

# **Tudatosan a jogokkal**

# Jogtudatosság fejlesztése különböző csoportokkal

## Jogtudatosság fejlesztése különböző csoportokkal című kiadvány segítséget nyújt azoknak a szakembereknek akik hátrányos helyzetű gyerekekkel, családokkal dolgoznak.

A kiadvány, az Európai Unió Polgárok, egyenlőség, jogok és értékek program keretében, a CERV-FK02-2024-0812 azonosító szám alatt megvalósított Közös Értékeink programban készült. Megvalósító Szomolyai magyar Roma Egyesület. Együttműködő partnereink Meseút Egyesület és Magyar Pszichodráma Egyesület.



A projekt az Európai Unió "Polgárok, egyenlőség, jogok és értékek" (CERV) programjának támogatásával valósul meg. Az Európai Bizottság támogatása nem jelenti a projektben megvalósított tevékenységek tartalmának jóváhagyását, amely kizárólag az azt megvalósítók álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.



Projektvezető: Lázár Irén Szociális munkás Szomolyai Magyar Roma Egyesület

Szakmai vezetők:

Lázár Irén Szociális munkás Szomolyai Magyar Roma Egyesület

Tátrai Vanda Metamorphoses meseterapeuta

Csőrgőné Polgár Andrea Magyar Pszichodráma Egyesület

Operatív Vezető: Erdélyi Fatime Szomolyai Magyar Roma Egyesület

Szakmai konzulens:

Horváth Kata Magyar Pszichodráma Egyesület

Pados Eszter Magyar Pszichodráma Egyesület

Hoffman Kriszta Nane Egyesület



## **Előszó**

Jogtudatosság manapság elcsépelet szó, de tudjuk e mit jelent? Nekünk azt jelenti, hogy ismerjük e a saját és a közösség jogait, tudjuk használni, tudunk élni a jogaikkal és ki tudunk állni a jogaikért. Projektünkben elsősorban a jogtudatosság fejlesztését tűztük ki célul a hátrányos helyzet csoportok körében, fókuszálva a roma fiatalokra és szüleikre. A roma társadalom helyzete a keveset változott az elmúlt években, évtizedekben. De miért is? Azt mondjuk mi szakemberek, hogy a roma integráció egyik legfontosabb eleme az oktatás, a roma gyerekek minél magasabb szintű oktatása. Mind amellet, hogy az oktatási expanzió a roma közösséget is elérte, a roma gyerekek aránya az oktatási intézményekben folyamatosan növekszik. Akkor mégis hol reked meg az integrációs folyamat. Mi az oka annak, hogy a roma gyerekek nagy arányban morzsolódnak le a középiskolákban, hagyják ott az oktatási intézményeket. Természetesen ez egy sokkal komplexebb probléma annál, hogy egy projekt időszak alatt megoldjuk. Egyesületünk e projektben azt vállalta, hogy a jogtudatosságot fejlesztve, mint egyik eszközét a roma integrációnak segíti a roma integrációs folyamatot. Kiindulópont az volt, hogy akkor tudunk másokat elfogadni, befogadni ha tisztában vagyunk saját magunkkal, értékeinkkel, tudásunkkal, kötelességeinkkel, jogainkkal.

Jogtudatosság fejlesztését a szociális munka olyan eszközével próbáljuk megvalósítani amelyben össze tudjuk kapcsolni a meseterápiás módszereket a drámás módszerekkel, ez a módszer a csoportmunka. Projektünkben három csoporttal dolgoztuk. Első ilyen csoport a roma lányok csoportja. Tapasztalataink szerint a roma lányok az egyik legsérülékenyebb társadalmi csoport. A szegregátumban élő roma közösségek ahol a roma lányokra a nemi sztereotípiák erősen megjelenek, anyák adják át lányaiknak mit szabad egy nőnek és mi egy férfiaknak, mi a feladat a nőnek a férfiaknak. A roma lányok a roma közösségben elfoglalt helyét mutatja, hogy több helyen még a lányok most sem tanulhatnak tovább, otthon a helyük, gyereket neveljenek, háztartást vezessenek. A roma integráció egyik fontos eleme az oktatás, minél több roma gyerek, fiatal kerüljön be és minél tovább maradjon az oktatási rendszerben. A jogtudatosság fejlesztése kritikus terület, mivel a roma lányok gyakran találkoznak rejtett diszkriminációval vagy az információ hiánya miatt esnek el lehetőségektől.

A jogtudatosság szempontjából a roma lányok mellett a roma szülők főképp a roma asszonyok fejlesztése. A roma asszonyokon keresztül hatást tudunk elérni a roma családokra, ez által elősegítjük az integrációs folyamatokat. Mindezek mellett viszont a kontextus másik résztvevőjét is be kell vonnunk. Ezért a pedagógusokkal is dolgoznunk kell, hiszen ők azok a szakemberek akik második családként neveli, oktatják a gyerekeinket.

Ezek alapján kirajzolódott a csoportunk tagjai, már az volt a kérdés, hogy együtt vegyes csoportokkal kezdjük el a jogtudatosság fejlesztését vagy külön-külön

csoporthoz indítunk el. Ehhez előbb azt kell tisztázni, hogy mi is a célunk a csoporttal, ezt követően lehet eldönteni a csoport tagságát.

Szakmai meglátásunk szerint előbb kezdjük el külön- külön dolgozni a csoportokkal majd később lehet vegyes csoportot szervezni.

## **Füzet célja**

A hátrányos helyzetű emberek azon belül a roma közösségek a társadalom periferiáján helyezkednek el, a roma közösséget folyamatosan érik emberi méltóságot sértő hátrányos megkülönböztetések. A roma közösség jogtudatossága, érdekérvényesítő képessége alacsony. A megfelelő jogtudatosság és érdekérvényesítő képesség a roma közösségek számára egy olyan tényező amelyet folyamatosan fejleszteni, segíteni kell, hogy a közösség saját érdekeit képes legyen érvényesíteni, ez által a közösség a társadalom egyenlő tagjai legyenek.

Módszertani füzet célja, hogy a segítséget nyújtson azon szakemberek számára akik célul tűzték ki a jogtudatosság fejlesztését hátrányos helyzetű embereknek. Célunk, hogy gyakorlati tanácsokat, módszereket mutassunk meg, bemutassuk azokat a csoport gyakorlatokat amelyekkel mi magunk is dolgoztunk, kipróbáltunk. Gyakorlatokat tapasztalatokkal tanácsokkal egészítjük, így a csoportmunkát végző szakember be tudja építeni a tervezési folyamatba.

Hosszútávú célunk, hogy a füzetünk segítségével minél több szakember használja a füzetben bemutatott gyakorlatokat és foglalkozzanak a jogtudatosság témakörével.

## **Csoportmunkáról röviden**

A csoportokkal való szociális munka nem új keletű, hiszen már a "tizenkilencedik század végén jobb életkörülményeket követelő társadalmi mozgalom részeként jelent meg" (Léna, 2006). Majd a 30-as években a csoportmunka a szociális munkán belüli szakmává vált.

**Grace Longwell Coyle** (1892-1962) nevéhez fűződik a csoportmunkáról való gondolkodás és a gyakorlat fejlődése.

Grace Coyle a csoportokat vizsgálta, azok fejlődését és folyamatát, funkcióit, tagságát, a vezetés feladatát.

*A Studies in Group Behavior (Csoportviselkedési tanulmányok)* (1937) című művében Három kulcsfontosságú célkitűzést vázolt fel, amelyek a csoportvezetők törekvéseit irányítják:

- csoportok segítik a társas viszonyok fejlesztését, az alkalmazkodást a többi emberhez.
- csoportok segítik a tudásbővítést, új készségek elsajátítását, új tapasztalatok megélését

- csoport olyan tapasztalatot adhat, amelyet fel tudunk használni a közösségi kapcsolatokban, együttműködések lehetőségek kiaknázásában (Coyle 1937: 1-2)

### ***Csoport fogalma***

Életünk során sokféle csoporttal találkozunk, és sokféle csoportnak vagyunk tagjai. Első ilyen csoport a család, majd az iskolai osztályok, szabadidős tevékenységek csoportjai, sportolással kapcsolatos csoportok, munkahelyi csoportok, vallási és etnikai csoportok, vagy azonos érdekű, azonos célú emberek csoportjai. A csoportoknál fontos tényező lehet, hogy a csoport spontán alakul vagy külső hatás eredményeként vagy külső szervezés alapján alakul. A csoport fogalmát a következő kritériumok alapján fogalmazzuk meg:

- 3 vagy több emberből áll
- van közös cél vagy feladat
- a csoport egy időben, egy helyen egy ideig (legalább 3 óra hosszát) fennáll
- tagok közvetlen interakcióra van lehetőségük egymással (EHRENSPERGER H., 2022)

A csoport kereteit kihasználva, a szociális szakember a csoporttagoknak egy védett környezetben történő tapasztalati tanulást tud nyújtani. A kipróbált és megismert, módszerek segítségével a csoporttagok képessé válhatnak a jövőben hasonló problémák megoldására. (SIMONIK P., 2019)

### ***Csoportmunka előnyei - hátrányai (Pataki, 2010)***

Mielőtt úgy döntünk, hogy a szociális munkánkhoz a csoportmunka formáját választjuk érdemes megnéznünk, hogy milyen előnyökkel vagy éppen hátrányokkal kell szembenéznünk, mire kell felkészülnünk. Az 1.sz. táblázatban összefoglaltam a csoportmunka előnyeit és hátrányait. Minden szakember, aki csoportot szervez, át tudja gondolni, hogy az általa kijelölt céloknak megfelel-e a csoportmunka vagy nem. A csoportvezetőnek ez egyfajta felelőssége is. Ha ismeri a csoport tagjait, könnyebben el tudja dönteni, hogy a csoportmunka hátrányait tudja-e kompenzálni, kezelni, van - e olyan módszere, tudása, eszköze amely nehézségeken át tudja segíteni a csoportot. Abban az esetben, amikor viszont nem ismeri a csoport tagjait, a csoportvezetőnek fel kell készülnie a lehetséges hátrányok kezelésére, ami sokszor spontán fog történni a csoportban. Ezért fontos, hogy a csoportvezető megfelelő tudással és tapasztalattal rendelkezzen, és birtokában legyen a megfelelő csoportvezetői kompetenciáknak.

1. számú táblázat: A csoportmunka előnyei, hátrányai

Csoportmunka előnyei	Csoportmunka hátrányai
Tagok megélhetik, hogy nincsenek egyedül a problémáikkal, nem csak velük történnek rossz dolgok.	A csoportban kialakulhat hierarchia, mindig lesznek domináns tagok, akik háttérbe szoríthatják a többiekét..
Csoportban mindig van olyan személy, aki optimistább, derülátóbb, aki többet tud adni.	Csoportban megjelenhet a bűnbakképzés.
Kiderül, hogy mindenki tud segíteni a másinak, pedig azt gondolta, hogy ő maga szorul segítségre.	Csoportban megjelenhet a félelem a csoportnyomástól, az egyformaságtól, a nyilvános megszégyenüléstől.
A csoport egy mikro-univerzum, amelyben minden megjelenik, mint a való életben.	Szélsőségesen polarizálódhat a kint vagy bent a csoportban különbsége.
A csoporttagok „védett” környezetben kapnak gyakorlási lehetőséget, és visszajelzéseket megoldásaikra.	A csoportmunka idő-, hely- és pénzigényes.
A csoport kapcsolati, viselkedésbeli, magatartási mintát is ad.	A csoporttagok klikkesedhetnek, kizárva egy - egy személyt.

### ***A csoport megtervezése, a tervezés folyamata***

A csoport tervezésének két fázisa van: az első a csoport létrejötte előtti tevékenységek, úgymint a tagok kiválasztása és meghívása a célok, a motiváció, a helyszín, a környezeti tényezők vizsgálata, tervezése, átgondolása, a csoporttervezés második fázisa, a már működő csoport ideje alatti tevékenységek, úgymint értékelés, előre tervezés, újragondolás, új célok kitűzése, csoportfejlődése.

#### **A csoportmunka tervezésének elemei** (Hegyesi G., 2006)

1. Csoport céljainak meghatározása: a csoport céljainak meghatározásánál figyelembe kell vennünk, hogy a csoporttagoknak más – más egyéni céljaik is vannak, ezért a célokat széleskörűen kell meghatározni.
2. Szponzorálási lehetőségek és a tagság felmérés: a tervezett csoport mennyire felel meg az intézmény szociálpolitikájának. Ha pl. az intézmény szociálpolitikájába nem fér bele a romákkal való csoportmunka, akkor a

csoporthoz vezetőnek keresnie kell egy szponzort, aki anyagilag segíti a csoport létrejöttét.

