keresnek maguknak új házat), és „Földrengés!” (amikor minden alakulat felbomlik, és újak alakulnak ki). Minden utasítás után a játékban részt vesz a „felesleges” játékos, így felcserélődhetnek a szerepek, és újabb személy kerül abba a helyzetbe, hogy utasításokat adjon.

❖ **A munka szabályainak együttes kialakítása**

Ez a tréning kezdetének nagyon lényeges eleme, mert nagymértékben kihathat a tréning további menetére.

Példa az együttesen megállapított szabályokra:

- pontosság
- önkéntesség (a bekapcsolódás megválasztásának lehetősége)
- aktív hallgatás (amíg valaki beszél, a többiek hallgatnak)
- hangosabban beszélni
- szót kérni
- ha valami zavar - közölni
- mindenki felelős a saját viselkedéséért/érzelmeiért
- nem ülni a saját szükségleteinken
- az „én”-üzeneteket a magam nevében elmondani
- mások véleményének tiszteletben tartása
- bizalmasság
- a szabályok megváltoztathatósága
- viszontválaszadási jog
- semmi sem magától értetődő
- a konfliktusok elsőbbséget élveznek

Ez a gyakorlat előmozdítja a csoporton belüli bizalom kiépítését, noha egyesektől túl sokat követelhet a tréning legelején. Kívánatos a trénernek részvétele is ebben a gyakorlatban, hogy ezáltal bekapcsolódjanak az ismerkedési folyamatba.

Ez kedvenc játékaim egyike, a tréning bármely részében bevethető, könnyen elfogadják, és nem altatja el a résztvevőket. A mások megérintésétől való lehetséges félelem, tapasztalataim szerint, nem akadályozott meg senkit sem abban, hogy részt vegyen ebben a játékban.

*A szabályoknál nagyon fontos, hogy azokat maga a csoport határozza meg, a határozatot konszenzussal hozza meg. A trénernek elmagyarázzák, hogy a szabályokat nem valami megváltoztathatatlan dologként képzeltek el, hanem mindenki számára egyfajta emlékeztetőként szolgál a közös munkamódszerekről, amelyek iránt közösen törekszünk, és szeretnénk azokat be is tartani. Szerintem a tréner-team a döntést át kell engedje a résztvevőknek, de legyen joga bekapcsolódni a kulcsfontosságú szabályok meghozatalába, amelyek közvetlenül érintik a tréneri szerepet. Például az önkéntesség - bárki bármikor úgy dönthet, hogy nem vesz részt a munkában, ha nem akar, és a szabály, hogy a konfliktusok elsőbbséget élveznek - amit nagyon fontos kiemelni, mivel hangsúlyozza a folyamatközpontúságot és a csoporton belüli konkrét viszonyulást), vagy pedig ha úgy érzik, hogy valamilyen szabály bevezetésére azonnal szükség van. A szabályok támaszként segítenek a trénernek és a résztvevőknek is a bírálatok kimondásában a tréning során, ha valaki nem tartja magát a megbeszéltekhez, egyúttal pedig szavatolja a munkához szükséges biztonságos teret. A szabályok nem azért vannak, hogy büntetéssel fenyegetsenek, hanem azért, hogy ösztönözzék a tiszteletben tartással kapcsolatos felelősséget. A munka szabályait bármely pillanatban meg lehet változtatni, ha ebben egyetért a csoport.
(Lásd a közös munka szabályaival kapcsolatos problémákat a 161. oldalon.)*

A bevezető műhelymunkára alkalmas más gyakorlatok, játékok, módszerek példái

❖ **Ötletbörze**

A résztvevők a trénernek a megadott témával kapcsolatos asszociációikat mondják el, amelyeket felírnak a falíújságra.

● *Az ötletbörze a trénernek és a csoport számára fontos információkat nyújt arról, hogy a többiek milyen gondolatokkal és érzelmekkel látnak hozzá a témához.*

☺ **Nevek és jelzők**

Az első személy megmondja az utónevét, és egy olyan jelzőt, amely ugyanazzal a betűvel kezdődik (mint az utóneve), a következő személy megismétli az előző nevet és a jelzőt, majd megmondja a saját utónevét és egy, ugyanazzal a betűvel kezdődő jelzőt. Minden következő személy sorban elismétli az előtte elhangzott neveket és a jelzőket, majd megmondja a saját utónevét és a jelzőt.

☺ **Üdvözlés**

Mindenki sétál a helyiségben, ahogy akar, majd találkozik valakivel, akivel köszöntik egymást a nekik megfelelő módon.

❖ **Utazótáska**

A résztvevők egy lapra lerajzolnak egy képzeletbeli utazótáskát, amelyet két, nagyjából azonos részre osztanak. Az egyikben azt írja: Mit hoztam magammal erre a tréningre?, a másikban pedig: Mit akarok kicsomagolni - azaz megosztani ezzel a csoporttal? Ezt plénum keretében mutatják be.

❖ **Bemutatlak**

A résztvevők párokra oszlanak (lehetőleg úgy, hogy olyannal alkossanak párt, akit korábban nem ismernek), majd mindegyik résztvevő a párjának néhány szót mond önmagáról. A másik személy csak hallgat, és megpróbál minél több információt megjegyezni, ezután szerepet cserélnek. A plénum során mindenki bemutatja párját a csoport többi tagjának.

❖ **Ez a kép rólam beszél**

A kör közepén nagyobb számú kép, képeslap helyezkedik el. A résztvevőknek 5 percük volt, hogy mindet megnézzék és kiválasszanak egy képet, amely róluk szól, de nem vehetik el, amíg erre jelt nem kapnak. Az öt perc leteltével mindenki elveszi a kiválasztott képet, majd elmondja, hogy miért épp azt választotta ki, illetve miért szól róla épp az a kép.

❖ *A hely, ahol élek*

A padlón egy elég nagy méretű papír található, amely köré összegyűlnek a résztvevők, és amely elég nagy ahhoz, hogy mindenki számára legyen hely. A résztvevőket megkérik, hogy a papírra saját maguknak rajzolják le, mi az, ami különösen nem tetszik, s ami kapcsolatban van saját államuk (régiójuk, településük) életével. Ha úgy vélik, hogy nincs rajztehetségük, rajzolhatnak szimbólumokat és diagrammokat. Amikor elkészültek a rajzok, plénum keretében mindenki megmagyarázza a saját rajzát. Egy újabb nagy méretű papírt helyeznek a padlóra, és a résztvevőket megkérik, hogy a papírra rajzolják le, mi az, ami különösen tetszik nekik, s ami kapcsolatban van saját államuk (régiójuk, településük) életével. Ezután következik a magyarázat a plénum keretében.

Az erőszakmentes kommunikáció

A műhelymunka célja:

- azoknak a kommunikációs formáknak az azonosítása, amelyek zavarják a résztvevőket, és amelyek tetszenek a résztvevőknek
- ismerkedés az erőszakmentes kommunikáció technikáival
- az erőszakmentes kommunikációs készség fejlesztése

A fő kérdések:

- A kommunikáció mely formáit érezzük kellemesnek és melyeket kellemetlennek?
- Mi az, ami a kommunikációban haragot/sértést/fájdalmat vált ki?
- Hogyan kezelni az intenzív érzelmeket, és erőszakmentesen kommunikálni?
- Miként kifejezni szükségleteinket, ha feltételezhető, hogy azok mások szükségleteivel ellentétesek?
- Mi az Én-közlés, a Te-beszéd és a Mi-közlés?
- Mi az aktív/figyelmes hallgatás?
- Mi az ellenőrzött párbeszéd?
- Mi a különbség a magatartás bírálata és a személyiség bírálata között?

Példa a műhelymunkára

❖ Ötletbörze: *Mi tetszik/nem tetszik a másokkal való kommunikációban?*

Mi tetszik a másokkal való kommunikációban?

Mi nem tetszik a másokkal való kommunikációban?

A padlón két rajzlap található, rajtuk külön-külön a fenti két kérdés egyike, továbbá egy halom filctoll. A résztvevők ezekre a lapokra írják fel válaszaikat.

Mi tetszik a másokkal való kommunikációban?

- | | | |
|---|--|--|
| - minden | - ha megkíséreljük megérteni egymást | hogy részt vesz a beszélgetésben, és hogy az a kedvére van |
| - szellemesség | - az igazság | - nyitottság mások véleménye iránt |
| - a pincérek gyorsasága | - a bölondozás | - ha meghallgatnak, és ha nyitott vagyok mások meghallgatására |
| - realitás | - annak az érzése, hogy egy hullámhosszon pendülünk | - tolerancia a beszélgetésben |
| - türelem | - a spontaneitás | - őszinteség |
| - őszinteség a felszólalásomban | - az információcsere lehetősége, hogy megismerkedhetsz valakivel | - humorérzék |
| - ha valaki kész meghallgatni másokat | - a hallgatás (jelzés, hogy pótkérdést tett fel nekem) | - pozitivitás |
| - szellemesség | - az együttérzés | - optimizmus |
| - a csoportban jó az összhang, reggelig barátkozik, megérti egymást, meg minden | - ha nem adja tovább azt, amit másokról beszéltünk | - nyílt párbeszéd és érvelés |
| - szellemesség | - ha figyelmesen hallgat | - tetszik, ha a beszélgetőtárs őszinte és kész meghallgatni |
| - őszinteség | - szellemesség | - megértés |
| - bizalom | - ha valaki nonverbálisan is jelzi, | - hallgatás |
| - türelem | | - szembenézés |
| - a beszélgetések | | |
| - humor | | |

Mi nem tetszik a másokkal való kommunikációban?

- valakinek a felfuvalkodottsága
- a szükségtelen hazugság
- önzés
- önhiúság
- az események, élmények karikírozása
- önfejtés
- a kommunikáció iránti túlzott igény
- a hangzavar
- ha valaki a pulóveremet csupálgatja, miközben hazugságokat mond
- az álnokság
- hazugság
- ha nem néznek egyenesen a másik szemébe
- nincs ilyen!
- agresszivitás
- ha valaki nem érti, mit akarok mondani
- ha valaki nem figyel rám
- nem tetszik a hazugság, az álnokság
- egyelőre nincs ilyen
- ha valaki beszélgetés közben félbeszakít
- a pontatlanság
- az idegesség
- ha félbeszakítanak beszélgetés közben
- a ridegség
- ha valaki csak beszélni tud, másokat meghallgatni viszont nem
- ha valaki kiabál és sérteget
- hazugság
- ha a beszélgetés megreked a szócséplésnél, a szavaknál és álláspontoknál, viszont elmarad az érzelmcsere
- a színészkedés
- az álnokság
- ha nem hallgatnak meg
- ha oldalról néznek és bámulnak, amíg beszélek
- az agresszivitás
- ha belevágnak a szavamba
- ha valaki folyamatosan a szavamba vág
- ha valaki állandóan ütögeti a vállamat, miközben hozzám beszél
- ha valaki köpködvé beszél
- nincs olyan, ami nem tetszik

❖ A munka közös szabályai

Az előző ötletbörze alapján a csoport megállapodott a munka közös szabályairól.

- a felszólalások időtartamának tiszteletben tartása
- közvetlen megszólítás
- egyes javaslatok elfogadása
- aktív munka
- nem vágnak bele más szavába
- odafigyelés
- nincs kiszólítás
- lehetőség a kérdés megválaszolására (a megállapított sorrend előtt)
- tolerancia
- nincs késés
- reggeli ébresztés
- őszinteség
- kerülni mások véleményezését és megítélését
- minden vélemény egyformán fontos
- szókéres
- önkéntesség
- a mások által mondottak méltánylása
- semmi sem magától értetődő
- ne üljön a saját szükségleteken

❖ Ötletbörze: Mi az erőszakmentes kommunikáció?

- tolerancia
- tapintat
- gondolkodás
- fenyegetés és erőszak nélkül
- elemzés
- erő
- közös álláspontok
- türelem mások meghallgatásához
- sértegetés nélkül
- egyenlőség
- egyenrangúság
- megértés
- demokratikusság
- szellemiség
- nem erőszakos ember
- magabiztos ember
- felelősség
- eltérő vélemények
- előítéletek nélkül

❖ Ellenőrzött párbeszéd

A barométer segítségével (amelynek két pólusa van: „Egyetértek” és „Nem értek egyet”) egymástól eltérő nézeteket valló párok felkutatása + egy megfigyelő.

A barométer módszer: Kijelölik a helyiség két pólusát, pl. az egyik fal a legteljesebb egyetértést jelzi valamely véleménnyel, az ellentétes fal pedig a kijelentéssel való teljes egyet nem értést jelzi. Amikor a tréner felolvassa a kijelentést, a résztvevők testükkel foglalnak helyet a barométeren, mégpedig úgy, ahogyan egyetértene/nem értenek egyet a kijelentéssel. A két szélsőséges vélemény között bárhol el lehet helyezkedni.

A párok feladata, hogy 10 perc alatt véleményt cseréljenek az ellenőrzött párbeszédet alkalmazva (a beszélgetőtárs

● A barométer egyszerre mutatja meg, hogy nagyjából hol helyezkedik el az egész csoport, azaz milyen álláspontot képvisel. A barométernél alkalmazott egyértelmű kijelentések nagy biztonsággal tükrözik a résztvevők álláspontját, míg a kétértelmű kijelentések, amelyek eltérő asszociációkat válthatnak ki, kifejezésre juttathatják azt, hogy a kijelentést mennyire eltérő módon élik meg (hasonló véleményű egyének a barométer ellentétes pólusain foglalhatnak helyet, ha a kijelentést eltérő dolgokkal társították). A barométert általában nem használják

kijelentésének/álláspontjának ismétlésével, idézésével, mindaddig, amíg az meg nem erősíti kijelentését, majd a saját vélemény ismertetése). A megfigyelők nem kapcsolódnak be a beszélgetésbe, hanem csupán figyelik a folyamatot, és feljegyzik a kommunikáció módjával kapcsolatos részleteket.

A barométernél használt kijelentések:

- o A katonaságnál lesz emberré az egyén.
- o Minden gyermeknek olyan iskolába kellene járnia, ahol a többséghez tartozna.
- o A mosás női munka.
- o Jobb lenne, ha nem lennének vegyes házasságok.
- o A kormánynak csak egy tévéállomása kell legyen.

Az alábbi két állítás váltott ki szemmel láthatóan eltérő véleményeket:

„A mosás női munka.” és „A kormánynak csak egy tévéállomása kell legyen.”

A gyakorlat értékelése:

Mennyire esett nehezedre a szabályok tiszteletben tartása?

Hogyan érezted magad, hogy meg kellett hallgatnod a beszélgetőtársadat és nem szakíthattad félbe?

Vajon addig, amíg beszélgetőtársad beszélt, gondolkodtál-e a saját érveiden?

Hogyan véli, megértette-e és meghallgatta-e Önt a partnere?

Vajon mindkét beszélgetőtársnak azonos ideje volt a beszédre?

Mit észleltek a megfigyelők?

Mennyire volt nehéz a megfigyelők számára, hogy csak hallgassanak, és ne kapcsolódjanak be a beszélgetésbe?

Íme, a plénumon elhangzott néhány kijelentés:

- Tudom, hogy a nő egyenrangú, de ha tehetem, kihasználom a helyzetet.
- Attól tartok, agyon gyötörtem, miközben megkíséréltem meggyőzni az igazamról.
- Amikor az a másik olyasmit mond, amivel nem értek egyet, de meg kell várnom, amíg befejezi, aztán mire sorra kerülök, elpárolog a mérgem.
- Nagyon nehéz hallgatni és közben nem gondolkodni az érveimről és álláspontjaimról.
- Mi a mosásról beszélgettünk. A hölgynek igaza van, de én attól még nem mosnám ki a szennyest.
- Meghallhatjuk a különböző véleményeket, de nem kell azokat egyeztetnünk, közös határozatot kialakítanunk.
- Hát, muszáj volt engednem.

A megfigyelők:

- Az elején szélsőségek. A vége felé „Talán nincs is igazam”.
- Nekik ismételtetniük kellett a másik véleményét, erre rákényszerítettem őket egyszer, kétszer, többször már nem volt értelme.
- Az elejétől fogva nem tartották tiszteletben ezt a szabályt.
- Volt helyzet, hogy nekem is lett volna hozzáfűzni valóm, nem pedig csak figyelnem.

vita kiváltására, hanem a résztvevőket felkérjük, hogy magyarázzák meg annak okait, miért álltak az adott helyre, mások kijelentéseinek a kommentálása nélkül, miközben erélyesen kell vezetni a műhelymunkát, hogy mindenki érezhesse, van elegendő tere saját pozíciójának a megindokolására.



● *Megjegyzés: A plénumon először a párok beszélnek, utánuk a megfigyelők.*

Lehetséges a gyakorlat variálása, mégpedig úgy, hogy minden párból egy személynek (a barométernel meghatározva) olyan utasítást adnak, hogy szándékosan ne tartsa magát a szabályokhoz, és hogy igyekezzen meggyőzni beszélgetőtársát, hogy az téves nézeteket képvisel, és hogy az ő véleménye a helyes. Ebben az esetben az értékelés során arra kell figyelembe venni, hogy egyes magatartás milyen reakciókat vált ki. Például „Mennyire volt könnyű vagy nehéz nem hallgatni, és csak arra törekedni, hogy a másikat meggyőzzem, függetlenül a figyelmes hallgatástól?” vagy: „Milyen reakciót vált ki a konfrontáció egy olyan személlyel, aki nem hallgat meg, és megkísérel meggyőzni téged saját véleményének a helytállóságáról?”

❖ Kommunikációs gyakorlat, az Én-közlés

A résztvevők 4 csoportra oszlanak. Tíz percet kapnak, hogy kigondoljanak egy (konfliktus) jelenetet, lehetőleg saját tapasztalatok alapján, amikor zavarta őket a kommunikáció módja. Ezután a többieknek egymás után bemutatják a 4 jelenetet. A vita témája: mi nem tetszett ezekben a jelenetekben?

A jelenet/ek megváltoztatása: minden jelenet bemutatása után a nézőket felkérjük, hogy gondolkodjanak el, kinek a szerepét tudnák elfoglalni, és a kommunikáció új formájával hogyan tudnák megváltoztatni a jelenetet.

A jelenet megváltoztatásával kapcsolatos evaluációs kérdések:

Mi változott meg a bekapcsolt személyek magatartásában? Mit vettek észre a megfigyelők?

A magatartás megváltozása milyen módon hatott ki arra a személyre, akinek kellemetlen volt a kommunikációja? Hogyan érezték magukat a többiek, akik részt vettek a jelenet megváltoztatásában?

Minden jelenetet el lehet próbálni többször is, különféle ötletek és másfajta szerepek segítségével, amelyek cserélődnek (de mindig egyesével). Ha a jelenet csupán egy szerepet tartalmaz, amely kellemetlenül kommunikál, akkor mindegyik szerepet meg kell változtatni, ezt az egyet kivéve.

Az Én-közlés egy input a vitában, ha a csoport megfeneklik az ötletelésnél, miként megváltoztatni a jelenetet, vagy pedig csak a végén kerül megemlítésre.

Négy jelenet került bemutatásra, az egyik pénzkölcsönzésről, a másik egy montenegrói kávéházi konfliktusról, a harmadik egy mérközésről-moziról-késésről szólt, a negyedik meg arról, hogy a tréning után hazatér Trebinjéből és találkozik a kollégáival/barátaival.

A plénumon a jelenetek értékelése során elhangzott vélemények némelyike csokorba kötve:

- Azt hiszem, az a másik helyzet igazán konfliktusos.
- A jelenetek egyike-másika nem is volt annyira konfliktusos.
- Senki senkit nem hallgat meg, nincs is kommunikáció, hanem csak kielégítik azt a szükségletet, hogy a mérgüket kitöltsék a másikon.
- Szerintem ez egyéni felelősség kérdése, mindenki térjen vissza önmagához.
- Egy helyzetben, ahol valami nincs rendben, ahol összetűzés van, nem lehet csak az egyik fél a hibás.
- Amilyen az ember, amennyit ér, úgy hallgatják meg a többiek.
- Mindenki részben hibás.

Mi volt az oka annak, hogy nem hallgattak?

- az érdektelenség következtében
- az a személy, akit nem hallgattak meg, nem kell, hogy viselje a felelősség egy részét
- a megnyilatkozás módja kihathat a hallgatásra
- az embert nem hallgatják meg, ha unalmas
- a nonverbális kommunikáció hatása a felszólalás érdekességére
- a nem-hallgatás a lenézés jele.

Megjegyzés: noha a fentiekben ismertetett műhelymunka igen aktív és hasznos volt, a rákövetkező napokban a csoport munkáján érződött, hogy a téma nem lett eléggé feldolgozva, emiatt a tréning programja megváltozott, és ezért még egyszer elmélyülten foglalkoztak az erőszakmentes kommunikáció témájával.



ÉN-közlés

Az ÉN-közlés az erőszakmentes kommunikáció technikája, amely lehetőséget nyújt a szükségletek és a vágyak kifejezésére, építő jellegű, konkrét és a sajátos problémára összpontosít. Az ÉN-közlés egyértelműen beszél a viselkedésről és a kiváltott érzelmekről, anélkül, hogy minősítené a személyiséget/egyént.

Az ÉN-közlés nem a konfliktus elkerüléséhez vezet, hanem megnyitja a kommunikációt a probléma okairól. Megnyitja a kommunikációt, kifejezi készségünket a beszélgetésre és a mindkét fél számára elfogadható megoldás kimunkálására. Általa önmagunkra összpontosítunk, arra, hogy melyek a valós szükségleteink, vágyaink, jogaink.

Az ellentét során gyakran kimerülünk az egymásközi vádaskodásban, haragban, sértegetésben, durcáskodásban, ami könnyen vezethet eszkalációhoz, és eltávolodunk attól, ami valóban sújtott bennünket, ami ténylegesen irritál, amire szükségünk van, és amit valóban szeretnénk.

Az ÉN-közlés visszavezet bennünket a konfliktus legelejeire, arra, amire tényleg szükségünk van, amit szeretnénk, vagy ami zavar bennünket, miközben nem váltjuk ki a másik fél védekezési reakcióit.

Az ÉN-közlés a viselkedést, magatartást bírálja, és nem a személyiséget/egyént.

Az ÉN-közlés szerkezete

1. „Amikor látom, hogy...”
 - a másik személy cselekedetéről beszélünk
 - a leírás nem tartalmaz sem értékelést, sem minősítést
2. „...úgy érzem...” vagy „...szeretném...”
 - saját reakciónkról beszélünk, önvádaskodás és magyarázkodás nélkül
3. „Kívánom, hogy...” vagy „Szeretném, hogy...”
 - a kívánt kimenetelről beszélünk, utasítások és zsarolások nélkül.

Példák:

Amikor azt mondod, fogjam be, sértve érzem magam, és úgy érzem, mintha egyáltalán nem lennél kíváncsi rám és a véleményemre. Szeretném, ha beszélgethetnék, és ha elmondanád, mi is zavar valójában.

Ha ilyen fáradtan jövök haza a munkából, és a mosogató tele van edénnyel, rosszul érzem magam és szeretném, ha megosztanánk a felelősséget.

Kiegészítő gyakorlatok az ÉN-közléshez

ÉN-ÜZENETEK

a viselkedés és nem a személyiség megkérdőjelezése

Arendszer:

- o a viselkedés, amely zavar
- o ez bennem azt az érzést váltja ki...
- o azért, mert...
- o szeretném, ha... (azt kívánom, hogy...)

Példa a TE-közlésre

A tréner odaszól ahhoz a résztvevőhöz, aki suttog, amíg ő beszél, a következő szavakkal: „Milan, abba hagyod végre a dumát, te tényleg szemtelen vagy!”

Példa a MI-közlésre

„Mi itt mindannyian jól tudjuk, hogy Milan szemtelen, és hogy sohasem hallgat, amikor mások beszélnek!”

Példa az ÉN-közlésre

„Milan, engem zavar, amikor a szavamba vágsz, mert úgy érzem, hogy számodra az én véleményem nem fontos, hogy nem méltányolsz, pedig szeretném, ha meghallgatnál, mert nekem fontos a te véleményed is.”

❖ **Helyzet, amikor dühös lettem**

A csoport párokra oszlik. Gondolkodjon el arról a helyzetről, amikor dühös lett, a körülményeket magyarázza el a partnerének, és játssza el az elsődleges reakcióját - amire társának spontánul kell reagálnia. Ezután próbálja meg a haragját ÉN-üzenetként megfogalmazni.

❖ **Nem szeretem, ha valaki...**

A plénumon körben: „Az emberekkel való kommunikációban nem szeretem, ha valaki...”, majd egy újabb kör következik „Ilyen helyzetben én úgy reagálok, hogy...”

❖ **Dicséretosztás**

A résztvevők egy papírszeletre felírnak egy dicséretet, amelyet egy általuk ismert személyhez intéznének. Minden dicséretet egy kalapba gyűjtenek. A foglalkozásvezető egyenként szedi elő a cetliket, majd hangosan felolvassa őket. A csoporttól megkérdi: „Ez az üzenet Én-közlésként fogalmazódott-e meg?” Ha úgy vélik, nem, akkor hogyan fogalmaznák meg? Három-négy üzenetet dolgoznak fel. Ezután kisebb csoportokra oszlanak. A fel nem olvasott üzenetektől mindegyik csoport kap néhányat. A kisebb csoportok feladata is ugyanaz, megállapítani, hogy „Ez az üzenet Én-közlésként fogalmazódott-e meg?” Ha úgy vélik, nem, akkor hogyan fogalmaznák meg?

Az ilyen megszólítással közvetlenül támadjuk és minősítjük az egyént, az ilyen megszólítás által kiváltott reakció pedig lehet megalázás, visszavonulás vagy ellentámadás.

Az ilyen megnyilatkozással előre azt feltételezzük, hogy mindenki egyetért vele, ami elvonja a teret a másfajta véleményektől, ráadásul azt is állítja, hogy Milan mindig így viselkedik. A MI-közlés különösen gyakran jelentkezik a politikai kérdésekkel kapcsolatos vitákban, ahol azt feltételezik, hogy mindenkinek azonos a többségi véleménye, ami azt is jelzi, hogy nincs tisztelet a másként gondolkodók iránt, megvonva tőlük a lehetőséget, hogy azt a másfajta véleményt ki is fejtse. A MI-közléssel ugyanakkor személytelenítjük az egyéni véleményt, és arra törekszünk, hogy felmentsük az egyént a saját állásponttal és viselkedéssel kapcsolatos egyéni felelősség alól. Kialakult az a beidegződés, hogy minden olyan eljárás, amelyet a csoport többsége támogat, indokolt, azért mert demokratikus, kifejezésre juttatja azt az álláspontot, hogy a demokrácia a többség diktatúrája, amelyben a cselekedetekkel járó felelősséget viselnie kell a jogfosztott kisebbségnek is.

Aktív hallgatás

❖ Gyakorlat az aktív hallgatásról

A csoport párokra oszlik.

A feladat: a párodnak öt percben meséld el, mi volt az, ami legutóbb kiborított, vagy rosszul esett. A párodnak meg kellene győződnie arról, hogy tényleg megértette a hallottakat, mégpedig kérdések feltevésével és a hallottak elismertésével.

Evaluációs kérdések a plénumon:

Vajon érezték-e, hogy meghallgatták és megértették Önöket? Milyen gyakran érzik azt, hogy mások tényleg meghallgatják? Milyen nehéz/könnyű az Ön számára mások meghallgatása? Volt-e arra példa, hogy a szavába vágtak?

Az evaluáció során a résztvevők megemlékeztek, hogy az egymás szemébe nézés fontos ahhoz az érzéshez, hogy valóban meghallgattak, és hogy az intonáció és a mimika fontos szerepet játszik. Voltak olyan kijelentések is, miszerint „Bizonyos emberektől elvárom, hogy tényleg meghallgassanak”, „egyesek tényleg meghallgatnak”, „az a benyomásom, hogy csak a közeli barátaim hallgatnak meg ténylegesen”, és így tovább.

Ezután következett a ötletbörze:

❖ Ötletbörze: Mi szükséges az aktív hallgatáshoz?

- | | | |
|---|---|------------------------------|
| - kimutatni az együttérzést a hallottakkal kapcsolatban | letisztázására, a jobb megértés érdekében | - akarat |
| - mikor, mit, hogyan és kinek beszélsz | - a tartalom | - atmoszféra |
| - kérdések feltevése a kételyek | - őszinteség | - bizalomépítés |
| | - a személy iránti tisztelet | - ne szakítsd meg a beszélőt |
| | | - a saját érdekek mellőzése |
| | | - testbeszéd, hangszín |

Megjegyzés:

Az aktív hallgatás témájának feldolgozását jól össze lehet kapcsolni a résztvevők ismerkedésével. Az egyik lehetőség, hogy páronként felváltva beszélnek és hallgatnak, majd pedig a plénumon mindenki bemutatja a párját (ahelyett, hogy mindenki önmagáról beszéljen).

● *Megjegyzés: Az alábbiakban leírt műhelymunka, az aktív hallgatás, hagyományos, olyan értelemben, hogy nagyon gyakran ekképpen bonyolítják le. Az előzőekben leírt műhelymunka során kerültük, mert természetellenes helyzetként élték volna meg. Felmerül a kérdés: „Miért várják el tőlem, hogy annak, akit másodszor látok az életben, eddigi életem nehéz helyzeteiről beszéljek?”. A fennálló kockázat ellenére az előzőtől eltérően ez a műhelymunka elegendő anyagot szolgáltat a hallgatással kapcsolatos téma feldolgozásához.*

Nyitott kérdések

Nyitott kérdésnek tekintjük azokat a kérdéseket, amelyek úgy vannak megfogalmazva, hogy rájuk a válasz nem lehet egyszerűen „igen” vagy „nem”, hanem amelyek szabad kifejezési lehetőségeket nyújtanak a kérdés szűk összefüggésein kívül.

Ha olyan kérdéseket teszünk fel, hogy „Vajon...?” vagy „Te vajon...?”, általában ezekre nagyon korlátozott a válaszlehetőség. Ha a kérdéseket úgy fogalmazzuk meg, hogy „Miként...?” vagy „Mi a...?”, akkor ezekre a kérdésekre olyan szempontból lehet válaszolni, amilyen nézőpontból az adott egyén tekint a témára.

Példák a zárt kérdésekre:

Vajon nehéz/könnyű volt a gyakorlat alatt?

Mennyire tetszett ez a gyakorlat?

A csoporton belüli kommunikáció jó vagy rossz volt?

Példák a nyitott kérdésekre:

Mit éreztél a gyakorlat ideje alatt?

Mi volt nehéz, és mi volt könnyű, és miért?

Mi tetszett a csoporton belüli kommunikációban, és mi okozott számodra gondot?

Kiegészítő gyakorlatok

❖ Jogmenet

A székeket két körben helyezik el, egy belső és egy külső kör kialakításával. A székeket egymás felé fordítják, úgy, hogy mindegyiknek van egy párja. A résztvevők helyet foglalnak. Az egymással szemben ülők alkotnak egy párt.

A külső körben ülők a kalapból kihúznak egyet az előre elkészített lapokból, amelyeken bizonyos egyének vagy csoportok jogaival kapcsolatos kijelentések vannak.

Például:

- A nőknek joguk kellene legyen arra, hogy saját otthonukban szüljenek, ha úgy akarják.
- A szülőknek joguk kellene legyen arra, hogy megüssék gyermeküket, ha az rosszkodik.
- A dohányzást minden zárt helyiségben meg kellene tiltani, ha abban vannak nemdohányzók.
- Az embereknek nem kellene, hogy joguk legyen kívágni a saját földjükön levő fákat, környezetvédelmi megfontolásokból.
- Az embereknek joguk kellene legyen pornográfia beszerzésére, ha ők azt akarják.
- Az embereknek meg kellene engedni, hogy házukra olyan zászlót függeszsenek ki, amilyent csak akarnak.
- A kisebbségi nemzeti csoportokat pozitív diszkriminációban kellene részesíteni a munkahelyi pályázatoknál.
- Ha egy régió lakosainak többsége azt szeretné, hogy az a régió önálló állammá váljon, azt számukra jóvá kellene hagyni.
- A homoszexuálisoknak meg kellene engedni, hogy gyermekeket fogadjanak örökbe.

Az a személy, aki a lapot kihúzta, képviseli a lapon szereplő kijelentést, és az a feladata, hogy a párját megnyerje magának abban a kérdésben, míg a pár másik tagjának az a feladata, hogy megfogalmazza, miért is kellene megszüntetni azt a jogot.

Ez a gyakorlat felhasználható az erőszak vagy az emberi jogok témájára szervezett műhelymunka keretében.

Három perc után leállítják a vitát, és azok a személyek, akik a külső körben ülnek, elmozdulnak egy hellyel jobbra. Ezzel új párt kaptak, és a gyakorlat ismétlődik. Ezt néhányszor meg lehet ismételni.

Ezután azok a résztvevők húznak egy-egy cetlit, akik a belső körben ülnek. Ezúttal nekik kell képviselniük az adott kijelentést (jogot), s nekik kell megnyerniük párjukat az adott kérdésben. A külső körben ülők most azokat az okokat kell, hogy felsorolják, amelyek miatt szerintük az adott jogot meg kell tiltani. (Ezt a belső kör tagjainak balra történő elmozdulásával többször meg lehet ismételni.)

Ezután következik a vita a plénum keretében:

Melyik jogot (kijelentést) esett a nehezeére védeni vagy támadni? Miért?

Amikor ismertette az érveit, az „oppozíció” mely fajtája hatott oda, hogy felülvizsgálja az álláspontját?

Vajon érezte-e, hogy meghallgatják?

Vajon az emberek különböző módon szálltak-e szembe Önnel?

Hogyan?

Az időkorlát okozta nyomás akadályt vagy segítséget jelentett-e?

Csapatmunka, a döntések együttes meghozatala

A műhelymunka céljai:

- a csoporton belüli közös munka modelljének begyakorlása
- a csapatmunka minőségét meghatározó elemek elemzése
- kísérlet a határozatok konszenzus útján történő meghozatalára
- a csapatmunkán belüli saját szerep/viselkedési modellek felülvizsgálata

A fő kérdések:

- Mi a különbség a szavazással és a konszenzussal meghozott döntés között?
- Mi segíti, és mi gátolja a csapatmunkát?
- Számomra mi a csapatmunka?
- Milyen előfeltételek szükségesek, hogy a csapatmunkát sikeresnek éljük meg?
- Milyen szereposztás létezik a csoportmunkán belül?
- Ki a felelős a csapatmunka minőségéért?
- Mi a különbség a konszenzus és a kompromisszum között?
- Mik lehetnek a konszenzus előnyei és hátrányai?
- Milyen következményei lehetnek, ha a csapatmunka eredményességére összpontosítunk?
- Milyen következményei lehetnek, ha a csapatmunkában a folyamatra összpontosítunk?

Példa a műhelymunkára

☺ Bemelegítő játék

❖ *Az én falamig*

A résztvevők két csoportra oszlanak. A két csoport egymással szemben áll, úgy, hogy a csoport minden egyes tagjának van párja a másikban. A párok maguk elé nyújtott kézzel állnak, de úgy, hogy tenyerük nem érintkezik, köztük egy kis hézag van. Az utasítás: „Ez egy nonverbális gyakorlat. Mindenkinek az a feladata, hogy eljusson a saját faláig (a te falad az, amelyre jelenleg nézel), de úgy, hogy a te és a párod tenyere közötti távolságnak állandóan azonosnak kell lennie.

● *Megjegyzés: Általában ez a gyakorlat úgy zajlik, hogy egyes párok mozdulatlanul a közepén maradnak, dühösen, más párok pedig vagy eljutnak az egyik falig, és ott maradnak, vagy elsétálnak először az egyik, majd a másik falig. A gyakorlat a felszínre hozza az általános gondolkodásmódot, hogy a saját vágyak teljesítése ellentétben áll a másik személy vágyainak a teljesítésével, és hogy azok konkurálnak egymással - gyakran pedig nem is gondolunk arra, hogy miként lehetne kielégíteni mindkét fél vágyait.*

Íme néhány gyakorlat utáni kijelentés:

- *Megtaláltuk a közös nyelvet, anélkül, hogy beszéltünk volna.*
- *A szemek beszéltek.*
- *Azt hittem, hogy le fog győzni.*
- *Az arcokra van írva, hogy mit akarsz.*
- *Engedek neki, hogy meglássam, mit akar, és ha azt látom, hogy sokat, akkor visszaszorítom.*
- *Ha mondták volna, hogy három perccetek van, akkor talán siettem volna, hogy először az én falamig jussak.*
- *Mi nem kerültünk összeütközésbe.*
- *Úgy fogtam ezt fel, mint közös célt. Mivel volt elég időnk, nem volt lényeges, hogy először kinek a faláig jutunk el.*
- *Számomra fontos volt, hogy teljesüljön mindkét igény.*

Megfigyelő:

- *Sehol nem tapasztaltam versenyszellemet.*

❖ Kirakósdí

1. A résztvevőket 5 tagú csoportokra osztjuk (a többiek lehetnek megfigyelők). Minden csoport számára előkészítenek egy komplett négyzöget. Mindegyik komplett öt borítékból áll, amelyekben négyzetek részei találhatóak. A csoport minden egyes tagja kap egy borítékot, és megkérik őket, hogy adott jelre nyissák fel azt.

Instrukciók:

Minden személy borítékjában a négyzet részei vannak. Az adott jelre a csoportnak öt azonos méretű négyzetet kell összeállítania. A feladat akkor tekinthető befejezettnek, ha a csoport minden egyes tagja előtt szabályos négyzet van.

Szabályok:

- o A játék ideje alatt nem szabad beszélni, vagy bármilyen más módon kommunikálni.
- o Nem szabad részeket elvenni a csoport többi tagjától.
- o Részeket csak a jobb oldali társnak szabad átadni, vagy be lehet tenni középre.
- o A középre tett részek szabadon elvehetőek.

2. A gyakorlat elemzése

Hogyan érezték magukat?

Tiszteletben tartották-e a szabályokat? Mit csináltak?

Valakinek a kirakósdíból csak egy rész jutott. Észrevette-e ezt valaki?

Ők hogyan érezték magukat?

Hogyan érezték magukat, amikor valaki visszatartotta az adott részt, és nem látta a megoldást?

Hogyan érezték magukat, amikor összerakták a négyzetüket, és rájöttek arra, hogy szét kell szedniük, mert valakinek oda kellett adniuk a sajátjuk egy részét?

Mit vettek észre a megfigyelők?

Milyen volt együttműködni verbális kommunikáció nélkül?

Néhány a kijelentések közül:

- *Ketten összeállították, később mindent elrontottak.*
- *Szolidaritásból nem tartottam be a játékszabályokat, hogy segíthessek a csoport többi tagjának.*
- *Három fázison mentünk keresztül: önzés, szolidaritás, meg amikor mindenki mindent betett középre lesz, ami lesz alapon.*

Megfigyelők:



Megjegyzés: A kirakósdí olyan, hogy a négyzet kirakható oly módon, hogy a többiek nem rakhatják ki a saját négyzeteiket. Csak egyféle módon rakható ki mind az öt négyzet. A munka során általában megtörténik, hogy valaki gyorsan kirakja a saját négyzetét, oda sem figyelve a többiekre, és csak hosszú idő elteltével jön rá, hogy szét kell szednie a saját négyzetét, és azt más részekből összerakni, hogy a többiek számára is lehetővé tegye négyzetük kirakását. A frusztráció, amely a türelem híján jelentkezik, valamint a csoportok között általában kialakuló versengés kiváló lehetőségeket nyújt a csapatmunka elemzéséhez.

- Az elején senki sem adta oda a másoknak a saját részeit. Utána elkezdtek rabolni.
- Egy személy kevés az együttműködéshez.

❖ **Együttműködési gyakorlat a vétkességről való szavazás kapcsán**

1. **A leírás:** a résztvevőket két 7 fős csoportra osztjuk (később területileg is el lesznek választva). A többiek a megfigyelők.

A történet: „Önök két egymással versengő, gyermekekkel foglalkozó humanitárius szervezet képviselői. Mindkét szervezet jelenleg több fontos projekten dolgozik, amelyeket az elkövetkező két évre terveznek. Mindkét szervezetből egy-egy munkatársat őrizetbe vettek, mert egyéni haszonszerzés céljából visszaéltek azokkal a jogokkal, amelyek a humanitárius szervezeteket megilletik (vámadó-eltitkolás). Műszaki áru behozataláról van szó. Minden foglalkoztatott (Önök) tudták ezt, de tolerálták. Az ügyész gyanúja szerint ez a két személy együttműködött ezekben az illegális ügyletekben.

Önököt arról kérdezik: Szervezetként Önök felelősek-e? A döntést egyszerű többséggel hozzák meg titkos szavazás útján az Önök kis csoportja keretében (Öt ember).”

- o Ha mindkét szervezet elismeri a bűnösségét, 7-7 hónapra betiltják a szervezet működését.
- o Ha egyik szervezet sem ismeri el a bűnösségét, 2-2 hónapra betiltják a szervezet működését.
- o Ha az egyik szervezet elismeri a bűnösségét, a másik meg nem, azt, amely elismerte, egy havi tevékenységbeszüntetéssel büntetik, azt, amelyik nem ismerte el bűnösségét, 10 hónapra tiltják el a tevékenység végzésétől. (Lásd az előző oldali Mellékletet!)

A szavazás terve:

1. kör: a csoporton belüli megbeszélés nélkül, csak szavazás. A tréner a két csoport szavazati eredménye alapján ismerteti a kirótt büntetés mértékét (mindegyik csoportnak), valamint a másik csoport konkrét szavazati eredményét.

2. kör: ismét megbeszélés nélküli szavazást tartanak, és ismét ismertetik mindkét csoporttal a szavazás eredményeit. Mindkét csoportnak van öt perce a megbeszélésre, hogy kijelölje a tárgyalót, akit elküld tárgyalni a másik csoporthoz, a tárgyalások után van rövid idejük az egymásközi megbeszélésre, majd pedig szavaznak. Ha ettől a pillanattól kezdve háromszor egymás után azonos eredményt hoz a szavazás - azonos büntetést - a szavazatok arányától függetlenül vége a játéknak.

2. Evaluálás:

Hogyan szavaztak?

Mennyire elégedettek az eredménnyel, és mennyire a folyamattal?

A megfigyelők mit tapasztaltak?

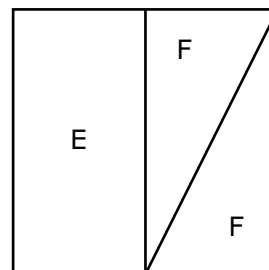
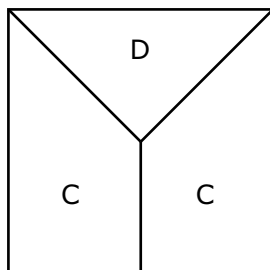
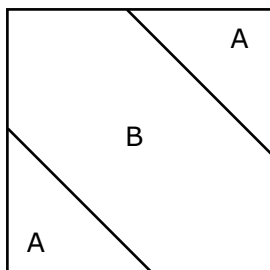
Çka kanë vërejtur vëzhguesit?



Megjegyzés: Ez a gyakorlat a kedvenc gyakorlatom a csapatmunkával és a csoporton belüli kommunikációval foglalkozó témák feldolgozásánál. A témával kapcsolatos történetet lehet változtatni és a résztvevőkhez igazítani, de számomra fontosnak tűnik, mert különböző erkölcsi szinteken vet fel kérdéseket, hogy polarizálja a csoportot és megnyissa a csoportos nyomásgyakorlást, az egyéni és a csoportos felelősségvállalás, stb. kérdéseit. Maga a gyakorlat általában versengést és polarizációt eredményez a két csoport között, míg az azonos csoporton belüli viszonyok háttérbe szorulnak a „közös” cél, a másik „legyőzése” érdekében. A trénerektől gyakran megkérdezik, hogy a végén a hónapok számát összeadják-e vagy sem (ami a győzelem kritériuma), a team pedig általában válasz nélkül hagyta ezt a kérdést. A gyakorlat igen erős érzelmi reakciókat tud kiváltani, ezért elég nagy fokú biztonságra és tapasztalatra van szükség az értékelés lebonyolításához.

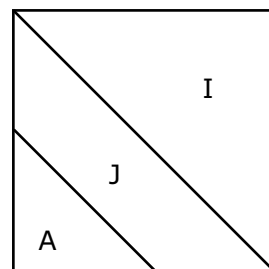
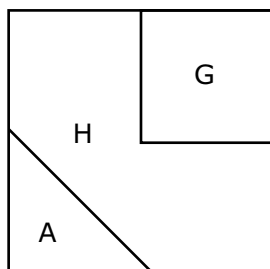
KIRAKÓSDI

A gyakorlat anyaga



Minden négyzetet kivágni a megjelölt A - J részletekre. Ezután a részeket meghatározott módon borítékokba kell helyezni.

- 1. boríték: A,C,H, I;
- 2. boríték: A, A,A,E;
- 3. boríték: J;
- 4. boríték: D,F;
- 5. boríték: B,C, F, G.



	IGEN	NEM
IGEN	7	10
NEM	1	2

Szavazótábla

- a bűnösséggel
kapcsolatos szavazási
együttműködéshez

Az értékelés során elhangzott néhány megállapítás:

- Hogyan szavaztak?
- Elsősorban az erkölcs alapján döntöttünk.
 - Első két alkalommal mindenki önmagának szavazott, majd elkezdték a csapatmunkát.
 - Először is ők megijedtek az egészséges konkurenciától. Odaát a tárgyalások során meggyőztem az érveimmel, csak hogy ő azt nem akarta elismerni.
 - Az volt a tervünk, hogy rábeszélünk benneteket a véleményetek megváltoztatására, aztán meg becsapunk benneteket.
 - Szolidárisak akartunk lenni, hogy mindkét szervezet két-két hónapos büntetést kapjon.
 - Az elejétől azt gondoltam, hogy a 2:2 a legjobb kombináció, mert csak ebben a változatban tud egyetérteni mindkét oldal. De nem ragaszkodtam hozzá, hogy ne aknázzam alá a csoport többségi véleményét.
 - Először IGENnel szavaztam. Ez erkölcsi kérdés volt.
 - Nem tudok dolgozni az ellenkező csoporttal, és megszegni saját csoportom érdekeit.
 - A folyamat és a terület
 - Kitűnő volt, volt helyünk, szépen tudtunk beszélgetni.
 - Szerintem nem is nagyon tárgyaltunk, hanem kiabáltunk, mindenki mondta a magáét.
 - Szándékosan szavaztam ellene, mert hiányoltam a csoporton belüli kommunikációt.
 - Mi a csoporton belül a meggyőzéssel voltunk elfoglalva, és nem összpontosítottunk a kommunikációra.
 - A kommunikációs csatornát zavarta és megszakította a győzködés. A végén emiatt közömbössé váltam.
 - Nem tudom megérteni, hogy két humanitárius szervezet verseng egymással, és zavart, hogy szavazni kellett, és nem arra mentek, hogy a határozatot konszenzussal hozzák meg.
 - A megfigyelők:
 - B csoport: kiabálás, konfúzió. Harc a fennmaradásért.
 - Nincs semmilyen demokrácia.
 - A rossz kommunikáció a versenyszellem következménye, nem szeretném, ha a valóságban is így történne.
 - A tárgyalók:
 - Azért választottak meg tárgyalónak, mert én többet beszélek.
 - Amint megláttam, olyan érzésem támadt, hogy valamiféle átverésről van szó.
 - Én erkölcsi okokból nem lehettem tárgyaló, mert az az ötletem támadt, hogy csapjuk be őket, hát nem mehettem oda a szemükbe nézni és hazudni.



😊 Játék: Sárkány

Mindenki felsorakozik, mint a vonatozáshoz. Megfogják az előttük álló derekát, és így sárkányt alkotnak. A sorban elől álló a Fej, és az utolsó a Farok. Az adott jelre a Fej feladata elkapni a Farkat, a többiek meg kettőjük közül segítenek valamelyiknek.

❖ Anap értékelése

Mit kaptak a mai naptól? Hogyan fejeződik be az Önök számára?

Néhány vélemény:

- A „a szavazásból” sokat tanultam. Megértettem, hogy általában rá akarom erőszakolni a véleményemet másokra, és hogy jó lenne, ha meghallgatnám és méltányolnám mások véleményét is.
- Igazán el vagyok ragadtatva.

- A műhelymunkák nekem nagyon tetszenek. Észrevettem a vezér kiemelkedését a csoportból, abban az értelemben, hogy egyesek többet hallatták a hangjukat.
- Nagy felfedezés számomra, hogy az Én-közlésen keresztül kifejlesztettük a demokratikus érzékeket, a négyzeteken keresztül az önzetlenséget, a harmadik játékon keresztül meg mindez kútba esett.
- Ez az utolsó műhelymunka mindennapjainkat tükrözi.
- A nap igazán dinamikus volt. Sokat kaptunk egymástól.
- „Aki hallgat, az az ő választása.”
- Ma megtanultam, hogy sok mindent tudunk az erőszakmentes kommunikációról, de amikor alkalmazni kell, elfelejtjük.
- Tetszik, hogy nincs elmélet, hanem minden a gyakorlatokon és játékon keresztül bonyolódik le.
- Megfeledekzek a fáradságról, mert ki kell gondolnom, hogy miként csapjuk be a másik csoportot.
- Megtanultam, hogy az életben nem mindig az a fontos, hogy egyedül felmássz a csúcsra, hogy segíthess másoknak, hanem azt úgy is megteheted, hogy te is leereszkedsz és megtolod a másikat.

A műhelymunka másik félnapja

Reggeli üdvözlés, technikai jellegű kérdések

❖ **Konszenzus-gyakorlat: Bolygó**

A történet: Felfedeztek egy új bolygót, amelyen kitűnőek az életfeltételek. Önök annak a bizottságnak a tagjai, amelynek be kell telepítenie a bolygót. Meg kell határozniuk három-három olyan tulajdonságot és készséget, amelyekkel rendelkezniük kell azoknak az embereknek, akikkel betelepítik a bolygót. Öt percük van a gondolkodásra, és arra, hogy felírják ezeket a tulajdonságokat és készségeket.

A folyamat:

Mindenki keres magának párt, és együttesen hoznak döntést (3 tulajdonság és 3 készség) - 7 perc.

Ezután 4 tagú csoportban (2 pár) - 12 perc.

Nyolctagú csoportban (két 4 tagú csoport összevonásával) - 15 perc.

A plénumon (két nyolctagú csoport) - 20 perc.

Néhány kijelentés az utolsó lépésben (két nyolctagú csoport):

- Az én javaslatom volt, ismét megpróbáltam kieszközölni.
- Nem küldhetsz fel egy debilist!
- Az embernek testileg-lelkileg egészségesnek kell lennie ahhoz, hogy egyéb tulajdonságai és készségei megfeleljenek.
- Ne kezd azzal, hogy „Magától értetődően...”!
- És az intelligencia? Egy kicsit hiányzik az intelligencia.
- Csend legyen!
- Elnézést, ti ketten!
- Azt (a javaslatot) nem lehet, minden javaslatotokat már elfogadtuk.
- Azt mondjátok, a „mi csoportunk” meg a „ti csoportotok”. Nem a csoportokban van a lényeg, hanem hogy közösen állapotunk meg.
- Most meg mit akarsz? Hogy mindenki abból induljon ki, amivel kezdte, hogy ismertesse a saját javaslatait?
- Előhozakodhatunk-e egyéni javaslatainkkal? - Akkor nem tudom, miért jöttünk össze eddig?
- Egyetértetek-e?

