



A JÖVŐ MINDIG A KÉPZELET SZÜLEMÉNYE

ESZKÖZTÁR

THE AURUS PROJECT

Cím:	A jövő mindig a képzelet szüleménye - gyakorlatgyűjtemény
Közreműködő szervezetek:	Képes Alapítvány, Budapest, Magyarország Mythos, Korissia, Görögország The Village Storytelling Centre, Glasgow, Skócia Settle Stories, Settle, Anglia DW-RS PRODUCTIES, Amszterdam, Hollandia
Online elérhetőség:	aurusproject.eu [Digging for (inner) Gold]
Projekt szám:	Erasmus+ 2020-1-NL01-KA204-064756
Projekt kordinátor:	DW-RS PRODUCTIES, Amszterdam, Hollandia

Ez az eszköztár sokszorosítható és/vagy nyilvánosságra hozható nyomtatás, fénymásolás, mikrofilm, illetve bármilyen más módon a szerzők írásos megerősítése nélkül. Elvárjuk, hogy azok a személyek, akik akik ezt a dokumentumot felhasználják, hivatkozzanak a forrásra parafrázálás vagy idézés útján.

A hivatkozás a következő:

Képes Alapítvány; Mythos; The Village Storytelling Centre; Settle Stores; and DW-RS PRODUCTIES, Amszterdam (2022). *A jövő mindig a képzelet szüleménye – gyakorlatgyűjtemény.*

URL: <https://www.aurusproject.eu>

Az Aurus projekthez kapcsolódó másik kiadvány:

Smets, P. and Troup, G. (2022). *Digging for inner gold: Storytelling and people in vulnerable circumstances.* URL: <https://www.aurusproject.eu>

Tartalomjegyzék

Előszó	5
Bevezetés	7
Mi az alkalmazott történetmesélés?	8
Kinek szól ez az eszköztár?	9
Hogyan használjuk ezt az eszköztárat?	9
1. Rész	9
Felkészülés az útra	12
A csoport kialakítása	13
<i>Idő/Hely/Felépítés</i>	13
<i>A bizalom kialakítása</i>	14
<i>Alakulás, viharzás, normaképzés – A csoportalakulás fázisai</i>	15
<i>Együttműködés és támogatás</i>	16
Kreatív eredmények (alkotás)	17
A kreatív eredmény szükségessége a társadalmilag kirekesztett emberekkel folytatott történetmesélő tréningeken	17
Milyen kreatív eredményt hozunk létre?	17
Tulajdonjog, beleegyezés és a nyilvános előadás etikája	18
Folyamat kontra eredmény	19
Értékelés	19
Történet típusok	20
Hagyományos mesék és legendák	20
Személyes történetek	20
Egy lépéssel távolabb – Új fikciós történetek létrehozása	21
Tervezés	22
A tréning tervezése	22
<i>Jégtörő gyakorlatok és bizalomépítés</i>	22
A tréning tipikus felépítése	22
2. Rész	26
Az úton haladva - gyakorlatok	27
Bemelegítő gyakorlatok	27
<i>Freeman, Hardy, Willis</i>	27
<i>10 egy körben</i>	29
<i>A nap kérdése</i>	30
Karakteralkotás - Új narratívák	31
<i>A karakter létrehozásának első lépései</i>	31
<i>A szikra (az érdeklődés felkeltése)</i>	31
<i>Jó nap és rossz nap</i>	33
<i>Remények, álmok és jövő</i>	34
Az élet fája	35
<i>Az élet fája kiegészítő tevékenység - Fák erdeje</i>	37

Történethegy - a történet szerkezetének tanítása	38
A hős útja (Az út mint metafora)	40
Kívülálló – szemtanúk beszámolója	41
Ajándékozás	42
Quality Street	43
Bőrönd	44
A befejezettség érzése	45
3. Rész	46
Felhasználható anyagok	47
Tervek egyedi foglalkozásokhoz	47
Egy karakter közös megalkotása - Egy lépéssel távolabb	50
Hasznos történetek	56
Sedna, a tenger istennőjének legendája	56
<i>A bolond nyúl</i>	58
<i>A repedt edény</i>	58
<i>A brémai muzsikusok</i>	58
<i>Az éneklő kő</i>	58
<i>A fogoly és a teknős</i>	58
<i>A dühfaló démon</i>	58
<i>Hamupipőke</i>	58
<i>Lotilko szárnyai</i>	59
<i>Ez is elmúlik egyszer</i>	59
<i>Molly Whuppie</i>	59
<i>A Cailleach, a nő, aki megteremtette Skóciát</i>	59
<i>A púpos és a hattyú</i>	59
<i>A pillangó menyasszony</i>	59
<i>Az Isten és a négy szerzetes</i>	59
<i>Prométheusz mítosza és a tűz ellopása</i>	60
<i>A király, akinek fa van a szívében</i>	60
Hivatkozott források	61
Függelék	
1. számú Függelék: Kérdéskártyák	62
2. számú Függelék: Partnerek	63

Előszó

A történetmesélés összehozza az embereket, már egy egyszerű történet segíthet azoknak, akiknek nehézségekkel kell megküzdeniük. Ezek voltak azok a gondolatok, amelyek a DW-RS (Amsterdam, Hollandia) csapatát arra ösztönözték, hogy egy európai Erasmus+ ösztöndíj segítségével összekapcsoljanak szakembereket az alkalmazott történetmesélés és a sebezhetőség témája köré. A projekt a Belső kincseink feltárása nevet, majd később az Aurus projekt nevet kapta. A létrejött nemzetközi csapat négy tagja storytelling módszereket és kreatív eszközöket alkalmaz a célcsoportokkal való munkájában, egyikük pedig egy egyetem.

Az első találkozóinkat online tartottuk a COVID-19 világjárvány határokon átívelő terjedése miatt.

Alkalmazkodnunk kellett az új körülményekhez, és inkább a Zoomon keresztül találkoztunk, mint személyesen. Ez lehetőséget teremtett arra, hogy digitális módon működjünk együtt. Rendszeresen tartottunk online találkozókat, melyek segítségével lehetőség volt az egyeztetésre, feladatok megtervezésére. Hibrid találkozókat is tartottunk, melyeken a résztvevők online és offline is részt vehettek, így folytatni tudtuk a munkát még akkor is, amikor a COVID-19 tovább terjedt a világon, és a csapat néhány tagja megfertőződött.

A holland csapat tagjai Arjen Barel, Hamed Rahmani, Juliette Eggink, Hester Tammes, Juliette Eggink és Hester Tammes voltak a DW-RS képviselőit és Peer Smets és Greta Troup a Vrije Universiteit Amsterdam képviselőit. A görög csapatot Maria Vrachionidou, Anezoula Katsibiri és Giorgos Evgenikos alkották a Mythos szervezettől. A magyar csapat tagjai Rácz Anna és Szűcs Dorka voltak a Képes Alapítványtól. Két csapat érkezett az Egyesült Királyságból: Helen Mill, Lauren Bianchi és Shona Cowie (The Village Storytelling), valamint Sita Brand és Charles Tyrer (Settle Stories).

Mindannyian fontos szerepet tölthettek be a projektben, de külön is ki kell emelni Arjen Barel személyét, aki kezdeményezte és létrehozta ezen együttműködést. A DW-RS és a hozzájuk kapcsolódó Storytelling Centre Amsterdam csapatának támogatása szintén elengedhetetlen volt a projekt sikeres megvalósítása szempontjából.

Végül, de nem utolsósorban elnézést kérünk, ha elfelejtettünk megemlíteni valakit azon rengeteg ember közül, akik segítettek ennek a fontos projektnek a sikerében. Reméljük, hogy munkánk elősegíti jövőbeli storytelling események szervezését azok számára, akik nehézségekkel küzdenek, kiszolgáltatott helyzetben vannak.

Bevezetés

Bevezetés

Mindenki hordoz kincset magában. Van, aki a nyakában hordja, vagy a csuklója és az ujjai körül. Van, akinél némi erőfeszítést kell tenned, közelebb kell menned, talán ásnod is kell egy kicsit, mielőtt meglátod. És vannak emberek, akiknél a kincs mélyen el van rejtve. Valami letaglózta őket és képtelenek voltak újra összeszedni magukat, elvesztették az önbecsülésüket, és társadalmilag elszigetelődtek. Néha olyan mélyen van eltemetve, hogy az emberek maguk sem hiszik már el, hogy valaha a birtokában voltak.

Egyre növekszik azon emberek száma, akik kiszorulnak a társadalomból, elmagányosodnak és perspektíva nélkül élnek. Sokan közülük úgy gondolják, hogy az ő történetük (már) nem számít, hogy ők maguk már nem számítanak, és nincsenek, vagy nem találnak olyan eszközöket, amelyekkel leküzdhetnék ezeket a gondolatokat. A projektben részt vevő partnerekkel együtt mi viszont hiszünk abban, hogy mindenki története fontos és hogy lehet segíteni másoknak abban, hogy ezt (újra) felismerjék.

Munkánk során sokszor láttuk, hogy ha valaki megoszt valamit saját történetéből és ha azt tapasztalja, hogy másik kíváncsiak rá és megértik őt, az fejleszti az önismeretét, növeli az önbecsülését, és enyhíti a reménytelenség és elszigeteltség érzését. Meggyőződésünk, hogy az alkalmazott történetmesélés módszertanából átvett és gondosan testreszabott eszköztárral segíthetünk a perifériára szoruló embereknek abban, hogy megtalálják a hangjukat, az önértékelésüket, és ezen keresztül az utat vissza a közösségbe.

Ebben az eszköztárban gyakorlatokat, workshop terveket és útmutatókat talál az érdeklődő arra vonatkozóan, hogy hogyan szervezzen meg egy történetmesélő műhelyt vagy képzést. Népmesékkal és személyes történetekkel dolgozó feladatokat egyaránt bemutatunk. Továbbá megemlítünk és rövid leírást adunk olyan történetekről, melyek jól használhatók storytelling workshopokon. Végül megosztunk egy sor külső forrásra való hivatkozást, például olyan Youtube videók elérhetőségét, melyek egyik vagy másik említett történetet mesélik el.

Őszintén reméljük, hogy munkánk segíteni fog sokakat abban, hogy az alkalmazott történetmesélés módszere széles körben elterjedjen. A leírt gyakorlatok szabadon használhatók, személyre szabhatók, alakíthatók. Érdeemes úgy tekinteni ezen eszköztárra, mint egy épület alapjaira, melyre mindenki olyan házat húz fel, mely megfelel előzetes felkészültségének, ízlésének, szakmai meggyőződésének.

Mi az alkalmazott történetmesélés?

Az alkalmazott történetmesélés a történetek olyan célzott alkalmazása, felhasználása, mely segít a személyiség-, közösség-, vagy szervezet fejlesztésben, a tanulásban vagy tapasztalattmegosztásban. A végső cél gyakran az, hogy támogassuk és lehetőséget teremtsünk a résztvevők önkifejezésének olyan formában, mely számukra megfelelő. Az ilyen munka a résztvevők jólétére és önbecsülésére is jótékony hatással lehetnek.

Az alkalmazott történetmesélés kulcsfontosságú elemei a következők:

- A **mesélő** és a hallgató szerepe gyakran képlékeny, a szerepek változnak.
- Minimális erőforrást igényel, és potenciálisan bármilyen környezetben megvalósítható.
- Számos területről merít, többek között a művészetekből és kulturális örökségből, a színházból, a pszichológiából, a formális és nem formális oktatásból és a társadalomtudományokból, hogy csak néhányat említsünk.
- Az alkalmazott történetmesélés **személyközpontú**, ami azt jelenti, hogy a résztvevők autonómiája, szükségletei és hangja központi jelentőséggel bírnak, és meghatározzák a munka irányát. **Erősségalapúnak** is nevezhető, amely koncepció azt a meggyőződést követi, hogy az erő, a szakértelem és a tudás veleszületett és már létezik a résztvevőkben. A személyközpontú és az erősségeken alapuló gyakorlatok koncepcióját és eredetét a **Fogalomtárban** részletesen ismertetjük.
- Az alkalmazott történetmesélés más művészeti formákkal együttműködve is használható.

Kinek szól ez az eszköztár?

Ez az eszköztár mindenkinek szól, akit érdekel a történetmesélésben rejlő lehetőség és erő, mint a jólét és az önbecsülés javításának eszköze. A gyakorlatokat és a kapcsolódó ötleteket olyan gyermekekből, fiatalokból és felnőttekből álló csoportokon teszteltük, akik jogfosztottnak vagy társadalmilag elszigeteltnek tekinthetők, például olyan emberek, akik alkohol- vagy kábítószerfüggőségből lábadoznak, vagy olyanok, akik menekültstátusszal rendelkeznek vagy nemrégiben migrációs tapasztalattal rendelkeztek.

Reméljük, hogy ez az eszköztár egy érthető bevezetőt kínál az alkalmazott történetmesélési gyakorlatok elején állóknak, illetve azoknak, akik a marginalizált vagy jogfosztott csoportokkal való munkába kezdenek bele e módszer segítségével. Azok számára, akik már gyakorlottak a történetmesélés módszertanának alkalmazásában, reméljük, hogy ez az eszköztár megerősítést ad és inspirációt, új eszközöket és ötleteket kínál. Azok, akik egy kiegészítő területről csatlakoznak, például a szociális ellátás, a pszichológia vagy az oktatás területéről, olyan gyakorlatokat találnak, amelyeket beilleszthetnek a meglévő eszköztárukba, és remélhetőleg új perspektívákat és megközelítéseket találnak a kommunikációs készségek és a kreativitás fejlesztésével való munkában.

Hogyan használjuk ezt az eszköztárat?

Az eszköztár három részből áll:

Első rész

“Felkészülés az útra”, amelyben felvázoljuk, hogyan lehet biztonságosan felkészülni egy alkalmazott történetmesélési tréningre/workshopra/projektre, és hogyan lehet azt létrehozni egy olyan csoporttal, amely marginalizáltak vagy jogfosztottnak tekinthető. A biztonságos munkamódszerekre és a személyközpontú megközelítésekre helyezük a hangsúlyt.

Második rész

“Az úton haladva”, mely során részletesen ismertetünk néhány kulcsfontosságú alkalmazott történetmesélési feladatot, amelyeket különböző kontextusokban és csoportokban való felhasználásra adaptálhatunk és átvehetünk.

