



Tools4Inclusion

JÁTÉKGYŰJTEMÉNY

A sokszínűségben való befogadást
elősegítő tevékenységek

Tools4Inclusion

Partnerség

Bagázs Közhasznú Egyesület – Magyarország (koordinátor)

Aproximar, Cooperativa de Solidariedade Social – Portugália

ELTE – Eötvös Loránd Egyetem – Magyarország

Global Human Dignity – Málta / Human Dignity in Action – Belgium

Dátum

2026. április

Az Európai Unió támogatásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k)éi, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Public Foundation álláspontját. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelőssé azokért.

Tartalomjegyzék

1. Tools4Inclusion kezdeményezés	7
2. A Játékgyűjtemény	10
2.1 A Játékgyűjtemény céljai és célkitűzései	10
2.2 Kiknek szól ez a Játékgyűjtemény?	10
2.3 A Játékgyűjtemény használata	11
2.4 Kulcsszavak.....	11
3. A T4I program felépítése.....	13
3.1 Hogyan épül fel a teljes program?	13
3.2 Hogyan építsük fel egy foglalkozást	14
• Az inkluzív foglalkozások szervezése és előkészítése	14
• A gyermekek foglalkozásainak felépítése.....	15
• Az inkluzív foglalkozás értékelése.....	17
4. Ismerd meg a csoportodat	20
5. Gyerekeknek szóló tevékenységek.....	22
5.1 Jégtörő	22
→ 5.1.1 M&M	22
→ 5.1.2 Saját film	23
→ 5.1.3 Evolúció.....	25
→ 5.1.4 Névfüggöny.....	28
→ 5.1.5 A nevem	31
→ 5.1.6 Rapdal-kihívás	32
→ 5.1.7 Törött telefon	34
→ 5.1.8 Japánfoci	37
5.2 Bizalomépítés.....	39
→ 5.2.1 Személyes tárgyak.....	39
→ 5.2.2 Goofy.....	40
→ 5.2.3 Bizalomgyakorlat.....	43
→ 5.2.4 Ez én vagyok.....	44
→ 5.2.5 Kövessük a hangot!	46



→ 5.2.6 Bizalomugrás.....	49
5.3 Kommunikáció.....	52
→ 5.3.1 Hangok köre.....	52
→ 5.3.2 A kommunikáció sarkai.....	56
→ 5.3.3 Karmester.....	59
→ 5.3.4 Az út a szabadság felé.....	61
→ 5.3.5 Vakon írás.....	64
→ 5.3.6 Rejtélyes tárgyak.....	65
→ 5.3.7 Üzenet összeállítása.....	66
→ 5.3.8 1, 2, 3 Nézd	68
5.4 Együttműködés.....	70
→ 5.4.1 Labirintus.....	70
→ 5.4.2 A kék kanapé	71
→ 5.4.3 Családi mánia.....	74
→ 5.4.4 Taps.....	76
→ 5.4.5 Én székem	79
→ 5.4.6 Stop!.....	82
→ 5.4.7 Közös rajzolás.....	84
5.5 Reflexió.....	87
→ 5.5.1 Lépj előre egyet.....	87
→ 5.5.2 A befogadás csomója	95
→ 5.5.3 A státuszsor	98
→ 5.5.4 Sztereotípiacsere	101
→ 5.5.5 Tokri (A kosár)	103
→ 5.5.6 Önarckép.....	104
→ 5.5.7 Fejezd ki magad!.....	106
5.6 Zárás.....	109
→ 5.6.1 Visszajelző kör	109
→ 5.6.2 A legfontosabb pillanatok.....	110
→ 5.6.3 Céljelző	111
→ 5.6.4 Csoportos buzdítás	114
→ 5.6.5 Pozitív megerősítő kör.....	117



→ 5.6.6 A kommunikáció hálózata.....	119
Hivatkozások.....	122
Mellékletek.....	124
Foglalkozásterv	124

Tools4Inclusion kezdeményszerés

1. Tools4Inclusion kezdeményezés

A Tools4Inclusion (T4I) egy Erasmus+ által társfinanszírozott kezdeményezés, amelyet három különböző országban – Magyarországon, Máltán és Portugáliában – fejlesztettek ki, négy partner szervezet – a Bagázs Közhasznú Egyesület (Bagázs), az Eötvös Loránd Tudományegyetem (ELTE), a The Foundation for Global Human Dignity (GHD) és az Aproximar, Cooperativa de Solidariedade Social (APX).

A hároméves kezdeményezés célja, hogy **különböző háttérrel rendelkező fiatalokat felhatalmazzon arra, hogy felelős polgárokként cselekedjenek, és a sokszínűséget és a befogadást előmozdító tevékenységekben való részvételük révén hozzájáruljanak a társadalmi egyenlőtlenségek csökkentéséhez.**

Ennek érdekében az első feladat a különböző háttérrel rendelkező **fiatalok képzése** a társadalmi befogadás és a gyermekcsoportok vezetése terén, hogy az így megszerzett ismereteket később a **kisgyermekkel folytatott inkluzív foglalkozási program** keretében a gyakorlatban is alkalmazhassák.

A T4I inkluzív és komplex megközelítésének alkalmazásával a fiatal résztvevők képesek lesznek olyan inkluzív programokat megvalósítani, amelyeket különböző etnikai és társadalmi-gazdasági háttérrel rendelkező gyermekek számára terveztek. Ezzel **a komplex módszertannal** nemcsak a gyermekeket, hanem a tanárokat és a szülőket is mozgósítják és bevonják az iskolai és közösségi környezet inkluzívabbá tételébe.

A T4I arra törekszik, hogy megossza és továbbfejlessze a Magyarországon már bevezetett integrációs megközelítést, hogy az Európa több országában is elterjedjen. A T4I kezdeményezés eredményeként a következő célok elérése a cél:

- Digitális tananyag kidolgozása és tesztelése fiatalok számára a multikulturalizmus és az inkluzív szemlélet témájában, amely készségeket nyújt a gyermekcsoportok vezetéséhez;



- Olyan játékgyűjtemény kidolgozása, amely inspiráló gyakorlatokat és a befogadással kapcsolatos, gyermekekkel megvalósítható tevékenységek példáit tartalmazza;
- Kézikönyv készítése, amely összefoglalja a T4I módszertant, és amelyet tanárok, szakemberek és szervezetek egyaránt felhasználhatnak.

Játékgyűjtemény

2. Játékgyűjtemény

2.1 A játékgyűjtemény céljai és célkitűzései

Ez a játékgyűjtemény gyakorlati tevékenységeket, stratégiákat és útmutatást nyújt, hogy segítse a fiatalokkal foglalkozó facilitátorokat a gyermekek számára befogadó és vonzó környezet megteremtésében. Felismerve a sokszínű csoportokkal való munka sajátos kihívásait és lehetőségeit, a játékgyűjtemény hangsúlyt fektet a tartozás érzésének elősegítésére, a különbségek értékelésére és az aktív részvétel ösztönzésére.

A tevékenységek az inklúzió, a méltányosság és az együttműködés elvein alapulnak. Céljuk:

- A gyermekek szociális és érzelmi készségeinek fejlesztése.
- A sokszínűség iránti tudatosság és megbecsülés előmozdítása.
- Olyan inkluzív gyakorlatok alapjainak megteremtése, amelyek a foglalkozásokon túl is folytatódhatnak.

Ezen felül ez a játékgyűjtemény javaslatot tesz a T4I programban részt vevő gyermekekkel tartandó befogadó foglalkozások szervezésére és tervezésére is. Ez a struktúra követhető és az egyes iskolákhoz vagy más kontextusokhoz igazítható, de a program megvalósításának kiindulópontjaként szolgál.

2.2 Kiknek szól ez a játékgyűjtemény?

Ez az erőforrás kifejezetten olyan fiatal felnőttek számára készült, akik:

- Rendszeresen foglalkozásokat tartanak gyermekeknek iskolákban, közösségi központokban vagy informális környezetben.
- Lelkesednek az inkluzív terek létrehozásáért.
- Gyakorlati eszközöket és tevékenységeket keresnek a gyermekek hatékony bevonása érdekében.

Akár tapasztalt facilitátor vagy, akár most kezded az utadat, ez a Játékgyűjtemény rugalmas forrásokat kínál, amelyek különböző tapasztalati szintekhez és csoportdinamikákhoz igazodnak.



2.3 A játékgyűjtemény használata

A játékgyűjtemény felépítése felhasználóbarát és rugalmas. Íme néhány tipp a kezdéshez:

1. **Fedezd fel a tevékenységeket:** Minden tevékenység tartalmaz egyértelmű utasításokat, célokat, a szükséges anyagokat, valamint javasolt korcsoportokat, időtartamot, csoportméretet és nehézségi szintet. Kezdd olyan tevékenységekkel, amelyek összhangban vannak a céljaiddal, és szükség szerint alakítsd őket.
2. **A csoportodhoz igazítsd:** Vedd figyelembe a veled dolgozó gyermekek egyedi igényeit, képességeit és érdeklődési körét. A rugalmasság kulcsfontosságú az inklúzió elősegítéséhez.
3. **Gondolkodj el és fejlődj:** Minden foglalkozás után szánj időt arra, hogy átgondold, mi működött jól és mi javítható. Használd fel a gyermekektől kapott visszajelzéseket a foglalkozások vezetésének fejlesztéséhez.
4. **Együttműködés és megosztás:** Ez a játékgyűjtemény egy szélesebb körű, az inklúziót előmozdító kezdeményezés része. Oszd meg tapasztalataidat és a játékgyűjteményhez végzett módosításaidat kollégáiddal, hogy inspirálják egymást és tanuljanak egymástól.

Reméljük, hogy ez a játékgyűjtemény értékes segítséget nyújt majd abban, hogy befogadó és támogató környezetet teremts a gyermekek számára. Együtt jelentősen hozzájárulhatunk a befogadás és a kölcsönös tisztelet kultúrájának előmozdításához.

2.4 Kulcsszavak

Befogadó játékok; Befogadó tevékenységek; Ifjúság; Felhatalmazás; Foglalkozás gyermekekkel.

Felépítés a T4I program

3. A T4I program felépítése

3.1 Hogyan épül fel a teljes program?

A T4I program egy speciális módszertannal rendelkezik, amelyet három európai országban (Magyarországon, Máltán és Portugáliában) fejlesztettek ki és teszteltek annak érdekében, hogy nagyobb sikerrel vonják be a különböző iskolai szereplőket (fiatalokat, gyermekeket, szülőket és tanárokat) az iskolai környezetben az inklúziót és a sokszínűséget előmozdító tevékenységek végrehajtásába. Ezt a módszertant a kézikönyv 4. fejezete, a „Tools4Inclusion módszertan” részletezi.

A T4I program két fő szakaszból áll. Az első szakaszban olyan fiatalok számára szerveznek **képzést**, akik önkéntesként vállalják a gyermekekkel folytatott tevékenységek lebonyolítását. A cél az olyan átfogó fogalmakkal kapcsolatos ismeretek bővítése és tudatosság növelése, mint a multikulturalizmus és a kommunikáció, valamint olyan eszközök biztosítása, amelyek segítségével a fiatal önkéntesek képesek lesznek a foglalkozásokat levezetni és a különböző jellemzőkkel és szükségletekkel rendelkező gyermekcsoportokat irányítani.

A második szakaszban, miután a fiatal önkéntesek elvégezték a csoportfoglalkozások vezetésére irányuló képzést, megkezdődik az **inkluzív program megvalósítása** a kezdetben azonosított gyermekekkel. A játékgyűjtemény erre az intervencióra összpontosít, és olyan tevékenységekre vonatkozó javaslatokat tartalmaz, amelyek kidolgozása nemcsak a részt vevő gyermekek igényein és jellemzőin alapul, hanem a képzés során azonosított célkitűzéseken és elsajátított témákon is (lásd a kézikönyv 5.5. fejezetét: „Képzési anyagok”).

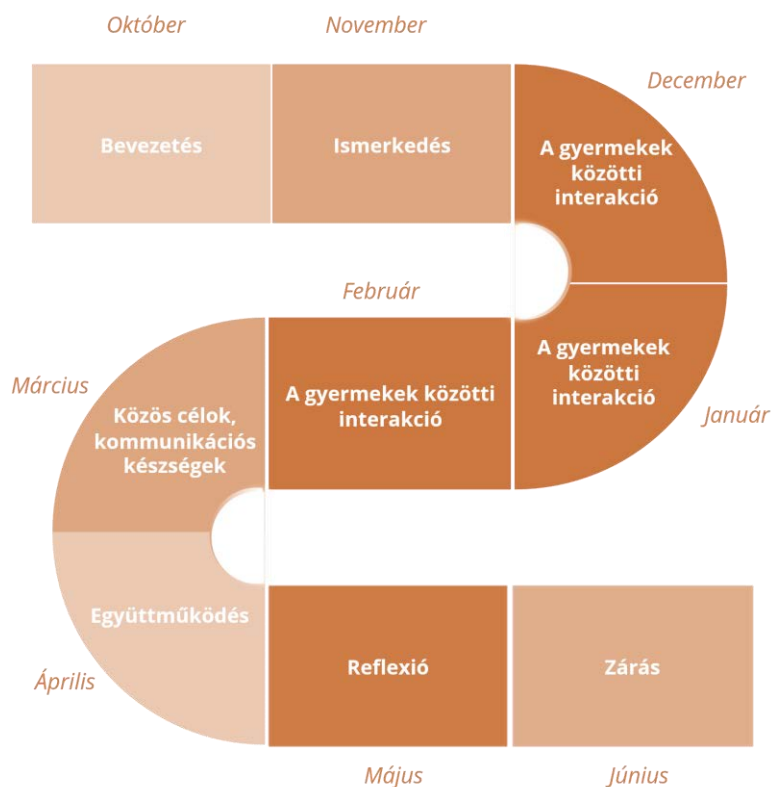
Ezenkívül a kézikönyv 6. fejezete („Inkluzív gyermekfoglalkozások”) részletes magyarázatot ad a gyermekekkel folytatott inkluzív foglalkozások fázisairól és kidolgozásáról.

3.2 Hogyan építsük fel egy foglalkozást

- Az inkluzív foglalkozások szervezése és előkészítése

A T4I intervenciós programot úgy tervezték, hogy egy teljes tanév során valósuljon meg. Javasoljuk, hogy a foglalkozások **kéthetente** kerüljenek megrendezésre, és **időtartamuk** szünettel együtt **legalább 2 óra 30 perc legyen**. Az intervenciós csoportnak **8–15 gyermekből** kell állnia, 2 ifjúsági facilitátor jelenlétében, akiket mindig egy csoportvezetőnek (tanárnak vagy szakembernek) kell kísérnie.

Az ifjúsági facilitátoroknak az oktatóval vagy szakemberrel együttműködve átfogó tervezést kell végezniük, hogy előre meghatározzák az év során tárgyalandó témákat és kérdéseket. Ennek a tervezésnek összhangban kell lennie az iskolában tanított tantárgyakkal, illetve kapcsolódnia kell kulturális és ünnepi eseményekhez.



Elengedhetetlen továbbá a gyermekek szüleinek bevonása és felkészítése a foglalkozások megkezdése előtt. Ezért javasoljuk, hogy szervezz egy **előzetes találkozót** a foglalkozásokon részt vevő gyermekek szüleivel vagy gondviselőivel, hogy világosan elmagyarázd a program céljait, felépítését és szervezését, megválaszold az esetleges kérdéseiket, és meghívd őket a program egész ideje alatt történő aktív részvételre. Amennyiben lehetséges, **a szülőket is be kell vonni** a foglalkozások **tevékenységeibe**. Ezen felül, ha szükséges, konkrét visszajelzési megbeszéléseket kell szervezni a szülők és a tanár között, hogy biztosítani lehessen a gyermek jólétét és részvételét a program egész ideje alatt. Javasoljuk továbbá, hogy a program végén tarts egy **értékelő megbeszélést** a szülőkkel, hogy javaslatokat gyűjts, visszajelzést adj, és megvitasd az esetleges fejlesztési lehetőségeket.

- **A gyermekek foglalkozásainak felépítése**

Minden foglalkozás két fő részből áll: egy **nagycsoportos tevékenységből** és különböző **kiscsoportos tevékenységekből**. A nagycsoportos tevékenységet a csoportvezetők előre megtervezik, és bevonhatják a szülőket is, akik tudásuk megosztásával járulhatnak hozzá, valamint más szakembereket is, például gyermekjogi- oktatókat, kutyaterapeutákat vagy zeneterapeutákat. Az ezt követő kis csoportos tevékenységeknek kapcsolódniuk kell a nagycsoportos tevékenységhez, és azokat a fiatal facilitátorok készítik elő a csoportvezetők támogatásával. A foglalkozás két része között a részt vevő gyermekek szünetet tartanak, hogy megegyék az uzsonnát. A foglalkozás nyitó körrel kezdődik és záró körrel ér véget, lehetővé téve a gyermekek számára, hogy mind az elején, mind a végén kifejezzék érzéseiket és reflektáljanak a tevékenységekre.

Bemutatunk egy foglalkozási terv példát, amely adaptálható a T4I program inkluzív foglalkozásaihoz. A függelékben talál egy használatra kész, üres foglalkozási terv-sablont.

Intervenció: A T4I program inkluzív foglalkozásai

Modul: 6. Kommunikáció	Moderátor: -	
Foglalkozás száma: 1	A foglalkozás időtartama: 3 óra	Dátum: -
A foglalkozás általános céljai:	A különböző kommunikációs típusok megértése. A kommunikációs stílusokban megnyilvánuló kulturális különbségek tiszteltben tartása.	
A foglalkozás témái:	A különböző kommunikációs stílusok (asszertív, passzív, agresszív, passzív-agresszív). A kommunikáció különböző módjai és a mások tiszteltben tartásának fontossága.	