Megjegyzés: Valaki szinte mindig megkéri a trénereket, hogy tisztázzák le a tulajdonságok és a készségek meghatározásával kapcsolatos kételyeket. Ennek a két fogalomnak a hasonlósága szándékos, hogy nehezebbnek tűnjön a döntéshozatali folyamat. A teamnek nem kellene válaszolnia ezekre a kérdésekre, hanem át kell, hogy engedje a csoportnak a fogalmak meghatározásával kapcsolatos folyamat beindítását.



- Honnan tudod, hogy egyetértek? - Hát, semmit sem mondtál!
- Azt hiszem, nem lényeges, amit mondasz, mert nincs időnk.

Az utolsó lépés eredménye három tulajdonság volt: önzetlenség, testi-lelki egészség és kreativitás, míg a készségekre nem jutott már idő.

Evaluációs kérdések:

Mi történt? Mennyire elégedettek az eredménnyel? Mennyire elégedettek az eljárással? A döntést konszenzussal hozták-e meg? Könnyebb volt-e a határozatokat meghozni párosban, négyesben vagy a plénumon? Hogyan és miért? Mi volt nehéz?

Néhány kijelentés:

- Elégedett vagyok, amiért nem jutottunk a végére.
- Eljutottunk volna a végére, ha lett volna még idő.
- Ha több idő lett volna, még nagyobb lett volna a konfúzió.
- Ha több időnk lett volna, akkor sem győztük volna meg egymást.
- Elégedett is vagyok, meg nem is.
- Félig-meddig elégedett vagyok.
- Legalább valamit megcsináltunk. Hát elégedettek vagyunk ezért.
- Elégedett vagyok. Furcsa, hogy milyen gyorsan megállapodtunk a tulajdonságokról. Elégedett vagyok a kommunikációs szellem jelenléte miatt.
- Teljesen elégedetlen vagyok, mert nem fejeztük be a feladatot.
- A kisebb csoportban, négyesben elégedettebb voltam.
- Dühös vagyok. Ahelyett, hogy gyorsan megállapodjunk az alapvető dolgokban...
- Részben elégedett vagyok. Azt hiszem, a készségeknek kellett volna fontosabbnak lenniük, amelyeket azután tovább lehetne fejleszteni.
- Ha több idő lett volna, az lett volna az igazi katasztrófa.
- Azt az embert küldtük, aki jó tulajdonságokkal rendelkezik, a készségeket meg majd ott megszerzi.
- Milyen volt az eljárás?
 - Ahogy nőtt a csoport, úgy szűkültek a lehetőségek az egyéni véleményekre, ezért rá kell erőszakolnod magad a többiekre.
 - Én elégedett vagyok az eljárással.
 - Elégedett vagyok a kommunikációval, mert mindenki bekapcsolódott, attól függően, mennyit tudott kiharcolni.
 - Párosban épp jó volt. Nyolcasban... azt mondták: „Hát nem akarom, be kell kerülnie egynek a mi javaslataink közül is...”
 - Elégedett vagyok a kommunikációval. Tetszett, hogy az egyik hölgy a kérdéseivel bekapcsolta a többieket is.
 - Volt „megsértett büszkeség” is, meg kinevetés is.
 - Nagyon elégedett vagyok az eljárással.
 - Inkább semmi, mint hogy csak egyesek legyenek elégedettek. Ha egy azt mondja nem, akkor nem.
 - Azt hiszem, mindannyian tudjuk, milyen embert kellene felküldeni, ha ez csak terminus kérdése lett volna. Teljesen elégedett vagyok az eljárással.
 - Nem a nyelvem miatt hallgattam, hanem a közös idő miatt.
 - A vezérek megteremtése megkezdődik a csoport megnagyobbodásával, ami negatívan hat a többiekre.
 - Valakinek el kellett kezdenie a beszédet. Az nem azonos a vezérrel.
 - Talán tőle párban nagyobb agresszivitást vártam volna el. A kisebb, négytagú csoportban megkezdődött a szóródás, megjelent a „miénk” és a „tietek”. A nyolcasban hiányzott, hogy nem hallhattam mindenkinek a véleményét. Hogy elégedett vagyok-e? Zavarban vagyok. Érdekes volt a számomra.
- A döntést konszenzussal hozták-e meg?
 - Hát igen, megbeszéltük.
 - Azt hiszem, hogy nem jutottunk konszenzusra, mert egyes

Megjegyzés: Ez a gyakorlat minden bizonnyal ellentéteket és erős érzelmi energiákat vált ki a csoportban, ezért a résztvevők nagy szükségét érzik, hogy elmondják minden részletét annak, amin keresztyülmentek, ami megnehezíti a moderálást. Szükséges az embereknek lehetővé tenni, hogy elmondják, mit éreznek a történetekkel kapcsolatban, utána pedig a munkát magára az eljárásra kell összpontosítani. Időszakában gyakran megtörténik, hogy bármilyen döntés meghozatala érdekében szavazásra viszik a dolgot, hogy eleget tegyenek a feladatnak. Az evaluáció lehetőséget nyújt arra, hogy rámutassunk az egyének eltérő beállítottságára, mert amíg egyesek számára az eredményes, mások számára a döntéshozatali folyamat a fontos, és ez határozza meg, hogy elégedettek-e vagy elégedetlenek.



emberek visszakoztak a másik emberek kinyilatkozásainak az ereje elől. Ez inkább volt néhány egyén „hó-rukk-ja”.

- Késő volt, hogy a nagy asztalnál (a plenáris megbeszélésen) mindannyian elkezdjünk beszélni, ha az nem történt meg a kisebb csoportokban.
- Véleményem szerint a végére bármilyen eredményig el kell jutnunk, és ez fontos a számomra.
- Nagyobb figyelmet fordítottak az eredményre, mint magára a folyamatra.

MI A KÜLÖNBSÉG A KOMPROMISSZUM ÉS A KONSZENZUS KÖZÖTT?

A kompromisszumos megoldás az, amellyel minden érintett fél egyformán elégedetlen, és amelyben az elégedetlenség egyensúlya áll fenn. Nem teljesült az érdekelt felek minden igénye, hanem mindegyik fél elfogadta, hogy nagyjából egyenlő arányban nem teljesülnek az igényeik. A kompromisszum nem tekinti magától értetődőnek mások igényeinek a megértését, és az eredmény elérésére orientálódik.

A konszenzus olyan döntéshozatal, amelyben minden bekapcsolt félnek módjában áll elmondani meglátásait, álláspontját és szükségleteit. Ebben a folyamatban a hangsúly a mások szükségleteinek a megértésére összpontosul, és együttműködésen keresztül keresi az utat, hogy minden felet kielégítsen. A konszenzus nem jelent indokolás nélküli vétőjogot a meghozott döntésekre, hanem el kell mondani, hogy az adott fél miért ellenzi a döntést. Az indokolás megtagadása egyúttal az együttműködés megtagadását is jelenti, ezért fontos lenne kivizsgálni, mi vezetett az ilyen álláspont kialakulásához, de vádaskodás és nyomásgyakorlás nélkül. A konszenzus értéke egyaránt benne rejlik az együttes eredményben, de magában a folyamatban is.

❖ Papírelosztás

Hét résztvevő azt a feladatot kapja, hogy gondoljon ki valamilyen alakzatot papírból. Fontos, hogy a gyakorlatban résztvevők száma ne legyen könnyen osztható (pl. 8 vagy 9), hogy ne történhessen meg a papír pusztá geometriai felosztása. Ezután kapnak egy nagy papírlapot, egy ollót és a következő utasítást:

Először mindenki gondolkodjon el azon, hogy milyen papírdarabot szeretne magának kivágni. Ezután mindenkinek olyan méretű és formájú papírformát kell kivágnia, amelyet szeretne, de a végére nem maradhat ki egyetlenegy felesleges darabka papír sem. A csoport többi tagja figyelni a folyamatot. A kommunikáció engedélyezett. Az idő 20 perc.

Néhány kijelentés a folyamat ideje alatt:

- *Megváltoztatjuk-e, amit elképzeltünk, vagy sem?*
- *Ez rajtatok múlik.*
- *Akkor gyerünk valami mást.*
- *Valaki kört szeretne.*
- *Nem kell, hogy igazi kör legyen.*
- *Nevezzük annak.*
- *Te vedd el ezt...*
- *Vajon ezt akartad?*
- *Én vagyok az utolsó. Ami megmarad, elveszem én.*

Evaluációs kérdések:

Mennyire elégedett a saját papírdarabjával, megvalósította-e az érdekeit?

Ez a gyakorlat három elemet tartalmaz a közös döntéshozatali folyamatból: megbeszélést a folyamatról, magát a döntéshozatalt, és a megbeszéltek végrehajtását. Néha megtörténik, hogy teljesen átugorják a folyamattal, a határozathozatal módjával kapcsolatos megbeszélést. A gyakorlat sok lehetőséget kínál a határozattal és a folyamattal kapcsolatos felelősség kérdésének a felvetésére, annak a felismeréséhez, hogy a folyamatnak három, egymástól elválaszthatatlan szakasza van, emiatt a felelősség is mindhárom szakaszra vonatkozik. Ha az elején nem nyújtanak lehetőséget a folyamatba való bekapcsolódásra, akkor nagy valószínűséggel az a folyamat végén elégedetlenséget fog eredményezni. A meghatározott javaslattal szembeni érélyes ellenállás, vagy más javaslatok hiányát gyakran egyetértésnek tekintik, ami nem kell, hogy pontos legyen. A saját vélemény elmondásához szükséges tér hiánya gyakran idézi elő a csapatmunkával és a meghozott döntéssel kapcsolatos teljes elégedetlenséget.

Kinek mi volt a szerepe?

Van-e olyan érzésük, hogy valaki dominált?

Hogyan állapodtak meg az elosztás rendszerében?

Néhány a kijelentések közül:

- *Én elégedett vagyok, de jobban szeretném, ha az ő része az enyém lenne.*
- *Mivel az elején azt mondtad, hogy konszenzussal folytatjuk, egy szabályos alakzatra gondoltam, mert azt hittem, hogy azt utána könnyebb lesz összerakni.*
- *Ez távol áll attól, amit elképzelttem... egy egészen finom kis alakzat volt az eszemben... de mindent elragadtak, még csak nem is tiltakoztam, a végén meg - megváltozik a terv - „most te vedd el”, és nem tudom, hogy ki kiabálja „Szuperül néz ki”.*
- *Nem voltál rákényszerítve, hogy azt a részletet vedd el.*
- *Nem értettem, hogy valójában milyen alakzatot is akarsz, azért ajánlottam ezt.*
- *Elvehetted volna ezt a részt, ha akartad volna.*
- *Nem mondtad, hogy neked az a rész nem felel meg.*
- *Te magad vágtad ki a te részedet.*
- *Azt hittem, hogy ez egy általános megbeszélés volt, hogy megállapodtunk. Aztán elkezdődött a rögtönzés.*
- *Elégedett vagyok, egy szívet képzeltem el, és meg is kaptam.*
- *Én is szívet szerettem volna, de elálltam tőle, amikor mondta, hogy ő is azt szeretne. Elégedett lennék így is, úgy is, ha elérnék a célunkat.*
- *Látom rajta... valami nincs rendben, de én nem reagálhattam helyetted.*
- *Ez kompromisszum, konszenzus, vagy valami más volt?*
- *Az elején konszenzus volt, aztán elindult a kompromisszum.*
- *Sajnáltam, amikor azt mondta, hogy ő elveszi, ami megmarad. A túlzott kompromisszum gyengítette a motivációt.*
- *Úgy tűnik, hogy az a túlzott kompromisszum nem volt a leghatékonyabb megoldás.*
- *Az volt a gond, hogy nem is tudtam, mit akarok.*
- *Ha senki nem engedett volna a magából, nem jött volna létre konszenzus.*
- *Azt hiszem, hogy ez a kompromisszum és a konszenzus egyfajta keveréke volt.*
- *Nem volt számomra fontos, hogy milyen alakzatot kapok, hanem hogy megállapodjunk. És azt hiszem, hogy ez nem kompromisszum volt, hanem konszenzus.*
- *A konszenzus és a saját akarat keveréke. Ki kellett volna tartanod a magadé mellett, itt pedig egy kicsit...*
- *A megfigyelők meglátásai:*
- *Párhuzamos beszélgetések folytak. Nem vágtak egymás szavába, hanem párhuzamos beszélgetések folytak, amelyben többen javasoltak és próbáltak megállapodni, a többiek meg nem hallották, mert ők is párhuzamos beszélgetést folytattak.*
- *Vajon a végén megkapták-e azokat az alakzatokat, amelyeket elgondoltak? Hogyan döntöttek a prioritásról, mit vágnak ki először, és milyen sorrendben?*
- *Hiányoltam a megbeszélést az elején.*
- *Kompromisszum nélkül nehezen fejeztük volna be. Volt konszenzus, de a kompromisszum a legfontosabb.*
- *Nem azt vágtátok ki, amiben megállapodtatok, a végén meg voltak elégedetlenek.*
- *Szerintem a csapatmunkában mindenkinek elégedettnek kell lennie. Ha egy is elégedetlen, az már nem csapatmunka.*
- *Miért én vállaljak felelősséget mások szükségleteiért?*
- *Ez a hölgy tette a legtöbbet a csoportért elállva az eredeti ötletétől.*
- *Nem arról van szó, hogy elégedett vagyok-e a saját részemmel,*



hanem mások részeivel és döntéseivel is. Mennyire fontos nekem, hogy a többiek mit kaptak, és hogy ők mennyire elégedettek?

Kiegészítő gyakorlatok a csapatmunka témájára

❖ Százlábú

A résztvevők két csoportra oszlanak, és egymás mögé állnak, becsukott szemmel, kezük az előtte álló vállain. A sorban utolsó álló az egyetlen, akinek nyitva van a szeme és lát. Ő irányítja a százlábút, mégpedig úgy, hogy megnyomja az előtte álló jobb vagy bal vállát, vagy mindkettőt (állj vagy előre), akinek azután továbbítania kell a kapott utasítást. A százlábú így elkezd mozogni, és el kell kerülnie az ütközést a másikkal, amely ugyanúgy mozog, de a helyiségben elhelyezett egyéb akadályokkal is (falak, székek). A százlábú irányítója cserélődik 1-2 perc után, úgy, hogy az addig élen álló a második helyre kerül, és az addigi irányító a százlábú élére áll. Amikor mindenki minden szerepet betöltött, vége a gyakorlatnak.

● A gyakorlat felhasználható a vezetéssel kapcsolatos műhelymunka során.



❖ Akvárium

A gyakorlat leírása: Az akváriumban (a helyiség közepén) öt szék van. Csak azok vehetnek részt a vitában, akik a széken ülnek. A megfigyelők csak úgy kapcsolódhatnak be a vitába, ha az akváriumban ülők közül valamelyiknek megveregetik a vállát, és a helyére ülnek.

A történet: A tréning minden résztvevője Teslicről Eszékre megy, a szaktanfolyam második részére. Mindenkinek új boszniai útlevele van, amellyel senkinek sem kell vízum a Horvátországba való beutazáshoz. A horvát határőrök az orašjei határátkelőn nem akarják beengedni a boszniai Szerb Köztársaságból (SZK) érkezőket (4-et a 24-ből). Húsz perc múlva indul az utolsó komp a Száván át, a következő majd csak három nap múlva közlekedik, a többi határátkelő viszont le van zárva. A trénernek már Eszéken vannak és várják a résztvevők megérkezését. Mit tesznek?

A folyamat: az első ötlet az volt, hogy telefonáljanak a trénereknek, hogy oldják meg a helyzetet (a felelősség áthárítása), ezután a probléma különböző megoldási lehetőségei merültek fel (gyanús módon előszedni a horvát útlevelet, lepénzelni a vámosokat, becsapni a vámosokat, stb.), majd javasolták, hogy hívják az SFOR-t, aztán a diplomatákat. Ezután fordultak a fő kérdés felé, hogy a többiek menjenek-e a SZK-beliek nélkül, vagy sem.

A fő dilemmák: A többségnek szolidárisnak kell-e lennie a kisebbséggel, és nem elmenni a tréningre? Vajon négy résztvevő miatt mindenkinek ki kell-e hagynia a tréninget? A SZK-ból érkezett 4 résztvevőnek vajon vétkesnek kell-e éreznie magát, ha miattuk senki sem megy el? Valakinek velük kell-e maradnia, vagy mindenki menjen nélkülük? Minek a tanfolyam, ha azon nincsenek résztvevők a SZK-ból, az egész történet meg arról szól, hogy találkozzanak a különböző entitásokhoz tartozó emberek? A többségnek meg kell-e hoznia a határozatot, amelyet a többieknek tiszteletben kell tartani?



Evaluációs kérdések:

Mi volt fárasztó?

Mennyire elégedettek az eredménnyel és a folyamattal?

Vajon volt-e mindenkinek elég lehetősége a döntéshozatali folyamatban való részvételre, és ha nem, miért?

❖ Rajzgyakorlat

Kisebb, négyes csoportokat alakítani. A résztvevők kiválasztanak egy-egy színt (zsírszínű, filctoll, vízfesték...). Mindegyik kisebb csoportnak egy közös rajzot kell készítenie, de verbális kommunikáció nélkül.

A rajzolásra szánt idő letelte után minden résztvevő csendben, egyedül tölt ki egy kérdőívet.

Kérdések a rajzgyakorlatról:

- Milyen érzelmeket veszek magamon észre a gyakorlat végén?
- Milyen vágyakat, igényeket ismerek fel ezek mögött az érzelmek mögött?
- Milyen gondolatokkal foglalkoztam a gyakorlat alatt?
- Amikor a kész képet nézem
 - Milyen erős az én színem rajta?
 - Hogyan néz ki a többi színhez viszonyítva?
 - Terjedelme, formája alapján az én képem miben különbözik a többitől?
- Ha végignézek a rajzolás folyamatán (a kezdést, az irányokat, tempót, színválasztást, a hangsúlyokat, a szembetűnő reakciókat, együttműködést, zavarást, vezetést vagy követést, utánzást, légkört, stb.):
 - Hogyan éltem meg a folyamatot?
 - Milyen szerepem volt?
- A gyakorlat ideje alatt milyen reakciókat vettem magamon észre:
 - Minek örültem és mi dühített?
 - Mit éreztem és mit gondoltam?
 - Mi segíthetett volna akkor rajtam?
 - Mit tettem volna legszívesebben akkor?
- A gyakorlat ideje alatti viselkedés mennyire jellemző rám, ismerős-e valamilyen más helyzetből?
- Vannak-e kérdések, amelyeket szeretnék tisztázni valakivel a csoportból?

A gyakorlat evaluálása (plénum keretében):

Egy kérdés a kérdőívől (kívánság szerint).

Néhány kijelentés a plénumon:

- *Hiányzott a verbális kommunikáció, mert kezdetben nem tudtam megérteni, mit kísérel meg valaki lerajzolni, hogy folytathassam a rajzot.*
- *Megörültem, hogy bebizonyosodott az, miszerint az emberekkel lehet szavak nélkül is kommunikálni.*
- *Abban a pillanatban, amikor felismertük, mit rajzolunk, elkezdődött a nevetés.*
- *Felfedezés a csapatmunkában - aminek van értelme, ha gondot viselünk arról, mit gondol a másik, és milyen ötlete van (mit akar mondani).*
- *Lehet, hogy olyasmit akartam megtenni, amit senki más nem tett volna meg. A felfedezés: haladok az újítás felé, de az is lehet,*

hogyan elveszítem a talajt a lábam alól, a realitást, és visszakoznál kell.

- A kooperációhoz nem feltétlenül szükséges a szeretet.
- Nagyon jó csoporton belüli interakció, megértés.

❖ Hajótörés

A leírás: A tréner felolvassa szöveget (a csoporthoz igazítva), miszerint a trénerket és a résztvevőket értesítik, hogy egy alapítványtól különdíjat kaptak a béke-erőfeszítések támogatása céljából, amely fizetett hajóutat jelent az Adriai-tengeren, minden szükséges részlettel, az indulás időpontjával, a szállodákkal, az úti célokkal együtt. A felolvasás közben a résztvevőket tájékoztatják, hogy „egy víz alatti sziklának mentek, és a hajó süllyed.” Ezután kisebb csoportokra oszlanak (4-5 fő), akiknek az a feladatuk, hogy a faliújságra felírják: a csoportból mindenkinek, beleértve a trénerket is, mit kell tennie egy ilyen helyzetben, kinek mi a szerepe, milyen javaslatok vannak, stb.

❖ A döntéshozatali modell

A gyakorlat leírása: A résztvevők két csoportra oszlanak, azzal a feladattal, hogy döntést hozzanak egy adott kérdésben. Mindkét csoportban 1-2 résztvevő (önkéntes) a döntéshozatali folyamat megfigyelőjének a szerepét tölti be. Legjobb valamilyen nyitott kérdést választani, amely a tréning során jelentkezett.

Az egyik csoportnak azt az utasítást adtam, hogy a döntéshozatalra 30 percük van. A másik csoportnak meg azt, hogy a folyamatot meghatározott módon bonyolítsák le, és pedig:

1 perc a vita levezetőjének a kijelölése, és aki figyeli az időt
7 perc arra, hogy a csoport minden tagja egyenként elmondja meglátásait

4 perc a megoldási javaslatok begyűjtése

2 perc gyors álláspont-kikérdezés a javasolt megoldásokról

14 perc vita a javasolt megoldásokról

1 perc végső ellenőrzés, hogy a kialakított megoldás mindenki számára elfogadható-e.

A plénum keretében mindkét csoport ismerteti az eredményt és áttekintik, mennyire elégedettek az eredménnyel és a folyamattal, majd a megfigyelők mondják el meglátásaikat.

A faliújságon feltüntethetők az elmondott fontosabb pontok, amelyek hozzájárultak a döntéshozatali folyamat javításához.

❖ Delegálási gyakorlat

A szerepjáték leírása:

Feladat: „Egy kis boszniai város Ifjúsági Központjának csak egy helyisége van, amelyet hetente kétszer felváltva használ három csoport. Ezek a csoportok: Színház, Zene és Számítógép/Angol. Mindhárom csoportnak erre a helyiségre

Ezt a gyakorlatot lehet kivitelezni úgy is, hogy a tréner előbb megállapodnak a szerepekben, így egy tréner kéri a műhelymunkára, hozzá a faxüzenetet, valamilyen idegen nyelven. Ezáltal elérhető az, hogy a résztvevők tényleg elhiggyék, valamilyen értékes díjat kaptak. A gyakorlat kivitelezésének ezt a módját a tréning végére ajánlanám, amikor a tréner jól lehet fogadni, egyúttal pedig a résztvevőket is arra ösztönzi, hogy szellemesek legyenek faliújságaikban. Noha a faliújságok későbbi olvasását általában nevetés kíséri, az egyén szerepét a hajótörés pillanatában általában a csoportban betöltött jellemző szerepe alapján határozzák meg.

A gyakorlat keretében tréfás módon derül ki, hogy milyenek látják a csoport tagjait, így mindenkinek lehetősége van arra, hogy egyfajta visszajelzést kapjon a csoporttól. Ha a gyakorlatot a tréning legvégén szervezik meg, nem szükséges az evaluáció - ezt igen gyakran maguk a résztvevők sem szeretnék.

Ha a csapatmunkáról szóló téma keretében kerül lebonyolításra, az evaluációs kérdések a következők lehetnek:

Hogyan érzed magad, ha meghallod, hogy milyenek lát a csoport egy szélsőséges helyzetben, hajótörésnél? Van-e köze a hajótörésnél bemutatott szerep és a között a szerep között, amelyben magadat látod a valós életben?

Felismerhetőek-e, és mi alapján ismerhetőek fel a csoporton belüli vezérszerepek?

szüksége lenne szombatonként is, amely egyetlenegy rendelkezésre álló napként maradt meg.”

Kiegészítésként mindegyik csoport további információkat kap:

- o A Színház csoport úgy véli, hogy a zenészek kulturálatlan, durva parasztok. Ők már bejelentettek egy előadást a következő szombatra és a nap folyamán szeretnék próbálni, este pedig megtartani az előadást.
- o A Számítógép/Angol csoport a színházi csoportot kábítószer-élvezőknek tartja, és osztják a zenészekkel kapcsolatos véleményüket. A szombat délutánt saját szükségleteikre szeretnék kihasználni.
- o A Zenei csoport a színházakat homoszexuálisnak tartja, de nem tartózkodó a számítógépes csoport iránt sem. Az elkövetkező három szombatra plakátokon nyilvánosan is bejelentették, hogy koncertet tartanak, a szombat délutánok gyakorlásra, az esték pedig a hangversenyekre kellene.

Mindegyik csoportnak van 10 perce, hogy kiválassza a képviselőjét, és hogy megállapodjon a tárgyalási stratégiában.

Ezután a menetrend a következő:

- a képviselőknek van 10 percük, hogy tárgyaljanak a többi képviselővel
- ismét 5 perc megbeszélés a saját csoporttal
- 5 perc tárgyalás
- 5 perc újabb egyeztetés a saját csoporttal
- 10 perc az utolsó tárgyalásra.

Evaluációs kérdések a plénumon:

Mindenki úgy véli-e, hogy jól be lett mutatva?

Hogyan érezték magukat szerepükben a képviselők?

Hogyan zajlott a csoporton belüli interakció?

Ismét nehéz volt a résztvevőket elvonni az adott probléma teljesen gyakorlati megoldásától, és a saját viselkedésük elemzése felé fordítani őket.



❖ „Smartie”-játék

Leírás: Az egész csoport félkörben ül, és mindenki maga elé vesz egy kisebb edényt. A foglalkozásvezető/nő előtt nagyobb számú (sok száz) mini cukorka, amelyeket úgy bocsát forgalomba, hogy a félkörben ülő első személynek átad húsz cukorkát. Ez a személy annyi cukorkát tart meg magának, amennyit csak akar (de nem köteles egyet sem), a többit pedig a mellette ülőnek adja, aki ugyancsak saját belátása szerint annyi cukorkát tart meg, amennyit akar, a többit pedig továbbítja. A félkörben ülő utolsó személy ugyancsak a saját belátása szerint ad a cukorkákból a foglalkozásvezető/nőnek, aki ezeket megduplázza, és újfent az első személynek továbbítja. A csoporton belüli kommunikáció szabad a gyakorlat ideje alatt. Az ülés és a továbbadás sorrendje nem változtatható.

Evaluációs kérdések:

Mennyire elégedett a folyamattal, mi zavarta és miért?

Hogyan érzik magukat azok, akiknek a legkevesebb cukorkájuk van, és hogyan azok, akiknek a legtöbb?

❖ **Torony**

A résztvevők néhány 4-5 fős csoportra oszlanak, mindegyik csoport kap egy ollót, egy halom újságpapírt és ragasztószalagot.

A feladat: A rendelkezésre álló anyagból lehetőleg minél nagyobb tornyot készíteni. Van három percük annak megbeszélésére, hogy hogyan fogják ezt megoldani, majd 5 perc a kivitelezésre.

Evaluációs kérdések:

Milyen volt végrehajtani ezt a gyakorlatot?

Mennyire volt fontos, hogy mi történik a többi csoportban, és miért?



Érzékelések, meglátások

A műhelymunka céljai:

- azoknak a tényezőknek a tudatosítása, amelyek kihatnak az érzékelésre
- a különböző érzékelések elfogadása fontosságának a tudatosítása

A fő kérdések:

- Mennyire viszonylagos az egyéni érzékelés?
- Mennyire veszem figyelembe más személyek másfajta érzékelésének a lehetőségét?

Példa a műhelymunkára

❖ 5 perc csend

Először a helyiségen kívüli hangokra kell koncentrálni, majd a helyiségen belüliekre, csendben.

● *Ebben a rövid gyakorlatban mindig lesznek hangok, amelyeket egyesek hallottak, mások meg nem, ami szemléltető módon mutatja be, hogy mennyire különbözik az érzékelés még a legegyszerűbb dolgoknál is.*

❖ Rajzok

Mit látnak?
A rajzokon különböző dolgok vannak, a látottak összehasonlítása azt tudatosítja, hogy eltérőek lehetnek az érzékelések.

● *Lásd a rajzokat az 62., valamint az 63-65. oldalakon!*

❖ Mese: Piroska és a farkas

A mesét a farkas nézőpontjából olvassuk fel a plénumon.
Evaluációs kérdés:
Mit gondolnak erről a meséről, miről szól az Önök számára?

● *Lásd a történetet az 61. oldalon*

❖ Rajzolás utasítások alapján

A tréner utasításokat ad a geometriai alakzatok rajzolásához, amelyeket a konkrét rajz tartalmaz (pl. ház: a lap közepén egy nagyobb négyzet, két kisebb négyzet a nagyon belül, téglalap a nagyobb négyzet alján, háromszög a tetején). A végén összehasonlítják a lerajzoltakat.

❖ Rajzolás utasítások alapján 2.

Mindenkinek van 5 perce, hogy elkészítsen egy egyszerű rajzot, amely legalább 5 elemet tartalmaz. A csoport párokra oszlik, a vetélytárs a másik utasításai szerint készíti a rajzot.

❖ **Rajzolás egymás hátára, körben**

A résztvevők körben állnak. Egyikük elkezd valami egyszerűbbet rajzolni az előtte álló hátára (ők maguk választják ki, és nem mondják meg, hogy mit rajzolnak), aki a rajzot továbbrajzolja az előtte álló hátára, az meg a következőére. Amikor körbemegy a rajz, mindenki egy papírra lerajzolja, hogy mit rajzolt a szomszédja hátára, majd mindenki leteszi maga elé a rajzot.

❖ **A történet: A férj, a feleség és a befőtt**

A résztvevők 2-3 csoportra oszlanak. Minden csoportból jelentkezik egy önkéntes, elkülönülnek a csoporttól, majd felolvassák nekik a lenti történetet. Ezután ők elmesélik a történetet csoportjuk egy másik tagjának, de úgy, hogy a többiek ne hallják (a második a harmadiknak és így tovább)... A sorban utolsó személynek az a feladata, hogy a hallottakat leírja és ismertesse a plénumon.

● *Megjegyzés: Fontos korlátozni az átmesélésre szánt időt (pl. 3 perc), hogy ne legyen nagy különbség a különböző csoportok munkájának a sebességében.*

A történet:

Képzeld, tegnap mit hallottam. Bizonyos emberek, férj és feleség, a szüleim komái, ebéd után almabefőttet ettek. A férj torkán megakadt egy darabka alma, az asszony meg rávágott a hátára. A férj azt hitte, hogy verekedni akar. Kopogtatás nélkül belépett a szomszédasszony. Nyitva hagyta az ajtót. Utána jött egy cigányasszony. Abban a pillanatban a televízióban elkezdődött a jelentés az izmiri földrengésről. A cigányasszony odament, hogy megfékezze az asszonyt, a szomszédasszony meg a férjet. A férjnek kiesett a pénztárcája. A dulakodás után a szomszédasszony elindult a lakásába, utána a cigányasszony. A TV-ben azt mondták, hogy 3000 ember maradt fedél nélkül, meg hogy megérkezett egy szállítmány liszt az izmiri kikötőbe, de nem tudják, meddig fog ott vesztegelni, mert a vámügyek nem egészen szabályozottak. Megjelent a postás. A férj a pénztárcájához kapott, hogy kifizesse a TV-számlát. A pénztárca nem volt sehol. Mindannyian elindultak a rendőrállomásra. Sokáig maradtak ott, mert a cigányasszony tenyérből jósolt nekik.

Természetesen a történet két verziója sokban eltért az utolsó személyeknél, míg az eredeti mese fontos részletei elvesztek a meseláncban.

❖ **Faliújság: Mitől függ az érzékelés?**

A résztvevők a következőket nevezték meg:

- a megfigyelőkészség, és a lényeges tények átvitele
- a pillanatnyi pszichofizikai állapot
- cél / elvárás
- figyelem
- a hallgatás készsége
- a téma érdekessége / az érzékek élessége
- tapasztalatok
- egyéni érzelmi érdekltség

Megjegyzés:

Az érzékeléssel kapcsolatos műhelymunka nem jelent különösebb terhet, de szükséges, hogy tudatosuljon: többféle igazság létezik, attól függően, hogy ki honnan nézi. A tréning keretében a műhelymunka könnyedsége miatt pihentető szerepe is van.

Piroska és a farkas meséje a farkas nézőpontjából

Az erdőben éltem. Ez volt az otthonom, amelyről mindig gondot viseltem, és folyamatosan igyekeztem tisztán és rendezetten tartani.

Egy szép napsütéses napon, amikor épp eltávolítottam az ételmaradékokat, amelyeket az emberek hagytak maguk mögött, lépéseket hallottam. A fa mögül kilesve egy kislányt láttam, aki kosárral a kezében ment az úton. Azonnal gyanússá vált, mert olyan furcsán volt felöltözve, tiszta pirosban, kendővel a fején, mintha nem akarta volna, hogy felismerjék.

Noha tudom, hogy nem a ruha teszi az embert, ő az én erdőmben volt, és helyénvalónak tartottam, hogy többet tudjak meg róla. Megkérdeztem, kicsoda, honnan jön, és még néhány más dolgot. Először szemtelenül azt válaszolta, hogy nem áll szóba ismeretlenekkel. Én ismeretlen? Én, aki egész családommal az erdőben élek, én vagyok ismeretlen? Ekkor egy kicsit lenyugodott és elmesélte a történetet a nagyanyjáról. A nagyanyja beteg volt, ezért ebédet vitt neki. A kislány valójában őszintének tűnt, és arra gondoltam, jó lenne egy kicsit ráncba szedni, hogy megtanulja, nem szép ilyen gyanúsán felöltözve osonni más otthona körül.

Elengedtem, hadd menjen útjára, de egy rövidebb úton a nagyanya házához siettem. Amikor megláttam a nagyanyját, elmagyaráztam neki a helyzetet, mire ő egyetértett velem, hogy jó lenne, ha az unokája megtanulna egy kicsit körültekintőbben viszonyulni másokhoz. Megbeszéltük, hogy ő elbújik az ágy alá, amíg én ki nem hívom.

Amikor megérkezett a kislány, behívtam a hálószobába, ahol a nagyanyja ruhájába öltözve feküdtem az ágyon. Kipirosodott orcákkal lépett a szobába és azonnal sértő megjegyzést tett a füleimre. Korábban is megtörtént már, hogy megsértett valaki, ezért megpróbáltam nem nagy jelentőséget tulajdonítani a dolognak és egyszerűen azt mondtam, hogy azért nagyok a füleim, hogy jobban halljam őt. Ezzel azt akartam mondani, hogy szimpatikus a számomra, és hogy vigyáznia kellene arra, mit mond. Erre ő menten humoros megjegyzést tett a szemeimre. Az önök számára egészen világos, hogy a kislány iránti érzelmeim hirtelen változni kezdtek, és a szimpatikus személyből egy nagyon kellemetlen lényé változott a szememben. Mivel azonban tapasztalt voltam abban, hogy ne mutassam ki dühömet, azt mondtam neki, hogy azért nagyok a szemeim, hogy jobban láthassam őt.

A következő sértése minden mértéket meghaladt. Egyébként is vannak gondjaim a nagy fogaimmal, és az a kislány nem tudott semmi okosat mondani, mint hogy emlékeztessen rájuk. Tudom, hogy nem kellett volna ilyen lobbanékonyan reagálnom, de felugrottam az ágyról és rámordultam, hogy a nagy fogaim jók lesznek arra, hogy megegyem őt.

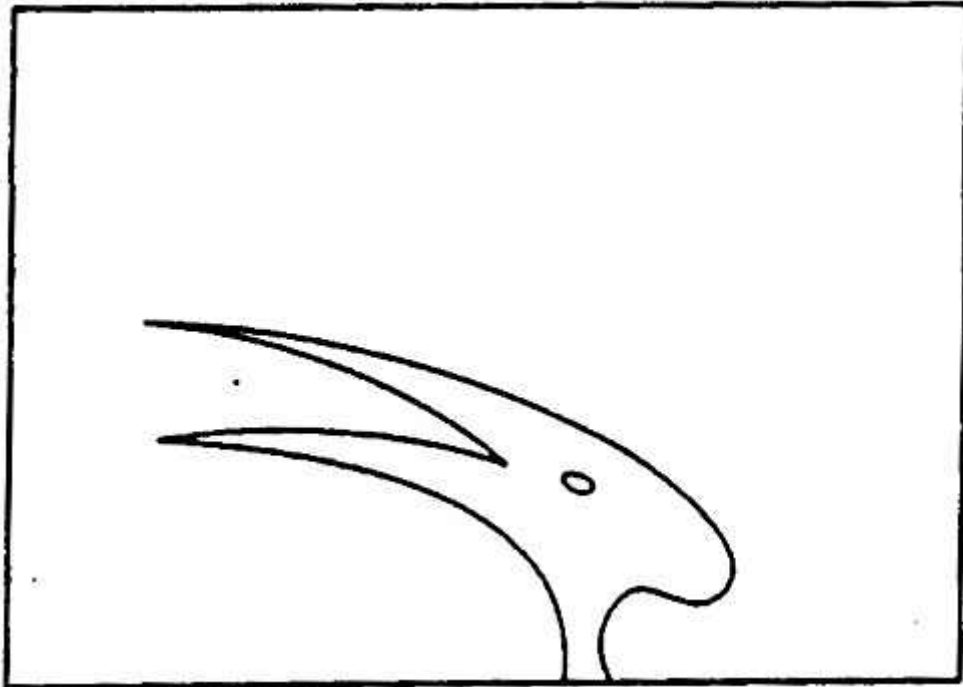
Azonnal meg kell mondanom Önöknek, hogy egy farkas soha nem enne meg egy kislányt. Ezt mindenki tudja. Meglepetésemre azonban ez a butuska lány elkezdett futkosni és visítozni a házban. Futottam utána, hogy megpróbáljam megnyugtatni, még a nagymama ruháját is levettem magamról. Egyszer csak, kopognak, és az ajtóban megjelenik az erdész, két méter magas ember, fejszével a kezében. Amikor megláttam, rájöttem, hogy nagy bajban vagyok. Gyorsan kiugrottam az ablakon és elfutottam.

Szép volna, ha a mesének itt vége lenne, de a nagymama senkinek sem mesélte el az én történetemet. Hamarosan híre ment, hogy én egy szörnyű teremtmény vagyok, akinek nem lehet hinni. Nem tudom, később mi történt a kislánnyal, de azt elmondhatom, hogy én az életem végéig boldogtalan maradtam.

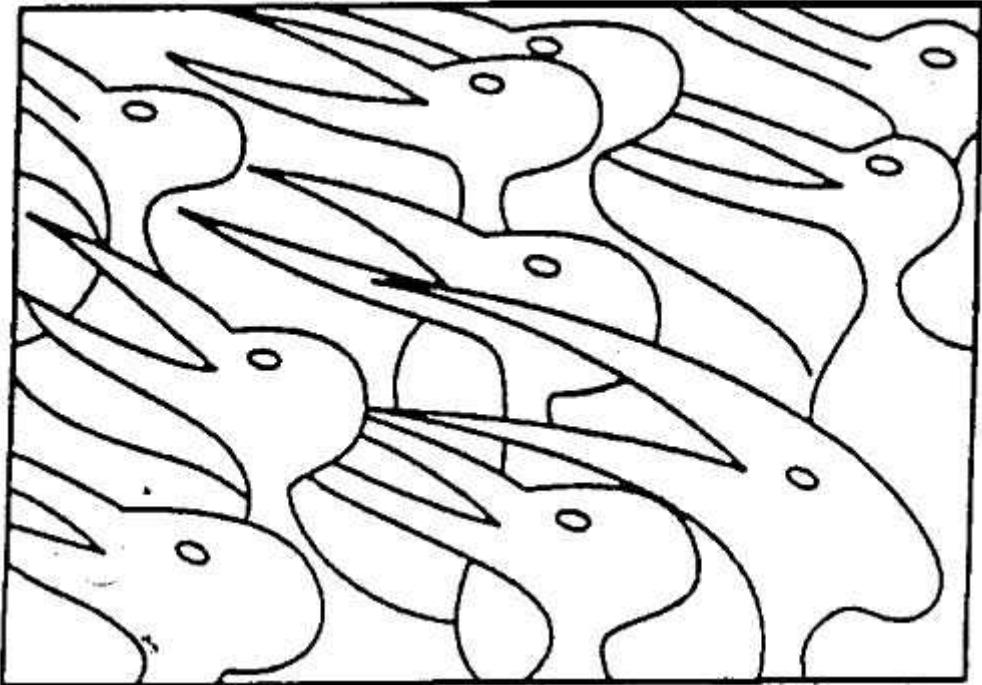
Anyagok a *Rajzolás* gyakorlathoz



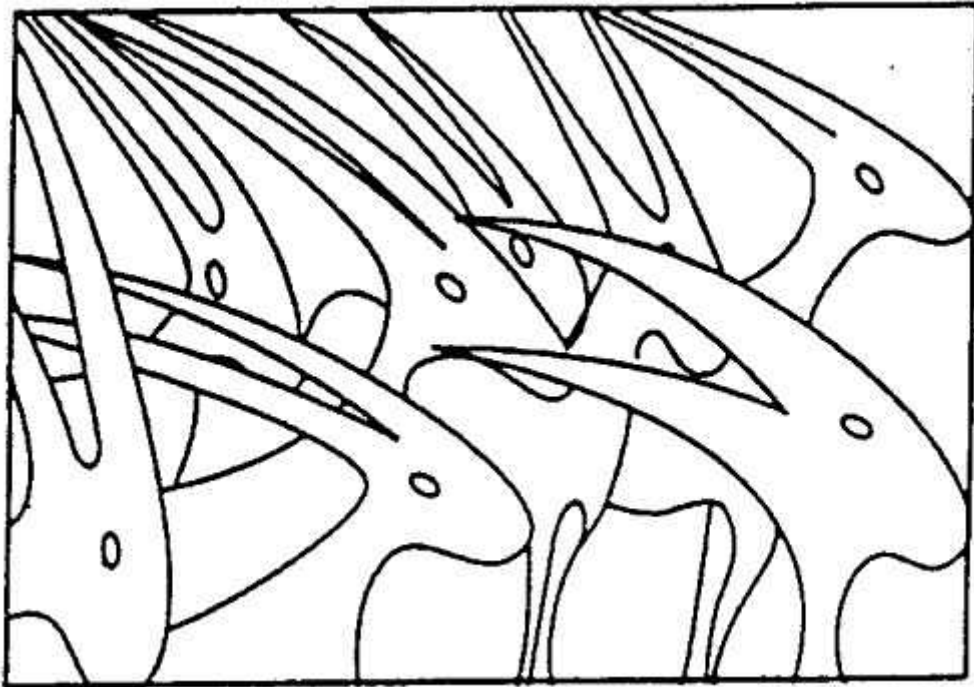
(a)



(b)



(c)



Kiegészítő gyakorlatok az érzékelés témájára

❖ *A kép leírása*

A résztvevők három csoportra oszlanak. A tréningvezető megmutat egy sok részletet tartalmazó képet mindegyik csoportból egy személynek, aki elmeséli, leírja a képet egyik csoportbeli társának. A második személy ezt elmondja egy harmadiknak, stb. Minden csoportból az utolsó három személy, akinek leírták a képet, a plénumon elmondja, milyen az a kép.

Evaluációs kérdés: Mi történt?

❖ *Ki ez?*

A kalapban papírdarabok vannak a résztvevők nevével. Mindenki kihúz egy papírt (ha a saját nevét húzza ki, visszateszi és húz egy másikat). Az a feladatuk, hogy lerajzolják, mire asszociálnak az adott személyről a kihúzott név kapcsán. Amikor befejezték, megnézhetik mi mindent rajzoltak, és ha valamelyik rajz emlékezteti őket valakire, akkor a rajz mellé odaírják a nevet.

Evaluálás: Milyen asszociációik voltak?

A konfliktusok megértése

A műhelymunka céljai:

- a konfliktus és az erőszak közti különbség megértése
- a konfliktus elemzése
- megnyitni annak lehetőségét, hogy a konfliktust a változás jeleként és lehetőségeként fogjuk fel
- megérteni a konfliktuskezelésre kiható fontosabb tényezőket

A fő kérdések:

- A konfliktusnak milyen értelmezései vannak?
- Milyen kapcsolat van a konfliktus és az erőszak között?
- Az ellentét során milyen viselkedési modellek ismerhetők fel?
- Mi minden szövődik a konfliktusba, miért jön létre a konfliktus?
- Az ellentétek során a felek milyen szokványos szerepei ismerhetők fel?
- Mi nem tetszik abban, ahogy konfliktushelyzetben viselkedem, és ezt hogyan tudom megváltoztatni?

Példa a műhelymunkára

☺ Játék: *Nagyanyó, vadász, oroszlán*

● *Lásd a játékoknál a 143. oldalon.*

❖ Ötletbörze: Konfliktus (asszociációk)

- | | | | | |
|--------------------|------------------|----------------------|--------------------|----------------------|
| - veszekedés | - katonaság | - osztálykülönbségek | - profit | - rasszizmus |
| - oda nem figyelés | - fal | - előítéletek | - következetlenség | - szükséglet |
| - meg nem értés | - háború | - széttört üveg | - megbeszélés | - két oldal |
| - gyilkosság | - testvér | - havi fizetés | - félreértés | - regresszió |
| - gyűlölet | - nővér | - mindennapok | - megjátszás | - elkerülhetetlenség |
| - rendőrség | - elferdített | - függőség | - ombudsman | - időhiány |
| - közelség | igazság | - vallási | - elégedettség | - bizonytalanság |
| - politika | - kísérlet | hovatartozás | - felfedezés | - magyarázkodás |
| - határok | - manipulálás az | - felelősség | - alkohol | - árák |
| - vezetés | emberekkel | - költség- | - önbecsülés | - dominancia |
| - krimi sorozatok | - erőszak | visszatérítés | - másság | - szülők |
| - igazságtalanság | - mániákus | - forradalom | - csók | - elnyomás |
| - eltérő | - agresszivitás | - személyiség | - választási | - tudatalatti |
| álláspontok | - demonstrációk | - megosztottság | eredmények | - nevelés |
| - szurkolói | - félelem | - viselkedés | - ámulás | - anarchia |
| csoporthoz | - választások | - öröm | - kulturálatlanság | - védelmi |
| - könnyek | - színek | - feszültség | - ellentét | mechanizmusok |
| - Strahinja | - szerelem | - béke | - álkultúra | - represszió |
| Banović | - fenyegetés | - labdarúgás | - ego | |
| - büszkeség | - nemzeti | - változások | - ujj | |
| - diszharmónia | hovatartozás | - fegyver | - védelem | |

❖ Barométer

A résztvevők a felolvasott kijelentés alapján (fizikailag) helyet foglalnak a barométer „Egyetértek” és „Nem értek egyet” a kijelentéssel pólusain. Miután elhelyezkedtek, mindenki elmondhatja véleményét (miért állt oda, ahol áll), nem kommentálva mások véleményét és megnyilatkozásait.

Kijelentések:

- Rossz, ha ellentétek vannak.
- Ha ellentétesek az érdekek, az ellentét nem oldható meg.
- Az erő határozza meg az ellentét megoldását.
- Az áldozat is felelős az ellentét miatt.

Néhány a résztvevők kommentárja/kijelentése közül:

- Rossz, ha ellentétek vannak.
 - *Az ellentét probléma, nincs rá szükségem. Nem hoz semmi jót, szerintem. Az összetűzést a legsötétebb dolognak látom. Az csak rossz.*
 - *Jobb, ha nincsenek ellentétek, de milyen lenne az élet nélkülük?*
 - *Néha elkerülhetetlenek. Nem jó, de elkerülhetetlenek.*
 - *Én ellene vagyok, de ha muszáj - hát muszáj.*
 - *Azt hiszem, hogy az ellentét jó dolog. Minden ellentétből sokat tanulhatunk önmagunkról és másokról is. Rajtuk keresztül tanuljuk a megértést.*
 - *Kellemtlenek lehetnek, de lehetőséget adnak arra, hogy valami megváltozzon.*
 - *Nem tudom elfogadni az ellentétek minden formáját. Némelyek nélkül lehet, de ha nincs ellentét, nem lenne bátorság, jó és rossz ember...*
 - *Ha megtörténik az összetűzés, lépnünk kell.*
 - *Ha nem lennének összetűzések, meghalnánk az unalomtól.*
 - *A véleménykülönbségek szükségesek és hasznosak.*
 - *Az ellentét nem kell, hogy mindjárt negatív legyen (puskákka).*
 - *Rajtuk keresztül megismerhetem önmagam. De megtanulhatom azt is, hogyan eljutni a megoldásig. Vágyódom az ellentétekre.*
 - *Az összetűzés semmi jót sem eredményezhet. A háború semmi jót nem hozhat. Számomra az nem összetűzés, ha különbözik a véleményünk.*
- Ha ellentétesek az érdekek, az ellentét nem oldható meg.
 - *Megoldható. Meg lehet kísérteni.*
 - *Úgy gondolom, hogy minden helyzet megoldható, tekintet nélkül az ellentétes érdekekre.*
 - *Megváltoztathatjuk a módozatokat. Számomra semmi sem tűnik megoldhatatlannak.*
 - *És ha nem lehet megoldani a konfliktust, jön egy harmadik fél és megoldja.*
 - *Én hiszek a kompromisszumban és a közvetítésben. Hiszem, hogy minden konfliktus megoldható.*
 - *Ha ellentétesek az érdekek, az ellentét nem oldható meg. Ha pedig az egyik visszakozik, már nincs is ellentét.*
 - *Minden ellentét megoldásának tartalmaznia kell kompromisszumot.*
 - *Ha azonosak az érdekek, akkor nincs is mit megoldani.*
 - *Az ellentét megoldódik, ha egy egyik felet rákényszerítik, hogy engedelményt tegyen.*
 - *Az engedmény nem az ellentét megoldása.*
- Az erő határozza meg az ellentét megoldását.
 - *Úgy gondolom, hogy az erő nem a konfliktus megoldása, hanem rákényszerítés.*
 - *Nem határozza meg. Az nem a konfliktus megoldásának a*



demonstrációja, hanem a fölé- és alárendeltségé. Nem ismerem el az erőt az ellentét meghatározójának.

- Attól függ, milyen pozíciókról lépsz be. Ha az „erősebb” oldalról, már induláskor nem a megoldásra, hanem arra törekszel, hogy fölülkerekedj a másikon.
- Az erő kihathat, de nem kell, hogy szükségszerűen meghatározza az ellentét megoldását. Ha az egyik oldal sokkal erősebb, kihatással tud lenni az ellentét megoldására. Az erő csak erőszak.
- Én azt mondom, IGEN. Láttam már életemben, hogy az erő miként oldja meg az ellentétet. Akinél az erő volt, az megoldotta, én meg nem tehettem semmit.
- Az erősebb oldal diktálja a megoldást.
- Ha azok nem nagyobb kiterjedésű összetűzések, súlyos következmények nélkül, az erő nem határozza meg a megoldást. Az ellentét megoldásával mindkét félnek elégedettnek kell lennie, mert különben nem beszélhetünk megoldásról.
- Az áldozat is felelős az összetűzésért.
- Az összetűzésért mindenki egyformán felelős.
- Az összetűzéshez ketten kellene.
- Mindenki önmagáért felelős: vajon kivonul-e az összetűzésből, vagy miként áll hozzá.
- Az áldozat és az erőszakos egyén is felelős az összetűzésért. Viszonylagos az áldozat szerepe, mert ki van téve a manipulációnak.
- Az áldozat nem annyira felelős, mint az erőszakoskodó.
- Hogy ki az áldozat, az a percepciótól is függ.
- Az áldozat provokálhat is, és akkor felelős.
- Egyetlen áldozat sem akar áldozat lenni.
- Nem lehet, hogy valaki összetűzzön valakivel, az a másik meg ne tűzzön össze vele.