Harmadik rész

Felhasználható anyagok, minták foglalkozás tervek, konkrét, a munkában használható történetek és további tevékenységekre és hivatkozott forrásokra mutató linkek az út folytatásához. Itt olyan teszt workshopokról is említést teszünk, amelyek keretében jelen eszköztár gyakorlatainak hatékonyságát teszteltük.

Fogalomtár

Foglalkozás	Egyetlen alkalom a csoporttal. Ez általában körülbelül 2 óra, de a csoport igényeitől függően 1-3 óra is lehet.
Tréning	Amikor egy tréningre utalunk, akkor az összes kapcsolódó alkalomra/foglalkozásra gondolunk, ez sokszor 8-10 (alkalmanként körülbelül 2 órás) foglalkozást jelent.
Facilitátor	A facilitátor az a személy, aki megtervezi, kidolgozza és lebonyolítja a foglalkozásokat. Ő hozza a csoport számára az anyagokat, történeteket, kérdéseket, játékokat és gyakorlatokat, amelyekben a csoport részt vehet.
Mesélő/ Történetmesélő	A mesélő egyszerűen az a személy, aki történeteket oszt meg. A facilitátor lehet hivatásos mesemondó is, akit azért fizetnek, hogy előadjon, de ebben a kontextusban mind a facilitátor, mind a résztvevők mesélővé válnak azokban a pillanatokban, amint fiktív és valós életbeli történeteket osztanak meg.
Személyközpontú megközelítés	A személyközpontúság olyan gyakorlatot ír le, amelyben a résztvevő emberek szükségletei, autonómiája és kívánságai központi jelentőséggel bírnak a folyamatban, és irányítják a munkát. A fogalom Carl Rogers terapeutától származik, aki úgy vélte, hogy a pszichológiai gyógyuláshoz a terapeuta és a kliens közötti kapcsolatban bizonyos feltételeknek kell fennállniuk, az empátia, a feltétel nélküli pozitív tisztelet, a kongruencia feltételeinek.
Erősségalapú megközelítés	Az erősségeken alapuló megközelítés gondolatát Bertha Reynolds észak-amerikai szociális munkás terjesztette elő az 1990-es években. Ez azt támogatja, hogy az egyének erősségeire összpontosítsanak, ne pedig arra, hogy miben szenvednek hiányt. Az erősségeken alapuló gyakorlat az egész embert, annak élettapasztalatait, ellenálló képességét és képességeit, valamint a társadalmi és közösségi hálózatokon belüli helyzetét figyelembe veszi.
Frontális színház	A színpadi tér a terem egyik oldalán található, a közönség pedig a szemközti oldalon ül.

1. Rész

Felkészülés az útra

Felkészülés az útra

Amikor egy új tréninget tervezünk, sok szempontot kell figyelembe venni. Ebben a fejezetben ezeket a szempontokat tekintjük át.

A csoport kialakítása

Mindenekelőtt meg kell vizsgálnunk, hogy miről szól a tréning és ki a célcsoport. Sokféle célcsoport elképzelhető, akár olyanok is, akik társadalmilag kirekesztettek, ekkor azonban különösen óvatosan kell eljárunk. Minél pontosabban határozzuk meg a célcsoportot, annál jobban tudjuk a programot a résztvevők speciális igényeihez igazítani.

Ez nem azt jelenti, hogy azok az emberek, akiknek eltérő az élethelyzetük, hátterük, ne tudnának együtt dolgozni. Ugyanakkor a személyes történetmegosztáson alapuló tréningeken fontos, hogy a csoporttagok képesek legyenek kapcsolatot teremteni egymással – ez talán egyszerűbb, ha van közös élményanyag, tapasztalat.

Azt is fontos átgondolnunk, hogy mi a tréning célja. Vannak olyan elvárások, melyeket a megvalósulást támogató szervezet támaszt felénk? A célcsoportunk mely igényeit szeretnénk kielégíteni? Tervezzük, hogy a csoport a workshop végére közösen készítsen valamit? Miután megválaszoltuk ezeket a kérdéseket, már tudunk tervezni. A tréninget tervezhetjük a végponttól visszafelé, de fordítva is, kezdve az első leckétől, előrefele haladva. Bármely módon zajlik is a tervezés, fontos, hogy céljainkat sose veszítsük szem elől. Ezáltal biztosíthatjuk, hogy mind a célcsoportunk, mind a támogatók igényeinek meg fogunk felelni.

Idő/Hely/Felépítés

Miután meghatároztuk, hogy miről szól a workshop és kiket szeretnénk elérni, át kell gondolnunk, hogy hol és mikor fogjuk a foglalkozásokat tartani. Milyen időpontok felelnek meg a csoport számára? Vannak-e a csoport tagjainak olyan kötelezettségeik, amelyek miatt csak bizonyos időszávban tudnak részt venni a foglalkozáson? Például iskolaidőben, vagy épp ellenkezőleg, este, munkaidő után?

Amennyiben van választási lehetőségünk, a helyszínt is alapos körütekintéssel kell kiválasztanunk. Könnyen megközelíthető a helyszín tömegközlekedéssel? A város központi vagy külvárosi része az ideálisabb? Esetleg a résztvevők mindannyian egy környéken vagy kerületben élnek, ahol a foglalkozásokat meg lehet tartani? A közbiztonság is fontos szempont. Mennyire biztonságos a környék a foglalkozások előtt, alatt és után?

Milyen felszereltségű a helyszín? Gyermekeket nevelő szülők számára van-e kialakítva gyermekmegőrző vagy pelenkázásra alkalmas hely? Van lehetőség arra, hogy enniivalót, italt

szolgáljunk fel? Van-e elég hely a teremben a mozgáshoz, az asztalok és székek különféle alakzatokba történő elhelyezéséhez?

Egyes csoportoknak különleges igényeik vannak, ilyenek lehetnek a csendes szoba, kényelmes ülőhelyek vagy a gyér megvilágítás. Mindenképpen tekintettel kell lennünk ezekre az igényekre annak érdekében, hogy a foglalkozás kényelmes és produktív legyen.

A bizalom kialakítása

Amikor egy csoporttal együtt dolgozunk egy olyan tréningen, amely kérdéseket tesz fel, kihívásokat állít és arra ösztönzi a csoportot, hogy személyes élményeket osszanak meg másokkal, először is létre kell hozni egy bizalmi kapcsolatot, egy "biztonságos teret".

A biztonságos tér fogalmát különböző csoportok és egyének különböző képpen értelmezhetik, de azt mindenképpen tartalmazza, hogy bármit is osztunk meg a tréningen, az a résztvevők között marad (kivéve, ha olyan információ kerül megosztásra, mely alapján feltételezhető egy gyermek vagy kiszolgáltatott felnőtt veszélyeztetettsége).

A biztonságos tér definiálható a csoporttal kötött szóbeli vagy írásbeli megállapodás alapján, és olyasmiket tartalmazhat mint például a mobiltelefonok használatának tilalma, egymás tisztelete, vagy az, hogy alkohol vagy kábítószer hatása alatt álló személy nem vehet részt a foglalkozásokon. Ezeket a szabályokat és határokat a legjobb, ha a csoport tagjai együtt alakítják ki, a saját igényeikhez igazítva, mivel ezek az igények csoporttól csoportra változhatnak. Továbbá, ha ezeket a szabályokat a résztvevők hozzák meg, nagyobb valószínűséggel tartják be azokat, mivel a magukénak érzik őket. A csoportmunka során személyes történetek és tárgyak is megosztásra kerülhetnek – ez a megosztás azonban csak akkor jöhet létre, ha a csoporttagok biztonságban érzik magukat egymás társaságában.

A résztvevők, valamint a csoport és a foglalkozást vezető személy közötti bizalom olyan dolog, amely lassan épül ki a foglalkozások során. Ezt nem lehet erőltetni, de a nyitott és őszinte hozzáállás, a gondosan kiválasztott történetek, gyakorlatok és példák segítenek a bizalom kialakításában. A bizalom megteremtéséhez az is hozzájárul, ha a csoportvezető is megoszt magáról néhány személyes információt. Fontos, hogy csak olyasmit osszunk meg, aminek van funkciója, például hozzájárul az adott gyakorlat jobb megértéséhez, és amely információ megosztása nem sérti a biztonságérzetünket, vagy biztonságunkat, és nem érezzük magunkat kellemetlenül tőle.

Alakulás, viharzás, normaképzés – A csoportalakulás fázisai

Bruce Tuckman 1965-ben¹ fogalmazta meg a csoportfolyamatok következő, azóta széles körben hivatkozott szakaszait: Forming (Alakulás), Storming (Viharzás), Norming (Normaképzés), Performing (Működés). Később ezt kiegészítette egy ötödik szakasszal, amelynek az Adjourning (Felbomlás) nevet adta. Ezek a kifejezések azokat a fejlődési szakaszokat írják le, amelyeken a csoport keresztül megy a létrejötté pillanatától a felbomlásig. Erről bővebben [ezen a linken](#) olvashat.

Nincsen konkrétan meghatározva, hogy egy adott csoport mennyi idő alatt jut el egyik szakaszból a másikba, hiszen minden csoport más tempóban halad.



Forming (Alakulás)

Ebben a fázisban találkoznak először a csoporttagok és kezdenek ismerkedni. Ekkor még idegenek egymás számára, mindenki próbálja a legjobb benyomást kelteni

Storming (Viharzás)

Előbb utóbb minden csoportban megjelennek a problémák és konfliktusok. Csoportvezetőként azt élheted át ilyenkor, hogy nagyon nehéz megtalálni a hangot a résztvevőkkel, és ők sem jönnek ki jól egymással. Ne ijedj meg, ez természetes. Hasznos lehet visszatérni a könnyed játékokhoz vagy csapatépítő gyakorlatokhoz.

Norming (Normaképzés)

Ebben a szakaszban elcsendesülnek a konfliktusok. A csoporttagok már jobban ismerik egymást, ki tudják alakítani a saját szabályait és viselkedési normáikat, amelyeket mindenki elfogad.

¹ TUCKMAN, B. W. (1965). DEVELOPMENTAL SEQUENCE IN SMALL GROUPS. *Psychological bulletin*, 63(6), 384.

Performing (Működés) Ebben a szakaszban a csoport már jól tud együttműködni és a közös célra koncentrálni. A csoporttagok elkezdik támogatni egymást, megértik a workshopok lényegét, elfogadják az ezzel járó feladatokat és hajlandóak kipróbálni új dolgokat.

Adjourning (Felbomlás) Ebben a szakaszban ér véget a tréning. Ez egy nehéz szakasz lehet olyan csoporttagok számára, akik szoros kapcsolatot alakítottak ki a többiekkel, és akik számára fontos volt a workshop. Próbáljuk bátorítani a csoportot, hogy tartsák a kapcsolatot egymással és vigyék tovább a közös ügyet. Erről bővebben a következő, „Együttműködés és támogatás” című részben lesz szó.

Együttműködés és támogatás

Amikor hátrányos helyzetű csoporttal dolgozunk, nagyon fontos az olyan szervezetekkel való együttműködés, akik résztvevőinknek sokrétű és hosszú távú támogatást is képesek nyújtani. Például megkereshetünk egy olyan szervezetet, akik már együtt dolgoznak a célcsoportunkkal és akik segítenek a csoport kialakításában. Tarthatjuk a foglalkozást az ő helyszíneiken, vagy bevonhatjuk munkatársaikat is a közös munkába, akik a résztvevőkkel a workshop után is kapcsolatban maradnak, számukra további támogatást nyújtanak.

Az ilyen tréningek megvalósításakor mindig tisztában kell lennünk azzal, hogy a foglalkozások nehéz érzéseket válthatnak ki, emlékeket idézhetnek fel a résztvevőkben. Ha nem vagyunk terápiás szakemberek, rendkívül fontos, hogy legyen valaki, aki segítségére lehet a csoporttagoknak, mivel ezek az érzések sebezhetővé tehetik őket. Nagyon veszélyes, ha nem tudjuk a megfelelő támogatást nyújtani a résztvevőknek a tréning befejezése után, amikor elhagyják biztonságos közeget és visszatérnek az életükbe.

Ha képesek vagyunk a megfelelő együttműködést kialakítani a támogató szervezetekkel, ez a foglalkozásaink hosszú távú hatását is erősítheti. Ez azért fontos, mert gyakran csak rövid futamidejű programokra tudunk pályázni, miközben gondolnunk kell arra is, hogy mi történik a résztvevőinkkel a közös munka befejezése után.

Ezt a kérdést alaposan át kell gondolni, mivel a tréning után a résztvevőknek hiányérzetük lehet. Ha olyan szervezetekkel működünk együtt, amelyek hosszabb távon is képesek foglalkozni velük, lehetőségük lesz arra, hogy a tréning után további támogatáshoz jussanak. Megoldás lehet az is, ha a közös munka lezárultával hozzánk hasonló szervezetek programjait, vagy az érdeklődésüknek megfelelő egyéb workshopokat ajánljuk számukra.

Kreatív eredmények (alkotás)

Számos tréning, amely során a szakemberek egyének csoportjaival dolgoznak, valamilyen kreatív kimenettel jár. Ilyen lehet például egy történet előadása, egy szóbeli vagy zenei előadás, egy színházi produkció vagy egy művészeti kiállítás, hogy csak néhányat említsünk. Bár a kreatív lókimenet mint zárás nem kötelező elem, általánosságban azonban elmondható, hogy mindenképpen valamiféle pluszt ad a tréninghez.

A kreatív eredmény szükségessége a társadalmilag kirekesztett emberekkel folytatott történetmesélő tréningeken

Amikor társadalmilag kirekesztett emberekkel dolgozunk, sokszor előfordulhat, hogy a csoport tagjai közül sokan még nem vettek részt hasonló foglalkozáson. Továbbá az is valószínű, hogy a csoporttagok közül sokan még soha nem vettek részt semmilyen kreatív produkcióban. Gyakran előfordul, hogy a kirekesztett személyek életük során sok nehéz helyzeteket éltek át, és nem hallgatták meg őket, vagy nem feltétlenül hittek nekik. Ez óriási károkat okozhat az önismeret, az önbizalom, a kreativitás és a kommunikációs készségek szempontjából. Az érintettek "hangtalanok" érezhetik magukat. Részben ezért is fontos, hogy a kreatív eredmény az alkalmazott történetmesélési folyamat része legyen. Ezáltal a résztvevőknek lehetőségük van arra, hogy kifejezzék magukat és úgy mondhas- sák el a saját történeteiket, ahogyan azt ők szeretnék, és nem úgy, ahogy a szociális intézmények várják el tőlük. A kreatív eredmény (legyen az egy élő vagy felvett előadás, képzőművészeti alkotás vagy zene) egy olyan produktum a tréning végén, amelyről a csoporttagok elmondhatják, hogy ők hozták létre és büszkéek lehetnek rá. A büszkeség érzése rendkívül hasznos a résztvevők számára a későbbiekben, mivel nagy hatással lehet az önértékelésre és a mentális egészségre.