3. Potenciális tagság felmérése, tagok toborzása: a csoportvezető elkezd, felméri a potenciális tagságot, kik lehetnek a csoport tagjai, lehetnek önkéntes alapon jelentkezők, de előfordulhat olyan csoporttag is, akit kötelezett valamely intézmény. A tagok toborzása többféle módszerrel lehetséges: személyes kapcsolatfelvétellel, ismertetőik révén, plakátok, televízió, rádió, sajtó útján, attól függően, hogy kik lesznek a potenciális tagok. Ha a tagságban sérülékeny személyeket vonunk be, akkor érdemes a személyes kapcsolatfelvétel.
4. Csoport összeállítása: a csoport összeállítása előtt a csoportvezető előre lefektetett elvek alapján, az egyéni szükségletek figyelembe vételével összeállítja a csoportot. Elvek lehetnek: tagok céljainak és bizonyos személyes tulajdonságaiknak, képességeinek, készségeinek, élettapasztalataiknak, szakértelmének homogenitása. Mindezek mellett figyelembe veszi a csoport méretét, csoport jellegét (zárt-nyitott), tagok életkorát.
5. Tagok tájékoztatása a csoportról: a csoportvezető és a tagok kapcsolatteremtésének folyamata. Elmondjuk a csoport célját és folyamatát, egyben vizsgáljuk a tagok alkalmasságát is (motiváltak-e, képesek-e az egymással való kommunikációra, el tudnak-e jönni a csoportba pl. közlekedés, kisgyermek)
6. Szerződéskötés: a csoport működés kezdeti szakaszában a csoportvezető és a csoporttagok közötti dinamikus interakció eredményként alakulhat ki. Szerződéskötéskor közösen döntenek a csoport időtartamáról, gyakoriságáról, titoktartásról, de figyelembe veszik a csoporttagok egyéni szükségleteit is.
7. A csoport környezetének előkészítése: ez alatt a fizikai környezet előkészítését, anyagi támogatás megteremtését és speciális intézkedéseket, szükségleteket értjük. A fizikai környezet kialakításánál figyelembe kell venni a csoport nagyságát, korosztályát. Anyagi támogatás szükséges lehet, mert nem tudjuk, ki hogyan tudja megoldani a csoporttal járó esetleges költséget pl. közlekedés. De fontos lehet az anyagi támogatás, ha a csoport folyamatban eszközökre lesz szükségünk pl. tollak, papírok. Speciális intézkedések lehetnek, ha valamely tag testi fogyatékkal él, vagy kisgyermekét nem tudja a csoport idejére elhelyezni.

Mindezeket követően elindítjuk a csoportunkat, az eltervezett folyamat vagy tematika útján, de hagyunk teret és időt a spontán megjelenő problémákra, egyéni szükségletekre, élethelyzetekre. (Hegyesi G., 2006)

## **A csoportfoglalkozás tematikája**

A csoport tervezését követően a problémakör elemeire reagálva összeállítottuk a tematikát, melyben figyelembe vettük a roma emberek és a pedagógusok szükségleteit illetve tapasztalatait is. A roma közösséggel végzett szociális munka során azt tapasztaltuk, hogy a roma emberek általában bizalomhiányosak, félénkek vagy éppen harsányak, a kisebbségi érzés állandóan bennük van, sok a tabu téma, amit nem beszélnek meg a gyerekekkel (pl. jogok, esélyegyenlőség, érdekérvényesítés).

Mindezek mellett figyelni kell arra is, hogy a csoporttagok jól érezzék magukat, amíg a foglalkozáson vannak. Ezért minden foglalkozás három részből tevődött össze. Első rész mindig egy-egy ráhangoló játék vagy feladat, majd a második részben a témakört bontottuk ki és a harmadik rész pedig a lezárás.

A csoportfoglalkozásokat tizenkét alkalomra terveztük, tapasztalatunk szerint bizonyos esetekben talán kevés, ezt csoport és helyzet függő. A csoportunkat foglalkozásait kéthetente egy-egy délután 3 óra időtartamra szerveztük. A foglalkozásokon három csoportvezető dolgozott. Egy tréner, egy meseterápiás szakember és egy drámapedagógus.

A csoportfoglalkozásokon a vezetők megosztották a feladatokat.

A pedagógus csoportban Mesejáró térképet<sup>1</sup> használtunk nyitókörnek, ami segített a résztvevők aktuális élethelyzetét, állapotát megjeleníteni, akár nonverbális módon is. Majd élıszavas mesemondás és feldolgozás következett. A mesék kiválasztását a tematikus terv, vagy az elızı foglalkozás által felvetett problémák határozták meg.<sup>2</sup>

A pedagógus csoportban használtuk a meseterápiás módszereket, azt tapasztaltuk, hogy a mesetérkép, mint eszköz kiválóan alkalmas arra is, hogy szimbolikusan lehessen beszélgetni, megnyitni egymás elıtt. Hiszen a pedagógus csoportban azon kívül, hogy mindannyian pedagógusok e mellett egy tantestületbe tartoznak. Ezért talán nehezebb vagy könnyebb is volt a bizalom kialakítása.

A Mesejáró térkép így megtartó keretet adott a közös munkának, segítette a bevonódást, és felbontotta legalább a foglalkozás idejére a hierarhikus viszonyokat a csoportban. A tudatalattiban gyökerezı archetipális terekben képesek vagyunk teljesen más szerepben megmutathatni magunkat, így másként nézhetünk rá egymásra is. Nincs fınök és beosztott csak egyéni nehézségek és lehetıségek vannak.

Meséink feldolgozásában a fókusz az ezekben megjelenı jogsérelmek felkutatása, és kapcsolódó megoldási lehetıségeket kerestünk. Egyik legérdekesebb történetünk volt a Cigányasszony és az ördög címő, Szécsi Magda által gyűjtött mese.

---

<sup>1</sup> A Mesejáró térkép Tátrai Vanda grafikailag megjelenített térképe meseországról, ahol nem csak a mesebeli eseményeket, de saját magunkat is megtalálhatjuk. [www.mesejaro.com](http://www.mesejaro.com)

<sup>2</sup> Meséink voltak: Az öt jóbarát, Varázsmagok, Lottikó szárnyai, A Félelem legyőzése, Törött korsó, a Cigányok eredete, Eshu kalapja és a lentebb kibontott Cigányasszony és az ördög

Ebben a drámai történetben rengeteg kapcsolódási pontot találtunk a helyi roma közösségben, és az iskolában is megjelenő problémákhoz. Többször meséltük már a roma gyerekeknek és a felnőtteknek egyaránt. A pedagógus csoportban közösen kerestük meg azokat az európai jogokat, amik a mesében sérültek, és a főhős cigányasszonyt egyre nagyobb nehézségek felé terelték.

A roma lány csoportnál használtunk egy eszközt, amely az érzelmek kifejezését segítette.



A csoportfoglalkozások elején érzelmek kifejezéssel kezdtük melyre szmájlis figurákat használtunk.

Nyitókör kérdése, hogy hogyan éreztél, milyen hangulatban vagy, milyen volt a napod, hogy érzed most magad.

A szmájlis figurákkal ki tudták fejezni az érzelmeiket volt, hogy nem tudták megfogalmazni, csak mutatni.

## 7.1. A foglalkozások felépítése

Nyitókör: hogyan éreztél, milyen érzések vannak benned, milyen a hangulatod, mi történt veled az elmúlt hetekben, napokban, amióta nem találkoztunk? Bevezető gyakorlat: a téma feldolgozását segítő gyakorlat (például ötlet vihar, fogalom meghatározás, mesetérkép).

Témafeldolgozó gyakorlat: a konkrét téma feldolgozása különböző módszerekkel, nem előadás formájában, hanem a csoporttagok aktív részvételével. A csoporttagok mondják ki saját gondolataikat és dolgozzák fel a témát. Ez a témától függően lehet egy vagy akár több gyakorlat is.

Játék a lány és a szülő csoportban a foglalkozás végére minden alkalommal készültünk valamiféle játékkal. A csoportfolyamat elején egyszerűbb játékokat választottunk, majd ahogy haladunk előre úgy egyre inkább a témához kapcsolódó, komplexebb játékokat kínáltunk.

Zárókör: milyen volt a mai foglalkozás, van e valami, amit kiemelnél, fontosnak érzel? Milyen tanulsága van a foglalkozásnak, csapatmunkának számodra?

## 8. Foglalkozások menete tematika szerint

### 8.1. Csoportfoglalkozás - ismerkedés, szerződés-kötés.

Tematikában első lépésként egy olyan foglalkozást terveztük, ami összekovacsolja a csoportot és oldja a feszültséget. A nyitókörben mindenki bemutatkozott majd elmondta hogyan érkezett és megmutatta a választott szmájlis figurát. Többen jelezték, hogy „eljöttek, de nem tudják mi lesz most itt”, egy kis félelem vagy várakozás van bennük. Erre számítottunk, ezért terveztünk egy

hangulatoldó játékot is. A játékot követően mindenki nyugodtabb lett, így megbeszélhettük a következő csoportfeladatot. A feladat az volt, hogy mindenki írja post-it re, hogy mi az a három dolog, ami jó lenne, ha megtörténne, vagy amit jó lenne megtudni, illetve hogy mi az a három dolog, amit szívesen elkerülne, vagy nem szeretné, ha megvalósulna. Ezt követően mindenki elmondta mit írt a post-itre és felragasztotta a táblára, aki nem szeretett volna beszélni az csak feltette és a csoportvezető a végén egybe felolvasta az összes gondolatot. Ebből kiindulva, szabályalkotással folytattuk a közös munkát. Mindenki javasolhatott egy-egy számára fontos szabályt, a csoportvezető pedig felírta azokat. Ebben a feladatban mindenki mondott szabályokat, a csoporttagok, a csoportvezető és a segítő is. Ezután mindenki leírta azt is, hogy milyen egyéni céljai vannak a csoporttal kapcsolatban.

A lányok az alábbi gondolatokat fogalmazták meg:

- „szeretném elkerülni, hogy legyen pletyka és harag”*
- „nincs céloom, csak addig sem vagyok otthon”*
- „jó lenne, ha abban tudnék fejlődni, hogy merjek véleményt mondani”*
- „nekem, ha valamit tanulok, az már jó cél lenne”*
- „ha választ kapok a kérdéseimre, akkor én jó vagyok”*
- „csak szeretnék egy jó társaságban lenni, és kibeszélni magam”*
- „céloom, hogy beszéljessünk, kérdezhetek és választ kapjak”*
- „nincs céloom, csak itt vagyok, mert a barátaim is itt vannak”*

A roma szülők az alábbi gondolatokat fogalmazták meg:

- „jó együtt lenni a gyerekek nélkül”*
- „szeretek tanulni, fejlődni, sok mindent nem tudok még”*
- „fontosnak tartom, hogy tudjuk a jogainkat, mert naponta megaláznak minket”*

*Pedagógusok által megfogalmazott gondolatok:*

- „szeretném tudni egy egy jog mögött mi van, hogyan értelmezzem és hogyan értelmezik a roma emberek, szerintem abból van sok konfliktus mert nem egyformán értelmezzük dolgokat”*
- „leginkább azért vagyok itt, hogy a tantestület együtt van, erre nagyon kevés lehetőség van”*
- „szeretnék egy jó csapatot az iskolában, ehhez az kell, hogy iskolán kívüli tapasztalataink, élményeink legyenek együtt”*

Mindezen feladatok segítségével, végül elkészült a csoportszerződés, melyet mindenki aláírt a flipchart papíron.

## **8.2. Csoportfoglalkozás - önismeret**

A foglalkozásokra az önismereti gyakorlatokat is terveztük, mert tapasztalatból tudjuk, hogy önismeret nélkül nincs megfelelő társas kapcsolat, megfelelő döntéshozatal, amíg magukkal magunk személyiségének jegyeivel nem vagyunk tisztában addig nem vagyunk képesek a tudatos gondolkodásra és tervezésre

sem. Az önismeret a felnőtté válás folyamatában egy mérföldkő. Sajnos azt tapasztaljuk, hogy a felnőttek sincsenek tisztában saját maguk tulajdonságaival, értékeivel, gyengeségeivel, így nehezen tudják segíteni az önismereti folyamatban a gyermekeiket.

