

# JOY

*Developing Attunement through the Experience of Joy*

## JOY KÉZIKÖNYV

### Eredmény 2

Suhajda Éva Virág, Kees Shuur, Rezák-Kottes Anikó, Giulia D'Annibale, Dobay Júlia, Lábán Katalin Mária

1. ROGERS SZEMÉLYKÖZPONTÚ  
OKTATÁSÉRT ALAPÍTVÁNY,  
MAGYARORSZÁG
2. GESOB – TÁRSADALOMKUTATÓ ÉS OKTATÁSI  
TÁRSASÁG, AUSZTRIA
3. UWEZO GMBH, NÉMETORSZÁG
4. ASTORIA SZÍNHÁZI KÖZMŰVELŐDÉSI  
EGYESÜLET, HUNGARY
5. DANILO DOLCI KREATÍV FEJLESZTÉSI  
KÖZPONT, OLASZORSZÁG



Co-funded by  
the European Union

## Eredmény információ

<b>Együttműködés</b>	
<b>A projekt rövid neve</b>	JOY
<b>Projekt címe</b>	Örömóda – Az összhang kialakítása a derű érzetének megtapasztalásán keresztül
<b>A projekt időkerete és időtartama</b>	2021.11.01. – 2024.05.01. (30 hónap)
<b>Eredmény</b>	2
<b>Állapot</b>	Végleges változat
<b>Verziószám</b>	1.0
<b>Partnerszervezet</b>	Danilo Dolci Kreatív Fejlesztési Központ
<b>Terjesztési szint</b>	Nyilvános

## Projekt koordinátor

<b>Név</b>	
<b>Szervezet</b>	Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:aniko.kottes@rogersalapitvany.hu">aniko.kottes@rogersalapitvany.hu</a>
<b>Postacím:</b>	1126 Budapest, Beethoven utca 6., Magyarország

2

## Szerzők listája

<b>Név</b>	<b>Szervezet</b>
Suhajda Virág Éva	GeSoB - Társadalomkutató és Oktatási Társaság
Rezák-Kottes Anikó	Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány
Kees Shuur	UWEZO Gmbh
Dobay Júlia	Astoria Színházi Közművelődési Egyesület
Lábán Katalin Mária	Astoria Színházi Közművelődési Egyesület
Giulia D'Annibale	Danilo Dolci Kreatív Fejlesztési Központ

# Tartalomjegyzék

Bevezetés .....	4
A projekt.....	4
A kézikönyv .....	5
Holisztikus tánc - <i>Interjú Sabine Parzerrel</i> - írta: Suhajda Éva Virág.....	7
Történetmesélés - <i>Interjú Valentina Grassóval</i> - Giulia D'Annibale .....	11
Dráma - <i>Interjú Balogh Rodrigóval</i> - készítette: Dobay Júlia .....	17
Természeti munka - <i>Interjú Vásárhelyi Krisztával</i> - Rezák-Kottes Anikó munkája nyomán .....	22
Művészet - <i>Interjú Christel Strykalával</i> - készítette: Kees Schuur .....	27
A korábbi kompetenciák értékelése - <i>CH-Q az érzelmek és a formális elismerés közötti szakadék áthidalása</i> .....	31
Hivatkozások .....	40

## Bevezetés

Ez a kézikönyv egy gyűjtemény olyan cikkekből, amelyek részletesen elemzik a JOY projekten belül alkalmazott különböző megközelítéseket.

A JOY-modell az "Örömóda- Az összhang kialakítása a derű érzetének megtapasztalásán keresztül" nevű az Európai Unió által társfinanszírozott Erasmus+ project keretében kifejlesztett módszer.

## A projekt

Az Örömóda (JOY) projekt a pozitív érzelmek egyikéről (öröm, derű, elégedettség, büszkeség, megbecsültség) kapta a nevét, mely érzelmek az emberek elégedettségének fő mozgatórugói, mind a magánéletben, mind a munka terén. A derűsebb emberek hatékonyabbak és elkötelezettebbek, sokkal kisebb valószínűséggel tapasztalják meg a kiégést, jobb a mentális és fizikai egészségük, és könnyebben megbíróznak a negatív helyzetekkel és érzelmekkel. A felnőttképzés formájában megvalósuló projekt fő kedvezményezettjei azok a fiatalok, akinek az adott időszakban nincsen munkahelyük és tanulmányokat sem folytatnak (NEET **ang.**). Az alkalmazott módszerek széles skálája a következőket foglalja magában: dráma alapú módszerek, testtudati alapú módszerek, tánc, zene, szimbólummunka, történetmesélés, meseterápiás elemek, természet alapú módszerek. A JOY projekt keretein belül szeretnénk segíteni a NEET fiataloknak, a fentiekben felsorolt élménypedagógiai módszerekkel, az öröm érzésének megtapasztalásán keresztül saját magukra és egymásra hangolódni.

A nem formális és informális tanulási keretek között elsajátított kompetenciák elismerése és megerősítése nem egyszerű, de annál lényegesebb a munkaerőpiacon való megjelenéshez és érvényesüléshez. Az Örömóda projekt olyan sajátos eszközökkel dolgozik, amelyek alkalmasak arra, hogy az egyén mélyebb lelki és mentális szintjeit elérve gyakoroljanak pozitív hatást a szociális készségekre és szerepekre, az egyén személyiségjegyeire, az önmagáról alkotott képére, belső mozgatórugóira és az ezekhez kapcsolódó pozitív érzelmekre.

*A projekt eredményei:*

- 1) Útmutató: A JOY modell és az ehhez kapcsolódó módszertanok bemutatása*
- 2) Eszköztár és kézikönyv: módszerek/megközelítések gyűjteménye, amelynek célja, hogy a képzők és felnőttoktatók részletes ismeretekkel gazdagítsák*

*munkagyakorlatukat, és támogassák őket a tanterv-tervezési és megvalósítási feladatukban.*

- 3) JOY képzés - A projekt kedvezményezettjeinek kompetenciák tudatosítását és az érzelmekkel, személyes jellemzőkkel, motivációval való kapcsolatát célzó struktúrát/anyagokat tartalmazó képzési séma.*
- 4) Állásfoglalási dokumentum - a politikai döntéshozóknak, érdekelt feleknek és a NEET-ekkel foglalkozó szervezeteknek címzett egyetértési nyilatkozat, amely előkészíti az utat a JOY-modell, a módszertan és az eszközök szélesebb uniós szintű jóváhagyásához.*

Partnerszervezetek:

- Koordinátor: [Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány](#), Magyarország
- [GeSoB – Társadalomkutató és Oktatási Társaság](#), Ausztria
- [UWEZO GmbH](#), Németország
- [Astoria Színházi Közművelődési Egyesület](#), Magyarország
- [Danilo Dolci Kreatív Fejlesztési Központ](#), Olaszország

További információk találhatóak a következő weboldalon: <https://joy-experience.eu/>

5

## A kézikönyv

A jelenlegi kézikönyv a Joy módszer részletes bemutatására szolgál mely széleskörű eszköztárat nyújt a NEET emberek önfejlesztéséhez. A történetmesélés, a tánc, a természet- valamint a művészetalapú módszerek azon fő megközelítések, melyek segíthetik az önmagukhoz való kapcsolódást.

A JOY módszer ezáltal segítséget nyújthat abban, hogy ezek a fiatalok megtalálják a megfelelő motivációt a továbbtanuláshoz vagy a munkarópiacra való elhelyezkedéshez.

Ebben a kézikönyvben az egyes területek szakértői mondják el hogy mitől lehetnek különösen működőképesek a pozitív érzelmek aktiválásában ezek a módszerek. A projektben résztvevő partnerek interjút készítettek a fent említett módszerek valamelyikéhez tartozó szakemberrel. Arról kérdezték őket, hogy az egyes módszerek hogyan képesek támogatni a pozitív érzelmeket, és hogyan lehetne a korábban már megszerzett tapasztalatokkal tovább fejleszteni.

A partnerek a következő témákkal kapcsolatban állítottak össze cikket: természetvel való munkáról írt (Rogers Alapítvány); a Gesob egy táncszakemberrel készített interjút; az Astoria által készített írásban egy színésszel készített interjút olvashatunk; a CSC Danilo Dolci a történetmesélés pozitív jellemzőit mutatták be egy szakértővel készített interjú segítségével; végül az Uwezo a művészetről szóló cikket állított össze.

A kézikönyvet egy cikk zárja, amely a CH-Q módszer jelentségéről és az előzetes tanulás értékeléséről szól, mint kiindulópont a NEET-ekkel való munka összefüggésében, de általában az oktatási munkában is. A cikk célja, hogy rávilágítson arra, hogy a nem formális oktatásban tanultak is rendkívül hasznosak lehetnek az adott személy számára, és megkönnyíthetik a különböző típusú munkakörnyezetekbe való beilleszkedését.

Reméljük, hogy a kézikönyv segít elmélyíteni és tisztázni a kérdéseidet a JOY módszer megközelítéseivel kapcsolatban és egyúttal lehetőséget nyújt a személyes fejlődésre. Az itt leírt módszereket a Joy Toolboxban található gyakorlati feladatok egészítik ki, melyeket a projekt weboldalán ([www.joy-experience.eu](http://www.joy-experience.eu)) találhatsz. Ugyanitt a módszertanokkal kapcsolatos további elméleti tartalmakért keresd az **Útmutató a JOY modell használatához** című dokumentumot, mely ingyenesen elérhető oktatási tananyag. Örömteli olvasást kívánunk!

# Holisztikus tánc

## Interjú Sabine Parzerrel

Írta: Suhajda Éva Virág



A testtudati munka felé vezető utam néhány évvel ezelőtt kezdődött, személyes utazásként, mely később választott hivatásommá vált. Az egy évig tartó, hosszú út során egy kontakt improvizációs fesztiválon vettem részt a Három Kincs völgyében (Magyarország). Itt a gyönyörű dombok, a tó és a lovak között találkoztam **Sabine Parzerrel**, holisztikus táncpedagógussal, a Holistic Dance Institute vezetőjével. Azóta is a tanítványa vagyok, és a Holisztikus Táncintézetben tanulok.

Ahogy Sabine is mondja, ahhoz, hogy megértsünk egy módszert, mindig fontos megismerni a mögötte lévő történetet. Sabine Parzer hivatásos táncos háttérrel rendelkezik. Az 1980-as években az Egyesült Államokban tanult modern táncot, majd ott táncolt és koreografált körülbelül 10 évig, és közben számos technikával, módszerrel találkozott. A hivatásos táncolás során mindig

is "valami többre vágyott, valami olyasmire, ami mélyebb rétegekbe hatol, az önvizsgálat irányába", ezért elkezdte a bodywork-öt és más gyógyító módszereket is vizsgálni. Az általa bejárt út révén fedezte fel végül az autentikus mozgást és a kontakt improvizációt.

A 90-es évek végén Sabine visszatért Ausztriába, ahol egy rehabilitációs központban súlyos autóbalesetet szenvedett emberekkel dolgozott, és egyúttal elkezdett mélyebben foglalkozni a táncterápia témakörével is. Szerette volna megérteni, "hogymennyire tudok táncosként dolgozni és támogatni az emberek gyógyulási folyamatát mind fizikai, mind érzelmi szinten", ami végül az ő saját megközelítésének kialakításához és a Holisztikus Tánc Intézet megalapításához vezetett 13 évvel ezelőtt. Arra a kérdésre kereste a választ, hogy "táncosként mennyire vagyok képes dolgozni vele és egyben támogatni az emberek gyógyulási folyamatát mind fizikai, mind érzelmi szinten", mely végül a saját módszerének kialakításához és a Holisztikus Táncintézet 13 évvel ezelőtti megalapításához vezetett.

**Kedves Sabine, bemutatnád nekünk a Holisztikus Táncot? Mi ez pontosan és kiknek szól?**

A Holisztikus Tánc különböző formákat és módszereket ötvöz. A Holisztikus Tánc során általában holisztikus, transzformáló módon dolgozunk a táncal, a mozgással és az érintéssel. Ez a megközelítés hasonlíthat a táncpedagógiára, de mégis kicsit más. A táncpedagógia néhány elemét használjuk és újra átdolgozzuk, mélyebben értelmezve őket.

A holisztikus tánc a belső reflexióra vagy önreflexióra összpontosít. Ez a módszer segíthet az egyénnek felfedezni a személyes jóllétét, az egészség, a reziliencia képességét és ezáltal az átalakulás előnyeit.

Egészséges, vagy ahogy mi mondanánk "normális idegrendszerű" emberekkel dolgozunk, akik általában nem vágnak táncos karrierre, hanem csak többet szeretnének megtudni/megtapasztalni önmagukról. A Holisztikus Tánc segíti ezeket az embereket abban, hogy többet tudjanak meg a testükről és identitásukról. Ennek a módszernek egyik fő jellemzője, hogy ötvözi a táncpedagógiát és a táncterápiát. Ezt a két szakterületet más módszerekkel összevetve vagy összekombinálva is alkalmazzák, mint például: kontakt improvizáció, autentikus mozgás, kortárs tánc, improvizáció, test-tudat tánc, tánc a természetben vagy ökoszomatika. A módszer ereje abban rejlik, hogy párbeszédben és kapcsolatban áll más szomatikus megközelítésekkel.