Idő	A foglalkozás elemei	Tevékenységek	Anyagok és források
20 perc	Nyitó kör/Jégtörő	„Törött telefon” tevékenység	
1 óra	Nagycsoportos tevékenység	4. Vázold fel a nap programját, és emlékeztess a gyerekeket a közös szabályokra 5. Kérj meg két szülőt, hogy vegyenek részt a foglalkozáson, és meséljenek a csoportnak a saját nyelvük és a gyerekek nyelve közötti nyelvi különbségekről. - Tarts nagycsoportos beszélgetést a szülőkkel kultúrájukról és nyelvükről. - Gyakorolják az egyszerű szavakat a különböző nyelveken.	Székek . Papír és toll (szükség esetén)
30 perc	Szünet/Uzsonna	Együtt fogyasszunk el egy kis harapnivalót. Lehet zenét is hallgatni.	. Különböző ételek és italok (beleértve gyümölcsöt és vizet)
1 óra	Kis csoportos tevékenység	1. Osszuk fel a csoportot két részre úgy, hogy mindkét csoport 30 percet töltsön el egy-egy feladattal. Ezután a csoportok felcserélik a feladataikat. - 1. feladat: „A kommunikáció sarkai” - 2. feladat: „Fejezd ki magad”	. Ceruzák . Papírok . Színes ceruzák . Négy tábla (asszertív, passzív, agresszív, passzív-agresszív)
10 perc	Zárás	„Reflexiókör” záró tevékenység	. Hőmérő skála

• Az inkluzív foglalkozás értékelése

Számos módszer segíthet az inkluzív foglalkozások értékelésében, és értékes visszajelzést adhat a megvalósított inkluzív foglalkozások megvalósíthatóságáról és hatékonyságáról.

1. A **nyomonkövetési mutatók** értékes információkat nyújthatnak arról, hogy a résztvevők milyen mértékben vettek részt a foglalkozásokon, és visszajelzést adnak arra vonatkozóan, hogy a foglalkozásaink jól szervezettek voltak-e, hozzáférhetőek voltak-e a résztvevők számára, valamint hogy sikerült-e fenntartani a résztvevők elkötelezettségét az intervenció végrehajtása során.

Példák a nyomonkövetési mutatókra: a résztvevők száma, az elérte célcsoportok, a lemorzsolódási arány, a hiányzások.

2. A résztvevők **aktivitási** szintjének **értékelése** segíthet a fiatal résztvevők, valamint a foglalkozásokon részt vevő gyermekek elkötelezettségi szintjének értékelésében. Az aktivitási szintet a facilitátorok vagy az inkluzív foglalkozások megvalósításában részt vevő felnőttek egyénileg értékelhetik. Ha az aktivitási szintet minden foglalkozás után értékelik, a résztvevők egyéni fejlődése az intervenció teljes időtartama alatt nyomon követhető.

Példák a tevékenységi szint értékelésére: „1-5-ös skálán értékeld XY résztvevő tevékenységi szintjét a mai foglalkozás során”.

3. A résztvevőktől kapott **visszajelzések** segítenek javítani az inkluzív foglalkozásaink felépítésén és tartalmán. A foglalkozások utáni visszajelzések összegyűjtésével feltérképezhetjük a résztvevők igényeit, és a válaszok alapján módosíthatjuk a tevékenységeket. A visszajelzés formáját a résztvevők életkorához és képességeihez kell igazítani.

Példák a visszajelzések gyűjtésére: használjunk mosolygós arcokat vagy hangulatjeleket, és kérdezzük meg a résztvevőket, hogy mennyire tetszett nekik a foglalkozás, vagy a záró kör során kérdezzük meg tőlük, mi tetszett nekik a legkevésbé és mi a legjobban a foglalkozáson.



4. A résztvevők **attitűdváltozásainak mérése** szintén értékes információkat nyújthat inkluzív foglalkozásaink hatékonyságáról. Információkat gyűjthetünk a résztvevők különböző etnikai és társadalmi csoportokkal való interakcióra való hajlandóságának változásairól, felmérhetjük az elfogadás és az ellenségeskedés mértékét, a csoportalapú hierarchiák iránti preferenciáikat – amelyek előre jelezhetik az egyenlőtlenség támogatását –, a sokszínűség iránti nyitottságukat, a különböző csoportokból származó személyekkel való kényelmüket, valamint kritikai tudatosságukat. Ha az intervenció előtt és után is felmérjük a résztvevők attitűdjeit, akkor mérhetjük az attitűdváltozást. Ha lehetőség nyílik rá, felmérhetjük olyan, a résztvevőinkhez hasonló személyek attitűdjét is, akik nem vesznek részt az inkluzív foglalkozásokon – így összehasonlíthatjuk az attitűdváltozást azokkal, akik nem vettek részt a Tools4Inclusion projektben, és kifinomultabb következtetéseket vonhatunk le a résztvevőink attitűdváltozásáról.

Példák a hozzáállásváltozás mérésére: Bogardus-skála (Bogardus, 1933), Társadalmi Dominancia-Orientációs Skála (Pratto et al., 1994), Miville-Guzman Egyetemi Sokszínűségi Skála (Miville et al., 1999), Rövid Kritikus Tudatosság-skála (Diemer et al., 2022).



Ismerd meg a csoportodat

4. Ismerd meg a csoportodat

Ha befogadó és sokszínű csoportokat szervezünk gyermekek és fiatalok számára, elengedhetetlen, hogy pontosan meghatározzuk azoknak a különböző csoportoknak az igényeit, amelyekkel együtt fogunk dolgozni. Ennek elősegítése érdekében javasoljuk, hogy gondold át a következő témákat és kérdéseket:

Kor
Milyen típusú oktatásban részesülnek a gyermekek (Hogyan viszonyul ez egy átlagos állami iskolához, szegregált-e, milyen színvonalú az ottani oktatás?)
Iskolába járás (Milyen gyakran járnak a gyermekek iskolába, jelent-e problémát az órákról való hiányzás?)
Társadalmi-kulturális háttér (nyelv, hagyományok, vallás)
Társas készségek szintje (Hogyan alakul a szocializációs folyamat az életükben, mennyire könnyen tudnak kapcsolatot teremteni különböző társadalmi háttérrel rendelkező emberekkel?)
A sokszínűség mértéke (Mennyire sokszínű a gyermekek csoportja, fontos-e az intervenció során az egyének eltérő igényeire összpontosítani?)
A szülők iskolázottsági szintje
Átlagos havi jövedelem (hozzávetőlegesen)
Életkörülmények (szegregáció, a régió minősége, víz, áram, infrastruktúra, az utak minősége, a központtól való távolság, játékok, könyvek, okostelefonok, számítógépek, a háztartás zsúfoltsága stb.)
Van-e korábbi kapcsolat a két csoport között? Ha igen, kérjük, fejtse ki.
Csoportközi kapcsolatok (Ha a két csoport már kapcsolatban áll egymással, milyen a kapcsolatuk? Ha korábban nem volt kapcsolatuk, miért?)
Milyen messze laknak egymástól a két csoport tagjai?
Találkoztak már a két csoport szülei? Ha igen, hogyan? Ha nem, lehetséges lenne ez a mindennapi életükben? Ha nem, miért?
Mennyire elterjedtek az országodban a kiszolgáltatott csoporttal szembeni előítéletek?

Tevékenységek gyermekek számára

5. Gyerekeknek szóló tevékenységek

5.1 Jégtörő

→ 5.1.1 | M&M



Korcsoport	Idő	Csoportmért	Témák	Nehézségi szint
6–8 éves 9–12 éves	30–60 perc	15	A gyermekek megértése	Alacsony

CÉLOK A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ	- A csoporttagok jobb megismerése - A személyes információk megosztásának ösztönzése a csoporton belül
	Ez a tevékenység M&M csokoládét használ a gyermekek közötti kölcsönös megértés elősegítésére. Minden gyermeknek az M&M csokoládé színe alapján le kell írnia és meg kell osztania a csoport többi tagjával életének egy-egy aspektusát. Érdekes lesz felfedezni, hogy mennyi közös van a gyermekekben.
	- M&M csokoládé - Színenkénti kérdések
	- Anélkül, hogy a csoporttal megosztanád, rendelj minden színhez egy témát, például: - PIROS: Mesélj a kedvenc hobbijaidról; - SÁRGA: Mesélj a szülővárosodról; - KÉK: Mesélj a kedvenc állatodról; - BARNA: Mesélj arról, miben tartod magad jónak; - ZÖLD: Mondj el három szót, amivel egy barátod leírna téged; - NARANCSSÁRGA: Mondj el egy érdekes tényt magadról! - Állítsd a csoportot körbe, és kérd meg minden gyereket, hogy válasszon ki egy M&M-et, de ne



TIPPEK FACILITÁTOROKNAK VÁLTOZATOK HIVATKOZÁSOK MELLÉKLETEK	A	egy meg. Fontos, hogy minden szín képviselve legyen. 3. Minden gyermeknek el kell mondania a kért információt az M&M színe szerint.
		Fontos, hogy biztonságos környezetet teremtsünk, hogy a gyerekek nyugodtan osszák meg magukról szóló információikat. Ezenkívül egyes gyerekeknek szükségük lehet egy kis időre, hogy átgondolják, mit szeretnének elmondani.
		Az egyes színekhez tartozó kérdések a csoport jellemzői szerint változhatnak.
		Edukino (2022)
		-

→ 5.1.2 | Saját film

Korcsoport	Idő	Csoportméret	Témák	Nehézségi szint
9–12 évesek, 13–15 évesek	5–30 perc	8–15	Kommunikáció	Közepes

CÉLOK A FELADAT RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ	- Vidám légkör teremtése - A résztvevők közötti kapcsolatok építése szórakoztató módon - Ez a tevékenység elősegíti a csapatmunkát, a kreativitást és a sok nevetést
	A résztvevők közösen kitalálnak és megpróbálják kitalálni egy vicces, néma, mozdulatlan jelenet címét vagy témáját egy megadott helyzet alapján.
	- Jelenetcímek vagy ötletek listája (pl. <i>Botrány az esküvőn, Katasztrófa az étteremben, Rosszul sült el a bankrablás stb.</i>). - Olyan hely, amely elég nagy ahhoz, hogy a résztvevők mozoghassanak és mozdulatlanul megállhassanak.
	Párokba osztás: Állítsd össze a résztvevőket párokba úgy, hogy mindenkinek legyen partnere. Ha páratlan a





létszám, cseréld fel a partnereket, vagy alakíts ki egy háromfős csoportot.

- **Készítsd elő a feladatokat:**

Készíts listát a jelenetek címeiről (előre megírtakat vagy a résztvevők által javasoltakat). Ezek lehetnek viccesek, drámaiak vagy kaotikusak. Például:

- *Botrány az esküvőn*
- *Néző a kupa döntőjén*
- *Rosszul sült el a bankrablás*
- *Az utolsó hely a vonaton*

- **A jelenet kijelölése:**

Mondjon be egy címet vagy feladatot (pl. *Botrány az esküvőn*). Választhatja véletlenszerűen, vagy a résztvevők húzhatnak egyet egy kalapból.

- **A résztvevők felváltva töltik ki a jelenetet:**

- A résztvevők egyenként lépnek be a „jelenet térébe”, és néma pózban ábrázolják a feladatra vonatkozó saját értelmezésüket.
- Mindenki az előző résztvevők által már megalkotott jelenetre épít. Például, ha az egyik résztvevő megdöbbszent menyasszonyt ábrázol, a következő lehet egy ügyetlen pincér, aki kiönti az italt.
- A maximális szórakozás érdekében ösztönözzük a túlzott, kreatív és humoros pózokat.

- **Fagyás és a jelenet befejezése:**

- Miután minden résztvevő elfoglalta a helyét, az egész csoport mozdulatlanává válik.
- Mozdulatlanul kell maradniuk, és meg kell tartaniuk a pózukat, csendben „eljátszva” a szerepeiket.

- **A partner kitalálja a jelenetet:**

- Minden résztvevő előre kiválasztott partnere odalép, hogy megfigyelje a befagyott jelenetet.
- A partner kitalálja a jelenet címét, vagy leírja, szerint mi történik.
- Minél kreatívabbak (és minél távolabb állnak a valóságtól) a tippek, annál jobb!

- **A valódi cím felfedése:**





TIPPEK FACILITÁTOROKNAK	A	○ A tipp után fedjék fel a jelenet eredeti címét. Hasonlítsák össze a tippel, hogy jót nevéssenek rajta.
		Minél abszurdabb az ötlet, annál biztosabb, hogy semmi sem fog úgy alakulni, ahogyan azt az eredeti cím sugallta volna. Ösztönözd a kreativitást és a túlzó kifejezéseket vagy pózokat. Tartsd könnyednek a hangulatot, hogy a résztvevők jól érezzék magukat. A változatosság kedvéért minden kör után cseréljék ki a partnereket.
		A gyakorlottabb résztvevők számára ez hangfilm is lehet, amely a következő játékos utasításain, rövid mondatokon alapul, majd később egy egész jelenet is kialakítható. Szavazás: Hagyd, hogy a csoport többi tagja szavazzon a legviccesebb vagy legpontosabb tippre.
		Időre szóló kihívás: Adj a résztvevőknek időkorlátot (pl. 2 percet) a befagyott jelenet elkészítésére. Témájú körök: Szervezz köröket konkrét témák alapján, például <i>sport</i> , <i>romantikus katasztrófák</i> vagy <i>történelmi események</i> .
		HIVATKOZÁSOK https://www.theatrefolk.com/
MELLÉKLETEK		-

→ 5.1.3 | Evolúció

Korcsoport	Idő	Csoportmért	Témák	Bonyolultsági szint
9–12 évesek, 13–15 évesek	5–30 perc	15 év felett	Csoportvezetés	Alacsony

CÉLOK	• Lazítás • Vidám légkör teremtése
--------------	---





A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

A résztvevők a „kő-papír-olló” játék segítségével haladnak végig az „evolúciós szakaszokon”. A cél az, hogy a résztvevők a kántálás, a mozgás és a szórakozás közben a tojásból Szuperhőssé fejlődjenek!

- Olyan hely, amely elég nagy ahhoz, hogy a résztvevők szabadon mozoghassanak és egymással interakcióba lépjenek.
- **Magyarázd el az evolúciós szinteket:**
 - **Tojás:** Kezdjétek tojásként úgy, hogy a kezeiteket összekulcsoljátok, mintha egy kis tojáshéj lennétek.
 - **Csibe:** Hajlítsd be a karjaidat a könyöknél, és csapkodj a „szárnyaiddal”, mint egy madárfióka.
 - **Sas:** Tárjátok szélesre a karjaitokat, és nagy mozdulatokkal „repüljétek”.
 - **Superman:** Vegyél fel egy látványos Superman-pózt, és kiáltsd: „Én vagyok Superman!”
- **Állítsd fel a szabályokat:**
 - Mindenki ugyanazon a szinten kezd (Tojás).
 - A „Kő-papír-olló” játék megnyerésével haladhatsz előre az egyes szinteken.
 - A legfontosabb az őszinteség – ha veszítesz, maradj a jelenlegi szinten.
- **Kezdés tojásként:**
 - Minden résztvevő tojásként kezd, kezeit tojáshéjként összekulcsolva, és halkan skandálva: „*Tojás vagyok, tojás vagyok.*”
 - A résztvevők körbejárnak, és keresnek egy másik tojást, akit kihívhatnak.
- **Tojás a tojás ellen:**
 - Két tojás találkozik, és egy gyors kő-papír-olló játékot játszanak.
 - **Győztes:** Kiscsibévé alakul. Szárnycsapkodással kezd „repülni”, és azt skandálja: „*Kiscsibe vagyok, kiscsibe vagyok.*”
 - **Vesztes:** Továbbra is tojás marad, folytatja az éneklést, és új kihívót keres.
- **Csibe vs. csibe találkozás:**
 - Amikor két csibe találkozik, kő-papír-ollót játszanak.





TIPPEK FACILITÁTOROKNAK

A

VÁLTOZATOK

- **Győztes:** Sas lesz belőle. Tárd szélesre a karjaidat, csapkodj kecsesen a szárnyaiddal, és skandáld: „*Sas vagyok, sas vagyok.*”
 - **Vesztes:** Csibe marad, és folytatja a játékot.
 - **Sas vs. sas találkozás:**
 - Két sas találkozik, és kő-papír-ollót játszik.
 - **Győztes:** Eléri a végső fejlődési szintet, és Supermanné válik! Vegyél fel egy büszke Superman-pózt, és kiáltsd: „*Superman vagyok, Superman vagyok!*”
 - **Vesztes:** Sas marad, és folytatja a játékot.
 - **Ünnepeljük a Supermant:**
 - Amint valaki Supermanné válik, hangosan bejelenti az evolúcióját a csoportnak.
 - Superman kilép a játékból, míg a többi résztvevő folytatja az evolúciós utazását.
 - **Tapsoljuk meg az összes szintet:**
 - A játék végén gyűjtsd össze mindenkit, hogy együtt szurkoljanak és tapsoljanak a tojásoknak, a csibéknek, a sasoknak és a Supermannek. Ünnepeljétek mindenki erőfeszítéseit és őszinteségét!
-
- A játék során nagyon nehéz szabályozni a hangerőt. Érdemes előre megállapítani egy szabályt, miszerint nem szabad kiabálni.
 - Hangsúlyozzátok az őszinteséget és a szórakozást a versenyszellem helyett.
 - Bátorítsátok mindenkit, hogy teljes mértékben élje át a saját szintjét – használjanak nagy mozdulatokat, és teljes szívvel énekeljék a rigmusokat!
 - Játssz vidám zenét a háttérben, hogy magas szinten tartsd az energiát.
-
- **Időre játszott kihívás:** Határozz meg egy időkorlátot a játékra, és nézd meg, ki éri el a legmagasabb szintet az időn belül.
 - **Több szuperhős:** Engedd meg, hogy egynél több szuperhős is megjelenjen, így a játék egy evolúciós versennyé válik.





HIVATKOZÁSOK MELLÉKLETEK	Témájú evolúció: Cseréld le az evolúciós szakaszokat egy témára, például állatokra (<i>hernyó</i> → <i>pillangó</i> → <i>szitakötő</i> → <i>mitikus lény</i>) vagy karrierlépcsőkre (<i>gyakornok</i> → <i>menedzser</i> → <i>vezérigazgató</i> → <i>milliárdos</i>).
	https://www.goodforkids.nsw.gov.au
	-

→ 5.1.4 | Névfüggöny

Korcsoport	Idő	Csoport mérete	Témák	Nehézségi szint
6–9 éves, 9–12 éves, 13–15 éves	5–30 perc	15	Csoportvezetés	Alacsony

CÉLOK	- jégtörés - egymás nevének megtanulása
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE	A csapatok versengenek azért, hogy „megszerezzék” az ellenfél csapat játékosait azzal, hogy a leggyorsabban megnevezik az ellenfelüket, amikor leengedik a takarót.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	- Egy nagy takaró vagy lepedő, amely mindkét oldalról teljesen eltakarja a játékosok kilátását. - Egy tágas helyiség, ahol a csapatoknak elegendő helyük van ahhoz, hogy a takaró két oldalán guggoljanak vagy üljenek.
LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ	Jégtörő körök (opcionális): - Ha a résztvevők nem ismerik egymást, kezdjünk 2–3 gyors bemutatkozó körrel vagy névjátékkal, hogy mindenki megtanulja a többiek nevét. Osszuk fel két csapatra: - Oszd fel a résztvevőket két egyenlő létszámú csapatra.