Milyen kreatív eredményt hozunk létre?

A csoportok által létrehozott kreatív eredmény projektről projektre változhat. Ha a tréninget vezetőnek lehetősége van találkozni és konzultálni a csoporttal a folyamat megkezdése előtt, akkor meg tudják beszélni, hogy a csoport mit szeretne létrehozni a tréning végére. Ez azonban nem mindig lehetséges. Előfordul, hogy a csoportvezetőnek néha más tényezőket is figyelembe kell venni, amikor a kreatív végeredményén gondolkodik, például a más művészekkel való együttműködés lehetőségét vagy a trénerek számát.

Példák kreatív eredményekre:

- Történet előadása
- Felolvasás (próza vagy vers)
- Egy történet előadása énekben
- Vizuális alkotás, installáció készítése
- Saját kisfilm készítése

Az ilyen típusú kreatív eredmények nemcsak a csoport számára hasznosak, hanem a tágabb családi és baráti körük számára is. A család és a barátok talán még soha nem látták a résztvevőket ilyen módon – ahogy magabiztosan megosztják történetüket, nyíltan beszélnek és büszkéek magukra. Ez hatalmas változást hozhat a résztvevők saját magukhoz és szeretteikhez fűződő kapcsolataiban is.

A záró eseményre érdemes lehet meghívni döntéshozókat is, akik az előadás/kiállítás megtekintésén keresztül új megvilágításban láthatják a résztvevők történeteit, és ez esetleg a politikai döntéshozatalra is kihathat.

Mikor áll készen a csoport a kreatív eredmény bemutatására?

Az, hogy mikor áll készen a csoport egy kreatív eredmény bemutatására nagyban függ annak típusától. Ha a csoport élöben szeretne előadni valamit, akkor a csoportvezetőnek először meg kell ismernie a csoporttagokat és fel kell mérnie, hogy mennyi időre van szükségük a felkészüléshez. Addig próbáljunk a csoporttal, ameddig a tagok elég magabiztosnak érzik magukat ahhoz, hogy közönség elé álljanak. Ez időbe telhet, és fontos, hogy olyan támogató közeget teremtsünk, ahol a résztvevőknek lehetőségük van megosztani azt, ha idegesek vagy szoronganak az előadás miatt. Ha ez nincs számukra biztosítva, előfordulhat, hogy kellemetlenül érzik magukat a próbák során, vagy nem jelennek meg az előadáson. Még a szükséges idő és felkészülés ellenére is előfordulhat, és gyakran elő is fordul, hogy vannak, akik úgy döntenek, hogy nem lépnek fel, vagy bármilyen okból nem jelennek meg az előadás napján.

Általában legalább 8 ülésre szükség van ahhoz, hogy a csoport készen álljon valamely egyéni vagy közös alkotás elkészítésére és esetleg bemutatására, de ez csoportonként eltérő lehet.

Tulajdonjog, beleegyezés és a nyilvános előadás etikája

Ha valami egyszer nyilvánosságra kerül, legyen az élő előadás, film vagy bármi más, akkor az korlátlan ideig létezik a világban. Ez egy fontos szempont, amelyet át kell gondolni és tisztázni kell a csoporttal. Ha az előadás online is elérhető lesz, kérjük meg a résztvevőket, hogy gondolják át, vajon 5 év múlva is szeretnék-e, hogy ilyen módon jelenjenek meg? Mi történik, ha megváltoznak a körülmények? Érzékeny témákkal foglalkozik-e a produkció, például függőséggel, hajléktalansággal, traumával?

Ha igen, akkor fennáll annak a lehetősége, hogy a jövőben a csoport egyes tagjai nem akarják, hogy az előadás nyilvánosan elérhető legyen. Azonban, ha az információ egyszer már kikerült, akkor nagy esély van arra, hogy a csoportvezető már nem tudja azt eltávolíttatni. Mindezek mellett az online elérhető előadások számtalan más hasonló helyzetben lévő embernek segítenek, de ettől függetlenül mindenképp biztosítani kell, hogy a csoporttagok tisztában legyenek azzal, hogy mit is vállalnak.

Folyamat kontra eredmény

A folyamat kontra eredmény vita évek óta tart a kreatív művészetek világában, és valószínűleg továbbra is megosztó kérdés marad. Valamely kreatív eredmény létrehozása mindeképp nagyon pozitív és megerősítő módszer az önértékelés fejlesztésére, ez azonban nem mehet a folyamat rovására. Azok a legjobb tréningek, amelyek értékelik a folyamatot, és ha kreatív eredményt hoznak létre, akkor arra a tréning szerves részeként tekintenek, nem pedig annak legfőbb céljaként. Mi nem szeretnénk állást foglalni abban, hogy melyik a fontosabb, a folyamat vagy a kreatív eredmény. A kreatív eredmény bizonyos workshopok esetén rendkívül jól működik, míg másoknál kevésbé fontos. A csoportvezetőn múlik, hogy a rendelkezésedre álló információk és a csoport igényei alapján az érintettek számára a legjobb döntést hozza meg.

Értékelés

A folyamatos visszajelzés minden segítő tevékenység és csoportfolyamat fontos része. Nekünk, a tréning vezetőjeként tisztában kell lennünk azzal, hogy mennyire megfelelőek a feladatok a csoport számára, mik a csoport igényei és milyen hatással vannak a csoporttagokra a gyakorlatok. A siker minden tréning és minden résztvevő esetén másképp fog megvalósulni, ezért gondosan ügyelnünk kell arra, hogy mit, miért, és legfőképp hogyan értékelünk. Amennyiben van lehetőségünk, a csoporttal együtt végezzük az értékelést.

A szabványosított kérdőívek hasznos és számszerűsíthető adatokkal szolgálnak, de ha ezt a fajta adatgyűjtést használjuk, ügyelnünk kell arra, hogy hogyan és milyen sorrendbe tesszük fel a kérdéseket. Mennyire függenek össze a kérdések? Mennyire kérdeznek rá kényes információkra és milyen érzéseket, emlékeket hívhatnak elő? Mit tudunk tenni, ha valamely kérdés intenzív, érzelmi reakciót vált ki? Mennyire vezetnek a kérdések a kitöltő személyt? Van-e lehetőségük a saját szavaikkal őszintén elmondani a véleményüket? Előfordulhat az is, hogy a válaszok alapján azt hihetnénk, hogy a résztvevők a workshop után rosszabb mentális állapotban vannak, mint előtte, pedig lehet, hogy csak nagyobb rálátásuk lesz a problémáikra, jóllétükre. Amennyiben az értékeléshez felvételt készítünk, ehhez előzetesen a résztvevők beleegyezését kell kérni.

Az értékelések nagy része a foglalkozásokon zajló beszélgetések, megfigyelések és visszajelzések során történik. Gondoskodjunk arról, hogy ezt a sokrétű, gazdag kvalitatív információt is rögzítsük. Például minden alkalom végeztével 10 percet szánhatunk arra, hogy leírjuk a megfigyeléseinket, vagy hangfelvételen rögzítsük gondolatainkat. Gondoljuk át, milyen módon tudunk visszajelzéseket kapni a csoporttól. Készíthetünk hangfelvételt a workshopról, vagy a résztvevők post-it-ra felírhatják véleményüket, melyeket aztán felragasztanak egy közös értékelő falra. Vagy kihelyezhetünk egy postaládát, melybe a résztvevők bedobhatják cetlikre írt véleményüket. A csoporttagok értékelhetik a workshopot egyéb módokon is: írhatnak verset, formázhatnak szobrot, vagy mozgással mutathatják

be, mit éltek át az együtt töltött idő alatt. Létezik néhány nagyon jó értékelési technika, amely segíthet a résztvevőknek abban, hogy hiteles, reflexív, kreatív módon osszák meg a benyomásaikat. Ilyen technikák találhatóak a Bradfordban (Egyesült Királyság) működő Artworks Creative Communities által létrehozott [eszköztárban](#).

Történet típusok

Miután bemutattuk az alkalmazott történetmesélési csoport folyamatra való felkészülés gyakorlati és érzelmi elemeit, itt az ideje, hogy magáról a történetről gondolkodjunk. Hasznos lehet a történeteket három fő típusra osztani; mesék és legendák, személyes történetek és egy harmadik kategória, amelyet mi "egyet hátrálépvé" történetnek nevezünk. Az alábbiakban ezt a három történettípust mutatjuk be.

Hagyományos mesék és legendák

Valószínű, hogy pontosan ilyen történetek jutnak először eszedbe, amikor a történetmesélést elképzeld: mítoszok és legendák, mesék, tündér- és népmesék - a csodák és kalandok történetei.

Ezekben a történetekben közös, hogy nem a mi időnkben, sőt, még csak nem is a mi világunkban játszódnak, ez teszi lehetővé, hogy jól tudjuk használni őket a munkánkban. A valóságtól való elrugaszkodás lehetőséget nyújt a résztvevőknek az elmélkedésre, és arra, hogy képzeletben egy kis időre elfelejtsék a hétköznapi életüket, elmeneküljenek a gondjaik elől, vagy egyszerűen csak kikapcsolják az agyukat.

A fantasztikus témák és cselekmények elsőre talán nem tűnnek aktuálisnak a mai életünk szempontjából, de valójában e történeteket számtalan ember formálta, csiszolta, annak érdekében, hogy segítsenek kifejezni és feldolgozni közös emberi problémáinkat. A sárkányok például szimbolizálhatják a másiktól vagy az ismeretlentől való félelmet. A kincsek felhalmozása jelentheti a korlátlan hatalommal, a kapzsisággal, vagy a vagyoni egyenlőtlenségekkel kapcsolatos aggodalmat. Ezek mind olyan kérdések, amelyek napjainkban is lényegesek. Ezen történetek lehetőséget adnak arra, hogy biztonságos távolságból tudjunk elkezdni beszélgetni olyan témákról, melyek esetleg erős érzéseket, megosztottságot válthatnak ki.

Személyes történetek

Személyes történetek előadhatók egy kivilágított színpadon, nagy erejű önéletrajzi vallo-mások formájában, de ide tartoznak a mindennapi kommunikáció olyan alapvető elemei is, mint amilyenek a buszon folytatott beszélgetéseink.

Legyen az egy színpadon vagy egy buszon, hihetetlen ereje lehet annak, ha egy személy lehetőséget kap arra, hogy személyes történetét másokkal megossza. Ennek során felismerheti, hogy méltó arra, hogy meghallgassák, és hogy mondanivalója fontos és érde-

kes a másik fél számára. A mesélés folyamatán keresztül a résztvevők gyakran rájönnek, hogy a történetek nincsenek kőbe vésve, és a történethez fűződő viszonyuk és maga a történet is megváltozhat az újabb és újabb elmondásuk során.

Egy lépéssel távolabb – Új fikciós történetek létrehozása

Az egy lépéssel távolabb (One - Step – Removed) megközelítés magában foglalja valóságosnak tűnő, de nem valós történetek használatát, valamint olyan új fikatív elbeszélések létrehozását, amelyek rezonálnak a csoportra és élettapasztalatukra. A történeteket a csoport egésze közösen hozza létre, a főszereplőket és az előttünk álló problémákat és döntéseket különböző gyakorlatok és technikák segítségével fokozatosan építik fel és vitatják meg. Továbbá a csoport nagy hangsúlyt fektet a reális megoldások és pozitív jövőképek kialakítására. Ezt sokkal könnyebb kialakítani egy kitalált szereplő számára, mint saját magunk számára.

Ez a gyakorlattípus azt is megengedi, hogy a résztvevők egy megtörtént eseményt újra írjanak, annak elemeit megvizsgálják és megkérdőjelezzék, és új eseményeket és kimenetet alkossanak.

Ez a módszer biztosítja a szükséges távolságot és tárgyilagosságot ahhoz, hogy a csoport az őt közvetlenül érintő témákat és kérdéseket anélkül vizsgálja meg, hogy túlzottan kiszolgáltatottnak érezné magát, és csak annyit adjon hozzá a saját történetéből, amennyit kényelmesnek érez.

Tervezés

A gyakorlati elemek, például a résztvevők toborzása, a megfelelő támogatás biztosítása, a helyszín, az időkeret és csoportszabályok kialakítása után elkezdhetjük strukturálni a tréning tervünket.

Néhány tréningnek lehet olyan általános célja mint például a csoporttagok jólétének és önbecsülésének javítása, míg másoknak a projekt végére előre meghatározott kreatív eredményt kell létrehozniuk. A személyközpontú alkalmazott történetmesélés esetében, függetlenül a tervezett eredménytől, alapvető fontosságú, hogy a struktúra rugalmas legyen, hogy a résztvevők irányíthassák a folyamatot és kielégíthessék igényeiket. Úgy is elképzelhetjük, hogy a facilitátor különféle lehetőségeket vet fel, és ezen keretek között támogatja a résztvevőket a megcélzott tartalom előállításában. Ez azt jelentheti, hogy az általad gondosan megtervezett műhely vagy tréning esetleg nem úgy valósul meg, ahogyan azt először elképzelted, de ez jó jel, azt mutatja, hogy reagálsz a csoport igényeire. Semmi sem veszik kárba, az előkészített gyakorlatokhoz később bármikor visszatérhetsz, ha szükségét érzed. A tréning felépítésének elejére, közepére és végére vonatkozó [minták](#) megtalálhatók ezen eszköztár 3. részében.

A tréning tervezése

Jégtörő gyakorlatok és bizalomépítés

Röviden, ahhoz, hogy egy workshop sikeres legyen, a résztvevőknek jól kell érezniük magukat és felkészültnek kell lenniük. A bemelegítés elengedhetetlen ahhoz, hogy a résztvevők jól érezzék magukat, bizalommal legyenek egymás és a facilitátor iránt. A műhely vagy a tréning kezdetén történő kapcsolatépítés az, ami megteremti a biztonságos teret, amely szükséges a személyes vagy intim jellegű megbeszélésekhez és kreatív munkához.