**Véleményed szerint a holisztikus tánc alkalmas arra, hogy segítségével erősítsük vagy újra felfedezzük a pozitív érzelmeket? Ha igen, hogyan? Szerinted a holisztikus tánc képes örömet (JOY) okozni?**

Ó igen, határozottan. Mindenekelőtt a mozgáson keresztül. Ez nem csak a táncra igaz, bármilyen mozgás jótékony hatást fejthet ki. A mozgás aktiválja a testet és az agyat, segíthet depresszió esetén is. A mozgás segíthet abban, hogy feltöltődjünk valamint abban, hogy jobban tudjunk kapcsolódni önmagukhoz és a környezetükhöz. A mozgás életre kelt. Bármely mozgásforma aktivizál minket és ezáltal egyben egészséges is.

A tánc, mint mozgásforma, része ennek a csodálatos folyamatnak. Egy olyan ősi kifejezési forma, mely mindig is létezett. A bennszülött törzsek életében a tánc az ünnepek, a szellemekkel való kommunikáció, a gyász és a rituális események során jelent meg. Még napjainkban is gyakran tánc kíséri azokat a rituális ünnepeket, amelyek során az élet egyes szakaszaiból átlépnek egy másikba. Ez a kommunikáció és az ünneplés egyetemes módja. Nem kell képzettnek lenni, ahhoz hogy táncoljunk, ez egy velünk született tudás, amely örömet okoz. Olyan egyszerű ez az egész. Nagyon nehéz depressziósnak vagy szomorúnak lenni, amikor mozognak vagy táncolunk. Tehát a lényeg az, hogy a tánc élettel tölti el az embereket, ezenkívül aktiválja az agyi kapcsolatokat, a véráramlást és a szívet is. A tánc segít másokhoz kapcsolódni. Az érintés és a tekintet megkönnyíti a kapcsolatteremtést. A kezdeti kényelmetlen érzések elmúltával, létrejön az örömet hozó egymáshoz kapcsolódás.

Ha konkrétan megnézzük, mit is csinálunk az intézetemben, akkor az öröm is az egyik fontos aspektusa lenne a munkámnak. Úgy gondolom, nagy örömet okoz, ha valaki mélyebb szinten tud kapcsolódni önmagához. Az önmagunkhoz való kapcsolódás azonban néha azt is jelentheti, hogy szomorúsággal, bánattal, dühvel, zsidbadtsággal és zavarodottsággal kapcsolódunk. Ez a mély kapcsolódás fájdalmas is lehet, de örömet is hozhat, még közvetlenül egy traumatikus esemény felidézése vagy újraélése után is.

Bármilyen érintéssel kapcsolatos mozgás által önmagunk egy mélyebb szintjét érhetjük el, ahol rengeteg olyan információ van, melyhez verbális, normális, hétköznapi helyzetben nem férünk hozzá. Amikor tehát azt mondom, hogy a tánc örömet okoz, akkor szerintem ezt azt

örömet jelentheti az is, hogy jobban megismerjük és elfogadjuk önmagunkat. Az öröm egy őszinte érzés, mely mélyen kapcsolódik más érzésekhez.

Összefoglalva, a holisztikus tánc holisztikus abban az értelemben, hogy több szintet foglal magában. A kapcsolódás és a feloldás nemcsak az egyén szintjén történik, hanem a másik emberrel és a környező térrel való kapcsolat szintjén is.

### **Mondhatnánk, hogy segít magabiztosabbá válni?**

Egészen biztosan. Azonban eltarthat egy ideig, amíg eljutunk odáig, mert, ahogy mindig mondom, a gyógyulás egy kiváltképp nehéz folyamat. Az átalakulás folyamata során elveszíthetjük önbecsülésünket, hiszen annyi lépésen és változáson megyünk keresztül, hogy már nem ismerünk önmagunkra. Az önmagunkról alkotott kép megváltozhat, miközben tudatalattinkhoz, árnyékainkhoz vagy épp autentikusabb énünkhöz kapcsolódunk.

Lehetséges, hogy néha zavarodottak vagyunk, de idővel kialakulhat egy új, mélyebb öntudat, mely valódi és jobban kapcsolódik a testhez, és kialakulása az adott időszakban a személy által megélt élethelyzethez kapcsolódik.

### **A holisztikus táncban mennyire fogadjátok el és támogatjátok az emberek korábban szerzett tapasztalatait és tanulmányait?**

Úgy gondolom, hogy a korábbi tanulás inkább az előző tréningekre vagy tanulmányokra vonatkozik. Az életben megélt tapasztalatok sora megfelelő alapanyagot szolgáltat a holisztikus tánc felfedezéséhez. Ezért is vonunk be minnél többféle embert a képzési programokba. Ha valakinek kevesebb "táncos tapasztalata" van, az nem jelenti azt, hogy kevésbé tud kapcsolódni a testéhez vagy kevésbé testtudatos.

Szerintem nagyszerű, ha az emberek a valós életből szerzett tudásukat használják. A képzéseimen részt vesznek tanárok, akik magukkal hozzák a pedagógiai ismereteiket, pszichoterapeuták, akik magukkal hozzák a pszichével kapcsolatos ismereteiket, és ápolók, akik a gondoskodás és együttérzés képességét hozzák magukkal. Mindíg az a cél, hogy összekapcsoljuk a már meglévő erőforrásainkat és elmélyítsük azokat. Mintha egy új nyelvet vagy egy új szemléletet találnánk számukra.

Gyakran előfordul, különösen a művészeti területről érkező emberek esetében, hogy már rendelkeznek korábbi mozgással kapcsolatos tapasztalattal, de nem rendelkeznek ezzel a fajta szemlélettel: egy biztonságosabb, koncentráltabb, spirituálisabb vagy holisztikusabb szemlélettel. Ők tehát azon dolgoznak, hogy felismerjék ezt, létrehozzák és megtöltsék régi és új ismeretekkel.

### **Szerinted lehetséges a holisztikus tánc alkalmazása olyan fiataloknál is, akik különböző nehézségekkel küzdenek?**

Azt gondolom, ez az illető érettségi szintjétől függ. Függhet az életkortól, de attól is, hogy mennyire érett személyiség az illető. Néhány módszert mindenképpen alkalmazható a fiatalabbaknál, talán nem az összes. Például az autentikus mozgást gyerekekkel vagy

tinédzserekkel nem szoktuk alkalmazni, de fiatal felnőttekkel 20 vagy 21 éves kor körül már meg lehet próbálni. Tisztában kell lennünk a fiatalabbak igényeivel, de úgy vélem az improvizáció olyan dolog, amely közel áll hozzájuk. Újra átélhetik, hogy gyerekek. Játékosak lehetnek, és felfedezhetik a bennük rejlő tehetséget.

Általában a fiatalok jó egészségnek örvendenek, ezért ha az erőnlétükre alapozva és segítve őket abban, hogy a testük segítségével megalkossanak valamit, sokszor igen hasznosnak bizonyul. Mindazonáltal a testérintés kérdése mindig a felnőtté válásról szól. Ezért is fontos, hogy bármikor lehetséges módosítani az életkorhoz igazítva az adott gyakorlatot, amellyel éppen dolgoztok.

### **Milyen tanácsokat adnál egy olyan személynek, aki úgy dönt, hogy az önismeret útjára lép ennek a módszernek a segítségével?**

Nos, akkor javasolnám ezt a módszert, ha egy viszonylag stabil élethelyzetben lévő személy vagy. Ez nem azt jelenti, hogy nem lehetnek kihívást jelentő helyzetek az életedben, de ha valakinél krízishelyzet áll fent, abban az esetben első lépésként a terápia lehet a megfelelő választás. Az is lehetséges hogy a terápiával párhuzamosan dolgozunk a holisztikus tánccal.

Ha stabil élethelyzetben vagy, és szeretnél valami újat tanulni, vagy felfedezni a további erőforrásaidat, mozgásodat, művészi énedet, vagy csak többet szeretnél megtudni magadról és a világról, akkor ez egy számodra egy jól alkalmazható módszer.

Ha bármilyen tanácsot adhatnék, talán az lenne, hogy adjunk neki időt. Nem szabad sietni, és nem is szabad megpróbálni ezt beilleszteni a mindennapi élet egyéb számtalan kötelezettségei közé. Azt javasolnám, hogy hagyjunk magunknak egy kis időt, mert mindez az érzékelésről, a lelassulásról, az önmagunkkal való kapcsolatáról szól. És ehhez időre van szükség. Minél több időt szánunk a módszerre és annak integrálására, annál kézzelfoghatóbbak lesznek az eredmények.

### **Következtetés**

Itt ért véget a Sabine-nal készített interjúnk, és ezek a mondatok igazán elgondolkodtattak minket és megfontolásra készítettek bennünket a segítői, tréneri, tanári életúttal kapcsolatban. Ezze egyúttal saját magunkat is emlékeztetve az önvizsgálatra, az elfogadásra és a fejlődésre. Talán ez a legfontosabb üzenet nemcsak a tánccal, hanem bármely önismereti megközelítéssel kapcsolatban.

### **Források**

Ez a két forrás segíthet Sabine Parzer táncának és módszerének megközelítésében és felfedezésében:

- [www.holistic-dance.at](http://www.holistic-dance.at)

- <https://www.youtube.com/@sabineparzer4712/videók>

# Történetmesélés

## Interjú Valentina Grassóval

**Készítette: Giulia D'Annibale**

A történetmesélés olyan módszer, amely narratívát és retorikát használja ahhoz, hogy jobban megértsük és elmélyítsük az önmagunkban rejlő különböző aspektusokat. Ezt a technikát egyre többször alkalmazzák annak érdekében, hogy újra kapcsolódjunk belső énlünkhez. Amikor kibontjuk a történeteket és elmerülünk az elbeszélésben, lehetővé válik számunkra, hogy újraértelmezzük és átéljük életünk fontos pillanatait.

**Valentina Grasso** olasz pedagógus és tréner, aki az kifejező kommunikációra és a didaktikai és oktatási kontextusban alkalmazott narratív gyakorlatokra specializálódott. Az elmúlt években érdeklődése és szakmai gyakorlata a költészettel, a történetmeséléssel és a gyermek-, serdülő- és felnőttkori illusztrált irodalommal kapcsolatos pedagógiai témákra összpontosított. Leginkább a vizuális történetmesélést használja fő eszközként a különböző típusú és szintű iskolákban, valamint az összevont és képzési központoknak szóló narratív műhelyekben. A célcsoportok, amelyekkel dolgozik, különböző életkorú (a kisgyermekkortól a felnőttkori szakmai képzésig) és társadalmi háttérű személyekből áll.



### **Miről szól ez a módszer?**

A vizuális történetmesélés olyan strukturált elbeszélés, amely szavakat és vizuális elemeket: Illusztrációkat, rajzokat, képeket, videókat egyaránt használ. A vizuális történetmesélés módszertanában kiemelt fontosságot tulajdonítanak a különböző vizuális elemeknek, mivel ezek alapvető szerepet játszanak a kognitív és oktatási folyamatok előrehaladásában és fejlődésében. A képeknek, ahogyan a szavaknak is, megvan a saját, önálló szerepük a narratív struktúrák létrehozásában és az üzenetek közvetítésében.

### **Milyen feladatok és tevékenységek végezhetők a módszer segítségével?**

A módszer által végrehajtott általános tevékenységek a következők: oktatás, az olvasás népszerűsítése, a történetmesélés és a képalkotás. Ezért ez egy eszköz mely valóság megértéséhez és a kritikus gondolkodási készségek fejlesztéséhez nyújt segítséget.

Valójában az általam választott és fejlesztett műhelyek és technikák leginkább az olvasás, a színház és a kreatív írás oktatását és népszerűsítését célozzák.

### **Mely célcsoportoknál alkalmazod elsősorban ezt a módszert?**

Mint korábban említettem, ez a módszer különböző célcsoportokkal használható. Különösen az életkori csoporttól függően a tanulási folyamat változhat és módosulhat. Például a 0-6 éves korosztályban leginkább képeskönyveket, árnyék- és bábszínházat, valamint *Kamishibai Színházat*<sup>1</sup> használom. A cél a teljes nevelőközösség bevonása. A narratív gyakorlat lehetőséget kínál hatékony érzelmi és képzeletbeli terek kialakítására találkozásokhoz, kapcsolatokhoz és kommunikációhoz felnőttek, gyerekek, tanárok és családok számára.

A 6-13 éves korosztályban az illusztrált könyv használata mellett elkezdtem használni a Silent Book-ot és a Narratív kártyákat (Fabula, Amikor álmodom, Carta Conta, L'Inventafavole). Ezek az eszközök tulajdonképpen hagyják a képeket "beszélni", és képesek erőteljes reakciót kiváltani az olvasóban/elbeszélőben. A Silent Book-ban és az Elbeszélő kártyákban nincs szöveges utalás, ami lehetővé teszi az olvasónak/elbeszélőnek, hogy saját személyes értelmezésre. A szöveg hiánya arra készíti az olvasót/elbeszélőt, hogy logikai ugrásokat és kapcsolatokat teremtsen a képek között, ami kreativitásra és kíváncsiságra serkenti. Ezért ezek az eszközök segíthetnek abban, hogy képessé váljunk a vizuális tartalmak értelmezésére és megértésére, emellett párbeszédre, interakcióra és nyelvi készségekre is ösztönözhetnek.