❖ Jéghegy

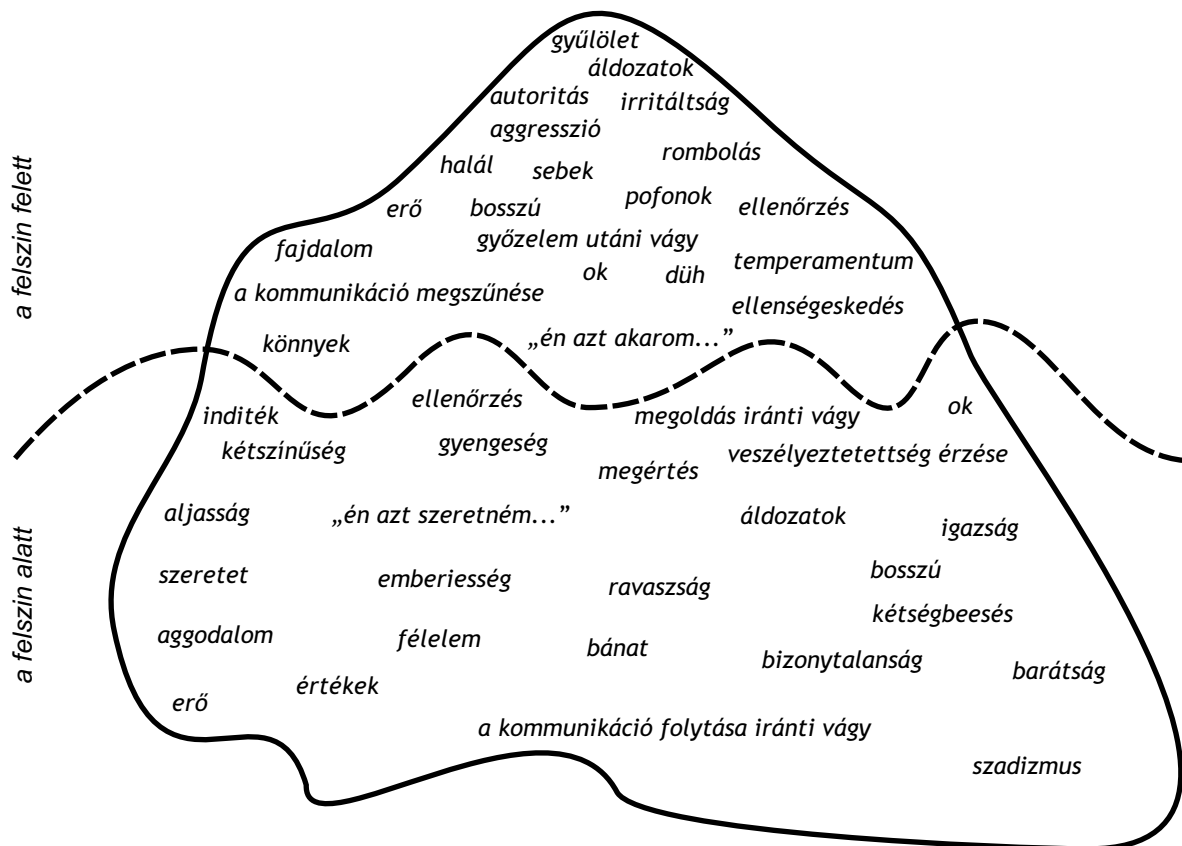
1. A foglalkoztatás vezetője ismerteti a Jéghegy lényegét. A jéghegy jelképes szemléltetése annak, hogy mit mutatunk ki, és mit titkolunk az összetűzés során. Amit láttatunk, az a víz felszíne felett van, amit rejtegetünk, az meg alatta. A résztvevők három kisebb csoportra oszlanak. Mindegyik csoport utasítást kap, hogy a jéghegy elvei szerint csoportosítsa az összetűzés során jelentkező érzelmeket és egyéb elemeket. Ezután a plénum keretében a kis csoportok ismertetik a jéghegyüket tartalmazó papírt. Ezután következnek a megjegyzések és kommentárok.

Néhány a vélemények közül:

- Ahogy olvad felülről, úgy emelkedik ki alulról.
- Szinte minden összetűzésben lényegesek az előítéletek.
- Minden konfliktusban jelen van bizonyos adag félelem a további konfrontálódástól, a következményektől, a fizikai leszámolástól...
- Fontos az én viszonyulásom a másik fél jobbik énjéhez.
- A szeretet a jéghegy alján, közepén van, jéggel körülvéve. Nos, ezt a szeretetet kell onnan kiemelni.
- Azokat a dolgokat, amelyeket jó volna megmutatnunk, nem mutatjuk meg, mert így tanultuk. Ha egy kicsit többet mutatnánk meg belőlük, talán könnyebb volna megoldani az összetűzést, vagy nem is kerülne rá sor.

2. A résztvevők visszatérnek a kisebb csoportokba, ahol mindenki külön-külön megnyilatkozik arról a kérdéssel, hogy: Hogyan viszonyulok a jéghegy aljához, amely nálam van (elrejtve)?

Hogyan viszonyulok ehhez másoknál?
Mi hat ki a kommunikáció javulására az összetűzés során?



❖ **Ötletbörze: A konfliktus/összetűzés létrejöttének oka a/az:**

- | | | | | |
|----------------------------|--|---------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| - nézeteltérés | - hit | - előítéletek | - butaságok | tiszteletbe nem tartása |
| - érdek | - meg nem értés | - intrika, | - anyagi vágyak | - érzelmek |
| - szükséglet | - beavatatlanság | - hazugság, | - stressz | - titkolása |
| - mások meg nem hallgatása | - másság | - átverés | - bosszúságok | - komplexusok |
| - féltékenységi | - képzetlenség | - vélemények | - hatalomvágy (dominancia) | - mentalitás |
| - szeretet/szerelem | - megghiúsult és kimondatlan elvárások | - egyenlőtlenségek | - megkülönböztetés | - bizalmatlanság |
| - kommunikáció hiánya | - sértegetés | - egyenrangúság hiánya | - autoritás lebecsülése | - kultúrák |
| - sértődöttség | - hagyományok | - másokra való oda nem figyelés | - szabadság | - engedékenység |
| - félelem | - hiúság | | - választások | - problémák globalizálása |
| | | | | - kormányok |

❖ **Ötletbörze: Milyen viselkedés tapasztalható az összetűzések során:**

- | | | | |
|----------------------------|-----------------|----------------------|----------------------|
| - agresszivitás | - önfejlés | - támadás | - sírás |
| - düh | - önbizalom | - harag | - kultúra |
| - „én vagyok a legjobb...” | - kommunikáció | - nem közönyös | - agressziómentesség |
| - kitartás | - kényszerítés | - kereskedelem | - idegesség |
| - dadogás | - fenyegetés | - tolerancia | - együttműködés |
| - sértődöttség | - engedékenység | - manipuláció | - bosszúvágyó |
| - remegés | - közömbösség | - tekintélytisztelet | - kíváncsiság |
| - ellenőrizetlenség | - ellazulás | - hiúság | - elkeseredettség |
| | | | - dominancia |
| | | | - érdektelenség. |

Az összetűzéskor tapasztalt magatartás besorolásának modellje:
(Lásd a 52. oldalt)



A konfliktus megértése kulcsfontosságú a feloldásuk szempontjából. A tréningen e műhelymunkának összefüggésbe kell hoznia az addig elvégzetteket, és tovább kell építkeznie az olyan témák alapján, mint amilyen az erőszakmentes kommunikáció, a teammunka és az érzékelés. Nagyon fontos, hogy ennek a témának az előkészítésére sok időt fordítsunk, valamint hogy a teljes tréneri team alaposan körüljárja a fő kérdéseket, amelyeket fel szeretne vetni a téma feldolgozása keretében.

Kiegészítő gyakorlatok a konfliktus megértésének témájára

❖ Erőd

Leírás: A résztvevők két csoportra oszlanak. Az egyik csoport az erődön belül lesz, a másik meg kívül. Az utóbbiak megkísérelnének bejutni. Mindkét csoportnak 15 perce van az előkészületekre és a megbeszélésekre, amelyeket külön helyiségekben folytatnak le.

Kiegészítő utasítások:

Az erődön belüli csoport számára:

Saját maguk határozzák meg, hogy hol van az erőd, és hogyan néz ki. A cél: ne engedjék meg a másik csoportnak, hogy bejusson az erődbe az első három percben. Ez után az idő után a másik csoport bejuthat az erődbe, ha eleget tesz az Önök által megszabott követelményeknek.

Az erődön kívüli csoport számára:

Nagy szükséghelyzetben vannak, hogy mindenképpen bejussanak a várba. Erre tíz percük van.

● Megjegyzés:

Ez a gyakorlat igen feszélyező. A gyakorlat során a két csoport közötti konfrontálódás rendkívüli méreteket ölthet, emiatt a gyakorlat befejezését követően mindenképpen azonnal lehetőséget kell nyújtani az érzelmi evaluálásra, lehetővé téve a szerepből való kilépést és a történetek elemzését. A két csoport számára meghatározott, egymástól eltérő időkorlátokat általában nem tartják tiszteletben, és gyakran kerül sor kisebb fizikai leszámolásra is.



❖ *Rajzcsata*

A csoport párokra oszlik. Minden párban az egyik személy lesz az A, a másik pedig a B. A résztvevőket megkérjük, hogy a gyakorlat során ne beszélgessenek. Összehívják az A személyeket, és azt a feladatot adják nekik, hogy rajzoljanak le egy várost napnyugtakor. A B személyek feladata az lesz, hogy rajzoljanak le egy strandot fürdőzőkkel. A gyakorlat idejét 5 percre korlátozzák.

Ezután a párok együtt leülnek, kapnak egy ceruzát, azzal az utasítással, hogy a ceruzát együtt fogva készítsék el a rajzot.

Evaluációs kérdések:

Milyen volt rajzolás közben?

Mit érzett, mit gondolt?

Hogyan viselkedtek, amikor világossá vált, hogy ellentétesek a feladatok?



❖ *Élet a szigeten*

A résztvevők kisebb csoportokra oszlanak (5-6 személy egy csoport). Lakatlan szigeten élnek és nincs módjuk a távozásra. A közös élet megszervezése érdekében meg kell állapodniuk, és fel kell állítaniuk a közös szabályok rendszerét. Minden kis csoportnak 10 perce van arra, hogy megállapodjon a szabályokban, amelyeket azután a többiek előtt ismertetnek.

A következő lépésben minden csoportból kérünk egy önkéntest. Az önkénteseket kivezetjük a helyiségből, majd közöljük velük, hogy mindenkit egy másik szigetre küldünk, azzal az utasítással, hogy a szigeten az ottani szabályokkal ellentétesen viselkedjenek és próbálják meg azokat megváltoztatni, vagy bojkottálni.

Miután a „jövevény” 10 percet töltött el új szigeten, a gyakorlatnak vége, és következik az értékelés.

Evaluációs kérdések:

A csoportok (mindegyik) miként kezelte az előállt konfliktust?

A „jövevények” hogyan érezték magukat a szabályszegők bőrében, és hogyan a régi szigetlakók, amikor megszegték kialakított rendszerüket?

Ki volt az áldozat, és ki az erőszakoskodó szerepében?
Milyen köze van ennek a valós élethez?

❖ Foglalkozás kisebb csoportokban és egyéni foglalkozás

Ennek a témának az elmélyítése történhet olyan részek egységeként, amelyeket kisebb csoportokban, egyénileg és plénumban dolgozunk fel. Szinte önmagától kínálkozik ennek a témának az összekapcsolása azokkal az esetleges korábbi műhelymunkákkal, amelyek az erőszakmentes kommunikációról vagy a csapatmunkáról szóltak, mégpedig a viselkedésmód felülvizsgálataként, hogy mit éreztünk konstruktívnak és mit destruktívnak a konfliktus megoldása során.

Javaslatok az esetleges munkatémákra:

- A számomra kellemes viselkedés a másokkal való kommunikáció során (a csoporton belül, a tréning folyamán).
- Az a megélt viselkedés, amely kedvező táptalajt teremt a konfliktushoz.
- Viselkedés, amely nem járul hozzá a konfliktusok megoldásához.
- Hogyan reagálok, ha zavar a kommunikáció módja (konkrét példán keresztül).
- Az általam jónak tartott reakció.
- Úgy vélem, hogy az emberek azért viselkednek úgy, mert...



Az erőszak

A műhelymunka céljai:

- a társadalmon belüli erőszak fogalmának feldolgozása
- az erőszak eltérő értelmezésének tudatosítása
- a társadalmon belüli erőszakért való felelősség kérdésének megnyitása

A fő kérdések:

- Az erőszak mely formái léteznek?
- Ki a felelős a társadalmon belüli erőszakért?
- Milyen szerepek léteznek az erőszakos helyzetekben?
- Hogyan reagálok a társadalmon belüli erőszakra?

Példa a műhelymunkára

☺ Játék

❖ Ötletbörze: Erőszak, Erőszakmentesség

Két rajzlapot helyezünk el a padlón, a helyiség közepén. A résztvevők ezekre írják fel az erőszakkal és erőszakmentességgel kapcsolatos asszociációikat.

Asszociációk az erőszak témájára:

- | | | | | |
|------------------|---------------------|----------------------|----------------------|---------------|
| - hatalom | - fegyver | - megosztottság | - népirtás | - állatkert |
| - ellenőrzés | - kényszer | - útlevél | - (titkos) rendőrség | - magányosság |
| - agresszió | - megkülönböztetés | - tömegmészárlás | - sírás | |
| - gyűlölet | - ellenőrizetlenség | - Bg-tömegközlekedés | - bűnözés | |
| - veszekedés | - gyengeség | - vér | - menekültek | |
| - undor | - félelem | - labdarúgó stadion | - traumák | |
| - fölérendeltség | - xenofóbia | - térhiány | - áldozat | |
| - erő | - sovinizmus | - (szerb) rendőrség | | |

Asszociációk az erőszakmentességre:

- | | | | | |
|--------------|------------------|--------------|-------------------|-------------|
| - barátság | - tudat | - harmónia | - út | - önbizalom |
| - szerelem | - tolerancia | - szabadság | - mozgás | - tér |
| - józanság | - kommunikáció | - mosoly | - csók | - választás |
| - nyugodtság | - mindenki | - ügyesség | - autentikusság | - energia |
| - béke | - egyenrangúsága | - önkontroll | - elmozdulás | - képzelet |
| - erő | - beszélgetés | - állapot | - hajthatatlanság | - döntés |

❖ **Barométer: Erőszak - nem erőszak**

A padlón 34 papírlap van, az alábbi kijelentések, állítások egyikével. Minden résztvevő elvesz két kijelentést és elhelyezi a barométeren, amelynek két pólusa: Erőszak - Nem erőszak. Miután minden kijelentést, állítást elhelyeztek, következik a vita: Vajon valaki megcserélné-e valamelyik kijelentés helyét a barométeren, miért, és ezt hogyan látják a többiek...

Kijelentések:

1. A fekete bőrű népek elmaradott népek.
2. A cég igazgatója kitartóan követeli munkatársnőjétől, hogy annak elutasítása ellenére este együtt menjenek valahova.
3. A gyár mérgezett szennyvizet bocsát a folyóba.
4. Nyugat-európai gyógyszergyár humanitárius segélyként használhatatlan gyógyszereket küld külföldre.
5. A kávézóban fiatal emberek csoportja hangosan kinevet egy egyszerűen öltözött, sáros lábbelis embert, aki a mellettük levő asztalnál ül.
6. Hazafelé menet a rendőr megállít egy sofőrt és megkérdezi: „Te meg hova indultál?”
7. A német nép kezdte a II. világháborút.
8. Védelmi célokra igazolt a gyalogsági taposóaknak használata.
9. A rendőr felpofoz valakit, akinél nincsenek személyi iratok.
10. A rendőrök vízágyúval kergetik szét a kormány székhelye előtt összegyűlt munkásokat.
11. A vallási szertartást követően a pap meghívja a jelenlevőket a párt következő ülésére.
12. A munkahelyre való jelentkezéskor a jelöltet pártbeli hovatartozásáról kérdezik.
13. A szülők megtiltják gyermekeiknek, hogy a hazatelepült menekült szomszéd gyermekeivel játszanak.
14. Az igazgató nőrokonát veszi fel a munkahelyre kiírt pályázatra.
15. A tanár megbünteti azt a gyermeket, aki nem akarja megmondani, hogy ki törte be az ablakot.
16. A tanár kijavítja a tanulókat, ha az ország más részéből származó kifejezéseket használnak.
17. Az anya megüti a gyermekét, amelyik azért sír, mert az anyja nem akarja neki megvenni a játékot.
18. Nigéria minden nigériainak az állama.
19. A rendőrök elutasítják a kilakoltatásra vonatkozó bírósági végzést.
20. A földre annak van joga, aki először ért oda.
21. A koldus kabátujjuknál fogva ráncigálja a járókelőket.
22. A férfiaknak le kell tölteniük a katonai szolgálatot.
23. Ő lojális állampolgára ennek az országnak.
24. A munkanélküli menekülteknél kikapcsolják az áramot, mert nem fizették ki a számlát.
25. A menekülteket kidobják a házból, hogy annak elsődleges lakói, akik előtte elmenekültek, be tudjanak költözni.
26. A szennyes kimosása női munka.
27. A háborúban mindig egyik fél a vétkes.
28. A NATO tagországai azért bombázták Jugoszláviát, hogy megakadályozzák a humanitárius katasztrófát.
29. Mindazok, akik a háború idején töltötték le katonai szolgálatukat - támogatták azt a háborút.
30. A nők békeszeretőbbek, mint a férfiak.
31. Válás után a gyermekeknek az anyjukhoz kell tartozniuk.
32. Egy csoport együtt dolgozó ember megtiltja egyik kollégájának, hogy dohányozzon az irodában.
33. Ha az emberek nem tudnak együtt élni, akkor legjobb elválasztani őket.
34. Segíteni kellene Afrikának abban, hogy civilizálódjon.

Néhány vélemény a résztvevőktől a fenti kijelentésekről, állításokról:

- Válás után a gyermekeknek az anyjukhoz kell tartozniuk.
 - Erőszak a „kell” szó miatt.
 - Erőszak, mert eleve kizárólagos, kritikátlanul előnyt biztosít.
- Ő lojális állampolgára ennek az országnak.
 - Nem erőszak, mert ez az egyén szabad választása. Erre senki sem kényszerítette... kivéve az államot!
 - Állama válogatja.
 - Ezt a kijelentést a demokratikus és antidemokratikus társadalmak fényében kell szemlélnünk. Ha a hatalom illojálisan viszonyul a néphez, a néptől pedig lojalitást követel meg - ez már erőszak.
 - Ha az uralkodó azt mondja: „Az állam én vagyok!” az államhoz való lojalitás a hatalomhoz való lojalitást jelenti, fordítva nem lehet.
 - Svájcban is, itt is, ha nem fizetem, az adót, börtönbe megyek. Emiatt én ezt az erőszakhoz tenném.
 - Lojálisnak lenni az államhoz, az nem csak adófizetést jelent, hanem egyetérteni az adott állam politikájával is.
- A német nép kezdte a II. világháborút.
 - Az erőszak az általánosítás következménye - háborút kezdte már csak azért is, mert német vagy, tekintet nélkül, hogy támogattad-e a háborút vagy sem.
- A tanár kijavítja a tanulókat, ha az ország más részéből származó kifejezéseket használnak.
 - Attól függ, hogy ezt célzatosan teszi-e, vagy jóakaratóan, hogy rávezessen az irodalmi nyelvre.
 - Az állandó helyesbítés nyomásként nehezedik a gyerekekre, és félelmet vált ki benne.
 - A módtól is függ, ahogyan kijavítja a gyermeket. Erőszak, ha azt mondja: „Ide figyelj, te, azt nem így mondják!”
- Nigéria minden nigériainak az állama.
 - Mit fogok én ott csinálni bosnyákként? Nem érezném kellemesen magam. Kizártnak érzem magam.
 - Felöleli az adott állam minden polgárát, vallási, nemzeti hovatartozás nélkül... Emiatt nem erőszak.
 - Nem erőszak, mert az állam nem az egyéneké, hanem az egész népé.
 - Mi lenne, ha azt írná, hogy „Szerbia minden szerbnek az állama?”



❖ Ötlebörze: Az erőszak fajtái

Milyen fajta erőszakot ismernek fel (visszatekintés az előző vitára)?

- | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|--|
| - megkülönböztetés | - nemek közötti erőszak | erőszakmentességgel, hogy még nagyobb erőszak jöhessen létre |
| - fizikai erőszak | - jogi erőszak | - konstruktív ködösítés |
| - pszichikai erőszak | - hagyomány | - győzködés (hogy olyan légy, mint én) |
| - helyzettel való visszaélés | - a törvény előtti egyenlő(tlen)ség | - szexuális zaklatás |
| - türelmetlenség | - (szerkezeti) autoritás | - vallás |
| - nemzeti kizárólagosság | - tekintélytisztelet | |
| - általánosítás | - az erőszak keveredése az | |
| - fenyegetés | | |

❖ Az erőszak fogalmának rövid bemutatása

Lásd a 13. oldalon.

Kiegészítő gyakorlatok az erőszak témájára

❖ Barométer az erőszak/erőszakmentesség témájára

- Ha veszélyeztetve lennék, az adott körülmények közepette erőszakhoz folyamodnék.
- Inkább erőszak, mint gyávaság.
- Az erőszak az erőszakmentesség ellentéte.
- Az erőszakmentesség nem él vissza az ellenfél gyengéivel.
- Az erőszakmentes akció elve, hogy bizalommal közelít az ellenfélhez.

Néhány vélemény a résztvevőktől:

- Ha veszélyeztetve lennék, az adott körülmények közepette erőszakhoz folyamodnék.
 - *Előnyben részesítem az erőszakot, de korlátok között: ha valaki veszélyeztet, erőszakot alkalmazok.*
 - *Önvédelem esetén erőszakhoz folyamodnék.*
 - *Nem helyeslem az erőszakot, de ezt nem kell ennyire szigorúan venni. A helyzettől függően néha szükség van alkalmazására.*
 - *Nem hinném, hogy az önvédelem erőszak.*
 - *Hiszem, hogy mindent meg lehet oldani erőszak nélkül. Idealista, optimista vagyok.*
 - *Ne tedd másokkal, amit nem szeretnél, ha veled tennének. Emiatt mérsékelt vagyok. Az erőszak erőszakot szül. Középen állok, mert nem vagyok eléggé érett, hogy a „Nem értek egyet”-re álljak.*
 - *Ha szörnyű dolgokat élsz át és elfogadod, amit tesznek veled, egy idő után felhagynak veled.*
 - *Minden ember természetében benne van az önvédelem. Néha az erőszak nem csak fizikai. Az erőszak különböző formái léteznek.*
 - *Nem tudom, hogyan reagálnék. Mégis, van bennem valami erőszakra való hajlam.*
 - *Az én védekezési ösztönöm agresszívan hat.*
- Inkább erőszak, mint gyávaság.
 - *A gyávaság tág fogalom. Néha ez az összetűzés elkerülését jelenti.*
 - *Nem érdekel, hogy ki mit fog mondani. Lelkiismeret-furdalás gyötörne, ha erőszakot alkalmaznék.*
 - *A gyávaság meghatározatlan fogalom.*
 - *Az erőszak a gyengeség jele, én így látom.*
 - *A gyávaság is jobb, mint az erőszak. A dédapai örökség azonban a közép felé húz.*
 - *Néha rosszabbul érzem magam, ha nem reagálok, mint ha gyáva lennék.*
 - *Sok függ a helyzettől. Néha fejet kell hajtani a súlyosabb következmények elkerülése végett.*
 - *A „Nem értek egyet”-re állok, viszont érzem, mintha a nagyapán azt mondaná „Hova mész, te szerencsétlen?”*
- Az erőszak ellentétes az erőszakmentességgel.
 - *Ezt a kijelentést többféleképpen lehet magyarázni, de elvben egyetértek vele.*
 - *Ezt a két metódust egy síkba helyezik. Véleményem szerint ellentétesek, de párhuzamosak.*
 - *Ha visszatekintek az ötletbörzére, már nem vagyok annyira biztos.*
 - *Ha egy ember nem erőszakos, az nem jelenti azt, hogy erőszakmentes.*
- Az erőszakmentesség nem él vissza az ellenfél gyengéivel.
 - *Nem értek egyet. Az első asszociációm Gandhi. Békével legyőzni*

- azokat, akiket az idegesít.
- Ahhoz, hogy megvédjem magam az erőszaktól, talán ravaszszággal kellene megfékeznem az erőt, hogy azt saját céljaimra használjam ki.
 - Nem tudom. Ha összetűzésbe kerülök azokkal az emberekkel, akiket nem tartok erőszakosnak, erőszakot érzlelek, becsomagolva valamilyen erőszakmentes módszerbe.
 - Azt kérdezem magamtól, milyen a két nem erőszakos ember közötti összetűzés?
 - Az emberi tényező talán felhasználja és visszaél vele. Az erőszakmentesség, mint olyan, biztosan nem.
- Az erőszakmentes akció elve, hogy bizalommal közelít az ellenfélhez.
 - Nem értek egyet, nem kell az ellenfélhez bizalommal közelítenem.
 - A kijelentésnek csak a felével értek egyet.
 - Hogy valaki bizalommal közelít-e vagy sem, nem lényeges tulajdonsága az erőszakmentességnek.
 - Ha valakihez bizalommal közelítesz, valószínűleg előbb éred el célod.
 - Az erőszakmentes akciót én összekötöm a problémához való pozitív hozzáállással.
 - Tiszteletnek lennie kell ahhoz, hogy az emberek megértsék egymást, akiből pedig hiányzik a bizalom, nincsenek is barátai.
 - Az üzleti életben a dolgok fele bizalomra épül. Ha elmegy az üzleti életben, elmegy az erőszakmentességben is.
 - Az összetűzés lehetőséget nyújt a változásokra.

Az előítéletek

A műhelymunka céljai:

- szembesülés az általánosításokkal és előítéletekkel
- az előítéletek szerepének tudatosítása a saját álláspontok kialakításában

A fontosabb kérdések:

- Miből fakadnak az előítéletek és általánosítások?
- Hogyan viszonyulni sajátmagunk és mások előítéleteihez?
- Milyen összefüggés van az előítéletek és a hátrányos megkülönböztetés között?

Példa a műhelymunkára

☺ Játék: Szervusz pajtás!

❖ Asszociációk

Minden résztvevőnek van 30 másodperce, hogy az adott témára leírjon néhány asszociációt. Minden téma után a papírokat a leírt asszociációkkal felragasztjuk a faliújságra, a résztvevők addig az újabb témával kapcsolatos asszociációikat írják le. Amikor befejezték az írást, mindannyian elmennek a falig, és csendben elolvassák a leírtakat.

A témák: emberek, politikusok, parasztok, békefenntartók, civilszervezeti aktivisták, balkániak, menekültek, felszabadítók, rendőrök, franciák, áldozatok.

Szükség szerint a gyakorlat értékelhető is.

Az evaluációs kérdések:

Mennyire cenzúrázták önmagukat? Miért? Meglepődött-e azon, amit leírt? Miért? Mi a különbség az előítélet és a közhely között?



Parasztok

- kinkeserves munka, kezek és arcok, mező, csülökföldműves, kulturálatlanság, dolgos, emberek
- mező, fehér ingek, fehér gyapjúharisnyák, jószág, zöld
- rét, nap, reggel, /nép/zene, traccsolás
- naivak, dolgosak, jók, hagyomány
- élelem, manipulálható emberek, földművelés
- szegénység, munka, kirepedezett kéz, öregség,
- szénaitlat
- mezőgazdaság, erő, természetszeretet, szegénység
- munka, illatok, koránkelés, szorgos élet, szarvasmarhák és juhok, sár
- képzetlenség, jószág, naivítás
- munkások, barátkozás, szegény nép, mező, nagylelkűség
- földművelés, választások, polgárok, életkörülmények, hangsúly

Politikusok

- hazugság, hatalom (harc), megvont szabadság, korlátozások, „börtön”, háború
- összetűzés, demagógia, parlament, hatalom
- kurvák, tolvajok, vezérek, saját érdekek, szívtelenség
- összetűzés, vita, hosszú beszélgetések, igazságtalanság, hatalom
- ravaszság, védelem, hazugság, exhibicionizmus, álarc
- szélhámosok, hazugok, gyilkosok, villák és gépkocsik, maffia
- kétszínűek, veszélyesek, ravaszak, okosak, szélhámosak
- gyűlölet, érdek, „szenny”, szónoklás, gazdag
- hazug, mániákus, kulturálatlan, parlament, kormány, párt, kommunizmus, választások
- család és kormány, hatalom, unalom, arcátlanság, iskolázottság/iskolázatlanság
- emberek, pragmatikusak, unalmasak, Mercedesek, írók
- Képviselőház, pártok, bizottság, elnök, állam
- család, választási család, változások, demokrácia
- vezetés, ambíciók, tekintély, felelősség, szakértelem, manipuláció, díszpompá, külcsín, jó fizetések

Balkániak

- hagyomány, önfejlés, harciasság, intolerancia
- elmaradottak, agresszívek, önfejlés
- emberek, Balkán, romantikusan önfejlés, kicsit primitívek, dühösek
- buták, hülyék, elemi kultúra nélküli faragatlan alakok, egyediek, szerencsétlen emberek
- szószátyár nép, szívélyesek, szolidaritás
- zene, másság, álláspont, dal, földrajz
- veszekedés, értetlenség, nacionalizmus, a javulást akarók elnyomása, kommunikációhiány
- a világ legszívélyesebb emberei, könnyű őket becsapni, buták, tréfálkozók, jókedvűek
- harciasság, vér, szocializmus, szegénység
- elmaradottság, intolerancia, veszekedés, primitívség, kulturálatlanság, vidámság
- szőrös mellek, sor, méltóság, verekedés, nevetés
- műveletlenség, szegénység, háborúk, önfejlés, tudatlanság, kitartás
- háborúk
- temperamentum, önfejlés, elmaradottság, balszerencse, irigység
- földrajzi vonatkozások, agresszivitás, melegség, kommunikációs készség, előítéletek, elszigeteltség, képmutatás, megosztottság
- kelet

Menekültek

- sajnálatra méltóak, gyűlölet (irányukba), nincstelenség, betegség, veszekedés
- szegények, piszkosak, jók, sérültek, betegek
- fájdalom, kétségbeesés, szomorúság, nyugtalanság, könnyek
- büntetés, igazságtalanság, hogyan tovább?, nem irigylésre méltó helyzet, otthon
- baj és bánat, kendők, sírás, lerombolt és felgyújtott házak, elégedetlenség
- én, szomorúság, szerencsétlenség, kivetettség, jóság
- összetűzés, háború, rendőrség, katonaság
- emberek, háború, gondok az élelmezéssel és egyéb szükséges dolgokkal, visszatérés, útlevél
- félelem, bánat, szegénység, kilátástalanság, elkülönülés
- elszakítottak, háború, bombák, könnyek, manipuláció
- háború, nehéz élet, menekült-szállás, barátok hiánya
- erőszak, sírás, szerencsétlenség, összetűzés, vér
- házak, tűz, menetszlop, sírás, gyermekek
- barát, visszahúzódtak
- bánat, sehova sem tartozás, nemtörődömség, csend, gyermekek
- fájdalom, szenvedés, lerombolt otthonok, halál, emberiség
- hallgatás, láthatatlanság, sírás, segítség, meg (nem) értés, félelem
- háború, szerencsétlenség, sátor, emberbaráti segély, könnyek, reménykedés a jövőbe

Franciák

- békefenntartók, háború, bor, Párizs
- emberek, bor, kenyér, francia kenyér, nők (nem utolsósorban)
- francia nők, szonok, Jean, udvarlás
- csók, Párizs, képek, zene, vágyódás
- bor, divat, kánkán, Eiffel-torony, konyha
- szerelem, folyó, Reggeli Tiffany-nál, Eiffel-torony, hó
- romantikusság, gazdagság, nagyobb demokratikusság
- croissant, Napóleon-konyak, Eiffel-torony, szerelem francia módra, világbajnokok
- charmeurök, Párizs, fény, Mireille Mathieu, kábítószer, prostituáltak
- kifinomultság, irigység, francia nők, Eiffel-torony, nyelv
- nemzet, nyelv és kultúra, szon, Chagal, Eiffel-torony, inyencek, hagyományok, bor, Párizs
- kifinomultság, bölcselkedés, gyorsak, szépek, jól ápoltak

Rendőrök

- butaság, erőszak, merevség, korlátoltság, eltávolodás
- embertelenség, bántalmazás, butaság, hülyeség, gyilkolás
- hatalom, gőg, munka, ellenőrzés, félelem
- gumibot, fájdalom, félelem, rend(bontás), düh
- szigor, kötelesség, udvariasság, tuskó, egyenruha
- emberek kében, akkreditáció, okiratok, „kolléga, ird!”
- gumibot, butaság, verés, börtön, Golf 4
- egyenruha, állam, verekedés, arrogancia, védtelenség
- félelem, gyűlölet, lojalitás, gumibot, kék kutyák, fizikai erőszak
- gumibot, kék ruha, személyi igazolvány
- gumibot, demonstráció, könnygáz gránát, kulturátlanság
- erőszak, demonstrációk, verekedés, börtön, elfojtás
- ellenőrzés, erőszak, félelem, hatalom, háború
- agresszió, kő, butaság, páncél, düh, gyűlölet, nyomásyakorlás
- idióták, műveletlen parasztok, tárgy
- kihasználás, nagybelű, elkorcsosult agyak

Áldozatok

- tömeggyilkosság, vér, tömegsírok, szenvedés, véletlen, ártatlanság, vétlenség
- áldozati bárány, ártatlanság, véletlen, fájdalom, traumák
- tehetetlenség, szenvedés, elállás, embertelenség
- gyerekek, gyerekek, gyerekek, gyerekek, gyerekek
- szerencsétlenség, gyűlölet, sírás, erőszak, vér
- háború, gyilkosság, megerőszkolás, gépjármű-szerencsétlenség
- mindennapok, értetlenség, élet
- szegénység, bánat, gyengeség, költözés, sírás
- elfogadás, ellenállás, fájdalom, sírás, folytatás
- tömeg, egyenruhák, cipők fűző nélkül, hallgatás, sírás
- háború, vér, erőszak, traumák, JSZSZK
- tehetetlenség, félelem, büszkeség, elvhűség, halál, sebek, vér
- elítélés, az áldozatok száma, erőszak, sors, El lehetett volna kerülni?
- emberek, háború, állatok, katonaság, bánat, nem számok
- vér, tömegsírok, összetűzés, provokáció
- sértődöttség, elhagyatottság, bűnösség, balkániak, fiatal emberek.

❖ Barométer

Kijelentések:

- Nekem vannak előítéleteim.
- Nekem jogom van az előítéleteimhez.
- Szerintem vannak hasznos előítéletek.
- Az előítéletek mindig megkülönböztetéshez vezetnek.

A barométerben szereplő állítások és a velük kapcsolatos kommentárok, megjegyzések a résztvevőktől:

- **Nekem vannak előítéleteim.**
 - *Elég sokat foglalkoztam az előítéletekkel. Azt hiszem, hogy nekem nincsenek.*
 - *Akármennyit is foglalkoznék az előítéletekkel, mindig megmaradnak, legalábbis a belsők.*
 - *Akármennyit is foglalkoznék velük, rájövök, hogy ismét előítéletekkel közelítettem valamihez.*
 - *Én szegény pára, igyekszem, hogy ne legyenek, de hát mégis... Ha beismered, a fele meg van bocsátva - ezért álltam ide.*
- **Nekem jogom van az előítéleteimhez.**
 - *Ezt senki sem tilthatja meg nekem. Tehát, jogom van rá.*
 - *Jogom van mindenre, ami nem árt másoknak.*
 - *Mivel az előítéletek lehetnek rosszak, én tiltom őket a saját magam számára. Mivel erre nem léteznek külső törvények, ezt én határozom meg a saját törvényemmel.*
 - *Jogom van a választásra.*
 - *Senki sem tilthatja meg őket, de nem kellene, hogy legyenek.*
 - *Szerintem vannak hasznos előítéletek.*
 - *Mivel az előítéletek általánosításokat és jelzőket hordoznak magukban, függetlenül attól, hogy pozitív vagy negatív előítéletekről van szó, elködösítik személyiségemet és felismeréseimet.*



- **Az előítéletek mindig megkülönböztetéshez vezetnek.**
(Kommentár nélkül, ez csak gondolkodásra készítő kérdésként szerepel.)

❖ Foglalkozás kis csoportokban az előítéletek témájára

1. A résztvevők kisebb csoportokra oszlanak. Mindegyik csoportban mindegyik résztvevő elmesél egy tapasztalatot, amikor valaki előítéletekkel közelített hozzá. Mindenkinek 5-5 perce van a közlésre.
2. A kis csoport mindegyik tagja elmond, leír egy helyzetet, amikor ő táplált előítéleteket valaki iránt.
3. Vita a plénumon: Mi volt a legnehezebb elmondanom és megélnem a két esett közül? Miért? (Mikor változnak az előítéletek? Hogyan viselkedtek később hasonló helyzetben...)

Néhány kijelentés a plénumon:

- *Először a saját előítéleteim jutottak az eszembe, mert sokat teszek azért, hogy megszabaduljak tőlük.*
- *Kellemesebb volt azt elmesélni, amikor valaki hozzám viszonyult előítélettel. Igen, nekem is van jogom az előítéletekre, de igen dühös vagyok magamra, ha felismerem őket.*
- *Azt hiszem, hogy könnyebb meglelni a saját előítéleteket.*
- *Magától értetődően könnyebb volt megtalálnom saját előítéleteimet, mert másét velem szemben csak akkor ismerem fel, ha már összetűzésre került sor, az összetűzés megoldódik, és így felszínre kerül az előítélet.*
- *Azt gondoltam, hogy nincsenek, pedig azokról beszéltem, amelyek bennem voltak.*
- *Nem előítélet az a mondat, hogy „Nekem nincsenek előítéleteim”?*
- *Nem sokat számít, hogy mit mondanak mások, mindaddig, amíg arról meg nem győződtem.*

❖ **Előítéletek/általánosítások bizonyos régiók (országok) lakosairól**

A Kisebb csoportok alakulnak régióként/országonként, ahonnan a résztvevők érkeztek. Ezekben a csoportokban egy nagy papírra felírnak 5-10 fontos tény, jellegzetességet vagy tulajdonságot régiójuk/országuk lakosairól.

B Minden résztvevő kiválaszt magának egy párt valamelyik másik kisebb csoportból. Közös kiválasztanak egy csoportot, amelyhez egyikük sem tartozik. Ezután felírnak minden előítéletet és közhelyet, amelyet a kiválasztott csoportról hallottak, beleértve azokat a dolgokat is, amelyekben személy szerint nem hisznek.

Ezután következik a plénom, amelyen felolvassák a kis csoportokban, illetve a párokban felírtakat. (Először a párokban a B. pont alattiakat, majd a kisebb csoportok által az A. pontban felírtakat.) A papírokat a jegyzetekkel a falon jól látható helyre ragasztják, majd pedig megvitatják az elhangzottakat.

Vitaindító kérdések: Milyen hasonlóságok és eltérések vannak az A és a B feljegyzések között? Hogyan érezték magukat, amíg mások beszéltek Önökről? Milyen kapcsolat van a megkülönböztetés és az előítéletek között?...



● *Megjegyzés: Fontos meghagyni a résztvevőknek a lehetőséget, hogy válasszanak, melyik csoportban akarnak dolgozni, még akkor is, ha esetleg olyan településről érkeznek, amely nem tartozik ahhoz a régióhoz, amelyhez tartozónak érzik magukat.*

B: „Másokról”

Horvátországról	Szerbiáról	Kosovóról	Macedóniáról	Montenegróról
<ul style="list-style-type: none"> - urak - határozottak - büszkék - túlzottan szeretik országukat - „demokrácia” - területi igények - jó borokat isznak - vallásosak - nyugatias humorérzék - visszafogottak a kommunikációban (trágár viccek nélkül) 	<ul style="list-style-type: none"> - naivitás - szívélyesség - önfejtés - udvariatlanság - muzikalitás - ingyencség (Leskovac könyvéke) - alkoholizmus - türelmetlenség - széthúzás - sértődékenység - nem vallásosak - kulturálatlanság - kultúra - . . . - jóképű legények - csinos lányok 	<ul style="list-style-type: none"> - tradicionalizmus - kitartás és önfejtés - bureksütők és cukrászok - egymásközi összekapcsolódás - vérbosszú - tolvajok - gyűlölet - veszélyeztetettség 	<ul style="list-style-type: none"> - nincs probléma, „minden rendben lesz” - földművesek - szerények - lobbanékonyak - békések - szeretnek énekelni - megbízhatatlanok - nyomás alattiak - problémák - semmibe sem vették őket - „függetlenek” - rendkívül szép ország - „eső előtt” élnek - jó zenészek - smucigok 	<ul style="list-style-type: none"> - lusták - büszkék - önfejtés - bátrak - egocentrikusak (ultra) - szellemesek - nacionalisták - (iskola nélküli) fotelfoglalók - patriarchálisak - nem szeretik a láncokat - bosszúállók

Szerbiáról	Montenegróról	Szerbiáról	Horvátország és Macedónia
<ul style="list-style-type: none"> - Drinán túliak - bosszúállók - hűséges barátok - szilvapálinka - beszélj szerbül, hogy az egész világ megértsen - ragaszkodnak hazájukhoz - Jugoszlávia, amelyik nem az - sloboda(n) (szójáték a sloboda - szabadság és a Slobodan név alapján - a ford. megjegyzése) - népzene (turbó folk) - fegyverek - Mi és az oroszok 300 millióan 	<ul style="list-style-type: none"> - szellemesek - önfejtés - büszkék - cool - szép férfiak - unalomig kitartóak - lusták - lassúak - hazafiak - SZAVAHIHETŐEK!! 	<ul style="list-style-type: none"> - jókedvűek - büszkék - viccelődők (viccesek) - alkoholisták - vadul hajtanak - hazafiak - jó barátok - politikailag nem egységesek - bátrak - utópista ötletek Jugoszláviáról - jó filmek és zene - haragtartók - „nacionalisták” 	<ul style="list-style-type: none"> - hazafiak - büszkék - szívélyesek - szellemesek - kommunikatívak - nem eléggé önkritikusak - harciasak - intoleránsak a homoszexuálisok, leszbikusok iránt - temperamentumosak - vallásosak (hirtelen lettek azzá) - dalos kedvűek - csábítók és kacsingatók (nők, férfiak egyaránt)

A: „önmagunkról”

MONTENEGRÓIAK	BOSZNAI SZERB KÖZTÁRSASÁG	SZERBIA
<ul style="list-style-type: none"> - büszkék - gálánsak - lusták - magasak - áthatolók - találékonyak - elokvensek - hazafiak - türelmetlenek - védelmezik a lányokat - nem adnak magukra 	<ul style="list-style-type: none"> - ellazultak - türelmesek - jóindulatúak - összezavarodottak - korrumpáltak - szeretik a dalokat - vakok - előzékenyek - csalódottak - alkalmazkodóak 	<ul style="list-style-type: none"> - alkoholizmus - lokálpatriotizmus - szellemesség - büszkék - jól b.....k - sürgölődés - jó emberek - szívélyesek - ingyenc - jó nacionalisták - bolondok és gyorsak - hipnotizált csöccselék

B-H FÖDERÁCIÓ	MACEDÓNIA	HORVÁTORSZÁG	KOSOVO
<ul style="list-style-type: none"> - szívélyesség - kommunikatívak - humánusak - kijárat a tengerre - jobb életszínvonal, mint a boszniai SZK-ben - b...kódás - hamis multiethnicitás - tolvajlás - irigység - álhívők - az elüldözöttek nyomása - pártközi türelmetlenség - szomszédság - Hova valósi vagy?... Boszniai - szarajevói - fehér harisnya és mobil telefon - szerelmi rajongás - szarajevói sör 	<ul style="list-style-type: none"> - szívélyesség - vendégszeretet - naivitás - békülékenység - társaságszeretet - békeszeretők - aranyosak - víg kedélyűek (körtánc, étel és ital) - toleránsak - engedékenyek - konzervatívak - kommunikatívak - szolgálatkészek - irigyek - nosztalgizók - melegek 	<ul style="list-style-type: none"> - agresszívok - szívélyesek - muzikálisak - félénkek - vallásosak - bizalmatlanok - inyenek - szorgalmasak - dolgozók - temperamentumosak - kommunikatívak - konzervatívak - találékonyak - lusták - érdek - nosztalgikus 	<ul style="list-style-type: none"> - féltékenyek - házigazdák (nagyleckék) - hagyománytisztelők - emocionálisak - családisak (kötődnek a családhoz) - találékonyak - büszkék - intoleránsak - patriarchálisak - karrierizmus (társadalmi rang)

Néhány későbbi kijelentés a plénumon:

- Ha mások is azt mondják, amit mi leírtunk, az azt jelenti, hogy igaz.
- Közhelyekkel és előítéletekkel hozzuk létre az információk szelekcióját.
- Ha az előítéletekkel érzelmek párosulnak, az gyakran vezet megkülönböztetéshez.
- A háború alatt a médiák csúnyán kihasználták a népekkel és régiókkal kapcsolatos előítéleteket.

❖ Ötletbörze: Honnan erednek az előítéletek?

<ul style="list-style-type: none"> - mesékből - hiányos információ - hit - média - eltérő értékrendekből - család - iskola 	<ul style="list-style-type: none"> - tapasztalatokból - mások tapasztalataiból - elvakultság - médiazárlat - kultúra - templom - vallás 	<ul style="list-style-type: none"> - ideológia - propaganda - általánosítás - félelem - történelem (annak magyarázásából) - ámitás
---	--	--

Kommentár: A nemzeti előítéletekkel kapcsolatos munka sértődöttséget válthat ki egyesekben, amikor szembesülnek azzal a képpel, amely nemzetükről alakult ki más közösségekben. A trénereken múlik, hogy a téma feldolgozása előtt felmérjék, képes-e a csoport ezzel megbirkózni. Ennek megfelelően igazítsák a csoportot a téma feldolgozását.

Kiegészítő gyakorlatok az előítéletek témájára

❖ *Zenés székek*

Néhány nappal korábban a résztvevők négy csoportra oszlanak. A tréneri team elkészíti a listát, hogy ki melyik csoporthoz tartozik. Mindegyik csoportnak van egy meghatározó színe (pl. kék, lila, zöld, piros). A tréneri team elkészíti az utasításokat, melyek szerint két csoportot diszkriminálnak: a kéket, hogy veszítsen, a lilát, hogy győzzön.

Amikor a gyakorlat elkezdődik, minden csoport minden tagjának viselnie kell a hovatartozásnak megfelelő jelzést (pl. a mellükre olyan színű papírt ragasztanak, amelyik csoporthoz tartoznak).

Két sor széket helyeznek el, a támlát a támlához. A székek száma legalább eggyel kisebb, mint ahányan a gyakorlatban részt vesznek. Az utasítás így szól: „Önök a székek körül mozognak, amíg szól a zene. A zene elhallgatásakor mindenkinek meg kell kísérelnie egy széken helyet foglalni. Aki leül a székre, pontot szerez annak a csapatnak, amelyhez tartozik.”

Mindegyik csapat külön kap titkos utasításokat is:
a zöld csoport: segítsen a liláknak, hogy azok győzzenek,
a piros csoport: arra törekedjen, hogy a kék veszítsen, de próbáljanak meg minél több pontot begyűjteni,
a kék csoport: kísérje figyelemmel, hogy nem csal-e valaki,
a lila csoport: vigyázzanak, nehogy megsérüljenek.

Ahogy zajlik a gyakorlat, mind kevesebb a szék (a tréneri team félretesz egyet, kettőt, néhányat). Az a személy, aki nem tud székre ülni, részt vesz a gyakorlat folytatásában, de nem szerez pontot a csapatának.

Néhány példa a tréneri team által előre elkészített utasításokra, tudván, hogy ki melyik csoportba került:
- *Azok, akiknek a neve A, D és N betűvel kezdődik, valamelyik széknél fognak állni, míg a többiek mozognak.*
- *Azoknak, akik 1975-ben születtek, ötig el kell számolniuk, mielőtt leülnek valamelyik székre.*
- *Két körbe állnak a székek körül: külső és belső. Mindazok, akik május és augusztus között születtek, a belső körben lesznek.*

A gyakorlatvezető felolvassa az elkészített utasítások valamelyikét, és bekapcsolja a zenét. A résztvevők a székek körül mozognak, esetenként táncolva, amíg a zene el nem hallgat. Ha megtörténik, hogy a zene elhallgatásakor ketten vagy többen ülnek egy széken, a tréneri team lesz az, aki megítéli, hogy kié legyen a szék, és ha köztük van valaki (ebben az esetben) a kék csoportból, őt feltétlenül fel kellene állítani. A tréneri teamnek érzékelhetően hátrányos megkülönböztetésben kell részesíteni a kék csoportot, mindig



elvéve tőlük a széket, meggyanúsítva őket, hogy csálnak, a táblára kevesebb pontot felírva, mint amennyit esetleg megszereztek.

Ez kb. 15 percig tart, vagy amíg a gyakorlat vezetője úgy látja jónak. A csoporton belüli hangulat dönti el, hogy meddig lehet elmenni a megkülönböztetésben.

Evaluáció

Mindegyik csoportnak egyenként (először a győzteseknek, végül a veszteseknek) a következő kérdéseket teszik fel:

Milyen utasításokat kaptak?

Hogyan érezte magát a csoportjában?

Észlelt-e valamilyen megkülönböztetést?

Ezután ismertetik velük az előre elkészített utasításokat.

Most hogy érzik magukat?

Észrevették ezt?

Mit lehetett volna tenni ennek megakadályozására?

Mi köze van ennek az élménynek a valós élethez?

❖ Insider / outsider

A résztvevők két, nagyjából azonos létszámú csoportra oszlanak. Az egyik csoportot megkérlik, hogy hagyja el a helyiséget, és maradjon odakint mindaddig, amíg be nem lesz szólítva. A másik csoporttal a foglalkozásvezető valamilyen ösztönző, szórakoztató gyakorlattal folytatja a tevékenységet (történeteket, vicceket mesélnek stb.). Húsz perc elteltével a benmaradt csoport tagjait megkérlik, hogy az első csoportnak ne mondják meg, mi történt bent, majd pedig behívják az első csoportot.

