

JOY

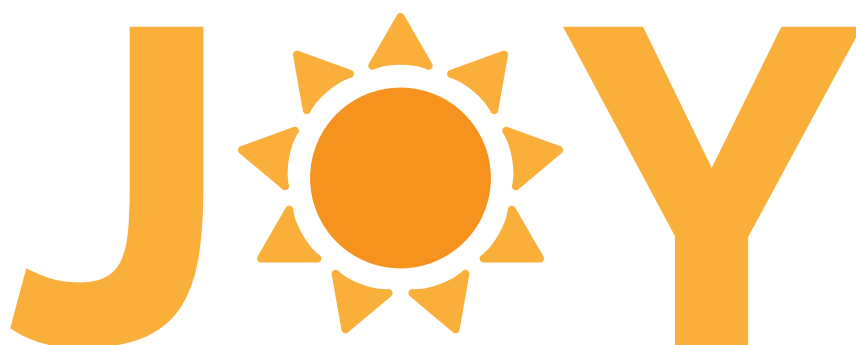
Developing Attunement through the Experience of Joy

Óda a derűhöz

ÚTMUTATÓ - a derű
megtapasztalásán alapuló érzelmi
ráhangolódás fejlesztéséhez



Co-funded by
the European Union



Developing Attunement through the Experience of Joy

Óda a derűhöz

ÚTMUTATÓ

a derű megtapasztalásán alapuló érzelmi
ráhangolódás fejlesztéséhez

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union



Óda a derűhöz - ÚTMUTATÓ
a derű megtapasztalásán alapuló érzelmi ráhangolódás fejlesztéséhez

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

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

TARTALOM

1. Bevezetés az útmutatóba.....	4
2. A JOY modell.....	8
3. A JOY módszerek feltételei.....	13
1. Személyközpontú megközelítés	13
2. Biztonságos átmeneti hely.....	14
3. Tapasztalatokon alapuló.....	14
4. Csoportos módszer	15
5. Valós tapasztalatok eredményei	15
6. A tényleges állapot megközelítései	16
7. Az egyén kontrolljának javítása	16
8. Az érzelmek megélése és érzelmi intelligencia fejlesztése	17
9. Az önértékelés és a külső visszajelzések támogatása	18
10. Az egészséges kapcsolatok megteremtése és fenntartása.....	19
11. A fizikai (természeti és épített) környezet hatása	20
A feltételek összefoglalása	20
4. JOY módszertanok	22
TÖRTÉNETMESÉLÉS ÉS NARRÁCIÓS TECHNIKÁK	23
DRÁMATECHNIKÁK.....	26
SZOMATIKUS GYAKORLATOK.....	31
TERMÉSZETALAPÚ TECHNIKÁK.....	34
ART – MŰVÉSZETALAPÚ MÓDSZEREK	36
5. Szakirodalom és egyéb ajánlott irodalom:.....	41



Bevezetés az útmutatóba

ADERŰ (ang. JOY) csak egy az érzelmek közül – de olyan alapvető érzelem, amelynek mindannyian törekszünk az elérésére. A mi megközelítésünkben a derű nem a boldogság szinonimája. A derű nem univerzális érték, hanem ennél összetettebb erény. A mi megközelítésünkben a derűt nem egy konkrét esemény okozza, hanem az egyén belsejéből fakad. A derű egyenlő az én elfogadásával, a váratlan helyzetekben tanúsított rugalmassággal, a saját magunkra való odafigyeléssel, a pozitív érzelmek képességével, valamint a negatív helyzetekkel és kényelmetlen érzésekkel való megbirkózás képességével. A derű azt jelenti, hogy az egyén több pozitív érzelmet él át (boldogság, érdeklődés, szeretet, elégedettség, hála, izgatottság), mint negatív (szomorúság, düh, magányosság, féltékenység, félelem, elutasítottság, önkritizálás) mind a jelenben, mind a múltba visszatekintve.

A Pixar animációs filmje, az „Agymanók” egyik fontos szereplője is Derű névre hallgat. A filmben Derű egy boldog, proaktív figura, akinek fő célja, hogy boldoggá tegye az emberét. Derű azonban hamar megtanulja, hogy az érzelmek összekapcsolódnak egymással, és a jóllétet gyakran az egyéb érzések, pl. a félelem, szomorúság, ill. düh legyőzése okozza.

Kutatásunkban igyekeztünk kideríteni, hogyan javíthatnánk az egyén személyes boldogságát és elégedettségét – ezek ugyanis a jóllét alapjai. Azt láttuk, hogy előttünk már sokan próbálkoztak ugyanezzel.

Sonja Lyubomirsky (2008) számos lehetséges derűforrást azonosított. Az ő elmélete szerint mindenkinek két vagy három olyan fő terület van, ami örömforrásként szolgál az adott személy számára. Ezek azok, amikre a legnagyobb hangsúlyt kell fektetni ahhoz, hogy derűs életük lehessen. A többi tényező kiegészítő örömforrás lehet, melyeket érdemes fejleszteni.

Dies sind die folgenden:

- olyan tevékenységek, amelyek ténylegesen lekötnek
- élvezetek
- megbocsátás
- kedvesség
- kapcsolatok
- optimizmus
- a túlgondolás és a szociális összehasonlítás kerülése
- megküzdési stratégiák
- hála
- spirituális kapcsolatok
- célkitűzések
- törődés a saját testünkkel

Seligman (2012) szerint a jóllét öt legfontosabb eleme: a pozitív érzelmek, a lekötődés, a kapcsolatok, az értelmes lét és az elért célok. Ezek angol elnevezéseinek kezdőbetűiből az elmélete a PERMA elnevezést kapta. Miből áll a PERMA?

- ☀ **Pozitív érzelmek** A pozitív érzelmek nem pusztán a boldogságot jelentik az ember életében: inkább az általános hozzáállást a pozitív érzelmek, pl. a remény, érdeklődés, szeretet, együttérzés, ill. hála élvezete és napi életbe beépítése iránt. Ez nem azt jelenti, hogy a negatív érzelmeket el kellene felejteni vagy el kellene nyomni. Ehelyett azt jelenti, hogy a hangsúlyt a pozitív érzelmekre kell helyezni. A pozitív érzelmeknek része az ellenálló képesség is. A pozitív érzelmek segíthetők azzal, ha időt töltünk számunkra fontos személyekkel, minket lekötő tevékenységet végzünk, ill. hálát gyakorlunk.
- ☀ **Lekötődés** A lekötődés koncepciója sokban hasonlít a flow elméletre. Lekötődés akkor áll elő, ha a kihívás és a képességszint is magas, és illeszkedik egymáshoz. Seligmannál azonban emellett a lekötődés azt is jelenti, hogy a pillanatban élünk, és tudatában vagyunk saját érzeteinknek és érzéseinknek
- ☀ **Kapcsolatok** A kapcsolatok pozitív kapcsolatokat jelentenek, amelyben az egyén támogatottnak, szeretettnak és elfogadottnak érzi magát. A pozitív kapcsolatok létfontosságúak a boldog élethez; az erős szociális hálók jobb fizikai és lelki egészséget eredményeznek. A meglévő jó kapcsolatok táplálása erősíti az elégedettséget az élettel és a derűt. A derű és siker megosztása támogatóan hat a kapcsolatra.
- ☀ **Értelmes lét** Akik erőteljes értelmet, ill. célt találnak az életben, azok elégedettebbek az életükkel, és egészségi állapotuk is jobb. Az értelem, ill. cél lehet egy hivatás, egy közösség, ill. valamilyen spirituális hit. Segíthet az értékrend tartásában, a fontos dolgokhoz ragaszkodásban, valamint az összeszedettség megőrzésében nehézségek esetén.
- ☀ **Élért célok** A saját belső motivációink teljesítése, a saját céljaink elérése sokkal fontosabb, mint a külső elvárásoknak megfelelés. A pénz, a hírnév és a hatalom jóval kevésbé javítja a jólétet, mint saját céljaink megvalósítása. Az önmotiváció, az állhatatosság és a célkitűzések iránti elkötelezettség szintén része a célok elérésének. Ez azért járul hozzá a jóléthez, mert az egyén büszkeséggel tekinthet az életére.

Egyes vizsgálatok azt is mutatták, hogy a pozitív érzelmek az immunrendszer hatékonyságát is javítják, azaz valószínűleg hatással vannak a betegségeket legyőző képességünkre – ez kevesebb alkalmazotti távollétet és betegszabadságot jelent. Függetlenül attól, hogy pozitív érzelmeink pontosan miért és hogyan függenek össze a jobb egészséggel, a boldogság és az egészség közötti kapcsolat erőteljes és jól dokumentált jelenség.

A lelki jóllét pozitív hatásai a munka terén többek között az alábbiak:

- csökkenő kiégés
- a pozitív érzelmek szorosan összefüggenek a jobb személyközi kapcsolatokkal is; a pozitív érzelmek javítják a társas interakciókat.
- Az alkalmazottak érzelmi tapasztalatai kihatnak az interakcióikra az ügyfelekkel, vásárlókkal és munkatársakkal.
- A pozitív érzelmeknek pozitív hatásuk van a kreativitásra és a problémamegoldási képességekre is.
- A pozitív érzelmek emellett valószínűsíthetően együtt járnak a kreativitás és az innováció javulásával is a munkakörnyezetben.
- a pozitív érzelmek nagyobb elégedettséget adnak a munkában
- összefügg a stresszkezeléssel is

A JOY projekt keretében – a PERMA modell elemeit magunk is átélve – szeretnénk megérteni, hogy a képzés és tanácsadás különféle megközelítési módjai hogyan vezethetnek ehhez a pozitív jóléthez, ami végső soron minden coaching és terápia célkitűzése. Négy ország – Magyarország, Ausztria, Németország és Olaszország – kutatói és a szakma gyakorlói többször is összegyűltek, egyeztetve módszereiket, megosztva ötleteiket annak érdekében, hogy tanulhassanak egymástól, és kidolgozzanak valami olyat, ami minden szakember számára hasznos lehet.