A tréning tipikus felépítése

A tréningtervezéshez sokféleképpen lehet közelíteni, és minden szakember kidolgozza a saját technikáit. Az alábbiakban egy általános megközelítést vázolunk fel.

Gyakorlat	Részletek
Nyitókör	A résztvevők egy nyitó kérdésre válaszolva köszöntik egymást. Ennek során elkezdhetjük felmérni az energiaszintet, a résztvevők lelkiállapotát, a csoport légkörét. (Lásd a 2. foglalkozástervet – Nyitókör)

Energizáló/jégtörő gyakorlatok	<p>Ez történhet egy játék, beszélgetés vagy fizikai aktivitás segítségével. Ezek összekötő és energetizáló pillanatok, és segítenek a csoportnak, hogy a tréningen kívüli világból megérkezzenek a tréningre, ráhangolódjanak a munkára. A résztvevők elfogadására, nyitottságára hatunk, és olyan környezetet teremtünk, ahol sebezhetőnek lenni megengedett és biztonságos.</p> <p>(Lásd a Nap kérdését és az 1. foglalkozástervet, a további gyakorlatok linkjei a 3. részben találhatóak).</p>
Koncentrációs gyakorlat	<p>Az energizáló gyakorlatok után hasznos lehet egy csendesebb gyakorlat, amely az energiát az elvégzendő munkára összpontosítja. A koncentrációs gyakorlatok a résztvevők figyelmét ráirányítja a testükre, a jelen pillanatra, a többiekre és a közös munkára.</p> <p>(Lásd a 2. tréningtervet. Mindfulness-gyakorlat, illetve a 3. részt)</p>
Történet	<p>Amikor a csoporttagok már komfortosan érzik magukat, lehetőség nyílik egy rövid történet megosztására, amely kapcsolódik azokhoz a témákhoz, amelyeket aznap körüljárunk. Példák történetekre és további linkek találhatóak a 3. részben.</p>
A fő feladatra rávezető gyakorlat	<p>Ez egy olyan beszélgetés vagy egy olyan gyakorlat, mely felkészíti a résztvevőket az ezt követő fő feladatra. Ez lehet az a pillanat, amikor a fő feladat elvégzéséhez szükséges készségek bemutatására kerül sor. Továbbá a csoport felkészül arra, hogy a következő lépésben személyes információkat osszanak meg, mely esetleg sebezhetővé teszi őket. Erre a Történethegy vagy a szikra című gyakorlatok mutatnak példát.</p>
Fő feladat	<p>Ez a workshop "magva", és az, amire az előző lépések felépültek. Általában ez veszi igénybe a legtöbb időt, attól függően, hogy a foglalkozásra mikor kerül sor a teljes tréningen belül. Mire erre a gyakorlatra kerül a sor, a facilitátor már kialakította a csoportkereteket, a csoportban létrejött a résztvevők közti bizalom, a beszélgetés már leginkább a résztvevők között zajlik.</p>

<p>Reflektálás</p>	<p>A reflektálás során a csoport megoszthatja a foglalkozások során szerzett élményeit, tapasztalatait. Az, hogy résztvevők meghallgatva és elfogadva érzik magukat, amikor megosztják gondolatainkat, jelentős pozitív hatással lehet rájuk, ezért fontos elegendő időt szakítani arra, hogy ez megtörténhessen.</p> <p>Ez egyúttal fontos pillanat a facilitátor számára, hogy felmérje, melyek lehetnek a megfelelő következő lépések a további tréningek során. Példák a <i>Quality Street</i> és az 1. <i>tréningterv - Megosztás</i> című részben olvashatók.</p>
<p>Záró kör</p>	<p>A nyitókörhöz hasonlóan ez egy olyan pillanat, amikor kifejezhetjük elismerésünket a csoporttagok részvételéért, megerősíthetjük bátorságukat/alkotóerejüket/őszinteségüket/játékosságukat, és mi is visszajelzést kaphatunk. Lehetővé tesszük, hogy mindenki megossza, hogyan érzi magát a tréning végén, és hogy ez különbözik-e attól, ahogyan a folyamat elején érezte magát. Ez a gyakorlat része lehet a folyamatos értékelésnek is, minden alkalom végén.</p>
<p>Lezáró gyakorlat</p>	<p>A foglalkozás befejezéseként hasznos lehet egy gyors, élénk játékot játszani. Jöjjön vissza a csoport, és segítsen a résztvevőknek a foglalkozásból való kilépésben és a visszatérésben a normális életükhöz.</p>

2. Rész

Az úton haladva -
gyakorlatok

Az úton haladva - gyakorlatok

Ebben a fejezetben 6 féle alkalmazott történetmesélő gyakorlatról készítettünk részletes leírást, amelyeket a következő nevekkel illetünk: **Bemelegítő gyakorlatok, Karakteralkotás - új narratívák, Az élet fája, Történethegy, A hős útja, és Ajándékozás.** Ezeket a gyakorlatokat kifejezetten azért választottuk ki, mert sokféle csoporttal használhatók, és különböző háttérrel rendelkező trénerek is biztonságosan vezethetik őket. Ezen gyakorlatok mindegyike lehet egy-egy alkalom fő feladata, de átalakíthatók és kibővíthetők olyan módon is, hogy egy egész tréning fő elemévé váljanak. A főbb gyakorlattípusokhoz kapcsolódó kiegészítő, alternatív gyakorlatokat is bemutatunk.

Bemelegítő gyakorlatok

Freeman, Hardy, Willis



Cél: Egy bemelegítő/nyugtató játék, amely előkészíti a történetmesélő feladatokat és kreatív gondolkodásra készíti a résztvevőket.



Mikor használjuk: Bemelegítő gyakorlat, kiegészítő gyakorlat



Célcsoport: Minden korosztály



Eredmény:

- Összeköti a résztvevőket.
- Ráveszi a résztvevőket, hogy kreatívan kezdjenek el gondolkodni.



Instrukció:

1. A résztvevők körben ülnek és sorban mindenki kap egy nevet, vagy egy számot. A kiosztott nevek: Freeman, Hardy, Willis, 1, 2, 3, 4, 5, ..., Tea fiú vagy lány. Annyi számot osztunk ki, amennyi a létszámhoz szükséges, de az utolsó mindig a Tea fiú/lány.
2. A facilitátor elindít egy négyütemű ritmust, amit mindenkinek követnie kell, tapssal vagy ujjakkal való csettintéssel (pl. taps, taps, csett, csett). A próbakört követően mindig Freeman kezdi a mondókát, az első két ütemre kimondja a saját nevét (Freeman, Freeman), a másik két ütemre valaki más nevét/számát (például 5,5).

3. Ezzel átadja a kezdeményezést a megnevezett személynek (5-nek), akinek ugyanígy, ütemre kell folytatnia a mondókát (5,5, majd egy másik résztvevő nevét ismétli kétszer, például Willis, Willis). Ha egy játékos hibázik (rossz nevet mond vagy elvéti az ütemet), a kör véget ér, a hibát elkövető feláll, és az utolsó helyre, Tea fiú/lány helyére ül, a többiek pedig mind egy helyet előre lépnek.
4. A cél az, hogy a résztvevők megpróbáljanak az első helyre (Freeman) kerülni.

10 egy körben



Cél: A csoport megtanítása arra, hogy spontán módon beszéljenek, és teret adjanak egymásnak a beszédre és a meghallgatásra.



Mikor használjuk: Bemelegítő gyakorlat, kiegészítő gyakorlat.



Célcsoport: Minden korosztály számára.



Eszközök: N/A



Eredmények:

- Csapatépítés.
- A résztvevők ráérezhetnek, hogy mikor szólaljanak meg, és mikor hagyjanak másokat beszélni.



Instrukció:

A csoport körben leül, egymásnak háttal. A feladat az, hogy mindenféle utasítás és egyeztetés nélkül csoportosan megpróbáljanak elszámolni egyesével 10-ig. Egyszerre csak egy ember beszélhet, ha egyszerre ketten mondják be a következő számot, a számolás újraindul egytől.

A nap kérdése



Cél: Lehetővé tenni a résztvevők számára, hogy önéletrajzi történeteket osszanak meg egy biztonságos térben.



Mikor használuk: Jégtörő, Fő gyakorlat is lehet



Célcsoport: Minden korosztály számára.



Eszközök: Toll és papír a gondolatok rögzítéséhez (opcionális), a nap kérdései kártyákra kinyomtatva, egy kis labda.



Eredmények:

A résztvevők:

- Kényelmesen érzik magukat
- Bizalmat építenek ki egymással és a facilitátorral
- Fejleszthetik történetmesélési készségeiket
- Számára a gyakorlat megalapozza a foglalkozás további részét (amennyiben ez egy jégtörő feladat)
- Meghallgathatják mások történeteit.



Instrukció:

1. Gyűjtsd egybe a résztvevőket.
2. Kezdd a foglalkozást a Nap kérdésével, és engedd meg a résztvevőknek, hogy annyit osszanak meg, amennyit csak szeretnének.
3. Néhány kérdés, ami feltehető:
 - a. Milyen három szóval jellemeznének téged a legjobb barátaid?
 - b. Ha most bárhol lehetnél a világon, hol lennél?
 - c. Mi vesz el és mi ad energiát?
 - d. Egy bővebb lista elérhető a [függelékben](#).
5. A kérdéseket bátran adaptálhatod a saját csoportodhoz.
6. Csak az beszélhet, akinél a labda van, hogy elkerüljük a félbeszakítást, és ösztönözzük a megosztást.

Karakteralkotás - Új narratívák

Az “egy lépéssel távolabb” folyamat megkezdéséhez létre kell hozni egy karaktert. Ennek többféle módja van. Ebben az eszköztárban egy példát mutatunk be a karakterek létrehozásának számos módja közül.

A karakter létrehozásának első lépései

A szikra (az érdeklődés felkeltése)



Cél: Megtanítani a csoportot arra, hogyan hozzon létre meggyőző karaktereket.



Mikor használjuk: Fő gyakorlat



Célcsoport: Minden korosztály



Eszközök: Egy táska, személyes tárgyak, amelyekkel a táskát meg lehet tölteni (ideális esetben a választott táskának megfelelő tárgyak, tehát egy tornazsákba egy sportoló karakterhez tartozó tárgyak kerülhetnek), egy toll és papír a facilitátor számára, hogy jegyzeteket készítsen.



Eredmények:

- A résztvevők felfedezik a történetek létrehozásának örömét
- A résztvevők együtt keltenek életre egy történetet.
- A résztvevők az általuk létrehozott történeteken keresztül pozitív jövőbeli forgatókönyveket is elképzelnek.



Utasítások:

1. Gyűjtsd egybe a résztvevőket.
2. Helyezz egy táskát a csoport közepére vagy olyan helyre, ahol mindenki láthatja.
3. Bátorítsd a résztvevőket, hogy beszélgessenek a táskáról (anélkül, hogy belenéznienek). Íme néhány kérdés, ami feltehető:
 - a. Kinek van ilyen táskája?
 - b. Régi vagy új ez a táska?
 - c. Milyen állapotban van?
 - d. Vajon átalakította a táskát bárki bármi módon?

5. Készíts jegyzeteket a résztvevők válaszaikról, hogy a karakter kulcsfontosságú részletei ne vesszenek el vagy merüljenek feledésbe. A karakterek részleteinek nyomon követésére használhatod a "Szerep a falon" nevű eszközt is.
6. Miután összegyűjtöttél a megfelelő mennyiségű információt a karakterről, lépj tovább a karakterépítési folyamat második fázisára. Engedd meg a résztvevőknek, hogy belenézzenek a táskába, megvizsgálva az esetlegesen beletett tárgyakat - pl. naplót, térképet, fejhallgatót, édesség csomagoló papírját, stb. (A karakternek hasonló tulajdonságokkal kell rendelkeznie, mint a résztvevőknek, ezért próbálj olyan tárgyakat a táskába tenni, amelyek tükrözik a résztvevők helyzetét, akikkel dolgozol).
7. Minél több tárgyat vesz elő a csoport a táskából, annál világosabbá válik a karakter jelleme. Az előzőekhez hasonlóan bátorítsd a csoportot, hogy a tárgyak alapján a karakter vajon
 - a. Honnan származik?
 - b. Hová megy?
 - c. Miért kelt útra?
8. Konkrétabb dolgokra is rákérdezhetünk, például a karakter nevére vagy az életkorára.

Jó nap és rossz nap



Cél: Lehetővé tenni a résztvevők számára, hogy egy fiktív karakter bőrébe bújva biztonságos térben, tudatosabban kezeljék érzelmeiket.



Mikor használjuk: Kiegészítő vagy fő gyakorlat



Célcsoport: Minden korosztály



Eszközök: N/A



Eredmények:

- A közösen kitalált karakter továbbfejlesztése.
- Arra ösztönözni a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el azon, mennyire veszik át az érzelmeik az irányítást hétköznapi helyzetekben, és mit tudnak tenni azért, hogy a kontrljukon kívül álló helyzetekben uralkodni tudjanak magukon.



Instrukció:

Kérd meg fel a résztvevőket, hogy csoportosan vagy párban gondolják át és beszéljék meg, milyen lehet egy jó és egy rossz nap a közösen kitalált karakterük életében. Próbáljuk meg arra ösztönözni a résztvevőket, hogy a valós életükből hozzanak példákat. Például egy jó nap lehet, amikor előléptetést kapnak vagy megnézik a kedvenc filmjüket, míg egy rossz nap lehet, amikor dugóba kerülnek vagy a főnökük leszidja őket.

Remények, álmok és jövő



Cél: A karakter létrehozásának első lépései - A szikra című gyakorlat folytatása, amely lehetővé teszi a csoport számára, hogy elképzelje saját pozitív jövőjét.



Mikor használjuk: Kiegészítő gyakorlat



Célcsoport: Minden korosztály



Eszközök: Toll és papír (nem kötelező)



Instrukció:

1. Arra ösztönözheti a csoportot, hogy egy kitalált karakterről való közös gondolkodás alapján merítsenek ihletet a saját jövőjükéről való gondolkodáshoz.
2. Bátorítsuk a csoportot, hogy találjanak ki maguknak egy teljesen fiktív jövőt (pl. királynő lesz belőlük, a Holdon élnek stb.).
3. Ezután tereljük a csoportot egy megalapozottabb, realitásabb, de optimista jövőkép felé.
4. Segítheted a vitát azzal, hogy kérdéseket teszel fel, és megfelelő időt hagysz a résztvevőknek a válaszok átgondolására.