- Hagyd, hogy a csapatok maguk válasszanak nevet (pl. *A Tigrisek* vs. *A Cápák*). Használj színeket, állatokat vagy bármilyen szórakoztató témát.
- **Jelöljön ki bírókat:**
 - Jelöljön ki egy személyt **bírónak** és egy másikat **segédbírónak**.
 - A játékvezetők fogják és leengedik a takarót, miközben kommentálják a játékot, hogy fokozzák az izgalmat.
- **A csapatok felállítása:**
 - Mindkét csapat guggoljon le vagy üljön le a takaró két ellentétes oldalán úgy, hogy ne láthassák a másik csapatot.
 - A takarónak teljesen el kell takarnia a kilátást a két oldal között.
- **Válasszák ki a versenyzőket:**
 - Mindkét csapat elnémítja magát, és csendben kiválaszt egy játékost, aki az adott körben a „versenyzőjük” lesz.
 - A kiválasztott versenyző csendben odamegy a takaróhoz, és közvetlenül annak elé guggol, az ellenfél csapatával szemben.
- **Visszaszámlálás és a takaró leengedése:**
 - A játékvezető hangosan visszaszámol: „Három... kettő... egy!”
 - Az „egy” szónál a játékvezetők gyorsan leejtik a takarót, hogy a két versenyző láthassa egymást.
- **Névpárbaj:**
 - A versenyzőknek a lehető leggyorsabban ki kell kiáltaniuk ellenfelük nevét.
 - **Győztes:** Az a játékos nyeri a párbajt, aki elsőként mondja ki ellenfele nevét. A lassabb játékost a győztes csapat „megnyeri”.
- **Oldalváltás:**
 - A lassabb versenyző csatlakozik a győztes csapathoz, és leül közéjük. A





TIPPEK FACILITÁTOROKNAK

A

VÁLTOZATOK

játék hátralévő részében már ennek a csapatnak a tagja.

- A csapatok kiválasztják a következő versenyzőket, és a játék újraindul, miután a takarót visszatekerték.
- **A játék folytatása:**
 - A körök addig folytatódnak, amíg az egyik csapat teljesen ki nem ürül.
- **A győztes csapat kihirdetése:**
 - Az a csapat, amelyik az összes játékost „megnyeri”, a győztesnek nyilvánítja!

- Érdemes elnevezni a két csoportot, akár szín, állatnév, sportág vagy bármi más alapján. A játékot feldobja, ha a játékvezető kommentátorként is közreműködik.
- Ösztönözzük a sportszerűséget és a tisztességet – hangsúlyozzuk az őszinteség fontosságát annak eldöntésénél, ki mondja ki elsőként a nevet.
- Tartsuk fenn a jó hangulatot vidám zene lejátszásával a játék során, és hagyjuk, hogy a játékvezető buzdítsa a játékosokat.
- Emlékeztess mindenkit, hogy szórakozzanak, és ne vegyék túl komolyan a versenyt!

Kommentátor bevonása: A játékvezető vagy az asszisztens játékvezető fokozhatja a hangulatot azzal, hogy kommentálja a párharcot, bejelenti a neveket, és a visszaszámlálás alatt buzdítja a játékosokat.

Sebességi kihívás: Állíts be időkorlátot (pl. 5 másodperc). Ha egyik versenyző sem mondja ki időben a nevet, a párharcot döntetlennek nyilvánítja, és mindkét játékos visszatér a csapatához.

Csapatjutalmak: Adj kis ajándékokat a győztes csapatnak, vagy engedd meg nekik, hogy válasszanak egy szórakoztató csoportos tevékenységet.

Vicces nevek: A nagyobb kihívás érdekében kérd meg a résztvevőket, hogy a valódi nevük helyett találjanak ki maguknak beceneveket.





HIVATKOZÁSOK	
	teambuilding.com
MELLÉKLETEK	-

→ 5.1.5 | A nevem

Korcsoport	Idő	Csoportméret	Témák	Nehézségi szint
9–12 éves	60–120 perc	8–15	A gyermekek megértése	Alacsony

CÉLOK	• Érdekes dolgok felfedezése másokról • Különböző témákról szóló beszélgetés kezdeményezése • Elősegíteni a gyermekek élettapasztalatainak megosztását és múltjuk megértését • Fokozni az egymás iránti érdeklődést és az együttműködést
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE	Ez egy egyszerű jégtörő tevékenység, amely lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy megismerjék egymást azáltal, hogy érdekes vagy fontos dolgokat osztanak meg az életükből.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Toll/ceruza • Papírlap
LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ	1. Kérd meg a diákokat, hogy írják fel a nevüket függőlegesen egy papírlapra. 2. Utasítsd őket, hogy válasszanak ki egy-egy szót a nevük minden betűjéhez, amely szerintük kapcsolódik hozzájuk. 3. Miután minden betűhöz találtak szót, osszák meg azokat a csoporttal.
TIPPEK FACILITÁTOROKNAK	A Ösztönözd a vicces vagy könnyed információk megosztását, hogy biztonságos és barátságos légkört teremts a nyílt kommunikációhoz. Ezenkívül a moderátornak arra kell ösztönöznie a





VÁLTOZATOK	résztvevőket, hogy magyarázzák el, miért választották az egyes szavakat, ezzel elősegítve a csoport tagjai közötti mélyebb kapcsolatok kialakulását és a kölcsönös megértést.
	A moderátor további szabályokat is megállapíthat, például:
	• Legalább egy olyan dolgot említsenek, amit szeretnek, és egyet, amit nem szeretnek. • Vegyék fel egy vicces vagy szokatlan helyzetet, ami velük történt, vagy aminek tanúi voltak.
HIVATKOZÁSOK	Edukino (2022)
MELLÉKLETEK	-

→ 5.1.6 | Rapdal-kihívás

Korcsop ort	Idő	Csoportmé ret	Témák	Nehézségi szint
13–15 évesek	5–30 perc	3–8	Önkép és önbecsülés, Kommunikáció	Közepes

CÉLOK	• A kreativitás és az együttműködés ösztönzése. • Egy szórakoztató tevékenység révén elősegíteni az inklúzió megértését. • Nyugodt és vonzó légkör teremtése a résztvevők közötti interakció elősegítése érdekében.
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE	Ez a tevékenység arra invitálja a résztvevőket, hogy csapatként írjanak egy rövid rap dalt. A feladat kreativitást és gyors gondolkodást igényel, miközben be kell építeni az inklúzióval kapcsolatos kifejezéseket vagy fogalmakat. Kiváló módszer a jég megtörésére, a csapatmunka elősegítésére, valamint arra, hogy könnyed módon bevezesse a résztvevőket az inklúzió témájába.





SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	- Papír és tollak az íráshoz (vagy jegyzetelésre alkalmas eszközök). - Stopperóra vagy időzítő. - Háttérzene az előadásokhoz (opcionális).
LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ	- Oszd fel a résztvevőket 2–5 fős kis csoportokra. - Magyarázd el a feladatot: Minden csoportnak öt perc alatt legalább négy mondatból álló rapdalt kell írnia. - A rapdallnak tartalmaznia kell az inklúzióval kapcsolatos kifejezéseket vagy gondolatokat (pl. egyenlőség, tisztelet, tartozás, sokszínűség). - Amikor lejárt az idő, kérd meg az egyes csoportokat, hogy mutassák be a rap dalukat a többi résztvevőnek. - Dicsérd meg a résztvevők kreativitását, és ha szükséges, beszéljétek meg a dalokban szereplő témákat.
TIPPEK FACILITÁTOROKNAK	- Bátorítsd a résztvevőket, hogy inkább a szórakozásra koncentráljanak, mint egy tökéletes rap dal megírására. - Ha a résztvevőknek segítségre van szükségük, adj példákat az inklúzióval kapcsolatos kifejezésekre vagy fogalmakra. - Gondoskodj támogató és ítéletmentes légkörről a fellépések során. - Ha a csoport félénk, a moderátorok előadhatnak egy rövid példarapot a jég megtörésére.
VÁLTOZATOK	Ha a résztvevők nem érzik magukat kényelmesen a fellépés során, írásos formában is megoszthatják a rapjüket. A tevékenység más témákra is adaptálható, például a csapatmunkára, az empátiára vagy a tiszteletre.
HIVATKOZÁSOK	Hasonló, de kifinomultabb játék a „Midnight music's: Rap my name”.
MELLÉKLETEK	-



→ 5.1.7 | Törött telefon

Korcsoport	Idő	Csoportméret	Témák	Nehézségi szint
6–8 éves 9–12 éves 13–15 éves	5–30 perc	8–15	Kommunikáció	Közepes

CÉLOK	- A résztvevők közötti egyértelmű kommunikáció elősegítése. - Az egyéni értelmezések átgondolása. - A résztvevők ösztönzése a kreativitásra és a csapatmunkára, miközben megpróbálják utánozni és adaptálni egymás mozdulatait.
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE	Ugyanaz a koncepció, mint a „törött telefon” játékban, de a nonverbális kommunikációra adaptálva, ahol a résztvevőknek pantomimmal és hangokkal kell átadniuk az üzenetet a következő személynek.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	Különböző mondatok
LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ	- Előkészítés: A résztvevők számától függően osszuk fel a csoportot két vagy több csapatra. Minden csapat álljon sorba, a játékosok között elegendő helyet hagyva a mozgáshoz. - Az üzenet: A játékvezető kigondol egy mondatot vagy kifejezést, amelyet átad az egyes csapatok sorának első tagjának. A mondatnak egyszerűnek kell lennie, de elég részletesnek ahhoz, hogy félreérthető legyen. - Az üzenet továbbadása mozdulatokkal: Minden sor első játékosa elolvassa vagy meghallgatja az üzenetet, majd el kell végeznie egy mozdulatot vagy cselekvést, amely az adott mondatot jelképezi. - Átadás a következő játékosnak: A sor második játékosa figyeli az első játékos mozdulatát, és azt meg kell ismételnie. Ugyanakkor hozzá kell adnia saját mozdulatát vagy értelmezését arról,



	hogy szerinte mi volt az üzenet. Miután befejezte a mozdulatot, (mozdulataival) „átadja” az üzenetet a következő játékosnak. • A lánc folytatása: Ez a folyamat a sor végéig folytatódik, egészen az utolsó játékosig, akinek el kell végeznie a mozdulat saját értelmezését, és el kell mondania, szerinte mi volt az eredeti üzenet. • Végső leleplezés: Az utolsó játékos bejelenti az üzenet saját verzióját, és mindenki összehasonlítja azt az eredeti mondattal. Minél jobban megváltozott a végső verzió, annál viccesebb az eredmény!
TIPPEK FACILITÁTOROKNAK	A A moderátor gondoskodhat arról, hogy mindenki részt vegyen a játékban és jól érezze magát.
VÁLTOZATOK	A játékvezető a csoport szintjétől függően módosíthatja a mondatok nehézségi fokát. A játék egy másik változata az, hogy az összes játékost, kivéve egyet, megkérjük, hogy hagyják el a termet, így nem hallhatják a mondatot. A moderátor a bent maradt játékosnak csak egyszer mondja el a mondatot, és az nem ismételheti el. Ezután a játékos úgy ismételve el a mondatot, ahogyan megértette, a terembe belépő következő játékosnak. A következő játékos ugyanezt teszi, és így továbbadja a mondatot, amíg el nem éri az utolsót. Minél nehezebb a mondat, annál szórakoztatóbb lesz a játék.
HIVATKOZÁSOK	A különböző országokban játszott hagyományos „Kínai suttogás” játék adaptációja.
MELLÉKLETEK	Kreatív mondatok a játékhoz: • A piros lufi felrepült az égbe. • Egy majom fáról fára ugrált. • A kutya körbe-körbe kergette a farkát. • A magas zsiráf a fa tetejéről evett leveleket. • Egy oroszlán hangosan üvöltött a dzsungelben. • A béka átugrott a tó felett. • A kis elefánt a vízben csobbant.





- A varázsló pálcájával varázslatot mondott.
- A bohóc a cirkuszbán színes labdákkal zsonglőrködött.
- A robot vicces mozdulatokkal táncolt a karjaival.
- A pingvin a jégen totyogott.
- A kalóz hajóval vitorlázott az óceánon.
- Egy macska szundított a napos ablakpárkányon.
- A hóember elolvadt a meleg napon.
- A sárkány tüzes leheletével átrepült a hegy felett.
- A pillangó virágról virágra repkedett.
- A varázsló kalapja elrepült a szélben.
- Egy szakács spagettit főzött egy nagy fazékban.
- Egy ló vágtaázott át a réten.
- A mókus makkokat gyűjtött a télre.

→ 5.1.8 | Japánfoci

Korcsoport	Idő	Csoportméret	Témák	Nehézségi szint
6–8 éves 9–12 éves 13–15 éves	5–15 perc	8–15	Csoportvezetés	Alacsony

CÉLOK

- Kezdeményezőkézség és aktív részvétel fejlesztése
- A koordinációs és reakciókézségek fejlesztése
- A játékos versengés és a csapatmunka ösztönzése

A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE

A japán foci egy dinamikus és vidám szabadtéri játék, amelyet leginkább nagy, nyílt téren érdemes játszani. A játékosok széttárt lábakkal kört alkotnak, így egyéni „kapukat” hozva létre. Kizárólag a kezüket használva megpróbálják a labdát a többiek lábai között átgurítani, miközben a sajátjukat védik. Azok a játékosok, akik gólt kapnak, kiesnek, amíg csak ketten maradnak a végső párbajra.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Puha gumilabda
- Nagy, nyílt szabadtéri terület
- Szervező / játékvezető

LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

- A játékosok körben állnak, lábukat szétterítve, talpaikkal egymáshoz érve.
- Minden játékos lába a saját kapuját jelenti.
- A labdát csak a kezükkel, a földön gurítva mozgathatják.
- A játékosok úgy próbálnak gólt szerezni, hogy a labdát a többiek lábai között átgurítják, miközben a sajátjukat védik.
- Azok a játékosok, akiknek a kapujába gólt szereznek, kiesnek.
- Tilos a két szomszédos játékos lábai között gólt szerezni – ellenkező esetben a lövő kiesik.
- Amikor már csak két játékos marad, megkezdődik a párbaj.



TIPPEK FACILITÁTOROKNAK VÁLTOZATOK HIVATKOZÁSOK MELLÉKLETEK	A	Döntő párbaj: • A játékosok háttal állnak egymásnak, három nagy lépést tesznek előre, majd megfordulnak. • Felváltva gurítják a labdát, és megpróbálnak gólt szerezni. • Kézzel védekezni tilos. • Az a játékos nyer, aki elsőként szerez 3 gólt.
		• Gondoskodj arról, hogy a labda mindig a földön maradjon a sérülések elkerülése érdekében. • A kiesett játékosok segíthetnek a labda visszahozásában. • Ösztönözzék a fair play-t és az aktív részvételt.
		Erzsébet táborok



→ 5.2.1 | Személyes tárgyak

Korcsoport	Idő	Csoportmért	Témák	Nehézségi szint
13–15 évesek	60–120 perc	3–8	Multikulturalizmus	Alacsony

CÉLOK

- A gyermekek közötti bizalom és tisztelet erősítése személyes történetek megosztása révén.
- A gyermekek kreativitásának elősegítése történetmesélés révén.

A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE

Ez a tevékenység célja, hogy a történetmesélés révén bizalmat és tiszteletet építsen ki a gyermekek között. Minden gyermeknek el kell mesélnie egy történetet – amely lehet kitalált vagy valós eseményen alapuló – egy másik gyermek tárgyáról. A végén a tárgyakat visszaadják tulajdonosaiknak, akiknek el kell mesélniük a tárgyukhoz kapcsolódó valódi történetet.

Ez egy érdekes gyakorlat, amely szemlélteti, hogy ugyanazt a tárgyat hogyan lehet különböző módon megközelíteni. Emellett lehetőséget ad a mesélő gyermekeknek, hogy szabadjára engedjék fantáziájukat, és életre keltsenek egy számukra ismeretlen tárgyat.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Minden gyermek számára egy-egy jelentőségteljes tárgy

LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

1. Minden gyermek hozzon magával egy számára személyes tárgyat, például egy fényképet, egy gyermekkori játékot vagy egy dísz tárgyat. Az a cél, hogy a tárgy ne csak személyes legyen, hanem valami jellegzetességet is tükrözzön a gyermek kultúrájáról vagy családjáról.

TIPPEK **A**
FACILITÁTOROKNAK

HIVATKOZÁSOK

MELLÉKLETEK

→ 5.2.2 | Goofy

Korcsoport	Idő	Csoportméret	Témák	Nehézségi szint
13–15 évesek	5–30 perc	15	Csoportvezetés	Közepes



CÉLOK	• bizalomépítés • csapatösszetartás
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE	A résztvevők bekötött szemmel vagy csukott szemmel haladnak végig a téren, hogy felismerjék és csatlakozzanak a egyre növekvő „Not Goofy” vonathoz, miközben az utolsó megmaradt Goofy-kat ünneplik.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Szemkötők minden résztvevő számára (opcionális, ha a résztvevők megbízhatóan csukva tudják tartani a szemüket). • Egy tágas, akadálymentes terület a biztonságos mozgáshoz.
LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ	• A szabályok elmagyarázása: ○ Mindenki „Goofy”-ként kezd. ○ Egy résztvevő, akit a moderátor titokban kiválaszt, lesz a „nem Goofy”. ○ A cél az, hogy a résztvevők megtalálják a „nem Goofy”-t, és csatlakozzanak a vonatához. • Kötött szemmel vagy csukott szemmel: ○ Győződj meg arról, hogy minden résztvevőnek bekötötték a szemét, vagy beleegyeztek abba, hogy a játék során végig csukva tartják a szemüket. ○ Emlékeztess őket, hogy lassan és óvatosan mozogjanak, nehogy összeütközzenek másokkal. • A játék kezdete: ○ A résztvevők lassan és vakon szétozlanak a térben. ○ A játékvezető megcsíp egy résztvevő vállát, hogy titokban kijelölje őt „Nem Goofy”-nak. • Kezet fogás és a „Goofy” kimondása: ○ Amikor a résztvevők egymásba botlanak, kezet rázzanak. ○ Mindkét résztvevő azt mondja: „Goofy”, majd továbbmennek, hogy folytassák a tér felfedezését. • Találkozás a „nem Goofy”-val:





TIPPEK FACILITÁTOROKNAK

A

- Ha valaki kezet ráz a „nem Goofy”-val, a „nem Goofy” hallgat, és nem mondja ki, *hogy „Goofy”*.
- A hallgatás jelzi a másik résztvevőnek, hogy megtalálta a „nem Goofy”-t.
- **Csatlakozás a sorhoz:**
 - Az a résztvevő, aki találkozik a „nem Goofy”-val, beáll mögé, és a kezét az előtte álló személy vállára helyezi.
 - Ez a sor egyre hosszabbá válik, ahogy egyre több résztvevő találkozik a „Nem Goofy”-val.
 - Minden új, a sorba csatlakozó személy egy újabb „Not Goofy”-vá válik, vagyis ő is hallgat, amikor kezet ráz.
- **A játék menete:**
 - A vonat óvatosan halad át a teremen, és egyre növekszik, ahogy egyre többen csatlakoznak hozzá.
 - A megmaradt „Goofy”-k tovább vándorolnak és kezet rázzanak, keresve a csendes „Not Goofy”-t.
- **A játék vége:**
 - A játék akkor ér véget, amikor már csak néhány Goofy maradt. A játékvezető jelzi a játék végét, és leveszi a szemkötőket.
- **A Goofy-k ünneplése:**
 - Az utolsó megmaradt Goofy-kat nagy tapssal ünneplik kitartásukért!