Ebben az útmutatóban az olvasó megtalálhatja közös munkánk eredményét:

- **A JOY modell**, ami leírja, hogy módszereink hol állnak kölcsönhatásban a személyiség és a személyes fejlődés belső szintjeivel, valamint az ügyfél életének és munkájának külső területeivel.
- **A JOY feltételeinek leírását**, mely segítséget nyújthat a szakemberek számára arról, hogy adott gyakorlat milyen hatással jár az egyének jóllétének javítására vonatkozóan, illetve milyen kiindulópontként szolgálhat egy saját pedagógiai megközelítés kidolgozásához
- **végezetül**: öt olyan szélesebb körű megközelítés kerül bemutatásra, amelyeket „**JOY-kompatibilis**”-nek ítélünk: drámaalapú módszerek, természetalapú módszerek, szomatikus módszerek, történetmesélés és narratív módszerek, ill. művészetalapú módszerek

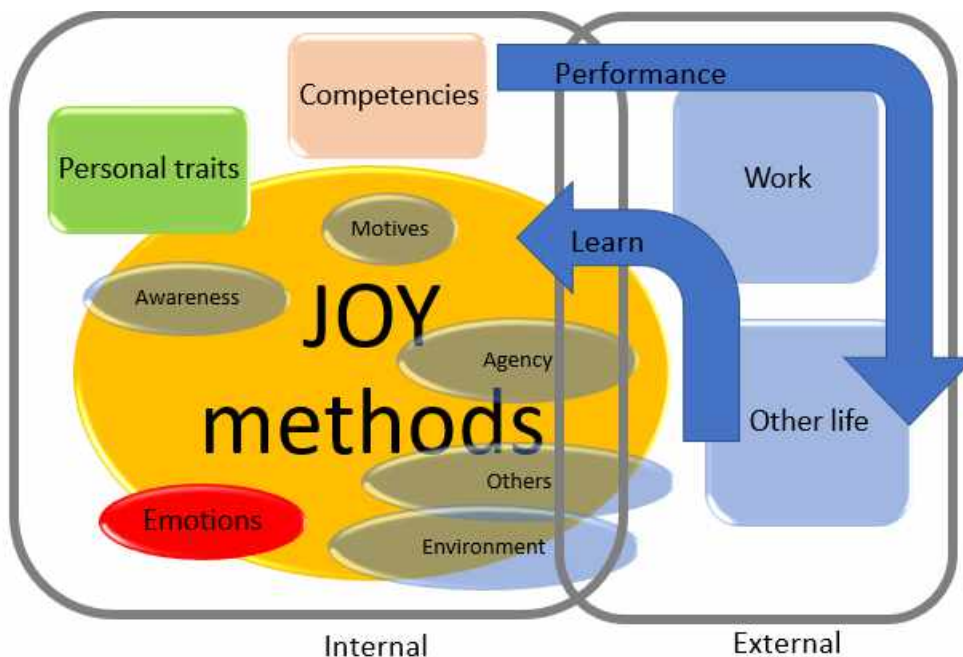
A JOY modell fő célcsoportját azok a fiatalok alkotják, akik se alkalmazásban, se tanulói jogviszonyban nem állnak (ang.röv. NEET). Reméljük azonban, hogy útmutatónkat a személyes jólléten dolgozó összes szakember tudja majd használni. Modellünk és feltételrendszerünk kialakítása során szélesebb körű másodelemzést és helyszíni kutatást végeztünk, melynek súlypontját az NEET fiatalok igényei alkották – az eredményeket külön dokumentumban tettük közzé, mely itt található.



A JOY modell

A személyes jóllét javítására törekvő munkánk során hamar rájöttünk, hogy nem egyszerű dologról van szó. A probléma azért bonyolult, mert a személyes jóllétnek több tényezője is van, melyek között rendkívül komplex az összefüggésrendszer.

Amikor munkánk során a dinamikákkal, ráadásul a komplex dinamikákkal dolgozunk, a teljes képet látunk kell, mégis csak kis elemeket vehetünk észre. A kulcs, hogy megtaláljuk azt a tényezőt a munkánk dinamikájában, ahol beavatkozásunk a legnagyobb potenciális hatással járhat. A JOY projektben a következő tényezők működéséről láttuk úgy, hogy hozzájárulnak a személyes jólléthez:



A két fő, egymással kölcsönhatásban levő terület a "belső", azaz internális, ill. a "külső", azaz externális terület – azaz a személy és a környezet. Coach-ként, tanácsadóként, illetve trénerként a gyakorlatban nem lehet közvetlen hatásunk a személy „külső” területére, a különálló tényezőkön dolgozva azonban mégis gyakorolhatunk rájuk egyfajta hatást (ahogyan azoknak is van hatásuk a kliens belső környezetére).

Modellünkben a külső területet elsősorban a „munka” és az „élet egyéb területei”, ill. maga a személyes élet alkotják. Az elhatárolás önkényes: miért számít bele a munka, és miért nem számítanak bele más fontos területek, pl. a család vagy a hobbik? Azért, mert modellünk célja eleve a jóléti szint munkához kapcsolódó javítása, megelőzve többek között a kiégést. A munka életünk nagyon fontos tényezője; olyan terület, ami önmagában véve nem választás kérdése: ugyanis felnőttként (csaknem) mindannyiunknak dolgoznunk kell. Egyesek számára a munka és az élet egyéb területei jobban átfedik egymást (pl. családi cég, illetve ha a munka és a hobbi átfedésben van), legtöbbünkénél azonban egyértelmű különbség tehető. Sokan érzik úgy, hogy a munka pusztán „kötelező rossz”, ami nyilvánvalóan hozzájárul a boldogtalansághoz.

Ha heti 40 órát vagy még többet töltünk egy olyan helyen, ahol nem szeretünk lenni, és csinálunk valami olyat, amit nem szeretünk, az olyan probléma, amivel kezdeni kell valamit. Másfelől az NEET-k nem rendelkeznek rendszeres munkával. Éppen ez ugyanis, ami definiálja őket. Ismerniük kell azonban azt a módot, ahogy megközelíthetik a munkát. Ha képzettnek, önbizalomtelinek érzik magukat, és reális az önértékelésük, akkor jobb benyomást keltenek az interjúkon, és könnyebben, jobb munkát találhatnak maguknak.

A munka és az élet belső területe között az alapvető összeköttetést a képességek adják. A munkában ugyanis ezeken keresztül mutatjuk meg belső énünket. Léteznek olyan képességek, amik szorosan a munkához kapcsolódnak (pl. képesség egy adott autó megjavítására): ezeket funkcionális képességeknek hívjuk. Tanácsadóként, ill. trénerként azonban általában nem ezekkel foglalkozunk. Az úgynevezett módszertani képességek, azaz a tudás és a módszerek alkalmazásának képessége az egyes helyzetekben való működés során (pl. szervezés, döntéshozatal, problémamegoldás) szintén szorosan összefüggnek, és módszereinknek hatása is lehet ezekre, mégsem képezik ezek sem a munkánk központi tárgyát.

A mi szemszögünkből ennél is fontosabbak a személyes képességek és a társas képességek. A személyes képességek az olyan személyiségjegyek és kompetenciák, amelyek hatással vannak a munkahelyen és az életben elért eredményekre: ilyen például az önfegyelem, a stabilitás, a stressztűrés, az integritás, az önreflexió, a kreativitás és az önmenedzsment. A társas képességek a társas kölcsönhatások kezelésének képességét, az empátiát, mások cselekedeteinek megértését, valamint a kommunikációs képességeket jelentik. JOY modelleink közvetlen hatással vannak ezek tapasztalatokon alapuló fejlesztésére.

Az élet más területei – család, barátok, hobbik, tanulás, otthon stb. – még nagyobb hatást gyakorolnak, és elmoszák az összefüggést belső életünk és érzéseink között. A jól ismert Maslow-piramis szerint a környezeti tényezők – fedett hajlék, étel, fűtés – a legfontosabb megoldandó problémák, melyeknek egyértelmű hatásuk van arra, hogy épp hogyan érezzük magunkat.



Ha fáznak vagy éhesek vagyunk, akkor érdeklődésünk és motivációnk gyakorlatilag nullára csökken. A fiziológiai és fizikai értelemben vett biztonság felett azonban közvetlenül a kapcsolatokat következik a Maslow-piramisban. A tisztelet és az önmegvalósítási igény a kapcsolatokat felett található, ugyanakkor ezek szintén fontosak. A kapcsolatokat részben külsők – azok a más személyek, akikkel bármilyen kapcsolatban állunk –, részben belsők, mivel a

kapcsolat a köztünk és mások között fennálló dinamika, amit nagymértékben a saját belső kapcsolódási és kötődési mintáink határoznak meg. Modelljeink közvetlenül foglalkoznak ezzel a két területtel: biztonságos környezetet biztosítanak, amelyben dolgozhatunk kapcsolati mintáinkon.

A külső és a belső területek közötti fő dinamikát a "cselekvés" – (remélhetőleg hatékonyan) és külső világunk formálása, valamint a "tanulás", azaz az új képességek, mintázatok szerzésével történő igazodás a külső világhoz alkotja. Itt fontos megemlíteni, hogy a legtöbb maladaptív belső mintázatunk és reakciónk is e tanulási folyamat eredménye. Az például, hogy nem vállalunk kezdeményezést a munkahelyen – ami nem adaptív cselekvő műveletnek tekinthető – annak az eredménye, hogy ugyanezt a viselkedést tanultuk az iskolában, ahol ez a minta pozitív megerősítést kapott.) A munka lényege ebben a tekintetben a korábban megtanult és kialakított maladaptív mintázatok és viselkedések azonosítása és segítségnyújtás ezek megváltoztatásában.

A JOY módszerünk fő területét mindazonáltal a belső világunk alkotja. A következő olyan tényezőket azonosítottuk, amelyek meghatározzák a külső életben nyújtott teljesítményünket:

- személyiségjegyek
- tudatosság
- (személyes) motívumok
- érzelmek
- kontroll

A **személyiségjegyek** definíciónk szerint azok a természetes képességek, amelyekkel együtt születünk. Némelyikünk személyisége introvertáltabb, mások extrovertáltabbak. Van, aki szeret foglalkozni a részletekkel, van, aki nem. A személyiségjegyek – bár az élet folyamán alakulnak és kismértékben változnak is – külsőleg nem változtathatók meg. Előfordulhat például, hogy valamilyen nehézség miatt egy korábban közvetlen ember látszólag introvertálttá válik, valójában azonban ő szenved ebben az állapotban, mely félelmeken alapul, nem természetes tendencia.

Az **érzelmek** szerepe a tanulási és cselekvési folyamatban olyan téma, amit az elmúlt 20 év folyamán egyre gyakrabban kutattak, és az idegtudomány kimutatta, hogy az érzelmek, a tanulás és a teljesítés / cselekvés közötti kapcsolat különösen fontos. Az érzelmek mélyen be vannak ágyazva szomatikus lényünkbe, összekapcsolódnak a működő testünkkel – „megtestesülnek”. Alapvetően azért alakultak ki, hogy támogassák életünk és fajunk fenntartását.

A kutatások egyik fontos eredménye annak felismerése, hogy az érzelem és az észlelés egymást tartja fent, azaz kölcsönösen függenek egymástól – nincs olyan cselekvés, ami ne érzelmeken alapulna. Ezt Antonio Damasio idegtudós jelentette ki, „Descartes tévedése” című híres művében. A személyiségjegyeiktől eltérően azonban az érzelmek kívülről és belülről is könnyen változtathatók. Elég azokra a nyugtató módszerekre gondolni, amit mindannyian



alkalmazunk, ha fáradtak vagy ingerültek vagyunk: inni egy forró, finom kávét, kapni egy ölelést, zenét hallgatni, csak ülni és meditálni, vagy akár aludni. A magunkra figyelés is jobban megy azonban, ha javítjuk az érzelmeink iránti tudatosságot.