A serdülők, felnőttek és NEET-ek esetében az önéletrajzi elbeszélés használata rendkívül ösztönző lehet. A résztvevőket általában a költői kreatív írás és szimbólummunka segítségével szoktam beavatni ebbe a technikába. Munkám során gyakran találok magam olyan emberekkel szemben, akik nehezen tudják kifejezni érzelmeiket. Az oktatási területen belül elengedhetetlen olyan módszereket alkalmazni, amelyek lehetővé teszik az érzelmek kifejezését. A Költői Kreatív Írás műhelyek részeként, narratív-önéletrajzi háttérű inspirációkat meríték a 60-as évek művészeti neoavantgárdjainak Vizuális Költészet módszeréből, a Caviardage-ból, valamint a tágabb irodalmi-művészeti Found Poetry mozgalomból. Ez a kifejezőmód a Blackout Poetryvel és az Erasure Poetryvel módszereivel együtt, a "költészet felfedezését" hirdeti azáltal, hogy néhány szót kitörölnek a szövegből, majd a meglévővel egy új verset alkotnak meg.

---

<sup>1</sup> A *Kamishibai* egy japán szó, ami "papírdramát" jelent. A *Kamishibai színház* a történetmesélés módszere, egy kis faszínház segítségével. Ezt a fajta színházat az ókori japán mesemondók használták az olvasás <https://en.wikipedia.org/wiki/Kamishibai>

<sup>2</sup> A *Blackout* és az *Erasure költészet* két költői forma, amelyek a már írott szöveg törléséből és újraképzéséből származnak. <https://writers.com/what-is-blackout-poetry-examples-and-inspiration>

Az önéletrajzi történetmesélés oktatásban történő alkalmazása esetén a legjobb módszerek a szimbólumok és a metaforák használata. A műhelymunkák során a találkozók kezdetén rajzok, művészi képek, versek részletei és szimbolikus metaforák segítenek a gondolatok és érzelmek felfedezésében. Miután megvizsgáltuk ezeket a szimbólumokat, segítenek az egyéni tapasztalatok megértésében és az érzelmi élmények jelentésének tisztázásában. Ez a megközelítés önismeretre és öngondoskodásra ösztönzi az egyént.

### **Milyen eredményt szeretnél elérni a módszer alkalmazásával?**

A cél az, hogy gondoskodó kapcsolatot alakítsunk ki magunkkal és egymással. Az együttérzés gyakorlása arra ösztönzi az embereket, hogy ne csak védelmezzék egymást, hanem segítsenek másoknak saját maguk gondozásában is, figyelembe véve életüket, hangulatukat, jellemüket és sorsukat<sup>3</sup>.

### **Szerinted segíthet ez a módszer a mindannyiunkban jelenlévő pozitív érzelmek megélésében?**

A történetmesélés segít azonosulni a történet szereplőivel, ami ezáltal elősegíti az érzelmek tudatosítását. Ez személyes fejlődéshez és az egyéni és csoportidentitás pozitív erősödéséhez vezet.

### **Mit gondolsz, hogyan segíthet ez a módszert alkalmazóknak abban, hogy közelebb kerüljenek a rejtett és ki nem fejezett pozitív érzelmekhez?**

A rejtett és ki nem fejezett pozitív érzelmek felfedezése lehetővé teszi a személy számára egy új egyéni életút megteremtését. Nagyon gyakran előfordul, hogy éppen az ilyen típusú gyakorlatok során sikerül az egyénnek újratерemtenie saját belső világát és újra felfedeznie önmagát. A mesélés egyike azon pedagógiai gyakorlatoknak, melyekben az emancipáció, a kulturális adottság, a szimbolikus kompetencia és az önismeret szempontjai természetesebben és erőteljesebben olvadnak össze. A történetmesélés nemcsak szabadságot ad az egyénnek, hogy szimbolikus, rugalmas és a különböző kontextusokhoz alkalmazkodó világot építsen, hanem támogatja a világ megértésének és értelmezésének kognitív folyamatában is. A narráció interszubjektív élményén belül a gondoskodás egyik legintenzívebb aspektusa az úgynevezett entropátia. Ez egy olyan kognitív és érzelmi emberi dimenzió, amely kedvez a narratív forrásokból kiindulva megosztott jelentéshorizontok közös megalkotásának folyamatait elindítani.

### **Szerinted ez a módszer lehetőséget nyújt az önbizalom visszaszerzésének folyamatához?**

A pozitív érzelmek újrafelfedezése elősegítheti az önmagunkba és képességeinkbe vetett megújult bizalom elérését. Határozottan hiszem, hogy a történetek olvasása, meghallgatása és kitalálása lehetővé teszi a csoporton belüli megbeszélést és együttműködést. Ez a csere a másik, az ő értékének és szerepének felismeréséhez vezet, nemcsak az elbeszélői

---

<sup>3</sup> Cambi F., 2002, *Storia della Pedagogia*, Editori Laterza, Roma

konstrukción belül, hanem a valós életben is. Következésképpen a másik felismerése, a meghallgatásra és a törődésre való hajlam visszahat az érintett személyre, lehetőséget adva neki, hogy másképp tekintsen önmagára. Az elbeszélői környezet kiváltságos helyzet, mert lehetőséget ad egy olyan kapcsolati stílus felépítésére, amely képes a narratív modellt az elbeszélés idején túlra is kiterjeszteni, kiszélesítve azt a nevelési és egzisztenciális kapcsolatok számos más pillanatára is.

### **Véleményed szerint lehetséges-e a mesemondás módszerével elősegíteni azt, hogy az egyén a múltbeli tapasztalataiból származó tudását fejlessze?**

A történetmesélés különösen funkcionális eszköz az egyéni és társadalmi életútra jellemző és azt fémjelző tapasztalati sajátosságok "olvasására" és tükrözésére. Valójában az elbeszélésen keresztül egy egész sor folyamatot lehet elindítani, mint például: a korábbi tapasztalatok, események és cselekvések megértése, kidolgozása, újraértelmezése és újrarájátszása. Ezek a cselekvések a történetmesélésnek köszönhetően egy tér-idő cselekménybe kerülnek, más egyéni és társadalmi alanyoknak elbeszélve, a főszereplők körülményeinek, szándékainak és elvárásainak fényében magyarázva. Ezek a tények lehetővé teszik, hogy az eseményeknek kulturális és kontextuális jelentést adjunk, és megfelelő cselekvéseket és viselkedéseket tervezzünk.

### **Milyen folyamat révén értékelődnek fel a más kontextusokban elsajátított készségek?**

Az idegtudományok kimutatták, hogy az emberi agy képes multiszenzoros szinten szintetizálni az információkat, mindenekelőtt akkor, ha az információkat narratív formában tárják elé. A történetmesélés képes kapcsolatot találni a korábbi és jövőbeli készségekkel, elhelyezve azokat egy "tapasztalati kontinuumban", azonosítva a növekedés és a változás elemeit.

### **Szerinted hasznos lenne-e a NEET-ek számára, ha a korábbi készségeiket felismernék e folyamat során?**

Az életút tervezése magában foglalja a folyamatok és útvonalak megtervezését, a tapasztalatok kiválasztását és megszervezését, a célok és célkitűzések meghatározását. A történetmesélés minden pillanatban és minden szakaszon lehetővé teszi a szekvenciák visszakövetését és megrajzolását, a tapasztalatok közötti kapcsolatok létrehozását, a célok és célkitűzések meghatározását és értelmének megragadását a múltbeli történettel, a jelenlegi valósággal és a jövőbeli tervekkel kapcsolatban. Ezért önmagunk, személyes történetünk elbeszélése értelmet ad a konkrét tanulási tapasztalatoknak, megvilágítva a tanulás különböző módjait az élet során és a különböző helyzetekben és kontextusokban, kiemelve a személy aktív szerepét a tudással való kapcsolatában.

### **Mit tanácsolnál egy olyan személynek, aki az önismeret útján ezt a módszert szeretné alkalmazni?**

Azt javasolnám, hogy nyitott szívvel és figyelmes füllel fogadja el ezt az önismereti utat. Valójában a történetmesélés egy olyan ösvényhez hasonlítható, amely elvezethet bennünket a legfelderítetlenebb és legismeretlenebb helyekre.

### **Mit gondolsz, vannak ennek a módszernek korlátai, ha igen, melyek ezek?**

Bár ez egy kanyargós és fárasztó út lehet; nem hiszem, hogy vannak korlátai annak, hogy hozzáférjünk ehhez a felfedezéshez. Az egyetlen korlátot a hangoskönyvek vagy a CAA (Augmentatív Alternatív Kommunikáció) változatban<sup>4</sup> elérhető illusztrált könyvek kis száma jelenti. A jövőben számos lehetőség kínálkozik. Valójában sok szakértő már most is azon dolgozik, hogy mindenki számára lehetővé tegye az ehhez a módszertanhoz való hozzáférés kiszélesítését. Jelenleg azonban a helyzet megnehezíti a hallásproblémákkal vagy összetett kommunikációs készségekkel rendelkező emberek számára a hozzáférést ehhez a gyakorlathoz.

### **Véleményed szerint hatékonyabb lehet ez a módszer, ha konkrét esetekben alkalmazzák, ha igen, mely esetekben?**

Számos közelmúltbeli pedagógiai kutatás rávilágított az összes ilyen narratív gyakorlat inkluzív potenciáljára. Valóban, a képek értékes eszközt jelentenek olyan gyermekek és felnőttek számára, akik még nem jutottak el az önálló olvasás szintjére, de olyan emberek számára is, akik nyilvánvaló olvasási problémákat mutatnak, illetve olyan idegen emberek számára, akik új nyelvet tanulnak. Valójában az ikonográfiai és szövegpárosítás gazdagságának köszönhetően a képeskönyvek hangos olvasása a csodálkozás és az ámulat attitűdjét kelti, ellenállhatatlan varázst gyakorolva, amely arra készíti, hogy az olvasás élményét megismételjük, még akkor is, ha nyilvánvaló nehézségek előtt állunk.

### **Következtetés**

A Valentinától kapott elemzés és az ezen a területen szerzett értékes tapasztalatai minden bizonnyal segítettek elmélyíteni egy olyan módszertant, amely magában hordozza az újrafelfedezés minden varázsát. A történetmesélésen, képeken és költészetben keresztül tett utazás képes új univerzumokat megnyitni és jelentéskapcsolatokat létrehozni, lehetővé téve az énünk egyes elveszett részeinek újbóli megközelítését. A történetmesélés olyan gyakorlat, amely segíthet visszaszerezni a rejtett örömet, támaszkodva a múltbeli tapasztalatainkra, de azokra is, melyeket csak elképzelünk és még nem történtek meg.

### **Források**

Itt néhány olyan forrás található, amelyeket Valentina a mindennapi munkája során használ. Mivel Valentina Olaszországban dolgozik, a legtöbb javasolt forrásanyag az ország oktatási kontextusából származik, de könnyen átültethetők más nyelvekre is.

---

<sup>4</sup> Az *augmentatív alternatív kommunikáció* a beszéd vagy írás kiegészítésére vagy helyettesítésére használt kommunikációs eszközök összessége azok számára, akik nehézségekbe ütköznek a szóbeli és írásbeli előállítás és megértés [terén](https://en.wikipedia.org/wiki/Augmentative_and_alternative_communication) [https://en.wikipedia.org/wiki/Augmentative\\_and\\_alternative\\_communication](https://en.wikipedia.org/wiki/Augmentative_and_alternative_communication)

Vizuális költészet:

- Festa T. (2019), *Trovare la poesia nascosta, educare alla bellezza con il metodo "Caviardage" (Rejtett költészet megtalálása, szépségre nevelés a "Caviardage" módszerrel)*, La Meridiana, Molfetta (BA)

- <http://arteascuola-miriampaternoster.blogspot.com/2012/12/discover-hidden-poems.html?m=1>

- <https://www.metadidattica.com/2013/04/14/il-caviardage-ovvero-trova-la-tua-poesia/>

- <https://www.caviardage.it/>

Szimbólummunka:

- <https://www.symfos-youth.eu/en/>

Biblioterápia és képeskönyvek:

- <https://www.stefaniaciocca.it/2021/08/29/biblioterapia-e-albi-illustrati/>

- [https://dinkioistro.it/incanto\\_del\\_leggere/](https://dinkioistro.it/incanto_del_leggere/)

- <https://biblioterapiaitaliana.com/2022/04/06/parlare-di-malattia-e-morte-ai-bambini-attraverso-gli-albi-illustrati/>

- <https://testefiorite.it/tag/biblioterapia/>

- <https://www.ascoltandolefigure.it/category/libroterapia-creativa>

## Dráma

### Interjú Balogh Rodrigóval

Készítette: Dobay Júlia



**Balogh Rodrigo** rendező-drámaíró 2001-ben végzett színészként a budapesti Shakespeare Színházi Akadémián. Tanulmányai alatt és azt követően 2006-ig számos színházban, köztük az RS9 színházban dolgozott színészként. 2004-ben kezdett saját színházi produkciókat készíteni. 2007-ben megalapította a *Független Színház Magyarországot*, ahol roma és nem roma színházi társulat művészeti és oktatási programjaikkal szociális és társadalmi kérdésekre keresnek válaszokat. 2007-ben Junior Prima-díjat kapott oktatási munkájáért, valamint az ENSZ "Menekült-díját" a boszniai fiú, Mirad alakításáért. 2012-ben elnyerte az Ibsen-ösztöndíjat is. Rodrigo számos színdarabot és előadást írt és rendezett, amelyek közül néhányhoz kapcsolódóan színházi nevelési programot is vezetett hátrányos helyzetű fiatalok számára. 2015 óta kutatja az európai roma színházak munkáját, 2017 óta pedig a Roma Hősök Nemzetközi Roma Színházi Fesztivál

igazgatója. A mai napig egyik fő célja, hogy létrehozzon egy európai roma színházat, mely együttműködhet más roma színházakkal szerte a világon.