Amikor bejönnek, a műhelymunka a tréning/tanfolyam témájába vágó foglalkozással folytatódik, amely minden résztvevőt egyformán érint.

Húsz perc elteltével vagy abba kell hagyni, vagy szüneteltetni kell a vitát, és megkérdezzük a kiküldött csoport tagjait:

Hogyan érzik magukat most - úgy érzik, hogy a csoporthoz tartoznak, vagy meg vannak sértve?

Hogyan érezték magukat, amikor ki lettek zárva (küldve)?

Mit csináltak a helyiségen kívül?

Mit érezték a benmaradt csoport tagjai iránt?

Hatalom

A műhelymunka céljai:

- a hatalom fogalmának meghatározása
- a hatalom (egyéni vagy intézményi) és az erőszak/erőszakmentesség társadalmon belüli viszonyának elemzése
- az intézményi hatalom elemzése
- saját erőnk/hatalmunk felismerése

Fő kérdések:

- Mi mindent tehet a hatalom?
- Kinek van hatalma?
- A hatalom miként hat ki az összetűzés feldolgozásának folyamatára?
- Hogyan viszonyulni a hatalomtól való félelemhez?

Példa a műhelymunkára

☺ Játék: Jégapó

● (lásd a Játékok alatt, a 143. oldaltól)

❖ Szobrok székekkel a hatalom témájára

Utasítás: Hat-hét szék segítségével készítsenek szobrot, amely a hatalmat jelképezi. Amikor elkészül minden egyes szobor, azokat a megfigyelők véleményezik, hogy a végén a szobor készítője elmondhassa, mi volt az elképzelése. Ezután következik az újabb szobor.



● Gyakran megtörténik, hogy mindegyik szobor azt a hatalmat jelképezi, amellyel visszaéltek, elnyomásra használták fel, vagyis a hatalmat negatív értelemben tüntetik fel. Ilyenkor a trénerek bekapcsolódhatnak kérdéssel, vagy más módon, hogy a csoportot gondolkodásra készítsék a hatalom más formáiról is. Ha a szoborállítás előtti ötletbörze keretében a hatalom a téma, akkor a csoportot meg lehet kérdezni, hogy ábrázolható-e másként is a hatalom, miközben lehet utalni a ötletbörzére, amelyben általában olyan hatalomformák is szóba kerülnek, amelyeket nem negatívan élnek meg a résztvevők.

❖ Ötletbörze: A hatalom

- | | | | | | |
|---------------|---------------|-------------|--------------|------------------|-----------------|
| - politika | - testi | - víz | - szépség | - uralkodó | - kaszinó |
| - atomfegyver | - pénz | - zene | - pillantás | - élet | - nemzetközi |
| - én | - tömeg | - médiák | - szív | - strici | - közösség |
| - szerelem | - ellenőrzés | - egyenruha | - kulcsin | - don | - élelem |
| - beszéd | - egyén | - törvény | - iskola | - könyvek | - alkohol |
| - nap | - karmesteri | - fegyver | - (igazgató) | - engedetlenség | - jel/szimbólum |
| - nők | - pálca | - félelem | - autoritás | - Világmindenség | - mágia |
| - tánc | - tűz | - meggyőzés | - család | - barátság | - tréner |
| - Superman | - csoport | - érintés | - betegség, | - gyűlölet | - söprű |
| - Isten | - manipuláció | - természet | - halál | - só és arany | - szülők |

❖ Repülőgép

1. A csoport/mentőövek kiválasztása

A résztvevőknek fel lett ajánlva, hogy válasszanak egy-egy mentőövet/csoportot (a mentőöveken a csoport neve állt):

- o fiatalok
- o katonaság
- o multinacionális cégek (pl. McDonalds, Coca-Cola, stb.)
- o békefenntartók
- o idős emberek
- o szellemi és testi rendellenességben szenvedők
- o fekete bőrűek
- o médiák
- o kormány
- o nők



Összesen 10 csoport volt, két-két mentőövvel, ami azt jelenti, hogy két résztvevő alkotott egy csoportot - és összesen 20 mentőöv volt. Mivel 17 résztvevő volt, 3 mentőövnek ki kellett maradnia. Érdekes, hogy mindegyik csoport képviseltette magát, viszont egy-egy mentőöv a multinacionális cégek, az idős emberek és a békefenntartók csoportjából maradt ki: multinacionális cégek, idős emberek, békefenntartók

2. A feladat elmagyarázása

A résztvevők körben ülnek a mentőövekkel. A következőket mondták nekik:

„Ugyanazt a csoportot alkotó résztvevők alkotnak párt. Minden pár egy szavazatot képvisel. A párok nem válhatnak szét. Mindannyian együtt repülnek egy tanácskozásra. A tanácskozás témája: Konfliktusok és erőszak a világban, mit lehet tenni? Önök a konferencián azt a csoportot képviselik, amelyet előzően választottak.

A pilóta váratlanul közli, hogy műszaki problémák miatt mindenkinek el kell hagynia a repülőt egy órán belül. Az ejtőernyők száma viszont arra utal, hogy három párnak nem jut. A pilótának van saját ejtőernyője és azt nem hajlandó átengedni senkinek sem.”

3. Gondolkodási idő

„Mindegyik párnak le kell írnia az okokat, hogy miért éppen neki kell ejtőernyőt kapnia, valamint tovább utazni a konferenciára, és folytatni a munkát a világszerte tapasztalható konfliktusokról és erőszakról. Ezután mindegyik



pár kiválasztja szóvivőjét. Ehhez öt perc áll a rendelkezésére.

4. A csoportok bemutatkozása

Miután a csoportok elvégezték előző feladatukat, felkérést kapnak, hogy egymás után mutakozzanak be a többieknek is, és magyarázzák meg, szerintük miért nekik kell megmenekülniük. Három perc áll mindegyik csoport rendelkezésére.

5. Határozathozatal párokban

A bemutatkozás után a pároknak van 5 percük, hogy megvitassák, ki kellene, hogy ejtóernyőt kapjon, és hogy eldöntsék, melyik 5 csoportra szavaznak, azzal, hogy önmagukra nem szavazhatnak. A szavazás titkos - a párok egy papírlapra írják fel az 5 csoport elnevezését.

6. Szavazás

Egy nagy papírlapon szerepel a repülőgépen tartózkodó csoportok teljes listája. A beszélgetés vezetője minden csoport neve mellé bejegyzik a szavazatokat. Az a három pár, amely a legkevesebb szavazattal rendelkezik, nem kap ejtóernyőt, és le kell, hogy vegye a mentőövét. Döntetlen esetén a pilóta kijelenti, hogy túlságosan lassú a döntéshozatal, és amennyiben az elkövetkező öt percben nem születik döntés, ő nem vár tovább, hanem katapultálni fog, hogy mentse az életét, és hagyni fogja, hogy a gép a többiekkel együtt lezuhanjon. Ezért újra szavazniuk kell.

A szavazás nem hozott döntetlen eredményt, így nem kerül sor a második fordulóra. A szavazás eredménye a következő volt: fiatalok - 9, nők - 8, fekete bőrűek - 7, szellemi és testi rendellenességben szenvedők - 7, médiák - 6, multinacionális cégek - 5, békefenntartók - 4, idős emberek - 2, katonaság - 1, kormány - 1. Az idős emberek, a katonaság és a kormány maradtak ejtóernyő nélkül.

7. Vita

Hogyan választotta ki, hogy melyik csoportot fogja képviselni?
Mennyire elégedett a csoporttal, amelyet bemutatott?
Mennyire volt nehéz indokolni a saját túlélését?
Hogyan érezte magát, amikor döntenie kellett, hogy kire adja a szavazatát?
Mi alapján döntötte el, hogy kire fog szavazni?
Hogyan érzik magukat a ki nem választott csoportok képviselői?
Mit kaptak/tanultak meg ebből a gyakorlatból?

Néhány a kijelentések közül:

- *Nagyon elégedett vagyok, mi - fiatalok - lettünk a legjobbak.*
- *Attól félttem, nehogy minden nélkül maradjak.*
- *Számomra a rendellenességben szenvedők és az idős emberek valami szörnyű dolog.*
- *Számomra a multinacionális cégek szimpatikusabbak a többieknél. Hogy sikerült megszarolnom magukat!*
- *Úgy vélem, hogy a négeresek vannak a leghátrányosabban megkülönböztetve.*
- *A nők és a négeresek között ingadoztam. Úgy gondoltam, hogy nem nagyon van jogom „nőnek lenni”.*
- *Nehéz volt indokolni a saját csoportomat, mert felelősséget éreztem a többi csoport iránt.*
- *Arra számítottam, hogy találunk megoldást arra, hogy hogyan*



- osztozunk mindannyian az ejtőernyőkön.
- A négereket képviseltem, és akkor rájöttem, hogy túlságosan keveset tudok a problémáikról. Én egyetértek mindazzal, amit állítanak, noha nem tudom pontosan, mi is az.
 - „A katonaság képviselője”: Úgy éreztem magam, mint az ügyvéd, aki bűnözőt véd és tudja, hogy a bűnöző csak az ejtőernyőt akarja megszerezni, nem katonaságként, hanem mint én, egyén. Nehéz volt.
 - Rosszul éreztem magam, amikor a saját élni akarásomat kellett indokolnom. Büntudatot éreztem.
 - A katonaságot és a kormányt volt a legkönnyebb elvonatkoztatni a személyektől.
 - Abból indultam ki, hogy mi szükséges a konfliktus megoldásához és az állam fennmaradásához.
 - Könnyű volt elvetnem a kormányt és a katonaságot, mivel erősek az ellenérzéseim velük szemben. Az volt a benyomásom, hogy most azonos mértékben vágatok nekik vissza.
 - Lehet, hogy van olyan helyzet, amikor szükség van a katonaságra.
 - Gondolkodás nélkül szavaztam a nőkre és az idős emberekre, utána meg hozzáadtam még a fiatalokat. Ki mást kéne megmentenem?
 - Most azt kérdezem magamtól, hogy miért kellett nekem szavaznom?
 - A hasznosság elve alapján szavaztam, melyik csoport a hasznosabb... Pl. a nők fontosak a fajfenntartás, az utódok biztosítása szempontjából.
 - Kezdetből fogva fel akartam áldozni magam, mivel a katonaság újra összeállhat a fiatalokból. Feláldozom magam, ezáltal hasznos vagyok.
 - Az idős emberek átmentek, megmutatták, hogy mit tudnak, tehát most bizonyos formában a fiatalok számára kell esélyt adni az életre - habár ez szörnyű dolog így.
 - Nagy azoknak a felelőssége, akik arról döntenek, hogy ki megy el, és később nem érezhetik jól magukat.
 - Az „Isten” szerepébe kerültem, arról dönthettem, hogy ki haljon meg, és ki ne. Mit kaptak ezzel a gyakorlattal?
 - Megtanultam, hogy mindannyian gyűlöljük, ha valaki uralkodik rajtunk, a mi környezetünkben pedig mindig a kormány és a katonaság képviseli ezt a hatalmat.
 - Nagyon nehezemre esett a dolog, hiszen megvalósulni látszott a szolás, miszerint a szerencse forgandó...
 - El vagyok szörnyedve, hogy mennyire megfélemedtünk az emberi életről. Az életben is megtörténik velünk, hogy megfélemedzünk az életről, hogy valami fontosabbat kigondoljunk.
 - Még mindig létezik bennünk a fennmaradás állati ösztöne. Ebben az ösztönben elvesztettük a humanizmust.
 - Nekem tetszik az én készségem, amellyel meggyőztem másokat, hogy rám szavazzanak (multinacionális cégek), noha én elsőként nem szavaznék erre.
 - Felfogtam, hogy milyen óriási a csalódásom a kormányban és a katonaságban. Elfelejtettem, hogy ezek nem csak intézmények, hanem emberi lények is.
 - Most szégyellem magam.
 - Ez egy traumatikus helyzet: már maga annak az eldöntése, hogy ki kap mentőövet, de trauma a túlélők számára is, hiszen a többiekot otthagyták fönt.
 - Ha lett volna valami realitás, akkor némelyik csoport, mint pl. a szellemileg visszamaradtak és az idősek kiestek volna, a kormány pedig megmaradt volna.
 - Arra a megállapításra jutottam, hogy nem szeretem, ha hatalom van felettem, de azt sem, ha nekem van hatalmam valaki más felett.
 - Nem vagyok olyan természetű, aki másokat irányít.
 - Egyszer csak megtapasztaltam, hogy milyen olcsó is az emberi élet.



❖ *Jövő-menő manó*

A résztvevők párokra osztva két sorban állnak fel, egymással szemben, úgy, hogy mindenkinek a párja vele szemben 5-10 m távolságra helyezkedik el. Az első 2 percben az egyik sor minden tagjának az a feladata/lehetősége, hogy a vele szemben levő személynek nonverbális utasításokat adjon, milyen irányba mozogjon az illető. A szemben levő személynek követnie kell az utasításokat. Egy perc után az utasítást fogadó egyének egyvel arrébb mozdulnak, és most újabb személytől kapják az utasításokat. Öt-hat ilyen váltás után szerepcsere következik: akik eddig utasításokat fogadtak, azok irányítják a másikat, és fordítva. A következő 5 helycsere után a gyakorlatnak vége.

Evaluációs kérdés:

Melyik szerepben hogyan érezték magukat, és miért?
Bevezettek-e újabb szabályokat? Mennyire tartotta a kapcsolatot a szemével (azokkal, akiket vezetett, és akik vezették)?...

Néhány a kijelentések közül:

- *Hatalmat kaptam arra, hogy mozgassam jobbra-balra, de ez valahogy nem esett jól. Amikor meg a másik szerepben voltam, nem esett jól, hogy valaki mozgatótt.*
- *Ebben átléptem egy bizonyos határt, és arra számítottam, hogy az illető megáll, és nem fogja tovább követni az utasításaimat.*
- *Kísérleteztem a reakciókkal. Volt, hogy valakinél megéreztem, kényelmetlen számára a helyzet, de nem hagytam abba a játékot, mert nem reagáltak le a történeteket.*
- *Kellemesebb volt számomra, amikor utasításokat adtam, és nem volt kellemes, amikor engem utasítottak.*
- *Kellemes volt számomra, hogy utasításokat adhattam.*
- *Nem éreztem magamat egyformán, amikor vezettek. Az irányítótól függött.*
- *Nem éreztem jól magam sem az egyik, sem a másik szerepben. Valahogy úgy éreztem, hogy a nők szeretnek uralkodni a férfiakon. Ime, őt például felmászatta a pultra.*
- *Őt jobban ismerem, így megkíséreltem jobban „megvezetni”.*
- *Azt hiszem, nem esett volna jól, ha valaki ott hagy, ahol az elején voltam, és nem enged a közelébe.*
- *OK volt. A fegyelem fontos tényező az életben.*
- *Kellemes érzés volt hatalommal rendelkezni.*
- *Én mindjárt visszaéltem a hatalmammal. Tudtom, hogy ezt megbosszulják. Aztán mindenfelé vezetgettek, amit a végére eluntam: „Elég volt, semmi szükség rá, hogy végigcsináljuk ezt.”*
- *Valaki mutatta, hogy menjek közelebb hozzá, én meg már nagyon untam, és nonverbálisan jeleztem: „Jó, most már elég!”, és ezt az illető elfogadta.*
- *Bevezettem bizonyos új szabályokat is, kezdet fogtam, megöleltem, lehet, hogy ez is hatással volt.*
- *Én azt az elvet követtem: „Ne tedd másokkal azt, amit magadnak sem szeretnél!”. Később, amikor megtörtént a váltás, nem tudom, hogy emiatt-e, de nem nagyon vezetgettek.*
- *Kíváncsi voltam rá, hogy vajon az emberek úgy viszonyulnak-e hozzám, mint ahogyan én viszonyultam hozzájuk.*
- *Az volt az érzésem, hogy valaki azt hiszi, manipulál velem, miközben nem teszi ezt. Egyébként az életben is azt teszem, hagyom, hadd higgyék, hogy manipulálnak velem. Ilyen tükörben szemlélem önmagam és másokat is.*
- *A szemekkel történő kapcsolattartás kifejezettebb volt, míg én sétáltam. Amikor én adtam az utasításokat, nem nagyon néztem*



annak a szemébe, akit utasítottam.

- Arra a megállapításra jutottam, hogy mindenki szereti, ha hatalma van, de szerénynek láttatjuk magunkat, hogy nem szeretünk uralkodni. Szörnyen megsétáltattak. Majd kileheltem a lelkem.
- Átfutott az agyamon: „Uh, hány olyan ember van itt, aki hatalmat szeretne?”
- Időnként a legkevésbé sem éreztem magam kellemesen.
- Először arra gondoltam: „Majd meglátod, csak kapjam meg a te szereped! ”Amikor meg megkaptam, akkor meg arra gondoltam, miért tegyem vele azt, amit ő tett velem?”
- Én játszottam. Egyszerűen egy pillanatra sem jutott az eszembe, hogy is most valakinek nagyobb lenne a hatalma.
- Ha már hatalmat kaptam, ki kellett próbálnom, hogy ténylegesen az enyém a hatalom.
- Ez a bosszú és a megbocsátás elvére emlékeztet engem.

☺ Játék: A sínek

(Lásd a Játékok alatt a 143. oldalon)

❖ A műhelymunka evaluálása

Mit kaptam ettől a műhelymunkától?

Egy a sok kijelentés közül:

- Az első játékban mindenki gyűlölte a hatalmat, a kormányt, a másodikban meg mindenki azt szerette volna, ha megkapja.

Kiegészítő játékok a hatalom témájára

❖ Barométer

Állítások:

- A hatalom negatív kategória.
- Mindenki hatalmat szeretne.
- Nekem van hatalmam.

❖ A tenyér kinyitása

Leírás: A résztvevők párokra oszlanak, és ki kell nyitniuk partnerük összeszorított tenyerét, majd szerepet cserélnek.

Evaluációs kérdések:

Melyik szerepben hogyan érezte magát?

Milyen stratégiát alkalmazott célja elérése érdekében?

❖ Foglalkozás kisebb csoportokban

Atársaság kisebb csoportokra oszlik. A beszélgetés témái:

- o Egy helyzet, amelyben hatalmuk volt, és milyen érzései támadtak?
- o Egy helyzet, amelyben nem volt hatalmuk, és milyen érzéseik voltak?

Az eredményeket a plénumon vitatják meg.

A műhelymunka célja:

- megvizsgálni, hogy a résztvevők miként élik meg a vezetést
- a csoport és a vezető közötti kapcsolat elemzése
- a felelősség kérdésének feldolgozása, valamint hogy honnan ered a vezér hatalma

A legfontosabb kérdések:

- Milyen vezetési modelleket ismerünk?
- Milyen felelősség-megosztás létezik a csoport és a vezető között?
- Hogyan viszonyulni a nehézségek iránt a vezető szerepében?
- Hogyan viszonyulni a vezető részéről történő visszaélésekhez - a csoport szemszögéből?
- Milyenek a vezetővel szembeni elvárások?
- Hogyan elviselni a vezető részéről az én irányomban megnyilvánuló elvárásokat?

Példa a műhelymunkára

❖ *A csoport királyának/királynőjének a megválasztása*

Utasítás: Korlátlan idő áll a rendelkezésükre, hogy szavak nélkül, megválasszanak valakit, aki a csoport királya/királynője lesz.

Evaluációs kérdés:

Ki döntött? Hogyan zajlott le a folyamat?

❖ *Milyen királynak/királynőnek lenni*

Egy önkéntes kerestetik, akik vállalja, hogy a csoport királya/királynője lesz. Leültetik a helyiség közepén elhelyezett székre, a többiek meg egy papírlapra felírják, hogy milyennek kellene lennie (a vezér iránti elvárások), és a papírlapokat felragasztják a királyra/királynőre. Minden egyes cédulára egy elvárást kell felírni.

Amikor ennek a folyamatnak vége, felolvassák az összes elvárást, amelyeket a királyra/királynőre felragasztottak, majd felteszik neki a kérdést: Hogy érzi magát a király/királynő?

Ezután a csoportnak el kell gondolkodnia azon, mely elvárások a túlzottak, mi tartozik a csoport felelősségi körébe, majd a cédulákat három csoportba kell sorolni: túlzott elvárások, a csoport felelőssége és melyek maradnak a királyon/királynőn.



A királynőn maradtak a következő cédlák:

- | | | | | |
|---------------|--------------|-------------------|----------------|------------------|
| - bölcs | - határozott | - eleget tegyen a | - nyugodt | - taktikus |
| - autoritatív | - képzett | nép akaratának | - egészséges | - büszke |
| - felelős | - ravasz | - humánus | - demokratikus | - lelkiismeretes |
| - igazságos | - előrelátó | - jól nevelt | beállítottságú | |
| - okos | - szeretett | - bátor | - nemes | |

A csoport felelőségébe sorolták a következőket:

- sokoldalú
- megbecsült

Túlzott elvárásnak tartották a következőket:

- | | | |
|-----------|--------------|-----------------|
| - kedvelt | - őszinte | - távolságtartó |
| - csinos | - becsületos | - szigorú |

❖ Barométer

Vajon a vezérnek ráerőszakoltnak kell-e lennie?

Mindenki: Nem.

Vajon a vezér egy legyen közülünk?

Mindenki: Igen.

A trénerék kérdésére, hogy miért várnak el olyan sokat a vezértől (és olyan sok felelőséget ruháznak rá), a csoporttól meg olyan keveset várnak el, a csoport egybehangzóan azt válaszolta, hogy ennek így kell lennie.

❖ Húsz perc vakság

A feladat leírása: Az egész csoport 20 percet úgy tölt el, ahogy akar, mehetnek, ahova akarnak (együtt vagy külön-külön), beszélgethetnek stb., de egyikük kivételével erre a 20 percre mindenkinek be lesz kötve a szeme. Először azt a személyt kell kiválasztani, akinek nem lesz kötés a szemén: a döntés meghozatalára korlátlan idő áll a rendelkezésükre, ezután mindenkinek bekötik a szemét és elindítják az órát.

Annak eldöntésekor, hogy kinek marad meg a látása, több javaslat is volt, de azt volt az első kitétel, hogy „az az egy fog vezetni bennünket”. A döntés alig néhány perc alatt megszületett.

A 20 perc alatt a csoporton belül szinte nem is volt kommunikáció, a nyitott szemű egyén pedig egész idő alatt adta az utasításokat, amelyeket kommentár nélkül hajtottak végre majdnem a játék végéig, amikor a dolog kezdett kényelmetlenné válni a számukra. Ekkor már a következő kommentárok hangzottak el a (bekötött szemű) csoportból:

- Gyerünk, játszunk valamit!
- Mit is csinálunk mi egyáltalán?
- Gyerünk, cseréljük le a vezért!
- Hej, nem bírom tovább!
- stb.

Evaluáció, néhány az elhangzott kijelentések közül:

- Amikor utasításról volt szó, pontosan hajtottam végre, félelem nélkül, mert helyesnek véltem őket, és nem féltem attól, hogy

● *Megjegyzés: A barométer nem volt betervezve, hanem spontánul lett beiktatva a műhelymunka szokatlan menete miatt, mivel mindenkinek nagyon hasonló véleménye volt, amit az első két gyakorlat alapján már sejteni lehetett. A csoport szembesítése egy ilyen közvetlen kérdéssel azt a célt szolgálta, hogy felkészítse a csoportot a következő gyakorlatra. A kérdések provokatívak voltak, egyúttal pedig láthatóvá tették, hogy a tréneri teamnek más a véleménye.*



● *Megjegyzés: Más tréningeken, másik csoportokkal a döntés meghozatalára nagyon sok idő ment el, ami irritálta a csoport egy részét, a kommunikáció idővel mind rosszabb lett stb. A döntéshozatal állhat az evaluáció középpontjában, ha ez a team számára fontosnak tűnik.*

megsérülök.

- Zavart a szemkötés, ülnöm kellett.
- Félelmet éreztem, mert tudtam, hogy tud tréfás lenni, a vége előtt pedig idegességet és türelmetlenséget éreztem, hogy történni fog-e valami, mert éreztem, hogy össze-vissza vezetget.
- Idegesség, untattak az utasítások, késztetést éreztem arra, hogy levegyem a szemkötésemet.
- Először azt hittem, hogy valamilyen alakzatokat csinálunk, majd rájöttem, hogy nem így van, ezért javasoltam is, hogy váltsuk le a vezért, mert valamiféle anarchia uralkodik.
- Azt gondoltam, hogy ezáltal valamit alkotunk, azon gondolkodtam, hogy miért sétálgatunk ide-oda, bizonytalanok, aztán meg magányosnak éreztem magam.
- Fárasztó és kínos, hálátlan és felelős szerep, örülök neki, hogy a csoport többsége megbízott bennem. Hogy mi volt a célom? Hogy együtt tartsalak benneteket, együtt, mert az biztonságérzetet teremt. Nem volt világos célom, nem akartam őket feleslegesen kínozni, de ha nem ezt tettem volna, kérdés, hogy én lettem volna-e a vezér. Különösen a vége felé volt szörnyű, amikor elkezdődött a siránkozás.
- Tudom, hogy neki volt a legnehezebb, nekem meg könnyebb, balra - jobbra, egy-két-három...
- Játéknak fogtam fel az egészet.
- Kivetítettem a társadalomra: nem mindenki született vezérnek, maguk (trénerek) az erőszakoskodók, mi vagyunk az áldozatok, akárcsak a vezér, szép kis játék a bizalomról. Tiszteletben tartva a vezető struktúrákat, én ezt elfogadtam így, és végeztem a dolgomat. Nem sok hiányzott, hogy abbahagyjam a vége előtt.



❖ A bizalom köre

(Lásd: A bizalomépítés a 108. oldalon)



● *Kommentár: A gyakorlat ezúttal kivételesen kínosan zajlott le. Az evaluáció levezetése nagy összpontosítást és óvatosságot követelt meg, mert fennállt annak a lehetősége, hogy a csoport a kínos gyakorlatért kizárólag a bekötetlen szemű egyént tegye felelőssé. Az evaluáció bebizonyította, hogy sokan a csoportból tényleg felelőst kerestek, először a trénerek személyében, amikor pedig meghallották, hogy a trénerek semmilyen utasítást nem adtak, akkor viszont a bekötetlen szemű egyénre hárították a felelősséget. Emiatt az evaluáció legvégén kapott lehetőséget, hogy elmondja, hogyan érezte magát ő a gyakorlat ideje alatt.*

● *Kommentár: A gyakorlat bevezetésének pillanatában nagy volt a csoporton belül az irritáltság, ezért egy kicsit kockázatos volt beiktatni a bizalom körével kapcsolatos gyakorlatot, mivel fennállt annak a lehetősége, hogy a csoport elutasítsa. Ezért első önkéntesként maga a tréner állt be a bizalom körének középebe, ami még néhány résztvevőt ösztönzött arra, hogy ő maga is kipróbálja.*

Mindent összegezve, a műhelymunka leírt menete igen nehéznek bizonyult és emiatt is szerepel itt példaként. Más helyzetekben ugyanannak a műhelymunkának egészen más volt a menete, különösen a 20 perc vakságnak, amikor magának a bekötetlen szemű vezetőnek a kiválasztása akár 2 órán keresztül (szünet nélkül) tartott.

Kiegészítő gyakorlatok a vezetés témájára

❖ Szlavón játék

● (Lásd a bizalomépítés alatt a 107. oldalon)

❖ Százlábú

● (Lásd a csapatmunka alatt a 54. oldalon)

❖ Delegálási gyakorlat

● (Lásd a csapatmunka alatt az 56. oldalon)

❖ Elnökválasztás

A résztvevők két, A és B csoportra oszlanak. A B csoport tagjainak az a feladata, hogy 2-3 perc alatt kigondolják, hogyan fognak bemutatkozni az elnökválasztásokon, hogy minél többen szavazzanak a jelöltjükre. Ezután van 2 percük a bemutatkozásra. Utána következik a „sajtótájékoztató”, amelyen a megfigyelők által feltett kérdésekre válaszolnak (10-15 perc), majd pedig a szavazás (titkosan, lapok kitöltésével). Ha több jelöltnek van ugyanannyi (legtöbb) szavazata, megejtik a szavazás második fordulóját is. A végén a megválasztott elnök/nő feladata, hogy elénekeljen egy dalt mindazokkal együtt, akik őt támogatják.

A gyakorlat evaluálása:

Mi vezérelte Önöket a stratégia kigondolásakor?

Hogyan érezték magukat?

Hogyan hozták meg a döntést, hogy kire fognak szavazni?

Az érzelmek mennyire tudnak segíteni/akadályt jelenteni a politikában?

A nemek társadalmi szerepe - gender³

A műhelymunka céljai:

- a saját férfi/női identitás forrásának felülvizsgálata
- a társadalmilag eleve elrendelt férfi/női szerepek felülvizsgálata
- a társadalmilag rákényszerített szerepek és az erőszak közötti kapcsolat felülvizsgálata
- a nemek társadalmi szerepével kapcsolatos személyes felelősség felismerése és felvállalása

A fő kérdések:

- Milyen felfogások léteznek a férfiak és a nők eltérő társadalmi szerepével kapcsolatban?
- Miből ered a nemek hagyományos társadalmi szerepe?
- Milyen kölcsönös kapcsolat van a szerepek között?
- Ki és mikor felelős a nők társadalmi szerepének alakításáért?

Példa a műhelymunkára

☺ Játék: Földrengés

● (lásd a Játékok alatt, a 143. oldalon)

❖ Ötletbörze: *Milyenek a férfiak? - Milyenek a nők?*

A résztvevők két csoportra oszlanak: külön a nők és külön a férfiak. Mindkét csoport minden résztvevője kap egy-egy papírlapot. 30 másodpercük van arra, hogy felírják rá első asszociációjukat a megadott témára, hogy megkapjuk az első asszociációkat, biztosítva a névtelenséget. Ezután begyűjtik a papírlapokat, és minden asszociációt felírnak a falújságra. A résztvevőknek felajánlják, hogy ezt egészítsék ki, ha akarják.

A nők csoportja: *Milyenek a nők?*

- | | | | | |
|--|---------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| - jók | - szépek | - gondosak | - veszélyeztetettek | amilyenek lenni akarnak |
| - melegszívűek | - szebbek, mint a férfiak | - erősek | - dominánsak | - kitartóak |
| - ravaszak | - férfiak | - komplexusokkal terhelvek | - kíváncsiak | - hajthatatlanok |
| - erősek | - erősek | - buták, ha úgy akarják | - a férfi személyiség másik vetülete | - kreatívak |
| - jobban kell bizonyítaniuk, mint a férfiaknak | - gyengédek | - szószátyárok | - a férfi személyiség jobbik vetülete | - csendesek |
| - gyönyörűek | - mosolygósak | - gyakran vannak háttérbe szorítva | - olyanok, | - bizalmatlanok |
| - egyszerű emberek | - kifinomultak | - szükségesek | | - könnyelműek |
| | - áldozatkészek | - szorgalmasak | | - hűségesebbek |
| | - egyenjogúak | | | - alázatosabbak |
| | - okosak | | | - gögősek |
| | - csábítóak | | | |

³ a gender angol eredetű szó, nemet jelent

A nők csoportja: Milyenek a férfiak?

- | | | | | |
|-----------------|------------------------------|---------------------|---|--------------------------|
| - izmosak | - gyengédek | - lehetséges jó | - elkerülhetetlenek | akarnak |
| - érzelmeselek | - gyengék | - a nők másik fele | - kitartóak | - érzékenyek a könnyekre |
| - néha félnékek | - lobbanékonyak | - a női személyiség | - engedékenyek | - anyuka fiacskáit |
| - kegyetlenek | - arcátlanok | - másikkal szemben | - olyanok, amilyenek mi vagyunk velük szemben | - örök gyerekek |
| - gyámoltalanok | - gondosak | - tettetik magukat | - olyanok, amilyenek lenni | - nevetségesek |
| - egyenjogúak | - hajlamosak a manipulációra | - színészkedők | | - inspirálóak |
| - beképzelték | - védelmezők | - bátrak | | |
| - hangosak | - szükséges rossz | | | |
| - erősek | | | | |

A férfiak csoportja: Milyenek a férfiak?

- | | | | | |
|------------------------------------|---------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------|
| - felelősségteljesek, racionálisak | - kétszínűek | - védelmezők | - ha hadakoznak - szörnyűek | - gyorsak |
| - erősek | - fizikailag erősek | - a feladatra összpontosítanak | - hangosak | - szakállasak |
| | - összeszedettek | | | - sportosak |

A férfiak csoportja: Milyenek a nők?

- | | | | | |
|------------------------------------|------------------|----------------------|---------------|----------------------------|
| - érzélgősek | összpontosítanak | - felelősségteljesek | - bátrak | - halkak |
| - az emberek közötti kapcsolatokra | - érzékenyek | - emotívak | - kényeskedők | - ha kommunikálunk: szuper |
| | - kitartóak | - gyakorlatiasak | - erősek | |
| | - figyelmesek | - intelligensek | - nőiesek | |

(Félreértés történt a tréneri teamben, a teamnek az a tagja, aki a férfiak csoportjával dolgozott, nem hagyott nekik lehetőséget, hogy kiegészítsék a faliújságot az első asszociációkat követően, aki viszont a nők csoportjában dolgozott, megtette ezt)

☺ Varázsdoboz

Bevezető gyakorlat a szobrok színházához

(Lásd a Bevezető gyakorlatok az elnyomottak színházához alatt a 149. oldalon.)

(Mivel a faliújság elkészítése elhúzódott a női csoportban, a tréner, aki a női csoporttal dolgozott, úgy döntött, hogy kihagyják ezt a gyakorlatot, nehogy időben túlságosan lemaradjanak a férfiak csoportjától.)

❖ Szobrok készítése a Nők és a Férfiak témájára

Mind a két csoport, a nők és a férfiak csoportja is két alcsoportra oszlik. Mindkét csoport egyik alcsoportja a Nők, a másik meg a Férfiak témájára készít szobrot.

❖ A Nők témájára készített szobor bemutatása

A munka plénumban zajlik. Először a szobrot a férfiak alcsoportja állítja be, majd a nők alcsoportja helyezkedik el, úgy, hogy a többiek mindkét szobrot egyszerre láthassák, majd eltávolítják a férfiak szobrát, hogy annak tagjai megnézhesék a női alcsoport szobrát...

A női csoport különálló szobrok mellett döntött. Az egyik egy anya volt, aki gyermekét a karjaiban tartja, egy kislány, aki

bújócskázik/játszik, valamint egy hölgy, aki egyenes derékkal ül, lábait keresztbe téve, cigarettát, szipkát tart a kezében. A férfiak csoportja egy közös szobrot - jelenetet állított be: egy ölelkező párt, és egy fiatalembert, aki a falra támaszkodik, de úgy, hogy a pár férfitagja háttal áll neki, a fiúját ölelő lány pedig ezzel a másik fiatalemberrel kacérkodik.

Evaluáció - a *Nők* témájára készült szoborról

Mit láttak a megfigyelők?

A szobor készítői mit akartak szemléltetni?

Milyen különbség/hasonlóság van a férfiak, illetve a nők által készített szobrok között?

Először a férfiak csoportja által bemutatott szobor megfigyelői mondták el, hogy mit láttak.

A résztvevő nők egyikét igencsak eltalálta a férfiak szobra, mivel abban a nő lebecsülését látta. Vita alakult ki, és a csoporton belül megnőtt a feszültség.

A férfiak szobrának szemlélői a következőket mondták:

- *Képmutatás, negatív női aspektus.*
- *Képmutatás, van fiúja, ő meg egy másikkal szemezget.*
- *Bemutatja a női kétszínűséget.*
- *Nem vettem a szívemre, mert vannak ilyen nőismerőseim.*
- *A kérdés az volt, hogy milyenek a nők. Én ezt a választ adtam.*

A nők szobrának szemlélői ezt mondták:

- *Idilli. Szép kép a nőkről.*
- *Olyan kép a nőkről, amely a patriarchális társadalomban azt szemlélteti, hogy a nőnek ilyennek kell lennie.*
- *Egy nő, aki igényli, hogy megvédjék.*
- *A gondos nő.*
- *A klasszikus női csábító.*
- *A csábító nő, a szponzorkereső nő képe.*
- *Mindhárom sztereotípiát volt.*
- *A nő, aki a divatmagazinnál lépett ki... hogy szép legyen, kecses legyen, hogy elmélyültnak tűnjön.*
- *Ezt én debil nőnek nevezném: a gyerek szerepébe helyezi magát:*
- „Kisgyermek vagyok, védj meg!”

Férfiak szobra, néhány kijelentés az elhangzottakból:

- *A nők sötét oldala, amely a nők többségében létezik.*
- *A szobrot tréfálkozva állítottuk be, anélkül, hogy bárkit meg akartunk volna sérteni... Most kimondottan rosszul érzem magam.*
- *Ez a jelenet nem volt sajátosan női. A szerepeket fel lehetne cserélni.*
- *Vajon ez idegen és ismeretlen a számokra, vagy a szobrunkat úgy fogtad fel, mint a mi meglátásunkat?*

Nők szobra, a megfigyelők kijelentései közül néhány:

- *Ez lehet egy nő is három tulajdonsággal.*
- *Érdekelne, hogy miért mondtad azt, hogy a nő legyen szép, hogy legyen kecses, hogy elmélyültnak TŰNJÖN. Ne elmélyült nő, hanem gyermek legyen?*

A kialakult vita során elhangzottakból:

- *Én nem szeretem, ha egy nő minit vesz fel.*
- *A társadalom teszi a nőt olyanná.*
- *Ha kérhetném, ne használják ezeket a szexista kifejezéseket!*
- *Az önök választása önökről beszél. Az érzelmeim elmondásával szerettem volna affirmálódni.*
- *A nők miért mutattak be sztereotípiákat, a férfiak meg*



tulajdonságokat?

- *A férfiak egy vegyes csoportban hogyan mondják meg azt, amit mondani szeretnének? Hogyan eljutni addig, hogy bizonyos dolgokat kimondjuk, de senki ne vegye magára?*
- *Maga az utasítás is olyan volt, hogy ilyen irányban terelt bennünket...*
- *Nem vettem részt a nőkről vallott általános kép kialakításában.*
- *Az amit láttam, a nők hátrányos megkülönböztetésre emlékeztetett.*
- *Nekem fáj az, hogy mindent enyhíteni akarnak, mindent a dolog humorosabb oldalára fordítanak.*
- *A szexista helyzetekben miért jelenik meg több érzelem, mint a rasszizmus vagy a nacionalizmus esetén?*
- *Ezek a szerepek nem felcserélhetőek. Ha a nő cserél partnert, akkor k...a, a férfi meg ugyanezért vagány.*
- *Amikor azt hallom, hogy „az önök választása önökről beszél” igencsak találva érzem magam.*
- *A reakciója alapján úgy tűnik, mintha csak mi akartuk volna a lehető legjobban megsérteni minden itt levő nőt.*
- *Honnan ered a nőkről kialakított ilyen kép?*

A résztvevő nők egyike kijelentette, hogy számára ez a helyzet rendkívül kellemetlen, mert látta, hogy konfliktusba kerülünk, ami után a csoport egyetértett abban, hogy jó lenne, ha szünetet tartanánk.

A szünet után a résztvevő nők egyike azt mondta, hogy nem érzi jól magát, de folytassuk a műhelymunka terveivel összhangban, mivel konfliktusba kerültünk, a munka szabályaiban pedig lefektettük, hogy a konfliktusok elsőbbséget élveznek. A csoport egyetértett a folytatásban, mivel a műhelymunka további tervei nem a témától való eltérésre irányultak.

❖ **A Férfiak témájára készült szobor bemutatása**

A munka plénum keretében zajlott. Először a nők alcsoportja állította be a szobrot az adott témára, majd pedig a férfiak alcsoportja is összeállt, hogy a többiek egyszerre láthassák a két szobrot, majd a nők szobra félrevonult, hogy annak tagjai is szemügyre vehessék a férfiakét...

A férfiak alcsoportja összefüggő szobrot mutatott be: két férfit, egyik a másik hátára támaszkodva, egyikőjük az egyik kezében egy csecsemőt tartott, a másik kezében pedig cumisüveget, amellyel a babát táplálja, a másik pedig csípőre tett kézzel áll, egyenesen, mellkasát felfújva. A nők alcsoportjában különálló szobrok voltak: az egyik egy fekvő férfit ábrázolt, aki újságot olvas és cigarettázik, a másik férfi az egyik ujját fogja fájdalmas arckifejezéssel, a harmadik egy szőrös férfi, kigombolt inggel, kilós láncsal a nyakában, napszemüvegben.

Evaluáció a *Férfiak* témájára készült szoborról

Mit láttak a megfigyelők?

Mit szerettek volna szemléltetni a szobrok alkotói?

Milyen különbség/hasonlóság tapasztalható a férfiak, illetve a nők által felállított szobrok között?

Először a nők által készített szoborról mondtak véleményt a többiek:

- *Az apa hazatért a munkáról, ül és újságot olvas, azután egy igazi férfi meg egy gyáva, aki megsértette az ujját.*
- *Teherautó-sofőr alkot.*
- *A nők által a Nők témájára készült szobor párja. Anya a*



gyermekével - apa újságot olvas, azután csábító nő és igazi férfi, a kislány és a síró kisfiú, mert megsérült az ujjá.

- Amikor a nők mutatták be a férfiakat, a rossz oldalukat emelték ki, és ugyanezt tették a férfiak is a nők esetében, önmagukat meg szépnek, pozitívnak állították be.
- Első asszociációim negatívak, de amikor elgondolkodtam... ő csak azért macsó, mert szemüvege és cigarettája van, az arckifejezését nem láttam.
- Igazi családi ember: holtfáradtan ül, és újságot olvas.

A férfiak szobráról a szemlélődők a következőket mondták:

- Meghatott, hogy a férfi eteti a babát.
- Fenomenálisan néz ki.
- Kedvet kaptam hozzá, hogy megöleljelek benneteket. Ti ketten ebben a figurában úgy néztek ki, mint álmaim férfija.
- Engem egy kicsit zavart, nem tudom, miért fújta úgy fel magát. A másik jelenet - furcsa, nem számítottam rá, nem normális, nem megszokott... Azon tépelődtem, hogy mi van bennem, amiért ilyen szemüvegen keresztül nézem őket.
- Azt az állítólagos felfuvalkodottságot én nőként védelmezői tartásnak éltem meg. Meg gyengéd, figyelmes, gondos. Szobrukat egy férfinak láttam. Kedvet adott a további munkához.
- Úgy tűnt, mintha egy férfi alakja lett volna: egyfelől erős, erőteljes, másfelől meg gondos, gyengéd...
- Számomra az apaszerep egy férfi személyiségének igazi érettségi tesztje... Tény, hogy a férfiaknak nehezebb...

(A nők egyike kirohant a helyiségből, érzelmileg annyira megrendült. Két nő a résztvevők közül kiment utána, a csoport pedig úgy döntött, hogy folytatja a munkát. Miután mindhárman visszatértek, megmagyarázták a történeteket a többieknek, és a munka folytatása mellett döntöttek.)

- Gyámoltalan a férfi, mert megvágta az ujját.
- Hallottam, hogy milyennek kellene lennie egy férfinak: bátornak, erősnek... miért? Ha a férfinak erősnek kell lennie, ez azt jelenti, hogy a nő kevésbé legyen erős? Nekem ezzel kapcsolatban vannak gondjaim... miért kell nekem erősnek és bátornak lennem?
- Az erős férfi szerintem nem gyenge nőt feltételez, hanem erőset. Én olyan nőt szeretnék magam mellett tudni, aki tud követni.
- Erő az is, amikor kimutathatod a gyengeséged.

A szobrok elemei, néhány a kijelentéseik közül:

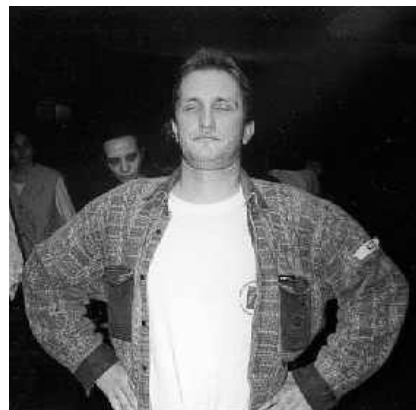
- Azt akartam, hogy látszódjék a férfiak kivagyisága. Ha még egy lett volna velünk, őt valószínűleg valamilyen sértett pozícióba (pl. sírna) helyeztük volna. A bátorság számomra egy nagy női tulajdonság is.

A kialakuló vitában a következők is elhangzottak:

- Amilyen vagyok! - olyanként tartozom a férfi nemhez.
- Én abban látom a bátorságot, hogy nem szégyelled önmagad.
- Hallom: „Negatív tulajdonság”. Negatív tulajdonság! Negatív magatartás talán...
- A felfuvalkodott férfi miért képviseli az erőt? Számomra az a fizikai erő, amelyet gyakran használnak érvként a férfi és a női munkák elosztásában, sőt fizikai erő, amelyet a fizikai harcban alkalmaznak, és a felsőbbrendűség argumentumaként, valamint a nők elleni közvetlen fizikai erőszakként.

Mivel a vita jócskán belenyúlt a vacsora idejébe, úgy döntöttek, hogy vacsorázni mennek, és a vacsora után döntik el, hogy tovább folytatják-e a munkát a vacsora befejeztével, vagy elhalasztják egy későbbi időpontra. Azt a változatot, hogy a műhelymunka így érjen véget, nem fogadták el.

A vacsora után a munka folytatása mellett álltak ki.



❖ Szeretném, ha a nők/férfiak...

Mindenkinek kell elgondolkodnia azon, hogy „Szeretném, ha a nők/férfiak...” (a kérdés a másik nemre vonatkozik), és hogy gondolatait utána írja le.

❖ Szerintem mi szükséges ahhoz, hogy az úgy is legyen?

A résztvevők három kisebb, vegyes összetételű csoportra oszlanak. Az előző feladat kapcsán beszélgetés arra a témára, hogy „Szerintem mi szükséges ahhoz, hogy úgy is legyen” témára.

Ezután a plénumon a kisebb csoportok jelentést terjesztenek be, ha akarnak.

Néhány a megnyilatkozások közül:

- *Dolgozni kell önmagunkon.*
- *A férfiakat oktatni kell az erőszakmentes kommunikáció tudományáról.*
- *Legyen fogékonyabb a patriarchális társadalom problémái iránt.*
- *Lerombolni a társadalom azon szerkezetét, amely a patriarchátust tartja fenn.*
- *Szükséges az egymásközi megértés.*
- *Ha önmagunkon dolgozunk, az a felszínre hozhatja saját értékeinket.*
- *Hogy a férfiak is kimutathassák gyengeségüket, és hogy gyengédek legyenek.*
- *Szükség van a nevelésre.*
- *Egymásközi kommunikáció, a fogékonyág fejlesztésének támogatása.*
- *Hogy egyenjogúak.*

☺ Drágám, szeretsz engem? - levezető játék

A résztvevők a mellettük ülőnek felteszik a kérdést: „Drágám, szeretsz engem?”, mire a kérdezett a következőképpen válaszol: „Igen drágám, szeretlek, de nem tudok rád mosolyogni.”, miközben nem szabad elmosolyognia magát, mert különben kiesik. Ha nem mosolyogja el magát, a következőnek ő teszi fel a kérdést, ha pedig kiesett, akkor az újabb kérdést az a személy teszi fel, aki a kiesettet kérdezte.

❖ A műhelymunka evaluálása

Néhány a megnyilatkozások közül:

- *Most épp jó, némiképp elégedett vagyok.*
- *Zavart a női passzivitás.*
- *Az első rész igazán jó, érzelmekkel teli, jól összevesztünk, a team szuper. Ez most nem stimmel. Mindig bajom van ezzel a feminizmussal, valahogy nem értem...*
- *Zavart ez a konfliktus. Érdekelt, hogy meddig fogunk elmenni, és hogy mit hallok még.*
- *Azt hittem, hogy ez olyan műhelymunka lesz, amelyben tréfálgozunk, és egymást fogjuk győzködni, viszont igazán komoly téma kerekedett belőle. Nem számítottam rá. Ez a vacsora utáni rész különösen tetszett.*
- *Meglepett, hogy mekkora érzelmeket korbácsolt fel ez a téma.*
- *A team nagyon jól funkcionált, teljesen bejáródottan. Tetszett a sokrétűség. Számomra jelentős, hogy konfliktus alakult ki.*



- Érdekes, hogy milyennek látjuk egymást. Szeretem, ha a műhelymunkának van bennem visszhangja, márpedig ennek volt.
- Hálás vagyok A-nak, amiért emlékeztetett a szó jassznyelvi jelentésére.
- Jó úton haladok. Örülök, hogy dolgoztunk a vacsora után. Jól érzem magam, mert a téma alaposan megmozgatta a csoportot. A szobroknál zavart a szobor megtörése iránti vágy, amit be akartak mutatni, nem pedig amilyen visszhangot váltott ki. Itt hiányoltam a team részéről az emlékeztetőt. Kereknek érzem a napot, kerek egészként élem meg.
- Nem számítottam arra, hogy ilyen lesz a műhelymunka, arra számítottam, hogy tréfálkozás lesz, szóbeli győzködés. Érdekes. Megélttem egy konfliktust, bizonyos dolgokat megismertem, azt, hogy ki milyen határokig kész elmenni. Nekem fontos a kis csoporton belüli beszélgetés. Számomra ez a két (két nőre mutat) nemtársam egy személyként hat.
- Feszültséget éreztem. A team megnyitott valamit, amivel aztán nem tudott mit kezdeni. Váratlanul érzelmileg bevontak ebbe a műhelymunkába. Érzelmileg telített volt. Az utolsó játék amolyan lánc, lánc eszterlánc volt.

Kommentár: A nemek társadalmi szerepével kapcsolatos műhelymunka gyakran vált ki a csoporton belül polarizációt a nők és a férfiak között, és nem ritkán egyesek a csoportban találva érzik magukat. Emellett, hogy fokozni kell a tudatot, hogy nem egyenrangúak a nemek a társadalmon belül, valamint hogy a szerepeket kölcsönösen határozzák meg, számomra fontosnak tűnik, hogy felvessük a kérdést: „Mit szeretnék, és mit tudok megváltoztatni?” Úgyszintén fontosnak tűnik, hogy a műhelymunkát együtt vezesse nő és férfi.

Kiegészítő gyakorlatok a nemek társadalmi szerepének témájára

❖ Folyóiratok

1. A résztvevők három csoportra oszlanak, egy nőire, egy férfire és egy vegyesre.

Utasítás a munkacsoportok számára:

Negyvenöt perc alatt a rendelkezésükre bocsátott újságokban és folyóiratokban keressék meg azokat a dolgokat, amelyek kapcsolódnak a mai témához, a nemek társadalmi szerepéhez, majd miután mindenki talált legalább 2-3 dolgot, azokról beszélgessenek el, határozzák meg, hogy abból mit mutatnak be a plénumon 10 perces terjedelemben, és határozzák meg azt a személyt, aki a megbeszélteket prezentálja.

A kínálatban szerepelnek napilapok, hetilapok, különböző folyóiratok, külföldiek, női és férfi lapok...