*„Az önismeret, a hit, a bizalom hiánya bizonytalansághoz vezethet. Az ember alap természeténél fogva szeretetre, elfogadásra, elismerésre éhes” (MOLNÁR E., 2018)*

A foglalkozást egy páros gyakorlattal kezdtük, melyben mindenki megoszthatott a párjával néhány dolgot saját magával kapcsolatban. Ezután a párok egymást mutatták be, mégpedig egyes szám első személyben. Feladat nem bemutatkozás volt, hanem inkább magamról alkotott kép összefoglalása. Érdekes gyakorlat volt számukra, mert meglepődtek, hogy a párjuk olyan dolgokat is elmondott, amit nem tőle hallott, hanem csak gondolt vagy amilyen elképzelése volt a beszélgető partneréről pl. szorgalmas, humoros. A lányok ismerik egymást, mégis sikerült olyan dolgokat is megtudni a másiktól, amit eddig nem tudtak. A következő játék a „dominó gyakorlat” volt. Mindkét kezűre egy - egy rád leginkább jellemző tulajdonság. Majd valaki elkezdte és elmondta a két tulajdonságot, és akinek ugyanaz vagy hasonló volt valamelyik akkor tudott kapcsolódni a másikkal, mint egy dominó. Ez a gyakorlat ráébresztette őket arra, hogy sok hasonló tulajdonságuk van, vagyis nem vagyunk annyira különbözőek. Végül a „parola” gyakorlattal zártuk ezt a szakaszt.. Mindenki lerajzolta a kezét majd ráírta a keresztnévét. Majd ezeket beraktuk egy dobozba, mindenki húzott egyet és írt rá egy pozitív üzenetet annak, akié a kéz sablon volt. Végül mindenki elolvasta, hogy milyen üzeneteket kapott a többiektől. Ez a gyakorlat emelkedett hangulatot eredményezett, mindenki meghatódott, hogy mennyi jó és pozitív üzenetet kapott és milyen jól eltalálták a többiek, hogy kinek-kinek milyen típusú üzenetre van szüksége. Mindhárom gyakorlat az önismeretet célozta meg, a külső visszajelzések az énkép kialakításában fontosak, a saját magunkról alkotott képpel pedig teljessé vált.

Pedagógus csoportban előkerült a mesetérkép. Érdekes volt számunkra mert voltak többen akik már hallottak róla, de volt olyan is aki még nem. Kérés az, hogy jelöljék be jelenleg a térképen hol látják magukat. Feladat során sok információ elhangzott arról, hogy hogyan érzik magukat, milyen kihívásokkal szembesülnek nap mint nap, milyen vágyaik vannak. Ez a játékban látható volt a mesetérkép, mint eszköz pozitív hatása, mindenki megtalálta helyét és őszintén tudott beszélni.

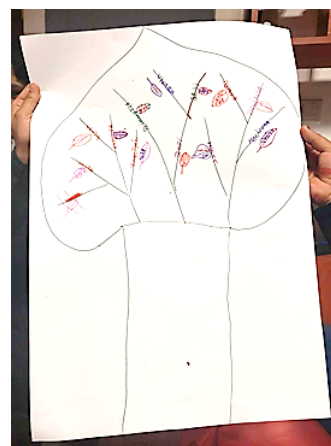
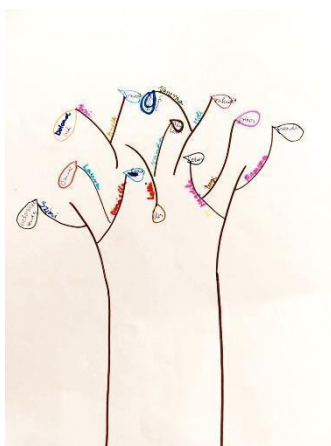
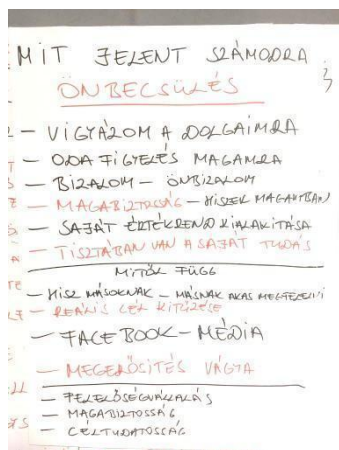
Mindhárom csoportban bekerült észrevétlenül is a jog mint eszköz a társadalmi szerződésben, együttélésben.

### **8.3. Csoportfoglalkozás – Önbecsülés**

Az önbecsülés egy saját magunkról kialakított értékítélet, mely a belső „hogyan látom magam” érzékelésből és a külső környezet visszajelzéseiből alakul ki. A fiatalok, a kamaszok önbecsülése nagyon heterogén, sok összetevője van. Az önbecsülés kialakulásában a család szerepe nagyon jelentős. A család belső viszonyai, az anya-gyerek kapcsolat, a pozitív megerősítések megléte vagy hiánya mind-mind befolyásoló tényezők. Pedagógusok és a roma szülők esetében ön megerősítés, pozitív

kapcsolat önmagukkal volt a célja a foglalkozásnak. A roma lányok esetében a foglalkozás célja az volt, hogy a saját önbecsülésünket fejlesszük és növeljük.

Első lépésként az ötletvihar módszerével szedtük össze, hogy szerintük mit jelent maga a szó, hogy önbecsülés. Majd táblára írtuk össze, hogy mi befolyásolja az önbecsülésünket. A lányok nagyon reálisan látták, hogy mi befolyásolja az önbecsülés mértékét. Következőben mindenki egy ember sablonra írta rá saját tulajdonságait, értékeit. Majd a nagykörben mindenki elmondta mit írt, végül közösen átbeszéltük, hogy milyen volt a feladat, mennyire volt nehéz számukra. A harmadik gyakorlatban kis csoportokban dolgoztak. Feladat az volt, hogy rajzoljanak egy fát (képessegefá) annyi ággal ahányan vannak ebben a csoportban, az ágakra írják rá a csoporttagok neveit. Az ágakra rajzoljanak leveleket és a levelekbe írják bele az ágon lévő lány értékeit, tulajdonságait, képességeit. Végül minden kiscsoport prezentálta a képesség fáját. Minden csoporttag legalább 4-5 pozitív jelzöt, értéket, képességet kapott a többiektől. Ez egy megerősítő és önbecsülést növelő gyakorlat volt.



Szülő csoportban is jól működött a feladat, szívesen rajoltak, színezték és fogalmazták meg, hogy számunkra mit jelent az önbecsülés.

Pedagógus csoportban szintén megbeszéltük az önbecsülés fogalmát, hogy számukra mit jelent. Ezt követően a csoporttagok feladata volt, hogy jelenítsék meg valamiféle szoborba azt ha nincs valakinek önbecsülése, önbizalma. A pedagógusok elkészült szobrai jól prezentálták, hogy a milyenek az emberek általában ha kevés önbizalommal, önbecsüléssel rendelkeznek. Ennek kapcsán beszélgettük a roma emberek önbecsüléséről, az emberi méltóságról, emberi jogokról.

#### 8.4. Csoportfoglalkozás - Egyéni szükségletek

Az egyéni szükségletek kielégítésének koncepciója Maslow nevéhez fűződik. A szükségleteink között vannak olyanok, amelyeknek csak kívülről származhat kielégítése, ezek a szeretet kapcsolat, a biztonság, a megbecsülés, vagyis függ az

ember a környezetétől (MASLOW, 1968). Mire van szükségünk az életben maradáshoz, mire van szükségünk ahhoz, hogy teljes életet éljünk? De mi is az a teljes élet és ehhez mire van szükségünk? Ezt a témakört terveztem erre a foglalkozásra. A magyar társadalomban az emberek egy részének olyan alapvető szükségletei nincsenek kielégítve, amely sérti emberi méltóságát<sup>3</sup>.

A roma társadalom egy részre a szegénységben él, sokszor az alapvető fiziológiai szükségleteik sincsenek kielégítve. A tagokkal a csoportban a szükségletekről és azok rendszeréről szerettem volna beszélgetni. Ezért az első gyakorlatban egy olyan táblázatot hoztam, melyben mondatokat kellett befejezni a saját szükségleteik alapján. A három befejezésre váró mondat: “Szükségem van rá, hogy...”; “Akarom, hogy...”; “Megérem, hogy ...”

Majd írniuk kellett egy módot, ahogy adott szükségletet ki tudják elégíteni. A lányok nagyon komolyan vették a gyakorlatot, minden csoporttag elvonult és egyedül töltötte ki a táblázatot. Ezt követően mindenki, aki vállalta elmondhatta a saját szükségleteit, és arra a lehetséges megszerzési módot. Az előzetes várakozás az volt, hogy a lányok erre nem tudnak válaszolni, vagyis nem képesek nem csak a tárgyi vagy anyagi szükségletekre gondolni. A lányok nagyon pontosan és reálsan látták saját helyzetüket, környezetüket, lehetőségeiket. A kisebbek közül egy lány volt, aki tárgyi gondokat írt le szükségletként, a többiek, nem tárgyi és nem anyagi jellegű dolgokat válaszoltak:

*„Szükségem van arra, hogy kicsit levegőt kapjak”*

*„Megérem, hogy jobb anyám legyen”*

*„Szükségem van arra, hogy türelmesebbek legyenek velem otthon, mert nem vagyok felnőtt és nem tudok úgy gondolkodni és dolgozni sem mit ők”*

*„Megérem, hogy néha megdicsérjenek, mert szoktam jól csinálni dolgokat”*

A roma szülők a foglalkozáson azokat a hiányokat jelölték meg amelyek a életüket könnyebbé tenné pl. saját lakás, vezetéke víz, megfelelő munkahely

A foglalkozás második részében a szükségleteket próbáltuk fontosság szerint rendezni. A csoporttagok rövid eseteleírást kaptak, amiket nekik kellett sorrendbe rakni aszerint, hogy, melyik szükséglet kielégítése mennyire fontos szerintük. Az öt eset Maslow szükséglet piramisának szintjeit jelképezte. A csoporttagok csoportban dolgoztak, a kiscsoportok bemutatták a megoldásokat. Majd nagy körben megbeszéltük, hogy melyik eset miért való előrébb, mint a másik. A kiscsoportok összerendezték a Maslow féle piramist, majd megbeszéltünk, hogy esetben hol van a társadalom az állam felelőssége. A pedagógusok és a roma szülők a sorrendjükkel leképezték a Maslow piramist, de a lányok az első két szintet cserélték fel. Az első két szint sorrendjének megbeszélgetése egy izgalmas és dinamikus vitába futott. A vita tárgya az volt, hogy mi a fontosabb együnk-igyunk, legyen hol aludnunk vagy érezzük magunkat biztonságban. A lányok a vita során érveltek és végül az a

<sup>3</sup> Emberi méltóság: azoknak a képességeknek, tulajdonságoknak (tudatosság, munkaképesség stb.) az összessége, amelyek az embert a többi élőlény fölé emelik, ill. ezek tudata. (BÁRCZI G. ÉS mtsai, 1989)

megegyezés született, hogy a szükségletek közül a legfontosabb a biztonság. A lányok érvelés szerint: „*hiába van hol aludnom, ha majd nem merek elaludni, mert, félek*”, „*inkább legyen hajléktalan csak legyen biztonságban*”. A vitát követően még egy gyakorlat volt hátra, ötlet vihar módszerrel szedtük össze az érzelmeket. Majd azt a feladatot kapták, hogy válasszanak ki egy-egy érzelmet a tábláról és jelenítsék meg azt szobor formában. A tagok kiscsoportban dolgoztak, mindhárom csoport egy - egy egyszerűbb érzelmet választott, ami nem probléma, hiszen az érzelmek kifejezése volt a cél.

Pedagógus csoportban újra a mesetérképet használják. Elsőként egy mesét hallgattak meg arról szöveget, hogy mire is van szükségünk igazából (szeretett). Majd a térképen bejelölték hová szeretnének eljutni az életben. Majd átbeszéltük, hogy a vágyaik mennyire reálisak, mit kell tenni hozzá. Miért és kinek nehéz a vágyait elérni pl. kisebbségek.

### **8.5. Csoportfoglalkozás- Társadalmi szükségletek, szerepek**

Az egyéni szükségletek után fontosnak éreztük, hogy beszéljünk a társadalmi szükségletekről is. Arra gondoltuk ez talán nehéz lesz a lányoknak és talán nem értik nem látják át ezeket a társadalmi rendszereket, folyamatokat. Az első gyakorlatban, kiscsoportokban, mozaik módszerrel<sup>4</sup> szedtük össze, hogy szerintük mire van szüksége a társadalomnak, a nőknek, a férfiaknak. A kiscsoportok prezentálták a munkájukat, majd egy közös listára összeszedtük, hogy mire is van szüksége a társadalomnak.

Ezt követően megnéztük a „Balance” című rövidfilmet, majd nagy körben átbeszéltük a film tanulságait.