A biztonság az első: Győződj meg arról, hogy a helyszínen nincsenek akadályok, és a résztvevők lassan mozognak, hogy elkerüljék az ütközéseket.

Ösztönözzétek a nevetést és a szórakozást: Az a bolondság, hogy vakon mozogva „Goofy”-t kiabálnak, a játék varázsának része!

Zökkenőmentesen vezessétek a játékot: Vezetőként figyeljetek oda, hogy tisztességes legyen a játék, és ne akadozzon a menet.





VÁLTOZATOK	Szerepcseré: A következő körben az utolsó megmaradt „Goofy”-k legyenek az új „Not Goofy”-k. Sebességi kihívás: Állíts be egy időkorlátot, hogy megnézd, milyen gyorsan tudja a „Nem Goofy” mindenkit beszállítani a vonatába. Témához illő nevek: Cseréljétek le a „Goofy” szót más, a rendezvény témájához illő szavakra, például „Robot” és „Nem robot” vagy „Felfedező” és „Kincskereső”.
	HIVATKOZÁSOK
	MELLÉKLETEK
	https://www.oakinnovation.com/ -

→ 5.2.3 | Bizalomgyakorlat

Korcsoport	Idő	Csoportméret	Témák	Nehézségi szint
6–8 éves 9–12 éves 13–15 éves	5–30 perc	15	Csoportvezet és	Alacsony

CÉLOK	- Bizalomépítés a résztvevők között - A kommunikációs készségek fejlesztése - Az empátia, a bizalom és a csapatmunka ösztönzése
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE	A résztvevők párokat alkotnak, az egyik partnernek bekötik a szemét, a másik pedig a vezető szerepét tölti be. A vezető végigvezeti a bekötött szemű résztvevőt egy akadálypályán vagy egy kijelölt útvonalon, elősegítve ezzel a bizalom és a hatékony kommunikáció kialakulását.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	- Szemkötők (sálak vagy bandanák) - Biztonságos terület egyszerű akadályokkal (kúpok, székek, kötelek stb.)
LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ	- Állítsd össze a résztvevőket párokba, és adj minden párnak egy-egy szemkötőt. - Jelöljön ki egy partnert vezetőnek, a másikat pedig bekötött szemű résztvevőnek.



TIPPEK FACILITÁTOROKNAK VÁLTOZATOK HIVATKOZÁSOK MELLÉKLETEK	A	- Magyarázd el a feladat célját: a vezető kizárólag szóbeli utasítások segítségével vezeti végig a pályán a bekötött szemű partnert. - Állapíts meg biztonsági alapszabályokat (pl. „Lassan haladjatok!”, „Álljatok meg, ha nem érzitek magatokat biztonságban!”). - Hagyd, hogy minden páros végigjárja a pályát. - A feladat befejezése után cseréljék meg a szerepeket, hogy mindkét résztvevő megtapasztalja, milyen vezetni és milyen vezetve lenni. - Zárásként tarts csoportos beszélgetést: - Milyen érzés volt megbízni a partnerében? - Milyen kihívásokkal szembesültetek, és hogyan sikerült azokat leküzdeni?
		A facilitátoroknak gondoskodniuk kell arról, hogy a terület veszélymentes legyen, és a biztonság érdekében szorosan felügyelniük kell a feladatot. Emellett ösztönözniük kell a partnerek közötti egyértelmű és támogató kommunikációt, elősegítve az együttműködést és a kölcsönös megértést. A feladat után fontos egy alapos értékelő beszélgetést tartani, hogy feltárják a résztvevők érzéseit és meglátásait, segítve őket a tapasztalataik és a tanulságok átgondolásában.
		- Idősebb résztvevők számára használj bonyolultabb akadálypályát. - Vezess be egy nonverbális elemet, amelynek során a vezetők csak gesztusokat vagy hangokat használhatnak.
		Hasonló gyakorlat a Surfoffice „Trust walk” című gyakorlata.

→ 5.2.4 | Ez én vagyok

Korcsoport	Idő	Csoportméret	Témák	Nehézségi szint
13–15 évesek	30–60 perc	3–8	Multikulturalizmus	Alacsony

CÉLOK	- Ismerje meg jobban mások kultúráját - A különbségek iránti tisztelet és elfogadás előmozdítása az inklúzió biztosítása érdekében
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE	A tevékenység keretében a gyerekek olyan fényképeket készítenek, amelyek szerintük leginkább kifejezik egyéniségüket. Ezeknek a fényképeknek kapcsolódniuk kell kultúrájukhoz, nemzetiségükhöz, vallásukhoz stb., és olyan környezetet kell ábrázolniuk, amely a résztvevők számára személyesen is jelentőséggel bír.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	3, a gyermekek által készített fénykép
LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ	- A gyermekeknek legalább 1 hetük legyen arra, hogy elkészítsék azt a 3 fényképet, amely szerintük kultúrájukat tükrözi (például családi összejövetelek, kedvenc ételeik, szent helyek, ruházat, családi szokások stb.). - A fényképek elkészítése után a gyerekeknek be kell mutatniuk azokat a csoportnak, és válaszolniuk kell a következő kérdésekre: - Miért választottad ezt a fényképet? - Hogyan tükrözi ez a fénykép téged? - Mikor és hogyan készítettél a fényképet?
TIPPEK FACILITÁTOROKNAK	Facilitátorként ne kényszerítsd őket olyan információk megosztására, amelyeket nem akarnak elárulni. Ez a gyakorlat személyes információk megosztását igényli, és fontos, hogy a tanuló kényelmesen érezze magát a saját helyzetének megosztása során. A moderátor soha ne adjon negatív visszajelzést a fotók kiválasztásával kapcsolatban.
VÁLTOZATOK	A gyerekek által készített fényképeken kívül a moderátor engedélyezheti olyan családi fényképek bemutatását is, amelyeket nem a gyerekek készítettek. Ez a tevékenység párokban is elvégezhető, ahol



HIVATKOZÁSOK	minden pár megosztja egymással a fényképeit, majd a nagyobb csoportban minden gyermek elmeséli, mit tudott meg a másiktól.
	Edukino (2022)
	-
MELLÉKLETEK	-

→ 5.2.5 | Kövessük a hangot!

Korcsoport	Idő	Csoport méret	Témák	Nehézségi szint
6–8 éves 9–12 éves 13–15 éves	5–30 perc	15	Csoportvezetés	Alacsony

CÉLOK	- Bizalom és támaszkodás kialakítása a résztvevők között. - Az aktív figyelem és a koncentráció fejlesztése. - A kommunikáció és a nonverbális interakció elősegítése. - Befogadó és támogató környezet megteremtése.
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE	A „Kövessd a hangot” című tevékenység során a résztvevők párban dolgoznak: az egyiküknek bekötik a szemét, a másik pedig kizárólag hangok – például taps, csettintés vagy verbális jelzések – segítségével irányítja. Ez a tevékenység elősegíti a bizalom kialakulását, a figyelmes hallgatást és a kreatív kommunikációs stratégiák fejlesztését. Ideális jégtörő vagy bizalomépítő gyakorlat újonnan kialakuló csoportok számára.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	- Szemkötők (páronként egy). - Biztonságos, nyitott tér (beltéren vagy a szabadban), ahol nincsenek éles vagy veszélyes tárgyak. - Kis tárgyak vagy jelölők, amelyek útjelzőként vagy célpontként szolgálnak (opcionális).





LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

1. Bevezetés:

- Magyarázd el a tevékenység célját: a bizalomépítés és a hallgatási készségek fejlesztése.
- Hangsúlyozd a biztonság és a világos kommunikáció fontosságát. Biztosítsd a résztvevőket arról, hogy nyugodtan érezzék magukat, és szükség esetén bármikor szünetet tarthatnak.

2. Párok kialakítása:

- Oszd fel a résztvevőket párokba. Ösztönözd őket, hogy olyanokkal álljanak össze, akiket nem ismernek jól, hogy új kapcsolatokat építhessenek ki.
- Minden páros eldönti, ki lesz először bekötve. Magyarázd el, hogy később a szerepek felcserélődnek.

3. Irányítási szakasz:

- Minden párban egy résztvevőt kössön be a szemét. A másik résztvevő a vezető szerepét tölti be, és kizárólag előre megegyezett hangok segítségével vezeti át partnerét a pályán vagy meghatározott célpontokhoz.
- Példák hangokra vagy jelekre:
 - Tapsoljon egyszer, hogy jelezze: „fordulj balra”.
 - Tapsoljon kétszer, hogy jelezze: „állj meg”.
 - Csettessen az ujjával, hogy jelezze: „menj előre”.
- Bátorítsd a vezetőket, hogy következetes hangrendszert használjanak a világos kommunikáció érdekében.

4. Szerepcsere:

- Az első kör után a résztvevők szerepet cserélnek, hogy mindketten





TIPPEK FACILITÁTOROKNAK

A

VÁLTOZATOK

megtapasztalhassák, milyen érzés bekötött szemmel járni és vezetni.

5. Összegzés:

- Gyűjtsd össze a csoportot, hogy együtt értékeljétek az élményt. Használj irányító kérdéseket, például:
 - Milyen érzés volt kizárólag a hangokra támaszkodni a tájékozódáshoz?
 - Hogyan éreztétek magatokat, amikor ti voltatok a vezetők?
 - Melyik stratégiák működtek a legjobban számotokra?
 - Hogyan kapcsolódik ez a mindennapi életben másokba vetett bizalomhoz és a velük való kommunikációhoz?

- A biztonság érdekében gondoskodj arról, hogy a helyszínen ne legyenek akadályok és veszélyforrások.
- Figyeljétek a párokat, hogy szükség esetén segítséget vagy megnyugvást nyújthassatok nekik.
- Bátorítsd a résztvevőket, hogy legyenek türelmesek és támogassák partnereiket.
- Ha valamelyik résztvevő kényelmetlenül érzi magát bekötött szemmel, engedd meg neki, hogy kihagyja ezt a szerepet, és más módon járuljon hozzá a feladathoz.

- Csoportos hanglabirintus: Több pár egyszerre halad át a helyszínen, mindegyik egyedi hangot használva, hogy elkerüljék a zavart.
- Csendes irányítás: A nagyobb kihívás érdekében korlátozd a résztvevőket nem verbális hangokra, például tapsolásra, csettintésre vagy kopogásra.
- Időre limitált kihívás: Határozzon meg időkorlátot a koncentráció és a csapatmunka fokozása érdekében.
- Témájú feladatok: Adj hozzá egy történetet, például „kincsmentés” vagy „titkos ösvény





HIVATKOZÁSOK	keresése”, hogy a tevékenység még vonzóbbá váljon.
	Hasonló gyakorlat a Surfoffice „Trust walk” című játéka .
	MELLÉKLETEK

→ 5.2.6 | Bizalomugrás

Korcsoport	Idő	Csoportméret	Témák	Nehézségi szint
13–15 évesek	5–30 perc	3–8	Önkép és önbecsülés	Közepes

CÉLOK	- Bizalom és támaszkodás kialakítása a résztvevők között. - A csapatmunka és a kollektív felelősségvállalás elősegítése. - A résztvevők bátorítása arra, hogy biztonságos és támogató környezetben lépjenek ki a komfortzónájukból.
	A „Leap of Faith” (Hitugrás) nevű tevékenység során a résztvevők felváltva állnak fel egy stabil székre vagy emelvényre, és a társaik karjaiba ugranak, akik biztonságos fogócsoporthat alkotnak. A tevékenység célja a bizalom, a bátorság és az együttműködés hangsúlyozása, mivel az ugrónak a csoportra kell támaszkodnia a támogatás és a biztonság érdekében.
	A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS HÁTTÉR-INFORMÁCIÓK SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK - Egy stabil – feltétlenül NEM kerek – szék, alacsony emelvény vagy hasonló tárgy (biztonsági okokból legfeljebb térdmagasságú). - Egy tiszta, nyitott tér, ahol elegendő hely van ahhoz, hogy a fogócsoporthat az ugró körül felállhasson. - A biztonság növelése érdekében a szék vagy a dobogó alá helyezett szőnyegek vagy puha párnázás.





LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

- Egy „O” alakú puha anyag, például egy csomózott sál, amelyet az ugró mindkét kezével megfoghat, hogy elkerülje a karjainak kinyújtását az ugrás során.
1. Bevezetés (5 perc):
 - Magyarázd el a tevékenység célját: a bizalom, a csapatmunka és a bátorság fejlesztése.
 - Hangsúlyozd a biztonság és a gondos összehangolás fontosságát.
 - Biztosítsd a résztvevőket arról, hogy senkit nem kényszerítenek az ugrásra, ha nem érzik magukat kényelmesen.
 2. Előkészítés (5 perc):
 - Helyezd el a széket vagy a dobódeszkát a terem közepén, alátétekkel alátámasztva.
 - Alkoss egy elkapócsoporthoz 6–8 résztvevőből (3–4 pár), akik sorban állnak a szék oldalán, készen az elkapásra. Győződj meg arról, hogy szorosan összekulcsolják a karjukat, vagy stabil alapot képeznek az ugró megtámasztásához.
 3. Bemutató (5 perc):
 - A moderátor vagy egy magabiztos önkéntes bemutatja az ugrást, hogy megmutassa a helyes technikát és a biztonsági szabályokat.
 - Hangsúlyozd a legfontosabb pontokat:
 - Az ugrónak egyenes testtartást kell tartania, karjait pedig a mellkasa előtt keresztbe kell fektetnie.
 - Hátrafelé kell ugrania a székről, így ugrás közben nem lát semmit, csak a fogókra bízhatja magát.
 - Szükség esetén „O” alakú sálcsomót lehet használni, hogy megakadályozza a kezek kinyúlását az ugrás során.





TIPPEK FACILITÁTOROKNAK

A

- A fogócsoporthnak kommunikálnia és együtt kell működnie a biztonságos landolás érdekében.
- 4. Végrehajtási szakasz (10–15 perc):
 - A résztvevők felváltva állnak fel a székre, és a fogócsoporthba ugranak.
 - Bátorítsd a csoportot, hogy szurkoljon és támogassa az egyes ugrókat a magabiztosság növelése érdekében.
 - Változtassuk a szerepeket, hogy mindenkinek legyen lehetősége ugrani és elkapni.
- 5. Összegzés (5 perc):
 - Gyűjtsd össze a csoportot, hogy átgondoljátok az élményt. Tegyé fel olyan kérdéseket, mint például:
 - Milyen érzés volt bízni abban, hogy a csoport elkap téged?
 - Mit tanultatok a csapatmunkáról és a kommunikációról?
 - Hogyan kapcsolódik ez az élmény a való életbeli bizalmi és együttműködési helyzetekhez?
- A biztonság az első: Gondoskodj arról, hogy minden résztvevő megértse, mennyire fontos egy biztonságos fogócsoporth kialakítása. Szükség esetén előzetesen győződj meg arról, hogy a fogócsoporth képes-e elbírní a résztvevő súlyát.
- Állítsd be a magasságot: Tartsd alacsonyan a platformot a sérülések elkerülése és a különböző kényelmi szintek figyelembevételé érdekében.
- Támogasd a vonakodó résztvevőket: Bátorítsd őket, de soha ne kényszeríts senkit az ugrásra.
- Figyelj oda: Aktívan vegyé részt a fogócsoporth és az ugró folyamatos felügyeletében.
- Ha rendelkezésre áll, vagy biztonságosabbnak tűnik, használj felfújható matracot kiegészítő biztonsági eszközként.





VÁLTOZATOK

- Irányított ugrás: Helyezz el egy segítőt az ugró közelében, hogy további megnyugvást és támogatást nyújtson.
- Csoportos kihívás: Állíts fel egy célt a csoport számára, hogy egy adott időkereten belül biztonságosan elkapjanak egy bizonyos számú ugrást.
- Témájú ugrás: Válassz egy szórakoztató témát, például tegyenek úgy, mintha egy képzeletbeli helyzetbe ugranának (pl. medencébe, úrhajóra).
- Helyezd kontextusba: kérd meg őket, hogy énekeljenek egy dalt vagy szavaljanak el egy verset, amely tökéletesen illeszkedik a jelenethez.
- Példák:
 - R. Kelly: [I Believe I Can Fly](#)
 - Van Halen: [Jump](#)

HIVATKOZÁSOK

Hasonló gyakorlat a [Teambulding.com](https://teambulding.com) oldalon

MELLÉKLETEK

-

5.3 Kommunikáció



→ 5.3.1 | Hangok köre

Korcsoport	Idő	Csoport méret	Témák	Nehézségi szint
13–15 évesek	30–60 perc	15	Csoportvezetés Kommunikáció	Közepes

CÉLOK

- Az aktív figyelem, az empátia és az egyenlő részvétel elősegítése az összes játékos körében.
- A játék segít a résztvevőknek abban, hogy strukturált módon gyakorolják a világos





A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE

beszédet, a gondolatok megosztását és a mások iránti figyelmet.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

Ez a tevékenység úgy lett kialakítva, hogy minden résztvevőnek egyenlő lehetőséget biztosítson gondolatai, érzései vagy ötletei megosztására csoportos környezetben. A játék egy strukturált formátumot alkalmaz, amelyben egyszerre csak egy személy beszél, így elősegíti az aktív hallgatást és a tiszteletteljes kommunikációt. A tevékenység központi eszköze egy „beszédjelző”, amelyet körbeadnak a körben, biztosítva, hogy minden résztvevőnek legyen lehetősége megszólalás nélkül felszólalni. Ez arra ösztönzi a résztvevőket, hogy világosan fogalmazzák meg gondolataikat, miközben támogató és empátikus légkört teremtet.