Az érzelmektől eltérően az ilyen **tudatosság** nem velünk született. Ehelyett meg kell tanulunk az érzelmek közötti különbségtételt, és másoknál is fel kell ismernünk őket – az életünk első évében főként a gondviselőnkől (leggyakrabban az édesanyánktól). Ez a tükrözés nevű folyamattal történik, azaz a szülőnk mondja el nekünk, mit érzünk, tükrözve a mi érzéseinket: „éhes a kisbabám...”. Az azonban, hogy kiskorunkban mit tanulunk meg így, korlátozott (diszfunkcionális családokban pedig különösen az) – az összetettebb érzéseket saját magunknak kell megtanulnunk tükrözni és felmérni. Ez az öntükrözés egyértelműen fejleszhető.

Motivációink – azaz azok a vágyaink és hajtóerőink, amelyek erőfeszítésre sarkallnak valami kívánatos dolog elérése iránt – szintén fontos, a tanulással és a cselekvéssel összefüggő tényezők. A motivációk kölcsönhatásban vannak érzelmeinkkel (és testi érzeteinkkel), valamint személyiségjegyeinkkel és képességeinkkel is. Általában valami olyan dolog felé irányítanak minket, amiben végül boldogan érezhetjük magunkat. A motivációk hajtóereje a „jutalom”, azaz cselekvéseink pozitív eredménye – minél nagyobb az észlelt pozitív eredmény, annál nagyobb a motivációnk is. Életünk folyamán meg kell tanulnunk a hosszú távú motivációk kifejlesztését (azaz a jutalmazás késleltetésének elviselését), azonban kizárólag hosszú távú motivációkkal rendszerint nem lehetünk megfelelően elégedettek. Mindig egyensúlyt kell tartani a rövid távú (pl. együtt akarunk lenni a szeretteinkkel) és a hosszú távú motivációk között (pl. egy későbbi sikerért végzett munka).

Végül, de nem utolsósorban érintenünk kell a **kontroll** tényezőjét is. A kontroll azt jelenti, hogy úgy érezzük, van uralmunk afelett, ami történik velünk, és van hatásunk környezetünkre. A kontroll érzetének előfeltétele, hogy tudatában legyünk saját érzelmeinknek, motivációinknak és személyiségjegyeinknek. A személyes kontroll szintje az életünk folyamán változik. A legelején a

csecsemőnek még saját mozgása felett sincs kontrollja. Először tehát megtanulja kontrollálni a testét (ez a kontrollérzet alapvető szintje), később az érzéseit, még később pedig a körülményeit is.

Fontos megjegyezni, hogy a „kontroll”, „uralom” érzete nem egyenlő a „leuralás” elvével – épp ellenkezőleg. A túlkontrollálás és a leuralás oka ugyanis rendszerint éppen a gyengébb kontroll magunk felett – ha nem vagyunk rendben magunkkal, hajlamosak vagyunk túlkontrollálni a körülményeket.

Ez épp az a személyes vonatkozás, amellyel szakértőként mi dolgozunk. A beavatkozás szintjétől függően különböző mélységben foglalkozunk ezekkel a tényezőkkel (pl. egy terápiában a kapcsolati mintákkal és a személyes kontrollal végzett munka szintje nagyon

eltér egy kommunikációs tréningen tapasztalhatóaktól), mindazonáltal minden olyan tényezővel foglalkozni kell, ami érintett a környezettel végzett interakció folyamatában, akár cselekvési, akár tanulási oldalról.



A JOY módszerek feltételei

Modellünk alapján a kliensekkel végzett munkának azokat a módszereit tekintjük jelentősnek, amelyekben a szakmagyakorlók az előző fejezetben leírt összes tényezőt figyelembe veszik.

A módszereknek a következő feltételeket kell teljesíteniük:

- ☀ Személyközpontú megközelítés
- ☀ Biztonságos helyen (átmeneti helyen) működik
- ☀ Tapasztalatokon alapul
- ☀ Csoportos módszer
- ☀ Vannak eredményei a való életben
- ☀ A tényleges állapot figyelmes megközelítése
- ☀ Javítja az egyén kontrollját
- ☀ Érvényre juttatja az érzelmeket, fejleszti az érzelmi intelligenciát
- ☀ Támogatja az önképzést és a külső értékelést
- ☀ Segít az egészséges kapcsolatok megteremtésében és fenntartásában
- ☀ Segít a fizikai környezet – az épített és a természetes is – iránti tudatosságban.

Mindezt részletesebben az alábbiakban ismertetjük:

1. Személyközpontú megközelítés

E megközelítés alapkoncepciója az, hogy minden személy szeretne gyarapodni, ezt pedig elősegíti, ha egy másik személy feltétel nélküli pozitív hozzáállást tanúsít iránta. Olyan, nem irányított, empátikus megközelítésről van szó, ami bátorítja és motiválja a folyamat részvevőjét. A fókusz a személyen és azon van, hogy ő mire képes, nem az állapotán, ill. a tehetetlenségén. A támogatásnak arra kell irányulnia, hogy az adott személy elérhesse a szándékait, így az ő szükségleteihez és egyedi körülményeihez kell igazítani azt..

A fő gyakorlati tényezők a következők:

- Empátia (a segítő igyekszik megérteni a részvevő nézőpontját),
- Kongruencia (a segítő valódi személy),
- Feltétel nélküli pozitív hozzáállás (a segítő nem bírál).

2. Biztonságos átmeneti hely

A „hely” kifejezést rendszerint a külső fizikai környezetre használjuk. Külső nézőpontból a biztonságos hely az a hely, ahol a kliensünk biztonságban érzi magát. A „biztonságban érzés” azonban jóval több, mint pusztán az elemekkel szembeni védettség: része a belső biztonság- és bizalomérzés is – ez az adott személy „belső” terében valósul meg.

A biztonságos helyhez kapcsolódó munka aktív, tudatos gyakorlat, amelynek keretében olyan, átmeneti helyet hozunk létre a fizikai világban, ahol tanműhelyeink történnek, amelyben az adott személy érzelmileg is biztonságban érezheti magát. Az ilyen hely biztonságos, kényelmes, és megfelel a bizalom építésére a résztvevők között, pillanatnyilag és a jövőre nézve egyaránt.

A fő gyakorlati tényezők a következők:

- Jól definiált határok (időbeli, térbeli, szerepkörbeli)
- A bizalom és a biztonságérzet építése gyakorlatok útján
- Bizalmas információkezelés (nem szabad mások tanműhelyen megosztott élményeiről beszélni a tanműhelyen kívülieknek)

Terapeutikai összefüggésben az a szabály, hogy a résztvevők ne találkozzanak egymással a csoportterápia kontextusán kívül, egyben a biztonságos hely megteremtése szempontjából is hasznos.

3. Tapasztalatokon alapuló

A tapasztalatokon alapuló jelleg azt jelenti, hogy a módszer az adott személy aktív részvételén alapul, és a tanulási folyamatot a személyes élményekhez igazítja. A módszer azon az elven alapul, hogy minden élmény egy tanulási folyamat is egyben, így az élményeken keresztül megtanulhatjuk saját mintázatainkat, de meg is változtathatjuk azokat. A megközelítés fő feltevése az, hogy a tudás a személy bensejéből származik. Ez ellentétes a „frontális”, előadás-alapú tanítással, ami a tudást külső, megtanulandó tényezőnek tekinti.

A fő gyakorlati tényezők a következők:

- Az élmény megélése ÉS feldolgozása / értékelése / a rá adott reflexiók a személy szempontjából mindig összefüggnek egymással (mi történt, hogyan éreztem magam, hogyan reagáltam, miért úgy).
- A tanultak általánosítása (hogyan használhatom fel a jövőben, amit tanultam) szintén része lehet a folyamatnak, de nem kötelezően.

4. Csoportos módszer

Számos olyan négy szemközti tanácsadási és terápiás módszer létezik, ami megfelel az előző (és a következő) feltételeknek, azonban a JOY modell és eredményei szempontjából a csoportos munkát tartjuk a leghatékonyabbnak.

A csoportok – 3 vagy több, de 20-25-nél rendszerint kevesebb ember – egyedi tapasztalatokat adnak saját magunk, valamint kapcsolati mintáink megismerésében. Emellett így mások tapasztalataiból is lehet tanulni.

A fő gyakorlati tényezők a következők:

- A csoport ideális létszáma módszerfüggő. Nagy csoportok esetén a hosszú élménymegosztások kerülendők. Minél nagyobb a csoport, annál rövidebbnek kell lennie egy-egy személy élménymegosztásának.
- A csoportos módszereknél mindig „körönkénti” megközelítést használunk, így mindenki biztosan szóhoz juthat egy adott körben.
- A nagyobb csoportok kisebbekre (3-4 fős) oszthatók fel az élménymegosztáshoz és az önfelméréshez.

5. Valós tapasztalatok eredményei

A valós életben megjelenő eredmények azt jelentik, hogy a tanműhelyen tapasztaltakat milyen szintig sikerül átvinni a valós életünkbe. Nem kell, hogy ez valami konkrét, megfogható eredmény legyen. Legtöbbször olyan finom dolgokról van szó, mint az élettél való elégedettség javulása, új képességek megtanulása, új hobbik felvétele belső motiváció alapján, jobb kontroll- és biztonságérzet az életben, ill. valamilyen kapcsolati vagy viselkedési minta megértése.

A fő gyakorlati tényezők a következők:

- a tanultak általánosítása a tanműhelyen kívüli környezetre az értékelés során (hogyan történik mindez a valós életünkben?)
- gyakorlatok, melyekkel otthon foglalkozhatunk („házi feladatok”, levelek írása saját magunknak, rajzok, ill. személyes megjegyzések a személyes tanulásról)
- Érdeklődés a következő lépésekről, amelyek a tapasztaltakon alapulnak

6. A tényleges állapot megközelítései

A tudatos jelenlét (ang. „mindfulness”) olyan megközelítés, amelyben a fő hangsúlyt az kapja, hogy intenzíven, értelmezés és megítélés nélkül tudatában legyünk annak, hogy pillanatnyilag mit érzékelünk és érzünk. A tudatos jelenlét gyakorlásához hozzátartoznak

a légzési módszerek, az irányított képek és egyéb olyan gyakorlatok, amelyekkel a test ellazulhat és a stressz szintje csökkenhet. Ezek a technikák bármely módszertanba beilleszthetők (és be is illesztik őket).