#### Miről szól a módszer?

A Roma Hősök műhelyek számára kidolgozott módszertan két fő irányvonal mentén épül fel. Először is, ezeken a workshopokon kortárs roma drámaszövegek alapján nyílt vitát segítünk elő, azzal a céllal, hogy beszéljünk a kortárs roma drámák szereplői és helyzetei által életre keltett témákról és értékekről. A roma kultúrát általában nem kortárs, hanem hagyományos, sajátos, csak a roma közösséghez kapcsolódó kultúraként ábrázolják, mely a többségi vagy a mainstream kultúrához nem kapcsolódik. A hagyományos, folklorizált forma (színes szoknyák, táncok, hegedűzene, kézművesség) az, mely elfogadott a társadalom számára amelyeket a kortárs tapasztalatok valósága kissé átformált. A kortárs roma kultúra azonban létezik, élő, dinamikus és támogatandó, különösen a roma életet ábrázoló témák kidolgozásakor. Ezért a Roma Hősök Workshopjai válasz arra a sürgető igényre, hogy a roma kultúrának ezt a rendkívül fontos, de még mindig kevésbé feltárt részét a fiatal, nem roma, de kiváltképp roma közönsége elé tárjuk. Önreflexív szövegek segítségével és olyan aktuális témákkal, mint az identitással, hovatartozással, diszkriminációval kapcsolatos kérdésekkel és egyéb témákkal foglalkozunk, amelyek segíthetnek a résztvevőknek jobban megérteni,

hogy a roma szerzők hogyan reflektálnak saját kultúrájukra és annak a mainstream kultúrában való megjelenítésére.

A másik irány, amelyet a műhelyeken keresztül vizsgálunk, a klasszikus hős fogalmának újradefiniálása a kreatív játékok, a történetmesélés eszközeivel. Azzal, hogy a hős témáját a műhely középpontjába helyezzük, és megvitatjuk a roma fiatalokkal, akik számára a faji megkülönböztetés még mindig probléma, felhívjuk a figyelmet az önreprezentáció fontosságára. A művészet képes teret teremteni az egyes közösségek társadalmi problémáinak komoly megvitatására, és konkrét változásokat eredményezhet.

A hős fogalma mellett a műhelymunkák témái a következők voltak: a romák elleni erőszak, korai házasság, iskolai lemorzsolódás, nemek közötti egyenlőtlenségek. Azáltal, hogy ezeket a témákat a roma emberekkel együtt vitatjuk meg, olyan tereket szeretnénk létrehozni, amelyeket viták és támogató csoportok létrehozása révén tovább lehet fejleszteni. A workshopok célja tehát a roma közösségek tájékoztatása és megerősítése értékeik, jogaik és kultúrájuk tekintetében, valamint a roma és nem roma résztvevők közötti érdemi kommunikáció kialakítása a párbeszéd és a kölcsönös megismerés biztonságos terének megteremtésével.

A program a roma művészközösség néhány kritikus, nehézséget mutató témájával is foglalkozik: a roma színház marginalitása és az állandó intézményi támogatás hiánya, a közelmúlt történelméről kritikusan és a fiatal közönség számára lebilincselő módon beszélő aktuális kulturális termékek hiánya, a roma közösségek múltjának és jelenének megértéséhez fontos kérdésekkel felelősen foglalkozó színházi repertoár hiánya, a roma fiatalok alacsony színházlátogatása. A projekt érthető és interaktív formában tájékoztatja a fiatal közönséget ezekről a kérdésekről, támogatja és népszerűsíti a roma művészeket és a kortárs roma kulturális produkciókat. Ennek eredményeképpen határozott véleményünk, hogy minden olyan program, amely a művészetet eszközként használja a társadalmi egyenlőtlenségekre való reagálásra, a fiatalok oktatására és kritikai gondolkodásuk, empátiájuk és szolidaritásuk fejlesztésére, minden erőfeszítést és minden lelkesedést megér, amire csak képes az ember.

### **Melyek azok a fő tevékenységek és akciók, amelyeket ezzel a módszerrel valósítotok meg?**

A workshop két részből áll, és a következőképpen épül fel:

Az első foglalkozás során a fiatalok négy színdarabot és négy hőst elemeznek és vitatnak meg. Általánosságban megbeszéljük, hogy mitől lesz valaki hős (Mi jellemzi a hősoket és környezetüket? Mit csinálnak?). Miután megismerkedtünk a négy darab főszereplőivel (a drámák központi jelenetét bemutató rövid videókból), a diákok eldönthetik, hogy melyik darabbal szeretnének foglalkozni. Közösen elemezzük a legfontosabb elbeszéléseket, végigmegyünk a nehézségeken, a tevékenységeken, a döntéshozatalon, a cselekvéseken és az eredményeken.

A második foglalkozás során a résztvevők személyes hősei és hőstörténetei kerülnek a középpontba. Közös fogalmazzuk meg a kreatív üzeneteket. Megpróbáljuk megtalálni a hőst önmagunkban, és a résztvevők által választott hősökkel dolgozunk különböző kreatív módszerek segítségével (pl.: színházi jelenet, képzőművészet, írás). Amikor a résztvevők megalkotják személyes hőseiket, arra kérjük őket, hogy szerveződjenek párokba, és alkossák meg saját hőstörténetüket. Ezután kis csoportokban megosztják ezt a történetet, és reflektálnak rá.

### **Milyen célokat fogalmazol meg elsősorban a módszer alkalmazása közben?**

Az oktatási módszert elsősorban a közép- és felsőoktatásban tanuló roma és nem roma fiatalok számára dolgoztuk ki. Ugyanakkor úgy gondoljuk, hogy más célcsoportok számára is érdekes és hasznos lehet.

### **Mi a cél, ha van ilyen, amit el szeretnél érni, amikor ezzel a módszerrel dolgozol?**

A Független Színház Magyarország 2007 óta működik. Célunk, hogy beszélgetést kezdeményezzünk társadalmi kérdésekről, felhívva a figyelmet a személyes felelősségre. Nem számít, honnan jöttél, de számunkra fontos, hogy mit gondolsz a világról és mit teszel érte. Szeretnénk, ha a fiatalok származástól függetlenül együtt tudnának élni, és mindent megtennének azért, hogy egy elfogadóbb országban éljenek.

A Roma Heroes oktatási módszertan az első olyan oktatási megközelítés, amely a roma drámairodalmat és színházat nemzetközi kontextusban tárgyalja. A projekt célja, hogy felhívja a figyelmet a roma drámairodalom értékeire, betekintést nyújtson az Európa-szerte élő roma közösségek életébe, és megossa a darabok főszereplőinek történeteit és nehézségeit. A műhelymunka továbbá hozzájárul ahhoz, hogy a résztvevők fejlesszék kommunikációs képességeiket, javítsák vitakultúrájukat és összességében együttműködőbbé váljanak.

### **Szerinted ez a módszer alkalmas lehet a mindannyiunkban jelenlévő pozitív érzelmek erősítésére?**

A workshopok során a csoporttagok jobban megismerik egymást, gazdagodik a roma közösségekkel kapcsolatos tudatosságuk (a roma közösségek esetében erősödik az identitásuk, javul az önértékelésük és az önbizalmuk), javul a kommunikációs készségük, nyitottabbá válnak a különböző értékek iránt és együttműködőbbek lesznek. Ennek köszönhetően fejleszti a résztvevők szociális érzékenységét, kulturális ismereteit, asszertivitását, aktív állampolgárságát és nem utolsósorban pozitív érzelmeit.

### **Szerinted hogyan segíthet ez a módszer azoknak, akik gyakorolják, hogy megközelítsék a rejtett és ki nem fejezett pozitív érzelmek újrafelfedezését?**

Ennek a módszernek köszönhetően a csoporttagokat arra ösztönzik, hogy megfogalmazzák és bemutassák saját hőseik vagy hőstetteik történetét. A főszereplők történeteinek keresztül megbeszéljük, hogy milyen változásokat indítottak el saját életükben és szűkebb vagy tágabb

környezetükben. E folyamat során önbizalmuk és önbecsülésük egyaránt javul, és újra felfedezhetik rejtett és ki nem mondott pozitív érzelmeiket is.

### **Szerinted lehetséges-e ezzel a módszerrel rávilágítani a személy által a korábbi tapasztalatok során szerzett tanulásra?**

Mivel a módszer személyes történetekre (személyes hősökre) is támaszkodik, a workshopok során a résztvevők által korábbi élettapasztalataik során elsajátított tudás nagy része feltárul.

### **Milyen folyamat révén kerülnek kiemelésre a más kontextusban szerzett készségek?**

A főhős személyes történetének és tapasztalatainak elemzésével és elmélyülésével a résztvevők valaki más megélt életéből vesznek példákat. Azáltal, hogy összehasonlítják magukat az elemzett karakterrel, megkezdik az önelemzés folyamatát, amelyen keresztül azonosítják saját készségeiket és erősségeiket.

### **Szerinted hasznos lenne-e a NEET-ek számára, ha ezen az útvonalon belül elismernék az előzetes tudásukat?**

A saját személyes hősiük megalkotása remek módja lehet az előzetes tudásuk elismerésének és az önbecsülésük javításának is.

### **Milyen javaslatokat adnál egy olyan személynek, aki úgy dönt, hogy ezen a módszerrel vág neki az önismereti útnak?**

Érdemes bátornak lenni és őszintén megteremteni a saját személyes hősiüket, akiből aztán bármikor erőt meríthetünk.

### **Szerinted vannak-e ennek a módszernek korlátai, ha igen, melyek?**

A módszer megalkotása során a roma emberekre helyeztük a hangsúlyt. Ezért elsősorban ennek a célcsoportnak a sajátosságait vettük figyelembe, de úgy gondoljuk, hogy más célcsoportok számára is érdekes és hasznos lehet.

### **Úgy gondolod, hogy ez a módszer hatékonyabb lehetne, ha konkrét esetekben alkalmaznák, ha igen, mely esetekben?**

Oktatási módszertanként hoztuk létre, és a kutatásunk során már megerősítettük, hogy oktatási környezetben nagyon jól használható. Úgy gondoljuk, hogy nagyon hatékony lehet bármilyen célcsoportnál.

### **Következtetés**

A Roma Hősök oktatási módszertan könnyen kapcsolódhat az Örömhöz. Bár ez a módszer a roma emberekre és a roma színházra összpontosít, bármely más célcsoportnál is alkalmazható. Személyes hősiük és a körülöttünk élő hősiük megtalálása megerősítheti önmagunkat, és ily módon segíthet felismerni rejtett képességeinket és újra felfedezni pozitív érzelmeinket.

### **Források**

Az alábbiakban néhány, Rodrigo által javasolt forrást találsz, amelyek segítségével elmélyítheted ezt a módszert, és inspirációt meríthetsz belőle.

<https://independenttheater.hu/educational-methodology/>

[https://prezi.com/gqqukvzsd7e/roma-heroes/?utm\\_campaign=share&utm\\_medium=copy](https://prezi.com/gqqukvzsd7e/roma-heroes/?utm_campaign=share&utm_medium=copy)

<https://howlround.com/reimagining-segregated-world-roma-heroes-european-dramas>

## Természeti munka

### Interjú Vásárhelyi Krisztával

#### Rezák-Kottes Anikó munkája nyomán

A kutatások alapján a természethez kapcsolódó emberek könnyebben képesek kezelni a mindennapok során megjelenő stresszt, és kevesebb negatív érzellemmel kell megküzdeniük. Komoly mentális és egészségügyi különbséget tudtak kimutatni a természethez közelségben élők körében, mint akik a városi individualizmus világában töltik mindennapjaikat – írja Sonja Sudimac idegtudományi kutató cikkében. Magyarországon, egy pszichológusokból, természettudósokból és nemzeti parkjaink szakértőiből álló csoport egy nagyon kézzel fogható és gyakorlatias módszertant dolgozott ki, amely a résztvevők saját tapasztalataira és a tudományos igényességre alapozva segít visszatérnünk a természetbe.



**Vásárhelyi Kriszta**, Az *Erdőmerülés* egyik alapítója és szakmai vezetője, Vásárhelyi Kriszta mesélt saját útjáról, magáról a módszertanról, a témához való kötődéséről és az évek során felhalmozódott számtalan tapasztalatáról.