- Egy nyitott tér, ahol mindenki körbe ülhet (székeken vagy a padlón).
- Egy beszédjelző (bármilyen kis tárgy, például labda, bot vagy kő), amelyet körbeadnak. Nagyobb csoport esetén minden kisebb csoportnak egy-egy darab.
- Opcionális: Időmérő vagy egy személy, aki figyelemmel kíséri az időbeosztást.

LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

1. Kör kialakítása: Kérjétek meg a résztvevőket, hogy üljenek körbe úgy, hogy mindenki láthassa a többiekét. Gondoskodjatok arról, hogy a hely kényelmes legyen, és ösztönözze a megosztást. Mindenkinek tisztán hallania kell a többiekét.
2. A beszédjelző bemutatása: Magyarázd el, hogy csak az a személy beszélhet, aki a beszédjelzőt tartja a kezében. A beszédjelzőt körbeadják a körben, így mindenki egyenlő esélyt kap a megszólalásra. Hangsúlyozd a tisztelet fontosságát: senki sem szakíthatja meg a beszélőt, és mindenki figyelmesen hallgat, amikor nem ő van soron.
3. A téma/felvetés bemutatása: A moderátor felvet egy kérdést, témát vagy felvetést, amelyet a csoport megvitathat. Ez lehet valami elmélkedésre ösztönző, például:





„Milyen kihívással szembesültél mostanában?”, vagy konkrétabb, például: „Hogyan tudnánk jobban együttműködni csapatként?” A téma ösztönözte a személyes elmélkedést vagy a konstruktív párbeszédet.

4. Csendes elmélkedés: Mielőtt körbeadnák a beszédjelzőt, hagyjon mindenkinek egy-két percet (időzítővel mérve!) csendes elmélkedésre. Ez arra ösztönzi a résztvevőket, hogy alaposan átgondolják a dolgokat, mielőtt megosztanák gondolataikat.
5. Beszédkör: A moderátor kezdi a beszélgetést azzal, hogy megfogja a beszéd tárgyat, és megosztja gondolatait a témáról. Miután beszélt, átadja a beszéd tárgyat a körben mellette ülő személynek (általában az óramutató járásával megegyező irányban).
6. A felszólalásra vonatkozó szabályok:
 - Tiszteld a beszéd tárgyat: Csak akkor szólalj meg, ha nálad van a beszéd tárgya. Ha valaki nem akar megszólalni, egyszerűen tartsd meg egy pillanatra a beszéd tárgyat, majd add tovább.
 - Legyenek tömörek: Ösztönözd a résztvevőket, hogy világosan és tömören fogalmazzanak, hogy mindenki sorra kerülhessen. Szükség esetén használj időzítőt minden egyes személy számára (pl. 1-2 perc).
 - Aktív figyelem: Emlékeztess a csoportot, hogy amíg valaki beszél, mindenki másnak aktívan figyelnie kell, anélkül, hogy a válaszát tervezné vagy közbeszólna.
7. Folytassák a beszéddarab továbbadását: A beszéddarabot addig adják tovább, amíg a körben mindenki sorra nem került. Ha a csoport kicsi, vagy a beszélgetés különösen mélyreható, több körben is megoszthatják gondolataikat.





TIPPEK FACILITÁTOROKNAK

A

6. Összegzés (időhiány miatt opcionális, de valószínűleg a tevékenység legfontosabb része): Miután mindenki sorra került, a moderátor megnyithatja a szót egy szabadabb beszélgetésre a beszéd tárgy nélkül, vagy irányíthatja a megosztott gondolatok átgondolását. Olyan kérdések, mint „Mit tanultunk egymástól?” vagy „Milyen érzés volt, hogy meghallgattak?”, további beszélgetést indíthatnak el.

Ezt a gyakorlatot a képzési program elején érdemes elvégezni, mivel hatással lehet a program további részére. Ez a tevékenység biztosíthatja, hogy mindenki, beleértve a csendesebb vagy introvertáltabb személyeket is, sorra kerüljön, és kifejezhesse magát. Hatalmas segítséget nyújt az aktív hallgatási készségek fejlesztésében, mivel egyszerre csak egy személy beszélhet, így a résztvevők megtanulnak mások szavaira koncentrálni, ahelyett, hogy a saját válaszaikat terveznék. Emellett hozzájárul az empátia erősítéséhez is, mivel a különböző nézőpontok meghallgatása elősegíti az empátiát, és segít a résztvevőknek a problémákat különböző szemszögekből megközelíteni. Általánosságban ez a legegyszerűbb kommunikációs készségfejlesztő tevékenység, mivel ez a játék ösztönzi a világos, tömör kommunikációt, és segít a résztvevőknek gyakorolni gondolataik rendszerezését.

VÁLTOZATOK

- Nonverbális változat: A verbális megosztás helyett a résztvevők rajzolással, írással vagy szimbólumok használatával is kifejezhetik gondolataikat. Majd amikor náluk van a beszédjelző, bemutathatják és elmagyarázhatják munkájukat.
- Témakörök: Használj konkrét témákat az egyes megosztási körökhöz, például hála, kihívások, célok vagy problémamegoldás.

Online változat: Virtuális környezetben a résztvevők a csevegőfunkció segítségével „felemelhetik a kezüket”, vagy jelezhetik, ha készek a beszédre, és a





HIVATKOZÁSOK	moderátor irányítja a felszólalók sorrendjét ahelyett, hogy fizikai beszédjelzőt adna tovább.
	Hasonló gyakorlat: Eudopia kör gyakorlata
	-
MELLÉKLETEK	-

→ 5.3.2 | A kommunikáció sarkai

Korcsoport	Idő	Csoportm éret	Témák	Nehézségi szint
13–15 évesek	30–60 perc	15	Kommunikáció	Közepes

CÉLOK	- Fedezzük fel és elemezzük a különböző kommunikációs stílusokat, valamint azok hatását az inklúzióra, a kapcsolatokra és a csoportdinamikára. - Megérteni, hogy a kommunikáció hogyan befolyásolja a csapatmunkát, az empátiát és az inkluzív környezet megteremtésének képességét.
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE	Ez a játék a különböző kommunikációs stílusokat vizsgálja úgy, hogy a résztvevőket aszerint osztja csoportokba, hogy milyen módon szeretnek kommunikálni. Minden csoport megvitatja, hogy stílusuk hogyan befolyásolja a kapcsolatokat és a problémamegoldást. Ezt követően a résztvevők beszélgetésekbe vagy szerepjátékokba bocsátkoznak, hogy megértsék az egyes stílusok erősségeit és kihívásait.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	Négy, különböző kommunikációs stílusokkal ellátott tábla - Asszertív - Passzív - Agresszív - Passzív-agresszív Olyan hely, amely elég nagy ahhoz, hogy a résztvevők a terem különböző sarkaiba mozoghassanak.





LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

1. A terem előkészítése: Jelöld meg a terem négy különböző sarkát a különböző kommunikációs stílusokat jelző táblákkal, de úgy, hogy azok a résztvevők számára láthatatlanok legyenek.
2. A téma bemutatása: Kezdd a különböző kommunikációs stílusokról szóló beszélgetéssel. Magyarázd el, hogy az egyes stílusok általában hogyan jelennek meg a beszélgetésekben, és hogyan befolyásolhatják a befogadást és a kapcsolatokat. Adj példákat arra, hogy az egyes kommunikációs stílusok hogyan jelenhetnek meg a mindennapi interakciókban.
3. Mutass be egy szituációt vagy tegyél fel egy kérdést minden csoportnak: Ezeknek nyitott végűnek kell lenniük, és olyan gyakori helyzetekhez kell kapcsolódniuk, amelyek az integrációval kapcsolatos kérdéseket vetnek fel. Például:
 - Egy csoportos projektben dolgozol, és az összes munkát egyetlen személy végzi el. Hogyan reagálsz?
 - Valaki félbeszakít egy fontos telefonhívás közben, és megkérdezi, tudod-e, hol van az iskolai tanácsadó irodája, és mit kell neki azonnal megtalálnia. Mit teszel?
 - Az egyik barátodat tegnap este nem engedték be egy bárba/diszkóba/étterembe a bőrszíne miatt. Hogyan reagálsz?
 - Általános iskolai osztálytanár vagy. Észreveszed, hogy egy gyereket mindig kizárnak a játékokból a látható fizikai eltérése miatt. Mit teszel?
4. Válassz egy sarkot: A szituáció bemutatása után kérd meg a résztvevőket, hogy menjenek a terem azon sarkába, amelyik egy-egy kommunikációs stílust képvisel. Kérd meg őket, hogy játsszanak el egy rövid szerepjátékot az egyes sarkokban leírt kommunikációs technikák felhasználásával. Ha a csoport nagy, a résztvevők párokat alkothatnak,





vagy kis csapatokban dolgozhatnak a választott sarkukon belül.

5. Megbeszélés a sarkokban: Miután a résztvevők kiválasztották a sarkukat, adj nekik időt arra, hogy megbeszéljék, milyen kifejezéseket, szavakat használna az a személy, aki az adott kommunikációs módszert alkalmazza ().
6. Előadás: A megbeszélés után kérd meg őket, hogy az előadásuk során adjanak elő egy rövid (60–90 másodperces) szerepjátékot. Ha ez bármilyen okból nem lehetséges, kérd meg őket, hogy mondják el azokat a kifejezéseket.
7. Kiscsoportos megbeszélés: Kérd meg őket, hogy gondolkodjanak el, ha ez egy valós helyzet lenne:
 - Hogyan befolyásolja ez a kommunikációs stílus a kapcsolatokat?
 - Ez a stílus elősegíti-e a befogadást vagy éppen a kirekesztést?
 - Milyen előnyei és hátrányai vannak ennek a kommunikációs stílusnak ebben a helyzetben?
 - Mit érezhetnek a szerepjátékosok közvetlenül a helyzet után, és egy héttel később?
8. Csoportszintű reflexió: Miután minden csoport megvitatta a gondolatait, gyűjtek össze újra teljes csoportként. Kérj meg minden sarokból egy képviselőt, hogy ossza meg a megbeszélést, összefoglalva a csoport gondolatait a választott kommunikációs stílus erősségeiről és gyengeségeiről.
9. Összegzés: Vezess csoportos beszélgetést arról, hogy a különböző kommunikációs stílusok hogyan befolyásolják a befogadást, a kapcsolatokat és a hatékony együttműködést. Tegyél fel olyan kérdéseket, mint:
 - Melyik kommunikációs stílus hajlamos inkább befogadóbb környezetet teremteni?



A

→ 5.3.3 | Karmester

Korcsop ort	Idő	Csoportmé ret	Témák	Nehézségi szint
9–12 évesek, 13– 15 évesek	30–60 perc	8–15	Kommun ikáció	Közepes

CÉLOK	• Figyeljünk egymásra. • A résztvevők közötti nonverbális kommunikáció elősegítése.
A FELADAT RÖVID LEÍRÁSA ÉS	A csapat kiválaszt egy tagot, aki a nyomozó lesz. A nyomozó kilép a teremből, míg a csoport kiválaszt



KONTEXTUSBA HELYEZÉSE

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

egy „karmestert”. Ezután a nyomozó visszatér, és az egész csoport körbe áll. Mindenki utánozza a karmester mozdulatait, testtartását és mimikáját. A nyomozó célja, hogy kiderítse, ki a karmester.

- Elég nagy hely, ahol a csoport körbe állhat.

- **Nyomozó kiválasztása:**

- a. A csoport kiválaszt egy személyt, aki ebben a körben a **nyomozó** szerepét tölti be.

- **Készítsd elő a kört:**

- a. A többi résztvevő kört alkot, míg a nyomozó kilép a szobából, vagy hátat fordít.

- **Válasszák ki a karmestert:**

- o Amíg a nyomozó nincs a helyiségben, a csoport csendben kiválaszt egy **karmestert**.
- o A karmester finom mozdulatokat (pl. tapsolás, a fej megérintése, ringatózás stb.) vezet, amelyeket a csoport többi tagja utánoz.

- **Hívjuk vissza a nyomozót:**

- o A nyomozó visszatér a szobába, és a kör közepére áll.

- **Indítsa el a játékot:**

- o A karmester elkezd végrehajtani a mozdulatokat vagy gesztusokat. Ezek lehetnek finomak vagy változatosak, például:
 - Tapsolás
 - Ujjcsettintés
 - Fejdöntés
 - Kezet lenget
- o A csoport a lehető legzökkenőmentesebben utánozza a karmester mozdulatait, hogy elrejtse kilétét.

- **A nyomozó megfigyel és találgat:**

- o A nyomozó feladata, hogy figyelmesen figyelje a csoportot, és kitalálja, ki a karmester.





TIPPEK FACILITÁTOROKNAK VÁLTOZATOK HIVATKOZÁSOK MELLÉKLETEK	A	○ A körben sétálva megfigyelheti a testbeszédet, a szemkontaktust vagy az időzítést, hogy nyomokra bukkanjon. ○ A nyomozónak legfeljebb három tippje van a karmester azonosítására. ● A karmester felfedése: ○ Ha a nyomozó helyesen tippel, a kör tapssal zárul, és új nyomozót lehet választani. ○ Ha a nyomozó a három tippje alatt nem azonosítja a karmestert, a csoport felfedi, ki volt az.
		A játékvezetők gondoskodhatnak arról, hogy ez a játék sok nevetést és vidám pillanatokat eredményezzen, ami elősegíti a csoporttagok közötti kapcsolatépítést.
		A játékvezető fokozhatja a játék versenyszellemét azzal, hogy meghatározza, hány találgatásra jogosult a nyomozó.
		https://better-teams.com/
		-

→ 5.3.4 | Az út a szabadság felé

Korcsoport	Idő	Csoportm éret	Témák	Nehézségi szint
13–15 évesek	30–60 perc	8–15, 15	Kommunikáció	Közepes

CÉLOK A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE	● A bizalom építése ● Az együttműködés előmozdítása ● Koncentráció, egymásra figyelés ● nem verbális játék
	A kör közepén álló játékosnak intuíciójára és koncentrációjára kell támaszkodnia, hogy megtalálja a „kaput” (az érvényes kijáratot), miközben a csoport többi tagja csendben, a





SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

szemükkel jelzi, hogy egy adott irány felé kell-e haladnia, vagy attól el kell-e távolodnia.

- Egy tágas terület, ahol a résztvevők biztonságosan kört alkothatnak.
- **Kör kialakítása:**
 - A csoport kört alkot, úgy, hogy a tagok körülbelül fél méter távolságra állnak egymástól.
 - Az egyik résztvevő lesz a **Kereső**, és a kör közepére áll.
- **A „kapuk” kijelölése:**
 - Titokban jelöljön ki egy vagy két nyitott „kaput” (a résztvevők közötti helyeket), ahol a Kereső kijuthat.
 - A körben lévő összes többi hely „el lesz zárva”.
- **Magyarázd el a szabályokat:**
 - A Keresőnek meg kell próbálnia megtalálni a kiutat a körből azáltal, hogy azonosítja a nyitott kaput (kapukat).
 - A kört alkotó játékosok csendben, a szemükkel kommunikálnak – szóbeli vagy fizikai jelzések nem megengedettek.
- **A Kereső sora:**
 - A kereső a kör egy része felé indul, és megpróbálja megérzés alapján kitalálni, hol van a kapu.
 - Ha egy elzárt helyhez ér, az ott álló játékosok karba fonják egymást, hogy „lezárják” az utat, megakadályozva ezzel a kijutását.
- **Használjátok az intuíciót és a szemkontaktust:**
 - A csoport arra koncentrál, hogy szemkontaktussal finoman „meghívja” vagy „elriassa” a Keresőt a helyes kapu felé vagy attól távolabb.
 - A Keresőnek az intuíciójára, az energiájára és a nonverbális jelekre kell





TIPPEK FACILITÁTOROKNAK A VÁLTOZATOK HIVATKOZÁSOK MELLÉKLETEK	támaszkodnia, hogy megérezze a nyitott utat. • A kapu megtalálása: ○ Amikor a Kereső a helyes kapu felé halad, az adott területet alkotó játékosok félreállnak, lehetővé téve számára, hogy kilépjen a körből. • Következő kör: ○ Miután a Kereső kilépett, visszatér a körbe, és egy új résztvevő foglalja el a helyét a közepén.
	Bátorítsd a csoportot, hogy maradjanak csendben és koncentráljanak, hogy megmaradjon a titokzatos és intuitív hangulat. Emlékeztess a Keresőt, hogy bízzon az ösztöneiben, és maradjon nyugodt, miközben a kaput keresi. Gondoskodj arról, hogy a kör tagjai egyenletes távolságra álljanak egymástól, hogy ne adjanak véletlenül tippeket.
	Több kapu: A nagyobb kihívás érdekében jelöljön ki több nyitott kaput, és a Keresőnek ki kell választania, melyiken keresztül lép ki. Időkorlát: Állíts be időzítőt, hogy a Keresőnek gyorsan kelljen megtalálnia a kaput. Csendes gesztusok: A szemkontaktus mellett engedélyezzen minimális gesztusokat (pl. finom fejmozdulatokat) a kommunikációhoz. Kapuk bezárása: A játékosok időnként megváltoztathatják, melyik kapu legyen nyitva, így a Keresőnek folyamatosan ébernek kell lennie.
	https://www.lausd.org/ -



→ 5.3.5 | Vakon írás

Korcsoport	Idő	Csoportm élet	Témák	Nehézségi szint
13–15 évesek	30–60 perc	3–8	Kommunikáció	Közepes

CÉLOK

A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

- A kommunikációt gátló tényezők azonosítása.
- Gondolkodjunk el azon, mennyire fontos megérteni egy történetet vagy helyzetet körülvevő kontextust.

A tevékenység célja, hogy a gyerekek olyan történetet alkossanak, amelyben nem tudják, mit írtak az előző osztálytársaik. A gyerekek befejezik a korábban megírt mondatot, anélkül, hogy látnák, mi szerepel benne eddig

- Tollak/ceruzák
- Papírlapok

1. Egy gyermek ír egy mondatot egy papírlapra, majd átadja a következő osztálytársának.
2. A következő gyermek csendben elolvassa az előző mondatot, majd egy új információval egészíti ki a történetet. Mielőtt továbbadná a következőnek, el kell rejtenie az elolvasott mondatot úgy, hogy a papírt legyező alakúra hajtja.
3. A gyakorlat addig folytatódik, amíg mindenki hozzá nem adott egy mondatot.
4. A végén a vezető hangosan felolvassa az egész történetet, hogy a gyerekek hallhassák közös alkotásukat.
5. Indítsa el a csoportbeszélgetést a következő kérdéssel:
 - Milyen kihívások merültek fel?
 - Hogyan befolyásolta a történetépítés folyamata a megértést és a kommunikációt?
6. A tevékenységet többször is meg lehet ismételni, különböző résztvevőkkel kezdve és befejezve.