A fő gyakorlati tényezők a következők:

- Tudatában lenni annak, hogy mi történik itt és most
- Nem élni megítéléssel aziránt, hogy mi van kívül és mi van belül, hanem elfogadni minden érzelmet, körülményt, reakciót és cselekvést úgy, ahogy van
- Nem reagálni: felfüggeszteni az azonnali reakciót arra, ami épp történik, először csak megfigyelőként jelen lenni

7. Az egyén kontrolljának javítása

Amikor az emberekkel saját maguk fejlesztése érdekében dolgozunk együtt, a saját egyéni kontrolljuk javítása egyértelműen fontos szerepet kell, hogy kapjon. A kontrollon végzett munka során tudnunk kell, hogy a kontrollérzet magja testalapú, azaz csak a logikai elme gyakorlása (mégoly tapasztalatalapú, érdekes tevékenységekkel is) nem szükségszerűen eredményez magasabb szintű kontrollérzetet. Csak azután fordulhatunk életünk egyéb, kontrollt igénylő aspektusai felé, miután testünkben megteremtjük a kontrollérzetet (fizikailag összeszedettnek érezzük magunkat). A kontroll javításához egyetlen egészként kell dolgozni a test-elme együttesével.

A fő gyakorlati tényezők a következők:

- olyan gyakorlatok, amelyek testalapúak és testfókuszúak (önfókusz a testre)
- tudatosság a testi érzések és érzetek értékelésében
- a gyakorlatok mélységének fokozatos növelése (elsőként nem a nagyon bonyolult, mély gyakorlatok következnek)

8. Az érzelmek megélése és érzelmi intelligencia fejlesztése

Érzelmeinket gyakran tagadjuk vagy érvénytelenítjük, azt állítva hogy nem fontosak, nem kellene éreznünk őket, ill. nem helyes, hogy érezzük őket. A JOY módszerek érvényre juttatják az érzelmeket, és azt az üzenetet sugározzák, hogy minden érzélem elfogadható és megérthető. A módszerek nevét ugyan a derű (ang. „joy”) adja, de az összes többi érzélem is ugyanolyan fontos, akár kellemes, akár nem (kerülni kell, hogy az érzelmeket negatívként vagy pozitívként címkézzük)

Érzelmeink felismerése és elfogadása nagyon fontos alapként szolgál érzelmi intelligenciánkhoz. Érzelmeink érvényre juttatása gyakran származhat tágabb környezetünkből. Az érzelmek érvényre juttatása alapvető fontosságú ahhoz is, hogy kezelni tudjuk őket, ill. kontrollálni tudjuk az általuk kiváltott viselkedési formákat..

A fő gyakorlati tényezők a következők:

- lehetőség biztosítása érzelmeink át- és megélésére
- lehetőség biztosítása az érzelmek különféle módokon történő kifejezésére (kreatív, zene, mozgás, hangok stb.)
- az érzelmek értékelésének és verbalizálásának elősegítése, hangsúlyozva, hogy minden érzélem rendben van és elfogadható
- annak kerülése, hogy egyes érzelmeket negatívként, ill. pozitívként soroljunk be
- tükrözési gyakorlatok mások érzelmeinek visszajelzésére
- élménymegosztási idő biztosítása, amikor az emberek megítélés nélkül reflektálhatnak saját érzelmeikre

9. Az önértékelés és a külső visszajelzések támogatása

Az értékelés és kiértékelés minden eredményre törekvő módszer kulcsfontosságú része. Hol vagyok most? Melyek az erőforrásaim, képességeim, tanult tudásaim? Azok a módszerek, amelyek lehetővé teszik a tanultak és a tapasztalatok hasznosítását, támogatják az önértékelést. A külső értékelés – azaz a másoktól érkező visszajelzés – azonban ugyanilyen fontos lehet. A visszajelzéseknek – a tanulmány szintjétől függően – többféle szintjük van, a társas visszajelzésektől egészen a hivatalos bizonyítványokig, valamilyen ön-kiértékelés és külső visszajelzés azonban mindenképp szükséges.

A saját magunknak és másoknak adott visszajelzések alkotják a dinamikai gondolkodás alapját. Maga a tanulás is egy visszajelzési, visszacsatolási hurok: teszünk valamit, erre reakció érkezik, ami alapján változtatunk. A szakértői szintről kapott visszajelzés egyeseknek szintén nagyon fontos lehet. Ha segítségre van szükségünk, akkor még egy rövid visszajelzés és nagyon hasznos lehet egy olyan személytől, akinek adunk a szavára. A külső kiértékelés azonban nem szolgáltat.

A fő gyakorlati tényezők a következők:

- Idő és hely beiktatása az önkéértékelésre és az azonos szintű partnerektől érkező visszajelzésekre
- Valamilyen szintű szakértői visszajelzés biztosítása
- Ha értelmezhető, lehetőség biztosítása az öntanulásra és az önkéértékelésre adott írásos személyes reakcióra
- A hosszabb folyamatok esetén bizonyítvány kiadása, amiben feltüntetik a tanulási tapasztalatok legfontosabb elemeit (pl. a kifejlesztett kompetenciákat)

10. Az egészséges kapcsolatok megteremtése és fenntartása

Az ember társas lény. Ez azt jelenti, hogy a személyes jólét rendkívül szorosan összekapcsolódik a másokkal való kapcsolattal. Az egészséges kapcsolatok megteremtése

és fenntartása ezért minden JOY módszernek tekinthető gyakorlat fontos eleme. A kapcsolatok állhatnak a középpontban (ahogy a legtöbb történetmesélő, ill. drámamódszerben), de lehetnek nem középpontiak is, hanem a másokkal együtt végzett munka / tapasztalás / kreatív tevékenység bennfoglalt részei.

Mit tekintünk egészséges kapcsolatnak? Az egészséges kapcsolatnak része a becsületesség, a bizalom, a tisztelet és a nyitott kommunikáció, valamint a személyközi játszmák és drámák kerülése. Egy egészséges kapcsolatban az emberek (és az érintettek!) felvállalják problémáikat, nyíltan kommunikálnak róluk (vagy ha nem, az is személyes döntés és nem a több figyelem elérésére irányuló dinamika. Fontos az is, hogy a résztvevők vállalják a felelősséget saját cselekedeteikért és a mások érzéseikért. A JOY módszerek szerinti tanműhelyeknek ezért fontos része az ilyen személyközi kapcsolatokkal foglalkozás.

A fő gyakorlati tényezők a következők:

- Személyközi vagy csoportos tevékenységek, ill. legalább csoportszintű megosztások alkalmazása
- A résztvevőket felkérjük annak megosztására, hogyan érzik magukat. Az „én / engem” nyelvezetet használhatják
- A résztvevőket bátorítják arra, hogy kerüljék mások cselekedeteinek címkézését és értelmezését
- Minden esetben van lehetőség a kiszállásra és arra, hogy magyarázat nélkül nemet mondjanak valamilyen tevékenységre / interakcióra
- Minden résztvevőt megkérnek, hogy egyesével beszéljenek a moderátorral, ha valami kellemetlen, ill. úgy érzik, hogy valaki átlépi a határaikat. A jelzéseket komolyan veszik
- A moderátor ügyel a személyközi dinamikára, többek között a határok átlépésére is, és ha értelmezhető, akkor megbeszéli azokat az érintettekkel, ill. az egész csoporttal

11. A fizikai (természeti és épített) környezet hatása

Ahogy a JOY modellben is leírtuk, a fizikai környezet közvetlen hatással van arra, hogyan érezzük magunkat. Ezért mindenképpen foglalkozni kell vele. Az épített környezet tekintetében a helyiséget úgy kell berendezni, hogy bátorítsa a belső élményeket, és megfeleljen a csoport szükségleteinek (a mérete is), valamint az alkalmazott módszerek szükségleteinek. A személyes fizikai igények teljesülése érdekében fontos még a megfelelő fűtés, mosdó, ivóvíz megléte is. A természetes környezet tekintetében etikus megközelítést kell alkalmazni, hogy a természet károsítását a lehetséges minimálisra lehessen csökkenteni. Magának a természetnek is van gyógyító képessége, így aztán pusztán fizikai helyszín vagy tárgy helyett partnerként kell kezelni a gyógyulásban.

A résztvevőknek azért is kell tudatában lenniük a környezetnek, mert ez az aziránti tudatosságot is javítja, hogy bennük mi megy végbe.

Elméletibb síkon a JOY módszereknek figyelembe kell venniük és támogatniuk is kell a természettel való törődés fenntarthatósági szempontjait, pl. a díszletek újrafelhasználását, a tárgyakkal, természettel és a környezettel való törődést, valamint az e problémákról történő beszélgetés támogatását is.

A fő gyakorlati tényezők a következők:

- A teret érdemes otthonosan, melegen berendezni, javítva a biztonságérzetet
- Ismeretlen, ill. természeti környezetben fontos kockázatfelmérést végezni, megismerve, hogy esetlegesen mi okozhat problémát vagy gondot
- Ajánlott nem egyszer használatos tárgyakat alkalmazni és kerülni a szemétképződést
- Olyan gyakorlatok bevezetése, ahol a résztvevők fizikai kontaktusba kerülhetnek környezetükkel (pl. sétálás, figyelés, érintés, szaglás)
- Beszélgetés a környezettel összefüggő problémákról.

A FELTÉTELEK ÖSSZEFOGLALÁSA

Az egyes feltételek részletes áttekintéséből látható, hogy a feltételek – hasonlóan a JOY modell elemeihez – összefüggenek egymással és átfedik egymást. A szakembereknek minden feltételt és tényezőt figyelembe kell vennie ahhoz, hogy jó minőségű foglalkozásokat hozhassanak létre, melynek célja a személyes ráhangolódás a derű és elégedettség érzéseire, valamint a személyiség mélyebb fejlődése. A következő fejezetben többféle különböző módszertant ismertetünk a fenti feltételek teljesítéséhez, amelyek ösztönzést adhatnak a DERŰ érzését támogató gyakorlatok kialakításához.





JOY módszertanok

A következő fejezetben olyan módszertanokat – azaz azonos megközelítésű, összefüggő módszerek csoportjait – ismertetjük, amelyek alkalmazása kutatásunk és személyes tapasztalataink alapján derű- és elégedettségérzetet, valamint a személyiség fejlődését eredményezik.

A különböző csoportokkal dolgozó szakemberek számára e módszerek jó kiindulópontként szolgálhatnak saját gyakorlatuk összeállításához, illetve új ismeretek és meglévő megközelítési módok újszerű megközelítéseinek gyakorlásához.

Az itt említett módszerek listája nem teljes. Létezik számos egyéb, itt nem felsorolt módszer is, melyek eredménye ugyanilyen hatással bír, valamint fontos kihangsúlyozni, hogy kevésbé képzett szakemberek által megvalósulva is e módszerek gyümölcsöző élményt adhatnak.

TÖRTÉNETMESÉLÉS ÉS NARRÁCIÓS TECHNIKÁK

Mi a történetmesélés és mik a narrációs technikák?