Búcsúzás

A csoport által létrehozott karaktert a résztvevők számára különösen valóságosnak és különlegesnek érezhetik - ezért fontos, hogy a folyamat lezárásához és a karaktertől való búcsúhoz érzékenyen közelítsünk. Kérjük, tekintsd meg az Ajándékozás bőröndje című gyakorlatot.

Az élet fája



Cél: Az Élet fája lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy életüket (múltjukat, jelenüket és jövőjüket) egy fa vizuális metaforáján keresztül strukturálják. Ezáltal a résztvevők némi kontrollt kapnak saját narratívájuk felett. Ncazelo Ncube zimbabwei gyermekpszichológus az adelaide-i Dulwich Centre-nél 2006 körül fejlesztette ki ezt a módszert, hogy támogassa azokat a gyerekeket és fiatalokat, akikkel találkozott, és akiknek szülei és szerettei AIDS-ben haltak meg. A gyakorlat hatása hihetetlenül jelentős volt és azóta világszerte alkalmazzák a fiatalok és felnőttek segítésére.



Mikor használjuk: Fő gyakorlat, egy vagy több ülésen keresztül folytatható



Célcsoport: Minden korosztály



Eszközök: Toll és papír a résztvevők számára, hogy fát rajzolhassanak, vagy egy egyszerű fa vázlatának másolatai, színes tollak/ceruzák.



Eredmények:

- Kreatív képességeik megtapasztalása a rajz elemeinek elképzelése és megalkotása során
- Olyan történet alkotása és megosztása, amely kapcsolódik a résztvevők "legbenső lényegéhez", és amely ezért nagy jelentőségű számukra
- Egy másokat magával ragadni képes történet megalkotásának gyakorlása



Instrukció:

1. Javasoljuk, hogy próbáld ki a gyakorlatot, mielőtt alkalmaznád egy csoportban. Ez a módszer nagyon személyes, és intenzív érzelmeket idézhet elő. Nagyon alapos előkészítést igényel a csoport összehozás és a biztonságos tér megteremtése szempontjából (lásd: Felkészülés az útra című fejezetet). A gyakorlatot szüneteltetni is lehet, amennyiben az túlságosan megterhelővé válik.
2. Kérjük meg a résztvevőket, hogy képzeljenek el egy fát, gondoljanak a magra, amelyből kinőtt, a gyökerekre, a törzsre, az ágakra, a levelekre, a gyümölcsökre, amely belőle nő. Tisztázzuk, hogy a résztvevők a fa mely részeit alkossák meg és azok mit szimbolizálnak.
 - a. Rajzolják meg a fa **gyökerét**, és írják ide, hogy honnan származnak és kik a szülei. Mutassák be a szűk családtagjaikat, említsék meg a távolabbi rokonokat, és azokat az embereket, akiket családtagnak tekintenek. Továbbá írják le, hogy hol születtek, hol életek, melyek gyermekkoruk kedvencei, említsenek olyan tevékenységeket, amelyeket élveztek, valamint azokat a gyerekkori eseményeket, amelyek hatással voltak az életére. Természetesen nem tudnak a résztvevők mindent leírni, ezért csak a számunka legfon-

- tosabbnak gondolt dolgokat, élményeket és gondolatokat vessék papírra, vagy egyszerűen azokat, melyek először eszükbe jutnak.
- b. Ezt követően rajzolják le a **földet**, amelyből a fa kinő. Itt írják le, hogy mivel foglalkoznak a mindennapokban. Említsék meg a hobbijukat, munkájukat és olyan tevékenységeket, amivel szívesen töltik az időt, vagy amivel kénytelenek időt tölteni. Ide írhatják, hogy hol laknak, kikkel találkoznak.
 - c. A fa **törzse** képviseli az értékeket, a jellemet, a készségeket és a képességeket. Kérjük meg a résztvevőket, hogy gondolják át, hogy milyen jelzőkkel illették őket korábban, mit mondtak róluk. Koncentráljanak a pozitív dolgokra, például dicséretekre, olyan dolgokra, amikben jók vagy amit a legjobban élveznek.
 - d. Rajzolják le a fa **ágait** is. Ezek az ágak a jövőre vonatkoznak, a résztvevők kívánságait és álmait szimbolizálják. Írják le, hogy mit szeretnének a jövőben elérni. Kérjük meg őket, hogy rajzoljanak kisebb és nagyobb ágakat is, amelyek a rövid és hosszútávú terveket jelképezik.
 - e. **A levelekre az** életükben jelentős emberek nevét írják, akik segítettek nekik eljutni oda, ahol most vannak, és akik segíthetnek nekik abban, hogy a jövőben teljesítsék vágyaikat és álmaikat. Ezek a nevek utalhatnak olyan emberekre, akikkel támogató vagy akikkel nehéz kapcsolatuk volt.
 - f. **A gyümölcsök** azt jelképezik, amit maguk után szeretnének hagyni. Mit remélnek, milyen dolgot hagynak hátra az utódaik vagy akár az emberiség számára?
 - g. Érdemes lehet **lehulló faleveleket** is rajzoltatni. Ezek olyan dolgokat jelképeznek, amelyeket a résztvevők el szeretnének engedni, melyek a múlt-hoz tartoznak, nem a jövőhöz.
3. Miután a résztvevők elkészítették a fát, tegyél fel kérdéseket, amelyek segítenek elgondolkodni az egyes részletek jelentésén. Néhány lehetséges kérdés:
 - a. Milyen fafajtát rajzoltál?
 - b. A fád melyik része foglalja el a legtöbb helyet?
 - c. Melyik rész foglalja el a legkevesebb helyet?
 - d. Mely részek rajzolása volt könnyű?
 - e. Mely részek kapták a legkevesebb figyelmet?
 - f. Meglepett bármi?
 - g. Megmutatnád a fádat olyannak, akiről tudod, hogy támogató?
 - h. Hozzá tudnál tenni a fához valami pozitívumot, amit esetleg korábban kihagytál?
 4. A résztvevők megoszthatják ezeket a válaszokat és a fát a csoport többi tagjával, ha ezt komfortosnak érzik.
 5. A gyakorlat egy vagy akár több alkalmon keresztül is folytatható, azonban fontos, hogy minden alkalom végén legyen megfelelő lezárás. Így azok a résztvevők, akik nagyobb betekintést engedtek az életükbe és sebezhetővé váltak, nem viszik ki ezt a sebezhetőséget a biztonságos közezből a külvilágba. A lezárás történhet egyéni és csoportos visszajelző körrel, a csoportvezető összefoglalójával, vagy csendes önreflexióval.

Az élet fája kiegészítő tevékenység - Fák erdeje



Cél: Lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy azonosítsák a támogató hálózatokat és a segítőköt, valamint hogy elgondolkodjanak azon, hogy kik ők, honnan jöttek és milyen küzdelmekkel kellett szembenézniük.



Mikor használjuk: Kiegészítő gyakorlat



Célcsoport: Minden korosztály



Eszközök: Egy csupasz fal vagy más hely, ahová a fa rajzokat fel lehet akasztani.



Eredmények:

- Lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy felismerjék, vannak olyan emberek, akik támogatják őket.
- Segít az önbecsülés erősítésében.
- A résztvevők megbizonyosodhatnak saját kreatív képességeikről a történetek elképzelésén és megalkotásán keresztül.



Instrukció:

1. Ha a résztvevők hajlandók megmutatni a fa rajzaikat, akkor kérjük meg őket, hogy akasszák egymás mellé a fákat, és hozzanak belőlük létre egy "erdőt".
2. Kérjük meg a résztvevőket, hogy gondolják át mások fáit, és kérjük meg őket, hogy írjanak bátorító és támogató üzeneteket mások fáira. Ezeket a szavakat közvetlenül a fákra vagy öntapadós cetlikre is lehet írni.
3. Miután megírták ezeket az üzeneteket, hagyjunk időt arra, hogy minden résztvevő feldolgozza a kapott üzeneteket és elgondolkodjanak a gyakorlat egészén.
4. Többet megtudhatsz erről a folyamatról itt: dulwichcentre.com.au/the-tree-of-life/

Történethegy - a történet szerkezetének tanítása



Cél: A történet- vagy cselekményhegy egy hasznos, vizuális eszköz, amely segít a történet alapvető elemeinek egyszerűbb bontásában és közlésében.



Mikor használjuk: Fő gyakorlat, bemelegítő gyakorlat



Célcsoport: Minden korosztály



Eszközök: Toll és papír a térképrajzoláshoz, internet-hozzáférés (telefon, laptop vagy asztali számítógép).



Eredmények:

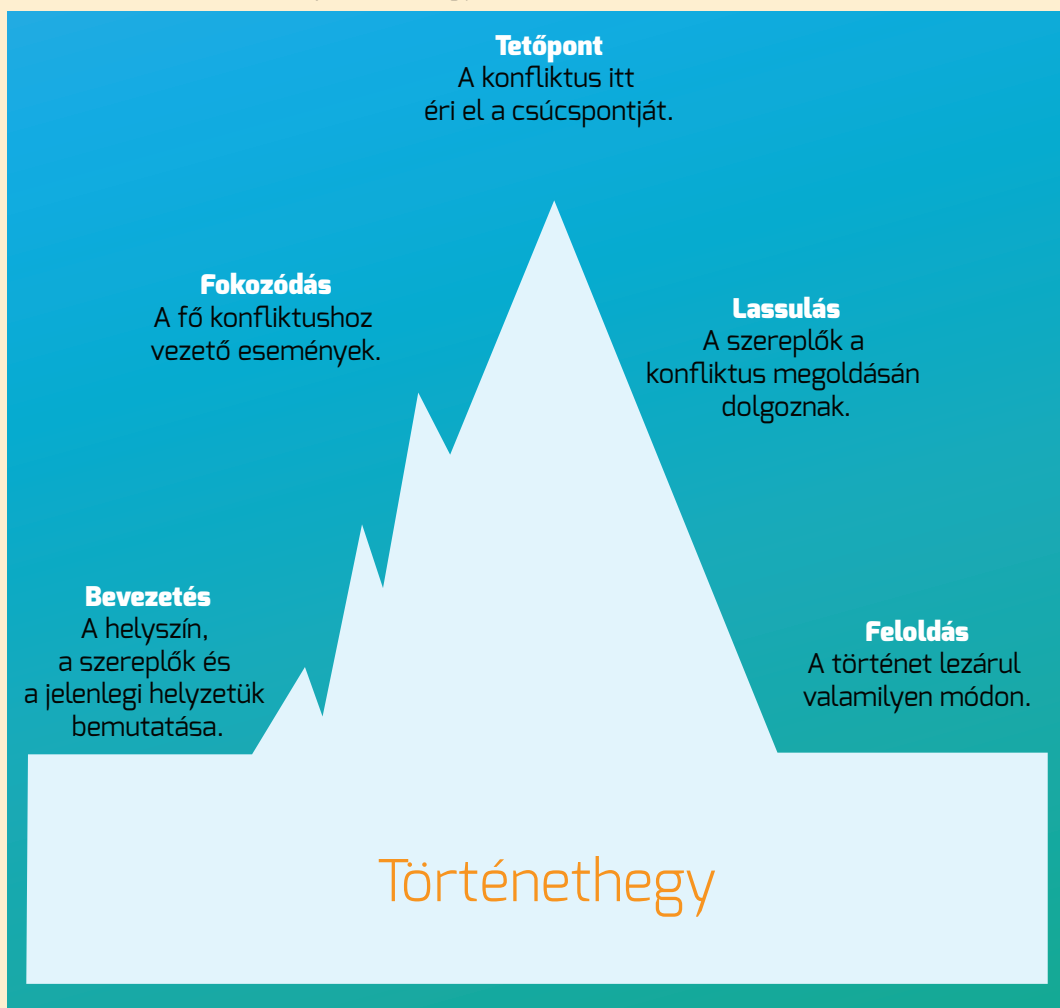
- A résztvevők számára lehetőség, hogy többet beszéljenek magukról.
- A történethegy felrajzolása segít az önismeretben.
- A résztvevők pozitív jövőt képzelhetnek el maguknak.



Instrukció:

1. A résztvevők rajzoljanak egy papírlapra egy hegyet (egyetlen púp legyen, egyetlenes emelkedővel és lejtővel - lásd a képet).
2. Rajzolj **7 pontot a** térképre. Ezek a pontok a következők: **bevezetés, fokozódás, segítők, csúcspont, lassulás és feloldás.**
3. Az expozíció az első helyen szerepel, a csúcspontot a hegy tetejére kell helyezni, a feloldást pedig az utolsó helyre.
 - a. **Bevezetés** - a helyszín, a szereplők és a jelenlegi helyzetük bemutatása. Az expozíciós szakaszban kezdjük beleélni magunkat a szereplők helyzetébe, elkezdünk azonosulni velük, empátiát érezni irántuk, és így érdekel bennünket, hogy mi történik velük a történet további részében.
 - b. **Fokozódás** - Ezen a ponton valami megváltozik, konfliktus lép fel, kalandra felszólító hívás jelenik meg, vagy a helyzet eléri azt a pontot, amikor cselekedni kell.
 - c. **Segítők** - Az emelkedés során a karakter gyakran tanul leckéket vagy gyűjt erőforrásokat, néha megjelenik valaki vagy valami, hogy segítséget ajánljon.
 - d. **A tetőpont** - A cselekmény emelkedése végül elérkezik a történet hegyének csúcsára, a cselekmény csúcspontjára. Érzelmileg és dramaturgiailag ez lesz a történet legintenzívebb pillanata. Ez egy olyan pont, ahol a helyzet megváltozik, és a szereplők számára átalakulás következik be.