Kriszta mellett, hogy mentor és tréner, klinikai gyerek szakpszichológus végzettséggel rendelkezik, képzésben lévő család és párterapeuta, KIP (katatím imaginatív pszichoterápia) terapeuta, gyerek pszichodráma asszisztens. Vagyis alapvetően pszichológusként terápiás közegben dolgozik, mindamelllett, hogy többedmagával megalapította az Erdőmerülést. Ahogy a honlapjukról is kiderül: „Az Erdőmerülés egy erdőterápiás egészségmegőrző program, mely során a résztvevők kényelmes, ráérős sétát tesznek az erdőben, megmerítkeznek a természetben. Ez a tudatos séta kiegészül mind az öt érzékre ható relaxációs, energetizáló és közérzetjavító gyakorlatokkal, technikákkal. Mindezek eredményeképpen a test és az elme elcsendesedik, megnyugszik. A program kidolgozását és vezetését egy jól képzett, elkötelezett szakértői csapat végzi a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság szakmai támogatásával.”

#### Miről szól ez a módszer?

Ahogy Kriszta említette a módszerről: *„Segít a résztvevők számára, hogy az erdő megnyugtató atmoszféráját minél jobban meg tudják élni, minél pozitívabban hasson rájuk.”*

A japán eredetű Sinrin-joku, az 1980-as években Amerikában és Európában is erdőfürdőzés néven vált ismertté, amely valójában egy többévezredre visszanyúló hagyományból fakadó módszer, ugyanis az ember ösztönösen ősidők óta használja a természet gyógyító,

egészségmegtartó és ahogy Kriszta találóan megfogalmazta *lelket támasztó* erejét. Az a lényegében ösztönös igény és vágy, hogy az emberek kimennek az erdőbe feltöltődni és megnyugodni, csak később vált marketingfogássá. Mára viszont egyre több kutatás igazolja, hogy az erdőben töltött időnek – még akkor is ha nem feltétlenül tudatos, nagyon pozitív hatása van az egészségi változókra, az emberi szervezet testi és lelki egészségi állapotára is. Ez a jelenség idézte elő, hogy világszerte egyre népszerűbbé vált ez a fajta aktivitás. Magyarországra ezen a néven az elmúlt 5 évben érkezett meg leginkább – bár környezeti nevelés és természettel való kapcsolódás sokkal régebb óta működik.

Merényi Tímea alapítótársammal - aki szakmáját tekintve marketinges és rendezvényszervező - együtt dolgoztunk egy gyerekrendezvényen és ott keresett meg az ötletével, ugyanis a saját bőrén tapasztalta meg az erdő jótékony hatását azáltal, hogy Budapestről Nagymarosra költözött. Észrevette magán, hogy sokkal kreatívabb, kiegyensúlyozottabb és könnyebben birkózik meg a hétköznapi sodrásával. Ennek hatására mélyedt el a témában és próbálta megfejteni, hogy mi is történik valójában. 2018-ban kezdtük el kidolgozni az Erdőmerülés módszertanát, ami mi a japán módszer magyar adaptációjaként szoktunk emlegetni. Egy olyan módszert dolgoztunk ki, amely mindenki számára érthető és kézzel fogható, vagyis a magyarok szellemiségéhez és működési mechanizmusához könnyebben kapcsolható. Olyan emberek számára is lehetőséget szeretnénk biztosítani, akik nem járatosak sem a Zen meditáció, sem a mindfulness technikák alkalmazásában, nem ismerik az erdőjárást.

Többféle programjuk is van, de a *Bevezetés az Erdőmerülésbe* című alapprogram az első lépés az egész módszertan megismeréséhez. Ez egy háromóra intervallumban történő séta az erdőben, ahol nagyon lassan, szinte bandukolva járnak az erdőben, miközben különböző szempontok alapján szemlélődést végeznek illetve figyelmüket próbálják meg irányítani. Olyan feladatokat, gyakorlatokat kínál a séta vezetője a résztvevők számára, amelyek segítségével az adott pillanatot és az adott helyet tudják a lehető legjobban megélni és átélni. A módszer egyik alapvető megközelítése, hogy nem instrukciókkal és feladatokkal dolgoznak, hanem lehetőségek felkínálása révén erősítik a tudatos jelenlét megtapasztalását az erdőben, az itt és most megélését, jelen pillanatra való fókuszálásban segítik a résztvevőket. Van olyan, aki sokkal többet tud az erdő működéséről, mint mi, de úgy gondolom, hogy ez a szemlélet nagyon könnyen keretbe tudja foglalni az egyszerűen végezhető gyakorlatok által a természet közelségét és különösebb szaktudás nélkül is eredményes tud lenni.

### **Hogyan is működik pontosan ez az egyedi módszer?**

Általában először testtudati gyakorlatokat, jóleső nyújtásokat, légzéseket végeznek, hogy az izmok kilazításával és a testre való figyelemmel érkezzenek meg az erdőbe. Ezután meghívják a résztvevőket egy csendes, lassú sétára, ahol elkezdhetik a lelassulás és befelé figyelés érzését valóban megtapasztalni. A séta során mindig adnak különböző kapaszkodókat, amelyek segítséget nyújtanak ennek az állapotnak az előidőzéséhez, a figyelmük jelenre való irányításához, hogy a zavaró és stresszes helyzeteket ténylegesen az erdőn kívül tudják hagyni. Nincs telefonjuk vagy bármilyen eszközük, hogy kapcsolatot teremtsenek az erson kívüli világgal. Csak az ember van és az erdő.

A séta alatt időközönként megállnak, légzőgyakorlatokat végeznek, ez elősegíti a további lelassulást mind fiziológiai, mind szellemi szinten. Továbbá érzékszervi játékok és gyakorlatok segítségével kapcsolódnak a sétálók az erdő különböző elemeihez, vannak a hallást előtérbe helyező feladatok, vannak ahol a tapintás és szaglás kerül a figyelem középpontjába. A célállomáson pedig egy erdei piknik várja a résztvevőket, ahol az ízlelésre is igyekeznek hatni – ami szintén fontos érzékszervi tapasztalás. Ezen a ponton tartanak egy csendes elvonulást, ahol mindenki a saját idejét töltheti el az erdőben. Amikorra elérnek erre a pontra a gyakorlatok és az erdei atmoszféra hatására lelassul a figyelmük és a séta előtti energiaszintjükhöz képest szinte egy módosult tudatállapotban tudják megtapasztalni ezt a meditációszerű csendességet, ahol már egészen másképpen látják és érzik az erdő hatását. Általában nagyon erős pozitív érzelmek szoktak felszínre jönni, többen számoltak be mély összetartozás érzésről, természettel való egybetartozásról, bizonyos értelemben egyfajta támasz és biztonság megtapasztalásáról.

A másik nagyon fontos megközelítése az Erdőmerülésnek a természettudományos kapcsolódás és egzakt irányvonal, amelyet Hiúz Ház Erdei Iskola és Látogatóközpontban dolgozó alapítótárs, Sevcsik András képvisel leginkább a módszertanon belül. A Nemzeti Parkokkal való szoros együttműködés is ennek egyik hozománya. Megközelítésük alapján a séták vezetői közvetítőkként kísérik végig a résztvevőket az úton, és valójában a természet mutatja meg, hogy éppen akkor mire lehet figyelni és ennek a spontaneitása adja az élményt. Hiszen, ha éppen elrepül egy különleges madár, akkor nem a patakra helyezik a figyelmet, hanem a természet adta lehetőségeket használják fel. Ez a megközelítés adja a program változatosságát és egyediségét, a kreativitás szabadságát és a spontaneitás lehetőségét.

### **Véleményed szerint hasznos lehet ez a módszer a NEET emberek számára, akik megpróbálnak újra kapcsolatba kerülni önmagukkal?**

A program "magyar lélekre van szabva", ugyanis jelenleg Magyarországon magas a szorongás szintje, félelem és a rugalmatlanság jellemző, és mi magyarok nem igazán tudjuk, mit jelent relaxálni, elcsendesedni, történetileg vizsgálva pedig nehezen kap teret a természet a vallásokban a keleti megközelítésekhez képest.

Az Erdőmerülés pedig egyszerű szorongásoldó módszer nagyon hasznos tud lenni. Különösen érinti a NEET fiatalokat ez a kérdés, ugyanis nyomasztja őket a felnőtté válás, az életindítás normatív krízise, közülük sokan kamaszkorban nem tudtak kellőképpen elrugaszkodni, éppen ezért egy második kamaszkort élnek át, vagyis kitolódik náluk annak a felfedezése, hogy ki vagyok én és mit szeretnék. Ezen túl a Covidnak az az egy-két éve, amikor meg voltak vonva a kortárs közösségtől nagyon sokat elvett az életükből, ugyanis ekkor a fő fejlődési lépcső a kortársak társaságában időt eltölteni. A digitális média használata miatt pedig rendkívül lecsökken az önértékelésük, hiszen hiába tudják, hogy az ott látott tartalmak nem a többi ember valós képét jelenítik meg és azok nem valós önbizalmat tükröznek, mégis az énképük folyamatosan olyan ingerrel találkozik, amely azt indítja el bennük, hogy jobb lennél, ha így csinálnád, ilyen élményed lenne, így néznél ki.

Az Erdőmerülés során éppen ezért válik izgalmassá, hogy telefon nélkül, csak az erdei környezet jelenlétében tapasztalhatják meg a résztvevők az erdő azon rétegeit, amelyet kizárólag egy ilyen 3 órás erdei elvonuláson, vezetett programon által relaxációval át tud élni az ember.

Nagyon fontos megmutatni számukra, hogy a „semmi” nem feltétlenül fojtogató, hanem tudatosabban, figyelmesebben a pozitív érzelmek másfajta megélését jelentheti azáltal, hogy teljesen mást csinálunk mint, amit megszoktunk.

### **Mit gondolsz, ez a módszer alkalmazható a mindannyiunkban jelenlévő pozitív érzelmek fokozására?**

Az Erdőmerülés lehetőséget kínál a pozitív érzések és erőforrások megtapasztalására. Ha a résztvevőknek sikerül félretenniük a szorongást a túra során, akkor később sokkal tisztább öntudattal térhetnek vissza a mindennapi környezetükbe. Sok résztvevő az élmény után élettani hatásokról számol be. Ilyen például a tisztább tüdő és a vállak elernyedésének érzése. A természettel való kapcsolódás, még ha csak egy rövid pillanatra is, a megerősödés és az ellazulás érzését hozhatja el.

Ha valaki megtapasztalja, hogy a szorongásréteget levesszük róla, alatta tiszta, megfogható és örömteli érzések vannak, ezek kerülnek inkább felszínre. Ennek a folyamatnak köszönhetően ezek az érzések nagyobb valószínűséggel kerülnek felszínre. A természettel való kapcsolódás által a résztvevők gyakran számolnak be mély összetartozás élményről, és azért mert körül veszi őket valami gyönyörű, stabil és élő dolog, amivel összetartozónak érzik magukat, így jó hatással van az önbizalomra is.

### **Mely csoportokkal szoktál dolgozni?**

Általában 6-8 fős csoportok vannak, 20 fővel tud működni maximum egy ilyen séta. Hatalmas ereje van, amikor ennyi ember néma csendben tud lenni az erdőben, és együtt őrzik az erdő csendjét. Ezek a nyitott alkalmak bárki számára elérhető programok, általában idegenek vannak, egyéni élményért jönnek, személyes motivációból, ezáltal gyorsabban tudnak eljutni a csendesség állapotához.

Azok, akik az önreflexió megtapasztalására jönnek, inkább a csend és a csend állapotába merülnek el.

Gyakran vesznek részt szervezett csoportok is, mint például: iskolai csoportok, munkahelyi csapatok stb. Azáltal, hogy a résztvevők ismerik egymást, nehezebb elérni a kollektív csendet. A csend nehezebben jön létre, de ha egyszer már elértük, ugyanolyan jótékony hatású.

Ezen kívül, ahogy Kriszta elmesélte: *„Évente 3-4 alkalommal szervezzük meg az napos erdőmerülés **programvezető képzésünket**, ahol a saját módszerünket mutatjuk meg kapcsolódó szakemberek számára, akik ennek elemeit és szemléletét viszik tovább és építik bele saját munkájukba. Rendszeresen vesznek részt ezeken az alkalmakon pedagógusok,*

*pszichológusok, de holisztikusabb szemléletben is gondolkodva jógaoktatók és egyéb emberekkel kapcsolódó foglalkozást űzők is a résztvevők között vannak.”*

Ezen kívül évente 3-4 alkalommal szervezzük meg az Erdőmerülés vezetői képzésünket, ahol saját módszerünket mutatjuk be a kapcsolódó szakemberek számára, akik annak elemeit és szemléletét viszik tovább és építik be saját munkájukba. Ezeken a foglalkozásokon rendszeresen vesznek részt pedagógusok és pszichológusok, de jógaoktatók és más holisztikus szemléletű szakemberek is.

### **Hogyan reagálnak a résztvevők a tapasztalatokra?**

Minden alkalommal adott csoportra szabják a módszert, de vannak általánosan alkalmazott technikák is. Ezek a technikák minden egyes résztvevőre más-más hatást gyakorolhatnak.