Mindhárom csoport aktívan kommunikált, többen a eu-s jogokkal érveltek.

### **8.6. Csoportfoglalkozás – Határok, nemi sztereotípiák**

A határok témaköre nagyon összetett, ezért két foglalkozáson is téma volt. Személyes határaink ismerete, meghúzása, tudjuk-e mikor mondjunk nemet, tudunk-, e nemet mondani egyáltalán Hol húzódik a határ, meddig megyek el egy vitában, meddig bírom cérnával, ha valaki bánt, kinél hol húzódik a határ, ki van hozzám közel vagy távol? E kérdésekkel és gondolatokkal kezdtük a foglalkozást. Az első gyakorlat arról szólt, hogy kik vannak körülöttem és hol helyezkednek el. Mindenki kapott egy A4-es sima papírlapot, kis színes korongokat és egy nagyobb korongot. A nagy korong őt magát jelölte, a kiskorongok pedig a körülötte lévő embereket. A feladat az volt, hogy helyezze el a lapon a korongokat úgy, ahogy ő maga érzi, ki hol van hozzá képest, ki van rajta egyáltalán a lapon. Mindenki megcsinálta a határok és a körülöttünk lévő távolság gyakorlatot. Aki szerette volna, megosztotta a többiekkel, de nem ez volt a fontos, hanem hogy egyénileg átgondolják saját kapcsolati térképüket.. Többféle elrendezés készült, amelyből teljes mértékben látható volt a lányok viszonya a családjukkal. Volt, aki az anyukáját nem tette fel a lapra, ami azt jelenti, nem érzi magához közel.

---

<sup>4</sup> A csoportok az elsajátítandó információkat teljes egészét megkapják, de úgy, hogy a megtanulandó információ szeletekre van bontva és azokat szétosztják az egyének között

A következő, fürdőruha gyakorlatban mindenki megmutatta, ha fürdőruhában lenne, ki hol érhet hozzá. A lányok elég egyértelműen mutatták meg, hogy az apa személye sehol nem érhet hozzájuk, ha ők fürdőruhában vagy fehérneműben lennének. Az igen vagy nem gyakorlatban állításokat közlünk, a csoporttagoknak el kellett dönteni, hogy ezek igazak vagy nem rájuk vonatkozóan. A kérdések a határookra és a kapcsolatokra vonatkoztak: például apával vásároltatni egészségügyi betétet, fiútestvérrel egy ágyban aludni. A személyes intim határ szemléltetésére egy olyan gyakorlatot használtunk, amelyben először csukott szemmel álltak egymással szemben, és a feladat az volt, hogy közeledjenek, egymáshoz majd álljanak, meg ott ahol azt érzik, hogy már közel van a másik. A határok témakör a lányok számára nagyon érdekes volt, többen jelezték, hogy „van mit hazavinni” amin el kell gondolkodnom.

Pedagógus csoportban is határok témakörével dolgoztuk. Azt beszéltük meg, hogy mi lehet az oka annak ha egy ember vagy népcsoport szégyenlősebb, vagy sok a tabu témája. Közös megegyezés alapján arra jutottak, hogy a családi nevelés és a társadalom hatása miatt vannak a különbségek az egyberek között.

### **8.7. Csoportfoglalkozás - Határok, fizikai és verbális határok**

Az előző alkalommal látható volt, hogy érdekelte a lányokat ez a téma, így beigazolódott, hogy két foglalkozást is érdemes ennek szentelni. A foglalkozáson a határok témakörében a fizikai és a verbális határokról beszéltünk. Első körben az iskolai bántalmazásról volt szó, a csoporttagok kiscsoportokban kaptak egy-egy esetet, amelyben iskolai bántalmazás történt. A feladat az volt, hogy beszéljék meg az ok okozati összefüggéseket és azt, hogy mit kell tenni az eset elszenvetőinek vagy annak, aki szemtanúja a bántalmazásnak. A lányok csoporton belüli vitájában az esetről megjelentek azok a társadalomban is megtalálható ítéletek, amelyek az áldozatot is hibáztatják. Egy hosszabb beszélgetés alakult ki, ahol mindenki hozta az érveit és próbálta meggyőzni a másikat a saját véleményéről. A második körben egy játékkal folytattuk. A „börtön gyakorlat”, egy kommunikációs gyakorlat. A feladat, hogy vannak elítéltek és látogatók, mindkét csapat kap kérdéseket, amit meg kell tudni a másiktól. Nehézség, hogy egymástól tíz méterre vannak, és egyszerre beszél mindenki. Természetesen hozták a megszokott tapasztalatukat, hogy minél hangosabbak, annál jobban hallható a hangjuk.

Pedagógus csoportban a dráma módszerét alkalmaztuk. Feladat volt, hogy helyezték el magukat a térben és jelenítsék meg maguk körül - olyan irányba és távolságra ahogy érzik - azokat a munkatársakat, szakmai partnereket, iskola vezetőiséget akikkel kapcsolatban vannak. hamar kiderül és látható volt, hogy egyedül vannak nagyon sokszor hagyva, nincs szakmai tanácsadás, segítség.

### **8.8. Csoportfoglalkozás - Szexualitás**

A szexualitás témakörét is két foglalkozásra terveztük, mivel az a tapasztaltuk, hogy a roma lányok nem tudják kivel megbeszélni a szexszel kapcsolatos kérdéseiket, nem tudnak, nem mernek tanácsot kérni senkitől, mert a szexualitás témája erős

szégyenérzettel párosul. Elsőként ötletvihar módszerrel összegyűjtöttük, hogy mi jut eszedbe, ha a szex szót meghallják, milyen érzések társulnak hozzá. Ezt követően „szex jelzőlámpa” gyakorlat következett. Kiscsoportokban kaptak negyvennyolc szexuális helyzetet melyről el kellett döntenie, hogy szabad (zöld), tilos (piros) vagy nem tudom- talán (sárga) lapra kellett rakniuk.

Tudatosan úgy alakítottuk a kiscsoportokat, hogy a korban közelebb állók, egy csoportba legyenek. A lányok meglepő módon nagyon élvezték ezt a gyakorlatot, hiszen szabadon beszélhettek (akár csúnyán is) a szexről, hiszen az esetek le voltak írva, nem nekik kellett megfogalmazni ezeket. Meglepő eredmények születtek a kiscsoportokban. Ahol a kisebbek voltak, a szex szituációk nagy része a pirosba került, míg a nagyobbaknál a szituációk nagy részét a zöldbe csoportosították, és kevés került a pirosba és a sárgába. Ezt követően megbeszéltük, hogy szerintük miért van a nagyobbaknál több minden a zöldben, miért engedik azokat a szex helyzeteket, amik esetleg megalázóak, fájdalommal járnak. Hamar kiderült, hogy a lányok nagy része azt gondolja, hogy ha nemet mondana a fiúnak, akkor az elhagyja őt, másrészt a lányoknak az a dolguk, hogy kielégítsék a párjuk vágyaik főként, ha már komoly vagy házasságban vannak. Azt gondoltam akkor, hogy erre a helyzetre most azonnal kell reagálni, ezért egy nem betervezett gyakorlattal folytattuk a témát. A gyakorlatban skála mentén 1-től-5.-ig terjedően kellett beállni egy sorba. Ami nem, vagy nem egyértelmű az az egyes, ha teljesen egyértelmű és igen a válasz, akkor az ötös számhoz kell állni. Kérdések és kijelentések a szexuális visszaélésekhez kapcsolódtak pl. Az egyik fél azt mondta, hogy járni akar, de szex után úgy döntött, hogy mégsem. Minden választ átbeszéltünk, miért igen vagy miért nem. Végül gyakoroltuk a nemet mondást. Párban egymással szemben álltak és csak azt mondhatták egymásnak, hogy nem, de azt különböző hangnemen, hangszínnel, gyorsasággal, erővel. Egykettőre elértük a hangterjedelmük korlátait.

A lány csoport és szülői csoport azonos véleményen volt, ebből is látható volt számunkra, hogy anyáról-lányra szálló megállapítások, tapasztalatot nagyon erősek. Pedagógus csoportban arról beszélgettünk, hogy mit gondolnak a roma lányok között gyakori a korai gyermekvállalás. Milyen okok vezetnek el addig, mi befolyásolja, ki tud hatást gyakorolni e fölé.

## **8.9. Csoportfoglalkozás - Szexualitás**

A szexualitás témakörének második foglalkozása. Ezen a foglalkozáson a szexualitás témakörében nőgyógyászatról, a nőkhöz kapcsolódó vizsgálatokról volt szó. Elsőként újra játszottuk a „nem” szó gyakorlatát, most az egyik félnek igent kellett mondani a másiknak nemet, majd cseréltünk. Ezt követően megbeszéltük milyen szerepe és feladata van a nőgyógyászati rendelésnek, hogyan történik az első vizsgálat, mit kell vinni, mit kell csinálni. Majd beszélgettünk a szexuális kapcsolókatokról, milyen korban lenne az ideális, hogyan történik, mi is történik. Ez után egy óvszert kapott mindenki, hogy megnézze, kibontsa, és azt csinálja, amit szeretne vele. Voltak többen, akik felfújták, de ez sem volt probléma, mert a cél az volt, hogy fizikailag is ismerjék meg, fogják meg, próbálják ki, így már lesz némi

tapasztalatuk ezekről az eszközökről. Ezek után megnéztük a női és a férfi nemi szerveket kivetítve. Először mindenki úgy reagált, hogy „Fúj! Fúj, undorító”, de mégiscsak oda-oda néztek, és végül kérdeztek is. A foglalkozás zárásaként, körbe álltunk és először halkán majd egyre hangosabban kiáltottunk szavakat. Ilyen szavak érkeztek: „Elég!”, „Hagyjál!”, „Vége!”, „Nem!”, „Nem akarom”, „Nem megyek”.

Szülői csoport és a lány csoport ugyanezen a feladaton ment végig, hasonló megnyilvánulásokkal.

A pedagógus csoportban ismét a dráma módszerrel dolgoztunk. Megnéztük, hogy ki vagy kik vannak a roma lányok körül. Kik vannak körülöttünk, kik lehetnek a segítők, ki lehet a bizalmas, mit tehetnek abban a társadalmi környezetben, kihez fordulhatnak ha bajban vannak.

### **8.10. Csoportfoglalkozás - Abortusz, fogamzásgátlás**

A szexualitás témakörét folytatva, áttértünk a fogamzásgátlásra. Elsőként párban szedték össze, hogy milyen fogamzásgátló eszközöket ismerünk, és mi az a fogamzásgátlás. A helyszínen megnéztünk és kipróbáltunk egy terhességi tesztet, megnéztük az óvszert és egy-egy spirált is. Majd közösen beszélgettünk arról, hogy ki mit tud, vagy mi jut eszébe, ha azt hallja, hogy abortusz. A lányoknak igen kevés információjuk volt, de sok kérdést tettek fel.

Erre a témára nagyon kíváncsiak voltak, és megosztottak a családon belüli abortusztörténeteket. Ezek után megnéztünk egy rövidfilmet az abortusztörténetéről, majd nagy körben átbeszéltük az abortusz folyamatát attól kezdve, hogy eldöntöttük, hogy nem akarjuk a babát, a terhességet.

Pedagógus csoportban megbeszéltük, hogy milyen fogamzásgátló eszközök, módszerek vannak, melyek a biztonságosak. Megvizsgáltuk az eszközök előnyeit, hátrányait, megbeszéltük milyen módszerrel tudunk a témához nyúlni, beszélni ha roma lányokkal dolgozunk.

### **8.11. Csoportfoglalkozás - Párkapcsolatok, szerelem**

A szexualitás után a következő témakör a szerelem és a kapcsolatok volt. Azt tapasztaltam az évek alatt a munkám során, hogy a roma lányok kapcsolatai sok esetben kitörésről, a mindennapokból való szökésről, a problémák elől történő elmenekülésről szólnak, pillanatnyi, rövid kellemes érzésekért, a valakihez, valahová tartozás élményéért, annak megtapasztalását, hogy szeretve vannak, szeretve lehetnek. Elsőként párokban dolgoztak a feladaton. Megkértem őket, hogy szedjék össze milyen a jó és a rossz kapcsolat, és itt nem konkrétan a szerelmi kapcsolatra gondoltuk, majd az elmondottakat felírtuk a táblára. Szóba kerültek olyan fogalmak is, mint a zaklatás, a pedofília. Ezt követően nagy körben átbeszéltük milyen minőségek jellemzik a jó kapcsolatokat és ezzel szemben milyen a rossz párkapcsolat. Ezután kapcsolati jelzőlámpát készítettünk. Kiscsoportokban dolgoztak, amelyekben piros, sárga és zöld lapokra kellett felírni, hogy szerintük mi fér bele egy kapcsolatba, a táblára írt szavakat használhatták. Végül minden kiscsoport prezentálta az ő kapcsolati jelzőlámpáját. Sajnos ismét előjött, ami a szex jelző lámpánál, hogy sok minden a

zöld tartományba került, olyan kapcsolati működések is, amelyek nem férnek, bele egy normális kapcsolatba, például hogy rendszeresen ver a párom, akkor is szexelni kell, ha nem akarok.