A történetmesélés és a narrációs technikák (kreatív könyvterápia, költészetterápia) a gondolatok, érzelmek és élmények azonosítási folyamaton keresztül történő szóba öntésének művészetéhez kapcsolódik. E módszertanok lényegében lehetővé teszik, hogy az ember a személyiségfejlődés és önmaga megértésének útját olyan környezetbe helyezze, ami törődik az ő saját szükségleteivel. A gyakorlatok nem az események egyszerű időrendi narrációjából állnak, hanem az a feladatuk, hogy lehetővé tegyék, hogy a felhasználók azonosulhassanak a cselekménnyel, és sajátjuknak érezhessék a történetet. Ennek során az üzenet minden határon áthatol, mivel a néző személyes narrációjának részévé válik. E módon a történet magának a felhasználónak az élményévé válik, aki a kitalált történet elmesélésén keresztül képes meglegelni az összefüggéseket saját tapasztalataival, és válaszokat találni bizonyos kérdésekre a saját létezéséről...

Hogyan kapcsolódik ez a JOY feltételekhez?

Feltételnek	A módszer megfelel a feltételnek? (igen / nem / részben)
Személyközpontú megközelítés	Igen
Biztonságos helyen (átmeneti helyen) működik	Igen
Erfahrungsbasierender Ansatz	Igen
Csoportos módszer	Igen
Vannak eredményei a való életben	Részben
A tényleges állapot megközelítése	Igen
Érvényre juttatja az érzelmeket, fejleszti az érzelmi intelligenciát (Agilität)	Igen
Érvényre juttatja az érzelmeket, fejleszti az érzelmi intelligenciát	Igen
Támogatja az önkiértékelést és a külső értékelést	Igen
Az egészséges kapcsolatok megteremtése és fenntartása	Igen
Segít a fizikai környezet – az épített és a természetes is – iránti tudatosságban	Igen

Ki és mikor használhatja a szomatikus megközelítési módokat?

A történetmesélés fontos, innovatív módszertannak bizonyul, mert különböző embercsoportokkal használható, és nagyon különböző területeken is működik. Jelenleg a következőket említhetjük röviden a történetmesélés különböző típusai közül:

1. Szóbeli történetmesélés
2. Vizuális történetmesélés
3. Elbeszélő történetmesélés
4. Digitális történetmesélés

E gyakorlat céljai minden esetben sokrétűek: terápiás, kereskedelmi, egészségi, vallásos, szociális, politikai, művészi, kapcsolati, skolasztikai stb. A történetmesélés tehát széleskörű gyakorlat, ami többféle kontextushoz is hozzáigazítható. Felhasználható oktatási módszerként különálló felhasználók számára, elősegítve a fejlődés és a tanulás útját.

Az iskolában például a történetmesélésnek köszönhetően jelentősen javultak a tanulási és emlékezési képességek. A diákok az útmutatások alapján megfelelő módon kiválasztják az információkat, és nulláról hoznak létre egy elbeszélési keretet a szabályok alapján. Ez javítja a kreativitást, az írás- és szóbeli kifejező képességet, a technológiai képességeket és a művészi érzékenységet. Mindezek a személyes szociális készségek (ang. „soft skill”) központi fontosságúnak számítanak az európai oktatási programokban.

E módszerrel képbe hozhatók a tanár és a diák közötti kölcsönös viszonyok is. Ezek a viszonyok már nem a tekintélyvel és az egyirányú tudásáramlásra alapulnak, hanem törekszenek arra, hogy támogassák a diákok önazonosságának kialakulását és érdeklődéseik felfedezését, az osztálytársakkal tett összehasonlítás útján (Sferrazzo, 2019).

A menekülthullámot tekintve a történetmesélés szintén fontos gyakorlat lehet, mellyel a menekültek könnyebben integrálhatók a helyi közösségekbe. Számos projekt jött létre eddig is azért, hogy javítsák a menekültek bizalmát és motivációját az európai közösségben. A projektek módját nyújtották számukra, hogy megosszák a saját történetüket és javítsák integrációjukat.

A történetmesélés tehát gyakorlatként használható a kultúraközi kompetenciák fejlesztésére egy multikulturális világban. Példa erre a Misty projekt (<https://danilodolci.org/project/misty/>), melynek célja az volt, hogy az iskolai környezetben javítsa a kultúraközi képességeket. A laborokon külön hely van fenntartva a narráció számára. A narráció a diákokat és a tanárokat is megtanította arra, hogy odafigyeljenek már kultúrákra és be tudják fogadni a különbségeket.

Ugyanezt a gyakorlatot alkalmazták a Storyliving projektben (<https://storylivingyouth.eu/partners/>), is, amelynek célja, hogy a történetmesélést az autizmussal és mentális zavarokkal élők körében segédeszközként használja az érzelmek feldolgozása és a COVID-19 járványhoz

kapcsolódó félelmek, traumák és elszigeteltség kezelése terén..

A korábban tanultak értékelése

Ahogy eddig is láthattuk, a történetmesélés és az egyéb narrációs gyakorlatok együttese kiváló módszer a mindnyájunkban meglévő, korábban tanult képességek bővítésére és felszínre hozására. Azok, akik használják ezt a gyakorlatot, saját személyes tapasztalataikra alapozva újra felfedezik saját erősségeiket és képességeiket. A történet felgyorsítja az újbóli összekapcsolódást az énnel. A narrátor és a hallgató egyaránt aktív részese a történet megteremtésének és bizonyos képességek ebből adódó fejlesztésének. A történet olyan párbeszéd és együttesen kidolgozott mű, amelyben nemcsak bizonyos képességek erősödnek, hanem a kapcsolati dimenzió is. A történetmesélés alapvető fontosságú része a hatékony kommunikációnak. Ahogy korábban is mondtuk: ez a gyakorlat rendkívüli módon erősíti a kommunikációs képességeket, valamint a tudatosság megszerzésével összefüggő képességeket. A történetmesélési gyakorlatokkal a résztvevők emlékezni kezdenek arra, hogy melyek a saját pozitív jellemvonásaik, és képesek azonosítani ezeket, valamint azokat, amelyeket meg szándékoznak osztani a világgal. Az ember saját képességeinek azonosítása kulcsfontosságú az új helyzetekkel való megbirkózás szempontjából. Annak felismerése, hogy kik vagyunk, lehetőséget nyújt arra, hogy más személlyé válhassunk.



Rövid leírás:

- **“A dráma mint terápia:** “A drámaterápia egy színházi technika, mely elősegíti a személyiség gyarapodását és támogatja a lelki egészséget. A drámaterápia számos színhelyen használható, így pl. kórházakban, iskolákban, mentális egészségközpontokban, börtönökben és üzleti cégeknél is. A drámaterápia a kreatív művészetterápiák egyik típusa, mely többféle formában létezik, és egyének, párok, családok, ill. különböző csoportok esetén is alkalmazható.” (Wikipedia)
- **A dráma mint tanítási módszer:** „A drámaalapú tanulásba a diákok teljesen bevonódnak. Elmerülnek a tárgyban. Testük, szellemük és érzelmeik egyaránt rendkívül aktívak, amíg leköti őket a dráma.(...) Az improvizációs, pantomimes, játékos, rekonstruálási tevékenységek feladata, hogy fejlesszék a résztvevők kreatív képességét és elősegítsék a kritikus gondolkodási képességek kialakulását.”

Hogyan kapcsolódik ez a JOY feltételekhez?

Feltételnek	A módszer megfelel a feltételnek? (igen / nem / részben)
Személyközpontú megközelítés	Igen
Biztonságos helyen (átmeneti helyen) működik	Igen
Erfahrungsbasierender Ansatz	Igen
Csoportos módszer	Igen
Vannak eredményei a való életben	Igen
A tényleges állapot megközelítése	Igen
Érvényre juttatja az érzelmeket, fejleszti az érzelmi intelligenciát	Igen
Támogatja az önkiértékelést és a külső értékelést	Igen
Az egészséges kapcsolatok megteremtése és fenntartása	Igen
Segít a fizikai környezet – az épített és a természetes is – iránti tudatosságban.	Igen

Már régóta jól ismert tény, hogy a dráma nem csupán a színészek területe. Ehelyett terápiás jellegű lehet bárki olyan számára, aki nyitott a személyisége drámaeszközök útján történő fejlesztésére. A dráma iránti megközelítésünk a JOY modell összes feltételének megfelel. A megközelítés a Rogers-féle elméleten alapul, és minden esetben biztonságos környezetben, kis létszámú csoportokban történik. Része a tudatos jelenlét (mindfulness) módszer, az érzelmeket pedig összetett, személyközpontú módon kezeli. A szituációs gyakorlatok útján a résztvevők egészséges kapcsolatokat hoznak létre egymással, és ezt külső életükben is javukra fordíthatják (pl. a barátokkal, ismerősökkel, családdal, párral).

Mikor, ki, kivel, hogyan használja (Lábán Katalin megközelítése)

A csoport létszáma 12, heti egy foglalkozás ajánlott. 6 és 99 év között bármilyen életkorhoz illeszthető. A JOY projekt keretében a fiatal felnőttekhez (NEET) illesztjük.

A moderátor nem bírál, nem irányít, személyközpontú, nyitott a résztvevők igényeire, és empátiákkal megértő hozzáállású (Raskin, Nataniel, & Rogers, 2005).

A foglalkozás kezdetén titoktartást fogadunk, megfogadjuk, hogy semmit nem mondunk el senkinek. A tanműhely összes résztvevőjének bíznia kell a moderátorban és egymásban is. Ez az egyik legfontosabb tényező.

Minden foglalkozás elején kekszet, csokoládét, édes és/vagy sós süteményt, gyümölcsöt (szőlő, alma, sárgarépa, az évszaktól függően) és teát lehet fogyasztani.

Ezután körbeülünk: megosztjuk a pillanatnyilag érzett érzéseinket. Nem kötelező beszélni, de a foglalkozás végén, amikor szintén körbeülünk, rendszerint azok is beszélni kezdenek, akik addig nem mondtak semmit.

Ezután következik a tudatos jelenléti rész: mindenki becsukja a szemét, és először a légzésre, majd a testrészekre, később pedig az elképzelt helyzetekre koncentrálnak.

Ezután következik a páros munka: Ennek során leginkább az alapérzésekkel dolgozunk, amilyen pl. a derű, a bánat, a düh, a félelem, a szégyen, az undor vagy a meglepődöttség, de egyéb érzelmek is fontos szerepet játszhatnak a sikerben. A résztvevők megosztják érzelmeiket egymással, és elmesélik a történeteiket arról a helyzetről, amiben voltak (Spolin, 1999). Ezt követően a moderátor segítségével találunk egy olyan helyet, ahová a szituáció behelyezhető, végül eldöntik, hogy ki játszik kit. A moderátor rendszerint azt tanácsolja, hogy váltogassák a szerepeket.