TIPPEK FACILITÁTOROKNAK	A	A tevékenység megkezdése előtt fontos megkérni a gyerekeket, hogy világosan írjanak, hogy mondataikat később osztálytársaik könnyen el tudják olvasni.
		A moderátornak gondoskodnia kell a kellemes légkorról, és bátorítania kell a gyerekeket, hogy írják le azt, amit a történethez illőnek tartanak. Fontos, hogy ne ítélkezzünk, és hagyjunk nekik időt arra, hogy átgondolják, mit szeretnének írni.
		A történet elolvasása után beszéljétek meg, hogy a történet miért nem feltétlenül áll össze logikusan, és gondolkodjatok el azon, milyen kihívásokkal jár egy koherens narratíva felépítése.
VÁLTOZATOK		A nehézségi szint növelése érdekében két történet is keringhet egyszerre a csoporton belül.
HIVATKOZÁSOK		Edukino (2022)
MELLÉKLETEK		-

→ 5.3.6 | Rejtélyes tárgyak

Korcsoport	Idő	Csoportméret	Témák	Nehézségi szint
9–12 éves	30–60 perc	3–8	A gyermekek megértése	Közepes

CÉLOK	• A történetmesélés segítségével jobban megismerni mások történeteit és tapasztalatait • A személyes reflexió ösztönzése
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE	Ebben a tevékenységben a résztvevők megosztanak egy történetet, emléket vagy érzést, amely egy tárgyhoz kapcsolódik, és amely lehet pozitív vagy negatív is.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Különböző típusú mindennapi tárgyak



LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ	1. Kérd meg az összes résztvevőt, hogy válasszon ki véletlenszerűen valamit a moderátor által előre elkészített, mindennapi tárgyakat tartalmazó zsákból (pl. játékautó, Gameboy, öntözőkanna, instant levespor, vonatjegy). 2. Minden gyermek meséljen el egy emléket, érzést vagy történetet, amelyet ez a tárgy kiváltott belőle. Ha valaki olyan tárgyat választ, amely számára semmit sem jelent, kiválaszthat egy másikat.
TIPPEK FACILITÁTOROKNAK	A A moderátor segíthet és bátoríthatja a résztvevőket abban, hogy megtalálják a tárgyhoz fűződő kapcsolatukat, a tárgyhoz kapcsolódó konkrét kérdéseket téve fel.
VÁLTOZATOK	-
HIVATKOZÁSOK	Decides (2023)
MELLÉKLETEK	-

→ 5.3.7 | Üzenet összeállítása

Korcsopor t	Idő	Csoportmé ret	Témák	Nehézségi szint
9–12 évesek	60–120 perc	8–15	Kommun ikáció	Alacsony

CÉLOK	• A csapatmunka és az együttműködés elősegítése a résztvevők között. • Közös üzenet kidolgozása, amelyet az iskola egészével megosztanak.
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE	A tevékenység célja, hogy üzenetet alkossanak a foglalkozás során megbeszélte témákról. Minden gyermek szabadon kifejezheti magát úgy, ahogyan számára a legkényelmesebb, és a végén a közös munkát kiállítják, és megosztják az iskola többi tagjával.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Fehér lapok vagy nagy poszterpapír • Színes filctollak • Festék





LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ TIPPEK FACILITÁTOROKNAK A VÁLTOZATOK HIVATKOZÁSOK MELLÉKLETEK	• Ceruzák • Magazinok/újságok • Olló • Ragasztó
	• Adj a gyerekeknek három vagy négy szót, amelyek kapcsolódnak az órán tárgyalt témához. • Adj minden gyermeknek egy papírlapot, vagy teríts ki egy nagy poszterpapírt úgy, hogy minden résztvevő elérhesse. • Ösztönözd a gyerekeket, hogy a megadott szavak alapján közösen alkossanak egy üzenetet. A gyerekek rajzolhatnak, írhatnak, kollázst készíthetnek stb., hogy kifejezzék az üzenetet. • Miután az üzenet mindenki részvételével elkészült, azt olyan helyen kell kiállítani, ahol más gyermekek és fiatalok is láthatják.
	• Ha így könnyebb, 4-5 fős kis csoportokat lehet kialakítani, hogy különböző üzeneteket alkossanak közösen. • Ösztönözd a beszélgetést és a közvetíteni kívánt közös üzenet kezdeti megfogalmazását. • Gondoskodj arról, hogy minden gyermeknek meghallgassák a véleményét, és aktívan részt vegyen a tevékenységben.
	• Ha minden gyermek egy A4-es papírlapra írja le az üzenetét, akkor lehetőséget kell adni nekik arra, hogy eldöntsék, kivel szeretnék megosztani azt. • Az üzenet megalkotása a hagyományos művészeti módszerek helyett videók és/vagy fotók segítségével is megvalósítható. • Érdekes lenne a program végén egy rendezvényt szervezni, ahol bemutathatnák a gyermekek és fiatalok művészi alkotásait.
	Az Extra-C (2024) ihlette
	-



→ 5.3.8 | 1, 2, 3 Nézd

Korcsoport	Idő	Csoportméret	Témák	Nehézségi szint
9–12 évesek, 13–15 évesek	5–30 perc	8–15, 15+	Csoportvezetés	Közepes

CÉLOK	- A figyelem és a reakciókészség fejlesztése - A csoporttudat és a csoporton belüli összetartás erősítése - Játékos és energizáló csoport légkör kialakítása
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE	Az „1-2-3 Look” egy egyszerű és energikus körjáték, amelynek során a résztvevők igyekeznek elkerülni a kölcsönös szemkontaktust. Amikor a moderátor háromig számol, mindenki felnéz a körben ülő valakire. Ha két ember szemkontaktust létesít, mindketten kiesnek. A játék addig folytatódik, amíg csak egy vagy két játékos marad.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	- Nincs szükség felszerelésre - Nyitott tér a kör kialakításához
LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ	- A résztvevők körben állnak vagy ülnek. - Mindenki lefelé néz vagy behunyja a szemét. - A vezető számol: „1-2-3 – Nézzetek!” - A résztvevők azonnal egy személyre néznek a körben. - Ha két résztvevő szemkontaktust létesít, mindketten kiesnek. - Ha a szemkontaktus nem kölcsönös, akkor a játékban maradnak. - A játék addig folytatódik, amíg egy vagy két résztvevő marad.
TIPPEK FACILITÁTOROKNAK	- Ösztönözzék a gyors reakciókat és a spontán döntéseket. - Tartsd fenn a játékos és támogató légkört. - Kis csoport esetén módosítsd a kiesési szabályokat.
VÁLTOZATOK	
HIVATKOZÁSOK	ultimatecampresource.com



MELLÉKLETEK

-



5.4 Együttműködés

→ 5.4.1 | Labirintus



Korcsoport	Idő	Csoport méret	Témák	Nehézségi szint
9–12 évesek, 13–15 évesek	30–60 perc	3–8, 8–15	Csoportvezetés	Közepes

CÉLOK

- Együttműködés
- Közös célok
- Egymás támogatása
- Együttes erőfeszítés

A FELADAT RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE

A résztvevők egy kis labdát tesznek egy papírpohár tetejére. A papírpohárhoz 4 szál van rögzítve, a résztvevőknek óvatosan húzva a szálakat kell mozgatniuk a labdát. A padlón előre kijelölt, szalaggal jelölt „labirintus” található. 5 résztvevőnek kell együtt dolgoznia, céljuk az, hogy a labdát a kiindulási ponttól a célzónába juttassák. 4 ember húzza a szálakat, egy ember pedig a csoport vezetője. A pohár nem térhet el az útvonalról, és a labda nem eshet le róla.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Egy papírpohár
- Egy olyan labda, amely ráfér a pohár tetejére (például teniszlabda)
- Zsinór / fonal

LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

1. Készítsük elő a labdát és a papírpoharat, amelyhez 4 szál fonalat rögzítettünk.
2. Ragasztószalaggal jelöld ki az útvonalat/labirintust a padlón.
3. Válasszunk ki valakit csapatvezetőnek.
4. Gyűjts össze 4 résztvevőt, akik részt akarnak venni a pohár mozgatásában.
5. Helyezd a poharat és a labdát a kiindulási pontra.



TIPPEK FACILITÁTOROKNAK	A	6. Hagyd, hogy a csapatvezető irányítsa a csapatot, és vigye a labdát a célzónába.
		Próbáld meg bevonni a résztvevőket a kommunikációba. Ösztönözd a csapatvezetőt, hogy világos utasításokat adjon a csapatnak, miközben tiszteletteljes kommunikációs stílust tart fenn.
		Ha a normál változat már bevált, és már nem jelent kihívást, akkor időkorlátot is szabhatsz a feladathoz. A csapat tagjainak meg kell állapodniuk abban, hogy mennyi legyen az idő, és meg kell próbálniuk alulmúlni az előre meghatározott időt.
		Ha az időre végzett változat is jól működött, a szálát húzó résztvevők megpróbálhatják a feladatot bekötött szemmel is.
VÁLTOZATOK		
HIVATKOZÁSOK		https://www.playworks.org/
MELLÉKLETEK		-

→ 5.4.2 | A kék kanapé

Korcsoport	Idő	Csoport mérete	Témák	Nehézségi szint
9–12 évesek, 13–15 évesek	30–60 perc	8–15	csoportvezetés	Alacsony

CÉLOK	- Együttműködés - Mozgás, fejlődés, szórakozás. Könnyű rávenni a gyerekeket a mozgásra. - szabad asszociáció használata - kreatív gondolkodás
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS HÁTTÉR-MEGHATÁROZÁS	A résztvevők kreatív módon kapcsolódnak a központi „kék kanapéhoz”, hogy új identitásokat öltsenek magukra, miközben a középén álló személy kiválasztja, ki marad, és ki lesz a következő „kék kanapé”.





SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

- Három szék, egymás mellé sorolva, amelyek a kanapét és a mellette lévő ülőhelyeket jelképezik.
 - Elég nagy hely, hogy a résztvevők körbeállhassanak a felállás körül.
- **A székek elrendezése:**
 - Állíts fel három széket egymás mellé.
 - A **középső szék** a „kék kanapét” jelképezi, míg a másik két szék azoknak a résztvevőknek szól, akik asszociációkat fogalmazznak meg.
 - **Válassz egy bírót:**
 - Válassz ki egy személyt, aki a középső székben ülve kezdi a játékot, mint a **„kék kanapé”**.
 - **Indítsa el a játékot:**
 - A középső székben ülő személy bemutatkozik azzal, hogy azt mondja: *„Én vagyok a kék kanapé.”*
 - **A résztvevők asszociálnak:**
 - Két résztvevő gyorsan leül a kék kanapé mindkét oldalán lévő székekre.
 - Mindegyikük kreatív asszociációt hoz létre a „kék kanapéval” kapcsolatban.
 - Például:
 - *„Én vagyok a szőke a kanapén.”*
 - *„Én vagyok a kanapén lévő rugó.”*
 - Az asszociációk alapulhatnak a kanapé színén, funkcióján vagy bármilyen fantáziadús ötleten.
 - **A középső játékos választ:**
 - A középső játékos kiválasztja a két résztvevő egyikét, és valami ilyesmit mond:
 - *„A rugót választom.”*
 - A kiválasztott résztvevő elhagyja a játéktér területét, majd visszatér a csoportba.
 - **Ki lesz a kék kanapé:**
 - A maradék résztvevő most átül a középső székre, és megismétli azt,





TIPPEK FACILITÁTOROKNAK

A

VÁLTOZATOK

amivel leült (pl.: „*Én vagyok a szőke a kanapén*”).

- **Új társítások:**
 - A játék folytatódik, miközben új résztvevők ülnek le az oldalsó székekre, és az új „kanapé” identitás alapján új asszociációkat hoznak létre.

Előfordulhat, hogy a résztvevők durva vagy obszcén dolgokat mondanak; ebben az esetben, valamint ha a lánc megszakad, a vezetőnek be kell avatkoznia, és „vissza kell fordítania” a tendenciát, különben a fiatalnak egy másik elemmel kell átjutnia az akadályon. Természetesen az is előfordulhat, hogy ha a gyerekek nem tűnnek túl lelkesnek, akkor érdemes megnevezni egy elemet, és olyan asszociációs láncot irányítani, amely a közösség nagy részét érdekli.

Ösztönözd a résztvevőket a kreatív és gyors gondolkodásra.

Tarts könnyed és játékos hangulatot azért, hogy elfogadjod a buta vagy váratlan asszociációkat is.

Ha valakinek nehezen jut eszébe asszociáció, bátorítsd meg egy pillanatra, vagy hagyd, hogy egy másik résztvevő lépjen a helyére.

Színváltás: Kezdjünk egy másik színnel, vagy hagyjuk, hogy a középen álló személy változtassa meg a színt (pl. „*Én vagyok a piros kanapé*”).

Időre korlátozott körök: Korlátozd a résztvevőknek az asszociációk kitalálására rendelkezésre álló időt, hogy a tempó gyors maradjon.

Tematikus asszociációk: Vezess be olyan témákat, mint az évszakok, filmek vagy állatok, hogy inspiráld az asszociációkat (pl. „*Én vagyok a téli takaró a kanapén*”).





	Középső szék rotációja: Ahelyett, hogy kiválasztanák, ki lesz a kanapé, az a személy, akit nem választottak ki, automatikusan elfoglalja a középső széket.
HIVATKOZÁSOK	https://eslvault.com/
MELLÉKLETEK	-

→ 5.4.3 | Családi mánia

Korcsoport	Idő	Csoportm élet	Témák	Nehézségi szint
9–12 évesek, 13–15 évesek	60–120 perc	8–15	Kommunikáció	Magas

CÉLOK	• csapatépítés • színjátás • improvizáció • együttműködés
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE	A „találgató” feladata, hogy megfigyelés és kérdések segítségével kitalálja a család közös mániáját (egy konkrét viselkedést, szót vagy gesztust).
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Hely
LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ	• Válasszunk ki egy „találgatót”: ○ Kiválasztunk egy résztvevőt, aki elhagyja a szobát. Ez a játékos lesz a kitaláló. • A család kiválasztja a mániát: ○ Amíg a kitaláló kint van, a csoport többi tagja (a „család”) közösen kiválaszt egy mania-játékot, amit eljátszanak. ○ Példák a mania-típusokra: ■ Az orr vakarása.





- Tapsolás egy kérdés megválaszolása után.
 - Minden válasz kezdete: „Nos...”
 - Egy bizonyos hangot kiadni, például füttyölni vagy dúdolni.
- **Magyarázd el a csoportnak, mi is az a „Mania”:**
 - A család megegyezik abban, hogy egy bizonyos mania-t fog bemutatni.
 - A viselkedésnek finomnak, de elég következetesnek kell lennie ahhoz, hogy a Találgató több interakció megfigyelése után észrevegye.
- **A tippelő visszatér:**
 - Hívd vissza a tippelőt a szobába.
- **Kezdődik a kérdezés:**
 - A Találgató körbejárja a csoportot, és minden családtagnak feltesz **egy kérdést**. Például:
 - „Mit ettél reggelire?”
 - „Mi a kedvenc színed?”
 - „Mit csinálsz a hétvégén?”
 - Minden családtag szabadon válaszolhat, de a válaszába be **kell építenie a mániát** (pl. válaszadás közben megvakarja az orrát).
- **A kitaláló megfigyel és találgat:**
 - A kitaláló figyelmesen követi mindenki viselkedését, és megpróbálja azonosítani a mania-elemet.
 - Bármikor tippelhet, vagy várhat, amíg több családtaggal is interakcióba lépett.
- **Kiderítés és váltás:**
 - Amint a kitaláló azonosítja a mániát (vagy ha feladja), a család megerősíti, hogy helyes-e a válasz.
 - Cserélik fel a szerepeket, és válasszanak új tippelőt a következő körre.



TIPPEK FACILITÁTOROKNAK VÁLTOZATOK HIVATKOZÁSOK MELLÉKLETEK	A	Válasszanak olyan mániát, amely nem túl nyilvánvaló, de nem is lehetetlen észrevenni. A finom viselkedésformák nyújtanak a legtöbb szórakozást és kihívást! Bátorítsd a családtagokat, hogy ne mutassák ki az érzelmeiket, és ne túlozzák el a mániát. Emlékeztessétek a kitalálót, hogy szánjon rá időt, és figyelmesen figyelje meg mindenkit, mielőtt tippelne.
		-Kettős viselkedés: Adj hozzá egy második, titkos viselkedést, amelyet csak néhány családtag követ, hogy a játék nehezebb legyen. • Időre játszott kör: Adj a tippelőnek egy meghatározott időt (pl. 2 percet), hogy kitalálja a mániát. • Témájú mániák: Használj egy témát (pl. állatok, érzelmek vagy ünnepek), hogy inspirálja a kreatív mániákat, mint például „macskaként nyávogni” vagy „úgy tenni, mintha fázna”. • Csendes család: Korlátozd a családtagokat arra, hogy a mania során csak nem verbális gesztusokat vagy hangokat használjanak.
		https://www.backstage.com/
		-

→ 5.4.4 | Taps

Korcsoport	Idő	Csoportm élet	Témák	Nehézségi szint
6–8 éves, 9– 12 éves	5–30 perc	8–15	Csoportvezetés	Alacsony





CÉLOK	• körjáték • koncentráció • lazítás • jó választás aktív pihenés közbeni tevékenységeként
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE	A résztvevők körben továbbadják a tapsolási mintát, felváltva egyszeres és kétszeres tapsokkal, miközben időnként megfordítják az irányt, hogy bonyolultabbá tegyék a feladatot.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Hely
LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ	• Kör kialakítása: ◦ A résztvevők körbe állnak, úgy, hogy legyen elég hely a mozgáshoz, de elég közel álljanak egymáshoz ahhoz, hogy fenntartsák a figyelmet. • Jelöljünk ki egy játékvezetőt: ◦ Válassz ki egy résztvevőt, aki a játékvezető szerepét tölti be, bemutatja és irányítja a játékot. • Kezdjük egy tapsolással: ◦ A játékvezető egyszer tapsol, majd átadja a tapsot a bal oldalán álló személynek. ◦ Minden résztvevő sorban egyszer tapsol, majd továbbadja a tapsot a sorban következő személynek. • Vezessék be a kettős tapsot: ◦ Amint a csoport megszokta az egyszeri tapsolást, a játékvezető elkezdheti a kétszeri tapsolást. ■ A kettős tapsnál a körben csak minden második személy tapsol kétszer, kihagyva a közvetlenül mellette álló személyt. ■ Például, ha az 1. játékos kétszer tapsol, a 3. játékos végzi el a következő kettős tapsot, kihagyva a 2. játékost. • Az egyszeri és a kétszeri taps kombinálása:



TIPPEK FACILITÁTOROKNAK

A

- Amint a csoport megértette mindkét mintát, keverje össze az egyszeri és a kétszeri tapsolást.
 - A játékvezető dönti el, hogy egyszeri vagy kétszeri tapsot ad-e, és a csoportnak ennek megfelelően kell alkalmazkodnia.
 - **A dobolás bevezetése (irányváltás):**
 - A játékvezető időnként megfordítja a tapsolás irányát, ezzel növelve a feladat bonyolultságát.
 - Például a tapsolási mintázat a **balról jobbra** haladó irányról **jobbról balra** haladó irányra változik.
 - A játékvezető a „Drum!” kiáltással vagy egy doboló mozdulat utánmozgásával jelezheti az irányváltást.
 - **Folytatás és ismételés:**
 - Váltogass az egy-, két- és dobos irányváltások között, hogy a résztvevők figyelme és érdeklődése fennmaradjon.
 - A játék addig folytatódik, amíg mindenki magabiztosan elsajátítja a mintákat, vagy amíg a csoport úgy dönt, hogy befejezi.
-
- Ha előfordul, hogy az egymás mellett álló játékosok csak egymásnak passzolják a labdát, és ezzel akadályozzák a játék menetét, akkor kizárhatók a játékból.
 - Kezdjék lassan, és győződjenek meg arról, hogy mindenki megértette a szabályokat, mielőtt felgyorsítanák a tempót vagy növelnék a játék bonyolultságát.
 - Bátorítsd a résztvevőket, hogy figyeljenek oda a játék ritmusára és menetére.
 - Ha valaki hibázik, ne vegyék túl komolyan, hanem használják fel gyakorlási lehetőségként!