Mindenkinél jelen van a 30 perces elvonulás az út elején. mindenki máshogyan él meg és mindegyik természetes megélés: valaki nagyon jól alszik, valaki hallgatja a hangokat és végre nem gondol semmire, vagy megtapasztalja a természetben való jelenlétet, mintha a patak vize az ereiben folyna, de olyan is van, aki meghatódik és elsírja magát. Olyan gyakorlatokat állítottunk össze, amelyek a gyerek és a felnőttek számára egyaránt érthetőek. Kriszta kérése a séták elején, hogy *„engedjétek meg magatoknak hogy egy kicsit gyermekekké váljatok, akik benéznek egy kő alá, megfogják a mohát, összegyűrjék a sarat.”* Minden foglalkozás előtt megkérek mindenkit, hogy engedjék meg maguknak, hogy egy időre gyermekké váljanak. Ismét érezzék a kíváncsiságot, a természetre való odafigyelést és a meglepetés erejét.

A séta végén terített asztal várja a résztvevőket, szezonális gyümölcsök, helyben gyűjtött gombák, teák, környéken készített pesto-k jelentik a piknik alapanyagait, ezáltal még inkább megteremtve az otthonosság és a hazatalálás érzését.

### **Következtetés**

A természet megtartó ereje a hit, a bizalom és az erő. Mindig ott van, örömet és szépséget tud adni. A természettel való kapcsolat megtapasztalása más emberekkel együtt, segít megérteni, óvni és védeni a környezetet. Az Erdőmerülés küldetése, hogy megkönnyítse az érdeklődők számára, hogy belépjenek egy egyedülálló és magával ragadó élménybe, ahol a koncentráció és a hallgatás az első. A természet megismerése és gondozása egyben egy módja annak, hogy közelebb kerüljünk önmagunkhoz és igényeinkhez.

### **Hivatkozások**

További információ erről a módszerről: <https://www.facebook.com/erdomerules/>

## Művészet

### Interjú Christel Strykalával

Készítette: Kees Schuur



Ebben a cikkben **Christel Strykala** két példán keresztül mutatja be, hogyan képesek a fiatalok létrehozni egy közös műalkotást, amely méretben, sokszínűségben és minőségben is messze felülmúlja az egyén teljesítményét.

Christel Strykala képzőművész-tanárként végezte tanulmányait a Lipcsei Egyetemen. Negyven éven át tanított, ebből az utóbbi éveket az ueckermündei Greifen-Gymnasiumban töltötte. Nemzetközi utazásai során különböző művészeti formákat tanulmányozott. Élettársával együtt dolgozik a kertjükben található *Elveszett paradicsom* című monumentális műalkotáson.

Új utakat kereső, innovatív munka jellemezi a fiatalokkal való munkáját. Christel szerint minden fiatalban megtalálható egyfajta művészi és kreatív képesség, amit felfedezni és fejleszteni kell. Fontosnak tartja, hogy a fiatalok örömmel végezzék munkájukat, büszkék legyenek az általuk létrehozott művekre, megosszák azokat másokkal, és lássák azt, hogy a művészet milyen módon segíthet számukra az életben.

#### Miről szólnak a módszerek?

#### Együtt meg tudjuk csinálni

Az alábbi két példán keresztül szeretném bemutatni, hogyan tudnak a fiatalok kísérletezni és alkotni művészetben, miközben csoportmunkában olyan készségeket fejlesztenek, mint a kitartás, közösségi szellem és eltökéltség.

Az első tapasztalat, amiről szeretnék mesélni, az egy csoportmunka, melynek címe: Együtt újra meg tudjuk csinálni. Németországban az oktatási politika kötelező tantervet hozott létre az iskolák számára. A középiskola 4. évében, a második félévben írja elő a művészeti tantárgyat. A félév végén minden diáknak nyilvánosan meg kell védenie egy gyakorlati művészeti zárómunkát. Mivel ez a tantárgy csak az év végén van, sok diák nem veszi komolyan. A tanárok számára nagy nehézséget okoz, hogy motiválni tudják a diákokat arra, hogy olyan munkát készítsenek, ami valóban kifejez valamit önmagukról. Ilyenkor a legfontosabb az, hogy egyértelműen meghatározzuk számukra a feladatot, valamint hogy megértsék azt, miért készítsék el.

Az iskola épületében több olyan tér van, mely alkalmas arra, hogy áttervezzék. A térrendezéssel kapcsolatos módszert először az ueckermündei Greifen gimnázium menzájának példáján szeretném bemutatni. A tanulók azt a feladatot kapták, hogy a térbeli viszonyokat értelmezzék. Ehhez felmértük a helyiséget: megmértük a benne lévő bútorokat, felmértük a helyiség állapotát valamint a térben megjelenő színeket. A továbbépítéshez a tervezéshez kapcsolódó kis vázlatokra, alaprajzokra és magassági rajzokra volt szükség.

A diákok ezután kidolgozták a saját elképzeléseiket. Bemutatták őket, és megvitatták, hogy megvalósíthatók-e az elképzelések, és azt is milyen művészeti technikákat alkalmaznának legszívesebben. Szavazás útján a többség a festészetet választotta, mint alkalmazható technika. A diákok 70 x 50 cm-es vásznan akrilfestékkel dolgoztak. Minden diák két festményt készített, ezzel az összes falat beborítva. A festmények elkészítése egyéni munka volt, a tervezés ezzel szemben közösségi módon történt. Együtt döntöttek arról, mely képek kerüljenek egymás mellé, és arról is hogyan lehetne kitölteni a teret. A festmények témája a következő volt: Hősök közöttünk. A diákok egy-egy híres személyt választottak, akit szerettek volna ábrázolni. Tanulmányozták a kiválasztott híresség életrajzát, vázlatokat készítettek és minnél mélyebben elmélyültek személyiségének tanulmányozásában. A munkának ebben a fázisában a diákok motiválták és segítették egymást. Ezután kezdődött a festési folyamata. Egyéni módon különböznek a festési stílusok, ceruzavonások, ezért a folyamat során az egyéniség volt meghatározó. Egy közös barna asztalnál dolgoztak mindannyian, mely munka során motiválták egymást a diákok, tippeket adtak egymásnak, esetleg kritizálták is egymást.

A legfontosabb követelmény az volt, hogy a munka időben készüljön el. A falon elhelyezett sínek sehitették a festmények rögzítését. A képek sorrendjét és helyét a diákoknak kellett eldönteni, figyelembe véve, hogy nem minden kép mutat jól egymás mellett. Ezután a képekhez viszonyítva meghatározták a háttér színárnyalatát. Miután a képeket elhelyezték a diákok egyenként röviden bemutatták festményeiket. Egyéni munka eredménye volt a festmény elkészítése, ennek ellenére minden tanuló érezhette a többiek támogatását, hiszen egy csoportot alkottak. A festmények bemutatása után mindenki aláírta a művét, és felakasztotta a kiválasztott helyre.

### **Egész napos iskolai osztályzás**

Oktatáspolitikai szempontból az egész napos iskola elképzelése kétségkívül jó, és egyúttal hasznos a diákok számára. Sajnos az iskolákban a pedagógushiány miatt problémás a megvalósítása. Az Ueckermünde gimnáziumában lehetőség adódott a megvalósításra, mégis a kínált órák nem nyerték el a diákok érdeklődését, nagyrészzük figyelmét más tevékenység vonta el.

Úgy döntöttem, egy kerámia tanfolyamot indítok számukra. A kerámiával való munka a digitális világban nem könnyű feladat. Ezért fontos volt, hogy megtaláljuk a módját annak, hogy a diákokat motiváljuk és bevonjuk őket egy számukra teljesen új tevékenységbe. A művészeti tanszék rendszeresen részt vesz az "Európai versenyen". 2022-ben, több más témakör mellett, ebben a korosztályban a "Mi repül ott?" témát választottuk. Arra

gondoltam, úgy vehetnénk részt a versenyen, hogy minden diák készít egy-egy alkotást, amely aztán egy közösen elkészített munka része lesz.

Először a diákok információkat gyűjtöttek a rovarok megjelenéséről, életmódjáról, életkörülményeiről. Más tantárgyak iránt is érdeklődést mutattak, annak érdekében hogy jobban megértsék, hogyan néznek ki a rovarok, és hol szoktak szaporodni, például: földrajz, biológia stb. Felismerték a monokultúrák, a rovarirtó szerek használata által okozott környezeti problémákat, és ennek következtében a fajok kihalását és az ebből eredő egyéb problémákat a természetben.

Minden tanuló, ahogyan korábban leírtam, egyénileg dolgozott a kerámiadarabján, majd ezt követően a munkák egyetlen nagy műalkotássá formálódtak. Természeti elemeket is felhasználtak az alkotáshoz, mint például: levelek, növények, virágok. Amikor a mázas égetés után az elkészült domborművek végül az asztalon feküdtek, a diákok csodálkozva látták, hogy az egyes alkotások egy gyönyörű közös alkotást hoztak létre: egy rovaroktól hemzseggő élénk, virágzó rét képe rajzolódott ki. Minden diák büszke volt saját munkájára, mellyel hozzájárult a rét megalkotásához. Sokan nem gondolták, hogy valaha képesek lesznek akár hasonlót készíteni. Az iskola vezetőségét annyira lenyűgözte a közös alkotás, hogy a munkákat kiállították az átriumban.

### **Hogyan segített ez a két projekt a fiataloknak kifejezni pozitív érzelmeiket?**

Mindkét projekt lehetővé tette a diákok számára, hogy valami újat próbáljanak ki, felfedezzék rejtett képességeiket, és rácsodálkozzanak saját képességeikre. A folyamatok során nehéz és kiábrándító pillanatok is előfordultak, de a kíváncsiság és a közös munka segített túllendülni ezeken. Az első projektben a diákok kommunikációs és előadói készségüket is fejlesztették, mivel a munkájukat nyilvánosan kellett bemutatniuk. Míg a második projekt arra is készítette őket, hogy más tantárgyakban is elmerüljenek, így olyan témák iránt is érdeklődtek, amik iránt addig nem. Mindezek segítették bennük növelni az örömeztet a sikerrel kapcsolatban, valamint azt, hogy egy pozitívabb önképet alakítsanak ki magukról.

### **Következtetés**

Sokan túlszárnyalták önmagukat, és soha nem hitték volna, hogy képesek ilyen munkát végezni. A diákok önbizalma nőtt, dicséretet és elismerést kaptak osztálytársaiktól, szüleiktől és tanártársaiktól, ami motiváló a jövőbeli munkához. Mindkét alkalommal valami "maradandót" hagytak maguk után a következő diákgenerációk számára. Munkájukra mérhetetlenül büszkék voltak, és mindenki a saját képességeinek megfelelően tudott együttműködni a közösségben. Az az érzés, hogy munkájuknak egyben haszna is volt (az iskola épületének szépítése), nagyobb önbizalmat és elismerést adott számukra.

Amit Christel a két projektről elmondott, jól megmutatja, hogyan lehet a művészet az egység és a változás mozgatórugója, különösen a fiatalok esetében. A kreativitás és a közösségi érzés megerősítheti az egyének önbecsülését, különösen azokat, akik fejlődésük egy ilyen összetett

szakaszán mennek keresztül. Az ehhez hasonló tapasztalatok, élmények rendkívül hasznosak lehetnek a NEET emberek számára is, akik motivációt keresnek a karrier- vagy oktatási pályára lépéshez. A művészet: együttműködés, játék, felfedezés és növekedés. Ezek segítségével visszatálhatnak önmagukhoz, és visszanyerhetik azt a megfelelő lelkiállapotot, amely segít az élet bizonyos aspektusaival való megküzdésben.

### **Források**

Christelről és az iskolában végzett munkájáról bővebb információ az Ueckermündei Gimnázium honlapján található: <https://gymnasium-ueckermuende.de/>.

## A korábbi kompetenciák értékelése – CH-Q az érzelmek és a formális elismerés közötti szakadék áthidalása

A JOY módszer egyik alapköve az előzőleg megszerzett készségek értékelése. A személyes és szakmai fejlődés útjára lépve nem csak a hivatalos környezetben szerzett tudásra kell támaszkodnunk, hanem az életünk során szerzett tapasztalatokra is szükség van. A JOY megközelítések ezért arra törekszenek, hogy a résztvevőket arra ösztönözzék, hogy önmagukat ismét felfedezzék azáltal is, hogy megvizsgálják, mit tanultak az életük során. Közelebbről megvizsgáljuk, hogy mit jelent a CH-Q módszer és az előzőleg megszerzett készségek értékelése.

Folyamatosan értékelnek minket azért, amit tudunk, amit teszünk, vagy ami vagyunk. Értékelnek az oktatásban, a munkahelyen, társadalmilag és saját magunk is értékeljük. Az emberek perspektívája a különböző értékelési rendszerek kombinációjából tevődik össze. Minden rendszernek és minden 'szintnek' megvannak a maga normái és értékei. A kompetenciákat láthatóvá és érthetővé kell tenni magunknak és másoknak, hogy az értékelés lehetséges legyen. Az embereknek tisztában kell lenniük saját kompetenciáikkal, meg kell érteniük ezek kombinációinak erejét.

A pozitív visszajelzések boldogabbnak, büszkébbnek és magabiztosabbnak érezzük magunkat. Ezáltal hatékonyabbak és motiváltabbak leszünk, valamint több energiát is fektetünk saját fejlődésünkbe. Kutatások<sup>5</sup> szerint a jókedv és az egészség között összefüggés a következő: a vidám lelkiállapot hozzájárulhat az alacsonyabb vérnyomáshoz, a normál szívműködéshez, a megfelelő testsúlyhoz, vércukorszinthez és hosszabb élethez. Annak pontos oka, hogy a kellemes érzések jobb egészséget eredményeznek-e, vagy az egészséges életmód vezet a pozitív érzésekhez, még nem teljesen tisztázott.