2. Egy személy mindegyik csoportból a többiek számára prezentálja a beszélgetés főbb elemeit - maximum 10 percben. Mindhárom csoport - egymás után - megtartja prezentációját, majd miután mindegyik csoport ismertette mondanivalóját, következnek az esetleges kommentárok és kérdések (az ötleteket nem árt felírni, nehogy elkallódjanak).

3. 3. Vita, kommentárok plénum keretében



❖ *Hogyan lettem férfi/nő? Mi volt erre kihatással?*

Utasítás: Szabad választás útján alakítsanak 4 kisebb csoportot, amelyben arról beszélgetnek, hogy *Hogyan lettem férfi/nő? Mi volt erre kihatással?* Van rá 20 percük. A kis csoportokban folytatott beszélgetés titokban marad - a beszélgetések tartalmáról nem lesz beszámoló a plénumon.

Segédkérdések a kis csoportok számára:

Kivel-mivel játszottam gyermekkoromban?

Milyen öltözéket viseltem?

Gyermekkoromban mi volt a kedvenc foglalatosságom?

Kik voltak az eszményképeim?

Milyenek voltak a szüleim?

A környezetemből milyen elvárásokat támasztottak irántam kisfiúként/kislányként, és milyeneket később?

❖ *A nemek társadalmi szerepe*

A nők pl. fehér, a férfiak pl. sárga papírlapra írják fel asszociációikat a következő kérdésekre:

1. Mi a nő szerepe a társadalomban?
2. Mi a férfi szerepe a társadalomban?

Ez után mindegyik papírt felragasztják egy nagy rajzlapra, hogy mindenki elolvashassa, amit felírtak.

Vita a plénum keretében:

Az asszociációkkal kapcsolatosan mi volt számomra fontos vagy érdekes?

Milyen kölcsönös összefüggést/kapcsolatot lát a nemek társadalmi szerepe között?

● *Kommentár: A gyakorlat végén hasznos lehet egy ötletbörze a következő témára: Ki és mi határozza meg a nemek társadalmi szerepét?*

❖ *Villamos*

Utasítás: egymás mellé, egy sorban elhelyezünk 5 széket, úgy, hogy az egész csoport jól láthassa őket. A második és a negyedik szék a nőknek van fenntartva, a másik három meg a férfiaknak.

Meg kell kérni három önkéntes férfit, hogy foglalja el a helyét, és vegyen fel jellemzően férfi testtartást, két önkéntes nő pedig szintén foglaljon helyet, és vegyen fel jellemzően női testtartást. Ezután a szemlélődőket meg kell kérni, hogy kommentálják az általuk észlelt különbségeket.

Ez után meg kell kérni két férfit és három nőt, hogy foglalják el az ellenkező neműeknek fenntartott székeket és játsszák el azok szerepét, vegyék fel az általuk a férfiakra, illetve nőkre jellemzőnek tartott pózt. A szemlélődőket ismét meg kell kérni, hogy kommentálják azt, amit látnak, és hogy vessék össze a mostani képet az előzővel. Végül meg kell kérdezni a széken ülő nőket és férfiakat, hogy hogyan érzik magukat ebben az új szerepkörben?

● *Kommentár: Várhatóan különösen a férfiak érzik majd magukat kellemetlenül a nők szerepében. Ha ez így van, fel kellene vetni a kérdést, hogy miért van ez így, és a vitát ki kellene terjeszteni az egész csoportra.*

❖ **Az érem másik oldala**

A résztvevőket megkérjük, hogy találjanak maguknak párt, aki ugyanahhoz a csoporthoz tartozik (a csoport állhat nőkből vagy férfiakból). A pár egyik tagja a másiknak saját csoportjáról beszél, úgy kezdve mondandóját, hogy „Az, ami zavar velünk (nők/férfiak) kapcsolatban, az...” Őket arra kéri, hogy 2 percig beszéljenek, és hogy ne alkalmazzanak öncenzúrát. A pár másik tagja csak hallgat. Két perc után szerepet cserélnek (a második tag beszél, és az első hallgatja).

(A gyakorlat párok helyett lebonyolítható kisebb csoportokban is.)

Vita:

Ki érezte kellemetlenül magát a gyakorlat során? Miért?

Mi nem tetszett?

Hogyan érezte magát attól, amit a partnere mondott?

Hogyan érezné magát, ha ezt megosztaná a másik csoporthoz (nemhez) tartozóval?

Variáció: Miután a párokban megtörténik a váltás, olyan párt keresnek, aki a másik csoport tagja, és megismétlik a gyakorlatot. Kiegészítő evaluációs kérdés: Könnyebb volt-e a saját, vagy a másik csoportbelihez beszélni? A gyakorlat második részében, amikor a másik csoport tagjához beszélt, megváltoztatta-e azt, amit a gyakorlat első részében mondott?

● *A gyakorlat felhasználható a Nemzeti identitás témájával kapcsolatos műhelymunka keretében, azzal, hogy a párokat azonos nemzetiségűek alkotnák.*

❖ **Vannak kérdéseim**

Mindenki felírja a nemek társadalmi szerepével kapcsolatos legfontosabb kérdéseit. Utána három kisebb csoport alakul: női - olyan nőkből, akik a nőkről akarnak beszélgetni, férfi - olyan férfiakból, akik a férfiokról akarnak beszélgetni, és egy vegyes csoport.

Ha az egyik csoport túlságosan nagyra sikeredik, felosztható több kisebbre. A kisebb csoportokban a felírt kérdésekről beszélgetnek. A beszélgetésre szánt idő legalább 30 perc.

A bizalomépítés

A műhelymunka céljai:

- A bizalommal kapcsolatos érzések tudatosítása (adás és fogadás)

A fő kérdések:

- Mire épül a bizalom érzése?
- Mi járul hozzá a bizalom kialakulásához?
- Hogyan viszonyulni az attól való félelemhez, hogy valakit bizalomban részesítsünk?

Példa a műhelymunkára

☺ *Labdajáték* ————— ● (Lásd a Játékok alatt a 143. oldalon)

☺ *Párok kialakítása zsineg segítségével* ————— ● (Lásd a Játékok alatt a 143. oldalon)

❖ **Vezetés**

A csoport A és B tagú párokra osztódik. Az A tag vezet, a B tagnak meg be van kötve a szeme, és őt vezetik. Beszélgetni nem szabad. Tizenöt perc múlva felcserélik a szerepeket.

(Mindegyik pár kiment a helyiségből, sőt még abból a szobából is, ahol el voltunk szállásolva.)

Evaluálás

Beszélgetés páronként:

Hogyan érezte magát?

Hogyan vezetett?

Hogyan vezették?

Minden résztvevőnek van 5 perce.

Plénumban: ha szeretnének valamit megosztani a többiekkel az előző gyakorlatból.

Néhány az elhangzott kijelentések közül:

- *Talán bizonytalannak éreztem volna magam, ha először ő vezetett volna engem, de mivel először én vezettem őt, és nagyon vigyáztam rá, tudtam, hogy ő is ugyanúgy fog engem vezetni, és hogy minden rendben lesz.*
- *Benne mindjárt megbíztam, komoly, de ha valakivel ezek közül lettem volna... rámegy a fejem.*
- *Sokkal érdekesebb, amikor téged vezetnek, mert nem tudod, hogy hol vagy, és próbálsz elképzelni a tért.*
- *Könnyebb volt vezetnem.*



- *Nem éreztem magam a legjobban, amikor vezettek... valamiféle pánik fogott el.*
- *Beszélnem kellett, hogy elüldözsem a félelmet.*
- *Tudtam, hogy valaki gondot visel rólam, így nem is féltem.*
- *Amikor én vezettem, zavarba akartam hozni, azt mondtam, hogy még a szállóban vagyunk, de valójában már kinn voltunk az utcán. Később, amikor ő vezetett, a legjobban az zavart, hogy ő is épp úgy zavarba hozott engem.*
- *Arra gondoltam, hogy eljön még az én időm.*
- *Automatikusan felvállaltam a felelősséget, ami talán nem volt jó, mert nem kérdeztem meg tőle, hogy akarja-e, hogy átvállaljam érte a felelősséget.*
- *Az ember az életben azt várja a másik embertől, amit ő ad neki.*
- *Nem jöttem rá, hogy én is átvehetem a kezdeményezést, amíg engem vezettek.*
- *A kezdeményezésem a felelőségben rejlett.*

❖ **Elefántos játék**

A résztvevőknek van 12 percük (ha 15-nél kevesebb a résztvevő, akkor 10 perc) annak megbeszélésére, hogy miként fognak együttműködni. A cél, hogy áthaladjanak az előkészített területen. Az áthaladás alatt csak egy személynek vannak nyitva a szemei. Ő a Szem. Ez a személy nem érintheti meg a csoport tagjait, és nem is beszélhet velük. A többieknek csukva van a szemük, de legjobb, ha be van kötve.

Először meg kell választani a Szemet.

A csoport kétszer haladhat át az akadályokkal tarkított területen. Az első áthaladás próbamenet lesz. Ebben az áthaladásban próbálják ki az együttműködést, a megbeszélte jelzések működését. A trénernek egyike átmegy a másik terembe és átrendezi a székekből, asztalokból, dobozokból, függönyökből stb. felállított akadálypályát.

A 12 perces felkészülés vége előtt a trénernek a Szemnek megmutatják az áthaladás útvonalát. A legjobb, ha a Szemet egyszer keresztülvezetik az akadályok között.

Az első és a második áthaladás között a csoportnak 5 perce van, hogy még egyszer összehangolja, vagy javítsa a megbeszélte jelzésrendszert. A Szemnek még egyszer megmutatják az átalakított haladási irányt, majd visszatérnek a csoporthoz. A csoporttal ismételtén közlik, hogy ezúttal néhány szokatlan akadállyal is találkozni fognak.

A második áthaladás tovább tart, és nehezebb is lesz. Útjukba újabb, szokatlan akadályok is kerülhetnek.

A csoport elindul, akárcsak első alkalommal. A tréner zavarják a csoportot, kezdetben éppen hogy csak, majd mind rámenősebben. A zavarás célja megnehezíteni a csoport feladatát, fokozni a stresszt, és szimulálni a meglepetés és az új információk elemét. A tréner közben igyekeznek mind jobban megnehezíteni a feladatot, egészen a teljesíthetőség határáig.

(A Szemet gyorsan megválasztották. Az egyik résztvevő nő önként jelentkezett erre, és úgy tűnt, hogy a többiek egyetértettek. Megbeszéltek, hogy a csoport vonattá áll össze, és hogy a vonat élén álló személy értekezik a Szemmel, és adja tovább az instrukciókat - balra, jobbra kanyarodás, lehajolás, átugrás... amelyeket a Szem ad tapsolva, ujjjaival pattintva, lábával dobbantva stb....)



A gyakorlat evaluálása:
 Hogyan választották meg a Szemet?
 Hogyan állapotok meg a jelzésekről?
 Hogyan hozták meg a döntéseket?
 Hogyan érezték magukat?
 Volt-e sajátosan férfi/női szerep/viselkedés?

Néhány a kijelentések közül:

- A Szem saját magát választotta ki.
- Ez 6-8 személy közötti párbeszéd volt, a többiek nem voltak annyira bevonva.
- Láttam, hogy nagy a (Szem) felelőssége, én meg úgy éreztem, hogy amerre mennek a többiek, nekem követnem kell őket.
- Egyáltalán nem érdekel, hogy milyen jelzéseket ad a vezető és a többi hang a körülöttem. Csak az érdekel, hogy mit jelez az előttem levő, és te mit fogsz továbbadni a mögöttem haladónak.
- Nem tudtam elengedni magam, mert ezek a kívülállók elkezdtek csipkelődni.
- Állandóan arra vártam, hogy mikor történik valami.
- Amellett, hogy hallgattam az előttem levőt, milyen utasításokat ad nekem, önmagamra is támaszkodnom kellett, ezért tapogatóztam magam körül, hátha megtudom, hol vagyok.
- Egyik pillanatban kedvem támadt arra, hogy félrelökjem az akadályt, az asztalt, hogy félrelökjem valahová, de utána eszembe jutott, hogy könnyen megsebesíthetnék valakit.
- Akik zavartak bennünket, nem ismerték jól a jelzéseket, így viszonylag könnyen megértettem, hogy mit beszél a Szem és melyik szem...

A Szem: Ha a többieknek nem lett volna felelősségérzetük, nekem sem sikerült volna. Ezt csak csapatmunkával lehetett megoldani. Csak látszólag hárult rám minden felelősség. Mindenki felelős volt...

- Így van ez az életben is...Vakon követjük az információkat, ahelyett, hogy valaki azt mondaná, nem teszem, hogy félek.
- Nem vették el tőlünk a teljes szabadságot, volt választási lehetőségünk.
- Másként nem lehetett volna.

A résztvevők egyike kifejezte elégedetlenségét a döntéshozatal folyamatával, a Szem megválasztásával és a jelzések körüli megbeszéléssel.

Erre néhány reakció:

- Ezt az elégedetlenségedet közölhetted volna ott, amíg megbeszéltük a dolgokat.
- Mi ezt eléggé demokratikusan oldottuk meg, ezek viszont nagyon lármáztak...

A résztvevők egyike párhuzamot vont a belgrádi egyetemista tiltakozással: - Tömeg az amfiteátrumban...Én nem is emlékszem, hogyan kerül sor valamilyen vezetőségnek a megválasztására...és elégedetlenséget éreztem.

❖ A bizalom köre

Egy személy a kör közepén, lazán, csukott szemmel, de merev testtel, a többiek óvatosan adogatják egymás között, körben állva, és vigyázva, nehogy leejtsék a padlóra.



Megjegyzés: Fontos, hogy a kör ne legyen túl nagy, mert akkor a személyt nem lehet megfogni és visszatolni a kör közepe felé. Egy-egy körben 6-10 ember lehet, ha nagyobb a csoport, akkor fel lehet őket osztani két alcsoportra, és mindkettőbe beosztani azokat a trénerket és résztvevőket, akik ismerik a gyakorlatot, hogy megmutathassák a többieknek. A gyakorlat során tágítani lehet a kört, hogyha a közepén levő személy biztonságban érzi magát. Fontos biztosítani, hogy senki se eshessen a padlóra.

A Bizalom köre nagymértékben tudja erősíteni a biztonságérzetet a csoporton belül.

Kiegészítő gyakorlat a bizalomerősítés témájára

❖ A bizalom gyakorlata: Esés

Egy személy (önkéntes) feláll a székre vagy az asztalra, és onnan (hanyatt) esik a padló felé, míg a többiek megfogják, úgy, hogy két sorban állnak páronként, egymással szemben, összefont karokkal.

● *Megjegyzés: A fogóembereknek nagyon kell vigyázniuk arra, nehogy megsértsék a hanyatt eső egyén nyakát. Különösen fontos, hogy az, aki hanyatt esik, mereven tartsa a testét, karjait a teste mellé szorítva, nem ellazítva, nehogy bárki is megsérülhessen.*

❖ Tükör

Kijelölik a párokat. Minden párban van egy A és egy B személy, akik arccal egymás felé fordulnak. A tréner jelére az A személyek figyelik és utánozzák a másik személy mozdulatait, mintha csak annak a tükörképei lennének.

❖ Kiútkeresés

Minden résztvevő, egy kivételével, akinek el kell hagynia a helyiséget, körben állnak, egymástól akkora távolságra, hogy köztük elférhessen egy ember. A csoport megállapodik abban, hogy hol lesz a kijárat abból a körből, amelyet együtt alakítanak ki. A kijárat a két egymás mellett álló résztvevő közötti nyílás lesz. Az a résztvevő, akit kiküldtek, visszatérve a helyiségbe beáll a kör közepébe, és meg kell éreznie, hogy hol a kijárat.

● *Megjegyzés: Fontos figyelmeztetni a csoportot, hogy maradjanak csendben, ne zavarják a koncentrációban a kijáratkeresőt, akinek először egyszer körbe kell mennie, hogy feltérképezze az összes potenciális kijáratot, és csak utána próbálkozhat. Ha olyan rés felé indul el, amelyik nem a kijárat, az adott két személy egymás felé dől, lezárva ezzel a rést.*

❖ Százlábú

(Lásd a 54. oldalon)

Az identitás / a nemzeti identitás és a másság

A műhelymunka céljai:

- a résztvevők megerősítése
- szembesítés a mászággal
- a különböző nemzeti identitásoktól való félelem oldása

A fő kérdések:

- Mi van hatással az egyéni identitás kiépítésére?
- Mi van hatással a nemzeti identitás kiépítésére?
- Milyen jelentősége van a nemzeti identitásnak és miért?
- Milyen kapcsolat van a különböző identitások között a kölcsönös meghatározás tekintetében?
- Miként viszonyulni a mászághoz?
- Mi minden kelti azt az érzést, hogy veszélyeztetve van a saját és a nemzeti identitáshoz való jog?

Ebben a fejezetben az identitás /nemzeti identitás és a mászás témái kerülnek bemutatásra, olyan gyakorlatok példáival, amelyek némi módosítással felhasználhatók mindkét téma feldolgozására. Igen szoros a kapcsolat a mászággal való szembesülés és azok elfogadása, valamint az identitás/nemzeti identitás kérdéséből eredő komplexus között. Általában a tréning keretében a mászás témájával kapcsolatos munka megelőzné az identitás/nemzeti identitás témájának a feldolgozását, mivel ez utóbbi az első témához kapcsolódik.

Példa a műhelymunkára az identitás/nemzeti identitás témájára

❖ Az én 5 identitásom

Mindenki saját magának felírja 5 identitását, majd az identitásokat a résztvevők sorban, egymás után felolvassák, és mindenki, aki magára ismer a felolvasott identitásban, helyet kell cseréljen. A gyakorlat variálható úgy is, hogy mindenki, aki magára ismer, rövid időre feláll.

❖ Ötletbörze: Mi minden van hatással a nemzeti identitás kialakulására?

- | | | | | | |
|-------------------|--------------------|-----------------|------------------|------------------|-------------------|
| - meggyőződés | - iskola | - kor | - magányosság | - különbözőségek | - illatok |
| - társadalom | - utca | - mások | - könyvek | - nyelv | - bálványok |
| - családi nevelés | - félelem | - szomszédság | - gének | - kivetítés | - a társadalomban |
| - előítéletek | - gyűlölet | - háború | - bizonytalanság | - politika | elfoglalt hely |
| - elveszettség | - rajzfilmek | - környezet | - sport | - szabadság | - pénz |
| - szerelem | - kultúra | - tudatlanság | - a Szellem | - mozi | |
| - szülői ego | - kulturálatlanság | - szenzibilitás | - CNA | - eszmények | |
| - őszinteség | - kommunikáció | - stressz | - egészség | - szexualitás | |
| | - hovatartozás | - zene | - kapcsolatok | - hit | |

❖ Barométer

Az állítások a következők:

- Jobban megértjük egymást a hittársaimmal.
- Jobban megértjük egymást azokkal, akik az én nyelvemet beszélik.
- Én hazafi vagyok.

A barométer állításainak felolvasása után elhangzott megjegyzések/vélemények némelyike:

- Jobban megértjük egymást a hittársaimmal.
 - *Kijövök az emberekkel, a vallásuktól függetlenül.*
 - *Nem vagyok nagy hívő, így középen állok, mint aki még nem döntött.*
 - *Nem. Egyáltalán nem gondoltam a vallásra. Azért állok az igennél.*
- Jobban megértjük egymást azokkal, akik az én nyelvemet beszélik.
 - *Megértjük egymást olyan emberekkel is, akik nem beszélik a nyelvemet. Nincs ebben jobb vagy rosszabb.*
 - *Én már nem is tudom, hogy melyik az én nyelvem. Különféleképpen nevezük.*
 - *Ha valamilyen másik nyelven beszélek, több időre van szükségem.*
 - *Az érzékenység, a szenzibilitás nyelvére gondoltam, az valamiféle hullámhossz.*
- Én hazafi vagyok.
 - *Én hazafi vagyok, mert jót akarok népemnek, jót akarok az országomnak, különösen a szomszédjaimnak.*
 - *A patriotizmust valami gyönyörű dolognak tartom, de én a Föld nevű bolygó iránt vagyok patrióta.*
 - *Nem tudom mit jelent a patrióta.*
 - *A patriotizmussal nagyon visszaéltek, emiatt középre álltam, mert nincs pontos meghatározásom a patriotizmusra.*
 - *Én mindig az „Egyebek” közé tartoztam. Emiatt nem érzek patriotizmus senki irányában sem.*

❖ Nemzeti identitás

A résztvevők párt választanak maguknak, lehetőleg az övékétől eltérő nemzetiségűt. A párok a „Helyzet, amelyben nemzeti identitásom gazdagabbá tette az életemet” témájára beszélgetnek, majd pedig a „Helyzet, amelyben nemzeti identitásom problémákat okozott” témájára. Megjegyzés: A résztvevőkkel közölni kell, hogy ha valaki nem tudja meghatározni nemzeti hovatartozását, akkor a nemzetiségről olyan összefüggésben beszéljen, ahogyan azt mások látják.

Ezután a plénum keretében: benyomások, amelyeket megszeretnének osztani másokkal.

Egyik-másik az elhangzott vélemények közül:

- *Először Jugoszláviában voltam, rosszul esett, hogy szétesett, azután lett B-H, és akkor azt mondtam: „Eh, ezt már nem fogjátok!”.*
- *Találkoztunk a nemzeti identitások körül, ebben egyetértettünk, aztán történtek valamilyen összetűzések, akadályként közbejött a háború, és a nyelvet/tájszólást fűleltük, hogy ki a barát és ki az ellenség.*
- *Kérdem én, miért van egyáltalán szükség erre a nemzeti*

identitásra. Ha mérlegre tenném, melyek az előnyei és melyek a hátrányai, akkor én szívesebben lennék meg nélküle.

- Nehéz volt olyan helyzetet találnom, amelyben a nemzeti identitás gazdagította az életemet. Vannak viszont helyzetek, amelyekben a nemzeti identitásom akadályként jelentkezett, nehézségeket okozott.
- Én azt hiszem, hogy számomra gazdagság az, hogy Macedóniában élhetek, de nálunk nem volt háború.
- Zavar ez a besorolás, te ide tartozol. A nemzeti identitás határookra emlékeztet, államokra, vizumra, útlevele... én meg gyűlölöm a határokat.
- Egyik kérdésben sem éreztem érintve magamat, és ennek külön örülök.
- Már mindent tudunk, hogy ki mit gondol erről.
- Amikor jugoszláv voltam, az jogot adott nekem, hogy egyenlő legyek az angolokkal, a franciákkal... ezzel meg most sok nehézségem van. Nem az identitással, hanem az emberekkel.
- Nekem nincs nemzeti identitásom. Nem tudom, mi alkotja azt: a tér, amelyben élek, a nyelv...? Területileg jobban kötődöm, de nem tudom, mit kezdjek vele. Amikor megszereztem a hovatartozás érzését, elszomorodtam. Tévelygek.
- Nagyon elégedett vagyok, amiért arról beszélgettünk, amiről beszélgettünk. Nem említettünk helyzeteket, amelyekben nemzeti identitásunk valami jót eredményezett a számunkra.
- A nemzeti identitás nem valami szilárd dolog, változik.
- Elsősorban ember vagyok, csak utána priština, és még azután egy etnikai csoport tagja. Mindig is problémát okozott, hogy elváltam a csoportomtól és szerbekkel, muzulmánokkal, horvátokkal barátkoztam, emiatt megfenyegettek az albánok. Amikor elkezdődtek a bombázások, gondot okozott, hogy albán vagyok. A barátaim nem tudtak segíteni. Utána meg én nem tudtam nekik... Amikor a saját nemzetársad sanyargat... Nincs semmi előnyöm abból, hogy annak az etnikai csoportnak vagyok a tagja.
- Ha erről kell beszélnem, nincsenek semmilyen kedvező tapasztalataim a témával kapcsolatban. Amikor olyan emberekkel beszéllek, akikben túlteng a nemzeti identitás, visszafogottak a beszélgetések. Erre kihatással van a családi neveltetésem: a házam mindig mindenki előtt nyitva állt.
- Mindkét megfogalmazás számomra shit.
- Nemzeti identitásom számomra semmi jót nem eredményezett, de mindjárt eszembe jutott, mi rosszat hozott: a fiókba sorolást, ti belgrádiak, ti szerbek, én meg nem így érzem magam. Nekem nincs és nem is akarom, hogy legyen.

❖ **Ki vagyok én? Miből nyerem az erőt, hogy az legyek, aki vagyok?**

Anyagok: folyóiratok, rajzlapok, zsírszínes, újságok, kollázs-papír, ragasztó, olló, zene.

Utasítás: Kollázst készíteni a következő témára: Ki vagyok én?

Miből nyerem az erőt, hogy az legyek, ami vagyok?

A munka után azok bemutatása a plénumon.



Kiegészítő gyakorlatok az identitás/nemzeti identitás és másság témájára

❖ *A nemzeti identitás viszonyulása más identitásokhoz*

Mindenki kapott egy papírlapot, egy berajzolt körrel, a feladat pedig a következő: a nemzeti identitás mellett ki kell választani öt másik, legfontosabbnak tartott identitást, és meghatározni viszonyukat a nemzeti identitáshoz. Különböző színekkel, és pl. grafikon formájában szemléltetni ezeket az identitásokat, a rajz alatt pedig feltüntetni a magyarázatot. A megadott idő leteltével a plénumon mindenki röviden bemutatja rajzát, elmondva a szükséges magyarázatokat is.

❖ *Tarka szemek*

A résztvevőket többször is különböző csoportokra osztjuk, akik a padlón elhelyezett és eltérő kritériumokat tartalmazó papírok köré tömörülnek.

1. besorolás

Állítások: *Van fiú- és nőtestvérem, Fiútestvérem van, Nőtestvérem van, A többiek*

2. besorolás

Állítások: *Szomorú szemű vagyok, Zöld szemű vagyok, Kék szemű vagyok, Tarka szemű vagyok, Mosolygós szemű vagyok, A többiek*

3. besorolás

Állítások: *Szeretek olvasni, Szeretem a művészeteket, Szeretem a sportot, Szeretem a burekot, A többiek*

4. besorolás

Állítások: *Mi az egykori Jugoszlávia területéről vagyunk, Én az egykori Jugoszlávia területéről vagyok, Én európai vagyok, Én földlakó vagyok, Én balkáni vagyok, A többiek*

5. besorolás

Állítások: *Több helyen is éltem, Egy államban éltem, A szocializmusban éltem, A többiek*

6. besorolás

Hét különböző színű papír

Minden egyes besorakozás után néhány kérdést tesznek fel egyeseknek a csoportválasztás tekintetében. Ezután a gyakorlat rövid evaluálása következik.

Néhány megnyilatkozás a gyakorlat során:

- *A többiek között érzem úgy, hogy van saját választásom.*
- *A többiek jelentik a szabadságot.*
- *Távol áll tőlem mindez, nem tudok besorakozni, ez A többiek meg valahogy értelmetlen. Az én értékrendemben mindez nem jelent semmit.*
- *Nem mondhatom azt, hogy az, amiben éltem, szocializmus volt.*
- *Nem volt számomra megfelelő szín, ezért választottam a zöldet.*
- *Én a kéken vagyok, de nekem kicsit világos.*
- *Én ezt a színt fehérnek kereszteltem el.*
- *Ez volt a legkevésbé rossz választás.*

Evaluációs kérdések a plénumon:
Emlékezteti-e mindez valamire? Mire?
Azt volt-e az érzésed, hogy van választási lehetőség?
Hogyan éreztétek magatokat az azonos csoporton belüli különbségek láttán?

❖ *Hasonlóságok és különbségek*

Mindenki saját magának felírja a következőket (15 perc):
3 dolgot, amely azonos nálam és ennek a csoportnak a többi tagjánál.

3 dolgot, amely azonos nálam és a csoport néhány tagjánál, de más, mint a többiekénél.

3 dolgot, amely teljesen más, mint a csoport többi tagjánál.

3 tulajdonságot, amellyel ebben a teremben az emberek rendelkeznek, de belőlem hiányzik.

A résztvevőkkel mindjárt közlik, hogy utána páronként kicserélik azt, amit írtak, és hogy ez a csere köztük marad.

A plénumon: Hogyan érezték magukat? Mi volt könnyű, nehéz, érdekes?

❖ *Az identitás folyója*

A feladat: 5 papírlapra mindenki felír önmagának egy-egy dolgot, ami sokat számít az életében.

Minden lapot összegyűjttenek és elhelyezik a helyiség közepén egy széles folyó formájában. A résztvevők egyenként kelnek át a folyón, körül kőre (az identitásokat tartalmazó lapokra) lépdelve, megindokolva, hogy miért épp azon a kövön álltak meg (amely lehet más által kitöltött lap is, amellyel az illető azonosulni tud).



● *Megjegyzés: Nagyon fontos, hogy ezt a gyakorlatot lassan és nyugodt légkörben bonyolítsuk le, hogy elérjük a kívánt célt, a résztvevők megerősítését, és hogy megteremtsük a kölcsönös tisztelet érzését. A tréner megnyilatkozásának hangneme a gyakorlat felvezetésekor erőteljes hatással van a gyakorlat menetére. Ha lassan és nyugodt hangon magyarázza el a gyakorlat lényegét, azzal elősegíti ilyen légkör megteremtését a gyakorlat idejére. Másfelől, egy energikus bevezető a folyamat során a csoporton belül kialakuló konfrontációt vetíti előre.*

❖ „Tetszel, mert...”

Leírás: Egy személy beáll a kör közepére. A csoport összes tagja körbeveszi őt, és minden hozzá intézett mondatot azzal kezdenek, hogy „Tetszel, mert...”. Egy idő után újabb résztvevő áll a kör közepére, stb.

❖ *Térkép*

Kifüggesztve az egykori Jugoszlávia nagy térképe, amelyen a körvonalak és csupán a nagyobb városok látszanak. A résztvevők egyenként (mindegyikük az általa kiválasztott színnel) megjelöl helyeket/városokat a térképen és azon kívül, rövid magyarázattal, hogy miért épp az a hely a fontos a számukra, amelyet megjelöltek.



❖ *Nemzeti identitás - kérdőív*

A gyakorlat leírása: Minden résztvevő megkapja a kérdőív másolatát. A gyakorlatvezető megkéri a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el, és minél konkrétábban válaszoljanak a kérdésekre.

Utána a résztvevők párokra oszlanak, amelyek tagjai tapasztalatot, gondolatokat cserélnek a kérdőív kapcsán.

A gyakorlat evaluálása

Hogyan érezték magukat a gyakorlat ideje alatt? Milyen kérdések merültek fel? A párokon belül milyen hasonlóságokat és különbségeket definiáltak? Mi közük van az előítéleteknek ehhez a gyakorlathoz?

KÉRDŐÍV

- Mikor jöttél rá, hogy a nemzeti hovatartozás megkülönböztetéshez vezet a volt Jugoszláviában?
- Voltak-e olyan események, amelyekben fölé- vagy alárendeltnek érezted magad nemzeti hovatartozásod miatt?
- Vajon bármikor is szeretted-e volna, ha más a nemzetiséged a volt Jugoszláviában?
- Vajon voltál-e valaha is féltékeny a volt Jugoszlávia bármely nemzetére?
- Vajon éreztél-e bármikor is szégyent vagy bűntudatot nemzeti hovatartozásod miatt?
- Vajon bármikor is haragudtál-e saját oldaladra azért, ahogyan más nemzetiségű emberekről beszéltek?
- Most hogyan vagy kibékülve nemzeti hovatartozásoddal?

A kreatív konfliktuskezelés

A műhelymunka céljai:

- a konfliktushelyzetekben tanultak elemzése és kipróbálása
- az összetűzéstől való félelem oldása

A fő kérdések:

- Hogyan viszonyulni a fenyegető helyzetekhez?
- Milyen felelősség rejlik az erőszak szemlélőjének szerepében?
- Melyek az erősségei és gyengeségei az áldozatnak, az erőszakoskodónak és a szemlélőnek?
- Milyen erőszakmentes fellépés lehetséges a konfliktushelyzetre való válaszként?
- Milyen erőszakmentes fellépés lehetséges a fizikai és/vagy strukturális erőszakra való válaszként?

Példa a műhelymunkára

A SZOBROK SZÍNHÁZA

Kezdsenek a Macska-egér játék.

(Lásd a Játékok alatt a 143. oldalon)

A Szobrok színházának rövid bemutatása

Kommentár:

Az elnyomottak színháza Dél-Amerikában jött létre, hogy felhívja a figyelmet a társadalmi álarcokra/szerepekre, és hogy politikai téren változásokat eredményezzen. Augusto Boal, aki megkezdte a munkát a Szobrok színházával, azt a célt tűzte ki maga elé, hogy áthidalja a közönség és a színészek közötti szakadékot, valamint, hogy aktívan bevonja a közönséget a valós helyzeteket tükröző jelenetek göngyölítésébe. A braziliai társadalom széles rétegeinek jogfosztottsága, a szegénység, a kizsákmányolás, az irástudatlanság sok anyagot biztosított a színház számára, és megnyitotta a lehetőséget az ellenük való fellépésre. Az elnyomottak színháza olyan megfogalmazás, amely egyesíti a szobrok színházát, a fórumszínházat és a láthatatlan színházat. Esetünkben ennek a színháznak ugyanaz a lényege: felismerni a társadalmi igazságtalanságokat, és megkísérelni a közvetlen és a strukturális erőszakkal szembeni erőszakmentes fellépést.

Az erőszakmentes konfliktuskezeléssel kapcsolatos téma feldolgozása általában a tíznapos tréning befejező szakaszában történik, amikor a résztvevők már felkészültek erre a korábbi témák (erőszak, csapatmunka, erőszakmentes kommunikáció stb.) elsajátításán keresztül. Az elnyomottak színházának módszerei nagyon megfelelőnek tűnnek ehhez a témához, mivel a feldolgozásra szánt jelenetek kiválasztásával és bemutatásával a résztvevők önmaguk választják ki a témákat, nem ritkán választva a (közvetlen, strukturális vagy kulturális) erőszak jeleneteit, amelyek számukra jól ismertek a valós életből.

❖ **A bizalom gyakorlata - A bizalom köre**

(Lásd a bizalomépítés alatt a 108. oldalon)

❖ Gyakorlat - Vezetés tenyérrel

(Lásd a Bevezető gyakorlatok az elnyomottak színházához a 149. oldalon)

❖ Erőszakoskodó, áldozat, szemlélő; a szobrok elkészítése

A résztvevők három csoportra oszlanak. Mindegyik csoportnak megvan a maga szerepe: erőszakoskodó, áldozat vagy szemlélő. A csoportok faliújságot készítenek a következő témákra:

Hogyan néz ki a megfigyelő/áldozat/erőszakoskodó?

(mindegyik csoport csak a saját szerepéről)

Milyen tulajdonságokkal rendelkeznek?

Milyen érzelmeket ébresztenek bennem?

Melyek ezeknek a szerepeknek az erősségei?

A faliújságok elkészítése után a csoportoknak az a feladatuk, hogy elkészítsenek egy szobrot, amely tükrözné az adott szereppel kapcsolatos meglátásaikat.

Mindhárom csoportban erős érzelmi töltésű jelenetek játszódtak le, mivel a résztvevők visszaemlékeztek saját tapasztalataikra.



❖ A szobrok bemutatása, és az elemzés

Délután került bemutatásra az első szobor. Az erőszakoskodó témájára készült. Egy férfi és egy nő bemutatták a közvetlen fizikai agressziót, ahol a férfi hajánál fogva húzta és fizikailag támadta a nőt, aki úgy védekezett, hogy hátra tolta a férfi fejét. A másik férfi feléjük irányította az általa felemelt széket, míg a negyedik résztvevő, egy nő, hátulról pisztolyt fogott a harmadik résztvevőre. Mindegyik résztvevő címkéket viselt a szerepek különböző elnevezésével.

A plénumon feltett kérdés az egyéni megélésre vonatkozott, amit igen aprólékosan írtak le. Ezután a szoborcsoportban résztvevőket kérdezték meg, hogy hogyan érezték magukat az adott szerepben. A tréner utasítása szerint elhatárolódtak önmaguktól, mint a szerep elnevezéséről beszélve, és többek között azt mondták, hogy ezt a szerepet feladatként fogták fel, hogy csak játszottak, és hogy nehezen tudják elképzelni, hogy a jelenetben vállalt szerepük a valóságban is megtörténhet. Az egyik résztvevő megjegyezte, hogy az erőszakoskodó szerepében áldozatnak is érezte magát. Megteremtődött a kapcsolat az erőszakoskodó, az áldozat és a valóság között, és az erőszakot úgy írták körül, hogy az egyike a lehetséges védelmi, védekezési stratégiáknak.

Az előkészítéssel kapcsolatban feltett kérdéseikre adott válaszaikat bemutatták a falra akasztott faliújságon keresztül:

Erőszakoskodó férfi/nő

Tulajdonságok:

- *frusztrált, önmagával bizonytalan*
- *félénk*
- *azt hiszi, hogy az egész világ ártani akar neki (kétkedő)*
- *érzékeny (könnyen megsérthető)*
- *bosszúálló*
- *tehetetlen*
- *gonosz*
- *irigy*
- *lobbanékony*
- *nyugtalan, levert*
- *konverzáció közben nem néz az emberek szemébe*
- *hirtelen mozdulatok és gesztusok*
- *jelentőségteljes tekintet*

Érzéseink az erőszakoskodó iránt:

- *sajnálát*
- *averzió*
- *düh*

Az erőszakoskodó erősségei:

Nem látok a felsorolt tulajdonságokból fakadó egyetlenegy erősséget sem.

A következő szobor az áldozat témájára készült. Az egyik nőalak egy másik nő mögött állt, kezei az előtte álló hátán. Az elől álló nő mintha paralizált lett volna. A következő nő a padlón térdelt, kezeit a magasba emelve, mintha csak imádkozna, vagy pedig egy felette állónak könyörögne. Egy férfi a padlón feküdt, félig kiegyenesített felsőtesttel, arcán kérdő kifejezéssel. Az utolsó nőalak védekező testtartásban feküdt a földön, megkísérelve, hogy arcát megvédje a kezeivel.



A szoborcsoporton kívülálló szemlélődők ismét részletesen kommentáltak néhány szerepet, sajnálatot és együttérzést tanúsítva az áldozatként szereplők iránt. A két álló nőalak arról beszélt, hogy tekintet nélkül pillanatnyi áldozati szerepükre, ők képesek lennének küzdeni. Az áldozat szerepén keresztül a következő érzések jutottak kifejezésre: megkövültség, várankozás, dac, eltiportság. Kívülről szemlélve az egyik szoboralakot úgy írták le, hogy: „Úgyan, mit bírtok nekem?”



A szoborcsoportban résztvevők azt mondták, hogy nehéz volt nekik az adott szerepben, és eluralkodott bennük a tehetetlenség érzése. A plénumon folytatott vitában nagyfokú megértést tanúsítottak az áldozat szerepe iránt, többször is kiemelve, hogy mindez csak játék és nem a valóság. A teremben nagy volt az izgalom. Az áldozatok szerepében résztvevők kérték, hogy a többiek hallgassák meg, és értsék meg szükségleteik/szándékaik fontosságát. Az áldozat szerepét feldolgozó csoport nem készített faliújságot.



A harmadik szobor a szemlélődő témáját dolgozta fel. Az egyik résztvevő egy nőt fojtogatott, miközben az védekezett, és segítségért kiáltozott. Egy másik férfi megfogta a kezét, és azt a látszatot keltette, mintha interveniálna. A következő résztvevő látványosan másfelé nézett, ahol egy nő állt, felemelt kezekkel, szörnyülködve és *sokkolva*.

A színészek eltérően reagáltak: a felemelt kezű nő nagyon beleélte magát a szerepébe, emiatt sok időre volt szüksége, hogy megnyugodjon. Az erőszakoskodó szerepét játszó tudatosan elnyomta érzelmeit, az áldozat szerepét betöltő nő pedig nagy megkönnyebbülést érzett, amikor vége lett a jelenetnek.

Faliújságot készítettek a szemlélődő témájára.

A megfigyelő

Tulajdonságai:

- *Megvan az a készsége, hogy az áldozatot és az erőszakoskodót olyanak lássa, amilyenek.* Végigkísértük a helyzet alakulását az áldozat és az erőszakoskodó között.
- *A megfigyelő rokonszenvezhet az áldozattal, vagy egyszerűen csak szemlélheti a dolgokat, úgy viselkedve, mint aki semmit sem lát, vagy bármelyik fél oldalára állhat.*
- *Jóindulatú az áldozat iránt*
- *Jóindulatú az erőszakoskodó iránt*
- *Jóindulatú az erőszakoskodó és az áldozat iránt*

Érzéseink az erőszakoskodó iránt:

- *mindenáron segíteni az áldozatnak*
- *szembefordulni az erőszakos egoizmussal*
- *a tehetetlenség érzéséből fakad, hogy sajnálok ugyan az áldozatot, számos okból kifolyólag mégsem tudsz neki segíteni.*

Az erőszakoskodó erősségei:

- *megfigyelőkészség*
- *határozathozatali készség*
- *választási készség*

A vita során ugyancsak elmondták, hogy a megfigyelőben tehetetlensége miatt, az az érzés alakul ki, hogy az illető a támadó oldalán áll. Az egyik kijelentés így hangzott: „Az erőszak a világhoz való alkalmazkodás módja, de egyúttal védekezés is a világtól.”

Újfént különféle szobrokat mutattak be, amelyeket a plénumon a megfigyelők módosíthattak, és ezzel megváltoztathatták a bemutatott helyzetet.

A változások evaluációja részben kielégítő fordulatot eredményezett a szereplők érzelmeiben. Néhány intenzív dialógus kezdődött a résztvevők azon érzéseiről, amelyek nem változtak, valamint arról a kérdésről, hogy az erőszakoskodót lehet-e, vagy sem áldozatnak tekinteni. Ebben a második szakaszban a terem megtelt érzelmi feszültséggel, és néhány résztvevő beismerte, hogy az áldozat szerepével azonosult - többnyire saját tapasztalatai következtében. A plénumon a résztvevők közötti vita erős érzelmi töltésű volt.

Ezután két lazító játék/gyakorlat következett.

A végén sor került a Hid elnevezésű játékra (leírását lásd a Játékok című fejezetben).

Példa a műhelymunkára 2.

FÓRUM SZÍNHÁZ

☺ Játék: *Bomba és pajzs*

(leírását lásd a Játékok alatt a 143. oldalon)

☺ Játék: *Gyapjúgombolyag*

(leírását lásd a Játékok alatt a 143. oldalon)

❖ Gyakorlat: *Tenyérrel történő vezetés*

Bevezető gyakorlat a fórumszínházhoz.

● (Lásd a Bevezető gyakorlatok az elnyomottak színházához c. alatt a 149. oldalon.)

❖ Gyakorlat: *Számmal kifejezett érzelem*

Bevezető gyakorlat a fórumszínházhoz.

● (Lásd a Bevezető gyakorlatok az elnyomottak színházához c. alatt a 149. oldalon.)

❖ A jelenet előkészítése

A következő feladat egy jelenet előkészítése, amely fizikai vagy szerkezeti erőszakot ábrázol. A csoport két alcsoportra oszlik, és mindkettő elkülönített helyiségekben ugyanazon a feladaton dolgozik.

A csoportok feladata, hogy először gyűjtsenek témákat a jelenethez, azután pedig készítsék elő az egyiket.

● Megjegyzés: *A tréneri team tagjai csatlakoznak a csoportokhoz, hogy tanácsokkal, esetleg az utasítások megismétlésével segíthessenek a jelenet előkészítésében, de nem avatkozhatnak a téma kiválasztásába.*

Mindkét csoportban élénk vita alakult ki a strukturális/kulturális erőszakról, és a mindennapi életre gyakorolt hatásukról.

Az ebédszünetet követően, délután megkezdődtek az előkészületek a szerepjátékra és a csoport jelenetének elpróbálására.

❖ A jelenetek bemutatása és elemzése

Ezután következtek a jelenetek. Az első akciódús volt: a férfiak egy csoportja a sorozás ellen demonstrált. A tiltakozásokat nem jelentették be az illetékeseknek, és megérkezett egy rendőr, aki erősítést kért. Szóváltásra került sor, ami úgy ért véget, hogy a rendőrség (amelyet nők játszottak) brutálisan „ütlegelte” a demonstráló férfiakat, akiket gépkocsikba tuszkoltak és elszállítottak.

A nézők feladata ezután az volt, hogy találjanak erőszakmentes megoldást erre a konfliktusra.

Két résztvevő megkísérelt olyan megoldást találni, amely a rendőrséggel való tárgyalások útján akadályozta volna meg az összetűzés kiterjedését. A másik kísérlet az volt, hogy tárgyalásokat kell folytatni a rendőrséggel, valamint a tiltakozó emberekkel is, hogy elkerüljék az eskalációt. A másik változat sok résztvevőben váltott ki elégedetlenséget, de annak okát vagy nem tudták, vagy nem akarták megnevezni.

A második csoport jelenete több részből állt. Egy fiatal muzulmán nőnek odahaza édesanyjával támad gondja, amiért egy keresztény férfival tart fenn kapcsolatot. Egyfelől anyja megkísérli a lányt hozzáadni az egyik barátjuk „megfelelő” fiához, másfelől pedig korholásával igencsak megkeseríti az életét. Az apa távol tartja magát ettől a konfliktustól. A szomszédot és a lány barátait röviden bemutatták, mint a környezetét, amelyben él, s amely nem tanúsít túlságosan komoly érdeklődést a lány problémái iránt. Csak egy próbálkozás történt, hogy az apa támogatni kezdte lányát, és ezzel megnyílt a konfliktus a szülők között.

Az időnként heves és emotív vita során a résztvevők többsége úgy nyilatkozott, hogy számukra személyes tapasztalatokból ismerős a helyzet, de csak egy nő jelentette ki, hogy érdemes volt úgy küzdeni, ahogyan azt a lány tette, mert támogatást kapott családjától és a barátaitól. A következő résztvevő számára a helyzet összetettsége a jelenet során világosodott meg. A többiek zöme úgy vélte, hogy a hagyományok, a nemzet, a vallás és az előítéletek egyvelege legyőzhetetlen. A vita kissé lelassult, amikor a beszélgetés irányítását egy résztvevő vette át, de nem volt világos irányvonala. Érezni lehetett a résztvevők személyes érintettségét, akik az adott pillanatban nem tudtak kreatív megoldást találni.

Ezt követően áttekintették a pillanatnyi hangulatot, és levezetésként sor került a Kenyérpirító, kenguru, elefánt c. játékra. (Leírását lásd a Játékok fejezetben.)

Kommentár: A jelenetek bemutatását követően a tréner segít a látottak elemzésében, mégpedig oly módon, hogy sorban megkérdezi a jelenetek résztvevőit azokról az érzelmekről, amelyeket a jelenet eljátszása váltott ki bennük, majd külön az érzelmeikben bekövetkezett változásokról. Ugyanez vonatkozik a jelenet változásainak a menetére is, amikor a közönségből valaki belép a szerepbe, és kipróbál valami újat.



Kommentár:

A szoborszínház és a fórumszínház levezetése nagy fokú összpontosítást követel a tréneről, akinek állandóan késznek kell lennie a rögtönzésre, mivel a résztvevők teljesen beleélik magukat szerepükbe, a csoport jeleneteket néző tagjainak viszont gyakran nincs ötlete, hogy az erőszaktól kínos jelenetet miként lehetne megváltoztatni. Az elnyomottak színházánál a munkát megkönnyítő tréneri részvétel nélkülözhetetlen előfeltétele annak, hogy teljesen vállalni tudjuk az ilyen kihívásokkal teli műhelymunka levezetésével kapcsolatos felelősséget.

Erőszakmentesség, erőszakmentes fellépés

A műhelymunka céljai:

- az erőszakkal szembeni tevékeny fellépés lehetőségeivel kapcsolatos kérdések felvetése
- az erőszakmentesség fogalmának a megértése

A fő kérdések:

- Hogyan viszonyulni a fenyegető helyzetekhez?
- Milyen felelősség hárul az erőszak szemlélőjére?
- Melyek az áldozat, az erőszakoskodó a megfigyelő erős, illetve gyenge oldalai?
- Milyen lehetőségek vannak az erőszakmentes fellépésre a konfliktushelyzetre történő válaszként?
- Milyen lehetőségek vannak az erőszakmentes fellépésre a fizikai és/vagy strukturális erőszakra történő válaszként?

Példa a műhelymunkára

☺ Játék: *Bomba és pajzs*

❖ *Jövő-menő manó*

A résztvevők feloszlanak azonos létszámú A és B csoportra. Mindkét csoport felsorakozik a másikkal szemben, és az egymással szemben állók párt alkotnak. Egy nagyjából 2 perces időtartamban a B sor tagjai, szó nélkül, kézjelzésekkel irányítják az A sorban álló párjukat, hogy jöjjön közelebb, álljon meg, menjen távolabb... Amikor a B sor minden tagja visszairányítja a párját eredeti helyére, az A sor tagjai egy hellyel odébb mozdulnak, a sor elején álló a sor végére megy, így új párok alakulnak ki. Néhány helycserét követően az A és a B sor is szerepet cserél.

A gyakorlat evaluálása.

Hogyan érzem most magam?

- Meggyötörve az utolsó körben.
- Mindkét helyzetben kellemetlenül. Zavarban voltam.
- Én oké vagyok.
- Ostobának érzem magam.

Hogyan érezte magát, amikor utasításokat adott, és mit vett észre partnerénél/partnernőjénél?

- Nem éreztem vágyat, hogy bárkit is ide-oda vezegessek, ostobának éreztem magam. Akkor volt érdekes, amikor megjelent C, mert ő nem igazán hallgatott rám.
- Azt kérdeztem magamban, hogy vajon ő is akarja, hogy ezt tegyem vele.
- Egy kicsit szégyelltem magam. Nem sikerült eltávolodnom a

● *Kommentár: Ez a gyakorlat ugyancsak lehetőséget kínál a vezetés vagy a hatalom témájának a feldolgozására az evaluáció módjától és a műhelymunka egészének a szerkezetétől függően.*

helyzettől, sem játéknak tekintenem a dolgot.

- Mivel nem adtak utasítást, hogy mindenkinek követnie kell-e a parancsokat, azzal kísérleteztem, hogy lesz-e valaki, aki nem hallgat rám.
- Kellemetlen volt, mert parancsolgatnom kellett valakinek, én meg azt nem szeretem.

Hogyan érezték magukat a vezetgetett személy szerepében?

- Fontos volt számomra, hogy kövessék az utasításokat. Partneremnek az arcába néztem. Nem tréfaként fogtam fel.
- Gyorsan visszavezettek a kiinduló helyzetbe.
- Nem láttam a célját.
- Sajnos nem azok sétáltattak, akiket én vezetgettem, pedig érdekelt volna, mert feltételezem, hogy ugyanúgy viszonyultak volna hozzám, mint én hozzájuk.

Vajon a pár neme kihatott-e a közelségre?

(egy férfi) A nőknek megengedtem, hogy közelebb jöjjenek.

(egy nő) Kellemetlenül éreztem magam, amikor már néhány centiméterre megközelítettem a férfit, és még mindig nem jelezte, hogy álljak meg.

(egy nő) Az a nő távolról gyötört, nem engedte meg sem azt, hogy közelebb kerüljek hozzá, sem pedig, hogy visszatérjek a helyemre.