- e. **Lassulás** - A tetőpont után a bonyodalom megoldódni látszik. A szereplőknek meg kell birkózniuk a bekövetkezett változásokkal. A történet cselekménye még mindig folytatódik, de már lassulni kezd, mivel hamarosan vége a történetnek.
- f. **Feloldás** - A véget akkor nevezhetjük feloldásnak, ha a történet kezdetén felmerült problémák és kérdések megválaszolásra kerültek.
4. lehetőség - Nem személyes történetek
- a. Oszd meg egy inspiráló egyén igaz történetét, aki idősebb korában is sikereket ért el, vagy aki nagy veszteség után új életet épített. Ha kell, utánanézhetsz a csoport valakinek az interneten. Ez történhet nagycsoportban, párban vagy kiscsoportokban, a csoport igényeitől függően.
5. lehetőség - Személyes történetek
- a. Mielőtt a résztvevők elkezdenék rajzolni, kérjük meg őket, hogy csukják be a szemüket, lélegezzenek mélyeket, és képzeljék el a hegyet. Megkérhetjük őket, hogy írják le, hogyan néz ki a hegy (pl. havas, sziklás stb.) Ezután kérdezzük meg őket arról, hogy mikor győztek le valamely nagy akadályt, vagy mikor voltak büszkék egy teljesítményükre.
- b. A résztvevők ezután a fent említett pontok segítségével elkészíthetik a saját történetükhöz kapcsolódó hegyrajzot.
6. Ezt a feladatot [A hős útja](#) gyakorlat mellett is használhatod, mivel a kettő szorosan kapcsolódik egymáshoz.



A hős útja (Az út mint metafora)

A történethegy használatának alternatívája a Hős útja gyakorlat. A Hős útját Joseph Campbell alkotta meg 1949-ben. A feladat egy a történetekben megtalálható közös szerkezetre utal, amelyben egy szereplő az ismeretlenbe merészkedik, hogy visszaszerezzen valamit, amire szüksége van, vagy felfedezzen valamit önmagáról. Eredetileg az út 12 lépésből állt, de mi itt 5 lépésre csökkentettük.



Cél: Egy eszköz a történetek szerkezetét felfedezni kívánó emberek számára.



Mikor használjuk: Kiegészítő gyakorlat, főgyakorlat, értékelő eszköz.



Célcsoport: Minden korosztály



Eszközök: Toll és papír, internet-hozzáférés



Eredmények:

- A történetekben rejlő logikai összefüggések felismerése, és annak felfedezése, hogy ezek az összefüggések hogyan alkalmazhatók a résztvevők saját életére.



Instrukció:

1. Egy papírlapra rajzolj egy kört, a köríven elhelyezve 5 pontot, vagy készíts egy listát 5 kulcsponttal.
2. Kérd meg a résztvevőket, hogy a kört vagy listát alapul véve vázolják fel a saját történetüket (vagy egy kitalált szereplő történetét) az alábbi kategóriák segítségével:
 - a. A kezdet: A karakterek, kapcsolataik és a jelenlegi helyzet bemutatása.
 - b. A hívás: A főszereplőt útnak indító felhívás a cselekvésre/kalandozásra.
 - c. A segítők és a segítség: Barátok, szövetségesek és más karakterek, akikkel a hős útközben találkozik, és akik a segítségére lehetnek.
 - d. Az ellenfelek és a visszalépések: Kihívások, amelyekkel a szereplők szembesülnek, és antagonisták, akikkel találkoznak.
 - e. A megérkezés: A főszereplő a túloldalon jelenik meg, akár győztesen, akár nem. A szereplőknek alkalmazkodniuk kell az új status quohoz.
3. A résztvevők a facilitátorral együtt gondolkodhatnak arról, hogy mely pont-hoz mit írtak.

Kívülálló – szemtanuk beszámolója



Cél: A résztvevők személyes kapcsolatainak felszínre hozása és életük kevésbé feltárt narratíváinak erősítése. A gyakorlatot Barbara Myerhoff munkája inspirálta, amelyet idős kaliforniai zsidó emberekkel végzett munkája során végzett.



Mikor használjuk: Fő gyakorlat



Célcsoport: Idősebb korosztály



Eszközök: Nem szükséges



Instrukció:

1. A résztvevők alkossanak 3-4 fős csoportokat. Ha olyan csoporttal dolgozol, amelynek kulturális háttere sokféle, próbálj meg vegyes csoportokat létrehozni.
2. Kérj meg mindenkit, hogy keressen egy olyan tárgyat vagy szokást, mely kapcsolódik a kulturális örökségükhöz. Ügyeljünk arra, hogy ez a kérés elég nyitott legyen ahhoz, hogy a résztvevők választhassanak bármit, amihez mélyen kapcsolódnak.
3. Kérd meg az egyik résztvevőt, hogy mutassa be az általa választott tárgyat vagy szokást, miközben a többi résztvevő hallgatja őt. Mi ez a tárgy/szokás? Miért éppen ezt választotta? Mit jelent a tárgy vagy szokás a számára?
4. Ezután kérd meg a többi résztvevőt, hogy reagáljanak. Használd ehhez a következő lépéseket:
 - a. Válasszanak ki valamit abból, amit a résztvevő mondott, ami különösen sokat jelentett a hallgató számára.
 - b. Írják le azt a képet, amit a résztvevő által választott tárgy vagy szokás a hallgatóban felidézett.
 - c. Keressenek kapcsolatot a hallgató saját értékei és tapasztalatai és a résztvevő értékei és tapasztalatai között.
 - d. Gondolkodjanak el arról, hogy milyen hatással volt rájuk a résztvevő története, és az hogyan kapcsolódik a saját történetükhöz.
5. Ismételd meg ezeket a lépéseket valamennyi résztvevő által választott tárggyal és/vagy szokással.

Ajándékozás



Cél: A résztvevők megtanulnak gondoskodni magukról és másokról azáltal, hogy pozitívan beszélnek másokról.



Mikor használjuk: Kiegészítő kgyakorlat, jégtörő, főgyakorlat



Célcsoport: Minden korosztály



Eszközök: Nem szükséges



Eredmények:

- A résztvevők jobban érzik magukat.
- Biztonságos tér jön létre.
- A résztvevők elkezdnek kreatívan gondolkodni.



Instrukció:

1. A résztvevőket arra ösztönzik, hogy párban "ajándékozzanak" egymásnak valamit. Ezek nem fizikai ajándékok, inkább valamilyen elképzelt ajándék, amit valamilyen kreatív módon megörökítenek.
2. A folyamatot többféleképpen lehet elvégezni, íme két példa.
 - a. Pozitív zuhany - a résztvevők egymást szóbeli bókokkal "árasztják el".
 - b. Pozitív képeslapok küldése – a résztvevők képeslapot elküldenek a másik személynek, a képeslapon kiemelve a másik pozitív tulajdonságait.

Quality Street



Cél: Ez a gyakorlat teret ad a résztvevőknek arra, hogy reflektáljanak önmagára, egymásra és a csoporttagokkal való kapcsolataikra és elősegíti a pozitív érzések és kapcsolatok kialakulását.



Mikor használja: Fő gyakorlat



Csoporttípusok: Minden korosztály



Források: Kis papírdarabok és tollak, kalap/tartály



Eredmények:

- Teret biztosít a résztvevők számára, hogy reflektáljanak önmagára, egymásra és másokkal való kapcsolataikra, és elősegíti a pozitív érzések és kapcsolatok kialakulását.



Instrukció:

1. Adjunk minden csoporttagnak 3 kis papírlapot.
2. Megkérjük őket, hogy a első papírdarabra írjanak egy jó tulajdonságot magukról.
3. A második papírra írjanak egy jó tulajdonságot valaki másról a csoportból.
4. A harmadikra írjanak egy olyan jó tulajdonságot, amivel szerintük mások ruházzák fel őket.
5. Az első és második papírlapot ki lehet tölteni anonim módon vagy névvel ellátva.
6. A papírdarabokat ezután össze kell hajtogatni, és egy kalapba/tartályba kell tenni.
7. A facilitátor eldöntheti, hogy hogyan osztja meg a válaszokat a csoporttal. Néhány példa:
8. A csoporttagok maguk olvasnak fel egy-egy választ, vagy a csoportvezető elveszi és elrendezi a papírokat és a következő ülésen felolvassa azokat a csoportnak.

Börönd



Cél: Elbúcsúzni a csoport által létrehozott karaktertől, lehetővé tenni azt, hogy a csoport érzelmileg is továbbléphessen a következő feladatra.



Mikor használjuk: Záró gyakorlat



Célcsoport: Minden korosztály



Eszközök: Egy táska, papír és tollak



Eredmények:

- Jó módja annak, hogy a csoport útjára bocsássa a korábban közösen létrehozott karaktert, és ezáltal lehetőség nyílik arra, hogy a résztvevők érzelmileg is továbbléphessenek a következő feladatra.



Instrukció:

1. A facilitátor visszahozza a Szikrában használt táskát. Ez a táska a korábbi gyakorlatok során megalkotott karakter számára lett kiválasztva.
2. A résztvevők mindannyian kapnak egy darab papírt és egy tollat, és azt az utasítást kapják, hogy rajzoljanak egy ajándékot a létrehozott karakter számára mielőtt útjára küldik őt. Ilyen lehet például egy vonatjegy, egy gitár, egy meleg kabát vagy valami olyan tulajdonság vagy készség, mint például a fokozott önértékelés vagy a francia nyelvtudás. A facilitátornak is rajzolnia kell egy ajándékot, ő utolsóként helyezi az ajándékot a táskába.
3. A résztvevők ezután egyesével megtöltik a táskát az ajándékaikkal, és időt szánnak arra, hogy felolvassák vagy megmutassák az ajándékukat a csoport többi tagjának.

A befejezettség érzése



Cél: A foglalkozás lezárása, a résztvevőknek a sikerélmény érzését adva, és lehetővé téve számukra, hogy újra felvegyék a "páncéljukat".



Mikor használjuk: Záró gyakorlat



Célcsoport: Minden korosztály



Eszközök: Helyiség egy csoport és barátaik/családtagjaik fogadására (pl. egy közösségi színház vagy más művészeti helyiség terme).



Eredmények:

- A résztvevőknek a befejezettség és sikerélmény érzését adni.



Instrukció:

Annak érdekében, hogy a résztvevőknek legyen egyfajta befejezettség érzésük (és sikerélményük), jó, ha a tréninget valamilyen ünnepséggel zárjuk. Ez magában foglalhat valamilyen kiállítást vagy előadást (ha a résztvevők hajlandóak és jól érzik magukat ebben), de lehet olyan egyszerű is, mint egy közös étkezés, étel- és italfogyasztás a tréning befejezésének megünneplésére és a búcsúzásra.

3. Rész

Felhasználható anyagok

Felhasználható anyagok

Az eszköztár záró részében bemutatunk foglalkozás terveket egy alkalmazott történetmesélési tréning első, középső és záró szakaszának összeállításához, megosztunk jól használható történeteket, valamint további gyakorlatokhoz és információkhoz vezető linkeket.

Tervek egyedi foglalkozásokhoz

Sedna, a tenger istennője - az újjászületés története

Az alábbiakban egy olyan alkalom tervét mutatjuk be, amelynek középpontjában Sedna, a tenger istennőjének inuit története áll. Ezt az alkalmat a jelenlegi formájában már sikeresen megtartották bántalmazott női csoportokkal. A terv szabadon alakítható, módosítható, az adott csoport igényeihez szabható.

Alapinformációk

Tesztbe bevont célcsoport	Felnőttek. Ezt eredetileg olyan nők számára tervezték, akik családon belüli erőszak túlélői voltak.
Részvevők száma	Legfeljebb 8
Alkalom hossza	2-2,5 óra
Milyen tréning része lehet?	10 hetes foglalkozás sorozatba illeszkedő alkalom
Elhelyezkedése a tréning folyamatban	A tréning kezdetén vagy közepén
Szükséges eszközök	Sedna története, papír és tollak a csoporttagok számára.

Időtartam	Feladat	Leírás/célkitűzés
15 perc	Bevezetés/ nyitókör	A facilitátor bemutatja az alkalom célját, a lefedni kívánt témákat, és feltérképezi a résztvevők elvárásait. Teret ad a résztvevők kérdéseinek és gondolatainak.
15 perc	Két igazság és egy hazugság	Minden résztvevő (a facilitátorral együtt) három történetet oszt meg magáról. E történetek közül kettőnek igaznak, egynek pedig hamisnak kell lennie. Ezután az egész csoport megvitatja ezeket a történeteket, és megpróbálja eldönteni, hogy melyik történet volt hamis. A facilitátornak először a saját történeteit kell megosztania, hogy megadja az alaphangot a csoport többi tagja számára. Ez a gyakorlat jégtörő, és egyben lehetőség arra, hogy a csoport minden egyes tagjának hangját meghallgassuk, hogy segítsen egymás megismerésében, és hogy a csoportot kreatív gondolkodásra ösztönözze.
15 - 20 perc	Történet	Sedna - ezen a ponton a facilitátor megosztja a Sedna történetét. A történet a felhasználható anyagok részben olvasható. Ennek a történetnek azonban számos változata elérhető az interneten és antológiákban, ezért azt javasoljuk, hogy nézz meg néhány változatot, és válaszd ki azt, amelyik a legjobban tetszik.
20 perc	SZÜNET	
20 perc	A történet témáinak felfedezése - Egy időszak, amikor én ...	Egy időszak, amikor az életemben... ...szeretve/makacsnak/becsapottnak/riadtnak/hatalmasnak/rettegettnek/elnyomottnak éreztem magam. A történet során Sedna a legkülönbözőbb állapotokban és érzelmekben jelenik meg. Nagyjából a fenti állapotok foglalják össze a történet során végigvitt útját. A facilitátor párokba osztja a csoportot, és minden egyes személyt arra kér, hogy válasszon ki egyet a fenti állapotok közül, amelyről emlékszik, és meséljen erről a párjának. Amikor az egyik partner befejezte a történetét, a másik partner is elmondja a sajátját. Ezeket azután megosztják a csoport többi tagjával.
15 perc	Megosztás	Mindenki megosztja a csoport többi tagjával partnere életének kiragadott történetét (amennyiben ebbe partnere beleegyezik).