Az értékelés segít megérteni, hogy miben vagyunk jók és miben kell még fejlődniünk. Ezáltal rámutat arra, hogy milyen képességekkel rendelkezünk és mennyire fontosak ezek az erősségek. Az értékelés során figyelembe vesszük az egyéni és társadalmi készségeket, és ezek alapján meghatározzuk az emberi potenciált. Ha pozitív visszajelzést kapunk, az erősíti az önbizalmunkat és jó közérzetünket, ami abban segít majd, hogy jobban boldoguljunk az életben és a munkában. Ezáltal értelmet kap az életünk, és kevésbé aggódunk vagy félünk a kudarctól. Emellett könnyebben irányítjuk és fejlesztjük képességeinket.

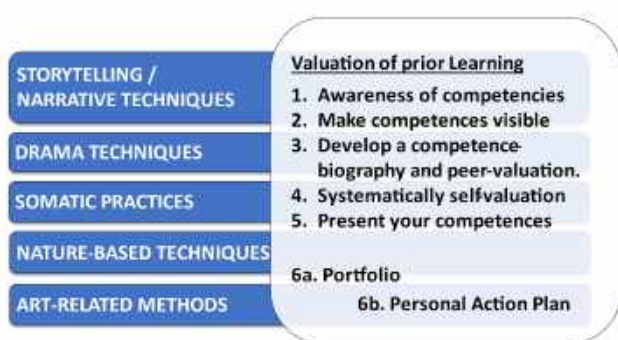
Az Európai Tanács azt javasolja a tagállamoknak, hogy hozzanak létre saját eljárásokat a meglévő tudás hivatalos elismerésére. Ezek az eljárások gyakran tartalmazzák a Korábban Megszerzett Tudás Validálását (KMTV), amely abban segít az egyéneknek, hogy „azonosítsa, dokumentálja, értékelje és tanúsítja (=validálja) az összes tanulási formát, és ezt a tanulást

---

<sup>5</sup> Nemzeti Egészségügyi Intézet, (2015) <https://www.nih.gov/sites/default/files/news-events/research-matters/2015/20151224-nihrm-highlights-full-list.pdf>

a karrier előrehaladásához és további oktatáshoz és képzéshez használja fel".<sup>6</sup> A validáció lényege az, hogy egy megbízható intézmény megerősíti, hogy valaki valóban olyan tanulmányi eredményeket ért el, amelyeket a megfelelő szabványok alapján értékelték (például a Magyar Képesítési Keretrendszer alapján). Azonban a KMTV alkalmazása korlátozott lehet, mert a hivatalos szabványok nem mindig illeszkednek az egyén személyiségéhez, motivációihoz és érzelmi intelligenciájához.

A JOY módszertan értékes gyakorlatokat ad a korábbi tanulási eredmények értékelési folyamatához a CH-Q megközelítés alkalmazásával<sup>7</sup>. Ezek a gyakorlatok speciális lehetőséget és segítséget nyújtanak a korábbi tanulmányok értékeléséhez.



1. Tudatosság
2. A kompetenciák láthatóvá tétele
3. Kompetenciarajz és szakértői értékelés kidolgozása
4. Szisztematikus önértékelés
5. A kompetenciák bemutatása
6. Portfolio/Személyes akcióterv

A JOY modellben a kompetenciaértékelés a CH-Q módszer mellett történik, és részben átfedésben van. A két megközelítés kombinációjának előnyeit az alábbiakban soroljuk fel.

1. Kompetenciafejlesztés. A JOY módszerek és gyakorlatok többféle kompetenciát fejleszthetnek. Ilyen például a kreativitás, a kommunikáció, az érzelmek felismerése és a csoportmunka.
2. A konkrét kompetenciák tudatosításának összekapcsolása a mögöttes érzelmekkel, motivációkkal és személyiségjegyekkel.
3. A kompetenciák jobb vagy más értékelési rendszerekben való láthatóvá és értékelhetővé tétele.
4. Közvetett pozitív hatás más kompetenciák értékelésére.
5. A személyiségjegyek használatának erősítése és az önbecsülés növelése.

<sup>6</sup> <https://www.cedefop.europa.eu/en>

<sup>7</sup> A CH-Q a kompetenciák elismerésének alulról felfelé építkező megközelítése, amely fenntartható önmenedzseléshez vezet.

6. Az érzelmek hatékony kezelése lehetővé teszi, hogy felfedezzük és kifejezzük a rejtett vagy ki nem mondott pozitív érzelmeket, és megértsük, hogy ezek hogyan járulnak hozzá a jólléthez, és hogyan hatnak a negatív érzelmekre.
7. Fokozottabb motiváció arra, hogy részt vegyünk, kitartóak legyünk és hatékonyabban dolgozzunk az eredményesség érdekében.
8. Az identitás megerősítése.
9. Új kontextus megtapasztalása, amely növelheti a kompetenciák megértését.
10. A kulturális és kontextuális jelentés felfedezése/felismerése, valamint a megfelelő cselekvések és viselkedések megtervezése.

Nézzük meg mélyebben az értékelési rendszereket az ember életében. Egy személy általában három különböző szinten szembesül értékítéletekkel. Az átfogó értékelési rendszerben a személy szempontjából ez a három szint különböző normatív megközelítésekhez kapcsolódik (az önértékeléstől a Magyar Képesítési Keretrendszer (MKKR)<sup>8</sup> érvényesítéséig és az önértékeléstől az érettségiig terjedő eredményekig).

Az értékelésben két fő megközelítés létezik:

1. Alulról felfelé (CH-Q + JOY-módszerek)
2. Felülről lefelé (MKKR + a korábbi tanulás validálása).

A következőkben különböző értékeléshez kapcsolódó módszereket vizsgálunk, az egyéni módszerektől kezdve egészen a CH-Q módszerig. Ezek az értékelések együttesen segíthetnek egy személy átfogó értékelésében.

### 1. Önértékelés

Az értékelés középpontja mindig az EGYÉN. Az összes értékelési rendszer és típus arra összpontosít, hogy az egyén szempontjait figyelembe véve értékelje a teljesítményt. Fontos, hogy az egyénnek képesnek kell lennie arra, hogy összeegyeztesse saját önértékelését az kapott visszajelzésekkel. A kihívás az, hogy mélyen és őszintén kell kapcsolódni önmagunkhoz, hogy megértsük a személyiségjegyeink, az érzelmeink, az önképünk, a betöltött szerepeink és a motivációnk mögött rejlő mélyebb rétegeket.

### 2. Külső értékelés

Külső értékelés alatt a kollégák, a munkahely, de a barátok, a család által végzett értékelést értjük. Munkahelyi környezetben ez fizetésemelésben, különböző elismerésekben is megnyilvánulhat. Manapság nagyon fontos készség a hatékony kommunikáció és a jó kapcsolatépítés, különösen a gyorsan változó világban és munkahelyi környezetben. Sok fiatalnak nehézséget okoz munkát találni a saját szakterületén, és gyakran alacsony fizetést kínáló állásokat kényszerülnek elfogadni. Ez növelheti a stresszt és csökkentheti az

---

<sup>8</sup> [https://www.magyarkepesites.hu/kepesitesi\\_keretrendszerek/mkkr](https://www.magyarkepesites.hu/kepesitesi_keretrendszerek/mkkr)

önbecsülést. A felnőttkori tanulás 65-94%-a informális, amelyben a részvétel szintje egészen a nyugdíjba vonulásig magas marad. A formális tanulás (és értékelés) szintje viszont 40 éves kor után rohamosan csökken. Ezért teljes mértékben ésszerűtlen, hogy ilyen kevés hangsúlyt fektetünk az informális vagy nem formális környezetben tanultakra.

### 3. Validálás / formális akkreditáció (VPL, VNIL, APL, APEL stb.)

Az elismerés formális megközelítése (Oktatás, Korábbi tanulás validálása) a Magyar Képesítési Keretrendszerre vagy ágazati szabványokra épül. A validációt globális, uniós és nemzeti szinten is erőteljesen támogatják. 2022-ben az EU-ban a 25-34 évesek több mint 40%-a rendelkezett felsőfokú végzettséggel. Az Európa Tanács 2021 februárjában elfogadott állásfoglalása alapján célul tűzte ki, hogy Európai Unió szerte 2030-ra a felsőfokú végzettséggel rendelkező 25-34 évesek aránya legalább 45% fog nőni. Éppen ezért az oktatási rendszerekben a legalacsonyabb Európai Képzési Keretrendszer (EKKR)-szinteken is, még több formális akkreditációra lesz szükség a validálás létrejöttéhez <sup>9</sup>.

A előzetes tanulás értékelése (Validation of Prior Learning VPL) használata az oktatás és a munka formális megközelítésében nagyon korlátozott, az elmúlt 20 év összes nemzeti és nemzetközi erőfeszítése ellenére. A stratégiák növelésére tett kísérletek ellenére Európai Szakképzésfejlesztési Központ (CEDEFOP) megállapítja, hogy kevés információval rendelkezünk e rendszer elfogadásának szintjéről.<sup>10</sup> Az érvényesítés monitoring rendszerei még mindig korlátozottak, és keveset tudunk arról, hogy az érvényesítés, mint a kompetenciák értékelésének vagy tanúsításának útja mennyire elfogadott.

### 4. CH-Q

A CH-Q egy alulról felfelé irányuló módszer, amely a biztonságos környezet megteremtésével kezdődik, a személyes szintű értékeléssel, majd a társadalmi szint elérésével, így alapot nyújt a kompetenciák értékeléséhez informális és nem formális szinten.

Úgy működik, mint egy piramis. Az alján egy nagyon dinamikus önértékelési folyamat áll, amelyben az érzelmek nagyon fontos szerepet játszanak. A pozitív érzelmek támogatják ezt a folyamatot, a félelem és a szorongás pedig megvéd bennünket a rossz döntésektől vagy az életutunkon lévő veszélyektől.

A CH-Q megközelítés az érzelmi hányadost erősíti:

- érzelmi önismeret
- érzelmi önkontroll
- motiváció

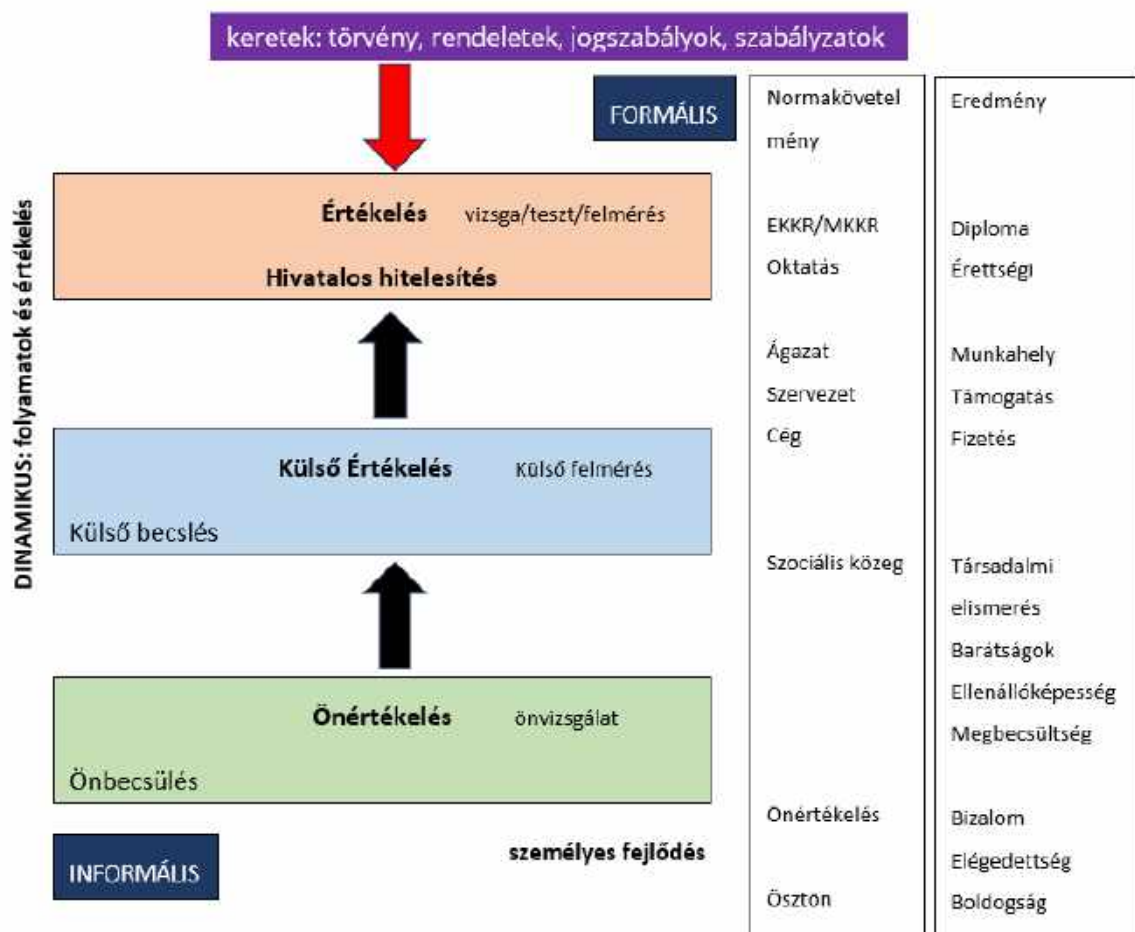
---

<sup>9</sup> [Európai Unió, 2022](#)

<sup>10</sup> [CEDEFOP](#)

- alkalmazkodóképesség
- teljesítményorientáltság
- Pozitív szemlélet
- Empátia
- Szociális készségek
- Szervezeti tudatosság
- Befolyásolás
- Coach és mentor
- Konfliktuskezelés
- Csapatmunka
- Inspiráló vezetés

### A KOMPETENCIÁK ÉRTÉKELÉSI FOLYAMATA: AZ ELLENŐRZÉS EREJE



Erre az alulról felfelé irányuló megközelítésre azért van nagy szükség, mert:

- A személyközpontú megközelítéssel válaszol az egyén sajátos szükségleteire;
- Gyors válaszokat biztosít az értékelés során. Míg a formális (felülről lefelé irányuló) megközelítés hosszadalmas eljárásokat, erős minőségellenőrzést és gyakran drága (vagy támogatott) módszereket foglal magában;
- Különös figyelmet fordít a rejtett tulajdonságokra;
- Illeszkedik a társadalom valóságához, amelyben a felnőttkori tanulás körülbelül 80%-a informálisan zajlik, és becslések szerint a kompetenciaértékelés akár 80%-a is informálisan történik;
- Nagy figyelmet fordít a személyes motivációra, a személyes tulajdonságokra és a pozitív érzelmekre.