Mi ezt a „**Ki, mit, hol?**” gyakorlatnak hívjuk. Ezek a kérdések segíthetik a résztvevőket a gyakorlat során:

- Ki vagy te?
- Mi a kapcsolatod a másik személlyel?
- Mit teszel épp?
- Hol vagy épp? (valamilyen helyiségben, az utcán, stb. – a helymegjelölésnek nagyon konkrétan kell lennie)

Minden jelenet után megbeszéljük a közönséggel az érzéseiket. A jelenet figyelése során sosem, ill. csak ritkán hozzuk szóba a jelenet színpadi értékét. Mindig megbeszéljük, hogy milyen érzelmeket keltett bennünk a megnézése. Ezután a két szereplő is elmondja nekünk, hogy mit érzett játék közben: megosztják gondolataikat és érzéseiket.

A jelenetek rendszerint 2 - 5 perc hosszúságúak. Van, hogy úgy döntenek, nem párban, hanem egyedül dolgoznak, és olyan is van, hogy egy vagy több további résztvevőre is szükség van a jelenethez – természetesen ezekre is mód van. Nincsenek szigorú szabályok, kivéve, hogy nem szabad ítélkezőnek lenni. Emellett tanácsokat se szabad adni egymásnak. A moderátor részéről rendkívül fontos a rugalmasság (Gabnai, 2015).

A foglalkozás zárásaként ismét körbeülnek, és megbeszélik, hogy milyen élményeik voltak. Megfelelő időben vokális gyakorlatok, ének, tánc, versírás (elsősorban 17 szótagos haikuk) is kerülnek a témák közé (Béres, 2022).



A területen már létező módszerek (és hivatkozások a megfelelő szakmágyakorlókra, ha értelmezett)

Munkák nem egyetlen konkrét létező módszeren, hanem több módszer kombinációján alapul.

- Morris, N. (2018). *Dramatherapy for borderline personality disorder: Empowering and nurturing people through creativity*. Routledge.
- <https://www.routledge.com/Dramatherapy-for-Borderline-Personality-Disorder-Empowering-and-Nurturing/Morris/p/book/9781138285910>
- Simmer, B. (2013). Theatre and Therapy: Robert Wilson. In *Re: Direction* (pp. 147-156). Routledge.
- Gabnai, K. (2015). *Drámajátékok: bevezetés a drámapedagógiába*. Helikon.
- Spolin, V. (1999). *Improvisation for the theater: A handbook of teaching and directing techniques*. Northwestern University Press.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.
- <https://www.mindful.org/everyday-mindfulness-with-jon-kabat-zinn/>
- Raskin, Nathaniel J., and Carl R. Rogers. "Person-centered therapy." (2005).
- Daubner, B., & JENŐ, K. (2005). *A tudattalan nehezen járható ösvényén*. IPE Kiadó Budapest.
- <https://drdaubnertanit.hu/team/dr-daubner-bela/>

A korábban tanultak értékelése:

A jelentkezési folyamat első lépése a vele kapcsolatos kérdéseket tartalmazó kérdőív kitöltése:

- jelenlegi állapot
- életkor
- családi előzmények
- orvosi előzmények, ha vannak
- képzési előzmények, ha vannak
- munkahely, ha van
- kedvelt és nem kedvelt dolgok
- A tanfolyammal kapcsolatos várakozások.

Minden résztvevővel szükséges személyes elbeszélgetést is folytatni, mielőtt csatlakoznának a tanfolyamhoz, mert az írásos jelentkezésből nem mindig lehet eldönteni, hogy a résztvevő képes-e csoport részeként működni, pl. van-e elég empátiája ahhoz, hogy meghallgassa mások problémáit stb. A résztvevőket arra is megkérjük, hogy minden foglalkozás után írjanak visszajelzést: töltsenek ki egy értékelő tesztet, ill. az egész tanfolyam végén írjanak egy hosszabb esszét..

Hivatkozások egyblétező forrásokra / szakirodalomra / ajánlott olvasmányokra stb.

Pszichológiai rész:

- Linehan, M. M. (2018). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Publications.
- Maté, G. (2011). *When the body says no: The cost of hidden stress*. Vintage Canada.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Dr. Andrew Huberman <https://hubermanlab.com/>
- Szendi, G. (2009). Pánik. Jaffa Kiadó.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow*. København: Munksgaard.
- Von Franz, M. L. (2017). *The feminine in fairy tales: Revised edition*. Shambhala Publications.
- Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York
- Snel, E. (2013). *Sitting still like a frog: Mindfulness exercises for kids (and their parents)*. Shambhala Publications.
- Haich, E., & Jaudian, S. (2020). *Sport und Yoga*. Aquamarin Verlag.

Drámai rész:

- Slowiak, J., & Cuesta, J. (2007). *Jerzy Grotowski*. Routledge.
- Brook, P. (1996). *The empty space: A book about the theatre: Deadly, holy, rough, immediate* (Vol. 11). Simon and Schuster.
- Laban, R., & Ullmann, L. (1971). *The mastery of movement*.
- Montágh, I. (2005). *Tiszta beszéd*. [Budapest].
- Béres, J. (2022). *Élet a sorok között - Irodalomterápiás gyakorlatok mindenkinek*

SZOMATIKUS GYAKORLATOK

Rövid leírás:

Mi a szomatikus tánc és a testmunka?

A wikipédia szerint: "a szomatika a testmunka és a mozgástudományok egy fajtája, amely a belső fizikai érzékelésre és megélésre helyezi a hangsúlyt. A kifejezést a mozgásterápiában az ún. szómán, azaz „a belsőleg érzékelt testen” alapuló

megközelítésekre használják. A táncban a kifejezés a táncos belső érzékelésén alapuló technikákat jelenti, szemben az „előadó technikákkal”, pl. a balettel vagy a formális táncokkal, amelyek a „kívülről látott testre”, azaz a nézők által megfigyelt mozgásra helyezik a hangsúlyt. A testmunka a testtel dolgozó összes technikát magába foglaló gyűjtőfogalom.

A szomatikus megközelítés belső testi megközelítés: azt vallja, hogy az elme és a test szétválaszthatatlan egységet alkot, így ami az elmében / az emberrel történik, az a testtel is történik. Van der Kolk, a híres traumakutató is ezt a címet adta könyvének: A test mindent számon tart. Az érzések nem pusztán az elmében történnek, hanem az egész szomatikai énünkben. Ezért a derűérzet elérésének egyik legegyszerűbb módja, ha a testtel dolgozunk.

Hogyan kapcsolódik ez a JOY feltételekhez?

Feltételnek	A módszer megfelel a feltételnek? (igen / nem / részben)
Személyközpontú megközelítés	Igen
Biztonságos helyen (átmeneti helyen) működik	Igen
Tapasztalatokon alapuló	Igen
Csoportos módszer	Igen
Vannak eredményei a való életben	Részben
A tényleges állapot megközelítéseii	Igen
Javítja az egyén kontrollját	Igen
Érvényre juttatja az érzelmeket, fejleszti az érzelmi intelligenciát	Igen
Támogatja az önkiértékelést és a külső értékelést	Igen
Az egészséges kapcsolatok megteremtése és fenntartása	Igen
Segít a fizikai környezet – az épített és a természetes is – iránti tudatosságban	Igen

Ki és mikor használhatja a szomatikus megközelítési módokat?

A szomatikus megközelítéseknek különböző szintjei vannak. Mindig ajánlott, hogy a tanműhely / foglalkozás során elérjenek egyfajta szintű „megtestesülést”, azaz azt, hogy a résztvevők megérkezzenek a saját testükbe, befelé figyeljenek, és tudatosan az itt és a mostban létezzenek. Mindez alapvető légző-, relaxációs és mozgási gyakorlatokkal érhető el. A bekötött szemes mozgások szintén használatosak a bizalom növelésére, ill. a tanulási élményekhez. A társak által adott egyszerű masszázs (páronként rövid vállmasszázst adnak egymásnak a résztvevők, ill. körben mindenki a mellette levőnek ad masszázst) szintén gyakran használt felfrissítő és újra fókuszáló gyakorlat a tanműhelyeken és foglalkozásokon. Minden típusú nem-verbális munka megfelel a tudatos jelenlét szintjének erősítéséhez, a szomatikus munka pedig jó módszere ennek mind természetes, mind mesterséges környezetben.

A hosszabb, teljesen szomatikus folyamatok megvalósítása azonban fizikai és mentális egészségi okokból egyaránt előképzést igényel. A fizikai okok egyértelműek: ismernünk kell az emberek fizikai képességeinek határait. A legtöbb szomatikus módszer nem tartalmaz nagyobb mozgásokat, és improvizáción alapul, ezért maguk a résztvevők választhatják meg mozgásuk határait. Balesetek azonban mindig történhetnek, elsősorban kontaktmunka során (azaz ahol több ember mozog együtt). A mentális egészség szempontjából az a fontos, hogy – mivel a szomatikus gyakorlatok során nem beszélnek (vagy legfeljebb utánuk) – a befelé forduló figyelem miatt számos tudattalan belső probléma kerülhet napvilágra. Nem ritka, hogy sok, addig háttérbe szorított érzellemmel kell szembenézni. Ezért fontos, hogy a szomatikus módszerekben átfogó saját tapasztalatokkal, valamint képzettséggel rendelkezünk.

Bizonyos módszerek egyértelműen képzettséget igényelnek. Ha Ön szomatikus módszereket használ az önreflexióra és az öntanulásra, akkor ehhez képzettség szükséges. A szomatikus tanári képzések rendszerint többéves, míg a táncterapeutai képzések még hosszabb folyamatok, melyek 6-800 óra oktatásból és rengeteg saját tapasztalatból állnak. Hasonlóan, ha Ön tanítani szeretné valamelyik módszertant (azaz nem önreflexióra használná), ahhoz megfelelő képzettségre van szüksége. Egyes elemek, ill. szomatikus mozgásgyakorlatok integrálására a tanműhelybe elegendő a személyes tapasztalat (és persze a gondos válogatás) is.

A csoport és a helyiség mérete szintén fontos. A szomatikai tanműhelyekhez (ahogy bármilyen mozgásos gyakorlathoz) tér, személyenként legalább 3-4 m² (egy padlón fekvő ember helyigénye önmagában csaknem 2 m²), de inkább több szükséges. A helyigény függ a mozgás / testmunka típusától is. Ez behatárolja a személyek számát is. Kevés azonban a teljes létszámban végzett gyakorlat (legtöbbször párokban, hármásokban dolgoznak), így valójában nincs felső határ. Az elmélyültebb munkához kb. 20-25 személy adható meg felső limitként. Bizonyos felszerelésekre szintén szükség van (nem mindig mindre): hangszóróra a zenéhez, laticelre a lefekvéshez és a testmunkához, esetlegesen fitneszlabdákra, ülőpárnákra stb. A helyiség padlójának fából vagy annál puhább anyagból kell lennie.