Pedagógus csoportban dráma módszerével néztük meg, hogy a roma lányok mit gondolhattak, láthatnak a kapcsolatokról, szerelemről. Mi befolyásolja döntéseinket, mit miért csinálnak. Összehasonlítottuk a roma és nem emberek, fiatalok közötti kapcsolatokat minőségét, hosszát és a társadalmi körülményeiket.

### **8.12. Csoportfoglalkozás - Testünk változása és fejlődése**

Ez a tervezetthez képest egy plusz foglalkozás lett. A csoportfolyamat során azt tapasztaltuk ugyanis, hogy a lányok nincsenek tisztában saját testükkel, testük működésével. Ezt az erősítette meg amikor az egyik lány megkérdezte, hogy a májunk csont e, mert hallotta, hogy valaki transzplantációra vár és nem tudja ez mit jelent, mert ha csont és kiveszik az emberből, akkor mi lesz ott helyette. Ezért egy plusz foglalkozást tettünk be, amely a testünkről és annak működéséről szólt. Elsőként kiscsoportban dolgoztunk a feladat az volt, hogy írják össze milyen szerveket ismernek, és mit tudnak a szervek munkájáról, melyeknek mi a funkciója. A kiscsoportban kiderült, hogy elég kevés információjuk volt, ezért a feladat rövidre sikerült. Leginkább a szívet és a tüdőt tudták, de nem tudták mi a funkciója például a petefészkeknek, a májnak, a vesének. Ezután kivetítettük az emberi testet és megbeszéltük a test részeit, funkcióit, működését és persze azt is, hogy az adott szerv csont e vagy sem. Nagyon hamar az is kiderült, hogy a menstruációról is csak egy-két momentumot tudnak, mint hogy minden nőnek van, és havonta jelentkezik. Természetesen ezt is megbeszéltük, és ennél a témánál is sok kérdésük volt. Megbeszéltük továbbá az emberi test fejlődését a kisgyermekkortól a felnőttkorig, és hogy milyen változások lesznek még a testükben.

### **8.13. Csoportfoglalkozás – Szeretet, barátság - záró foglalkozás**

Záró foglalkozásként a szeretet témakörét vittem a csoportba, mert szeretem volna egy emelkedett hangulatú záró alkalmat. Arra gondoltam ez a foglalkozás szóljon a barátságról, a közösségről. Elsőként párban gondolták át, hogy mit jelent a szeretet, milyen formái lehetnek, majd ezt átbeszéltük nagy körben is. Ezt követően beszéltünk a barátságról, mint jelent a barát, a haver, hogy mit vársz el egy baráttól, milyen tulajdonságai vannak egy barátnak. Van-e olyan személy az életedben, akire számíthatsz, akikkel fordulhatsz, ha bajban vagy.

Csoport zárásaként a szív küldi gyakorlatot csináltuk meg, mindenki mindenkinek küldött üzeneteket. Kérés volt, hogy olyan üzenet legyen, ami lehetőleg a csoporthoz kapcsolódik, itt történt, itt alakult ki. Nagyon megható és szép üzenetek érkeztek. Végül együtt néztük meg az első foglalkozáson felírt várankozásokat, elkerülendő dolgokat, és végig vettük, hogy sikerült e megvalósítani ezeket.

## **9. Roma lányokkal való csoportmunka eredményei, hatása**

Mint civil szervezet munkatársa több pályázati projektet vittünk végig így tuduk, hogy az eredmények mindig nagyon fontosak, mert ezzel mérjük, hogy a

projektünk eredményességét, sikerességét. Projektekben és a csoportfoglalkozásnál is lehet számszerűsíthető és nem számszerűsíthető eredményeket, hatásokat mérni.

### **9.1. A csoportfolyamat számszerűsíthető eredményei:**

- Lemorzsolódás aránya: csoportfolyamatot tizenkét fő kezdte el és fejezte be, mindhárom csoportban így nem volt lemorzsolódás. A folyamat felénél több lány is érdeklődött, hogy hogyan csatlakozhatna a csoporthoz, de már nem tudtunk új tagok fogadni, hiszen a folyamatot nem szerettem volna megzavarni. Egyébként is a csoporttagokkal az első foglalkozáson keretként fogadtuk el, hogy zárt csoportként működünk.
- Részvételi arány: a foglalkozások nagy részében nem voltak hiányzások, esetenként a betegség miatt egy-egy résztvevő hiányzott.
- A foglalkozások gyakorisága: kéthetente egy alkalommal terveztük a foglalkozásokat, de már a harmadik alkalommal jött a csoporttagok felől az igény, hogy hetente legyenek az alkalmak, mert sok idő telik a két foglalkozás között. Így ettől kezdve minden csoport hetente találkozott. .
- Elért emberek száma: a csoportot tizenkét lánnyal, 10 roma szülő és nyolc fő pedagógussal valósítottuk meg a csoporttagokon keresztül elértük a családokat, iskolai barátokat, munkatársakat, szomszédokat így kb. 200-300 ember volt közvetve vagy közvetlenül kapcsolatban a csoporttal.

### **9.2. A csoportfolyamat nem számszerűsíthető eredményei, hatásai**

A csoportfolyamat hatásait abból a szemszögből érdemes nézni, hogy milyen célokat tűztünk ki a csoport kezdetekor. Természetesen vannak hatások, amelyek még nem láthatóak, hiszen időre van szükség, hogy az egyéni változások beérjenek. A folyamat első részében ezt konkrét gyakorlatokkal segítettük, de a személyes haladás, az önismeret fejlesztése a teljes folyamatot végig kísérte. A lányok önértékelése és önképviselése erősödött: az első foglalkozáson félénken, bizonytalanul nyilvánultak meg, a folyamat végén magabiztosan mondtak nemet is. Például az egyik lányt minden foglalkozás vége felé telefonon hívta a barátja, hogy mikor lesz már vége. Minden alkalommal engedélyt kért arra, hogy felvegye a telefont (mert nem lehetett használni), az utolsó foglalkozásokon már nem vette fel a telefont, vagy ha felvette, akkor határozottan mondott a fiúnak nemet, és megkérte keresse, később, mert most nem ér rá. Egy másik lányt a szülők hívogattak többször, hogy menjen haza, mert vigyázni kell a kistesóra, de a lány a végén már azt mondta „Anya, most itt vagyok a foglalkozáson és szeretnék még maradni, mert jól érzem magam!”. A szülő ezt megértette.

Ebből a példából is látható, hogy a kapcsolati mintájuk javult, sok esetben „szebben” kommunikáltak másokkal, a vitákban is kevesebb trágár szót használtak. E mellett egyik legfontosabb eredmény vagy hatás, hogy a meg nem szólaló lány kinyílt, nem lett szószátyár, de egy-egy rövid szó helyett már mondatokat, véleményt lehetett tőle hallani. A csoportfolyamatban feldolgozott témaköröknek köszönhetően sok információ kaphattak a társadalomról, annak működéséről, a társadalmi elvárásokról.

A családi kapcsolatok alakulásáról a szülők visszajelzésekből vannak információink. A szülők jelezték, hogy a lányok egy része szívesen beszélget, szívesen osztja meg a foglalkozáson tanultakat. Elmondták, hogy volt, amikor a lány hazaért és rögtön újságolta, hogy a mai foglalkozáson megtudtam mi az a „kemo”. “Anya te tudtad? Nem? Akkor elmondom.”. A másik észrevétel a szülőktől, hogy a lányok magabiztosabbak lettek, jobban kinyilvánítják a véleményüket a családi dolgokban, továbbá jelezték, hogy többször mondanak nemet. Természetesen ezek a kamaszkor vívódási is egyben nem csak a folyamat eredménye.

Roma szülők visszajelzéseiből azt láttuk, hogy igényük van a folytatásra. Elmondásuk alapján tudatosabban tudják használni jogaik egy részét. Fontosnak érzik, hogy jobban felismerik amikor emberi méltóságukban bántják őket, vagy gyerekeiket. Javult a szülők és pedagógusok kapcsolata, felmerül az igény a pedagógusok részéről a jövőbeni közös csoport tervezése.

### **9.3. Csoportfolyamat eredménye, hatása a csoportvezetőre, a szervezetre**

A csoportfolyamat tervezésénél tisztában voltunk azzal, hogy a folyamat hatással lesz ránk is, hiszen a csoportvezető és a csoporttagok folyamatos interakcióban vannak egymással, hatnak egymásra. Számomra a csoport legnagyobb hatása az volt, hogy megismertem a lányokat más szemszögből is, megismertük az élettörténetüket, a csalódásaikat, a fájdalmaikat. Ez egyrészt nagyon megtisztelő volt, hogy bíztak a csoportban és bíztak bennünk, mint csoportvezetőkben. Másrésztől másfajta szemszögből ránézni a lányokra, a környezetre, fontos szakmai mérőföldkő is. A szülők által jelzett problémák másik oldala sokkal árnyaltabb, sokkal komplexebb, mint gondoltuk

A csoportfolyamat során, amikor az a kérdés merült fel, hogy dönts el igen vagy nem, hogy ért-e már lelki bántalmazás mind a tizenkét lány az igenhez állt. Majd arra a kérdésre, hogy ért-e már fizikai bántalmazás a tizenkettőből nyolc lány az igenhez állt. Majd a végén arra a kérdésre, hogy ért-e már szexuális bántalmazás a tizenkettőből négy lány az igenhez állt.

## ***Befejezésül***

Az egész folyamat a tervezéstől a megvalósításig egy utazás volt számunkra. Már előtte is vezettünk csoportot, de a tematika alapjait korábban nem magunk választottuk. E csoport esetében azonban a tematikát teljes mértékben magunk választottuk és raktuk össze, ami számunkra szakmai kihívást és felelősséget jelentett.

Tudtuk, hogy mit szeretnék elérni a csoportfolyamattal, de annak hogyanját itt kellett kikísérletezni. Ebben korábbi tapasztalataira tudtunk hagyatkozni, hiszen mi magunk is tagja voltunk korábban csoportoknak, belülről láttuk és éltük át a csoportfolyamatot, figyeltük saját magunk, hogyan reagálunk és változunk. Megéltük a csoportban való munkát, éreztük a csoportkohézió kialakulását, sokszor élveztük a csoportban zajló dinamikákat. E saját élmény és tapasztalat motivált minket abban, hogy magunk is csoportot szervezzünk. Azt szerettük volna, hogy a fiatal roma lányok, szülők is részesüljenek hasonló csoportélményben miközben fejlődnek és hatnak egymásra. A helyi roma közösséget ismerve láttuk a roma lányok sokszor kilátástalannak tűnő helyzetét, és gyakran éreztük dühöt, haragot a szülők, a roma közösség iránt, hogy elhanyagolják lányukat, nem támogatják kellőképp őket. Természetesen tudjuk, hogy sok probléma a szocializációs hiányosságokból adódik, és sok esetben a szülő is segítségre szorul.

A roma lányokkal való csoportmunka egy olyan folyamat volt melyben a csoporttagok, a segítő és a csoportvezető is fejlődött. A csoportban lévő lányok visszajelzései alapján a foglalkozások, gyakorlatok élményeket, tapasztalatokat adtak. A lányok kifejezték, hogy részt vennének más csoportmunkában is, más körülmények között is, mint például iskolai csoportban. Ezek a visszajelzések arra ösztönöznek, hogy a szociális csoportmunka módszerét alkalmazzam más csoportokkal is, például kíváncsi vagyok, hogy a csoportmunka hogyan működik homogén fiú csoporttal, vagy koedukált csoporttal. Tapasztaltam, hogy a csoportmunka eredményesen alkalmazható a roma gyerekeknél is, ezért ez egy jó módszer lehet az iskolai integrációs hátrányok leküzdésében is.

Hisszük, hogy az oktatás a kulcs a roma integrációhoz, a jogok megismeréséhez, érvényesítéséhez, ezért a csoportmunkát egy fontos pedagógiai eszköznek tartjuk, melyet gyakrabban kellene használni. A roma gyerekek nagy részének a frontális oktatás nem megfelelő, nem követhető és előnyös lehet, ha kibillentjük a megszokott oktatási formákból.