- Azokat engedtem magamhoz közelebb, akiket a legjobban megsétáltattam. A nők számára kisebb távolságot engedélyeztem, egyiküknek pedig megengedtem, hogy egészen megközelítsen, mert láttam, hogy nagyon kellemetlenül érzi magát.

Miért kellemetlen/negatív vezetni?

- Miért lenne negatív vezetni? Miért ne lenne negatív az utasítások követése is?
- Azok a jelek, mint olyanok, azt juttatják kifejezésre, hogy nem tisztelik a személyiséget.
- Ottó, te hogy érezted magad, amikor jelt adtál a gyakorlat kezdetére?

Hogyan állták ki mások tekintetét, a szemkontaktust?

- Jó voltam azokhoz, akik a szemembe néztek, azokat viszont, akik elfordították a tekintetüket, igencsak megsétáltattam.
- Kellemetlen volt számomra a szemébe nézni és közben jelzéseket adni.
- Mindenkinek, aki vezetgetett, a szemébe néztem. Szerintem ez lényegesen kihatott a gyakorlat menetére.

☺ Eső - bemelegítő játék

❖ Az erőszak látképe

1. Minden résztvevő egy nagy papírlapra, az erőszak témájára készít rajzot vagy vázlatot.

Kiállítás: Mindenki maga elé teszi a rajzot/vázlatot, majd mindenki megnézi, kommentár nélkül.

2. A résztvevők kiválasztanak egy tárgyat (kő, csigaház...), amely jelképezi a téma (az erőszak) iránti viszonyt, és elhelyezi a saját papírján, ahova szerinte a legjobban illik.

3. Az elkészült kép nézegetése. Mindenki leírja az észleltekkal kapcsolatos kommentárját.

4. A résztvevők még egy tárgyat választanak, amely az erőszakkal szembeni, általuk kívánatosnak talált viszonyulást jelképezi. Ezt a tárgyat is tetszőlegesen elhelyezik az erőszakkal kapcsolatos rajzukon.

5. Ismét megnézik az újonnan létrejött közös képet és leírják



gondolataikat, asszociációikat, észrevételeiket.

6. Most a rajzról eltávolítják az elsőnek elhelyezett tárgyat, és felírják észleléseiket.

7. Elveszik a másik jelképet, és azzal elvonulnak egy kisebb csoportba, ahol arról beszélgetnek, hogy ki miért és hogyan választotta ki azt a jelképet, és miért helyezte el úgy, ahogyan elhelyezte.

8. Beszélgetés a plénumon:

- a 3. és 5. pont közötti változásokról
- a tárgyak/jelképek kiválasztásával kapcsolatos esetleges nehézségekről
- egyéb benyomásairól.

❖ A nap evaluálása

Kiegészítő gyakorlatok az erőszakmentesség/erőszakmentes fellépés témájára

❖ *5 percnyi hatalom feletted*

Utasítás: A résztvevők párokat alkotnak, majd eldöntik, hogy először ki játssza el a zsarnok szerepét. Ha a zsarnok partnere (párja) egyetért ezzel, akkor azzal a másikkal 5 percre hatalmat ad önmaga felett. Mielőtt megkezdődne a gyakorlat, mindenki egy papírlapra írja fel, milyen gondolatokkal és érzelmekkel megy bele ebbe a gyakorlatba.

Öt perc után szerepcseré következik.

Evaluációs kérdések a plénumon:

Hogyan élt a hatalmával?

Közben hogyan érezte magát? Érzett-e ellenállást a másik személy részéről, és hogyan viszonyult ehhez?

Hogyan érezte magát abban a szerepben, hogy másnak hatalma van Ön felett? Vajon tanúsított-e (és hogyan) ellenállást?

❖ *Változz meg!*

Ha nagyobb a csoport, akkor két kisebb csoportra oszlanak. Mindkét csoport egy-egy kört alkot. Egyikük beáll a kör közepére. Az a feladata, hogy egyiktől a másikig haladva mindenkinél megáll, és azt mondja neki: „Változz meg!” Amikor elhangzik a „Változz meg!” utasítás, az érintettnek spontánul reagálnia kell arra (a megszólítás módjától függően) - vagy akár valamit röviden mondhat is. Lassan haladnak a körben, sietség nélkül, és mindegyik egyszer betölti a kör közepén állónak a szerepét is.

Evaluációs kérdések a plénumon:

Hogyan érezte magát, amikor Ön volt az, aki másokat utasított, és miért?

Milyen módon intézte a résztvevőkhöz az üzeneteket? Milyen volt annak a személynek a fellépése, aki a változást követelte?

Hogyan érezte magát, amikor megszólította valaki, és miért?

❖ **Hatalmamban áll hogy...**

Egy széket fordítanak az egész csoport felé. A résztvevők egyenként leülnek a székre, majd néhány kijelentést tesznek önmagukról, minden mondatot azzal kezdve, hogy „Én képes vagyok rá (Hatalmamban áll), hogy...”. Minden sietség nélkül!

❖ **Menetelés**

Felkérnek egy önkéntest, aki lehet akár nő, akár férfi (de vállalja, hogy szembeszegüljön az egész csoporttal), s akinek el kell hagynia a helyiséget. A többiek azt az utasítást kapják, hogy készítsenek elő egyfajta táncot, kidolgozott lépésekkel, amelyeket ütemesen ismételnének. A csoportnak megjegyzik, hogy ők együtt jól érzik magukat, hogy biztonságban vannak, hogy érzik egymás támogatását ebben a táncban, és hogy nem kívánnak semmit sem változtatni. Az lesz a feladatuk, hogy 10 percig táncoljanak együtt, miközben az önkéntes megkísérli megzavarni őket. Tájékoztatják őket arról is, hogy a gyakorlat véget ér, ha a csoport legalább 30 másodpercre leáll a táncsal.

Megjegyzés: Biztosítani kell magnós rádiót és valamilyen zenét.

Az önkéntesnek is elmagyarázzák a feladatot. Meg kell változtatnia a csoport alakzatát, és az a feladata, hogy hasson a csoportra, ám közben nem alkalmazhat testi erőt, és nem is állhatja el a csoport útját. A feladat elvégzésére kap 10 percet.

Titkos utasítás: Valakinek a csoportból még a műhelymunka kezdete előtt elmondják, hogy benne lesz a csoportban, és az lesz a feladata, hogy a csoport megváltoztassa azt, amivel éppen foglalkozik, hogy megváltoztassa a szerkezetét, de feladatának végrehajtását nem kezdheti el magának a gyakorlatnak a megkezdése előtt, valamint hogy ezt ne tegye túlságosan szembetűnően. Ő maga is szeretne a csoportban maradni, nem szeretné, ha kirekesztenék a csoportból, hanem hogy eredményt érjen el.

Evaluációs kérdések:

Hogyan érezték magukat a szerepükben?

Mi változott meg, amikor elkezdődött a zavarás?

A zavarás stratégiái közül melyek voltak eredményesek, és melyek nem?

❖ **Élet a szigeten**

● *Az utasítást lásd Az összetűzés megértése alatt a 72. oldalon.*

❖ **Az én egyik szükségletem**

Mindenki egy körben áll, és mindenkinek lehetősége van, hogy elmondja egyik szükségletét a csoporton belül.

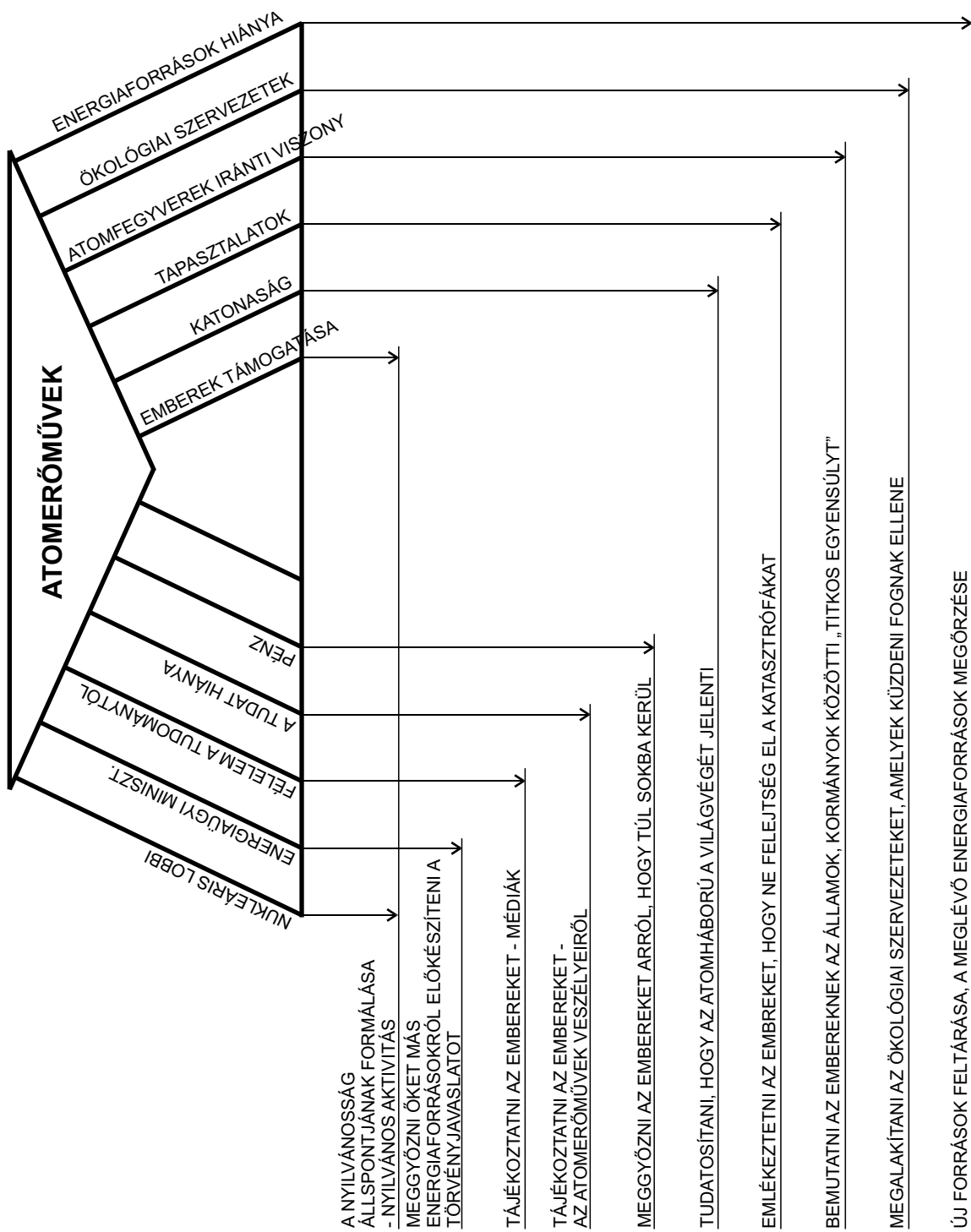
● *A gyakorlat célja, hogy megerősítse a saját szükségletek kifejezését, ami egyike az erőszakmentesség alapjainak.*

❖ *Az akció alapjai*

A résztvevők 3 csoportra oszlanak. A csoportok feladata, hogy elgondolkodjanak egy konkrét problémáról, valamiről, amit társadalmi igazságtalanságnak tartanak, valamiről, amivel szembe kellene helyezkedni. Ezt a problémát a megrajzolt háromszögbe kell beírniuk. Azokra az oszlopokra, amelyek ezt a háromszöget tartják, be kellene írniuk azokat a dolgokat, szervezeteket és intézményeket, embereket vagy jelenségeket, amelyek támogatják, vagy lehetővé teszik ezt az igazságtalanságot. Az oszloptól vezető vonalakra azokat az ötleteket, akciókat kell felírni, amelyeket az oszlopokra gyakorolandó hatás érdekében meg lehetne tenni. Pl. milyen kapcsolatokat kellene kialakítani, kivel, mivel kellene kapcsolatba lépni, mit lehetne tenni...

Miután a csoportok elkészítették akciójuk alapjait - következik a plénumon való bemutatásuk, és a lehetséges kérdések megvitatása.

Példa Az akció oszlopai, amelyeket a résztvevők dolgoztak ki



Közvetítés a konfliktusokban

A műhelymunka céljai:

- a konfliktusokban közvetítő szerepének a feldolgozása
- ismerkedés a közvetítéssel, annak kipróbálása

A fő kérdések:

- Mi a mediátor (közvetítő) szerepe, mi a közvetítő felelőssége?
- Hogyan viszonyuljunk önmagunkhoz, amikor rokonszenvezünk a konfliktus valamelyik résztvevőjével?
- Milyen helyzetekben lehetséges a közvetítés?
- Milyen körülmények közepette folyhat a közvetítés?
- Milyen készségek szükségesek a közvetítői tisztség betöltéséhez?

Példa a műhelymunkára

Egy kör: „Hogyan érzem magam ma reggel?”

☺ Csipp-csipp - bemelegítő játék

Minden résztvevő kapott egy papírt, amely röviden tartalmazza a közvetítés előfeltételeit, az alapttechnikákat, a közvetítő szerepét, a közvetítés szakaszait (lásd a műhelymunka példáját követő mellékletet), majd utána rövid beszélgetés a közvetítés témájára.

❖ Szerepjáték (Role play) - a közvetítés

A résztvevők három csoportra oszlanak. Mindegyik csoportnak az a feladata, hogy kijelölje a szemben álló feleket (2 résztvevőt a történet alapján), a közvetítőt és a szemlélőket. A viszályban álló felek megkapták szerepükhöz a forgatókönyvet. A közvetítő szerepe az volt, hogy kíséreljen meg közvetíteni a szemben álló felek között, amikor azok összeülnek. A szemlélődőknek módjukban állt felváltani a közvetítőt, hogy ők maguk is megpróbálkozzanak a közvetítéssel. A közvetítő nem ismeri előre a történetet, és a szembenálló felek szereplői is csupán a forgatókönyv rájuk vonatkozó részét ismerik.



1. forgatókönyv: Apa és fia

A fiú:

Szobrászatot szeretnék tanulni. Apám arról beszél, hogy abból nem lehet megélni, ő akarja helyettem irányítani az életem. Én magam is tudom, hogy nem könnyű megélni manapság, ő meg állandóan arról beszél, hogy ő fiatalkorában dolgozott, stb. Állandóan olyan mesével nyaggat, hogy meg kell komolyodnom, hogy nem tetszik neki a társaságom, állandóan faggat, hogy hova megyek, mintha kisgyerek lennék. Az egész helyzet kétségbeejtő a számomra, legszívesebben elköltöznék, de hogyan? A szülőktől való függőség a lehető legrosszabb valami, különösen amikor azt még ők ki is szeretnék használni. A legjobban az fáj, hogy úgy érzem, nem vesznek komolyan.

Az apa:

A fiam szobrászatot akar tanulni! Minek egyáltalán az egyetem ilyen időkből, miért nem talál magának valami munkát, az a biztos, ha pedig egyetemre akar menni, akkor tanuljon valami konkrétat, ne szobrászatot, amiből nem jut kenyérre. Miből fog élni, ha nyugdíjba megyek, még magamnak sem lesz elég, nem hogy őt is én etessem.

Nem akar velem jönni horgászni, nem akar szilvát szedni, nem akarja kirázni a szőnyeget, nem tudom, meddig akarja még a gyereket játszani - felelőtlen. Mindenfelé mászkál, furcsa a társasága, attól félek, hogy elkezd kábítószerezni, velem meg még beszélgetni sem akar, úgy, ahogyan a fiúnak az apjával kellene beszélgetnie. Még szid is, azt mondja rám, vén hülye.

Mindent megadtam neki, és ezt ő így hálálja meg!

A közvetítő szerepében több résztvevő is próbálkozhat, a beszélgetés menete és a közvetítés ennek érdekében megismétlődik.

Evaluáció kisebb csoportokban, együtt egy trénerrel.

A fő kérdések:

Mi okoz gondot, és mitől érzi jól magát a közvetítővel szemben?

Melyek a közvetítői szerep fő nehézségei?

A résztvevők újabb kis csoportokra oszlanak. Új a történet is.

2. forgatókönyv: Kollégák

1. kolléga

Homoszexuális vagyok. A főnök azt a feladatot osztotta rám, hogy elvégezzem egy projektet 2. sz. Kollégával, aki néhány nappal ezelőtt az irodában egy laza beszélgetés során kijelentette, hogy „Mindен buzít ki kellene nyírni.” Tudom, hogy ezt nem hozzám intézte, mert hiszem, hogy nem tudja, hogy én is ahhoz a fajtahoz tartozom, és mégis... Ez megkülönböztetés! Félelmet, bizalmatlanságot, nyomást, undort érzek. Kerülöm, nem tudok vele együtt dolgozni, köszönni sem tudok neki, legszívesebben rá sem néznék. Annak ellenére, hogy kulturálatlan, hajlamos meggondolatlan kijelentésekre, szexista, úgy vélem, hogy egy egyszerű, jólelkű ember. El kellene kezdeni a munkát a projekten, de... nem tudok vele együtt dolgozni!

2. kolléga

A főnököm néhány nappal ezelőtt kiosztott egy feladatot, hogy egy projektet együtt dolgozzak le 1. sz. Kollégával. Az 1. sz. Kolléga azonban elkezdett kerülni. Reggel nem köszön, csak hallgat. Tegnap, amikor megkérdeztem, hogy elkezdjük-e a munkát, elfordította a fejét, mormolt valamit és kiment az irodából. Nem tudom, mi a baja, de nem viselkedhet ilyen felelőtlenül! Nem szeretnék panaszkodni a főnöknek, nem tudom, mit tegyek. Tény, hogy jobban szeretném, ha az irodában egy kolléganő dolgozna, velük könnyebb a munka.

Evaluálás kisebb csoportokban.

A résztvevők kisebb csoportokba oszlanak.

Mindegyik kis csoportnak az a feladata, hogy megírjon egy szerepjáték forgatókönyvét a közvetítés témájára. Ezt követően az A csoport a forgatókönyvét a B csoportnak adja, a B csoport a C csoportnak, a C csoport meg az A csoportnak. Ezután megismétlődik a délelőtti folyamat.

Evaluálás kisebb csoportokban.

A gyakorlat evaluálása

Hozott-e a gyakorlat valamilyen újdonságot, vannak-e kérdéseik...

Néhány a vélemények közül:

- Minden új volt a számomra.
- Először találkozom ezzel. Sokat tanultam belőle.
- Nehéz volt, amikor én voltam a közvetítő. Tehetetlennek éreztem magam.
- Nagyon nehéz közvetítőnek lenni. Az a munka sokkal hosszabb tréninget igényel.
- Korábról vannak tapasztalataim a közvetítésről, de nem mondom, hogy semmi újat sem tanultam, hiszen ezt végezheted újra és újra, de attól csak jobb és jobb leszel.
- Én igazán ideges vagyok. Ha felismerek két különböző véleményt, vajon közös nevezőre lehet-e jutni? Ha az emberek sértegetik egymást, akkor arra kell törekedni, hogy lenyugtasd őket, és hogy elkezdjenek normális hangon beszélgetni, de hogyan megtalálni a megoldást, ha az emberek kezdettől szépen beszélnek egymással?
- Én azt hiszem, hogy 10 napi tréning sem lenne elég ahhoz, hogy valaki közvetítővé váljon.
- Számomra nem volt elég elolvasnom az utasítást, és hogy ez alapján közvetítő legyek.
- Nekem nem okozott gondot, hogy először nem volt semmilyen elméleti rész a közvetítésről, mert így sokat tanultam. Úgy vélem, hogy jobb, ha az elmélet utólag kerül sorra.
- Azon tépelődöm, hogy ha az emberek meg akarják oldani a problémát, akkor minek oda közvetítő?
- Az hiszem, hogy életünkben mindannyian részt vettünk valamilyen közvetítői folyamatban.
- A legfontosabb, hogy a szembenálló felek akarják megoldani a konfliktust.

❖ Az egész nap evaluálása

A KÖZVETÍTÉS

ELŐFELTÉTELEK:

- önkéntesség;
- hogy a szembenálló felek elfogadják a közvetítőt;
- a szembenálló felek felelősek a megoldásért;
- tartózkodás az egyéni támadásoktól;
- készség/nyitottság.

ALAPTECHNIKÁK:

- aktív hallgatás;
- az én-üzenetek;
- kérdezés a háttér, az érzések... letisztázása érdekében;
- az érthetőség megkövetelése a megnyilatkozásokban (kerülni az ambivalenciát);
- hallgatás (amikor kitör az agresszív energia);
- visszhang-válaszok (a kijelentés azon részének megismérlése, amely számunkra különösen fontosnak tűnik);
- drasztikus hallgatás (igazolás, hogy az agresszív megnyilatkozásokat tudomásul vettük, és hogy azokat komolyan vesszük);
- konkretizálás (naiv feltételezéseken keresztül, hogy egyértelművé tegyük a megnyilatkozásokat);
- odafigyelni a testbeszédre;
- metaforák, képiesség a megnyilatkozásokban;
- leellenőrizni, hogy a másik fél figyel-e;
- körülírás;
- bizalmasság;
- ötletbörze (ötletbörze);
- egyéni beszélgetések.

ÉS MINDEKÖZBEN: **Autentikusság.**

A KÖZVETÍTŐ SZEREPE

- el kell fogadják a szembenálló felek;
- nem lehet közvetlenül érintett a konfliktusban;
- pártatlanság;
- nem ítékezhet - mindenféle meglátást, érdeket és érzelmet komolyan kell venni;
- a közvetítő a folyamatért felelős, a szembenálló felek meg a tartalomért. A közvetítő nem felelős a megoldásért;
- segíteni kell abban, hogy a szembenálló felek kifejezésre juttassák érdekeiket és érzelmeiket;
- ügyelni kell az egyensúly fenntartására a szembenálló felek erejében;
- bizalom;
- ügyelni kell arra, hogy a megbeszélte megoldás reális és hasznos legyen;
- megszakíthatja a folyamatot.

A KÖZVETÍTÉS FOLYAMATA

1. BEVEZETŐ

A közvetítő üdvözli a jelenlevőket, mindegyik fél irányába kifejezésre juttatja tiszteletét és támogatását;
emlékeztet a szabályokra;
feltérképezi az elvárásokat.

2. A KONFLIKTUSSAL KAPCSOLATOS MEGLÁTÁSOK ISMERTETÉSE (MINDEGYIK FÉL RÉSZÉRŐL)

Az a fél kezdi, amelyet a közvetítő megítélése szerint jobban sújt a konfliktus, vagy amelyik szemmel láthatóan fel van dülva.

A kérdések:

Hallottak-e valami újat?

Melyek a különbségek?

Melyek a közös dolgok?

3. A KONFLIKTUS LETISZTÁZÁSA (rejtett érzések, érdekek, mögöttes dolgok)

4. A MEGOLDÁSRA VONATKOZÓ ÖTLETEK BEGYŰJTÉSE

5. MEGÁLLAPODÁS

Kommentár: Számos példa van a fegyveres konfliktusokban történt közvetítésre, amelyek nyomán fegyverszünet jött létre, de majdnem ugyanennyi példa van arra, hogy ezt a nem tartják tiszteletben. Ennek leggyakrabban az az oka, hogy a közvetítő szerepét gyakran úgy fogják fel, hogy ő az, akinek mindenáron és minden eszközzel, akár erőszakkal is, ki kell kényszerítenie a konfliktus megoldását. A közvetítés ilyen formái sértik az itt leírt közvetítói folyamat alapelveit. A közvetítés témájára szervezett egynapos műhelymunka semmiképp sem készítheti fel a résztvevőket, hogy közvetítőként tevékenykedjenek, ami nem is lehet a célja, tekintettel az idő rövidegére. A közvetítés elválaszthatatlanul összefügg az erőszakmentes kommunikációval és a konfliktuselemzési készséggel, ami a közvetítói folyamat alapját jelent, annak egyik előfeltétele.

A félelemhez való viszonyulás

A műhelymunka céljai:

- szembesülés a stressz-helyzetekben jelentkező érzelmekkel;
- a félelem iránti viszonyulás új formáinak kipróbálása.

A fő kérdések:

- Melyek a szokásos reakciók a stresszhelyzetekben és miért?
- Milyen reakciók lehetségesek, ha valaki fél?

Példa a műhelymunkára

☺ Játék: *A hang*

❖ Gyakorlat: *A bizalom köre*

● *Bizalomépítés, 108. old.*

❖ Gyakorlat a bizalomról: *Esés*

● *Bizalomépítés, 109. old.*

A rövid evaluálás megvizsgálta a két gyakorlat során tapasztalt érzelmeket, milyen volt esni, és milyen volt fogónak lenni.

Néhány megnyilvánulás:

- *Kellemesen éreztem magam. Amikor fogó voltam, vigyáztam, nehogy valaki leessen.*
- *Szórakoztató volt.*
- *Durva volt középem.*
- *Dühös voltam, amikor éreztem, hogy nagyon tolják a középem állókat, mert nem volt erőm, hogy megtartsam őket.*
- *Ez a részünkre, a kör részére okozott félelmet.*
- *Jobban féltem, amikor vigyáztam, mint amikor átengedtem magam.*

❖ *Helyzet, amelyben félelmet éreztem*

Rögtön utána kisebb (3-4 tagú) csoportokra oszlottak a résztvevők, akik olyan helyzetekről beszélgettek, amelyben félelmet éreztek.

A plénumra való áttérés után faliújság készült, arra a témára, hogy „Milyen érzelmeik voltak, miközben beszélgettek?”...

- | | | | |
|------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| - <i>aggodalom</i> | - <i>tehetetlenség</i> | - <i>borzongás</i> | - <i>átélése</i> |
| - <i>szégyenlösség</i> | - <i>megértés iránti vágy</i> | - <i>írónia</i> | - <i>távolságtartás</i> |
| - <i>zavartság</i> | - <i>kitárulkozás iránti vágy</i> | - <i>a történetek számbavétele</i> | - <i>félelem a megismétlődéstől</i> |
| - <i>mélabú</i> | - <i>remegett a hangom</i> | - <i>a félelem ismételt</i> | |

...és a „Milyen érzelmek jelentkeztek, amíg hallgattam? témára:

- kíváncsiság
- együttérzés
- felismerés
- megértés
- elmélyültség (magával ragadott)
- félelem
- aggodalom
- sírhatnék
- azonosulás
- távolságtartás
- düh
- megkönnyebbülés
- segíteni akarás
- félelem
- tisztesség

☺ Játék: Kapcsolódás

❖ Szoborszínház arra a témára, hogy: „A test reagálása a félelemre”

Két kisebb csoport dolgozott két külön helyiségben a megadott témáról szóló szobor elkészítésén, hogy a munka elvégzését követően ismét összegyűljenek a dolgozószobában és bemutassák szobraikat.

A megfigyelők először némán körbejárták a szobrokat, majd később elmondták, hogy hogyan élték meg a bemutatott félelmeket, majd a szobor készítői magyarázták el, mit is szeretettek volna megjeleníteni.

Mindkét szobor nagyon eltérő reakciókat mutatott be, lehetővé téve a különböző reagálásokat a feldúltságtól és pániktól a fizikai rosszullétig és lemerevedésig.

A szóbeli evaluáció során elég sok egyéni tapasztalatról esett szó, illetve többen visszaemlékeztek múltbéli súlyos tapasztalataikra.

❖ Mitől félek - Honnan erednek a félelmeim?

Mindenki kap 20 percet, hogy elgondolkodjon, és felírja gondolatait a „Mitől félek?” és a „Honnan erednek a félelmeim?” témákra. Ezután a papírokat össze kell szedni és felragasztani a faliújságra, amelyet azután elolvasnak.

Mitől félek?	Honnan erednek?
<ul style="list-style-type: none"> - kígyóktól - szűk, zárt helyiségtől, levegőhiánytól - tűtől - a nagyon közelálló emberekben való csatlódástól 	<ul style="list-style-type: none"> - a „kilátástalan” helyzetektől, amelyekben lehetetlen reagálnom (pl. rendőrséggel kapcsolatos helyzetekben) - bizalomvesztéstől <p>Többnyire a tapasztalataimból, a velem megtörtént esetekből. Némelyeket nem tudom, honnan erednek.</p> <p>Nem kívánom kommentálni őket.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - hogy nem találok fel magam úgy, ahogy szeretném, magányomban, amikor elveszítem a kommunikáció fonálát a 	<ul style="list-style-type: none"> - környezetemmel - hogy örökre megmarad ez a fájdalom (amelyet időnként érzek a gerincemben) <p>- Szeretném kimutatni, különösen a hozzám közeliak számára, a szeretetemet, rokonszenvemet</p> <p>- szeretnék egészséges lenni, mozogni, játszani</p>
<ul style="list-style-type: none"> - háborútól - sikertelenségtől - haláltól 	<ul style="list-style-type: none"> - hozzám köze álló személy elvesztésétől - betegségtől <p>- egyesek velünk születettek, mások öröklöttek</p>

Mitől félek?		Honnan erednek?
- hozzátartozó elvesztésétől	- Istentől	- PTSD (post traumatic stress disease)
- haláltól	- saját reakcióimtól	- családi viszonyok
- túlzott felelősségtől	- betegségtől	- környezet
- sikertelenségtől	- háborútól	- háború
- magasságtól	- ellenségtől	- velünk született félelem
- magasságtól	- kétszínűségtől	
- hozzátartozók elvesztésétől	- betegségtől	- gyengeség
- injekciótól, infúziótól és egyéb tűktől	- belső szorongástól	- előző tapasztalat
- háborútól	- negatív érzelmeiktől	- képzelőerő
	- egértől	- előítéletek
- tehetetlenségtől	szembesüléstől	- totalitárius államban való élet
- kórháztól	- árulástól	- törvény / Kosovo
- műtéttől	- saját hatalmamtól	- bizonytalanság / változások
- a másik életéért és egészségéért		- abból a szükségből, hogy higgyek másoknak
- háborútól		- hiúság
- a hiúsággal való		
- a számomra kedves személyek halálától	- a magánytól (hogyan elszigetelnek azoktól, akiket szeretek)	- a tapasztalatokból
- súlyos betegségtől		

☺ Mosoda

❖ A műhelymunka evaluálása

Milyen volt dolgozni? Mit eredményezett a mai műhelymunka? Hogyan tetszett a műhelymunka levezetése, a módszerek, a tréneri team munkája?

Néhány a kijelentések közül:

- Jól esett dolgoznom.
- Zavart a vákuum - a csoport hallgatása.
- Hiányzott az élénkség. Bizonyos elgondolásokat eredményezett.
- Lassabb műhelymunka. Mindenesetre jólesett. Újabb meglátásokat hozott.
- Voltak benne hasznos dolgok.
- Jól éreztem magam a munka során. Ez az utóbbi tetszett: önmagadban elmerülni, és összerakni a dolgokat.
- Tetszett, hogy nem volt sok aktivitás, mert szerintem ehhez a témához nagyobb szükség van a gondolkodásra.
- Fékezett. A félelem olyan megéléseit láttam, amelyek eddig idegenek voltak a számomra.

Kommentár: A fentiekben leírt műhelymunkára közvetlenül a „hosszú szerepjáték” után került sor. A hosszú szerepjáték olyan módszer, amelyet olyan valós súlyos helyzetek szemléltetésére alkalmaznak, amelyeknek a résztvevők ki lehetnek téve valamikor a jövőben. A valós helyzet szimulálása 10, vagy még több órát vesz igénybe, szélsőséges testi és szellemi erőfeszítést jelent a trénernek és a résztvevők számára is. Súlyos nyomás nehezedik a csoportra, emiatt a teamnek nagyon körültekintőnek kell lennie a módszer alkalmazásakor. A szimuláció célja nem az, hogy a résztvevőket megtörjék mind testileg, mind lelkileg, hanem, hogy olyan szélsőséges helyzetbe kerüljenek, amelyben kipróbálhatják magukat, a csapatmunkát, és hogy mennyire tudnak szembenézni a fenyegető helyzetekkel, hogyan tudnak viszonyulni a másokkal való kommunikációban jelentkező frusztrációkhoz csoporton belül és kívül, továbbá saját és mások előítéleteihez.

Példa a hosszú szerepjátékra

A hosszú szerepjáték a félelem és a stressz iránti viszonyulás témájának a feldolgozására szolgál csapatmunka keretében. A stresszhelyzet látszatának a megteremtése volt a cél. A résztvevők csoportként tevékenykedtek, tehát szerveződniük kellett azért, hogy végrehajtsák a kijelölt feladatokat. Ezt a módszert gyakran alkalmazzák azoknak az önkénteseknek a tréningjein, akik a politikailag instabil területeken vagy hadiövezetekben munkálkodnának. Ez a módszer a trénerek számára egyértelmű betekintést nyújt az önkéntes terhelhetőségébe, a résztvevőnek eddig megmutatja, hogy mennyire készült fel a nehéz körülmények között végzendő munkára.

A szerepjáték a vacsora után kezdődött, 22,00 óra után, és másnap kora reggel 6,00 óra tájban fejeződött be. A csoporttal közölték, hogy a szerepjáték egy egynapos szimulált utazásról szól, amelyen a trénerek csoportjaként indulnak, hogy megvizsgálják egy erőszakmentességgel kapcsolatos tréning megszervezésének a lehetőségeit. A résztvevők előzetes magyarázatot kaptak a szerepjáték műszaki részéről, hogy a tréneri team különböző szerepekben jelenik meg, olyan személyeket megtestesítve, akikkel feladataik teljesítése érdekében találkozni szeretnének. Adva volt a lehetőség, hogy egyénileg kilépjenek a szerepjátékból, ha túl nagy nyomás nehezedik a csoport valamelyik tagjára. A trénerek láthatatlanságának elvét is ismertették, vagyis hogy a trénerek teamje a szerepek mellett a csoporton belüli láthatatlan megfigyelőként is jelen lesz, megjelölve a láthatatlanság jelzésével (fehér ragasztószalaggal).

A 8 órás képzelt utazás során a csoport a „Független Montenegró” államában kötött ki, a kapcsolati adatok jegyzékével, amelyet koordinátoruktól kaptak, s amely azoknak a szervezeteknek a telefonszámait tartalmazta, amelyek érdeklődést tanúsítanak a tréningek iránt, és meg kellene őket látogatni, valamint a többi fontos intézmény, pl. politikai pártok, rendőrállomások, nagykövetségek stb. telefonszámaival. Az utazás a csoport számára azzal kezdődött, hogy megérkeztek a határra, ahol a határszervek képviselői és a vámósok zaklatják, faggatják őket, szexista megnyilvánulásaik vannak, stb. Különösen az első néhány órában a csoportnak sok gondja támadt a papírokkal, a tartózkodási bejelentővel (szabálytalanul lett kitöltve), a rendőri ellenőrzésekkel. Később sikerült megszervezniük néhány találkozót azokkal a szervezetekkel, amelyek találkozni akartak velük. Ott szembesültek azzal a gonddal, hogy hogyan magyarázni a laikusoknak, mit is jelent az erőszakmentesség és az erőszakmentes kommunikáció. Az ilyen egyénekkal - akiket a trénerek alakítottak - való találkozások során gyakran történtek patriarchális megnyilatkozások, nacionalista és sovíniszta álláspontok, amelyeket a résztvevők több-kevesebb sikerrel kezelni tudtak. Szinte minden helyzetet a trénernek valós életből származó tapasztalatainak összességén alapult, azzal a különbséggel, hogy ez az egész paletta a csoportra viszonylag rövid idő alatt zúdult, erősítve a rájuk nehezedő nyomást az elmélkedésre vagy a pihenésre

● *Kommentár: Fontos előre egyeztetni a résztvevőkkel, hogy miként lehet felvenni a kapcsolatot a teammel, ha valaki abba szeretné hagyni a gyakorlatot, vagy esetleg szükségét érzi annak, hogy beszéljen valakivel a teamből (ha pl. a gyakorlat felébreszt bizonyos korábbi, traumatikus helyzettel kapcsolatos emlékeket). Magát a gyakorlatot nem lehet minden részletében megtervezni, mert a trénereknek reagálniuk kell a szerepjáték résztvevőinek a cselekményeire. A terv keretében a forgatókönyv mellett kidolgozzák az eljátszani kívánt magatartások rövid leírását, amelyeket azután hozzárendelnek bizonyos szerepekhez. Bizonyos szerepkör kialakításakor alaposan át kell gondolni, hogy a közhelyeket, előítéleteket kívánják-e alátámasztani az adott szereppel, vagy inkább szeretnék azok jelentőségét relativizálni. A team részére a gyakorlat lebonyolítása eléggé összetett, ezért azt tanácsolom, hogy legalább a team egyik tagja rendelkezzen hosszú szerepjátékkal kapcsolatos tapasztalatokkal.*

❖ *Én ez és ez vagyok...*

Minden jelenlevő körben ül és egymás után bemutatkozik:
„Én... vagyok, Jablanicán az erőszakmentes konfliktuskezelésről egy trénernek számára szervezett tréningen veszek részt, és épp most fejeztük be a szerepjátékot.

- ☺ *Mosoda*
- ☺ *Masszázs*
- ☺ *Sínek*

❖ *Érzelmi evaluálás*

A szerepjáték érzelmi evaluálása reggel 7,00 óra körül történt meg:
Milyen volt? Mi volt nehéz? Mi volt jó?

Néhány a kijelentések közül:

- *Érdekes volt a számomra. Feltételeztem, hogy nem lesz szörnyű... Marko (a koordinátor, aki a csoportot elkísérte az útra) nagyon idegesített.*
- *Nyugodtnak, közömbösnek, lazának érzem magam. Úgy reagáltam, ahogyan az életben, amikor problémák adódnak: vigyázok az egészségemre - megyek aludni.*
- *Őnök nagyon jól játszották a szerepüket, nekem viszont nagyon nehéz volt beleélnem magam. Csak később szoktam, meg. Noha nem ilyesmit vártam - tetszett. Tetszett a végén ez a sürgés-forgás.*
- *Szórakoztató volt a rendelkezésünkre álló idő rövidege miatt. Egész idő alatt az volt az érzésem, hogy csoportként nem tudunk olyan jól megszerveződni, lehetett volna hatékonyabban is. Nem volt számomra teljesen világos, hogy a csoporton belül vajon mindenki akarja-e a feladatot teljesítését.*
- *Számomra a második rész, az ébredés utáni nagyon nehéz volt. Nem tudok már összpontosítani. Konstruktívan hatott. Nem tudom, aludni kell egy keveset, és csak utána elemezni.*
- *Nagyon kimerültnek érzem magam, nem tudok beszélni, a fejemben még rendbe kell raknom mindent.*
- *Zűrzavar a fejben... talán mert nem sikerült aludnom, meg különben is, olyan sok minden történt.*
- *Elkezdem paranoiás lenni, hogy nincs-e véletlenül téglá a csoportban. Két személyre gyanakodtam, mert soha semmit nem akartak megcsinálni, és csak amikor a csoport elkezdett valamit, akkor jelentkeztek, hogy mást kellene. Nem tudtam beleélni magam. Azt hittem, hogy sajnálatra méltóak és frusztráltak leszünk, havon és jégen, úgyhogy ez az egész nem is volt olyan szörnyű. Szeretném ezt a gyakorlatot elvégezni egy olyan csoporttal, amelyet már régebb óta ismerek.*
- *Most már oké vagyok.*
- *Nehezemre esett színészkedni.*

❖ *A szerepjáték evaluálása*

Valamikor 18,00 óra körül, az alvás után találkoztunk, hogy elvégezzük a szerepjáték evaluálását.

- ☺ *Vakautó*

Most milyen kép alakult ki Önökben a szerepjátékról?
(plénium)

Néhány a kijelentések közül:

- *A szerepjátékról álmódтам. Szellemileg és fizikailag is nehéz volt. A tréneri team kitűnő volt, rendesen elvégezte a dolgát. Az első rész jobb volt. Ébredés után nem tudtam ismét beleélni magam a szerepbe.*
- *Valaki megkérdezte, hogy voltam-e a nagykövetséggel megtartott ülésen, nekem meg fogalmam sem volt,*

hogy milyen nagykövetségről beszélnek... Egy kicsit emlékeztetett az életre, a valóságra... strukturális erőszak...

- Még nem ülepedett le bennem minden. Mély benyomást tett rám... Egész idő alatt ezen gondolkodom, reggelinél, és akkor is, amíg zuhanyozom... Önök a teamben nagyon jól játszották el mindezt. Az elején nem nagyon tudtam beleélni magam a szerepembe... csak apránként. Úgy tűnik, hogy mintha egyáltalán nem működtünk volna csapatként. Párokra osztottunk, kiosztottuk a feladatokat, a többi meg mind kaotikus volt. Én csak a párommal működtem együtt, a többiekkel meg többnyire nem tudtam, mi történik.
 - Egy szörnyű kavardásra voltam felkészülve, mintha csak ki tudja hova mennék. Én tényleg azt hittem, hogy kínozni fognak minket. Fantasztikus, hogy milyen jól játszották ezt el. Ha valóban zúr lett volna, stresszes helyzet, hiszem, hogy jobban egymásra szorultunk volna. Szerettem volna, ha egy kicsit jobban beleélem magam.
 - Rendkívül szórakoztató volt számomra. Nem éreztem fenyegetettséget.
 - Számomra unalmas volt, mert néhány héttel ezelőtt trénerként részt vettem egy másik szerepjátékban, és egész éjjel nem tudtam beilleszkedni. Ki akartam lépni a játékból, de kíváncsi voltam, hogy mi fog történni.
 - Még mindig zavarban érzem magam. A team tökéletes volt. Nem tudtam magam beleélni ebbe a valamibe, sajnálom. Nem tudok hazudni úgy, hogy ne nevessek. Kezdetől fogva ideges voltam, hajtépésre számítottam.... ideges voltam a szerepjáték alatt is, összeakaszkoztam D-vel, mert visszautasítottam, hogy megtegyek valamit.
 - Nagyon szórakoztató, de meglehetősen fárasztó. Hogy mennyire volt stresszes... hát az volt. Nagymértékben megfelelt a valóságnak. A szerepek alakjaiban nem volt túlzás. Módszerként - szeretnék részt venni benne a másik oldalon is.
 - Inkább érdekes volt a számomra, semmint szórakoztató. Most úgy érzem magam, mint valamilyen erőteljes film után. N minden szerepében rettenetes volt, még telefonközpontként is, de nem történt semmi olyan, ami ne lenne kitörölhető egy nagy csokoládéval.
 - Nem tudok úszni az ilyen üzleti vizekben, ezért nem voltam motiválva, hogy ébren maradjak és beleéljem magam ebbe az egészbe. Azt hittem, hogy minden kész, amikor megbeszéltük a találkozót azokkal az emberekkel. Aztán azt láttam, hogy mind jobban komplikálódnak a dolgok, én meg elmentem aludni. Akárcsak az életben, ha valami alaposan elkomplikálódik, akkor abbahagyom.
 - Megvan az a készségem, hogy beleéljem magam a szerepekbe, és mindjárt az elején, a határon kellemetlen érzést éreztem. Megkíséreltem mindig a közepén maradni, emberekkel körülvéve. Hallgattam. Valószínűleg így viselkednék akkor is, ha tényleg ilyen helyzetbe kerülnék. Amikor eljött a pihenés ideje, a nyomás miatt esély nem volt arra, hogy elaludjak, ezért kimentem a folyosóra, és ott feküdtem le. Állandóan valamilyen nyomást éreztem magamon. A visszatérés rendkívül felidegesített. Tudtam, hogy Ottó nyugtatni fog bennünket.
 - Kerültem azokat a helyzeteket, amelyektől félttem.
 - Stresszes volt a számomra, amikor a letartóztatás miatt lemaradtam az ülésről.
- A tréneri team kommentárja:
- A legnehezebb pillanat: nézni az önök reakcióját a rendőri fellépésre.
 - Amíg készülődtünk, valamiféle izgatottságot éreztem. Dobogott a szívem, amikor megindultam a lépcsőn, amikor átvettem a steward szerepét. Érdekes volt számomra látni, hogyan vergődnek egyesek abban, hogy mi az erőszakmentességről szóló tréning. Hatásos tapasztalat a számomra, de a csoportról is mély benyomást tett rám. A szerepcserét élveztem.
 - Bennem sem ülepedett le még minden. Vannak tapasztalataim a rendőrséggel...Úgy látszik, mágnesként vonzom őket, úgyhogy nem nagyon kellett beleélnem magam abba a szerepbe. Nehezemre esett beleélnem magam abba a szerepbe, amikor észrevettem, hogy valakit stresszes helyzetbe hozok. Számomra nagyon fontos volt: vigyázni, nehogy túlzásokba essünk.
 - Én egész este, állandóan kezet mentem mosni. Nehéz volt beleélnem magam ezekbe a szerepekbe, különösen, amikor a szerep azt követelte tőlem, hogy kínozzam önöket.

Beszélgetés kisebb csoportokban:
Mikor vettek észre feszültséget/konfliktust?
Hogyan tudták azt kezelni?

Barométer
A résztvevőknek az a feladatuk, hogy helyezkedjenek el a barométeren (a pólusok: legnagyobb, legkisebb), hogy milyen hatással vannak a csoportra.
Kommentár nélkül.

Milyennek látom a szerepem a csoportban?
(plénium)

Néhány a kijelentések közül:

- Egyforma szerepeink voltak, megosztottuk a munkát, de csak most alakult ki bennem az a felismerés, hogy talán jobban feltaláltam magam. Egy pillanatig sem gondoltam, hogy valamit rosszul szerveztünk meg. Az volt a szerepem, hogy beszéljek az ülésen. Számomra fontos volt, hogy teljesítsük a feladatot.
- Számomra a feladat teljesítése volt a legfontosabb. Nem törekedtem annyira, mint amennyire tehettem volna.
- A feladatokat úgy fogtam fel, hogy találkozunk kell mindazokkal a szervezetekkel, fel kell vennünk a kapcsolatokat. A bonyodalmak: oké, ki kell bírni, hogy célt érzünk.
- Az életben gyakran előfordult már velem, hogy hiányzott a csoportból a kezdeményezés, emiatt átvettem a szervező szerepét, nem csak azért, hogy megszervezzem a csoporton belüli munkát, hanem a csoportnak a környezettel való együttműködését is... Az éjjel az volt a benyomásom, hogy nekem kell mindenről gondot viselnem: a munkáról, másokról és önmagamról is. Olyan személynek éreztem magam, aki javaslatokat kell, hogy adjon, hogy kezdeményező legyen, és szerencsére nem én voltam az egyetlen. Nagyon jólesik, amikor a csoportban vannak olyan emberek, akik tudják, mit akarnak, és nem csak azt, hogy mit nem akarnak.
- Úgy vélem, hogy elég jól megszerveződünk. Nem éreztem annak szükségét, hogy beavatkozzam a szervezésbe, mivel teljes mértékben egyetértettem a javaslatokkal, ezért hallgattam és dolgoztam. A munkamegosztás egyenrangúan történt. Nem érzem magam különösebben passzívnak.
- Azt hiszem, hogy defetista voltam a csoportban, mivel problémáim voltak a papírokkal... az a benyomásom, hogy mindenkitt megterheltem. Teljesen beleéltem magam a problémába, olyannyira, hogy valaki megkérdezte, te ezt most komolyan gondolod, vagy csak szórakozol? A munka teljesen a háttérbe szorult. Arra gondoltam, hogy mindannyian épen-egészségesen térjünk haza. Egyébként átadtam magam a kezdeményezéseknek. Inkább valamiféle légkörteremtéssel voltam megbízva. Nem volt jelentősebb szerepem, de megtaláltam magam benne.
- Nem voltak különösebb gondjaim. Csak az járt a fejemben, hogy végezzük el a munkát. Követeltem, hogy mindenki hallja, mit javasolunk. Távol van a maximumtól, az amit nyújtottam.
- Nagyon fontos volt nekem, hogy elvégezzük a feladatot. Nagyon ideges lettem, amikor azon a gyűlésen nem tudtam megmagyarázni, mit is akarunk. Egyik pillanatban feladtam, és passzív lettem, de nem akartam kiszállni a vége előtt. Ha elálltam volna, lelkiismeret-furdalásom lenne.
- Nagy hatással volt rám a délutáni műhelymunka. Nem akartam, hogy az emberek ismét dominánsnak lássanak. Mondhatom, hogy kapacitásaim 25 százalékát használtam csupán. Nem toltam előtérbe a javaslataimat. Nehezemre esett, de félrehúzódtam.
- Az én szerepem az volt, hogy óvjam a csoportot, és nem az, hogy teljesítsük a feladatot.

Milyen volt a csapatmunka? (plénium)

A kijelentések egyike-másika:

- Azt hiszem, hogy mindent holmi demokratikus lármával, hórúkkal oldottunk meg. Kaotikusan, de mégis jól.
- Az információáramlás jó volt, mert készítettünk egy pannót, amire felírtuk, hogy kinek mikor, kivel van gyűlése... Azt hiszem, hogy csapatként jól funkcionáltunk.
- Csoportként egyetlenegy formális ülésünk sem volt. Meghatározhatatlan a folyamat, ahogyan elosztottuk a munkát. Nem vagyok benne biztos, hogy az ilyen munkamódszer mindenkinek megfelel. Nem tudom, hogy a többiek mennyire tudták, mi is történik.
- Amikor megjöttünk, mintha egy másik bolygón kötöttünk volna ki. Mindenki önmagának adott feladatot. Úgy vélem, hogy jól feltaláltuk magunkat.
- Marko arra volt jó, hogy levezessük érzelmeinket - mindenért ő volt a hibás, csak hogy ne alakuljon ki konfliktus a csoportban.
- Engem senki sem hallott.
- Engem zavart a disputa.
- Tevékenységünk egyáltalán nem volt szervezett - mi tízen külön-külön valamit megtettünk. Ha valaki megkísérelt volna szervezettebbé tenni bennünket, sokkal többet értünk volna el.
- Számomra elég nagy gondot okoz, ha passzív szerepet kapok.

A csoport azt akarta, hogy találkozzunk a vacsora után is, hogy megvitassunk néhány felmerült kérdést. Pl. milyenek a team visszajelzései a csapatmunkáról, mit írtak fel a „láthatatlanok”, mely szerepekben voltunk a legrosszabbak / találtuk fel magunkat a legrosszabbul, vajon mindenki számára rendben volt-e a csoporton belüli demokratikus láрма...?

A tréning evaluációja

A műhelymunka céljai:

- információk begyűjtése a résztvevőktől az elvégzettekkel kapcsolatos elégedettségéről / elégedetlenségéről
- a tréning befejezése, búcsúzás

Példa a műhelymunkára

☺ Játék: *Szipkák*

❖ Barométer, kommentár nélkül

Az egyik pólus a maximális elégedettség, a másik a minimális elégedettség a következőkkel:

- a saját erőfeszítéssel a tréning során
- a csoport munkájával
- a témákkal
- a módszerekkel

❖ Evaluációs kérdések (szóban) plénumon, mindenki számára:

Mit kaptam ezzel a tréninggel, és mit nem, vagyis mi az, ami még hiányzik?

Mi tetszett különösen a tréningen, és mi nem?

❖ Búcsúgyakorlat

Utasítás: Van 30 percük a sétálásra, mehetnek amerre akarnak. Eközben gondolkodjon arról, hogy mit mondana a csoportnak, és találjon vagy hozzon egy olyan tárgyat (akár személyeset is), amelyet jelképesen összekapcsol az adott történettel.