Fontos, hogy a gyakorlatokat gondosan, a résztvevőknek megfelelő módon válasszuk ki. Számos ember számára a testtel végzett munka újdonság. A testnevelésórákon a testet külön entitásként, edzendő tárgyként kezelik, amiről sokaknak rossz emlékei vannak. Emellett számos szomatikus gyakorlat (ráadásul a legpozitívabb hangulatúak) során megérintik egymást a résztvevők, márpedig az emberek általában nincsenek hozzászokva, hogy a szűk családjukon kívül mások is megérintsék őket. Ezért igen gondosan kell megválasztani a gyakorlatokat, és lehetőséget kell adni arra is, hogy ha valaki nem akar részt venni bennük, azt megtehesse.

Hivatkozások létező gyakorlatokra:

- Test-lélek összehangolás: <https://www.bodymindcentering.com/>
- Holisztikus tánc: <https://www.holistic-dance.at/>
- Szomatikus élmények (Peter Levine módszere): <https://traumahealing.org/>
- 5 ritmus: <https://www.5rhythms.com/>
- Skinner-féle felszabadító technika: <http://www.skinnerreleasing.com/>
- Kontakt improvizáció: <https://www.bodyresearch.org/contact-improvisation/fundamentals-of-contact-improvisation/>

A korábban tanultak értékelése

A legtöbb szomatikus megközelítés nem igényel előképzettséget a tánc- vagy hasonló tudományokban. A szomatikus mozgási módszerek alapelve, hogy mindenki képes mozogni, a mozgás autentikus, és fontos tényezője a kontrollérzetünknek.

A szomatikai alapú modul, ill. tanműhely kezdetén azonban mégis fontos megkérdezni, hogy a résztvevőknek milyen korábbi tapasztalatai vannak. Ez alapján ugyanis az adott résztvevők számára jobban megfelelő gyakorlatokat választhatunk. (Az egyik tanműhelyen például kiderült, hogy néhányan kényelmetlenül érzik magukat, ha hozzá kell érniük másokhoz. Ezeket a résztvevőket úgy sikerült felszabadítani, hogy önállóbb jellegű gyakorlatokat választottunk, és a résztvevőknek csak az élményeiket kellett megosztaniuk a többiekkel.)

A teljesítésről – legalább külön kérésre – bizonyítványt is ajánlott kiállítani. Számos szomatikus tanári képzés nem kapcsolódik semmilyen formális oktatáshoz, de igényel bizonyos korábbi szomatikus mozgásos tapasztalatot – ehhez jó, ha van bizonyítvány.

TERMÉSZETALAPÚ TECHNIKÁK

Mik a természet alapú technikák?

Számos módszer létezik, amely az ember és a természet közötti kapcsolódást használja ki, ill. nem tesz különbséget az ember és a természet között. Ehelyett úgy tekintik, hogy az ember a természet része. A mi kontextusunkban a természet alapú technikáknak több egyéb jellemzőjük is van a természet, ill. a természethez való kapcsolódás használata mellett. Az itt tárgyalt módszerek minden esetben konkrét fejlesztési célpontot (pl. valamely társas képesség, viselkedési képesség, személyes kompetencia, önismeret stb.) és reflexiót jelölnek meg. E módszerek két kulcsának egyike a tanulási zóna, amely a komfortzóna és a pánikzóna között helyezkedik el. Azért tanulási zóna a neve, mert az a célja, hogy a komfortzónából a pánik elérése nélkül lehessen eljutni a tanulási zónába. Ez az a tartomány, ahol élmény alapú tanulási folyamataink általában a leghatékonyabbak. A másik kulcs a kapcsolat, azaz az egészséges kapcsolódás kialakítása a természettel, a többi részvevővel és magunkkal.

Hogyan kapcsolódik ez a JOY feltételekhez?

Feltételnek	A módszer megfelel a feltételnek? (igen / nem / részben)
Személyközpontú megközelítés	Igen
Biztonságos helyen (átmeneti helyen) működik	Igen
Tapasztalatokon alapuló	Igen
Csoportos módszer	Igen
Vannak eredményei a való életben	Igen
A tényleges állapot megközelítése	Részben
Érvényre juttatja az érzelmeket, fejleszti az érzelmi intelligenciát	Igen
Érvényre juttatja az érzelmeket, fejleszti az érzelmi intelligenciát	Igen
Támogatja az önképzést és a külső értékelést	Igen
Az egészséges kapcsolatok megteremtése és fenntartása	Igen
Segít a fizikai környezet – az épített és a természetes is – iránti tudatosságban	Igen

Ki és mikor használhatja ezeket a megközelítési módokat?

A természethez kapcsolódó technikáknak sok szintje és sokféle típusú módszere létezik. A módszerek különböző célkitűzései különböző képzettségeket igényelnek. Az alapszintű alkalmazási célkitűzés a derűérzet elérése. Ez azt jelenti, hogy együtt is játszhatunk, ill. tehetünk egy kirándulást azért, hogy jól érezzük magunkat. Ez a típusú célkitűzés nem igényel előképzettséget, legfeljebb valamennyi tapasztalatot. A következő szint a fejlesztés. Itt a gyakorlatvezetőnek csoportvezetői tapasztalattal kell rendelkeznie, és jól kell ismernie a csoport célkitűzését és jellegzetességeit. Fontos az is, hogy tapasztalt legyen a csoportbeli elhajlás és ellenállás kezelésében is. A moderátori vagy tréneri képzést és gyakorlatot követően hasznos, ha fejlesztési célú foglalkozásokat vezet. A következő alkalmazási szint a terápia. Itt a csoport vezetőjének jogosultsággal kell rendelkeznie terápia nyújtására, az adott ország szabályozásainak megfelelően. Ez rendszerint legalább egy pszichológusi diplomát, gyakran klinikai pszichológusi diplomát jelent. Mindazonáltal gyakran az öröm- és a fejlesztési célból végzett gyakorlatoknak is van terápiás hatásuk.

Az élményalapú oktatási, kaland- és természeti technikák erősen ajánlottak azoknak, akik problémamegoldási, kommunikációs, együttműködési, kudarc-tűrési és hasonló képességeket szeretnének kifejleszteni. E módszerekben a csoport együtt dolgozik egy, a komfortzónájukon kívül eső probléma megoldásán. A realiztikus célkitűzések és a közös erőfeszítés javítja a kölcsönös elfogadást, a bizalmat és az önbizalmat is. A módszerek gyakran az élményalapú tanulás Kolb-féle ciklusát alkalmazzák. A csoport együtt dolgozik a tervezésen, a cselekvésen, a reflexión, az elvonatkoztatáson és a felhasználáson. Az ilyen típusú megközelítés és reflexió segítségével a résztvevők nemcsak az adott konkrét gyakorlatról tanulhatnak, hanem az elvonatkoztatás és a felhasználás segítségével saját magukról és másokról is.

A korábban tanultak értékelése

Ebben a módszerben a korábbi tanulás és értékelése létfontosságú. A természet alapú módszerekkel végzett csoportmunka során a résztvevők minden esetben csak saját korábbi tudásukat alkalmazhatják. A csoport olyan gyakorlatokkal találkozik, amelyeket valószínűleg még egyik tagja sem látott azelőtt. Ezek megoldásához rugalmasságra és gyakran szokatlan erőforrásokra van szükségük. Ezek a képességek a különböző gyakorlatoknál eltérőek. Ez a változatosság segít benne, hogy a csoporttagok méltányolják egymás értékeit és korábban tanult tudását. Egy jól összeállított gyakorlatsorozat tehát azt is eredményezi, hogy a résztvevők odafigyelnek egymásra, és fel- és elismerik egymás értékeit.

Példák az élményalapú oktatásra és a természet alapú gyakorlatokra:

<https://elmenyakademia.hu/projektek/heart/heart-tools/elmenypedagogia>

ART – MŰVÉSZETALAPÚ MÓDSZEREK

Az ART módszer az emberi kreativitás és képzelőerő kifejezése, ill. alkalmazása, tipikusan vizuális formában, pl. festményként vagy szoborként. A művészet által teremtett műveket elsősorban szépségükért (esztétikumukért) vagy érzelmi erejükért becsüljük. Az ART-ban a művészet fogalmát rendszerint a rajzolásra, festésre és szoboralkotásra korlátozzuk.¹

A gyermekek már kiskorukban papírra vetnek formákat és színeket. Anélkül rajzolnak, festenek és készítenek szobrokat, hogy foglalkoznának saját kreatív, művészi képességükkel, ill. művük esztétikájával. Idősebb korokra elvesztik ezt a képességet. A felnőtteknek általában összetett, kétarcú érzéseik vannak a művészetről és a művészi alkotásról: gyakori a lebecsülés, elutasítás, néha a saját művészi képességeik hiánya miatti szégyen. Mások művészetének szemlélőivé válunk ahelyett, hogy aktívan fejtenék ki kreativitásunkat, és ezzel elveszítjük a kreatív önkifejezés számos előnyét. (American Scientist)

Az ART támogatást kínál a mentális egészséget segítő, az embereket az élet kihívásain és bizonytalanságain átsegítő, őket ellenállóbbá tevő kreatív gyakorlatokhoz való kapcsolódásban vagy újrakapcsolódásban. A művészet alkalmazásának céljai:

1. A mentális vagy fizikai egészségi problémák gyógyítása, ill. az azokkal való megküzdés,
2. a kreativitás és az új dolgok teremtésének javítása,;
3. önkifejezés festéssel, rajzolással, szobrászattal),
4. jobb / más észlelések kifejlesztése,
5. tárgyak és folyamatok értelmezésének fejlesztése.

Emellett a művészet alkalmazható a csoportos kreatív képességek fejlesztésére is.



Az ART fontos segédeszköze annak, hogy az emberek jobban érezzék magukat, több ösztönzést és energiát találhassanak, kreatívak lehessenek, jobb legyen a termelékenységük és/vagy erősödjön az ellenálló képességük.

Az Essexi Egyetem² vizsgálatának eredményei szerint azok a résztvevők, akik gazdagabb, műtárgyakat és növényeket is tartalmazó irodai környezetben dolgoztak, 15%-kal gyorsabban végezték a munkájukat, és kevesebbet panaszkodtak, mint azok, akik unalmas, céges munkafülkékben tevékenykedtek, ahol mindent megtettek a figyelem-elterelés elkerülésére. A változatosabb munkakörnyezetben a dolgozók maguk választhatták meg és rendezhették el a műtárgyakat és a növényeket. Az ART pillanatnyi figyelem-elterelést, egy perc menedéket kínál, lehetőséget az energiával feltöltődésre.

A művészetterápiát a kognitív és a szenzorikus-motorikus funkciók fejlesztésére, az önbecsülés és az önismeret támogatására, az érzelmi ellenálló képesség javítására, az áttekintő képesség és a szociális képességek fejlesztésére, a konfliktusok és a distressz csökkentésére és megszüntetésére, valamint a társadalmi és ökológiai változás elősegítésére is alkalmazzák..

Hogyan kapcsolódik ez a JOY feltételekhez?