## **Felhasznált irodalom**

EHRENSPERGER H., STIERLI P. (2022): *Csak semmi pánik! – Csoportdinamika az iskolában.* In Dynamics Consulting Kft. Budakeszi. és Szociálpolitika Tanszéke 2010.

FLASKAY G., KOMLÓSI P „és mtsai” : Családi életre nevelés Tankönyvkiadó Budapest 1979. 163-187

HADNAGY J. : *Az adaptivitás értelmezése a szociális csoportmunka folyamatában.* Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei (Új sorozat 31. köt.). Tanulmányok a pszichológiai tudományok köréből= Acta Academiae Paedagogicae Agriensis. Sectio Psychologiae, 117-127.

HEGYESI G., KOZMA J., SZILVÁSI L., TALYIGÁS K. (2006): *Szociális munka elmélete és gyakorlata* 4.kötet Wesley János Kiadó Budapest.

JÓZSEF I. (2004). *Az önismereti csoportmunka helye és szerepe a pedagógusképzésben.* Képzés és Gyakorlat: Neveléstudományi folyóirat, 2(2), 56-57.

KECZER G., SZENTE B.: *Szervezési-vezetési ismeretek, vezetői feladatok a közösségi művelődésben* NMI Művelődési Intézet Nonprofit Közhasznú Kft.2018

KÖNIG O., SCHATTENHOFER K. (2023): *Bevezetés a csoportdinamikába.* In Dynamics Consulting Kft. Budakeszi.

MASLOW, A. S. (2003 [1968]). *A lét pszichológiája felé.* Ursus Kiadó

N.KOLLÁR K., „és mtsai”: *Pszichológia pedagógusoknak* Osiris Kiadó Budapest 2004.

PATAKI ÉVA.: *Szociális munka csoportokkal,* Debreceni Egyetem Szociológia

SIMONIK P – TREMBULYÁK M: *Bevezetés a szociális csoportmunka gyakorlatába,* Széchenyi István Egyetem 2019.

TUCKMAN, Bruce W. (1965). *Developmental Sequence in Small Groups.* Psychological Bulletin, 63(6), 384–399.

TUCKMAN, Bruce W. *Group Facilitation;* St. Paul Kiad. 3, (Spring 2001): 66.

## **Internetes források**

A magyar nyelv értelmező szótára

<https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-a-magyar-nyelv-ertelmezozotara-1BE8B/>

<http://www.szomolya.eu/szomolya/>

Molnár Edina – Márffy Anna: *Életkérdések az önismeret tükrében: Egy választható egyetemi kurzus tapasztalatai* *Economica*, Évf. 9 szám 2 (2018) , 65-70

<https://hdl.handle.net/2437/294539>,

Nem kívánt terhesség - Okos Doboz

<https://www.youtube.com/watch?v=zbE1mTPZK4E>

Smith, MK (2004) „Grace Coyle és a csoportmunka, A pedagógia és az informális oktatás enciklopédiája”, [www.infed.org/mobi/grace-coyle-and-group-work/](http://www.infed.org/mobi/grace-coyle-and-group-work/) .

Wolfgang és Christoph Lauenstein: Balance

<https://www.youtube.com/watch?v=EjuA3jSI9Gw>

## **Csoportfoglalkozásokon felhasznált gyakorlatok forrásai**

Együtt Egyenlően- Módszertani Gyűjtemény Párkapcsolati Erőszak Megelőző Foglalkozások Vezetéséhez – NANE Egyesület 2023.

Erő a Változáshoz – NANE Egyesület 2016

HOCZA Á., BÓKA F. : Testnevelési és népi játékok

[http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag\\_html/tananyag\\_jatekelm/index.html](http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_jatekelm/index.html)

MÜLLER ÉVA: Játékgyűjtemény Debreceni Egyetem 2019.

KARDOS B., SUDÁR O., HALÁSZ S. : Kapcsolódj be- felvilágosítás az egyenlőségen alapuló szexuális kapcsolatokért - NANE 2019

TÓTH I., KÁDÁR E.: Szárnyalás- Játékgyűjtemény pedagógusoknak Dobbantó program 209.

Foglalkozástervezés –mesékkel

Cigányasszony és az ördög című, Szécsi Magda által gyűjtött mese.

Ebben a drámai történetben rengeteg kapcsolódási pontot találtunk a helyi roma közösségben, és az iskolában is megjelenő problémákhoz. Többször meséltük már a roma gyerekeknek és a felnőtteknek egyaránt. A pedagógus csoportban közösen kerestük meg azokat az európai jogokat, amik a mesében sérültek, és a főhős cigányasszonyt egyre nagyobb nehézségek felé terelték.

A mese elején megtudjuk, hogy akkor játszódik „amikor még csak a cigányok tudtak sírni.” itt máris egy megkülönböztetést, egyenlőtlenséget látunk. Vajon miért csak a cigányok sírtak? A főhős,

„egy tündökletesen szép asszony, akinek tizenhárom gyereke volt. Úgy hívták, Vunida. Olyan szegények voltak, hogy reggeltől estig csak aludtak, hogy ne kínozza gyomruk az éhség!”

Felvetődött a kapcsolódó jogokról való beszélgetésben, hogy vajon ki a hibás egy ilyen esetben? Milyen jogai sérültek az özvegyasszonynak? Vajon hátrányos megkülönböztetés eredménye a nagy szegénység? Nem mond erről semmit a mese, de felvetődött a csoportban, hogy miért került ebbe a helyzetbe? Talán nem is itt, hanem sok évvel ezelőtt kezdődött? Az asszony iskolázottságának vélhető hiánya, a részvételhez, a fejlődéshez, az egyenlő bánásmódhoz és oktatáshoz való jogok sérülése az, ami elindítja őt, és gyermekeit egy lefelé tartó szociális spirálban?

A tizenhárom fiúgyermek szinte minden alapjoga sérül, ahogy sokszor a mélyszegénységben élő helyi gyerekek esetében is. A részvétel, a tanítás, a táplálás, a testi lelki védelemhez való jogaik folyamatosan sérülnek.

„Vunida szívét betegre marcangolta a bánat, ha csontsovány fiaira nézett. - Mit tegyek? Mit tegyek! - sikoltozta hosszú haját tépve.”

Ám Vunadát senki sem segíti, nincs támogató közössége, nincs reménye sem a munkára, mentális összeomlásában magára marad. Végül elkeseredett döntést hoz: gyermekeit magára hagyva elindul az erdőbe élelmet szerezni. Az asszony az egyik legfontosabb gyermekjog szerint járt el, gyermekeinek a legfőbb érdeke szerint cselekedett:

„Egy reggel felvette egyetlen jó ruháját, felkötötte féltve rózsás kendőjét, hogy elmegy szerencsét próbálni, kenyeret koldulni a fényes paloták előtt. Elővette esztendeje elhalt ura zöld kalapját, letette a földre és háromszor átugrotta, hogy szerencsével járjon. Elindult.”

Útja során, a cigányasszony kiszolgáltatottsága, végső elkeseredése egyenesen az ördög karjaiba vezet.

„Ahogy ment, mendegélt, meglátta őt az ördög, aki nyomban beleszeretett az asszonyba. Meg is szólította rögtön. - Vunida, te! Légy a feleségem, lesz szép ruhád, teli kamrád, apró termetű fekete lovacskád. Nem kell koldulnod, szép Vunida! Az asszony majd szörnyethalt, ahogy meglátta a szőrös testű, szarvait vakargató ördögöt. Hányra is magára a keresztet, de nem segített rajta. Az ördög továbbra is a nyomában loholt. Ekkor háromszor megpördült maga körül, szoknyája alját a fejére borította és futni kezdett, ahogy csak a lába bírta.”

Vunida ellenáll az ördög hívásának és minden tudását latba veti a meneküléshez, de nincs működőképes megoldási stratégiája és támasza sem ebben a nehézségben. A tanult babonás hitrendszer ezúttal nem segít. A helyzet túlnő rajta. Az ördög pedig átváltozik szép úrfivá és egy palotát varázsol maga köré. Elrejtí valódi kilétét, várja a rémült és kiszolgáltatott asszonyt.

„ - Jó uram, engedj be! Az előbb találkoztam a sátán egyik fiával, és igencsak megijedtem. Kenyeret koldulni indultam tizenhárom szép fiamnak. Szánj meg engem - könyörgött Vunida kétségbeesve. - Gyere csak... gyere. Itt nem kell félned senkitől. Kapsz puha kenyeret fiaidnak, meg egy egész, sült tinót is - csalogatta be az ördög a reszkető asszonyt a palotába. - Milyen jó vagy hozzám, uram. Mit adhatok én szegény asszony cserébe néked? Szépen varrok... Talán egy arany palástot hímezhetnék.”

Az egyre nehezebb helyzetbe sodródó Vunida felajánlja a munkáját cserébe az ételért. Ez az a pontja a mesének ahol még minden jóra fordulhatna. Ahol a rend helyre állhatna. Ám a roma asszony gyönyörű kézimunkája nem kell az ördögnek.

„-Gyönyörű hajadat, erdőillatú csókot akarom! - válaszolta az ördög és levetkőztette az asszonyt. Vunida tűrte, de gondolatban már otthon járt kis konyhójában, és etette fiait.”

A szabadsághoz való jogát elveszített Vunida, az ördög fogja és szeretője lesz, bármennyire is elborzad tőle. A szexuális kizsákmányolás védelme nem jutott mesehősünknek, nem ad a mese, -ahogy gyakran a helyi közösség sem- védelmet, támogatást a magára maradt asszonynak. Ott ragad megfosztva a szabadságától, égis éró falak között az öt éjjel nappal csak ölelő, csókoló ördöggel. Vunida egyre a szabadulást várja, míg egy óvatlan pillanatban kisurran az ördög ágyából,

„Dehogy állította meg az égis éró fal! Foggal-körömmel lyukat vájt benne, és rohant a konyhá felé.”

A történet azonban sajnos nem ad feloldozást, Vunidát az ördög nem éri utol, de átkot tesz rá.

„-Meggyfa legyen belőled a konyhód előtt! Húsodat egyék, véredet igyák a gyerekeid! – károgt a madárrá lett ördög. Alighogy elhallgatott az ördög, égzengés támadt, de még a föld is megnyílt. Vunida nagy fájdalmat érzett testében, és földbe gyökerezett a lába. Meggyfává változott valóban.”

Gyermekei a meggytől erőre kapva útnak indulnak szerte a világban, megkeresni anyjukat. Ám hiába hallják a történetet nem ismernek rá. Nem táplálkozhatnak az őseik erejéből. Elgondolkodhatunk azon, hogy a tizenhárom nincstelen fiú vajon útja során kap-e segítséget, védelmet, oktatást, lehetőséget. Marad e erejük a létezéshez szükséges minimum megteremtése mellett, tehetségük kibontakoztatására? Ki tudnak-e törni a mélyszegénységből, megtalálják-e a boldogulásukat? Megtörténik-e az őket megillető, gyermekkorú áldozatok rehabilitációja? Az európai gyermekjogok szerint, ha valakit bántalmaztak, elhanyagoltak vagy rosszul bántak vele, akkor joga van a különleges gondoskodáshoz, védelemhez és ahhoz, hogy visszakaphassa az egészségét. Nem mond erről semmit a mese, a történetünk így zárul:

„Azóta is bolyonganak a világban - hiába, éhségüket és szomjukat anyjuk húsával, anyjuk vérével, a cigánymeggyel csillapítva...”

Projektünk egyik kimagaslóan értékes mesefejtése volt ez, ami rengeteg gondolatot, személyes tapasztalatot mozgatott meg. Nossrat Peseschkian neurológus, pszichiáter és pszichoterapeuta kutatásai azt mutatták, a történettel való szembesülés során, az emberek egymás közötti viszonyában, élményeinkben és ezek lelki feldolgozásában folyamatok játszódnak le. Sokféle folyamatot követhettünk nyomon, de talán a legfontosabb, hogy a meséink feldolgozása során e folyamatok gazdagon támogatták a pedagógusok szakmai és egyéni fejlődését, segítettek a szemléletváltásban, valamint reméljük, hogy a mesecsoporton szerzett tapasztalatok a Peseschkian által leírt „raktár hatásnak”<sup>5</sup> megfelelően, hosszú távon megőrződő tudásként megmaradnak, és kapcsolódó események hatására aktivizálódó jelzéseként működhetnek a pedagógusok szemléletében is.