Visszatérés után mindenki a tárgyait elhelyezi a munkahelyiség közepén, majd pedig egyenként felveszik saját tárgyukat és elmondják történetüket (üzenetüket). Az idő: 70 perc.

● *Kommentár: Ez a gyakorlat nehezen kivitelezhető 10 naposnál rövidebb tréning keretében.*

❖ Búcsúüzenet?

Mindenki lehetőséget kap, hogy utoljára szóljon a csoporthoz valamilyen búcsúüzenettel.

☺ Játék: *Egyesek utánzása a csoportból*

Kiegészítő gyakorlatok az evaluáció témájára

❖ Hajótörés

● Lásd a Csapatmunka alatt az 56. oldalon

❖ Mi történt az elvárásokkal?

Egy papírlapra nagy kört rajzolnak. A résztvevőket megkérlik, hogy a falújságon olvassák el a tréninggel kapcsolatos elvárásaikat, amelyeket az első napon írtak fel. Az a feladatuk, hogy a berajzolt körbe írják be azokat az elvárásokat, amelyek teljesültek, a körön kívülre pedig a meghiúsult elvárásokat.

Ezt követően egyenként elmondják a többieknek, hogy mit hova írtak fel, és miért, és bekarikázzák azokat az elvárásokat, amelyeket még fenntartanak.

Példa az evaluációs kérdőívre

EVALUÁCIÓS KÉRDŐÍV

A kérdőív aláírható, de nem elengedhetetlenül szükséges. A kérdőívek az írásos (nyilvános) dokumentáció céljait szolgálják, de a források feltüntetése, azaz az érintett személy adatainak a feltüntetése nélkül. A 15-19. sorszám alatti válaszok nem lesznek nyilvánosságra hozva, még névtelen formában sem.

Kérünk, hogy a kérdőívet lehetőleg minél őszintébben és alaposabban töltsd ki, mivel ezek számunkra fontos támpontot nyújtanak az evaluációhoz, valamint a program további fejlesztéséhez.

1. Számodra mi a legfontosabb tapasztalat a tréningről?
2. Melyik témák tetszettek különösebben, és melyek nem?
3. Melyik témával szeretnél elmélyültebben foglalkozni?
4. Mely témákat hiányolod a műhelymunkából?
5. Mi zavart leginkább a tréning ideje alatt?
6. Miként vélekedsz:
 - a) önmagadról és a csoporton belül elvégzett munkádról?
 - b) a csoport munkájának egészéről?
7. Mit gondolsz, mit tanultál meg a műhelymunkákon? Mit gondolsz, a tanultakból mit használhatsz fel mindennapi életed során?
8. Hogyan hatottak a műhelymunkák egyes álláspontjaidra?
9. Érdekelne a véleményed a műhelymunkák előkészítettségéről, tartalmi megfelelésükről és a módszerekről?
10. Érdekelne a véleményed a tréneri team munkájáról.
11. Mit kaptál a műhelymunkáktól, amire nem számítottál?
12. Mire számítottál ettől a műhelymunkától, és nem valósult meg?
13. A trénerek számára milyen javaslataid vannak?
14. Kommentárok, kérdések...
15. Az 1. trénernek szeretném üzenni, hogy...
16. Az 2. trénernek szeretném üzenni, hogy...
17. Az 3. trénernek szeretném üzenni, hogy...
18. Az 4. trénernek szeretném üzenni, hogy...

Kommentár: A tréning evaluálása a tréneri team részéről a munka megkerülhetetlenül szükséges része. A teamtől és a tréningtől, valamint a rendelkezésre álló időtől függően az evaluáció eltérő számú témát ölel fel.

Egy példa azokról a kérdésekről, amelyeket felöllel a team evaluációja:

- *a program áttekintése, egyedi témák*
- *visszatekintés a csoportra*
- *a csapatmunka*
- *a tréning koncepciója (a csoport és a team létszáma, a tréning vendégei, a tréningen belüli témák összessége, stb.)*
- *a jövőbeni follow up összejövetelek a résztvevőkkel*
- *Hogyan tovább? (szükségletek B-H/Horvátország/SCG területén)*
- *tematikusan: érzelmek, értékelések, közösségek, kételyek.*



Játékok

☺ **Ahang**

Egy személy a kör közepén áll, bekötött szemmel, a többiek körülötte mozognak. Időnként valaki a bekötött szemű egyénhez szól, szóval, hanggal, felkiáltással, de megkísérli elváltoztatni a hangszínét. Amikor a körben álló személy eltalálja, hogy kinek a hangját hallotta, ők ketten helyet cserélnek, majd a játék folytatódik tovább.

☺ **Ahíd**

A résztvevők körben ülnek, felhúzott térdekkel. Két tárgyat (pl. cipőt, harisnyát, ceruzát, stb.) adogatnak egymás közt a térdekből kiképzett híd alatt, mindegy, hogy milyen irányban. A középpontban levő résztvevőnek meg kell kísérelnie elcsipni a tárgyakat. Akinél ebben sikerrel jár, helyet cserélnek.

☺ **Arejtett karmester**

Egy önkéntes elhagyja a helyiséget, miközben a többiek megállapodnak abban, hogy ki lesz a „rejtett” karmester. A csoport feladata, hogy imitálja a rejtett karmestert, utánozza minden mozdulatát, az önkéntesnek meg kell találnia, ki a rejtett karmester.

☺ **Aróka**

A résztvevők egyike utánozza a rókát, a farka lehet törölköző, sál, vagy valami hasonló. A róka vadászik a többiekre, és akit megérint, az mozdulatlaná válik. A résztvevőknek arra kell törekedniük, hogy megfogják a róka farkát. Amennyiben ez sikerül, átveszik a róka szerepét.

☺ **Asárkány**

Mindenki felsorakozik, mint a vonatozáshoz. Megfogják az előttük álló derekát, ezzel sárkányt alkotva. A sorban elöl álló a Fej, az utolsó a Farok. Az adott jelre a Fej feladata elkapni a Farkat, a többiek meg kettőjük közül valamelyiknek segítenek.

☺ **Aszél mindazoknak fúj, akik...**

A székeket körben helyezzük el, eggyel kevesebbet, mint ahány résztvevő van. Mindenki ül, egy személyt kivéve, aki a kör közepén áll. Ez a személy azt mondja: „A szél mindenkinek fúj, aki...(pl. „a Balkánon él.”), amire mindenkinek, aki eleget tesz ennek a feltételnek, helyet kell cserélnie, azaz új széket kell találnia. A szék nélkül maradt résztvevő beáll a kör közepére, és ő határozza meg az újabb feltételt.

☺ **Aszipka**

Az első személy úgy kezdi a játékot, hogy megkérdezi bal oldali szomszédját: „*Jó reggelt, szomszéd! Penészes-e a szipkája?*”, mire az úgy válaszol: „*Nem tudom, de megkérdezem a szomszédot!*”, majd ugyanazt a kérdést ő is felteszi balról ülő szomszédjának, aki ugyanúgy válaszol, és ez így megy körbe-körbe. Csakhogy... sem kérdés, sem pedig válasz közben a beszélőnek nem szabad, hogy látszanak a fogai!

☺ **A-t mondok, b-t teszek**

A résztvevők körben állnak, valaki közülük azt mondja, hogy cselekszik valamit (pl. „Fésülködöm.”), miközben egészen mást tesz (pl. olyan mozdulatokat, mintha kötelet ugrálna). Ezt követően a tőle balra álló megteszi azt, amit az előtte levő mondott (úgy tesz, mintha fésülködne), viszont valami egészen mást mond (pl. „Füldöm.”). A játék így halad körbe-körbe.

☺ **A vadász, a nagyanyó és az oroszlán**

A vadásztól fél az oroszlán (a vadász lő a puskával), az oroszlántól fél a nagyanyó (az oroszlán felemeli mellső mancsait és elordítja magát), a vadász fél a nagyanyótól (nagyanyó a mutatójával fenyegetőzik). A résztvevők két csoportra oszlanak. Mindkét csoport tagjai - a másiktól függetlenül - megbeszélik, hogy melyik szerepet fogják eljátszani (a vadászt, az oroszlánt vagy a nagyanyót). Ezután sorba állnak, egyik a másikkal szemben, majd a tréningvezető jelére eljátszák a kiválasztott szerepet. Az a csapat kap pontot, amelyik „megijeszti” a másikat. Három forduló után játszanak le.



II. változat

Szabadtéren két védővonalat húznak meg a résztvevők mindkét sora mögött kb. 10 méterre. Miután a csapatok felfedik kilétüket, akiknek félniük kell, el kell fussanak a védővonaluk mögé, a másik csapat viszont meg kell érintse őket mielőtt a vonal mögé érnek. Akiknek nem sikerült megmenekülniük, a másik csapat tagjaivá válnak. Az így beállított játék nagyon-nagyon hosszú ideig is eltarthat, amíg el nem fogy az egyik csoport.

☺ **Bomba és pajzs - bemelegítő játék**

Mindenki kiválaszt két személyt - egyikük számára a bombát fogja jelenteni, a másik meg a pajzsot, de nem mondja meg, hogy kit választott ki. Adott jelre mindenki menekül a bombájától a pajzsa mögé bújva.

☺ **Cip-cep-boing**

Ebben a játékban csak három utasítás használható, a cip, a cep és a boing. Mindenki körben áll. Egyikük kimondja a fentiek közül az egyik utasítást. Ha azt mondja *cip*: a bal oldalán állónak kell mondania a következő utasítást, *cep*: a jobb oldalán állónak kell mondania a következő utasítást, *boing*: valakire rá kell mutatnia, aki vele szemben áll, és ezután ennek a személynek kell kimondania a következő utasítást.

A játékot gyorsan kell játszani, ami megzavarja a résztvevőket, nevetést kiváltva. Aki hibázik, kiesik.

☺ **Cipőcskék**

A résztvevők valakinek bekötik a szemét, de úgy, hogy ne lásson át a kötésen. Ezt követően mindenkit arra utasítanak, hogy vesse le a cipőjét. Az egyik tréningvezető összekeveri az összes cipőt, a bekötött szemű résztvevőnek meg az a feladata, hogy megtalálja saját cipőit, és hogy azokat felhúzza. (A kötést mindaddig nem veheti le a szeméről, amíg a lábára nem húzza a cipőket.)



☺ **Csipp-csipp**

Minden résztvevő csukott szemmel sétál a helyiségben, és közben csipog. Akit a tréningvezető megérint, kotlós lesz, és abbahagyja a csipogást. A többi résztvevő feladata, hogy megtalálja a kotlóst. Amennyiben ez sikerül nekik, akkor ők maguk is kotlóssá válnak, és abbahagyják a csipogást. Az a cél, hogy mindegyik csibe megtalálja a kotlóst.

☺ **Drágám, szeretsz engem?**

A résztvevők a mellettük ülőnek felteszik a kérdést: „Drágám, szeretsz engem?”, mire a kérdező a következőképpen válaszol: „Igen drágám, szeretlek, de nem tudok rád mosolyogni.”, miközben nem szabad elmosolyognia magát, mert akkor kiesik. Ha nem mosolyogja el magát, a következőnek ő teszi fel a kérdést, ha pedig kiesett, akkor az újabb kérdést az a személy teszi fel, aki a kiesettet kérdezte.

☺ **Eső**

A résztvevők körben helyezkednek el. Valaki lead egy hangjelzést, amelyet a többi résztvevő is, egyikük a másik után, szintén lead, aminek következtében a hang hol hangosabb, hol halkabb. Lehet az ujjakat dörzsölgetni, csettinteni, a combokra csapkodni először az egyik kézzel, majd mind a kettővel, lábbal dobantani a padlón... Ezt egyik a másik után végigcsinálja, azzal, hogy a hangerő először növekszik, majd halkul, egészen addig, amíg az eső el nem áll.

☺ **Földrengés**

A résztvevőket hármass csoportokba osztják, egy valaki pedig „felesleges”. Minden csoportból két résztvevő alkotja a házat (egymás felé fordulva megfogják a kezüket, így kettőjük között egy zárt teret alakítanak ki), a harmadik tag pedig a lakó (a zárt térben, a házban foglal helyet). A csoportokon kívül maradt résztvevő három utasítás közül egyet mond: „A házak lakót cserélnek.” (a lakók nem mozdulnak a helyükről, a házak pedig új lakót keresnek), „A lakók házat cserélnek.” (a házak a helyükön maradnak, a lakók keresnek maguknak új házat), és „Földrengés!” (amikor minden alakulat felbomlik, és újak alakulnak ki). Minden utasítás után a játékban részt vesz a „felesleges” játékos, így felcserélődhetnek a szerepek, és újabb személy kerül abba a helyzetbe, hogy utasításokat adjon.

☺ **Gordiuszi csomó**

Minden résztvevő egy nagy kört alkot, majd megindul a kör közepe felé becsukott szemmel, karjait maga elé nyújtva. Ez után mindenkinek egyik és másik kezével is meg kell fognia valakinek a kezét, de a szemük még mindig csukva van. Ezután a csomó kimenetelét meg kell oldani.

☺ **Gyapjúgombolyag**

Minden résztvevő egy kört alkot. Az első játékos egy gyapjúgombolyagot dob valakinek, de a fonal végét nem engedi el. Az a személy, aki elkapta a gombolyagot, tovább dobja a következőnek, míg az a résztvevő, aki neki dobta a gombolyagot, elkezd utánozni azt a személyt, akinek a gombolyagot dobta, túlzásokkal szemléltetve minden mozdulatát. A gombolyagot tovább dobják újabbnál újabb résztvevőknek, egészen addig, míg vissza nem kerül ahhoz, aki megkezdte a kört. Ugyanebben a játékban használható egyszerű labda is, habár vizuálisan jobban szemlélteti a csoport összetartozását a gyapjúszál, ami kedvezően hat a csoport kohéziójára, arra az érzésre, hogy mindannyian együtt csinálunk valamit.

☺ **Gyors gyümölcs**

Mindenki a csoportból választ magának és a többiekkel is közli az általa választott gyümölcs vagy zöldségféle nevét, amely az övé lesz, és amely eltér a többiekétől a játék ideje alatt. A csoport egyik tagja kezdi, akinek az a célja, hogy háromszor egymás után kimondja a valaki által kiválasztott gyümölcs nevét (pl.: „Körte, körte, körte!”) Az a személy, akinek megnevezték a gyümölcsét, úgy védekezik, hogy kimondja a gyümölcse nevét („Körte!”), még mielőtt a gyümölcsét háromszor megneveznék. Ha a megtámadott személynek sikerül megvédenie magát, az első személy folytatja a próbálkozást, hogy valamely gyümölcsnek háromszor egymás után kimondja a nevét, a többiek pedig védekeznek. Ha ebben sikerrel jár, akkor az a személy, aki nem tudta kivédeni a támadást, átveszi a támadó szerepét.

☺ **Halacska**

Egy személy a csoporttal szemben áll, kezével egy halat és a vizet szimulálja. Egyik keze a hal, amely a víz (a másik kéz) alatt úszik. A másik kéz szintén mozog, a hullámokat utánozva. Az a feladat, hogy amikor a halacska kiugrik a vízből, a többieknek tapsolniuk kell egyet. Az a játékos, amelyik nem tapsol, vagy azt túl korán/későn teszi meg, átveszi a halacska és a víz szerepét.

☺ **Három mondat magamról...**

Mindenkinek az a feladata, hogy három mondatot írjon le önmagáról, azzal, hogy abból egyiknek valótlannak kell lennie. Mindenki sorban felolvassa a leírtakat, a többiek pedig találgatják, hogy melyik mondat a hamis.

☺ **Játék a labdákkal**

A szabály: Minden résztvevő megjegyzi, hogy kitől kapta a labdát és kinek dobta, azzal a feltétellel, hogy a labdát olyasvalakinek dobja, akinél még nem volt. A labdának be kell járnia minden résztvevőt, hogy mindenkinek legyen elődje, illetve utódja. Ezt követően a labda körbe jár (többször is, kívánság szerint). Egyszerre több labda is dobható, némelyik akár visszafelé is haladhat.

☺ **Jégapó**

Valaki jégapót személyesít meg. Akit a jégapó megérint, az megdermed. Akik nincsenek lefagyasztva, érintéssel kiolvashatják őket. A jégapó célja, hogy megpróbálja mindenkit megdermeszteni.

☺ **Kenyérpirító, kenguru, elefánt**

A játék elején bemutatják, hogyan néz ki néhány forma/alakzat, amelyek felhasználásra kerülnek (pl. kenyérpirító, mikrohullámú sütő, kenguru, elefánt, békegalamb, szemeteskuka, mosógép). Egy résztvevő áll a középben, a többiek körülötte. A középben álló rámutat a körben állók egyikére, és megnevezi az előre bemutatott alakzatok egyikét. A felszólított személynek be kell mutatnia az alakzatot a mellette álló két résztvevő bevonásával. A középben álló személye akkor változik, ha a felszólított résztvevő tévesen, vagy túlságosan lassan reagál.

☺ **Kézfogás**

A tréner adott jelére 30 másodpercen belül mindenkivel kezet kell fogni, aki csak a teremben van (beleértve a tréneret is).

☺ **Kézfogás és ölelés**

A résztvevők kört alkotnak. Egyikük a jobbra állónak ölelést küld, azt mondva: „Ez egy ölelés.” A következőnek meg kell kérdeznie: „Mi ez?”, és csak amikor választ kap, „Ölelés.”, akkor továbbíthatja az ölelést. A kérdéseknek és a válaszoknak mindig egy teljes kört meg kell tenniük. Ezzel egyidejűleg játékban van a kézfogás is, ugyanezzel a szabállyal.

☺ **Kézkeresés csukott szemmel**

A résztvevők párokra oszlanak, majd becsukják a szemüket. A pár kezet fog egymással, majd a kézfogást követően elengedi a párja kezét és sétál egyet a teremben. Minden egyes résztvevő feladata megtalálni a párját, felismerve őt a megismételt kézfogásról. Amikor a pár megtalálja egymást, kinyithatják a szemüket. Fontos, hogy a teremben egész idő alatt csend legyen.

☺ **Köszöntés körbe-körbe**

A résztvevők kört alkotnak. Egyikük sétál a kör körül, és megérinti egyik társa vállát, aki ezután maga is sétálni kezd a kör körül, de ellentétes irányban. Amikor találkoznak, kezet kell fogniuk, szóban is köszönteniük kell egymást, majd folytatják útjukat a körön nyílt résig. Aki elsőként ér oda, beépül a körbe, a másik pedig folytatja a sétát és a kijelölést.

☺ **Macska-egér játék**

A résztvevők kört formálnak, ketten-hárman állva egy sorban. Egy résztvevő a macska, egy másik az egér. A macska zavarja az egeret, amely, hogy megvédje magát, beáll valamelyik sornak az elejére. Ebből a sorból az utolsó lesz az új egér, és most őt vadásszák. Amint a macska megfogja az egeret, beépül a sorba, a megfogott egér pedig macskává válik.

☺ **Masszázs**

A résztvevők hármas csoportokra oszlanak. A csoport két-két tagja a harmadikat masszírozza, aki karjaival a föld felé hajolva áll. Ezután szerepet cserélnek.

☺ **Minél kisebb terület**

A résztvevők két vagy három kisebb csoportra oszlanak. Mindegyik csoportnak az a feladata, hogy

csoportként minél kisebb területet foglaljon el. Az a csoport győz, amelyik a legkisebb területre tud tömörülni.

☺ **Mosoda**

A résztvevők két sort alkotnak egymással szemben, és mindenkit „megmosnak”, akire sor kerül, hogy áthaladjon a két sor között.

☺ **Nyitva-csukva**

Egy körben ül mindenki. A játékvezető odaad egy ceruzát a jobb oldalán ülőnek olyan szabály kíséretében, amelyet csak ő ismer, de kimondja a „titkos” szabályt: „Nyitva/csukva fogadom, csukva/nyitva adom.” Minden résztvevőnek az a feladata, hogy szomszédjának továbbadja a ceruzát, miközben a játékvezető megmondja, hogy pontos-e a kimondott szabály, vagy sem. A játék akkor ér véget, amikor minden résztvevő rájön a „titkos” szabály nyitjára. (Az igazi szabály a következő: ha keresztbetett lábakkal ülve fogadod a ceruzát, akkor az mondod, „Csukva fogadom”, illetve ha nincsenek keresztbe téve a lábaid, akkor „Nyitva fogadom”. Ugyanez érvényes arra is, amikor továbbadja a ceruzát, „Csukva adom” illetve „Nyitva adom”.

☺ **Öt ragasztószalag**

Mindenki kap öt darab ragasztószalagot, s az a feladatuk, hogy felragasszák magukra, ahova csak akarják. Az adott jelre mindenkinek meg kell szabadulnia ezektől a szalagoktól úgy, hogy azokat másra ragasztják.

☺ **Rákocskák**

A résztvevők hármass csoportokra oszlanak, a foglalkozásvezető meg utasításokat ad: „Az Önök csoportja egy rákocskát képez, amelynek mennie kell, és amelynek 12 lába van. A rákocskának most 9 lába van, majd 7, majd... (a lábak száma 3-ig csökken).

☺ **Sínek**

Mindenki hasra fekszik a padlón, szorosan egymás mellé, karjával a törzse mellett, így kialakítva a sít. A sín végén levő ember elkezd gurulni (karjaival továbbra is a törzse mellett) a többiekén keresztül, amíg a sín elejére nem ér, ahol megáll, és hasra fekszik. Így megy ez egészen addig, míg mindenki át nem pördül a sín végéről az elejére.

Megjegyzés: Különösen alkalmas az érzelmileg fárasztó gyakorlatok után.

☺ **Számolás**

Mindenki elfoglal egy számára kényelmes testtartás és behunyja a szeméit. Az a cél, hogy egytől elszámoljanak addig, ahány tagú a csoport, de úgy, hogy egy személy csak egy számot mond ki. Ha két vagy több személy egyszerre mondja ki a soron következő számot, minden kezdődik előlről.

☺ **Szegény cica-mica!**

Mindenki leül egy körbe, a résztvevők egyike a kör közepére megy bekötött szemmel. Valaki néhányszor megforgatja a tengelye körül, majd meg kell érintenie valakit a körből. Az a személy, akit megérintett, elváltoztatott hangon azt mondja: „Szegény cica-mica!” A bekötött szemű résztvevőnek ki kell találnia, hogy ki a hang tulajdonosa. Ha a cica-mica felismeri a hangot, helyet cserélnek, és a játék folytatódik.

☺ **Szervusz, pajtás!**

Mindenki körben áll, és mindenkinek megvan benne a maga helye, kivéve egy önkéntest, aki a körön kívül áll. Az önkéntes sétál a kör körül, majd megérint valakit a körből. Ez a személy üresen hagyja a helyét, és megindul a kör körül az önkéntessel ellentétes irányban. Amikor találkoznak, köszönteniük kellene egymást (kezet fogni, megölelni egymást, vagy köszönni: „Szervusz, pajtás!”), majd megkísérelnek eljutni az üresen maradt helyre. Aki előbb ér oda, elfoglalja azt a helyet, a másik pedig sétálni kezd, majd megérint valakit... és minden kezdődik előlről.

☺ **Találd ki, ki vagy!**

A tréningvezető mindegyik résztvevőnek a hátára egy papírlapot ragaszt valamilyen ismert személyiség nevével. Mindenkinek az a feladata, hogy kitalálja, kit testesít meg, de úgy, hogy a résztvevők bármelyikétől kérdezhet, akik viszont csak IGENnel, vagy NEMmel válaszolhatnak. Aki kitalálja, a papírlapot a mellére ragasztja, és meggy segíteni a többieknek. A játéknak akkor van vége, amikor mindenki kitalálja a hátán szereplő nevet.

☺ **Utazás Jeruzsálembe párokban**

Két székek kevesebb van, mint ahány résztvevő. A résztvevők csak páronként tevékenykedhetnek, semmiképp sem egyénileg. Az adott jelre (abbamarad a zene, sípszó, stb.) mindenkinek széket kell cserélnie.

☺ **Üvegkígyó**

Mindenki egy körben áll, vállaik összeérnek, majd mindannyian jobbra fordulnak, és az előttük álló tarkóját nézik, majd becsukják a szemüket, és az előttük álló személy vállát, nyakát, tarkóját letapogatják. Ezután szétesik a kör, és 2-3 percig mindenki le-fel sétál a teremben, illetve amíg a tréneről utasítást nem kapnak, hogy mindenki keresse meg a maga személyét (azt, akinek a vállát letapogatta). Mindenkinek egész idő alatt csukva van a szeme. A játék akkor ér véget, ha mindenki megtalálja a maga emberét, azaz ismét összeáll a kör.

☺ **Vak palackok**

Utasítás: Mindenkinek be van csukva a szeme, miközben lassan és csendben mozog a helyiségben, karját a törzse mellé szorítva, nehogy megüssön valakit. Amikor valakivel érintkezik, „lepattan” róla, igyekezve kikerülni a találkozásokat. Három-négy perc múlva újabb utasítás: a másik személlyel való találkozáskor váll a vállhoz tapadva együtt is mozoghatnak tovább (ketten, hárman, vagy akár többen is), ha kedvükre van ez az érintkezés, de ha egy idő után szét akarnak válni, azt bármikor megtehetik. Senkinek sem kellene ragaszkodnia a kontaktus fenntartásához, ha érzi, hogy azt a másik résztvevő nem akarja..

☺ **Vakautó**

A résztvevők párokra oszlanak. A pár tagjai egymás mögé állnak. Az elől álló, akinek csukva van a szeme, ő az autó, a hátul álló meg a vezető. A vezető a következő utasításokat adja: ha megszorítja a jobb vállát, az autó jobbra fordul, ha a bal vállat szorítja meg, akkor balra. Mutatóujj a háton - egyenesen előre, nincs érintés - állj! A tréningvezető jelére az autóvezetők „járművükkel” elindulnak a helyiségben. Bizonyos idő után helycsere következik: sofőrből lesz az autó, az autóból meg a sofőr.

☺ **Vámpír**

Mindenkinek csukva a szeme, és sétálnak a teremben. Akit a tréner megérint, vámpírrá változik. A vámpír kinyújtott kézzel sétál, és ha kitapogatja valakinek a nyakát, hangosan és vészjóslóan elneveti magát, a nyakon csípett játékos felsikít, és maga is vámpírrá válik. A játéknak akkor van vége, amikor mindenki vámpírrá lesz.

A játék célja levezetni a stresszt, elősegíteni az ellazulást.

Játékok a nevek könnyebb megjegyzésére

☺ **Anevem azt jelenti...**

Minden résztvevő megmondja a nevét és annak jelentését.

☺ **Nevek és jelzők**

Az első személy megmondja az utónevét, és egy olyan jelzőt, amely ugyanazzal a betűvel kezdődik (mint az utóneve), a következő személy megismétli az előző nevet és a jelzőt, majd megmondja a saját

utónevét és mond egy ugyanazzal a betűvel kezdődő jelzót. Minden következő személy sorban elismétli az előtte elhangzott neveket és jelzőket, majd megmondja a saját utónevét és a jelzót.

☺ *Nevek és labdák*

Mindenki egy körben áll. Közülük valaki egy társának dob egy labdát, kimondva annak nevét, a második egy harmadiknak, nevének kimondásával... és így körbe, addig, amíg a labda vissza nem kerül a kört megnyitó játékoshoz. Mindenkinek az a feladata, hogy megjegyezze annak a nevét, akitől kapta a labdát, valamint azét is, akinek ő dobta. Ezután a labdaadogatás ugyanabban a sorrendben megismétlődik, csakhogy a játékba mind több és több labdát dobnak be...

Kisebb csoportok vagy párok fantáziadús kialakítása

☺ *Keresem a párom*

Minden résztvevő kap egy papírlapot valamilyen állatnak a nevével (minden név kétszer szerepel a lapokon). A résztvevőknek az a feladatuk, hogy a kapott papírlapon szerepelő állat utánzásával próbálják megtalálni a párjukat.

☺ *Osztódás kis csoportokra léggömbök segítségével*

A résztvevők léggömbökkel játszanak, dobálják őket egymásnak. (A léggömbök három színben készültek, számuk a résztvevőkével azonos.) Az adott jelre mindenki megfog egy léggömböt. Az azonos színű léggömböt tartó játékosok alkotnak egy csoportot.

☺ *Párok kialakítása zsineg segítségével*

A tréner a markában zsinegdarabokat tart (feleannyit, ahány résztvevő van), úgy hogy a zsinegek végei kilógnak. A résztvevők feladata, hogy mindenki megfogja az egyik zsineg végét. Azok a résztvevők, akikről kiderül, hogy egy zsineg két végét fogják - párt alkotnak.

☺ *Taps*

A résztvevők mindegyikének egy számra kell gondolnia 1 és 3 között, majd pedig három csoportot hoznak létre (a kigondolt számok alapján), mégpedig úgy, hogy:
azok, akik 1-re gondoltak, úgy fogják köszönteni az útjukba kerülőket, hogy kinyújtják a tenyerüket egyszeri tapsra, vagy rátapsolnak a másik személy kezére,
azok, akik 2-re gondoltak, egyszer tapsolnak, majd viszonozzák a mozdulatot,
azok, akik 3-ra gondoltak, a leírt két mozdulat a leírt két mozdulat mellett harmadikként összeütik öklüket is.

Bevezető gyakorlatok az Elnyomottak színházához

☺ *Egy, kettő, három!*

A résztvevők párokra oszlanak. A pár tagjai felváltva számolnak háromig, majd kezdik ismét az egytől. (Pl. A: „Egy”, B: „Kettő”, A: „Három”, B: „Egy”...). Ez kb. 1 percig tart. Ezután folytatják a számolást, de a kettes szám kimondása helyett valamilyen megbeszélte mozdulatot kell megtenniük - további 1 percig. Ezt követően továbbra sem mondják ki a kettőt, hanem helyette egy mozdulatot tesznek, a három kimondása helyett valamilyen kiáltást hallatnak. Ezután a kettes helyett meg kell tenniük a megbeszélte mozdulatot, a három helyett a felkiáltás jön, az egyes kimondása helyett pedig a megbeszélte mozdulat és a kiáltás következik.

☺ **Kapcsolódás**

Az egyik résztvevő a helyiség közepén egy szoboralakot vesz fel. Az első személy, akinek ezt látva ötlete támad egy közös szobor kialakítására, odamegy és elhelyezi saját szobrát. Együtt állnak 10 másodpercig (hogy mindenki felismerje azt a képet, amelyet a két résztvevő közös szobra alkot), majd az első személy kilép a közös szoborból, és minden ismétlődik előlről.

☺ **Számmal kifejezett érzelem**

A csoport párokra oszlik. A résztvevőknek az a feladatuk, hogy kimutassák azokat az érzéseket, amelyekkel a tréner megbízta (pl. „Most szomorú.”, „Most dühös.”, stb.), de közben csak számokat mondhatnak.

☺ **Varázsdoboz**

A résztvevők egyenként a varázsdobozból (amely lehet kalap, vagy bármilyen doboz) kivessznek egy láthatatlan tárgyat, amelyet ők maguk gondoltak ki, majd pantomimmal megmagyarázza a jelenlevőknek, hogy milyen tárgyról van szó, ők pedig megpróbálják kitalálni, melyik az a tárgy.

☺ **Vezetés hanggal**

A csoport párokra oszlik. Mindegyik párból egy-egy résztvevő a gyakorlat első részében vezeti a másikat, mégpedig a következő módon: a párok megállapodnak valamilyen hangban (pl. valaminek az imitálása), ami ismertetőjelként szolgál a későbbiekben. Az elkövetkező három percben az egyik személy a másikat kizárólag az adott hanggal vezeti párját (érintés nélkül), míg a vezetett személynek lehungyva kell tartania a szemét. Minden pár egyidejűleg végzi a gyakorlatot. Három perc elteltével felcserélődnek a szerepek.

☺ **Vezetés tenyérrel**

A résztvevők párokra oszlanak. Mindegyik résztvevő felváltva vezeti a párját, úgy, hogy tenyerét meghatározott távolságra (510 cm) tartja partnerének arcától. A tenyér és az arc közötti távolságnak állandónak kell lennie. A vezetett személynek mindenáron követnie kell a tenyér mozgását, miközben mindegyik pár szabadon mozog a teremben.

Egyebek

Búcsúborítékok

Elő kell készíteni borítékokat külön-külön minden résztvevő és tréner nevével, amelyekbe üzenetek helyezhetők. Fontos utasítás, hogy nem kellene bírálatokat megfogalmazni, amelyek tisztázásához esetleg beszélgetésre lenne szükség, hanem inkább azokra a dolgokra összpontosítsunk, amelyek tetszettek a címzettnél. Búcsúzáskor mindenki magával viszi a borítékot, amelyet csak hazaérkezése után bonthat ki.

A borítékokat a tréning befejezése előtt 1-2 nappal vezetik be, hogy az embereknek legyen idejük megírni az üzeneteket. A boríték lehetővé teszi, hogy búcsúzóul mindenki mindenkinek mondjon valamit, amire vagy nem volt elegendő idő vagy lehetőség a tréning ideje alatt. A borítékok igen népszerűek voltak mindegyik tréningen, amelyiken részt vettem.

Napló

A Napló egy olyan füzet, amely állandóan megtalálható a munka helyszínéül szolgáló teremben, s amelybe a résztvevők és a trénerek írhatják be gondolataikat, üzeneteiket, amelyeket szeretnének megosztani a csoporttal a tréning ideje alatt. A naplót minden reggel a munka kezdete előtt olvassák el.

Nyitott team

Az ún. nyitott team ülései a team evaluációs összejevetelei, amelyeket minden munkanap után tartanak meg, és amelyekbe bekapcsolódhat 2-3 résztvevő is. A nyitott team lehetőséget nyújt a teamnek, hogy meghallgassa a nap/munka során jelentkező észrevételeket és kérdéseket, hogy azokról elbeszélgessenek az érintettekkel, valamint hogy esetleg a programot az észrevételek alapján módosítsa.

Fontos időtartamában korlátozni a nyitott team ülést, valamint megjegyezni, hogy minden nap a résztvevők közül másvalaki csatlakozhat a nyitott csapathoz. Ha nagy az érdeklődés, tanácsos elkészíteni a részvételi tervet. A CNA a nyitott team módszerét alkalmazta a tréner számára szervezett tréning során, amely iránt nagy érdeklődés nyilvánult meg.

Kis elmélkedő csoportok

Ezeknek a kis csoportoknak a működése úgy van elképzelve, mint lehetőség a résztvevők közötti véleménycserére, amelyet tréner jelenléte nélkül, a szabadidőben tartanak meg.

Ezeknek a kis csoportnak a sikere leginkább az egyes csoportok közötti bizalomtól függ, de jó szolgálatot tehetnek a csoport egyes tagjai között, a tréning során kialakult konfliktusok megoldásában is. A csoportokba történő besorolást a résztvevőknek maguknak kell elvégezniük. Ezáltal felelősséget vállalnak működésükért is. Gyakran megtörténik, hogy ezek a kis csoportok néhány nap után beszüntetik összejeveteleiket, mások viszont gyakran találkoznak, és intenzíven használják a számukra felkínált lehetőséget. A kis csoportokban zajló tevékenységről a reggeli köszöntő fordulók során lehet információkat szerezni.

Nyitott esték

A nyitott esték a közös munkára szolgáló kiegészítő lehetőségnek tekinthetők, a tréning tematikus keretein kívül. A nyitott esték különösen a tréner számára szervezett tréningeken bizonyultak a tréningek igen fontos részének, mivel a résztvevők kezdeményezésére szánnak külön időt egy meghatározott téma, konfliktus vagy helyzet feldolgozására. A vezetői team szabály szerint nem szerkeszti meg a nyitott estét, hanem azon a többiekkel azonos módon vesz részt.

Szabadnap

A szabadnap igazi szabadnap, mindenféle terv és a tréneri team által kezdeményezett csoportmegbeszélések nélkül. Mindenféle megbeszéléssel kapcsolatos kezdeményezést át kell engedni a résztvevőknek.

● *Minden tíznapos tréning során lennie kellene legalább egy egész szabadnapnak, amely lehetőséget nyújt a trénereknek és a résztvevőknek is, hogy pihenjenek, elgondolkodjanak a tréning addigi menetével kapcsolatban felmerült kérdésekről.*

Feedback / Visszajelzés, vagy ahogyan én látom

A feedback - visszajelzés, olyan információ, amelyeket másoktól kapunk arról, hogy ők maguk hogyan látják magatartásukat, viselkedésüket. A visszajelzés értéke, mint strukturált visszajövő információ, amelyet érdemes elfogadni, abban van, hogy:

a kölcsönös megerősítés forrása,
az önmagukról kiállított képünk korrekciója,
lehetővé teszi az egymásközi viszonyokból eredő pillanatnyi kép közlését,
olyan anyag, amely a csoport számára útmutató a további munkához.

Gyakorlat: Ahogyan én látom

Minden résztvevő végigmegy a helyiségen azzal a feladattal, hogy gondolkodjon el, milyen témával kapcsolatban, kitől szeretne visszajelzést hallani, majd odalép az érintett személyhez, és megkérdezi tőle, hogy hajlandó-e megadni a kért információt. Az a személy, aki a visszajelzést kéri, nem köteles ugyanazt viszonzni.

● **Kommentár:**

Az azzal kapcsolatos döntéshozatalt, hogy a tréneri team részt vegyen-e a feedbackben, saját értékelésüktől tennem függővé, hogy milyennek látják a csoporton belüli pillanatnyi helyzetet. Összességében indokoltnak tartom, hogy a vezetők részt vegyenek a visszajelzésben.

Ezek a gyakorlatok igen ösztönzők lehetnek, azokban a pillanatokban, amikor a csoporton belül konfliktusok jelentkeznek, vagy nehézségek vannak a kapcsolatokban, vagy közvetlenül a tréning vége előtt, olyan lehetőségként, hogy mindenki elgondolkodjon a változások általa kívánt irányairól, azok alapján, hogy őt milyennek látják mások.

A feedback - visszajelzés néhány szabálya

A következő szabályok és feltüntetett módszerek lehetővé teszik és ösztönzik:

a visszajelzés közlését

a visszajelzés fogadását

a visszajelzés közlésére és fogadására vonatkozó igény erősítését

Visszajelzés közlése

1. Arra figyelj, hogy az illető a te véleményed szerint mit tesz, ne pedig arra, hogy mit gondolsz, milyen ő! Fejtsd ki, hogy a viselkedése milyen hatást gyakorol rád!
2. Arról beszélj, hogy mit láatsz, vagy hallasz, ne pedig arról, hogy mit gondolsz, mi volt az esemény oka!
3. Közvetlenül bírálj (amikor csak lehet) azonnal a szóban forgó viselkedés után! Olyankor mondj bírálatot, amikor beszélgetőtársad azt fogadni tudja!
4. A visszajelzést úgy tedd meg, hogy kifejezd ötleteidet és érzelmeidet, és kevésbé úgy, mint aki tanácsot ad.
5. Annyi információt közölj, amennyit beszélgetőtársad fogadni tud. (Ennél többet mondani azt a célt szolgálja, hogy eleget tégy önmagadnak, nem pedig, hogy beszélgetőtársadnak nyújts segítséget.)
6. Világos és új (friss) példákra hivatkozz!
7. Azon gondolkodj el, hogy az általad megtett bírálatnak milyen értéke van beszélgetőtársad számára, ne pedig azon, hogy az mekkora megkönnyebbülést hoz neked! Kérdezd meg önmagadtól: Tájékoztatni akarom, vagy „visszaadni azonos mértékkel”?
8. A visszajelzés közölhető szóval és/vagy gesztusokkal, szemkontaktussal, testbeszéddel.
9. Vigyázz, hogy szavaid ne hangozzanak ítéletként másokról, vagy fenyegetésként, sem hangvételükben, sem tartalmukban!
10. A bírálat csak olyasmire vonatkozzon, amin beszélgetőtársad változtatni tud!
11. A bírálatod szempontjából jobb, ha azt akkor teszed meg, amikor azt a másik személy kérte tőled, nem pedig akkor, amikor te kényszerítet ki.
12. Minden visszajelzést, amikor csak alkalmas, igazi érzelmekkel és melegséggel közölj!

A visszajelzés fogadása

1. Igyekezz, hogy nyitottan hallgass hogy a hallgatás, és ne a védekezés üzenetét továbbítsd! Ne gondold arra, hogy mindent el kell fogadnod! Fogadd el, és azt tedd meg, amit az adott pillanatban alkalmasnak tartasz!
2. Gondolj arra, hogy a visszajelzés annak a személynek a meglátásait tartalmazza, aki adja! Kérj visszajelzést másoktól is, hogy leellenőrizhesd, az újabbak mennyire vannak összhangban az elsődlegesen kapott visszajelzéssel.



a munka során adóó akadályok

a velük való szembesülés és
áthidalásuk néhány lehetséges módja

Ebben a fejezetben azokat a gondokat soroljuk fel, amelyek a tréneri munka során jelentkezhetnek. Mindannyian találkozunk és a jövőben is találkozni fogunk különböző nehézségekkel, az irántuk való viszonyulás pedig teljesen az egyéntől függ. A nehézségek áthidalásának felsorolt módzatai semmiképp sem tekinthetők receptnek, vagy követendő szabálynak, hanem csupán emlékeztetőnek, amely segíthet az adott folyamat során.

A KIVITELEZÉSSSEL KAPCSOLATBAN:

Kiegészítő szervezői vagy egyéb teendők

A kiegészítő szervezői feladatok nagy terhet jelentenek, és energiát illetve koncentrációt vonnak el, ezért az lenne az ideális, ha lenne egy személy, aki nem tagja a tréneri teamnek, és aki csak a szervezési teendőkkel van megbízva. Ha ez nem lehetséges, akkor a szervezéssel kapcsolatos dolgokat még a tréning előtt részletesen meg kell beszélni, valamint kidolgozni a munkatervet azokra a teendőkre, amelyeket a tréning alatt kell elvégezni. A CNA-ban szerzett tapasztalataim azt mutatják, hogy a szervezéssel kapcsolatban semmit sem szabad magától értetődőnek tekinteni, kezdve a munkahelyiség fűtésétől, a rendelkezésre álló hideg és meleg vizen át egészen addig, hogy a résztvevők útiköltségszámlákkal érkeznek.

Rossz munkakörülmények

Ha a tréningre valamelyik szállodában kerül sor, fontos lenne elkészíteni azoknak a dolgoknak a listáját, amelyeket le kell ellenőrizni, és lehetőség szerint írásos igazolást kérni a felelős személytől, hogy a megbeszélteket a részükről teljesíteni fogják. Ha ennek ellenére gondok merülnek fel a tréning során, az konkrét lehetőséget teremt az erőszakmentes kommunikáció gyakorlására egészen sajátos körülmények között.

Elégtelen előkészületek

A tréning előkészítésére szolgáló idő hiánya aligha pótolható a tréning ideje alatt. Az előkészítés általában sok időt igényel, amennyi általában nem áll rendelkezésre. Az alapos előkészületek, és az előkészületekre szánt idő nagyvonalú tervezése természetesen csökkenti az ilyen jellegű gondok előfordulási lehetőségét, ellenben azok gyakran elkerülhetetlenek. Noha egynémely gyakorlatot már tízszer vezettem végig, megtörtént velem, hogy a kivitelezés során rájöttem: ezúttal nem készültem fel eléggé. A műhelymunka kezdete előtt a program áttekintése és a legfontosabb kérdések átismétlése mindig hasznos. Noha az elégtelen előkészületeket nem lehet teljességében pótolni, a nehézségekkel meg kell tanulni szembenézni. Elkerülhetetlennek látom, hogy több időt szánjunk az egyesek számára nem eléggé világos dolgokkal és gondokkal kapcsolatos beszélgetésre.

Utasítások

A nem szabatos utasítások gyakran eredményeznek zavart, és teljesen meg tudják változtatni a gyakorlat menetét. Nagy segítséget jelent, ha a legfontosabb pontokat felírjuk egy papírra, és amikor kiadjuk az utasításokat, azon ellenőrizzük, nem felejtettünk-e el valamit, ugyanakkor tegyük lehetővé, hogy a teamből valaki esetleg kiegészíthesse azokat. A rövid áttekintés is lehetőséget nyújt a kiegészítésre. Az utasítások kiadásakor használt szókincs is kivételesen fontos. A gyakorlat céljának megfogalmazása az utasítások keretében teljesen „tönkre teheti” a gyakorlatot, és feleslegessé teheti az összes előkészített evaluációs kérdést, teljesen mellékvágányra terelve a témát. A csapatmunkával, valamint a vezetéssel kapcsolatos témák általában igen érzékenyek, emiatt megkövetelik a feladatok rendkívül szabatos megfogalmazását.

A konkrét utasításokkal kapcsolatos megbeszélés szerves részét kell képezze a műhelymunka előkészítésének a vezetői team részéről.

Az idő

Gyakran igen nehezen határozható meg a gyakorlatok elvégzéséhez szükséges idő. Az tartalmas foglalkozásvezetés, a résztvevőknek az időkeretre való emlékeztetése, a vita mellékkérdésekkel történő irányítása nagyban kihathat a szükséges időre. Gyakran szükséges a gyakorlat evaluálásához szükséges idő spontán meghosszabbítására, főleg ha a feldolgozott témák kulcskérdéseiről van szó, ám ez a döntés azzal járhat, hogy a műhelymunka bizonyos előre meghatározott elemei egyáltalán nem lesznek feldolgozva. A műhelymunka tematikai egésze az egymásra épülő, és logikai egészet alkotó elemekből tevődik össze, néha óhatatlanul is szükség adódik a műhelymunka, vagy akár az egész tréning szerkezetének módosítására, a résztvevők szükségleteivel összhangban, akik esetleg olyan kérdésekkel kívánnak foglalkozni, amelyeket a tréneri team nem tartott kulcsfontosságúnak. Úgy vélem, hogy az alapos előkészület a legjobb út az ilyen jellegű gondok megelőzésére.

A műhelymunka témáján kívül eső személyes kérdések felmerülése - a hozzájuk való viszonyulás

Nagyon nehéz bárkinek megmondani, hogyan viszonyuljon a fontos személyes jellegű kérdésekhez. A kérdések, jellegüktől függően, esetenként prioritást követelnek, a teamen belüli megbeszélést, vagy a team egyes tagjaival (vagy valakivel, aki iránt az adott pillanatban a legnagyobb bizalom nyilvánul meg), néha pedig egyszerűen időre van szükség, hogy az adott személy szembe tudjon velük nézni. Számomra eközben fontos: a személyes kérdések nincsenek alárendelve a közös célnak, a tréning ledolgozásának, és hogy a teamen belül biztos tér és készség legyen arra, hogy ezeknek megfelelő fontosságot tulajdonítsanak, és hogy ennek megfelelően időt szakítsanak rájuk.

Az egyéni és az általános viszonya a témán belül

A team felelőssége, hogy megtartsa az egyensúlyt a témával kapcsolatos munka, a csoporton belüli interakció és az önmagával való foglalkozás között. Ha a csoport a műhelymunka keretében a három munkaterület közül csupán az egyikre összpontosít, az azt jelenti, hogy a csoport többsége számára az adott pillanatban az a legérdekesebb és legszükségesebb. Egy rövid szünet elősegítheti, hogy a csoport lezárja a vitát, amely csak egy kérdéskörre összpontosít, majd a szünet után a team számára több lehetőség kínálkozik, hogy új nézőpontot iktasson be, és hogy a gondolkodást más irányba terelje. A csoport elutasító hozzáállása, hogy evaluálja az egyéni hozzájárulást és a gyakorlat alatti magatartást - általában a tréning elején jelentkezik. A csoporton az első napokban eluralkodhat az az álláspont, miszerint „Én pusztán szakmai okokból vagyok jelen, és semmi közöm ahhoz, ami a gyakorlaton történik...”. A műhelymunka szerkezete és a felmerülő kérdések erőteljes hatással lehetnek a munka menetére. Nem szabad, és nem kell azonban, hogy megakadályozzák az olyan kérdések megtárgyalását, amelyek az előkészületek során a team számára nem bizonyultak elsődleges fontosságúnak, viszont a csoport számára abban a pillanatban annak számítanak. Ez a helyzet frusztrációt idézhet elő a teamben, mivel „nem minden úgy zajlik, ahogyan elképzeltük”. Ez viszont teljesen megszokott a tréningeken, és a teamnek kell a csoporthoz alkalmazkodnia, és esetleg a tréning későbbi szakaszában nyomatékosítani azokat a kérdéseket, amelyek nem lettek feldolgozva.

A csoportban gyakran vannak emberek, akiknek megfelelnek a trénerkérdései, ami esetleg elűt a dolgok többségi állásától. A tréner diszkrét jelzést küldhet (az érintett személyhez vagy az egész csoporthoz intézett pótkérdéssel, megjegyezve, hogy a tréner mit tart érdekesnek vagy újnak az adott kijelentésben) a csoport felé, hogy ezek a kérdések fontosak a számukra, amit a csoport vagy elfogad, vagy nem.

A teamnek tudnia kell, hogy az általuk felvetett fő kérdések talán nem is azok, amelyekkel az adott pillanatban a csoport foglalkozni kíván.

A koncentráció elvesztése, zavar

Mindenkiel megtörténhet, hogy egy pillanatra teljesen elveszíti a koncentrációját, zavarba jön, elfelejt elmondani fontos dolgokat. A tréneri team többi része is jelen van, és kiegészítésével átlendíthet a zavaron. Ha a team másik része nem tudja folytatni a foglalkozásvezető gondolatmenetét, mindig meg lehet kérni a csoportot, hogy tartsunk rövid szünetet. Az ilyen helyzetektől való félelem szinte állandóan jelen van, de úgy tűnik, hogy minél nagyobb a tapasztalat, annál kisebb és kisebb. A csoport szabály

szerint minden különösebb gond nélkül tudomásul veszi, hogy a tréner zavarba jött. A lehető legrosszabb változatnak tartom, amikor érthetetlen utasításokat, vagy zavarba ejtő kommentárokat adunk, illetve úgy teszünk, mintha mi sem történt volna. Ha a tréning ideje alatt a csoport minden tagjának szabad megváltoztatnia a véleményét, zavarba jönne, és emiatt mégsem nevetik ki, ha jogukban áll kimutatni érzelmeiket, kifejezésre juttatni véleményüket, amit a többiek tiszteletben tartanak, akkor mindez érvényes a tréneri teamre is. A tréner sem mindentudó, és nem is lehet. A team zavarba jött tagjainak önbizalomhiányát a team többi tagjának és a csoportnak a támogatásával kellene pótolni.

A szabadidő hiánya (a csoporttal való informális kapcsolattartásra, önreflexióra, stb.)

A résztvevőkkel való informális kapcsolattartás olyan szükséglet, amelyet gyakran nem lehet kielégíteni a kívánt mértékben, mivel a műhelymunka mellett a tréner napkiértékelése, a következő napi munkaterv áttekintése sok időt és energiát vesz igénybe a tréneri team részéről. A pihenést, a reflexiót, vagy a barátkozást szolgáló szabadidőnek is helyet kell kapnia, és az már a team felelőssége, hogy a munkatervet - amennyire csak lehetséges - ehhez az igényekhez igazítsa. A munkanap a tréning idején a team számára gyakran 10-12 órás, amit nem könnyű kibírni tíz napig. Jogosnak tartom azt a megoldást, hogy a tréning ideje alatt is módosítható legyen a munkaterv, és akár le is lehet rövidíteni, ha szükség mutatkozik a szabadidőre.