10 perc	Áthangoló gyakorlat	Freeman Hardy Willis vagy 10 egy körben, mindkettő megtalálható az eszköztárban. Ezek a gyakorlatok minden foglalkozás fontos részét képezik, segítenek abban, hogy a csoport újra összpontosítani tudjon. Még fontosabbak azokban a helyzetekben, amikor a csoport sebezhető, vagy ha személyes történeteket osztottak meg a foglalkozások során, és újra meg kell erősíteniük magukat, mielőtt elhagyják a biztonságos teret, amit a csoportban létrehoztunk.
5-10 perc	Megbeszélés/reflexió	Kérd meg a résztvevőket, hogy nevezzenek meg 1 dolgot, ami tetszett nekik és 1 dolgot, amin változtatnának. Ez a gyakorlat lehetőséget ad a csoport számára, hogy őszintén értékelje a foglalkozást. A facilitátor kezdheti a válaszadást, majd körben haladva mindenki mond valamit. Ez lehetővé teszi a csoport számára az utóértékelést és a feszültség levezetését, és lehetővé teszi a facilitátor számára, hogy visszajelzéseket gyűjtsön az értékeléshez, és a jövőbeli üléseket még élvezetesebbé, hatékonyabbá tegye.

Egy karakter közös megalkotása - Egy lépéssel távolabb

Aább egy olyan foglalkozást mutatunk be, amely az Egy lépéssel távolabb megközelítést alkalmazza. Ennek során a csoport együtt alkot egy olyan karaktert, amely "valósnak" tűnik, és kifejezi a csoport saját kihívásait, tapasztalatait vagy életkörülményeit. A karakteren keresztül a csoport biztonságosan, de mélyrehatóan fedezheti fel a számára releváns témákat, kérdéseket és megoldásokat. Ez a foglalkozás online vagy személyesen is megtartható.

Alapinformációk

Tesztbe bevont célcsoport	Demenciával élő emberek önkéntes gondozói.
Részvevők száma	Legfeljebb 10
Alkalom hossza	2-3 óra
Milyen tréning része lehet?	8 hetes blokk része
Elhelyezkedése a tréning folyamatban	A tréning kezdete vagy közepe
Szükséges eszközök	A2 méretű papír, filctollak

Időtartam	Feladat	Leírás/célkitűzés
10 perc	Bevezetés	<p>Üdvözlj mindenkit az ülésen. Próbáld meg feltérképezni minden résztvevő energiaszintjét, hangulatát, hogy lásd, a résztvevők alapvető szükségletei teljesülnek-e a foglalkozás elején.</p> <p>Amikor minden résztvevő összegyűlt és készen áll a kezdésre, a vezesd fel az alkalmat, elevenítsd fel a tréning céljait, a közösen megállapított csoportszabályokat, az előző heti ülés gyakorlatait és bármi mást, amit a kezdéshez fontosnak tartasz.</p>

20 perc	A nap kérdése	<p>A kérdéseket a facilitátor előre megírja, vagy a csoport írja meg őket a helyszínen, majd a cetliket egy kalapba helyezi. Egy önként jelentkező résztvevő kihúz egy kérdést, a kalapból és felolvassa a csoportnak.</p> <p>Ezután a csoportot felkérjük, hogy ha szeretnének, osszák meg a nap kérdésére adott válaszaikat.</p> <p>Példakérdések.</p> <ul style="list-style-type: none">• Mi volt gyerekkorodban a kedvenc történeted vagy karaktered?• Mi a kedvenc desszerted?• Fel tudsz idézni egy olyan tanácsot vagy leckét, amit egy idősebb embertől kaptál, és amit soha nem felejtettél el?• Mi a neved története? Hogyan kaptad a nevedet?• Mi inspirál téged?• Mit csinálsz, hogy kikapcsolódj?• Meséld el egy az egyik jelenleg viselt ruhadarabod történetét• Írd le álmaid nyaralását! <p>Ha a csoport élvezi és/vagy szeretne több időt tölteni ezzel a gyakorlattal, több cetlit is ki lehet húzni egymás után.</p>
----------------	----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

15 perc	Mindfulness gyakorlat	<p>Miközben bemutatod a gyakorlatod, kérd meg a résztvevőket, hogy melegítsék be egy kicsit a testüket és kövessék az instrukciót/a mozdulataidat.</p> <p>Helyezzék mindkét lábukat a padlóra, és üljenek egyenesen.</p> <p>Emeljék fel a vállukat a fülükig, majd engedjék le egészen, miközben kifújják a levegőt, ez nagyszerű feszültségoldás.</p> <p>Kérjed meg a résztvevőket, hogy csatlakozzanak hozzád, és óvatosan forgassák a fejüket egyik oldalról a másikra, fel-le, körözzenek a vállukkal előre és hátra, hajlítsák be a könyöküket, és rajzoljanak nagy köröket a levegőben, a csuklójukat pedig forgassák egyik, majd másik irányba. Térddel és bokával is körözzenek néhányat.</p> <p>Tudassuk a résztvevőkkel, hogy bármikor abba hagyhatják a gyakorlatot, különösen, ha ez fájdalmat okoz.</p> <p>Ezt követően mély levegőt veszünk és ellazulunk, majd megkérjük a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket, ha ez kényelmes számukra, és hallgassanak a hangodra.</p> <p>Mit hallasz a körülötted lévő szobában? Mit hallasz a szobán kívül? Esetleg a képzeletedet segítségük hívva, mit hallhatnál a környéken? Mit hallasz messziről? A saját testedből?</p> <p>Végezetül emlékeztessd a résztvevőket, hogy figyeljenek a szilárdan a földön álló lábukra, ha semmi más nem stabil az életükben, arra mindig számíthatnak, hogy a föld ott van. Nyújtózkodj egy nagyot vagy ásíts mintha épp most ébrednél - készen állsz a kezdésre!</p>
---------	------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

15 perc	A szikra	<p>Mutass be egy tárgyat a csoportnak, például egy kulcskészletet.</p> <p>Kérdezd meg a csoportot, mi lehet a kulcsok története? Kérd meg a résztvevőket, hogy találjanak ki kis történeteket és szereplőket. Tegyéél fel nekik segítő kérdéseketl hogy kibővítsék és elmélyítsék válaszaikat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit nyitnak ezek a kulcsok? • Gyakran használják őket? • Ki használja őket általában? • Mi történt velük? <p>Néhány játékos ötlet után tájékoztasd a résztvevőket, hogy ezek a kulcsok egy karakterhez tartoznak, akit közösen fogunk megalkotni. Annyit mondhatsz nekik, hogy a karakter, akárcsak a csoport tagjai, egy demenciával élő személy önkéntes gondozója.</p>
30 perc	A karakter felépítése	<p>Rajzold meg egy személy körvonalait egy nagy lapon és bíztasd a csoportot, hogy egészítsék ki a rajzot az új szereplő életének részleteivel. Fontos, hogy nyitott kérdéseket tegyünk fel. A válaszok a csoporttól származnak. Ha lehetséges, bátoríts mindenkit a hozzájárulásra, és biztossítsd a csoportot arról, hogy nincs helyes vagy helytelen válasz.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kezdjed a karakter nevével, életkorával, nemével, valamint a kulcsokhoz és a lakóhelyükhöz fűződő kapcsolatával. • Tedd fel ugyanazt a nap kérdését a karakterrel kapcsolatban, amelyre a csoport már válaszolt, ezzel is segítve a karakterhez való kapcsolódást. • Térj át a karakter családjára és a barátaira, kik ők és hogyan boldogulnak? Hogyan változott meg az életük, mióta gondozóvá váltak? <p>Folytasd a kérdések feltevését, amíg teljes képet nem kapsz a karakterről, majd az összképet foglald össze a csoport számára.</p>

15 perc	Társas kapcsolatok	<p>Egy friss papírlapra rajzolj néhány koncentrikus kört - mint egy darts táblán. A legbelső körbe írd be a karakter nevét, a következő körbe írd be azokat, akikkel naponta találkozol, a 3. körbe azokat, akikkel hetente egyszer találkozol, a 4. körbe azt, akikkel havonta, az 5. körbe azokat, akikkel évente, a 6. körbe pedig azokat, akiket évtizedenként egyszer lát.</p> <p>Ezáltal képet kapunk a karakter társadalmi hálózatairól, és a résztvevőket arra ösztönözzük őket, hogy képzeljék el jobban a karakter kapcsolatait.</p>
20 perc	Egy nap történései	<p>Húzz egy idővonalat egy tiszta lapra, és magyarázd el a csoportnak, hogy a bal oldalon a kezdőpont azt a pillanatot jelzi, amikor a karakter felébred, a jobb oldali végpont pedig a nap utolsó pillanata.</p> <p>Találjatok ki együtt egy "átlagos" napot ennek a szereplőnek, adjatok meg minél több részletet a mindennapjairól és a helyzetéről.</p> <p>A résztvevők alkossanak 3-4 fős csoportokat. Néhány csoport készítsen el egy "jó nap" idővonalát a karakter életében, mások pedig egy "rossz nap"-ét. Adjunk erre 8-10 peret a csoportoknak, majd kérjük meg őket, hogy osszák meg egymással az idővonalakat. Érdekes egy "jó nap" megbeszélésével lezárni ezt a gyakorlatot.</p>
15 perc	Fontos pontok kiemelése	<p>Jegyezzétek le a legfontosabb pontokat, a fő problémákat, amelyekkel a karakternek az életében szembesülnie kell. Miután összeállt a problémák listája, gondoljátok át, milyen lehetőségek vannak ezek kezelésére.</p>
15 perc	5 év múlva	<p>Magyarázd el, hogy 5 év múlva ez a karakter jó helyen van. Vajon hogy jellemezhető az 5 év múltvai helyzete, és milyen lépések történtek, hogy eljusson oda?</p> <p>Ez a megbeszélés kisebb csoportokban is megtörténhet, majd a nagycsoportban is megosztható.</p>

10 perc	Búcsúzás	Ezen a ponton a csoport remélhetőleg már kötődik a karakterhez. Jó búcsúztatás lehet, ha a résztvevőknek útravalóul adnak neki egy tanácsot vagy sok sikert kívánnak neki.
15 perc	Reflexió	Kérd meg a résztvevőket, hogy nevezzenek meg 1 dolgot, ami tetszett nekik és 1 dolgot, amin változtatnának. Ez a gyakorlat lehetőséget ad a csoport számára, hogy őszintén értékelje a foglalkozást. A facilitátor kezdheti a válaszadást, majd körben haladva mindenki mond valamit. Ez lehetővé teszi a csoport számára az utóértékelést és a feszültség levezetését, és lehetővé teszi a facilitátor számára, hogy visszajelzéseket gyűjtsön az értékeléshez, és a jövőbeli üléseket még élvezetesebbé, hatékonyabbá tegye.
5 perc	Játék	Egy gyors játék, melyet a csoport választ a foglalkozás lezárásaként.

Hasznos történetek

Sedna, a tenger istennőjének legendája

Eredet: Sarkvidéki eszkimók meséje

Hossza: 5-10 perc

Közönség: 8+ éveseknek, és különösen felnőtt nők számára használható jól

Az egész Északi-sarkvidéken mesélik, hogyan vált Sedna tengeri istennővé. A történet régióról régióra változik. Minden változatban megegyezik azonban, hogy egy fiatal nő válik minden tengeri lény anyjává. Tengeristennőként Sedna uralkodik teremtményei felett, és ellenőrzi, hogy az eszkimó vadászok számára rendelkezésre áll-e fóka, rozmár, hal, bálna és más tengeri állatok. Ez a változat különböző Sedna-történetek összegyűrésével jött létre.

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy Sedna nevű fiatal nő. Az Északi-sarkvidéken élt az édesanyjával és az édesapjával. Nagyon szerette anyját és apját, és nagyon elégedett volt az életével. Az apja képzett vadász volt, ezért nagyon jól ellátta a családját. Sednának rengeteg élelme és meleg bundája volt, amit viselhetett. Szerette a szülői ház kényelmét, és nem volt hajlandó férjhez menni. Sok eszkimó férfi akarta feleségül venni Sednát, és erre engedélyt is kértek a szüleitől. De Sedna mindet visszautasította. Még akkor sem volt hajlandó követni a hagyományokat, amikor a szülei elkezdtek győzködni, hogy ideje lenne megházasodnia.

Ez egy jó darabig így ment, amíg egy bizonyos Inuknevű férfi meg nem látogatta Sednát. A férfi megígérte Sednának, hogy bőséges étellel és szőrmékkel látja majd el, amelyekből ruhát és takarót készíthet. Sedna beleegyezett, hogy feleségül megy hozzá. Miután férj és feleség lettek, a férfi elvitte őt a szigetére. Amikor kettesben maradtak a szigeten, a férfi elárulta neki, hogy ő nem is ember, hanem egy sirály, aki emberré változott! Sedna dühös volt, úgy érezte, csapdába esett, és a legjobbat kell kihoznia a helyzetből. A férfi persze nem volt jó vadász, és nem tudta ellátni őt hússal és prémekkel. A madárember csak halat tudott fogni. Sedna nagyon belefáradt abba, hogy minden nap halat eszik.

Egy ideig együtt éltek a szigeten, amíg Sedna apja úgy nem döntött, hogy meglátogatja őket. Látva, hogy a lánya milyen boldogtalan, és hogy a férje hazudott neki, megölte a madárembert. Sedna és az apja beültek az apa kajakjába, és elindultak hazafelé. A madárember barátai rájöttek, hogy mi történt, és meg akarták bosszulni barátjuk halálát. Elrepültek a kajak fölött, és elkezdtek nagyon erősen csapkodni a szárnyaikkal. A szárnycsapkodásuk hatására hatalmas vihar támadt. A hullámok átcsaptak a kis kajakon, a csónakot szinte lehetetlen volt egyenesen tartani.

Sedna apja annyira megijedt, hogy a vihar megtölti a kajakját vízzel, és hogy befullad a jeges vízbe, hogy kidobta Sednát a kajakból. Azt hitte, hogy ettől majd a madarak abbahagyják a szárnycsapkodást, de nem így történt. Sedna nem akart a vízben maradni, ezért

erősen kapaszkodott apja csónakjának szélébe, és nem engedte azt el. Attól félve, hogy a kajak így felborul, az apa levágta Sedna ujjait, és Sedna lesüllyedt az óceán fenekére. Minden egyes ujjából különféle tengeri lények születtek, halak, fókák, rozmárok és bálnák lettek belőlük.

Egy másik furcsa dolog is történt Sednával. Ahogy egyre lejjebb és lejjebb süllyedt az óceánba, rájött, hogy nem fullad meg, hogy tud lélegezni a víz alatt. Amikor elérte az óceán fenekét, egy hatalmas erejű szellemmé vált. Az otthona most már az óceán fenekén van. Ha láttad őt, tudod, hogy női feje és törzse van, a teste pedig egy hal farkában végződik.