---

<sup>5</sup> Nossrat Peseschkian, tizenkét, a mesehallgatás során beinduló funkciót különít el kutatásaiban, ennek egyike Raktár hatás: A történetek képszerűségüknél fogva könnyen megjegyezhetőek és más helyzetekben is könnyebben idézhetőek fel. Nemcsak az adott alkalommal vannak jelen, de a hallgató mindennapjaiban is, vagy úgy, hogy hasonlóan alakuló helyzetek emlékeztetik a történetre, vagy úgy, hogy igényt érez a történetben felvetett kérdéseken való töprengésre, saját helyzetének megfogalmazására. Forrás: Nossrat Peseschkian A tudós meg a tevehajcsár, Helikon, Budapest, 1991

## Melléklet

### Csoportfoglalkozások tervezet

#### A csoportfoglalkozás felépítése

- A foglalkozás első elemeként nyitókörrrel kezdjük a foglalkozást. A tagoknak így marad ideje, hogy megérkezzen, közben elmondhatja milyen érzései, hangulata, milyen napja volt. Ez által képet kapunk a csoporttagjaink aktuális állapotáról. Rituálé: ez a nyitó körhöz tartozó szmájlis eszköz, amely segíti a megszólalót az érzelmei kifejezésében.
- Minden gyakorlatnál lehetőséget kell adni arra, hogy valaki passzoljon, ha nem szeretne részt venni a gyakorlatba. Ezt el kell fogadni, nem szabad erőltetni, nem tudjuk, hogy milyen érzelmi kapcsolat lehet az egyén és a gyakorlat témája között.
- A foglalkozást záró körrel fejezzük be, hogy mindenki elmondhatja, ami még benne maradt, lehetőséget adunk arra, hogy érzelmileg is kilépjen a foglalkozásról.

Foglalkozás témája	Fejlesztendő területek	Gyakorlatok	Eszközök
1. Ismerkedés	érzelmek azonosítása  kommunikációs készségek	<b>Bemutakozás.</b> Elsőként a csoportvezető és a segítő mutatkoznak be, és röviden elmondják a csoport szervezésének céljait. Csapattagok bemutatkozása röviden szmájlis kártyákkal segítve a kifejezést. <b>Első gyakorlat.</b> Csoportvezető párokba rendezi a tagokat, majd üljenek egymásnak háttal, az egyik fél kap egy papírt, filctollat, a másik fél egy egyszerű rajzot. Feladat, hogy akinél a rajz van, irányítsa a párját, hogy az le tudja rajzolni a rajzot, de úgy hogy nem mondja ki,	Előre nyomtatott egyszerű rajzok pl. hóember, ház, fa.

	<p>önállóság</p> <p>másokra való odafigyelés</p>	<p>hogyan mi is van a rajzon (pl. hóember a rajz- rajzolt egy kört, majd rá egy másik kört), majd a párok cserélnek.</p> <p><b>Második gyakorlat.</b></p> <p>A csoportvezető elmondja a kérdéseket, amelyekre mindenkinek egyénileg kell válaszolni és ráírnia a post-itre, több válasz is lehetséges. Ezt követően a csoportvezető a leírt post-iteket felragasztja egy táblára.</p> <p>Kérdések:</p> <p>Mi az egyéni célok, amiért szeretnél a csoport tagja lenni?</p> <p>Mi az, ami jó lenne, ha megtörténne vagy mi az, amit szeretnél a csoportba?</p> <p>Mi az, amit jó lenn elkerülni vagy mit szeretnél elkerülni, hogy ne történjen?</p> <p>Milyen szabályt javasolsz a foglalkozásokra?</p> <p>A táblára felrakott post-it újra felolvassa a csoportvezető, majd aláírja, mint egy szerződést, végül mindenki aláírja, így készült el a csoport szerződése.</p> <p>Zárókör</p>	<p>Filctoll, papír</p> <p>Post-it, tollak</p>
<p>2. Önismeret</p>	<p>érmelmek azonosítása</p> <p>önismeret</p> <p>énazonosság-tudat megerősítése</p> <p>empátia</p> <p>másokra való</p>	<p>Nyitókör</p> <p><b>Első gyakorlat:</b></p> <p>Párokba rendeződnek. Mindenki mond valamit a magáról, pár dolgot, amit fontosnak érez, hogy tudjuk, nem a bemutatkozás a cél. Mondjon olyan dolgokat, amelyet nem tudhatunk például számára fontos érték, belső tulajdonság vagy egy történetet magáról.</p> <p>A páros beszélgetéseket követően egymást mutassák be az elmondottak alapján egyes szám első személyében.</p> <p><b>Második gyakorlat:</b></p> <p>Dominó gyakorlat: mi az a kettő tulajdonság, ami fontos neked magadban, majd ezek alapján kapcsolódunk egymáshoz. Mindenki írjon post-it, két tulajdonságot, amit fontosnak vél magával kapcsolatban, ragasztja a kezére. Majd egyenként egymás után felállnak és mondja, mi van a kezén (egyik kezem kedvesség a másik kezem őszinteség) majd aki tud, kapcsolódik valamelyik kézhez. Így egy nagy háló alakul ki.</p> <p><b>Harmadik gyakorlat:</b></p>	<p>post-it, tollak</p> <p>előre elkészített kézfórmák, ha van idő, akkor ők maguk is elkészíthetik</p>

	odafigyelés  identitás	<p>Parola: A lányok körbe rajzolják a kezüket egy rajzlapon, majd kivágják a formát. Tesznek rá egy jelet, hogy tudják, melyik az övék és középre teszik. Egy asztal kendővel letakarjuk az egészet, megkeverjük, és körben mindenki húz egyet. Ha valaki véletlenül a sajátját húzta, akkor visszateszi, és újra próbálkozik. A kihúzott papír kézre mindnyájan írnak az illetőről valami pozitívat. Aki elkészült, visszateszi azt a terítő alá. Legalább 5 kör legyen, hogy mindenki kapjon üzenetet. Ha már az összes kéz visszakerült, nagy körben mindenki kiválasztja a sajátját és elmondja, milyen üzeneteket kapott és, hogy mi gondol ezekről.</p> <p><b>Játék:</b> Megtévesztő: Körben állunk. Egyikünk megérinti valamelyik testrészét vagy ruhadarabját, de mást mond hozzá. Például megérinti a cipő sarkát és azt mondja: ez az orrom. A mellette állónak hirtelen az ellenkezőjét kell csinálnia: az orrát fogja meg, és azt mondja hozzá: sarkam. Aki elhibázza, zálogot ad, vagy kiesik. A játék ezután folytatódik, a harmadik mond a negyediknek, és így tovább. Ha végigért a kör, akkor kezdjük el még egyszer fordítva.</p> <p>Zárókör.</p>	
3. Önbecsülés	érzelmek azonosítása  kreativitás  önismeret  másokra való odafigyelés	<p>Nyitókör</p> <p><b>Első gyakorlat:</b> Ötletvihar: mondják el mit jelent számukra az önbecsülés, mindent fel kell írni a post-itra, majd felrakjuk a táblára. Következő kérdés, hogy mi befolyásolja az önbecsülésünket? Végül összegezzük a táblára és közben megosztjuk egymással az önbecsülésről szóló gondolatainkat.</p> <p><b>Második gyakorlat:</b> Ilyen ember vagyok: ember sziluettre mindenki írja rá, hogy milyen saját tulajdonságai vannak. Végül, aki szeretné, bemutatja magát, milyen ember is ő.</p> <p><b>Harmadik gyakorlat:</b> Képességfa: Eszköz: Nagyalakú rajzlap, filctollak Leírás: A gyerekek az álló rajzlapra közösen rajzolnak egy fát. A fának annyi ága van, ahányan vannak az osztályban. Az</p>	post-it, tollak,  előre kinyomtatot t emberrajz

		<p>ágak végére írják nevüket. Az ágakon lévő levelek egy- egy képességről, tudásról tanúskodnak. A levelekbe beírják a gyerekek a rájuk jellemző tudást, képességet.</p> <p><b>Játék:</b> Süsü- Lulu: Mindenki megáll egy helyben és két kezét tenyérrel előre tartja. Számolásra becsukjuk a szemünket, és elkezdünk ide-oda járni a helységben. Ha két ember találkozik, tenyerüket összecsapják és "süsü" felkiáltással üdvözlük egymást. (A "süsü" köszönésre "süsü"-vel kell válaszolni.) Igen ám, de a sok ember közül van egy néma (a játék elején a csoportvezető jelöli ki), aki nem fogadja a köszöntéseket, sőt a vele való találkozás után mi is elnémulunk. A játék végére a kezdeti "süsü-süsü" hang kavalkád teljes némasággá változik.</p> <p>Zárókör</p>	nagyalakú rajzlap vagy flipchart papír, filctollak
4. Egyéni szükségletek	<p>érezelmek azonosítása</p> <p>másokra való odafigyelés</p> <p>társas kompetenciák</p> <p>kritikai gondolkodás</p>	<p>Nyitókör</p> <p><b>Első gyakorlat:</b> Meggkérjük a csoportot, hogy körülbelül 15 perc alatt töltsék, ki a Szükségem van rá, akarom, megérdemlem. Fontos, hogy minden részt vevő egyes szám első személyben töltsse ki a lapot, és arról szóljon, amit ő gondol, érez és tesz. Ezt követően aki szeretné megosztja a csoportban.</p> <p><b>Második gyakorlat:</b> Mi a fontosabb? Kis csoportokba rendeződnek majd minden csoport kap egy 5 rövid történetet, melyet elsőbbségi sorrendbe kell rakni, melyik történet megoldása az elsődleges a fontosabb. Ezt követően nagy körben megbeszéljük a történeteket és a miérteket. ( Maslow szükséglet piramis mentén).</p> <p><b>Harmadik gyakorlat:</b> Érezelmek: A csoportvezető felsorol, majd felír néhány érzelmet a táblára. Kis csoportokba osztja a résztvevőket, minden csoport választ egy érzelmet, mellyel kapcsolatban elmond egy élményt, vagy rövid történetet. Majd a csoportok kiválasztanak, egy történetet a csoporttagok történeteiből a csoport megjeleníti egy szoborban vagy jelenetben. Ezt követően a szobrokat, mit szerettek volna megmutatni, mit láttak a szoborban nem résztvevő tagok megbeszéljük.</p>	<p>Szükségem van rá-táblázat kinyomtatva , tollak</p> <p>5 rövid történet</p> <p>post-it, tollak</p>

		<p><b>Játék:</b> A résztvevők két körben helyezkednek el, egyik kör a másikon belül, és mindkét körben azonos számú hely/szék van. A székek párosával, egymással szemben állnak, egy-egy szék a belső illetve külső körből. Minden résztvevő kap egy tollat vagy, ceruzát és egy csomag ragasztós papírt, lehetőleg különböző színűt. A csoportvezető ezután kérdéseket tesz fel. Miután a kérdések elhangzottak, a résztvevők a párjuknak válaszolnak. Mindenki felírja a papírra a párja válaszát (nem a sajátját), és a párja nevét. A külső kör minden kérdés után egy vagy két hellyel arrább ül – jobbra vagy balra, ahogy a csoportvezető mondja. Ez „forgatja” a körhintát.</p> <p>Zárókör</p>	
5. Társadalmi szükségletek	<p>ézelmek azonosítása</p> <p>együttműködés</p> <p>véleményformálás</p> <p>társas kompetenciák</p> <p>szemléltetés</p>	<p>Nyitókör</p> <p><b>Első gyakorlat:</b> Kiscsoportokban dolgozzák fel, hogy milyen társadalmi szükségletek vannak. Mozaik módszer: írják össze a csoportok, hogy a társadalomnak mire van szüksége. Ezt követően nagy körben megosztják egymással gondolataikat.</p> <p><b>Második gyakorlat:</b> A csoporttagokat két kisebb csoportra osztjuk, egyik csoport azt beszéli meg, hogy milyenek a férfiak általában, milyen jellemzőik, tulajdonságaik vannak, a másik csoport pedig a nőket beszéli meg. Végén nagy körben a csoportok prezentálják, hogy szerintük milyenek a férfiak, milyenek a nők.</p> <p><b>Harmadik gyakorlat:</b> Balance című kis animációs film-et megnéztük, majd elemeztük. Mi a film története, kik a szereplők, mi történik velük.</p> <p>Zárókör</p>	A4-es papír, filctollak
6. Határok, és nemi sztereotípiák	<p>ézelmek azonosítása</p> <p>határok tisztelete</p>	<p>Nyitókör.</p> <p><b>Első gyakorlat:</b> Határok kijelölése: mindenki egyénileg kis körökkel jelenítse meg egy lapra magát és az öt körülvevő személyeket, ki hol helyezkedik el, ki van a képen, ki nincs a képen,</p>	A4-es lap színes körök