A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE

- mozgás
- energizálás

A résztvevők felváltva megütnek egy üres széket, miközben vicces, gyors bejelentéseket tesznek arról, ki üljön le rá, ösztönözve ezzel a gyors gondolkodást és a mozgást.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Körbe elrendezett székek, plusz egy üres szék. Annyi szék, amennyi a résztvevők száma, plusz egy.

LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

- **A székek elrendezése:**
 - Állítsd fel egy körben a székeket, és tegyél hozzá egy további üres széket.
 - Gondoskodj arról, hogy a kör körül elegendő hely legyen, hogy a résztvevők könnyedén mozoghassanak.
- **Az első játékos kiválasztása:**
 - A játék úgy kezdődik, hogy egy játékos leül az üres szék mellé.
- **Indítsa el a játékot:**
 - Az üres szék mellett ülő játékos **megérinti** a széket, és azt mondja: „Ez az én székem!”
 - Ezután leül az üres székre.
- **Második játékos:**
 - A körben következő játékos (aki a „” üres székre éppen leült játékos bal oldalán ül) **megüti** a széket, és azt mondja: „Ez az én székem!”
 - Leül az üres székre, felváltva az előző játékost.
- **Harmadik játékos (névhívás):**
 - A harmadik játékos **megérinti** a széket, és kijelenti: „Ez az X szék!” (ahol X a körben ülő egy másik játékos neve).
 - Annak, akinek a nevét kiáltották, gyorsan **fel** kell **ugrania**, és elfoglalnia az üres széket.
- **A játék folytatása:**





	○ A játék ebben a mintában folytatódik, és minden játékos sorra vagy: ■ „Ez az én székem!” – mondja, és leül az üres székre, vagy ■ kimondja valaki más nevét azzal, hogy „Ez az X szék!”, és felszólítja azt a személyt, hogy foglalja el a helyet. ● Tartsd a tempót: ○ A játékosoknak gyorsan kell reagálniuk! Ha valaki túl sokáig habozik a válasszal, a játék folytatódik, de elveszítheti az esélyt, hogy leüljön a székre.
TIPPEK FACILITÁTOROKNAK	Gondoskodj arról, hogy mindenki megértse a sorrendet, így a játék zökkenőmentesen fog zajlani. A Bátorítsd a játékosokat, hogy gyorsan és lelkesen tegyék meg bejelentéseiket. Ha sok játékos van, fontold meg a játék egyszerűsítését azzal, hogy korlátozod, hányszor hívhatják fel egy személyt, hogy leüljön.
VÁLTOZATOK	Sebességi kihívás: A játék előrehaladtával fokozd a tempót, hogy próbára tedd a játékosok reflexeit és időzítését. Több üres szék: Helyezz el több üres széket is, hogy a játék kaotikusabbá váljon. Fordított sorrend: Néhány kör után fordítsa meg azt az irányt, amelyben a játékosok bejelentik, melyik székre igényt tartanak. Vicces címek: A játékosok ahelyett, hogy egyszerűen csak egy játékos nevét mondanák ki, kreatív vagy vicces neveket is bejelenthetnek (pl. „Ez itt a <i>Banana kapitány szék!</i>”).
HIVATKOZÁSOK	https://www.icebreakerspot.com/
MELLÉKLETEK	-



→ 5.4.6 | Stop!

Korcsoport	Idő	Csoportméret	Témák	Nehézségi szint
13–15 évesek	60–120 perc	3–8, 8–15	Önkép, önbecsülés	Magas

CÉLOK

- közösségfejlesztés,
- együttműködés
- kreativitás

A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE

Két résztvevő eltúlzott gesztusokkal eljátszik egy jelenetet, és amikor egy megfigyelő tapsol, a jelenet megfagy. Egy új résztvevő (a stoppos) átveszi az egyik szerepet, és új forgatókönyvet indít el, ezzel új dinamikát teremtve.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Hely

LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

- **A csoport felállítása:**
 - Válassz ki két résztvevőt a jelenet megkezdéséhez. Álljanak egymástól távol a kijelölt előadási térben.
 - A többi résztvevő **megfigyelő**ként vesz részt.
- **A jelenet kezdete:**
 - A két résztvevő **nagy gesztusokkal** és eltúlzott testmozgásokkal kezdje el eljátszani a helyzetet.
 - A forgatókönyvnek egyszerűnek kell lennie, de elég nyitottnak ahhoz, hogy a kreativitás szabadon áramolhasson (pl. egy pincér és egy vendég egy étteremben, vagy két felfedező egy kaland során).
 - A cél az, hogy a jelenetet egyértelmű testbeszéddel és kifejező gesztusokkal közvetítsék.
- **A jelenet befagyasztása:**
 - Bármelyik pillanatban egy **megfigyelő** (vagy egy kijelölt személy) tapsol.



TIPPEK FACILITÁTOROKNAK

A

- A taps hangjára a szereplők azonnal mozdulatlanná **válnak**, megtartva gesztusaikat és testhelyzetüket.
- **A stoppos csatlakozik a jelenethez:**
 - A **stoppos** (egy új résztvevő) belép a jelenetbe, és átveszi az egyik mozdulatlan szereplő helyét.
 - A stopposnak **ugyanazt a testtartást** vagy gesztust kell felvennie, mint az általa felváltott játékosnak, de ebből a mozdulatlan helyzetből kiindulva egy **teljesen új helyzetet** indít el.
 - Például, ha az egyik játékos dühös szakácsként fagyott be, a stoppos új szerepet játszhat, például egy vendégként, aki megpróbálja megnyugtatni a szakácsot, vagy teljesen megváltoztathatja a jelenet irányát (pl. a szakács hirtelen nyomozóvá válhat, aki kihallgatja a vendéget).
- **A játék folytatása:**
 - Miután a „Hitchhiker” bemutatta az új forgatókönyvét, a jelenet folytatódik.
 - Az új helyzet tovább alakulhat: további tapsok új változásokat idézhetnek elő, vagy új szereplők csatlakozhatnak a jelenethez.
 - A játék megismétlődik: minden alkalommal, amikor a játékosok megdermednek, új résztvevők lépnek be, és új jeleneteket hoznak létre.

Bátorítsd a játékosokat, hogy testbeszédükkel és gesztusaikkal legyenek kreatívak, és **széles mozdulatokkal** tegyék egyértelművé a jelenetet.

Gondoskodj arról, hogy a jelenetek közötti átmenetek zökkenőmentesek legyenek, és hagyd, hogy a Stoppos teljesen új helyzetekben is jól érezze magát.

Ha a játék túl kaotikus lesz, fontold meg, hogy adj a játékosoknak valamilyen alapszerkezetet vagy





VÁLTOZATOK	konkrét szabályokat (pl. nem szabad beszélni, vagy csak mozdulatokkal lehet kommunikálni).
	Több stoppos: Engedd meg, hogy egyszerre több stoppos is csatlakozzon a jelenethez, így összetettebb és kaotikusabb helyzeteket teremtve.
	Témalapú: Adj a játékosoknak az elején egy konkrét témát vagy helyzetet, amit el kell játszaniuk, például „Egy esküvőn” vagy „Elveszve az úrben”.
	A jelenet folytatása: Miután egy stoppos valakit felváltott, más játékosok is csatlakozhatnak, és továbbépíthetik a jelenetet, így a játék folyamatosan fejlődik anélkül, hogy teljesen újra kellene kezdeni.
HIVATKOZÁSOK	https://www.childdrama.com/
MELLÉKLETEK	

→ 5.4.7 | Közös rajzolás

Korcsoport	Idő	Csoportm élet	Témák	Nehézségi szint
6–8 éves 9–12 éves 13–15 éves	30–60 perc	8–15	A gyermekek megértése	Közepes

CÉLOK	- A különböző nézőpontok megosztásának ösztönzése. - Megérteni az együttműködés fontosságát a teljesebb eredmény elérése érdekében.
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE	Ebben a tevékenységben a gyerekek közös rajzot készítenek, amelyen minden gyerek azt rajzolja le, amit lát, így különböző perspektívákból dolgozhatnak.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	- Fehér papírlapok - Színes ceruzák





LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

1. Oszd fel a csoportot 3-4 fős kis csoportokra, és adj minden csoportnak egy papírlapot és ceruzákat.
2. Minden csoport középre helyezz el egy (vagy több) tárgyat, amelyekre a gyerekek figyelmét és rajzolását összpontosítaniuk kell.
3. Kérd meg az első gyermeket, hogy 2 percig rajzolja le, amit lát. Amikor lejárt az idő, adja át a lapot a következő gyermeknek, aki folytatja a rajzolást azzal, hogy hozzáadja, amit ő lát. Ez a folyamat minden gyermeknél megismétlődik.
4. Minden gyermeknek kétszer kell részt vennie a rajzolási folyamatban.
5. Az idő letelte után gyűjtsd össze a csoportokat, és beszéljétek át a következőket:
 - Milyen érzés volt a társaiddal közösen dolgozni egy rajzon?
 - Észrevettetek-e különbségeket abban, ahogyan osztálytársaitok értelmezték a feladatot?
 - Mit tanultatok abból, hogy figyeltétek, ahogy mások hozzájárulnak a rajzhoz?
 - Hogyan segíthet ez a feladat a különböző nézőpontok megértésében?
 - Mennyire fontos a nyílt kommunikáció a csoportmunkában?

TIPPEK FACILITÁTOROKNAK

A

- Magyarázd el világosan a gyerekeknek a feladat céljait – hogy hogyan fognak együtt dolgozni egy rajz elkészítésén, és mennyire fontos, hogy tiszteljék egymás hozzájárulását.
- Emlékeztess a gyerekeket, hogy figyelmesen nézzék meg, mit rajzolnak a többiek, mielőtt hozzáadnák a saját ötleteiket. Ez elősegíti a jobb együttműködést és a különböző nézőpontok megértését.
- Engedd meg a gyerekeknek, hogy szabadon kifejezzék magukat, még akkor is, ha hozzájárulásuk nem pontosan illeszkedik a témához. A cél a kreativitás és az együttműködés ösztönzése, nem pedig a tökéletesség.





VÁLTOZATOK

HIVATKOZÁSOK

MELLÉKLETEK

- Bátorítsd a gyerekeket, hogy kommunikáljanak egymással a rajzolás közben, beszéljék meg, mit látnak és mit terveznek hozzáadni. Ez nyitott teret teremt az ötletek megosztására és elősegíti a csapatmunka fejlődését.
- Gondoskodj arról, hogy a hangulat játékos és támogató legyen. Dicsérj meg minden hozzájárulást, és gondoskodj arról, hogy mindenki úgy érezze, részese a folyamatnak.
- Ahelyett, hogy egyszerűen csak azt rajzolnák le, amit látnak, adj minden csoportnak egy konkrét témát (pl. „a jövő”, „egy békés világ” vagy „a természet”). Ez irányt adhat a kreativitásuknak, miközben továbbra is lehetővé teszi számukra, hogy különböző nézőpontokat építsenek be a rajzba.
- Próbáljon ki egy olyan változatot, ahol a gyerekeknek csendben kell rajzolniuk, és szó nélkül kell átadniuk a papírt. Ez ösztönzi a nonverbális kommunikációt és a kreatív problémamegoldást, miközben értelmezik, amit mások hozzáadtak.
- Rendelj minden gyermeknek egy-egy különböző szerepet a rajzolási folyamatban (pl. az egyik gyermek színez, a másik formákat rajzol, a harmadik pedig részleteket ad hozzá). Ez a csapatmunkára helyezi a hangsúlyt, és segít a csoportnak egy egységes végeredmény elérése felé haladni.
- Változtassuk meg az anyagokat! A színes ceruzák mellett engedjük meg a gyerekeknek, hogy más eszközöket is használjanak, például zsírkrétát, filctollakat, vagy akár texturált anyagokat (pl. szövetet, papírkivágásokat). Ez a változat tapintható elemet ad hozzá, és elősegíti a kreatív gondolkodást.

Inspirálta: YARD4ALL (2022)

-



5.5 Reflexió



→ 5.5.1 | Lépj előre egyet

Korcsoport	Idő	Csoport méret	Témák	Nehézségi szint
13–15 évesek	120–240 perc	15	Multikulturalizmus	Magas

CÉLOK

- Az empátia elősegítése másokkal szemben, akik különböznek tőlünk.
- A társadalmi egyenlőtlenségekre való figyelem felkeltése.
- A befogadás hiányának lehetséges személyes következményeinek megértésének elősegítése.

A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE

A résztvevők új identitásokat öltenek magukra, és szerepjáték keretében megtapasztalják az egyenlőtlenség valóságát. Ez a játék azt vizsgálja, hogyan súlyosbítja a diszkrimináció és a társadalmi kirekesztés a helyzetet, és arra ösztönzi a résztvevőket, hogy reflektáljanak saját észleléseikre és a társadalmi struktúrákra.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Szerepkártyák
- Nyitott tér (beltéren vagy a szabadban)

LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

1. A játék bemutatása: kérdezd meg a diákokat, hogy elképzelték-e már valaha, hogy valaki mások lennének. Kérj példákat. Magyarázd el, hogy ebben a feladatban szintén elképzélhetik, hogy valaki mások lennének.
2. Magyarázd el az avatarok fontosságát a játékban: mondd el a szerepkártyák jelentését, és azt a játékrészt, amikor meg kell ismerniük az adott személy háttértörténetét. A diákoknak csendben kell elolvasniuk a kártyát, és senkinek sem szabad elárulniuk, hogy ki is az a személy.



Ha egy résztvevő nem érti a szerepkártyáján szereplő valamelyik szó jelentését, csendben emelje fel a kezét, és várja meg, amíg a moderátor odamegy és elmagyarázza. Ebben a szakaszban ne ösztönözzük a kérdéseket. Magyarázzuk el, hogy még ha nem is tudnak sokat egy ilyen személyről, egyszerűen használják a képzelőerejüket, sőt akár a sztereotípiákat is.

3. Az avatarok bemutatása: minden résztvevőnek 30–60 másodperce van arra, hogy bemutassa az avatarját azáltal, hogy mindenki előtt megválaszolja az avatarkártyán szereplő kérdéseket. Ennek a lépésnek a célja, hogy az avatar valóságosabbá váljon, és a többiek jobban megismerjék.
4. A lépések megkezdése: Kérd meg a résztvevőket, hogy teljes csendben álljanak sorba egymás mellé, mintha egy rajtvonalon állnának, és egymás kezét fognák. Magyarázd el nekik, hogy ez a sor egy integrált társadalmat jelképez, ahol mindenkinek ugyanazok a jogai és lehetőségei vannak; kérd meg őket, hogy fogják egymás kezét, ameddig csak tudják, de ha szükséges, hagyják hátra a többieket. Ha több résztvevő van, mint szerepkártya, kérd meg a többieket, hogy maradjanak csendben, és legyenek külső megfigyelők. Amikor felálltak, magyarázd el, hogy le fogsz írni néhány dolgot, ami az avatárjukkal történhet. Ha az állítás igaz lenne arra a személyre, akinek elképzelik magukat, akkor tegyenek egy lépést előre. Ellenkező esetben ne mozduljanak.
5. A lépések megtétele: Olvasd fel a helyzeteket egyenként. Tarts szünetet minden állítás között, hogy a diákok eldönthessék, előrelépnek-e vagy maradnak-e a helyükön. Kérd meg őket, hogy nézzenek körül, és figyeljék meg, hol vannak a többiek.





6. A lépések leállítása: A feladat végén a sort fel kell osztani egyéni résztvevőkre vagy nagyon kis csoportokra. Amikor megállnak, kérdezd meg a sor első és utolsó tagját, hogy mit gondolnak a helyzetükről. Kérd meg minden résztvevőt, hogy emlékeztesse a többieket a saját avatarjára.
7. Díjátadás: Amíg a résztvevők még a helyükön állnak, tegyél le egy dobozt, amelyben a csoport számára értékes dolog található. Ez lehet édesség, gyümölcs stb. Mondd meg nekik, hogy futniuk kell, és meg kell ragadniuk a dobozt, és az első, aki eléri, dönthet arról, hogy mit kezdenek a „díjjal”.
8. Összegzés és értékelés: Ebben a játékban az összegzés ugyanolyan fontos, mint maga a játék. Segít a megértésben. Ilyen kérdéseket tehet fel:
 - Mi történt ebben a feladatban?
 - Mennyire volt könnyű vagy nehéz eljátszani a szerepedet?
 - Mennyire volt nehéz döntéseket hozni?
 - Hogyan képzelted el azt a személyt, akit játszottál?
 - Ismersz valakit, aki ilyen, vagy aki nagyon hasonló helyzetben van?
 - Hogyan érezted magad, amikor elképzelted magad abban a szerepben?
 - Egyáltalán hasonlított rád az a személy?
 - Ismersz valakit, aki hasonló ahhoz a személyhez?