Sedna most a tenger összes állatát irányítja. Az eszkimók, akik ezekre az állatokra támaszkodnak, jó kapcsolatot akarnak fenntartani vele annak érdekében, hogy Sedna továbbra is megengedje, hogy állatai a vadászok rendelkezésére álljanak. Az eszkimóknál vannak bizonyos tabuk, amelyeket be kell tartaniuk, hogy Sedna boldog legyen. Ezek egyike szerint, mielőtt egy fókát megölnék, édesvizet kell adni neki inni, nem pedig sós vizet.

Ha a vadászok hosszú ideig nem fognak semmit, a sámánuk hallá válik. Ebben az új alakjában leúszik az óceán fenekére, hogy Sednát, a tenger istennőjét megbékítse. A sámán kifésüli Sedna hajából a kócokat, és a haját copfba fonja, ami boldoggá teszi Sednát és csillapítja haragját. Talán azért szereti, ha valaki más fésüli és fonja be a haját, mert ő elvesztette az ujjait. Amikor boldog, megengedi, hogy az állatai a vadászok rendelkezésére álljanak. Az állatok nem bánják, ha fel kell adniuk magukat, hogy élelmet, ruhát és menedéket nyújtsanak az eszkimóknak.

Összefoglaló: Sedna eszkimó tengeri istennő szívszorító áldozatot hozva válik minden tengeri élőlény anyjává.

A bolond nyúl

Összefoglaló: Egy fiatal, félős nyúl aránytalanul felfújja, amikor valamilyen szerencsétlenség történik vele, mert azt hiszi, hogy a legrosszabb dolgok fognak bekövetkezni. Amikor leesik egy fáról, azt hiszi, hogy az ég szakadt le és menekülés közben egyre nagyobb zűrzavart okoz.

Link: <https://www.bedtimeshortstories.com/the-foolish-rabbit>

A repedt edény

Összefoglaló: Egy megrepedt edény, amely csak feleannyi vizet tud vinni, mint társa, bocsánatot kér egy vízhordótól, amiért nem tudja azt tenni, amire tervezték. Az edény azonban figyelmen kívül hagyja saját különleges képességét.

Link: <http://www.rebmarko.com/blog/a-year-of-stories-10-the-cracked-pot>

Magyarul: <https://www.youtube.com/watch?v=isp1JFwjPB>

A brémai muzikusok

Összefoglaló: Egy csapat kegyvesztett háziállat megszökik, és csapatba verődve elindulnak Bréma városába.

Link: <https://www.storynory.com/the-town-musicians-of-breman/>

Magyarul: <https://www.nepmese.hu/mesetar/mesek/allatmesek/b-a-bremai-muzikusok>

Az éneklő kő

Összefoglaló: Egy kisfiú az "éneklő kő" kifejezésről álmodik, és - amikor rájön, hogy a falujában senki nem hallott még ilyesmiről - elindul, hogy kiderítse, mit jelentenek a szavak.

Link: http://www.fletcherprentice.com/resources_stories_singing_stone.htm

A fogoly és a teknős

Összefoglaló: Egy nap egy olyan szigeten, ahol eddig csak teknősök éltek, partra száll egy fogoly. Különbségeik ellenére a teknősök és a foglyok összebarátkoznak.

Link: <https://www.beehomeacademy.com/stories/the-partridge-and-the-turtles/>

A dühfaló démon

Összefoglaló: Egy dühfaló démon az emberek világáról az istenek birodalmára szegezi tekintetét, hogy élelem utánpótlást szerezzen, ami nem várt következményekkel jár.

Link: <https://www.buddhistdoor.net/features/the-anger-eating-demon/>

Hamupipőke

Összefoglaló: A klasszikus történet főszereplője Hamupipőke, a fiatal nő, akit gonosz mostohaanyja és mostohanővérei bántalmaznak és megaláznak, és megtiltják neki, hogy részt vegyen a helyi herceg által rendezett bálon. Tündérkeresztanyja segít neki, varázsol neki egy ruhát, de azt csak éjfélig hordhatja.

Link: <https://storiestogrowby.org/story/cinderella-fairy-tale-english-story-for-kids/>

Magyarul: <https://www.nepmese.hu/mesetar/mesek/varazs-mesek/hamupipoke>

Lotilko szárnyai

Összefoglaló: Lotilkót, a repülő embert kirabolják, elveszik tőle a szárnyait. Lotilko addig keres segítséget, hogy visszakapja a szárnyait, amíg rá nem jön, hogy saját maga is képes megoldani a problémáit.

Link: <https://soundcloud.com/user-876224086/lotilkos-wings-read-by-tibor-wallinger>

Magyarul: <https://folyoiratok.oh.gov.hu/mikkamakka/lotilko-szarnyai>, <https://www.youtube.com/watch?v=bibReVNiHXw>

Ez is elmúlik egyszer

Összefoglaló: Salamon király gyógymódot keresett a depresszió ellen, melyet végül egy gyűrűnek köszönhetően talált meg.

Link: <https://simplicable.com/new/this-too-shall-pass>

Molly Whuppie

Összefoglaló: Három fiatal lányt élelem nélkül magára hagynak az erdőben. Elindulnak segítségért, amikor egy óriás otthonára bukkannak. A legfiatalabb lánytestvér, Molly Whuppiem kieszél egy tervet, hogy megmeneküljenek a gonosz óriástól.

Link: <https://www.sacred-texts.com/neu/eng/eft/eft23.htm>

A Cailleach, a nő, aki megteremtette Skóciát

Összefoglaló: Történetek az óriási asszonyról, Cailleach-ról, aki a környezet manipulálásával teremtette meg Skóciát.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=faX4qZ4lpbk>

A púpos és a hattyú

Összefoglaló: Egy púpos, akit a faluja elüldöz, az állatoknál talál vigaszt. Amikor eltűnik, állatbarátain múlik, hogy megtalálják.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=DYBleUuPnTw>

A pillangó menyasszony

Összefoglaló: Spanyol történet, hagyományosan esküvőkön mesélik. A történet közép-pontjában egy gyönyörű pillangó áll, aki egy befalazott kertben élt, és aki többre vágyik az élettől.

Link: <https://soundcloud.com/villagestories/the-butterfly-bride>

Az Isten és a négy szerzetes

Összefoglaló: Egy szerzetes, akit elszakítottak a testvéreitől, hátramarad, hogy másokon segítsen. Örömmel segít még ha ez késlelteti is zárándoklatát.

Link: <https://www.lecturesbureau.gr/1/let-me-tell-you-a-story-1369/?lang=en>

Androklisz és az oroszlán

Összefoglaló: A mese egy rabszolgáról, Androkliszról szól, aki egy jócselekedet révén összebarátkozik egy egykor félelmetes oroszlánnal, ami végül megmenti az életét.

Link: <https://sites.pitt.edu/~dash/type0156.html#jacobs>

Prométheusz mítosza és a tűz ellopása

Összefoglaló: A titán Prométheusz ellopja a tüzet az emberiség javára, és ezért a tettéért az istenek súlyosan megbüntetik.

Link: <https://www.greekmyths-greekmythology.com/prometheus-fire-myth/>

Magyarul: [https://hu.wikipedia.org/wiki/Prom%C3%A9theusz_\(tit%C3%A1n\)](https://hu.wikipedia.org/wiki/Prom%C3%A9theusz_(tit%C3%A1n))

A király, akinek fa van a szívében

Összefoglaló: A király halála után egy hercegnőnek kell őriznie a király kincsét, és eltitkolni annak létezését a herdegnő éretlen bátyja elől.

Link: <https://www.settlestories.org.uk/the-king-with-a-tree-in-his-heart-folk-tale-from-hepirus-greece/>

Hivatkozott források

Art Works (n.d.). *Creative Evaluation Tool Kit*. Bradford. URL: [Creative-Evaluation-Toolkit.pdf \(artworkscreative.org.uk\)](https://artworkscreative.org.uk/pdf/creative-evaluation-toolkit.pdf).

Farmer, D. (n.d.). *Role on the wall*. Drama resource. URL: <https://dramaresource.com/role-on-the-wall/>

Mind Tools Content Team (n.d.). *Forming, Storming, Norming, and Performing*. Tuckman's Model for Nurturing a Team to High Performance. URL: https://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_86.htm

Siksika Nation (n.d.). Website. URL: <https://siksikanation.com/>

White, M. (n.d.). *Maps to Narrative Therapy*. Dulwich centre: A gateway to narrative therapy and community work. URL: <https://dulwichcentre.com.au/michael-white-archive/writings-by-michael-white/>

Wikipedia (n.d.). Carl Rogers. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Carl_Rogers

Wikipedia (n.d.). *Maslow's hierarchy of needs*. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Maslow%27s_hierarchy_of_needs

Wikipedia (n.d.). *The Hero's Journey*. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Hero%27s_journey

1. számú Függelék: Kérdéskártyák

OSSZ MEG EGY OLYAN VISSZAJELZÉS, AMIT NAGYON JÓ ÉRZÉSSEL FOGADTÁL	MI AZ A 3 DOLOG, AMIT A LEGJOBB BARÁTAID MONDANÁNAK RÓLAD?
HA MOST BÁRHOL LEHETNÉL, HOL LENNÉL?	MI A NEVED TÖRTÉNETE?
MI VESZ EL ÉS MI AD ENERGIÁT?	MIT ÉRTÉKELSZ A LEGJOBBAN MÁS EMBEREKBEN?
HA BÁRMIT MEGVÁLTOZTATHATNÁL MAGADBAN, MI LENNE AZ?	EGY DOLOG, AMIT NAGYON SZERETNÉK KIPRÓBÁLNI

2. számú Függelék: Partnerek

DW-RS Producties, Amszterdam, Hollandia - A DW-RS hisz a művészet és a kreativitás erejében, valamint abban, hogy a társadalomba mindenkit integrálni kell függetlenül kulturális és/vagy társadalmi háttérétől. Munkánk kulcsfogalmai az aktiválás, a részvétel és a felhatalmazás. A DW-RS segíti a közösségek fejlesztését Hollandiában és külföldön is. Célunk a szociális készségek fejlesztése a sokszínűség támogatása. Ezt úgy kívánjuk elérni, hogy kezdeményezéseket indítunk és támogatunk a művészet területén, valamint elősegítjük a kreativitás társadalmi környezetre való hatásának kutatását.

Képes Alapítvány, Budapest, Magyarország - A Képes Alapítvány küldetése, hogy különböző célcsoportokat segítsen a szociális és érzelmi készségek (SEL készségek/kompetenciák) fejlesztésében. Folyamatosan keresünk, adaptálunk, létrehozunk, értékelünk és népszerűsítünk e készségeket fejlesztő módszereket. Ezt a témát azért tartjuk fontosnak, mert a SEL kompetenciák bizonyítottan növelik a tanulmányi és munkahelyi teljesítményt, és segítenek a mindennapi életben való jobb alkalmazkodásban. Ezek a készségek taníthatók és fejleszthetők. Azoknak állítunk össze programokat, akiknek leginkább hiányoznak ezek a készségeik, és akiknek kevés esélyük van arra, hogy ilyen képzéshez jussanak. Azokat a szakembereket is megcélozzuk, akik ezekkel a célcsoportokkal dolgoznak (pl. szociális munkások, ifjúságsegítők).

Mythos, Korissia, Görögország - A Mítoszok és Népmesék Tanulmányozásának és Terjesztésének Központja a mítoszok és népmesék terjesztését és tanulmányozását tűzte ki célul különböző nézőpontokból és valamennyi művészeti ágban. Célja a mítoszok, legendák és népmesék megőrzése és terjesztése, valamint a görög kulturális hagyomány és örökség népszerűsítése. A Központ továbbá erősíteni kívánja a görög kulturális hagyományok iránti érdeklődést.

Settle Stories, Settle, Anglia - Küldetésünk, hogy kivételes művészekkel együttműködve transzformatív élményeket nyújtsunk az emberek és a közösségek számára. Történeteken keresztül lehet az embereket a leghatékonyabban bevonni, inspirálni és cselekvésre készíteni. Tanítjuk a történetmesélés művészetét, hogy mások is tudjanak változtatni a világon. Történeteket osztunk meg a világ különböző kultúráiból, felfedezzük a hagyományos mítoszokat és népmeséket, és feltárjuk napjaink aktuális történeteit. A történeteket egész éven át tartó rendezvényeken és a világ legnagyobb ingyenes online mesemondó fesztiválján, a Yorkshire Festival of Story-n keresztül mutatjuk be. A Settle Stories legújabb vállalkozása a mesemondás művészetének oktatására létrehozott online tanulási platform, a Storyversity.

[The Village Storytelling Centre, Glasgow, Skócia](#) - A The Village arra a meggyőződésre épül, hogy a történetek megváltoztatják az életünket. Víziónk egy olyan világ, ahol az emberek és a közösségek inspiráltak, kapcsolatban vannak egymással és meghallgatják egymást. Küldetésünk, hogy a történet ereje révén javítsuk és gazdagítsuk a mindennapi életet Skócia-szerte. Skócia vezető alkalmazott történetmesélő szervezeteként számos olyan programot kínálunk, amelyek célja, hogy növeljük a mesemondáshoz való hozzáférést, platformot biztosítsunk az emberek számára, hogy megosszák hangjukat, valamint fejlesszük és népszerűsítsük a kortárs szóbeli mesemondás művészeti formáját. Mindezt széleskörű közösségi alapú programokon, Skócia számos partnerével közös projekteken, iskolai projekteken és rendezvényeken keresztül tesszük, beleértve a falusi mesemondó fesztivált is.

[Vrije Universiteit, Amszterdam, Hollandia](#) - A Vrije Universiteit Amsterdam tudományos kutatását és oktatását magas szintű ambíció jellemzi, az egyetem támogatja a szabad és nyílt kommunikációt és ötleteket. A Vrije Universiteit Amsterdam 9 karból áll, az orvosi biológiai és természettudományoktól a humán tudományokig számos területet lefedve. A kutatás négy témakörre tagolódik, és az aktuális társadalmi kérdésekbe való erőteljes bekapcsolódást tükrözi. Kiemelt figyelmet kapnak a humán egészség és az élettudományok, a fenntarthatóság témái, a "behálózott/összekapcsolt világ" és a társadalmilag érzékeny kormányzat témája. A 2018-ig összesen 7400 tudományos publikációt és 430 doktori értekezést jelentettünk meg.



Az Európai Unió
társfinanszírozásával