	nonverbális kommunikáció	<p>milyen messze vannak egymástól a lapon lévő személyek. Mindenki, aki szeretné, elmondja, hogy az ő lapján, vagyis körülötte kik helyezkednek el.</p> <p><b>Második gyakorlat:</b> Füüdőruha gyakorlat: kiscsoportokban beszéljék, meg majd mutassák, be ki milyen testrészen érhet hozzájuk füüdőruhában, ruhában. Hol érhet hozzájuk az anyák, apák, testvérek.</p> <p><b>Harmadik gyakorlat:</b> Döntés helyzet gyakorlat. Két véglet az igen és a nem. A csoportvezető kérdéseket tesz, fel a határokkal kapcsolatban melyre úgy kell válaszolni, hogy oda áll az igenhez vagy a nemhez. Kérdés mi fér bele? Pontos kérdések a mellékletben.</p> <p><b>Negyedik gyakorlat:</b> Párban szemben állnak egymással majd először csukott szemmel, majd nyitott szemmel is közelednek egymás felé, majd ahogy érzik, ahol érzik meg állnak egymással szemben. Az intim szféra bemutatása a célja a gyakorlatnak.</p> <p><b>Játék:</b> nonverbális üzenet: beállunk egymás mögé, az első kap egy mozdulatot vagy érzelmet, majd továbbadja az előtte lévőknek, majd az tovább adja szintén az előtte lévőknek, a többiek ugyanúgy háttal állnak.</p> <p>Zárókör</p>	
7. Határok, fizikai és verbális	<p>érezelmek azonosítása</p> <p>információk ezelés</p> <p>kommunikáció</p> <p>készség</p>	<p>Nyitókör.</p> <p><b>Első gyakorlat:</b> Téma az iskolai zaklatás. Kiscsoportokban kapnak egy rövid történet egy iskolai zaklatásról. Csoportokban beszéljék, meg mit lehet tenni, mit kellene tenni milyen érzések lehetnek az elkövetőbe és az elszennvedőbe. Ezt követően megosztjuk egymással a gondolatokat, megbeszéljük, együtt mit lehet tenni, hová lehet fordulni, ha iskolai zaklatást látunk, vagy ha minket zaklatnak.</p> <p><b>Második gyakorlat:</b> Börtön gyakorlat: párban játszunk. a pár mindkét tagja kap instrukciót, de egymását nem tudják. Majd kijelölünk két vonalat szemben egymással, a párok a vonal mögöl</p>	<p>rövid történetek előre nyomtatva ű</p>

		<p>próbálják az információkat megszerezni a másiktól. Ezt követően megbeszéljük a gyakorlat tanulságait, hogyan lehetett volna máshogy megtudni az információkat.</p> <p><b>Harmadik gyakorlat:</b> Döntés helyzet gyakorlat. Két véglet az igen és a nem. A csoportvezető kérdéseket tesz fel a kapcsolatban melyre úgy kell válaszolni, hogy oda áll az igenhez vagy a nemhez. Kérdés a saját határainkról szólnak.</p> <p><b>Játék:</b> információtorzulás: 5 fő kimegy, akik bent maradtak kitalálnak 5 tréfás mondatot, majd bejön egy fő valaki elmondja az 5 mondatot, majd újra bejön valaki, most az mondja el, akinek előzőleg elmondtuk, újra bejön, valaki- nagy körben megbeszéljük.</p> <p>Zárókör</p>	
8. Szexualitás	<p>érmelmek azonosítása</p> <p>önállóság</p> <p>önismeret</p> <p>információk ezelés</p> <p>identitás</p> <p>kreativitás</p> <p>hitelesség</p>	<p>Nyitókör</p> <p><b>Első gyakorlat:</b> Mi a szex? Öletvihar módszerrel mindenki mondjon szavakat a csoportvezető mindent felír, amit a tagok mondanak. Majd kiscsoportokban megbeszélük, hogy milyen kérdések merülnek fel bennük mielőtt szexelnének, mit szeretnének tudni, milyen érzések kavarnak bennük. Ezt követően megosztják egymással az érzéseket, kérdéseket. Ha a kérdés valamiféle információ hiány, akkor a csoportvezető megválaszolja azt.</p> <p><b>Második gyakorlat:</b> Szex –jelzőlámpa gyakorlat. Kis csoportokban dolgoznak, kapnak 3-3 lapot (zöld-piros-sárga) helyezték el a szexszel kapcsolatos állításokat tartalmazó kártyákat a színekre, aszerint hogy zöld- szabad-lehet, sárga-talán, piros- tilos-nem szabad. Majd a csoportkörben megbeszéljük az melyik csoport mi és miért rakta a kártyákat a zöldre, sárgára, pirosra. Ha szükséges, akkor a csoportvezető elmagyarázza a kártyára írt mondatok vagy szavak jelentését.</p> <p><b>Harmadik gyakorlat:</b></p>	<p>toll, papír</p> <p>szex jelző lámpa kártyák nyomtatva annyiszor ahány kiscsoport lesz</p> <p>szexuális visszaélések mondatok nyomtatva</p>

	véleményformálás	<p>Mi számít szexuális visszaélésnek: a terem egyik vége hogy: teljesen egyértelműen igen, a másik vége, hogy egyértelműen nem, a kérdések alapján álljon a vonalon oda, ahogy gondolja a választ, minden körnél megbeszéljük.</p> <p><b>Játék:</b> „Levelet hoztam annak, aki...”</p> <p>A székek körben vannak, egy valaki szék nélkül áll a kör közepén. A játék úgy kezdődik, hogy aki áll, az a következőkkel kezdi a mondatot: „Levelet hoztam annak, aki...”, s úgy fejezi be, hogy olyan állítást (tulajdonságot, szokást, véleményt stb.) mondjon, ami igaz őrá és még legalább egy emberre a körben ülők közül. Akire igaz az állítás, annak fel kell állnia és egy másik székre ülnie, miközben a közepén álló szabadon maradt helyek egyikére igyekszik leülni. A hely nélkül maradó kerül ezután a körbe, s újabb állítást mond.</p> <p>Zárókör</p>	
9. Szexualitás	<p>érzelmek azonosítása</p> <p>véleményformálás</p> <p>kommunikációs készség</p>	<p>Nyitókör.</p> <p><b>Első gyakorlat:</b></p> <p>Kiabáló kör: csoporttagok körbe állnak, megfogják egymás kezét, majd előbb halkán majd egyre hangosabban kiabálnak egyszerre, majd egyéni kiabálás. Azt kiabáljuk, amit ők szeretnének pl.: elég, nem, nem akarom.</p> <p><b>Második gyakorlat:</b></p> <p>Kiscsoportban beszéljék meg a nőgyógyász szerepét, mi a szerepe egy nő életében a nőgyógyásznak, mi a feladata, milyen ügyekben lehet felkeresni. Majd csoportkörben megbeszéljük.</p> <p><b>Harmadik gyakorlat:</b></p> <p>Fogamzásgátlás prezentációja, mindenki kap egy óvszert, megfoghatja, felfújhatja, bármit csinálhat vele. Cél, hogy legyen tapasztalat erről az eszközről.</p> <p>Közben a felmerülő kérdésekre válaszol a csoportvezető.</p> <p><b>Játék:</b> Tudjuk mondani nemet? Párban szemben állnak egymással a csoporttagok egyik fél az igent, a másik fél a nemet mondhatja ki. Feladat, hogy beszélgetni kell egymással, használni a hangerőt, mimikát, a nonverbális jeleket.</p>	<p>papír, tollak</p> <p>pár darab óvszer</p>

		Zárókör	
10. Abortusz és fogamzásgátlás.	<p>ézelmek azonosítása</p> <p>információk ezelés</p> <p>nonverbális kommunikáció</p> <p>hitelesség</p> <p>véleményfozmálás</p>	<p>Nyitókör</p> <p><b>Első gyakorlat:</b> Hogyan döntsön? Kis csoportba dolgozunk, minden csapat kap egy rövid történetet melyben a szereplő döntés helyzetben van. Feladat, hogy segítsük dönteni neki, hozzanak fel érveket a döntések mellett és ellene. Végül az érvek mentén döntsék el a történet végkimenetelét.</p> <p><b>Második gyakorlat:</b> Abortusz: mi jut eszetekbe az abortuszról, mit tudsz róla, vagy milyen kérdésed van. A csoportvezető felírja a táblára a szavakat, kérdéseket, majd megbeszéljük az egész témát.</p> <p><b>Harmadik gyakorlat:</b> Fogamzásgátló szerek: párban beszéljük meg és írják, el milyen fogamzásgátló szereket ismernek, vagy hallottak. Ezt követően csoportkörben megbeszéljük, hogy melyik fogamzásgátló eszköz hogyan működik, milyen előnyei, hátrányai vannak.</p> <p><b>Harmadik gyakorlat:</b> Abortusz és fogamzásgátlás című rövidfilmet megnézzük, esetleges kérdésekre válaszolunk, megbeszéljük.</p> <p>Zárókör</p>	<p>előre nyomtatott történetek</p> <p>papír, toll</p> <p>projektor, laptop</p> <p>film az abortuszról</p>
11. Testünk változása, fejlődése	<p>ézelmek azonosítása</p>	<p>Nyitókör.</p> <p><b>Első gyakorlat:</b> Emberi test. Kis csoportban dolgoznak feladat, hogy beszéljük meg, hogy szerintük milyen szerveink vannak, azoknak mi a funkciója. Ezt követően kivetítjük az emberi test egy illusztrációját és megbeszéljük az emberi test részeit, szerveit, funkcióit.</p> <p><b>Második gyakorlat:</b> Női nemi szervek: vagina, mellek. Kivetítve megnézzük a szervek részeit, majd megbeszéljük a nemi szervek szerepét a női fejlődésben, mire kell figyelni (mellrák) , hogyan kell ápolni,</p>	<p>emberi test, női szervek képek</p> <p>projektor, laptop</p>

		Zárókör	
12. Kapcsolatok, szerelem.	<p>érmelmek azonosítása</p> <p>önállóság</p> <p>másokra való odafigyelés</p> <p>kommunikációs készség</p>	<p>Nyitókör</p> <p><b>Első gyakorlat:</b> Milyen a jó kapcsolat? Párban beszéljék meg milyen a jó párkapcsolat, gondoljanak egy film jelentre vagy egy konkrét párkapcsolatra, ami mutatja a jó kapcsolatot, hozzanak példákat. Majd beszéljék meg, hogy a jó kapcsolattal szemben milyen a rossz párkapcsolat. A párok prezentálják, a válaszaikat-melyet felírunk a táblára és összegezzük a jó és a rossz párkapcsolat jellemzőit.</p> <p><b>Második gyakorlat:</b> Párvkapcsolati jelzőlámpa: kiscsoportokban kapnak három színes papírt (zöld, sárga, piros) és post-itet, írják, fel mi fér bele egy jó kapcsolatba, használhatják az előzőekben leírt szavakat. Számunkra mi az, ami még belefér a kapcsolatban mi az ami már nem például egy pofon belefér, de a verés már nem.</p> <p><b>Harmadik gyakorlat:</b> Szerelm sziluett: két csoportban kapnak egy nagy papírt, rajzoljanak ár egy testet, majd a kérdésekre a válaszokat írják a testbe, például hol érzed, ha szerelmes vagy? hol érzed, ha meglátod a szerelmedet más lánnyal.</p> <p><b>Játék:</b> baráti-családi kapcsolatok. Kiscsoportokban hozzanak példákat a baráti, családi kapcsolatokra, majd adjanak, elő egy jelenetet melyből azt látjuk, hogy ez egy jól működő kapcsolat.</p> <p>Zárókör</p>	<p>papír, tollak</p> <p>kapcsolati jelzőlámpa kártyák nyomtatva</p> <p>papír, filctoll</p>
13. Barátság, szeretet.	<p>érmelmek azonosítása</p>	<p>Nyitókör</p> <p><b>Első gyakorlat:</b> Mi a szeretett? Fogalmazzák meg párban, és hozzanak példákat a szeretettre, milyen az őszinte szeretet? Írják fel a szeretet megnyilvánulási formáit?</p> <p><b>Második gyakorlat:</b> Együtt néztünk át az első foglalkozáson felírt elvárásokat és elkerülendő dolgokat és végig vesszük, hogy sikerült e megvalósítani az elvárásokat.</p>	<p>papír, tollak</p> <p>postitok, tollak</p>

		<b>Záró gyakorlat:</b> Szív küldi: mindenki-mindenkinek ír egy rövid üzenetet. Kérés, hogy olyan üzenet legyen, amit esetleg a csoporthoz kapcsolódik, itt történt, itt alakul ki. Zárókör.	papír, tollak, filctollak
--	--	---	------------------------------