A CH-Q-módszer különös figyelmet fordít a Spencer & Spencer által 1993-ban megalkotott kompetencia-diagramra is: a kompetencia-jéghegyre. Könyvükben ezek a szerzők a jéghegy metaforájával írják le a kompetenciákat.

A jéghegy csúcán, a tengerszintből kiemelkedve a következők vannak.

- **tudás**
- **készségek,**

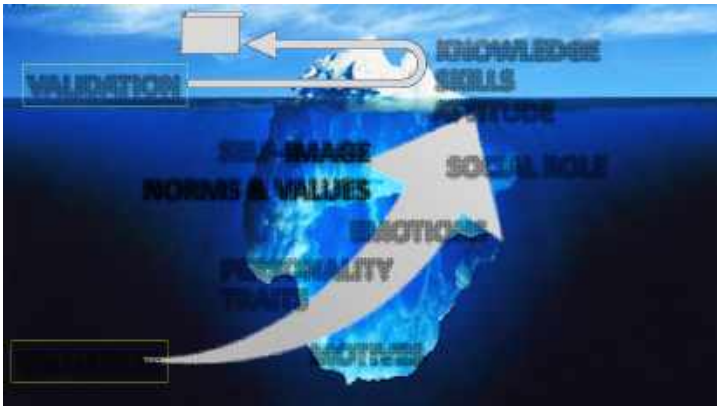
a tengerszint alatt pedig a

- **önkép** (identitás és "érték")
- **társadalmi szerep** (egy társadalmi vagy munkahelyi funkcióhoz elvárt attitűdök és viselkedésmódok)
- **érzelmek**

és még mélyebb szinten

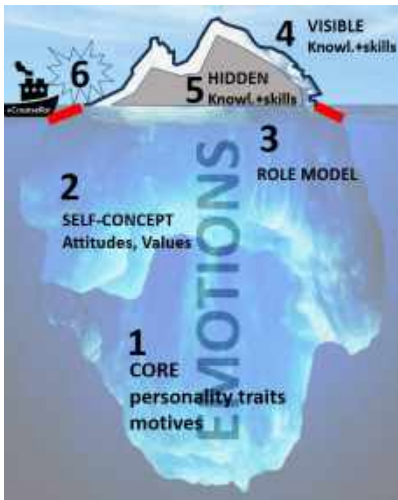
- **személyiségjegyek**, mint például intelligencia, kreativitás, kíváncsiság, lelkiismeretesség, önbizalom, önismeret, empátia, optimizmus, vezetői képesség, extro- és introvertáltság, kíváncsiság.
- **motivációk**

Fontos a kompetenciák láthatóbbá tétele és a mögöttes elemek tudatosítása. Ez elvezetheti az embereket kompetenciáik személyes, fenntartható kezeléséhez. A jéghegy metaforája a felülről lefelé irányuló ÉRTÉKELÉS megközelítés és az alulról felfelé irányuló ÉRTÉKELÉS megközelítés közötti különbséget is szemlélteti. A validáció elsősorban az ágazati minősítések képesítéséhez kapcsolódó ismeretek, készségek és attitűdök egy meghatározott részének azonosítására, dokumentálására és validálására korlátozódik, de a jéghegy 90%-a a tengerszint alatt van, és nem látható.



A JOY eszközök a CH-Q megközelítéssel kombinálva alapvető fontosságúak:

1. A jéghegy kompetenciamodell összes elemének tudatosítása;
2. Mindezen elemek összekapcsolása;
3. Normák és értékek kialakítása/alkalmazkodása;
4. Annak megértése, hogy ezek az elemek miért kapcsolódnak egymáshoz, és milyen módon befolyásolhatják a jólétet;
5. A pozitív érzelmek használata és kontrollálása;
6. A kompetenciák leírása;
7. A kompetenciák láthatóbbá, használhatóbbá és értékesebbé tétele.



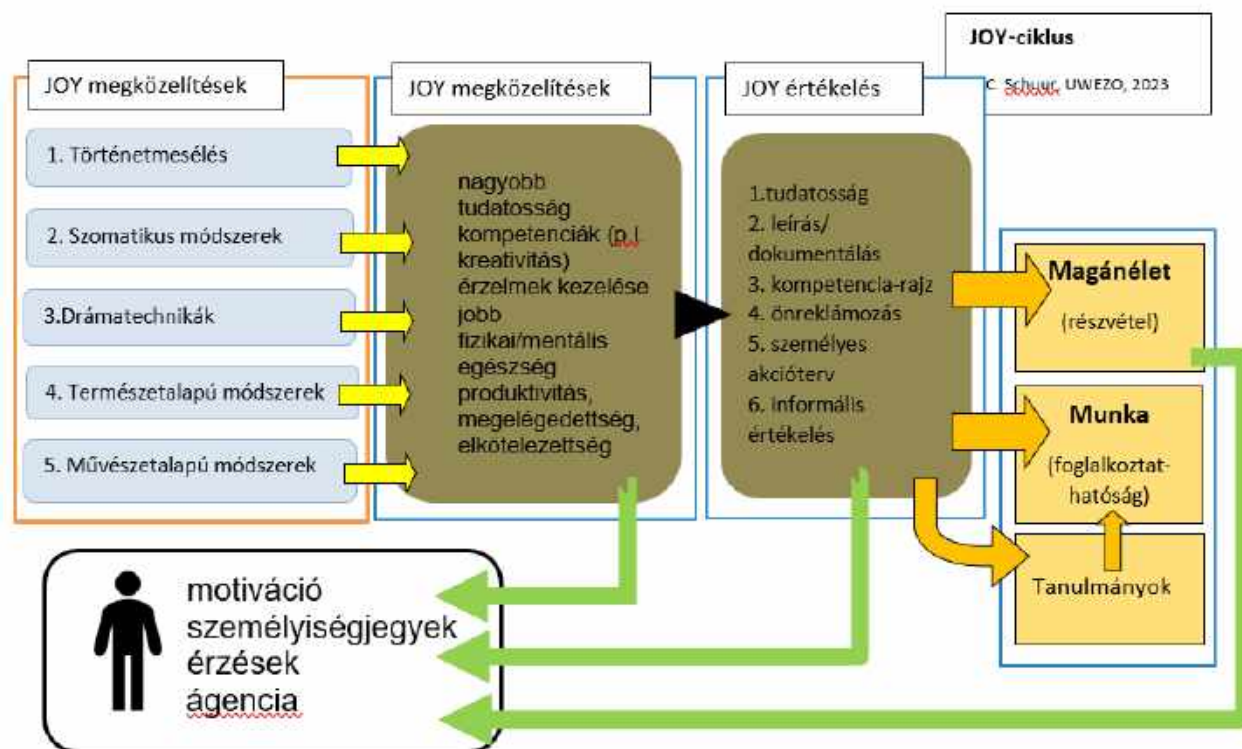
A jéghegy-kompetenciamodell rámutat bizonyos kihívásokra is, amelyekkel a JOY-nak és általában az értékelésnek meg kell küzdenie:

1. A személyiségjegyek és az indítékok többnyire mélyen rejtve vannak az emberben. Az emberek, akikkel dolgozunk, óvatos és körültekintő beavatkozást igényelnek.
2. Az önkoncepción, az önértékelésen és az önbecsülésen való munkával a személynek meg kell változtatnia a meglévő attitűdöket és értéknormákat.
3. Minden ember egy vagy több szerepmodellnek felel meg, amelyet a környezet erősen befolyásolhat, és gyakran kevésbé az erős én-koncepció.
4. A látható állapot a legnehezebb és legösszetettebb, ezt

nem lerombolni kell, hanem finoman, a legmélyebb rétegek megmunkálásával magának a személynek átalakítani.

5. A jéghegy magjában válogatott tudás és készségek vannak, amelyek különböző okokból (személyes tapasztalatok menekültként, zaklatás, otthoni, gyermekgondozási, iskolai, ...) rejtve tartanak.

6. A jéghegy tengerbe merült részének ismeretlen mérete és alakja veszélyt jelent a túl közel kerülő hajókra. A mentőszolgálatok megrongálhatják a hajóikat, és reakcióként egy személy vonakodhat az együttműködéstől.



A JOY gyakorlatok (művészet, szomatika, dráma, természet, történetmesélés) és az alulról felfelé irányuló értékelés kombinációja lehetővé teszi a NEET-ek sajátos igényeinek kielégítését, az értelem- és identitáskereséstől kezdve a társadalomban való beilleszkedés vágyáig, pl. munkahelykeresés, a folyamatos informális tanulás összekapcsolása a formális tanulással és a validációs lehetőségekkel.

A kombinált beavatkozás a fiatalabbak (megelőző beavatkozásként) és az idősebbek (javulás, reintegráció) esetében is alkalmazható.

### Következtetések

E kézikönyv célja, hogy a kiválasztott szakértők szavain keresztül bemutassa a kombinált módszer fontosságát, amely képes egyesíteni a különböző megközelítéseket, amelyek mindegyike a személy jólétét célozza. Ha figyelmet fordítunk arra, amit a megkérdezettek kifejtettek, láthatjuk, hogy ezek a módszerek mind szorosan kapcsolódnak egymáshoz, és könnyen felhasználhatók ahhoz, hogy az a személy, aki kipróbálja őket, a legmélyebb vágyait vizsgálja. Önmagunk újrafelfedezése, a ki nem mondott érzéseinkre való odafigyelés, a korlátaink, de a képességeink felismerése is növeli az önbecsülést, erősíti a személyes énképet, és lehetővé teszi, hogy az egyén más erővel és örömmel nézzen szembe az élettel. A tánc, a történetmesélés, a természettel való kapcsolat, a kreativitás, az improvizáció mind-mind egy nagyszerű önfeltárási mechanizmus részei. Mindezek, valamint a nem formális keretek között tanultak megbecsülése ahhoz vezet, hogy az egyén képesnek érezze magát az önfelfedezésre, és újra képessé is váljon tapasztalatokat szerezni az élet különböző területein, nem ragadva többé a képtelenség és a frusztráció érzésébe.

A bemutatott módszerek mind egyazon út részének tekinthetők, amelynek vége ismeretlen, de az út minden bizonnyal tele van kalandokkal és felfedezésekkel, és csak jó lehet, ha adunk neki egy esélyt.

## Hivatkozások

- Cambi F., 2002, *Storia della Pedagogia*, Editori Laterza, Roma
- Festa T. 2019, *A rejtett költészet megtalálása, szépségre nevelés a "Caviardage" módszerrel*, La Meridiana, Molfetta (BA)
- L.M. JR. és Spencer S.M. Forrás, 1993, *The Iceberg Model of Competence in Competence at Work: Model for Superior Performance (A munkahelyi kompetencia jéghegymodellje: a kiváló teljesítmény modellje)*, John Wiley & Sons



KOORDINÁTOR

**Rogers Foundation for Person-Centred Education**

Hungary

[rogersalapitvany.hu](http://rogersalapitvany.hu)



**Centro per lo Sviluppo Creativo "Danilo Dolci"**

Italy

[danilodolci.org](http://danilodolci.org)



**GeSoB – Gesellschaft für Sozialforschung und Bildung**

Austria

[gesob.at](http://gesob.at)



**UWEZO GmbH**

Germany

[www.uwezo.de](http://www.uwezo.de)



**Astoria Színházi Közművelődési Egyesület**

Hungary

[rs9.hu](http://rs9.hu)



[joy-experience.eu](http://joy-experience.eu)



This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International



Az Európai Unió  
társfinanszírozásával

**ERASMUS+ programme – Cooperation Partnership in Adult Education**

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

**Ode to Joy - Developing Attunement through the Experience of Joy**

Project ID: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000028311