ACSOPORTTAL KAPCSOLATBAN:

A cél/folyamat viszonya

A kialakult szokások nagyon nehezen változtathatók, az egyik ilyen szokás pedig, amely az iskolában valószínűleg mindahányunkban kialakult, hogy versengünk az osztályban, valamint hogy legfontosabb a legjobb eredményt elérni. Az erőszakmentes konfliktuskezeléssel foglalkozó tréningeken nem létezik csupán egy jó válasz, és a legjobb eredmény. A csoporton belüli emberek (különösen a férfiak) beállítottsága, hogy legfontosabb az eredmény elérése, miközben elhanyagolható maga a folyamat, a csapatmunkával illetve a vezetéssel kapcsolatos foglalkozásokon a legérzékenyebb. Pl. a szoborszínháznál illetve a fórumszínháznál fontos megjegyezni, hogy nem a szép jelenetek elérése a cél, amelyek jól eljátszhatók, hanem a szimulált helyzetek feldolgozása. Az eredmény és a folyamat fontosságával kapcsolatos eltérő nézetek többnyire jelen vannak a csoportokon belül, ami elegendő ahhoz, hogy megvitatásra kerüljenek a téma kapcsán felmerülő gondolatok. Ha a pótkérdések után is a csoport összes tagja úgy vélné, hogy az eredmény mindig a legfontosabb, nos, csupán ebben az egyetlen esetben ismertetném saját meglátásaimat, és tennék fel további kérdéseket az eredményre, illetve a folyamatra való összpontosítás lehetséges következményeiről.

A trénerekkel szembeni előítéletek és bizalmatlanság (életkoruk, nemzetiségük, nemük... miatt)

Az ismerkedés és a kommunikáció tűnik számomra az előítéletek és a bizalmatlanság feloldása felé vezető legjobb útnak. A tréneri team részvétele az ismerkedési gyakorlatokban épp ezért fontos, hogy a résztvevőknek módjukban álljon megtapasztalni, hogy a trénereknek is vannak dilemmáik, tapasztalataik és féltelmeik, ami csökkenti a tréning során az eltérő szerepekből és felelősségből adódó távolságot. Az olyan emberek részéről, akiknek csak ritkán adatott meg a lehetőség, hogy találkozzanak a szűkebb környezetükben meggyűlölt nemzeti közösség képviselőivel, teljesen megszokott dolog, hogy bizonyos fenntartásaik és féltelmeik vannak az ilyen találkozásokkal szemben. Ha olyan érzés alakul ki, hogy az egyén részéről megnyilvánuló hátrányos megkülönböztetés és tiszteletlenség meghaladja az ismerkedési fázis kereteit, talán egy négy szemközti beszélgetés hozzájárulhat a jobb kommunikáció kialakulásához. A teamen belül mindenestre teret kell hagyni a véleménycserére, a visszajelzésekre és biztosítani kell a támogatást az ilyen helyzetekben.

Passzivitás, a résztvevők motivációhiánya, hallgatás, energiaesés

A csoport nagyobb részének passzivitását azonnal felvetném, amint észlelném, és megkérdezném a csoportot, hogy melyek a passzivitás okai, hogy elkerüljük a találgatást, az miért is jelentkezett. Ha a csoportnak nem felel meg a munkamódszer, megváltoztatnám (szünetet kérnék az átgondolásra), vagy megkérdezném őket, hogy ők milyen munkamódszert tartanak alkalmasabbnak. A tréning résztvevői önmaguk felelnek a munkájukért és tevékenységi szintjükért. A csoporton belüli egyéni passzivitást úgyszintén kiválthatja az az érzés, hogy az adott egyén nem tud kifejezésre jutni. A team a műhelymunka szervezeti formálásával mindenki számára megteremtheti a lehetőséget az egyén aktív bekapcsolódásra, de a döntés, végső soron, az egyénen múlik. Ugyanez vonatkozik a bírálatok megtételére is, ha valaki úgy érzi, hogy nincs elég lehetősége az egyéni kifejezésre jutásra. A plénum keretében lebonyolításra kerülő teljes fordulókat kínálja az egyik lehetőséget arra, hogy mindenki szót kapjon, amikor mindenki sorban elmondhatja meglátásait, illetve válaszolhat a felvetett kérdésre.

Az energia lanygulását előidézheti a fáradtság, ennek ellensúlyozására adható szünet, vagy olyan játék lebonyolítása, amely emelheti az energiaszintet. Mindenesetre a reggeli műhelymunkákat tanácsos dinamikus, ébresztő hatású játékokkal kezdeni, lassú játékok helyett, amelyek még inkább elálmósítanak és lassítják a dinamikát.

A csoport passzivitása, amely a trénernek által feltett kérdések ignorálásán keresztül jut kifejezésre, kifejezheti azt a félelmet is, hogy megzavarják a csoporton belüli harmóniát. Ha a csoport súlyos élményeket élt meg a passzivitásba fulladó műhelymunka előtt, akkor általában ez a két dolog összefügg. A konfliktusok kerülése, azaz a csoportban fennálló konfliktusokkal való szembesülés kerülése is passzivitással juthat kifejezésre. A tréneri team a témával kapcsolatos saját meglátásainak és érzelmeinek ismertetésével, a bírálat és önbírálat fontosságának hangsúlyozásával, a tréning témájának megismertetésével néha elérheti a csoport tevékenyebb hozzáállását.

Az érzelmileg érzékeny témák feldolgozásakor a résztvevőkben kialakulhat egy olyan érzés, hogy a tréneri team megfigyeli őket, ami általában visszafogja a folyamatot. A trénernek egyéni fellépése, a saját tapasztalatok és érzelmek ismertetése biztonságérzetet teremthet, és szilárd teret biztosíthat a résztvevők számára ahhoz, hogy egyénileg és csoportként is nyíltan szembesüljenek a témával.

A csoport hallgatása is jelenthet meghatározott minőségi szintet, hiszen a munkát nem kell mindig és állandóan beszéddel kitölteni, az egyének felelőssége, hogy jelezzék, ha zavarja őket a csend.

Az érzelmileg megterhelő gyakorlatok evaluációja esetenként ugyancsak lassú lehet olyan gondolatok miatt, amelyek lekötik a csoportot. Az ilyen helyzetekben nem látok semmilyen okot a további munka sürgetésére.

Ha résztvevő veszi át a moderátor szerepét

Megtörténik, hogy a plenáris vita idején egyének veszik át a tréner szerepét, úgy, hogy a tréner beszámolója közben megkezdik a csoport egyes tagjainak a faggatását a gyakorlat alatt tanúsított magatartásuk vagy álláspontjaik okairól. Szabály szerint trénerként reagálnék az ilyen kísérletekre, és kérném, hogy mindenki a saját nevében beszéljen, és bízva a többiekre, hogy mondanak-e valamit, vagy sem. Ha az adott személy először saját véleményét és érzelmeit mondja el valamely kérdés kapcsán, és utána tesz fel kérdést a csoport többi részének, akkor a kikérdezés megakadályozásával illetve jóváhagyásával kapcsolatos döntést attól függően hoznám meg, hogy az eltávolít-e bennünket a témától, vagy hozzájárul-e a feldolgozás alatt álló téma elmélyítéséhez. A kérdezés megakadályozását kötelezően megindokolnám, megjegyezve, hogy szerepcsere történt, nehogy bárki is sértve érezze magát a beavatkozás miatt.

A Mi-közlés

Ha valaki elkezd Mi-közlést használni, hogy „Mi itt mindannyian azt gondoljuk, hogy az úgy van...” röviden megkérdezném, hogy „Azt akarod mondani, hogy te úgy gondold...?” A Mi-közlés gyakran jelentkezik a politikai témáknál, vagy a nemzeti identitás kérdésének feldolgozásakor, ahol a résztvevők gyakran abból a feltételezésből indulnak ki, hogy mindenki ugyanazt gondolja. Számomra fontosnak tűnik, hogy minden ilyen esetben reagáljunk, amennyiben azt nem teszi meg valaki a résztvevők csoportjából.

A tréner mondja meg, mi a csattanó

A tréningeken alkalmazott tanulási módszer, amely a tapasztalatokra és a magatartás felülvizsgálatára, a történések elemzésére és a saját álláspontok elemzésére épül, sokak számára új és idegen. A valós helyzeteken alapuló gyakorlatok gyakran keltenek zavart a résztvevők körében, akiknek az a benyomásuk, hogy valahol tévedtek, és emiatt szeretnék a dolgokat jobbra tenni. Ezekben a helyzetekben előfordul, hogy a résztvevők elvárják a tréneretől: mondja meg, mi a jó, mi a helyes. Az ilyen jellegű tréningek keretében nem a trénernek dolga az „igazi” megoldások kieroszakolása, hiszen a felülvizsgálat célját már elérték. A gyakorlat evaluációja során eltérő vélemények hangzanak el, ami a tanulást szolgáló tudás és tapasztalatok forrása a résztvevők (és a tréneri team) számára. Ha szembesítenek azzal a kérdéssel, hogy mi az „igazi megoldás”, általában azt szoktam elmondani, mi az, amire személy szerint törekszem, mi az, ami fontos a számomra, ugyanakkor egyértelműen elhatárolódom az általánosítástól, mondván, hogy az én szükségleteim talán eltérnek a többiekétől, emiatt az én véleményem nem tükrözheti az egyedüli helyes álláspontot.

Az elvárás, hogy a tréner mondja meg a dolog csattanóját, tükrözheti azt az igényt, hogy valaki - aki „tapasztalt” - döntse el a csoporton belül kialakult nézetkülönbség kimenetelét. A tréneri teamnek nem kellene felvállalnia ezt a szerepet. A béke megteremtésével, az erőszakkal, az erőszakmentességgel és a konfliktuskezeléssel kapcsolatos összes elméletet, amelyekről szó esik a tréning során, nem kellene dogmaként, tényként feltüntetni, hanem egyszerűen olyan elméletként, amely gondolkodásra ösztönöz és felkínál bizonyos rendszerezést, viszont hatásuk mégis korlátozott. Ezek az elméletek nem voltak és nem is tartozhatnak a megfellebbezhetetlen igazságok körébe, amelyeket mindenféle mérlegelés nélkül el kell fogadni.

A tréneri team utasításainak és kéréseinek figyelmen kívül hagyása (elfülelése)

A tréneri team utasításainak és kéréseinek az elutasítása a tréneri team és a csoport egyes tagjai közötti viszonyok komoly zavaraira utal. Ha úgy érzem, hogy nekem, a tréner szerepében levő személynek nem adják meg a tiszteletet, annak leggyakrabban az az oka, hogy ezek a személyek nem érznek tiszteletet a team és/vagy a csoport részéről. Az ilyen helyzeteket semmiképp sem hagynám figyelmen kívül, hanem elmondanám a helyzettel kapcsolatos meglátásaimat, miként hatnak rám, és elmondanám azt is, hogy szeretnék a helyzeten változtatni, érdeklődve az ilyen magatartás okai iránt. Ezt azonnal megtenném az egész csoport előtt, vagy az első adandó alkalommal, négy szemközt az érintett személlyel, attól függően, hogy a helyzet mit kíván.

Az ilyen reakció szerintem összhangban van azzal az elvvel, hogy "a konfliktusok elsőbbséget élveznek" a tematikus munkával szemben.

Semmilyen tervezett gyakorlat sem lehet fontosabb a csoporton belüli (beleértve a tréner-teamet is) zavarokkal való szembesülésnél.

Ha a csoport nagyobb része figyelmen kívül hagyja a tréner-team kéréseit, és erre magából a csoportból senki sem reagál, azonnal az egész csoporthoz fordulnék azzal a kérdéssel, hogy miért van ez így, és közölném az adott helyzettel kapcsolatos érzelmeimet is.

Ha a plenáris vita során nem hallgatják meg egymást

Meghallgatjuk a másikat, amíg beszél, és nem szakítjuk félbe a másik felszólalását - ezek olyan szabályok, amelyek általában jelentkeznek, amikor a közös munka szabályai kerülnek meghatározásra. Nem a tréner felelőssége, hogy felügyelje ezeknek a szabályoknak a tiszteletben tartását, hanem mindenekelőtt a csoporté, amely kialakította és elfogadta őket. Még akkor is, ha a másik meghallgatása, a másik félbeszakítása nem szerepel a tréning kezdetén elfogadott közös szabályok listáján, hagynám, hogy elfajuljon a helyzet, és hogy magából a csoportból követeljék mások idejének és terének a tiszteletben tartását.

A munka menetéért a felelősség legnagyobb része a résztvevőkre hárul, a csoport állandó beavatkozásaival nem szabad megfosztani őket ettől a felelősségtől.

A tréning legelején valószínűleg reagálnék is arra, ha valakinek a szavába vágnának, különösen akkor, ha olyan résztvevővel teszik ezt, aki egyébként ritkán kér szót, vagy ha olyan dolgokról van szó, amelyek meghatározott adag bírálatot tesznek szükségessé, illetve, aminek az elmondásához bátorság kell.

Három-négy nap után már a csoportnak kellene felvállalnia a felkínált felelősséget, és hogy a tréneri team beavatkozása nélkül rendezze a kommunikációval kapcsolatos kérdéseket.

Az egyének dominanciája a csoportban

Ezekben a helyzetekben is a reagálással kapcsolatos felelősség megoszlik a résztvevők és a tréner- team között. Ha olyan a megállapodás (a munka szabályaiban), hogy mindenki elegendő lehetőséget kap a munkába való bekapcsolódásra, és hogy mindenkinek tiszteletben kell tartania a közös munkára szánt időt, akkor az egyének dominanciája, akik sok időt és teret vesznek el másoktól, ezeknek a szabályoknak a mellőzését jelenti. A moderátor mindenképpen hatással lehet az egyének rendelkezésére álló térre és időre, de ez a feladat semmiképp sem lehet a tréner felelőssége. Különösen akkor nem, ha mindez nem a tréning legelejtén történik. A tréning egyik célja, hogy bátorítsa a résztvevőket, hozzájáruljon önbizalmuk erősítéséhez, de ezt semmiképp sem teheti, és nem is kell, hogy tegye kizárólag a tréner-team. Egyesek dominanciájához való viszonyulás egyik módja, hagyni, hogy a helyzet a szélsőségig fajuljon, kiprovokálva ezzel a csoport többi tagjának a reagálását, hogy ők követeljék a közös idő tiszteletben tartását.

Általában a férfiak azok, akik sok időt és teret követelnek maguknak, ami ismét összefüggésbe hozható a nemek társadalmi szerepével, ami feldolgozásra váró témaként is kínálja magát.

Ha valaki erőteljesebben juttatja kifejezésre önmagát, mégsem tekinteném minden esetben időrablásnak, hiszen az lehet a munkában való részvételből fakadó érzelmi töltet következménye is, ha pedig ehhez nyíltság is párosul, gyakran kihat az egész csoportra, amely újabb kérdéseket vet fel, ami viszont a munka színvonalát növeli, mivel az adott személy felvállalja a munkafolyamat katalizátori szerepét.

Ha nem tisztelik a közös szabályokat

A munka közös szabályait a csoport konszenzussal alakítja ki a tréner esetleges részvételével, ezért elsősorban a csoport felelősségén múlik a megbeszéltek tiszteletben tartása. A csoport felelős a megbeszéltekért, ezért elvárható, hogy a csoport tagjai reagáljanak erre.

Ha trénerként érzekelem a szabályszegést, és ha az zavar, úgy érzem, van rá lehetőség, hogy ezt a csoport előtt el is mondja, és megkérjem őket, hogy tegyenek erőfeszítéseket a szabályok tiszteletben tartására, vagy pedig - ha a csoport semmiképp sem akarja betartani a szabályokat - akkor kerítsenek sort azok módosítására.

Amennyiben trénerként zavar a munka módja, viszont szemmel láthatóan nem szegik meg a közös szabályokat, ismét csak látok módot ennek közlésére, és hogy a csoporttal együttesen hozzunk döntést a szabályok esetleges módosításáról.

A teamen belüli vezér keresése

Megtörténik, hogy a csoport egyes tagjai vezért keresnek a teamen belül, ami az egész teamnek gondokat okozhat, mivel azt a benyomást kelti, hogy a többiek nem veszi komolyan. Ez úgy jut kifejezésre, hogy egyesek a plenáris vita során csak egy trénerhez fordulnak, egyaránt mellőzve a csoportot és a team többi részét. Az azzal kapcsolatos tréfálkozás mögött is, hogy ki a team főnöke, ugyancsak a vezérkeresés motívuma bújhat meg. A teamen múlik, hogy reagáljon erre, mégpedig a legjobb, ha ezt azok teszik meg, akikre a tréfálkozás nem vonatkozik. Ha épp az a személy reagál a teamből, akit a csoport egy része főnöknek tart, akkor ez csak még jobban megerősítheti őket meggyőződésükben.

Még az olyan tréneri összetételnél is, amelyben a team egy vagy két tagja kevés tapasztalattal rendelkezik, és társtréneri minőségben van jelen, részvételük nagyon fontos, és a munkához való hozzájárulásuk éppen annyira jelentős, mint a több tapasztalattal rendelkező teamtagoké. A teamen belül adódhatnak különbségek a felelősség tekintetében, de ez nem jelent egyúttal értékítéletet is.

Amikor a csoport egyes tagjai vagy egésze számára a tréner az erőszakmentes ember megtestesítői

Gyakran tapasztalható, hogy a tréneret erőszakmentes emberekként idealizálják. A tréneri team álláspontjával, hozzáállásával erőteljes hatást gyakorol a csoport ilyen meglátásainak a gyengülésére

vagy erősödésére. A hibátlan, tökéletes embert megtestesítő trénerről kialakult kép kissé nevetséges. Ha ilyen viszonyulást tapasztalok a csoport részéről, ez nyomást gyakorol rám, amelytől úgy szabadulhatok csupán meg, ha a munka során többször beszélek a munkával kapcsolatos nehézségekről, kételyekről, kérdésekről. Ugyanakkor vigyáznom kell arra is, nehogy túlságosan tág teret követeljek magamnak, mert akkor visszaélek azzal a lehetőséggel és idővel, amelyet a résztvevők biztosítanak nekem, a trénernek.

A SAJÁT TRÉNERI SZEREPEMEL KAPCSOLATBAN

Félelem a túlzott felelősségtől

Fontosnak tűnik a számomra, hogy az előkészületek során a teamen belül szót ejtsünk a tréneri szereppel és felelősséggel kapcsolatos álláspontunkról. A felelősségérzet minden mindenkinél jelentkezhet túlterheltség, de közben nagyon fontos, hogy a teamen belül egyenlő legyen a felelősség-megosztás. Ha úgy érzem, hogy túl nagy a felelősségem egy meghatározott műhelymunka vezetésében, rajtam áll, hogy ezt közöljem, és hogy kérjem a teamen belüli felelősség megosztását. Ha nem eléggé kristályosodtak ki bennem azok a kérdések, amelyeket a műhelymunka során fel kívánok dolgozni, vagy több időre van szükségem a felkészülésre, vagy pedig egyszerűen annak a műhelymunkának a vezetését átengedem egyik kollégámnak, kolléganőmnek, akik jobban érzik magukat az adott témában. A tréning során nem kell feltétlenül mindenkinek jól éreznie magát, és ez nem tartozik sem a team felelősségi körébe, de nem is múlik a teamen, hogy ez mindig úgy is legyen.

A hibától és a tévedéstől való félelem

Az alapos előkészületek, a műhelymunka kezdete előtti ellenőrzés, a teamen belüli beszélgetés nagymértékben kihat arra, hogy kialakul-e a tévedéstől való félelem. Ha a tréning során megtörtént velem, hogy egyszer-kétszer elkerülte valami a figyelmemet, a hiba kijavításában elvárom a támogatást és a segítséget a team többi tagjától. Az a tudat, hogy a teamen belül nyíltan lehet beszélgetni a problémákról, a csoporttal kapcsolatos nehézségek átláthatósága sokat segít az önbizalom megteremtésében és fennmaradásában. Ha az utasítások kiadásakor zavarba jövök, mindig nyugodtan mondhatom: „Elnézést, összezavarodtam, még egyszer szép lassan kezdjük az elejétől...”, vagy „Alljunk meg, egy kis szünetre van szükségem, elveszítettem a gondolatmenetet...”. Mind a trénereknek, mind a résztvevőknek szabad tévedniük. Ha téves utasításokat adtam, amelyek tévútra terelhetik a gyakorlatot, a teambeli kollégák kisegíthetnek.

A félelem attól, hogy megisméltódnak a résztvevők traumatikus tapasztalatai

Egyes műhelymunkák, különösen azok, amelyekben a résztvevők maguk állítják be a konfliktust, vagy az erőszakos helyzetet szimuláló jeleneteket, könnyen emlékeztethetik a résztvevőket, de még a trénereket is múltbeli súlyos tapasztalataikra, amelyeket érzelmiileg még nem tudtak leküzdeni. Az egész csoport felelőssége, és nem csak a trénerké, hogy megoldják az ilyen helyzetet. Hogy ez szünet lesz-e, külön beszélgetés lehetősége kettesben, vagy valami más, mindig a konkrét helyzettől függ. A trénereknek nincs terapeuta szerepük, de nem kellene semmiképp sem mellőzni és magukra hagyni azokat az embereket, akik nehéz szituációban találták magukat.

A résztvevők túlzott motiváltságától való félelem

A résztvevők esetében jelentkezhet túlzott motiváltság, ami olyan követelésekben jut kifejezésre, hogy folytassuk a munkát, hogy ugorjuk át a szabadnapot. Ez egyrészt lehet a siker jele, de meg is ijeszthet. A teamnek kísérnie kell a csoport dinamikáját, de nem kell mindig alkalmazkodnia a csoport többségéhez, amely még több és több munkát követel. Ha vannak a csoportban olyanok, akik nem tudják folytatni, akkor jobb visszavenni a tempóból, mint megkockáztatni, hogy elveszítsük őket a további munkához. Ugyanúgy a tréneri teamnek vigyáznia kell saját energiájára is, mivel a többletkötelezettség hatalmas energiát

igényel, amelynek a résztvevők nincsenek kitéve. Legitim azt kimondani, hogy nem lehet továbbmenni, ha nagy a fáradtság, és ha fennáll a kiegészítés veszélye. Megkülönböztetve is, a csoport nem képes tíz napon keresztül elviselni a fokozott tempót. A magas energiaszint után szabály szerint rohamos hanyatlás következik. A műhelymunkák és a szabadidő beosztásával, a műhelymunkák megszervezésével, a módszerek kiválasztásával a team biztosíthatja a munkához szükséges minimális energiaszintet.

A sérülésektől való félelem

Vannak műhelymunkák, amelyeknél várható, hogy a résztvevők részéről intenzív érzelmek törnek fel, ez pedig kiválthatja azt a félelmet, hogy valaki megsérülhet. Szerintem nagyon fontos elkülöníteni az érzelmekkel kapcsolatos felelősséget. Mindenki felelős a saját érzelmeiért, ami azonban nem jelent szabadságot a tréner számára, hogy kényszerítse az olyan fájdalmas kérdéseket, amelyekkel a csoport nem akar, vagy nem tud foglalkozni az adott pillanatban. A fájdalmas emlékek felidézése a csoport vagy az egyén részéről történhet azért is, hogy megtalálja a hozzájuk való viszonyulás legmegfelelőbb útját. Eközben a tréner- teamnek nagyon figyelmesnek kell lennie, támogatnia, segíteni kell olyan biztos tér kialakítását, amely lehetővé teszi az egyén vagy a csoport számára, hogy kifejezésre juttassa erős érzelmeit.

Az önsérüléstől való félelem

A team tagjaiban mély érzelmeket kiváltó kérdések lehetetlenné tehetik a műhelymunka vezetését. Nagyon fontos már az előkészületek során nyíltan beszélni a várható nehézségekről, noha ez nem mindig oldható meg előre. A résztvevők egyikének-másikának véleménye megsértheti a csoport vagy a tréneri team tagjait is. Arról, hogy tréneri szerepkörében miként tud szembenézni a súlyos kérdésekkel, a team minden egyes tagja önállóan dönt. A tréner számára nem tilos kifejezni az érzelmeit, de alaposan el kell gondolkodni azon, hogy ilyen körülmények közepette képes lesz-e végigvezetni a műhelymunkát. A résztvevő nem lehet hibás, amiért véleménye megsértett engem (a tréner).

Érzelmi reakciók, viszonyulás a frusztrációhoz (düh, türelmetlenség, kiábrándultság...)

Mindenkinek megvan a maga módja, hogy miként viszonyul az intenzív érzelmekhez. A tréneri szerep sajátossága abban jut kifejezésre, hogy a műhelymunka során kifejezett érzelmek, a résztvevőknek vagy a tréneri team többi tagjának a magatartása, álláspontja erőteljes hatással lehet a munka menetére, ennek levezetése pedig különleges felelősséget ró az egyénre. Tehát ahelyett, hogy hallgatnék, és titkolnám dühömet a számomra sértő megnyilatkozás miatt, lehetőséget látok arra, hogy elmondjam eltérő véleményemet, viszontválasz nélkül. Eközben azt is elmondhatom, miként hat rám a szóban forgó magatartás vagy vélemény.

Ha a tréner időnként kimutatja érzelmeit, az közelebb viheti őt a csoporthoz, kialakíthatja a bizalom érzését, valamint enyhítheti a megfigyeltség érzését, amely gyakran jelentkezik a résztvevőknél, mert a trénernek nincsenek egyformán bevonva a munkába álláspontjaikkal és tevékenységükkel.

A tréning során gyakran érzek csalódottságot, amiért a csoport nem fogadja el, vagy semmibe veszi a műhelymunka szempontjából általam fontosnak tartott kérdéseket. A csalódottság érzését talán nem kerülhetem el, de számomra világosnak kell lennie, hogy ezt csupán én érzem, és hogy elválaszthatatlanul kötődik kezdeti elvárásaimhoz.

A műhelymunkán kívüli informális idő lehetőséget nyújt a résztvevőkkel való egyéni beszélgetésekre. Ilyen keretekben látok lehetőséget arra, hogy beszéljek a témával kapcsolatban általam fontosnak tartott kérdésekről, részben a csoport munkájával kapcsolatos meglátásaimról, aminek mindenekelőtt a műhelymunkán belül van a helye, mégpedig olyan mértékben, amennyire fontosnak tartom a csoport nyitottsága szempontjából. A tréner meglátásainak közlése előmozdíthatja a nehéz vagy fontos kérdésekkel való szembesülést, de ellenkező hatást is kiválthat: a csoport bezárkózottságát, ha a résztvevők úgy érzik, hogy megfigyelik őket, és ki vannak téve a team mérlegelésének.

Az összpontosítás hanyatlása / túlhajszoltság

A tréning levezetése sok energiát követel, hiszen nagy testi és szellemi megterhelést jelent. A teamen belül

mindig van lehetőség arra, hogy elmondjam, úgy érzem, túl vagyok terhelve, és esetleg kérjem a felelősség átcsoportosítását, vagy akár a munkaterv megváltoztatását is. Az elképzelt munkatervnek nem kell teljes egészében megvalósulnia. A team és a team minden tagja felelős azért, hogy gondot viseljen önmagáról, és hogy kinyilvánítsa önmaga határait.

A műhelymunka során is kérhetek szünetet, ha úgy érzem, hogy nem tudom tovább nyomon követni a munka menetét, ami még akkor is érvényes, ha nem én vagyok az, aki segít a pszichikai megkönnyebbülés levezetésében.

A résztvevők némelyike iránti szimpátia vagy idegenkedés kezelése

Az álláspontok közelsége vagy ellentéte, a trénerék és az egyes résztvevők viselkedése szimpátiát eredményezhet, vagy esetleg gondot jelenthet azok elfogadásában. Az álláspontok közelsége miatti vonzódás kimutatását méltánytalannak tartom a tréning keretében. A tréning az a hely és idő, amely mindenkinek lehetőséget kell nyújtson az önkifejezésre, a változásra, a hibára. Különösen a heterogén csoportoknál kell a tréneri teamnek nagyon odafigyelnie, hogy ne tekintsék elfogultnak. Ha nekem, trénerként, nehezemre esik elfogadnom valamilyen álláspontot, amelyet kizárólagosnak, intoleránsnak, vagy sértőnek tartok, magyarázatot kérek, hogy segítsék magamnak és másoknak is abban, hogy megértsük, milyen tapasztalatok bújnak meg az adott álláspont hátterében.

A műhelymunkán kívüli informális idő lehetőséget kínál egyéni beszélgetésekre a résztvevőkkel, ha azt a másik fél is akarja, lehetővé teszi véleményem kinyilvánítását, annak ismertetését, hogy rám hogyan hat a résztvevő/k gondolkodásmódja vagy magatartása.

A tapasztalat hiánya

A team alapos felkészülése és a team támogatása a műhelymunka levezetése során részben ellensúlyozhatja a tapasztalat hiányát. Tapasztalatainkkal és a tréninggel összhangban, amelynek levezetéséért trénerként felelősséget vállalunk, ajánlatos megkeresni a teamből azt a társat, aki reményeink szerint biztosítani tudja a kívánt támogatást. Minden tréning egy új tapasztalatot jelent, ugyanaz a műhelymunka minden egyes alkalommal új irányt vehet. Bizonyos témákban elegendő tapasztalattal rendelkezni nem jelent egyet azzal, hogy pontosan előre tudjuk jelezni a műhelymunka vagy a tréning menetét.

Az érzés, hogy mindenért én vagyok a felelős

Ha úgy érzem, hogy mindenért én vagyok a felelős, az annak a jele, hogy túlságosan le vagyok terhelve, valamint, hogy szerintem a team többi tagja nem veszi ki eléggé a részét a munkából. A bizonytalanság, vagy a team iránti bizalmatlanság ugyancsak kiválthatja ezt az érzést. A teamen belül mindig kell lehetőséget találni az ezzel kapcsolatos beszélgetésre, többek között amiatt is, mert hasonló érzés egyszerre jelentkezhet a team több tagjánál is.

Ha teljes a bizalmam a teambeli kollégák iránt, ez a távolléttel határos lazaságot eredményezhet, amit másfelől a támogatás hiányaként lehet felfogni és kiválthatja a kizárólagos felelősség érzését.

A TRÉNERI TEAMMEL KAPCSOLATBAN

A team koordinációja

Minden team igyekszik megtalálni azt a belső kommunikációt és felelősségmegosztást, amely megfelel nekik, és amely lehetővé teszi a team tagjait kielégítő kommunikációt. Az egyes műhelymunkák előkészítésével kapcsolatos előkészületeknek tartalmazniuk kellene a megbeszélést arról, hogy miként kapcsolódjanak be azok a teamtagok, akik nem vesznek részt a facilitációban, illetve, hogy a bonyolultabb gyakorlatoknál miként megosztani a kötelezettségeket a team több tagja között. Fontosnak tartom, hogy a műhelymunka kezdete előtt mindenki tudja, mi a kötelezettsége, a munka során pedig mindig van

lehetőség arra, hogy valaki beugorjon, ha segítségre van szükség. A kérdésfelvetés sorrendjében is előre meg kellene állapodni, hogy logikai sorrendjük a team minden tagja számára világos legyen, hogy ne ugráljunk egyik témáról a másikra.

A rossz légkör

A kommunikációban megnyilvánuló agresszivitást, a kapcsolat hiányát, a türelmetlenséget nevezem „rossz légkör”-nek. Ennek hátterében a másokkal vagy saját magunkkal szembeni elégedetlenség, a teamen belüli biztos lehetőségek hiánya, vagy esetleg valami teljesen harmadik dolog állhat. A tréningeken a konfliktusok elsőbbséget élveznek a tematikai munkával szemben. Ugyanez érvényes a teamre is. A team minden tagja felelős azért, hogy kinyilvánítsa a szükségleteit, az egész team pedig felelős azok figyelembe vételéért, valamint azért, hogy együttesen keressenek megoldást a rossz légkör okainak a túlhaladására. A team ülési számomra megfelelő helyet biztosítanak erre.

Összegzés/magyarázat/értékelés

Az értékelés, illetve az értékelés visszautasítása az erőszakmentesség és az erőszakmentes konfliktus kezelésének egyik legfontosabb pontja. Az engem zavaró viselkedés nem rossz. Az az érzés, hogy engem valami zavar, az az én sajátom, amelyet nincs jogom másokra kényszeríteni, mint megfellebbezhetetlen igazságot. A tréner szerepe külön tudatot és figyelmet igényel, hogy elkerülje mások, különösen pedig a résztvevők megítélését.

A résztvevők gyakran várnak el végső ítéletet a trénerrel annak eldöntésében, hogy kinek van igaza. Ha a tréner igyekszik elkerülni az állásfoglalást, akkor ezt egyesek úgy érzik, hogy a tréner nem tartozik a csoporthoz, és távolságtartó: figyel és értékeli, de ezt nem nyilvánítja ki. Nem látom akadályát annak, hogy a tréner kifejezésre juttassa gondolatait és érzéseiket, ezt azonban tegyék úgy, hogy ne legyen kihatással a munka menetére, és eleve ne határozza meg annak kimenetelét.

Amennyiben számomra a team valamelyik erőteljesebb megnyilatkozása értékelésként hangzik, akkor szükségét érzem annak, hogy én is bekapcsolódjak, és elmondjam saját meglátásaimat. Ha a teamen belül ez a kérdés jelen van, fel lehet és fel is kell dolgozni.

A kezdeményezés hiánya

A team többi tagja részéről megélt kezdeményezéshiányt a teamgyűlés témájává kell tenni, annak letisztázására, hogy fennáll-e egy együttes meglátás, és mi a kezdeményezéshiány oka. Fáradtság, az érzelmi érintettség miatti bezárkózás, a témán belüli bizonytalanság, de egyéb is kiválthatja a kezdeményezés hiányát a team egyes tagjainak a részéről.

Koncentráció

Ha a műhelymunka során úgy érzem, hogy csökkent az összpontosításom, pillanatnyi feladataimtól függően (facilitáció vagy sem) azonnal megvizsgálom, hogy a csoporton és különösen a teamen belül ez csak velem történik-e meg, vagy sem, és szükség szerint az első adandó alkalommal szünetet kérek.

Gyors reakció

Ha a munkában közvetlenül részt nem vevő tréner gyorsan reagál az utasításokban vagy más helyzetekben elhangzott pontatlanságra, egyfelől segíthet, másfelől viszont zavarba ejtheti, és bizonytalanná teheti a facilitátort. Ha viszont létezik egy intézményes jel, amellyel engedélyt kérünk a beavatkozásra, általa megteremtjük a lehetőséget az ilyen beavatkozásra, habár az is megtörténhet, hogy az ilyen helyzetekben nehéz felvenni a kapcsolatot a facilitátorral.

Dominancia

Ha valaki tettere később a teamben, nagyobb felelősséget vállal, vagy temperamentumosabb a többiekénél, a dominancia látszatát keltheti. Ilyen esetben számomra a leglényegesebb kérdés a következő: „A teamen

belül mindenki egyenrangúnak érzi-e magát, és van-e mindenki számára biztos tér?”. A teamen belüli egyenrangúságot nem a gyakorlatonkénti facilitáció időtartama határozza meg, de ez egyénektől függően fontos lehet a számukra. A teamen belül mindenki felelős azért, hogy kimutassa elégedetlenségét, a dominancia esetében pedig ez a teamen belül az alárendeltség érzésével párosulhat, sőt, kialakulhat egy olyan érzés is, hogy valaki a többiek passzivitása miatt érzi úgy, hogy domináns szerepet tölt be. Akárhogyan is van, ez a kérdés még a tréning előtt megbeszélést igényel, de nem kell ezzel lezárni a témát, vagy kizárni annak lehetőségét, hogy a témáról akár a tréning alatt is beszéljünk.

A tréner kimondott és kimondatlan elvárásai

Ha szükségét érzem és elvárom, hogy a műhelymunka facilitációja közben a team támogasson, könnyen megtörténhet, hogy a támogatás elmaradásakor a teamet tegyem felelőssé, mert az magától értetődő. Sem a csoporttal, sem a teammel való munka során semmi sem „magától értetődő”, mindenkinek vannak saját meglátásai, emiatt könnyen alakulhatnak ki félreértések, csalódások. Az én elvárásaim az én felelősségem, ha elmondom őket, akkor a team felelőssége, hogy miként viszonyul hozzájuk, ami nem mindig jelenti azt, hogy az elvárásaimnak teljesülniük kell. A másokkal folytatott beszélgetés alapján elvárásaim és igényeim akár meg is változhatnak.

A kimondatlan szükségletek

Ne hallgasd el a szükségleteidet - ez egy olyan szabály, amelyet a csoport nagyon gyakran önmaga állít fel a tréning legelején. Saját szükségleteink, igényeink kinyilvánítása magában foglalja a felelősségvállalást önmagunkért és a csapatunkáért. Az elégedetlenség mindig kiérződik, és kihatással van a munka légkörére, ezért számomra nagyon fontosnak tűnik, hogy a szükségletek kinyilvánítása tekintetében nyitott legyen a team, és természetesen ehhez szükség van arra is, hogy a csapat kész legyen ezeket kezelni.

A tréner szerepének eltérő értelmezése a tréneri teamen belüli lojalitás

A tréneri szereppel kapcsolatos eltérő felfogások annak tudhatók be, hogy kölcsönös támogatással eltérő módon elégíthetők ki a saját szükségletek. Ha a lojalitás alatt az olyan támogatást értjük, amely tartózkodást jelent a műhelymunka alatti ellentmondástól, akkor szerintem ez ütközik a másféle vélemények tiszteletben tartásának elvével. A tréneri teamnek, ahhoz hogy jól funkcionáljon, nem kell egyformán gondolkodnia, mert ha képtelenek vagyunk elfogadni a teamen belüli különbségeket, akkor feleslegesnek tűnik ugyanezt megkövetelni a résztvevőktől. Ha elhallgatnám a véleményemet a csoport elől csak azért, nehogy ellentmondjak teambeli kollégámnak, kolléganőmnek, akkor az azt is jelentené, hogy bizonyos értelemben lemondok a munka menetével kapcsolatos felelősségemről csak azért, hogy a teamen belüli hamis harmónia látszatát keltsem.

Szerintem nagyon fontos előre letisztázni a team és a tréner szerepével kapcsolatos felfogásokat, ha együttműködést tervezünk. Eközben legfontosabbnak azt tartom, hogy mindenki jól, felszabadultnak és nyíltan érezhesse magát.

A felelősség egyenlőtlen eloszlásának érzése

A tréneri team az előkészületek során dönt a felelősség elosztásáról. Az, hogy a team melyik tagja hány gyakorlatot fog levezetni, számomra nem jelent semmit a fontosság szempontjából, de valaki számára ez fontos lehet. A felelősség kezdeti elosztására ugyancsak érvényes a rugalmasság szabálya. Ha a tréning során olyan érzésem támad, hogy túl nagy felelősség nehezedik rám, akkor ezt témaként felvetem a teamen belül, a kérdés felvetése az én felelősségem, mivel érzéseimnek, nem kell érvényesek lenniük a többiek esetében is. Ugyanígy, ha egyenlőtlen érzésem van, mert a team többi tagja nagyobb felelősséget hordoz, rajtam áll, hogy szóvá teszem-e. Ennek megvitatása és a felelősség esetleges újrafelosztása viszont már a team dolga.

A team tapasztaltabb tagjai nem dönthetnek arról, hogy a többiek mekkora felelősséget tudnak felvállalni, viszont felelősek azért, hogy akár csak a többiek, elmondják gondolataikat, még azt is, ha esetleg kétlik, hogy a team másik tagja képes az általa kevésbé ismert műhelymunka levezetésére. A kétkedés nem jelent bizalmatlanságot.

A támogatás hiánya a team többi tagja részéről

A team részéről nagyon fontos a támogatás a műhelymunka során, ami jelenlétben és (verbális és nonverbális) kommunikációban jut kifejezésre. A facilitáló teamtag gyakran nem mondhatja el saját véleményét, mert el akarja kerülni a vitába való bekapcsolódást, hiszen akkor elveszíti facilitátori szerepét. A team többi tagjának bekapcsolódása támogatást jelent a műhelymunka moderálásában, segít abban, hogy felvetődjenek az együttesen előkészített fontos kérdések. A támogatás hiányának érzését mindenképpen felvetném a team napi összejövetelén, elmagyaráznám, hogy milyen támogatásra számítok, és milyen hiányzik.

A team tagjai közötti nonverbális jelzések egyeztetése, amelyekkel bekapcsolódási szándékunkat kívánjuk jelezni, ellensúlyozhatja a közös munkában szerzett tapasztalatok hiányát, a közös tapasztalatok ugyanis lehetővé teszik az egymásközi támogatás rendezését.

Irodalom

- Aufstehen gegen Kulturen der Gewalt**, Beispiel Türkei, DFG-VK-Bildungswerk NRW, Komzi Verlag 1997.
- Budimo prijatelji**, Ladislav Bogнар, Maja Uzelac, Aida Bagić, MALI KORAK - Centar za kulturu mira i nenasilja, Zágráb, 1997.
- Community Conflict Skills**, Mari Fitzduff, 1998.
- Gewaltfreier Umgang mit Konflikten in der Sekundarstufe I - Spiele und Übungen**, Jamie Walker, Cornelsen Scriptor 1995.
- Games for Actors and Nonactors**, Augusto Boal, Routledge 1992.
- Gewaltfrei Handeln**, Karl-Heinz Bittl, Fränkisches Bildungswerk für Friedensarbeit e.V., City Verlag 1993.
- Igranje vatrom**, Nic Fine i Fiona Macbeth, Biblioteka Škola bez nasilja, Pokret za mir Pancsova 1998.
- Learning to work with conflicts**, Christina Council of Sweden
- Mediation**, Vermittlung in konflikten, Christoph Besemer, Stiftung gewaltfreies leben und Werkstatt für gewaltfreie Aktion, Baden, 1993 januárja
- Resource Pack for Conflict Transformation**, International Alert, 1996 novembere
- Theater der Unterdrückten**, Augusto Boal, Edition Suhrkamp 1989.
- Učionica dobre volje**, Grupa Most Beograd, 1995.
- Wie die gruppe laufen lernt**, Langmaack, Braune-Krickau, Psychologie Verlags Union 1995.
- Za damire i nemire, vrata prema nenasilju**, Maja Uzelac, MALI KORAK - Centar za kulturu mira i nenasilja, Zágráb 1997.
- 666 Spiele**, Ulrich Baer, Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung, 1994.

A szarajevói Centar za nenasilnu akciju (Központ az Erőszakmentes Fellépésért) tréningdokumentációja

- Zdravo Radovane! Kako si Mujo?** - Claudia Kukla, 1998 januárja
- „Zovi me loncem, ali me ne razbijaj”** - Ivana Franović, Nenad Vukosavljević, 1998 aug.
- „Ja?”** - Ivana Franović, 1998 októbere
- „O-ruk!”** - Ivana Franović, Nenad Vukosavljević, 1999 januárja
- Conflict? Nonviolence?** - Cara Gibney, Emina Kopic, Ivana Franović, 1999 augusztusa
- „Kaša-popara!”** - Sanja Dokić, Ivana Franović, Nenad Vukosavljević, 1999 decembere
- Mrdni malo** - Adnan Hasanbegović, Dejan Videnović, Ivana Franović, Jasmin Redžepović - 2000 márciusa
- P(L)INK**, Adnan Hasanbegović, Cara Gibney, Ivana Franović, Nenad Vukosavljević, 2000 májusa
- Ko vam je šef?**, Adnan Hasanbegović, Ivana Franović, 2000 július
- Ispao mi ZUB! Evo mi ga u rancu**, Adnan Hasanbegović, Ivana Franović, Nenad Vukosavljević, Milan Colić, 2000

A gyakorlatok mutatói

- A bizalom köre, 108
A csoport királyának/királynőjének megválasztása, 93
A Férj, feleség, befőtt története, 60
A hely, ahol élek, 35
A kép leírása, 66
A munka szabályainak együttes kialakítása 33, 37
A nemek társadalmi szerepe, 104
A nemzeti identitás viszonyulása a többi identitáshoz, 113
A tenyér kinyitása, 92
Akvárium (fish bowl), 49
Asszociációk, 79
Az Én-közlés, 39
 Helyzet, amikor dühös lettem, 41
 Nem szeretem, ha valaki..., 41
 Dicséretosztás, 41
Az akció alapjai, 126
Az aktív hallgatás gyakorlata, 42
Az elvárások fája, 31
Az eddig megtett utam 33
Az én falamig, 45
Az én öt identitásom, 110
Az érem másik oldala, 105
Az erőszak képe, 123
Az identitások folyója, 114

Barométer - Az előítéletek, 81
Barométer evaluáció, 140
Barométer a hatalom témájára, 92
Barométer a konfliktus témájára, 68
Barométer az erőszak/erőszakmentesség témájára, 77
Barométer az identitás témájára, 111
Barométer: Erőszak nem erőszak, 75
Bemutatlak, 34

Delegálási gyakorlat, 56
Döntéshozatali modell, 56

Egyik szükségletem, 125
Elefántjáték, 107
Élet a szigeten, 72
Ellenőrzött párbeszéd, 37
Elnökválasztások, 96
Előítéletek/közterek adott régiók (államok) lakosairól, 82
Erődítmény, 71
Erőszakoskodó, áldozat, szemlélő, 118
Esés, 109
Ez a kép rólam beszél, 34

Félelmeim honnan erednek?, 134
Folyóiratok, 103
Fórum-színház, 120

Gyakorlat a búcsúzáshoz, 140
Gyakorlat a bűnösséggel kapcsolatos szavazási együttműködésről, 47

Hajótörés, 56
Hasonlóságok, különbségek, 114

Helyzet, amelyben félelmet éreztem, 133
Hogyan lettem férfi/nő? Mi volt erre hatással?, 104
Hosszú szerepjáték, 136
Húsz perc vakság, 94

Insider / outsider, 86

Jéghegy, 69
Jogmenet, 43

Kérdéseim, 105
Ki ez?, 66
Ki vagyok én? Honnan van erőm ahhoz, hogy az legyek, ami vagyok?, 112
Kirakódsdi, 46
Kiútkeresés, 109
Konszenzus-gyakorlat: A bolygó, 50

Menetelés, 125
Menő manó, 91, 122
Mi történt az elvárásokkal?, 141
Milyen királynak/királynőnek lenni?, 93
Nekem a hatalmamban áll, hogy..., 125

Nemzeti identitás Kérdőív, 115
Nemzeti identitás, 111

Öt perc csend, 59
Öt perc hatalom feletted, 124
Ötletbörze, 31

Papírelosztás, 52
Piroska és a farkas, 59

Rajzcsata, 72
Rajzgyakorlat, 55
Rajzok, 59
Rajzolás a hátra, körben, 60
Rajzolás utasítások alapján, 59
Rajzolás utasítások alapján 2, 59
Repülőgép, 88

Smartie-játék, 57
Százlábú, 54
Székszobrok a hatalom témájára, 87
Szerepjáték közvetítés, 128
Szeretném, ha a nők/férfiak..., 102
Szoborszínház, 117
Szoborszínház: A test reagálása a félelemre, 134
Szoborszínház: Nők és Férfiak, 98

Tarka szemek, 113
Térkép, 115
Tetszel, mert..., 115
Torony, 58
Tükör, 109

Utazótáska 34
Változz meg!, 124
Vezetés, 106
Villamos, 104
Zenés székek, 85

Az Erőszakmentes Akcióközpontról

A CNA a béke kiépítésén munkálkodik a békével kapcsolatos képzés, a múlttal való szembesülés érdekében, és a béke kiépítésének népszerűsítésével, tehát három egymással összefonódó tevékenységi területen. 2002 óta foglalkozunk a háborúk résztvevőivel Horvátországból, Bosznia-Hercegovinából és Szerbia-Montenegróból. A békével kapcsolatos képzés folyamatos tevékenység keretében zajlik, olyan programokon keresztül, mint az Alaptréning, Haladó tréning, Tréning trénerek számára és Tréning a háborúk résztvevői számára a béke kiépítéséről és az erőszakmentes konfliktuskezelésről.

A szembesülés a múlttal elnevezésű téma feldolgozása keretében Szerbia és Montenegró, valamint Bosznia és Hercegovina területén a tribünök egész sorozatára került sor, amelyeket a helyi partnerekkel együtt szerveztünk, és amelyeken a háborúk résztvevői beszéltek Horvátországból, Szerbia-Montenegróból és Bosznia-Hercegovinából. A tribünöket kisebb médiakampányok kísérték, amelyek keretében mellékleteket nyomtattak a különböző napi- és hetilapokban, emellett a szónokok és a szervezők számos TV- és rádióműsorban szerepeltek.

A CNA produkciójában készült első dokumentumfilmet, a Tragovi (Nyomok) címűt, 2005-ben fejezték be, amelyben a háború résztvevői beszélnek a múlttal és a jövővel kapcsolatos meglátásaikról.

Nyolc, Boszniából és Hercegovinából, Horvátországból és Szerbiából származó ember alkotja a CNA magját. 1997 óta létezőnk, jelenleg van irodánk Szarajevóban és Belgrádban. A béke kiépítésén munkálkodunk az egykori Jugoszlávia területén, Macedóniától kezdve, Kosovón át egészen Horvátországig. Aki akarja, nevünk hangzásából kikövetkeztetheti, hogy a térség népeinek képviselői vagyunk: Adnan Hasanbegović Szarajevóból, Nedžad Horozović Dobojból, Helena Rill Zomborból, Ivana Franović Belgrádból, Milan Colić-Humljan Babušnicából, Sanja Deanković Splitből, Tamara Šmidling Belgrádból és Nenad Vukosavljević Belgrádból. Az, ami számunkra fontos, hogy összeköt bennünket az emberi szolidaritás érzése, amelyet nem határolnak be a fennálló határok, a békével kapcsolatos tevékenységünk, és az, hogy hiszünk az igazságosabb társadalomba vezető erőszakmentes úton. Az is fontos nekünk, hogy másságunk összeköt bennünket a másság tiszteletében, ugyanakkor pedig segít az egymástól való tanulásban, és abban, hogy megváltoztassuk önmagunkat, valamint a társadalmat, amelyben élünk.

CIP - Каталогizacija u publikaciji
Nародна библиотека Србије, Београд

159.923.5(035)
316.647.3/.5(035)

VUKOSAVLJEVIĆ, Nenad

Erőszakmentesség? : erőszakmentes konfliktuskezelési tréningek
kézikönyve a felnőttekkel való foglalkozásokhoz / Nenad Vukosavljević ;
[fordító Mácsai Tibor ; fényképek: Nenad Vukosavljević, Ivana Franović ; a
magyar kiadás előszava: Roncsák Petrovics Erika]. - Beograd : Centar za
nensilnu akciju = Erőszakmentes Akcióközpont, 2005 (Beograd : Standard 2). -
169 str. : ilustr. ; 30 cm

Prevod dela: Nenasilje? / Nenad Vukosavljević. - Tiraž 500. - A magyar kiadás
előszava: str. 3. - Bibliografija: str. 168.

ISBN 86-902539-3-9

а) Ненасилно понашање - Приручници б) Међуљудски односи - Приручници
COBISS.SR-ID 126084108