Feltételnek	A módszer megfelel a feltételnek? (igen / nem / részben)
Személyközpontú megközelítés	Igen
Biztonságos helyen (átmeneti helyen) működik	Igen
Tapasztalatokon alapuló	Igen
Csoportos módszer	Részben
Vannak eredményei a való életben	Részben
A tényleges állapot megközelítése	Igen
Érvényre juttatja az érzelmeket, fejleszti az érzelmi intelligenciát	Igen
Támogatja az önkiértékelést és a külső értékelést	Igen
Támogatja az önkiértékelést és a külső értékelést	Igen
Az egészséges kapcsolatok megteremtése és fenntartása	Részben
Segít a fizikai környezet – az épített és a természetes is – iránti tudatosságban	Igen

AZ ART módszerek megközelítési módjai

A művészetterápiának olyan gyakorlatok lehetnek részei, mint egy bizonyos érzélem lerajzolása vagy lefestése, a kreatív naplóírás, ill. a szabad stílusú kreatív tevékenység

A művészetterápiát a kognitív és a szenzorikus-motorikus funkciók fejlesztésére, az önbecsülés és az önismeret támogatására, az érzelmi ellenálló képesség javítására, az áttekintő képesség és a szociális képességek fejlesztésére, a konfliktusok és a distressz csökkentésére és megszüntetésére, valamint a társadalmi és ökológiai változás elősegítésére is alkalmazzák.

A szabad festés kalandtúrához hasonló, mely tele van meglepetésekkel és érzékeléssel. Sok felnőtt hiszi azt, hogy csak sablonból, a fejükben levő témát képesek megfesteni. Annál nagyobb a meglepetésük és a lelkesedésük, amikor megtapasztalják, mennyire könnyű a (szabad) festés. Egy idő elteltével már senki sem akar ülve festeni, mert az túlzottan behatároló.

A szabad festés kalandtúrához hasonló, mely tele van meglepetésekkel és érzékeléssel. A tér átélése mozgás közben, a nagyobb mértékű fizikai aktivitás lehetővé tétele, de a nyugalom megőrzése mellett olyan szabadságot ad, ami azután a képekben is megjelenik. Semmi sem tereli el a figyelmet: Minden ott van a helyszínen és megfesthető egy védett helyen, nyomástól, befolyástól, értelmezéstől és értékeléstől mentesen.

A vizuális, érzékelési és érzelmi gondolkodásért elsősorban a jobb agyfélteke felelős. A verbális, analitikai, logikai gondolkodás ezzel szemben főként a bal féltekében történik. Betty Edwards „Az új, jobb agyféltekés rajzolás” c. könyvében módszereket ismertet arra, hogy a festőművészet miként javíthatja az önismeretet, működésre stimulálva a jobb agyféltekét.

Egy kép (vagy szobor) többet ér „ezer” szónál, azaz a művészet vizualitása több, mint pusztán színek, formák és formatervek együttese. Ösztönözheti a személy jólétét, és étellel töltheti fel a társas kapcsolatokat.

Az ART módszerekkel összefüggő projekttevékenység a NEET fiatalok körében a digitális művészet is, ahol a fiatal felnőttek fejleszthetik digitális művészeti képességüket, támogatva ezzel az esetleges munkavállalásukat is ebben a szektorban.



A korábban tanultak értékelése

Az ART módszerek gyakorlatai (és terápiái) esetén: a) az érzelmek, motivációk és kompetenciák megismerése, b) képesség a meglévő erőforrások felismerésére (kompetenciák, képességek, motiváció, érzelmek), c) képesség egy „kép” leírására / elkészítésére, d) a kreativitás és egyéb hasonló kompetenciák kifejezése.

A művészetalapú gyakorlatok folyamata és eredményei emellett jobb betekintést is nyújtanak az érzésekbe/ézelmekbe, motivációkba és kreatív kompetenciákba.





Szakirodalom és egyéb ajánlott irodalom:

[Art an emotion](#), Wikipedia (date download: 10.12.2022)

Bartle, E. (n.d.). *Institute for Teaching and Learning Innovation: Experiential learning an Overview*

Kolb, D., & Kolb, A. (2017). *The Experiential Educator: Principles and Practices of Experiential Learning*.

Béres, J. (2022). *Élet a sorok között - Irodalomterápiás gyakorlatok mindenkinek*

Besser van der Kolk: *The Body Keeps the Score*: (in 38 languages): <https://www.besselvanderkolk.com/resources/the-body-keeps-the-score>

Brook, P. (1996). *The empty space: A book about the theatre: Deadly, holy, rough, immediate* (Vol. 11). Simon and Schuster.

Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow*. København: Munksgaard.

Damasio, Antonio (2006 – original 1994): *Descartes' Error*, Vintage Books, London

Daubner, B., & JENŐ, K. (2005). *A tudattalan nehezen járható ösvényén*. IPE Kiadó Budapest.

Dr. Andrew Huberman <https://hubermanlab.com/>

Eddy, Martha (2009). "[A brief history of SZOMATIKUS GYAKORLATOK and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance](#)" (PDF). *Journal of Dance and SZOMATIKUS GYAKORLATOK*. **1** (1): 5–27. [doi:10.1386/jdsp.1.1.5_1](https://doi.org/10.1386/jdsp.1.1.5_1). (downloaded 07.11.2022)

Engelmann, B. (2019): *Therapie-Tools. Resilienz*. Weinheim.

Evans, K. (2018.) *Mindful Healing through Storytelling*, Mindful, Healthy Mind, Healthy Life, [Mindful Healing Through Storytelling - Mindful](#)

Fancourt D, Garnett C, Spiro N, West R, Müllensiefen D (2019) [How do artistic creative activities regulate our emotions? Validation of the Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities Scale \(ERS-ACA\)](#). PLoS ONE 14(2): e0211362. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211362>

Gabnai, K. (2015). *Drámajátékok: bevezetés a drámapedagógiába*. Helikon.

Gavriilidis, S., (2011), *Narrazioni interculturali nel nostro mondo multiculturale*, Synergies Sud-Est européen n°3.

Haich, E., & Jaudian, S. (2020). *Sport und Yoga*. Aquamarin Verlag.

Hillman, J. (1983), *Le storie che curano*, Raffaello Cortina Editore, Milano

<https://drdaubnertanit.hu/team/dr-daubner-bela/>

<https://www.mindful.org/everyday-mindfulness-with-jon-kabat-zinn/>

<https://www.routledge.com/Dramatherapy-for-Borderline-Personality-Disorder-Empowering-and-Nurturing/Morris/p/book/9781138285910>

Irivwieri, Godwin O. [Art, Employment and Society](#) (Pp. 140-152) , African Research Vol. 3 (4), July, 2009.

Joy. (n.d.). In *Alleydog.com's online glossary*. Retrieved from: <https://www.alleydog.com/glossary/definition-cit.php?term=Joy>, King, P. E., & Defoy, F. (2020). Joy as a Virtue: The Means and Ends of Joy. *Journal of Psychology and Theology*. <https://doi.org/10.1177/0091647120907994>).

Jürgens, B.; Lübben, K. (2014), *Gruppentraining sozialer Kompetenzen für Kinder und Jugendliche*, GSK-Kj, Basel.

Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.

Kaimal G, [How Art Can Heal: Nonverbal therapy helps people work through trauma and build resilience.](#), American Scientist.

Kolb, D., & Kolb, A. (2017). *The Experiential Educator: Principles and Practices of Experiential Learning*.

Kottler, J. A. (2018), *Die Kraft des Storytellings*, TELEVISION,

Laban, R., & Ullmann, L. (1971). The mastery of movement.

Lantolf, P.J.;Thorne, S.L., (2006), *Sociocultural Theory and the Genesis of Second Language Development*, Oxford University Press

Linehan, M. M. (2018). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Publications.

Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want* Penguin Press. , New York

Mastandrea S, Fagioli S and Biasi V (2019) [Art and Psychological Well-Being: Linking the Brain to the Aesthetic Emotion](#). *Front. Psychol.* 10:739. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00739

Maté, G. (2011). *When the body says no: The cost of hidden stress*. Vintage Canada.

Migliuolo G., (2017), *Il legame tra intelligenza emotiva e auto narrazione*, State of Mind Il giornale delle scienze psicologiche, [Intelligenza emotiva: come incrementarla con l'auto narrazione \(stateofmind.it\)](#)

Montágh, I. (2005). *Tiszta beszéd*. [Budapest].

Morris, N. (2018). *Dramatherapy for borderline personality disorder: Empowering and nurturing people through creativity*. Routledge.

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.

Raskin, Nathaniel J., and Carl R. Rogers. "Person-centered therapy." (2005).

Seligman, M. E. P. (2013). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. First Atria Paperback edition March 2013. New York

Sferrazzo, G., (2019) *L'importanza dello storytelling nella scuola e nella didattica moderna*, Orizzontescuola.it

[Sharing Stories with Others: The Benefits of Group Therapy | SKATTLE](#)

Shellman, A. (2014). Empowerment and Experiential Education, 37(1), 18–30.

Silvia, P. J. (2005). [Emotional responses to art: From collation and arousal to cognition and emotion](#). Review of General Psychology, 9, 342–357. DOI: 10.1037/1089-2680.9.4.342

Simmer, B. (2013). Theatre and Therapy: Robert Wilson. In *Re: Direction* (pp. 147-156). Routledge.

Slowiak, J., & Cuesta, J. (2007). *Jerzy Grotowski*. Routledge.

Snel, E. (2013). *Sitting still like a frog: Mindfulness exercises for kids (and their parents)*. Shambhala Publications.

Somatics in Wikipedia: <https://en.wikipedia.org/wiki/Somatics> (downloaded 07.11.2022) (containing further links)

Spolin, V. (1999). *Improvisation for the theater: A handbook of teaching and directing techniques*. Northwestern University Press.

Szendi, G. (2009). Pánik. Jaffa Kiadó.

Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York

Vargas Delgado, J.J. (2019), *Storytelling Mindfulness: Storytelling Program for Meditations*, in "Narrative Transmedia, [Storytelling Mindfulness: Storytelling Program for Meditations | IntechOpen](#)

Von Franz, M. L. (2017). *The feminine in fairy tales: Revised edition*. Shambhala Publications.



**Óda a derűhöz - ÚTMUTATÓ a derű megtapasztalásán alapuló érzelmi
ráhangolódás fejlesztéséhez**

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

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



**Co-funded by
the European Union**

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.



Koordinátor

Rogers Foundation for Person-Centred Education

Magyarország

rogersalapitvany.hu



Centro per lo Sviluppo Creativo "Danilo Dolci"

Olaszország

danilodolci.org



GeSoB – Gesellschaft für Sozialforschung und Bildung

Ausztria

gesob.at

UWEZO

UWEZO GmbH

Németország

www.uwezo.de



Astoria Színházi Közművelődési Egyesület

Magyarország

rs9.hu

joy-experience.eu



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



Co-funded by
the European Union

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