Fontos továbbá a feladatot az inklúzió kérdéseihez kapcsolni, például az alábbi kérdések feltevésével:

- Milyen szerepet játszott az inklúzió (vagy annak hiánya) abban, hogy az illető úgy döntött, előrelép, vagy marad?
- A kérdések az inklúzió szempontjából méltányosak voltak?
- A való életben valaha is hangosan kimondanák ezeket a kérdéseket? Ha



TIPPEK FACILITÁTOROKNAK

A

igen, ki mondaná ki őket, és ha nem, miért?

- A valós életben ki a „felelős” az inklúziós intézkedésekért (beleértve azok hiányát is)?
- Döntő szerepet játszott-e az integráció a közszolgáltatásokhoz való hozzáférés vagy a jobb élet esélye szempontjából?

9. Készítsd el a saját szerepkártyáidat! Az itt bemutatottak csak példaként szolgálnak; számos más téma is bevezethető. Minél jobban tükrözik a szerepkártyáid azt a világot, amelyben a résztvevők élnek, annál többet tanulnak majd a tevékenységből.

- A facilitátor módosíthatja a szerepeket, hogy elkerülje azoknak a gyermekeknek a kellemetlen helyzetbe hozását, akiknek személyes helyzete túlzottan hasonlít valamelyik szerephez.
- Nagyon fontos, hogy a résztvevők csendben maradjanak, miközben megkapják a szerepüket, elképzeljék az általuk megformált személy életét, és ennek az életnek megfelelően haladjanak tovább. Ez nemcsak feszültséget kelt a résztvevők kilétével kapcsolatban, hanem a csend segít fenntartani a szerepre való koncentrációt, és elkerülni a figyelemelterelést és a szereptől való eltérést.
- Gondoskodj arról, hogy minden gyermeknek legyen lehetősége megszólalni az értékelés során. Ez a tevékenység erős érzelmeket válthat ki, és minél többet tudnak a diákok kifejezni magukat és érzéseiket, annál többet fognak kihozni belőle. Szükség esetén szánj több időt az értékelésre.
- Ez a feladat könnyen elvégezhető a szabadban vagy egy nagy teremben. A szerepek felfedésekor tartsd a diákokat a végső pozícióikban, mivel a résztvevőknek vizuális megerősítésre van szükségük ahhoz, hogy felismerjék az eltérést, és azt a személy





VÁLTOZATOK

HIVATKOZÁSOK

MELLÉKLETEK

szerepéhez társítsák. Azonban annak érdekében, hogy a résztvevők hallják egymást az értékelő beszélgetés során, állítsd őket körbe, vagy menjenek be a terembe.

- A feladat ereje abban rejlik, hogy a résztvevők ténylegesen látják, ahogy a köztük lévő távolság növekszik, különösen a végén. A résztvevők közötti különbségek növelése érdekében használj negatív állításokat, vagy akár ezeket is, de negatív értelemben (pl. „lépj egy lépést hátra, ha ez az állítás nem igaz rád”). A hatás fokozása érdekében válassz olyan szerepeket, amelyek tükrözik a diákok saját életének valóságát. Állítsd be a szerepeket úgy, hogy csak néhányan tudjanak előrelépni (azaz „igen”-nel válaszolhassanak).
- Az utólagos megbeszélés és értékelés során különösen azt vizsgálj meg, hogy a diákok hogyan ismertek az azon személy életéről, akinek a szerepét el kellett játszaniuk. Személyes tapasztalatból vagy más információforrásokból (pl. más diákok, felnőttek, könyvek, média, viccek) származott-e az ismeretük? Kérd meg őket, hogy gondolkodjanak el azon, vajon megbízhatóak voltak-e az információforrásaik. Így bemutathatod, hogyan működnek a sztereotípiák és az előítéletek.

A játék a résztvevők valódi személyazonosságával is játszható, azonban fiatalok esetében ez erősen nem ajánlott.

Nagyon hasonló gyakorlat: [az Európa Tanács „Take a step forward” című programja](#)

Szerepkártyák:

1. 18 éves vagy. Ebben a városban élsz, de szüleid a szomszédos országból költöztek ide. Anyanyelved az ország nyelve, de nem vagy ennek az országnak az állampolgára. Apád kőművesként dolgozik, de csak szezonálisan.





2. Te ebben a városban születted, de szüleid Ázsiából költöztek ide. Egy szép éttermet üzemeltetnek, és te a nővéreddel az étterem feletti szobákban laksz. Iskola után te és a nővéred segítetek az étteremben. Ti nem vagytok annak az országnak az állampolgárai, ahol éltek.
3. Te és két testvéred egy szép házban éltek, nagy kerttel és fűtött úszómedencével. Apád a városban egy bank igazgatója. Anyád gondoskodik a házról és a családról.
4. Középkorú roma vagy, aki egy nagyon kicsi, eldugott faluban él, és nincs munkád. Csak a mának élsz. Az állami munkaprogram az egyetlen lehetőség.
5. Egy vidéki parasztházban élsz. Apád gazda, anyád pedig a tehenekről, libákról és csirkékről gondoskodik. Három testvéred és egy nővéred van.
6. Egyke vagy. Anyáddal kettesben éltek egy városi lakásban. Anyád egy gyárban dolgozik. Nagyon jól zenélsz és táncolsz.
7. 12 éves roma diák vagy. Egy kis falu szélén laksz egy kis házban, ahol nincs fürdőszoba. Hat testvéred van.
8. Születésed óta fogyatékossgal élsz, és kerekesszéket kell használnod. A szüleiddel és két nővéreddel egy városi lakásban élsz. Mindkét szülőd tanár.
9. Csecsemőkorod óta árvaházban élsz. Nem tudod, kik voltak a szüleid. Azt mondták neked, hogy értelmi fogyatékos vagy.
10. Te egy 16 éves fiú vagy a vidékről. Kisebb bűncselekmények miatt (megfelelő világítás nélküli kerékpározás, télen tűzifa lopás) apádat hat hónapra börtönbe zárták. Három testvéred van otthon, és te vagy a legidősebb.
11. Egyke vagy. Szüleiddel egy városi lakóházban élsz. Apád építőmunkás, anyád pedig postás. Nagyon jó vagy sportban.





12. A helyi polgármester lánya/fia vagy. Bár a falud meglehetősen kicsi és nincs nagy költségvetése, elég magas színvonalú életmódot élsz.
13. Apád teherautót vezet, és sokat van távol, anyád pedig pincérnő, akinek gyakran éjszaka is dolgoznia kell. Sokszor kell vigyáznod a kisgyerekekre.
14. A szüleid elváltak, amikor még csecsemő voltál. Anyukáddal és a barátjával élsz. Hétvégén meglátogatod apukádat, az új feleségét és a két kisgyereket.
15. Kisgyermek korod óta különböző nevelőszülőknél élsz, mert a szüleid nem tudtak gondoskodni rólad. A nevelőszüleid kedvesek. Ugyanabban a kis házban él veled még négy másik nevelőgyerek is.
16. Te és a nővéred a nagyszületekkel éltek egy kis vidéki városban. A szüleid elváltak, anyád pedig titkárnőként dolgozik a városban. Apádat ritkán látod.
17. Egy szegény roma családban tanulsz, ahol négy gyermek van. Az iskolád szegregált (csak roma diákok járnak oda); ebből az iskolából senki sem folytatja tanulmányait a nyolcadik osztály után. Te vagy az iskola legjobb tanulója.
18. Te vagy a helyi rendőr második gyermeke. Apád a polgármester testvére. A város közepén, egy nagy házban laksz. Ha akarsz, bármikor kérhetsz plusz zsebpénzt. 10 éves vagy, és az anyád által fizetett kiegészítő matekóráknak köszönhetően elég jól teljesítesz az iskolában.

Kérdéssorozat a lépéshez:

1. Neked és a családnak mindig van elég pénztek a szükségleteitek fedezésére.





2. Amikor a házad épült, apád valahogyan elintézte, hogy a fűtési rendszer megkerülje az árammérőt, így nem kell fizetned érte.
3. A munkatársaid fontos döntésekkel kapcsolatban kikérik a véleményedet.
4. Szavazhatsz a választásokon abban az országban, ahol élsz.
5. Bár szavazhatnál a választásokon, nem tartod fontosnak; és amúgy is, még soha nem hallottál olyan pártról, amely vonzana téged (lépj egy lépést hátra!)
6. Nem félsz attól, hogy a rendőrség megállít.
7. Közelednek a választások, és egy nagy országos párt felkeresett téged, hogy legyél a helyi képviselőjük.
8. A munkahelyeden te hozod a döntéseket, és minden szavadat komolyan veszik.
9. Gyakran vesz részt közbeszerzésekben, és ismeri azokat a technikákat (bármilyen legyen az), amelyekkel megnyerheti azokat.
10. Soha nem érezted magad diszkriminálva a saját vagy szüleid származása, háttere, vallása vagy kultúrája miatt.
11. Ha idősebb leszel, egyetemre mehatsz, vagy bármilyen munkát vagy szakmát választhatsz, amit csak akarsz.
12. A záróvizsga után kiderült, hogy nem állami finanszírozású hallgatóként vették fel, de szüleid megengedhetik maguknak, hogy magán hallgatóként folytasd tanulmányaidat.
13. Apádnak a polgármesterrel való kiváló kapcsolata révén mindig jól fizető állása van.
14. Te és a családod néha fizettek olyan dolgokért, amiket egyáltalán nem szabadna megvenni (például egy jobb év végi osztályzatért stb.).
15. Bár nem vagy igazán tehetséges (nem tudtál elég gyorsan futni ahhoz, hogy bekerülj a csapatba), apád rá tudja venni a testnevelő tanárt, hogy felvegyen a focicsapatba.

100%

→ 5.5.2 | A befogadás csomója

Korcs csoport	Idő	Csoportm élet	Témák	Nehézségi szint
13–15 évesek	5–30 perc	15	Multikulturalizmus	Közepes

CÉLOK

- # A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK



LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

1. Körbeállítás és a csomó kialakítása: Indítsa el a játékot azzal, hogy megkéri a résztvevőket, álljanak körbe, emeljék fel a jobb kezüket, és fogják meg a körben velük szemben álló személy kezét, majd ismételjék meg a bal kezükkel, hogy összekuszált csomót hozzanak létre.
2. Magyarázd el a tevékenység témáját: Magyarázd el, hogy miközben együtt dolgoznak a csomó kibogozásán, egyúttal az inklúzióval, a sokszínűséggel és a csapatmunkával (vagy bármely más témával) kapcsolatos kérdésekről is elgondolkodnak. Csak akkor mozoghatnak 10 másodpercig, ha helyesen válaszolnak ezekre a kérdésekre.
3. Kezdjük a játékot befogadással kapcsolatos kérdésekkel: A moderátor kezében van egy kérdésekből álló lista, amelyek a befogadással, a sokszínűséggel, az empátiával, a csapatmunkával és a kommunikációval kapcsolatosak. Mielőtt bárki is megmozdulna a csomó kibogozása érdekében, a moderátor feltesz egy kérdést a csoportnak. Íme néhány példakérdés:
 - Az befogadásnak számít-e, ha különböző háttérrel rendelkező gyerekek ugyanabba az iskolába járnak, de néhányuknak máskor van a szünete?
 - A méltóságot ki kell érdemelni, vagy mindenki számára járó jog?
 - Gondolod, hogy van szereped az inklúzió előmozdításában?
 - A méltóság abból fakad, ahogyan mi bánunk másokkal, vagy abból, ahogyan mások bánnak velünk?
 - Adj példát egy olyan cselekedetre, amellyel hozzájárulhatsz ahhoz, hogy mások jobban befogadottnak érezzék magukat!





- Adj példát egy olyan cselekedetre, amellyel ünnepeljük a sokszínűséget a közösségünkben vagy csoportunkban!
 - Nevez meg egy híres személyt, aki az inklúzióért küzdött!
4. Válasz és cselekvés: Amint egy résztvevő megválaszolta a kérdést, 10 másodpercig kibogozhatja a csomót. A csoportnak követnie kell a javaslatát.
 5. Csapatreflexió minden mozdulat után: Minden mozdulat után a csoportnak röviden meg kell beszélnie, hogy a válaszuk és a cselekedetük hogyan kapcsolódik a befogadáshoz és a csapatmunkához. Ezzel a figyelem a témán marad, és segít a résztvevőknek tudatosítani a szerepüket a befogadó környezet kialakításában.
 6. A játék folytatása: A moderátor továbbra is a témához kapcsolódó kérdéseket tesz fel, miközben a csoport halad a csomó kibogozásával. Minden mozdulat egy-egy válaszhoz kapcsolódik, így a résztvevőknek együtt kell működniük és kommunikálniuk kell, hogy fizikai és fogalmi megoldásokat egyaránt találjanak.
 7. A játék befejezése és értékelés: A játék akkor ér véget, amikor a csomót teljesen kibogozzák, és a csoport egy vagy több körben áll. A csomó kibogozása után vezess értékelő beszélgetést, amelynek középpontjában az áll, hogy a játék hogyan kapcsolódott az inklúzióhoz:
 - Hogyan segített az inklúzióval kapcsolatos kérdések megválaszolása a csomó kibogozásában?
 - Milyen érzés volt fizikai tevékenység révén összekapcsolni az inklúzió és a csapatmunka fogalmát?
 - Mit tanultatok az inklúzióról ezen a tevékenység során, amit alkalmazni tudtok a mindennapi életetekben?





TIPPEK FACILITÁTOROKNAK	A	- Ha a résztvevők nem ismerik egymást, kezdjétek az eredeti „Emberi csomó” játékkal, amely inkább jégtörőként szolgál. - Ha a csoport még kezdő ebben a játékban, minden mozdulatra szánj több mint 10 másodpercet. Ez akár 30 másodpercig is eltarthat. - Ha egy válasz vitát vált ki, a facilitátor engedélyezhet rövid beszélgetéseket, mielőtt a következő lépés megtörténne.
		- Bekötött szemmel: A játék nehezebb változatában egy vagy több résztvevő szemét bekötik, így fokozva a verbális kommunikációra és a bizalomra való támaszkodást. - Időre menő kihívás: Versengő csoportok esetében állíts be időkorlátot, és nézd meg, milyen gyorsan tudják kibogozni a csomót. - Több kis csomó: Nagyon nagy csoportok esetében érdemes a résztvevőket 8–10 fős kisebb csapatokra osztani. Az egyes csapatok versenyezhetnek egymással, hogy ki oldja ki elsőként a csomóját. - Ez a játék különböző témákkal is játszható. A legfontosabb, hogy keverjük a kérdéseket és a fizikai tevékenységet.
		Hasonló gyakorlat: Teambuilding.com – Emberi csomó: lépésről lépésre
		-
VÁLTOZATOK		
HIVATKOZÁSOK		
MELLÉKLETEK		

→ 5.5.3 | A státuszsor

Korcsoport	Idő	Csoportm éret	Témák	Nehézségi szint
13–15 évesek	60–120 perc	8–15	Multikulturaliz mus	Magas





CÉLOK

A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

- A különböző társadalmi státuszok megértésének elősegítése.
- A sztereotípiákról és a kiváltságokról való gondolkodás ösztönzése.
- Az empátia elősegítése a résztvevők körében.

A résztvevők a társadalmi státuszra és a kiváltságokra vonatkozó állítások alapján fizikailag elhelyezkednek egy képzeletbeli vonal mentén. Ez a tevékenység segít a gyermekeknek felismerni és átgondolni saját és mások társadalmi kontextusát.

- Tágas hely a mozgáshoz
- Kinyomtatott állítások, vagy egy moderátor, aki felolvassa őket

1. Kezdd azzal, hogy elmagyarázod, hogy ez a feladat a társadalmi tapasztalatok és kiváltságok közötti különbségeket fogja feltárni.
2. Jelölj ki egy vonalat a teremben (szalaggal vagy képzeletben), és az egyik végét jelöld meg „teljesen egyetérték”, a másikat pedig „teljesen nem értek egyet” felirattal.
3. Ossz ki mindenkinek egy papírra írt szerepet. Adj nekik néhány percet, hogy elképzeljék a papíron szereplő személyt.
4. Olvass fel olyan állításokat, mint például:
 - „Több mint három pár cipőm van.”
 - „Már ítélték el a családom anyagi helyzete miatt.”
 - „Kirekesztettnek éreztem magam a származásom miatt.”
5. A résztvevők a soron arra a helyre lépnek, amelyik a válaszukat jelzi.
6. Minden állítás után tarts szünetet, hogy megbeszéljétek a megfigyeléseket:
 - Milyen mintákat látunk?
 - Milyen érzés volt elfoglalni a helyedet?
7. Zárásként a csoport együtt gondolkodjon el azon, hogy ezek a felismerések hogyan segíthetnek a sztereotípiák csökkentésében és a befogadás előmozdításában.





TIPPEK FACILITÁTOROKNAK

A

VÁLTOZATOK

HIVATKOZÁSOK

MELLÉKLETEK

- Hangsúlyozd, hogy nincsenek helyes vagy helytelen válaszok.
- Teremts biztonságos légkört az alapszabályok lefektetésével (pl. mások álláspontjának tiszteletben tartása).
- Figyeld a csoport érzelmi reakcióira, és alaposan értékeljétek át a gyakorlatot.

- A fiatalabb résztvevők számára használj vizuális segédeszközöket (kártyákat vagy rajzokat) a kijelentések helyett.
- A kijelentéseket igazítsd az adott témákhoz vagy a helyi körülményekhez.

<https://www.vantagecircle.com/>

Javasolt állítások listája:

- „Több mint három pár cipőm van.”
- „Otthon van internet-hozzáférésem.”
- „Voltam már nyaralni a családommal.”
- „Néha aggódom, hogy lesz-e elég étel otthon.”
- „Már csúfoltak a ruháim miatt.”
- „Az iskolában nyíltan beszélhetek a családi hagyományainkról.”
- „Kizártnak éreztem magam a külsőm miatt.”
- „Van saját eszközöm, például telefonom vagy táblagépem.”
- „Volt már, hogy valaki segített a házi feladatomban.”
- „Azokat az ünnepeket ünneplem, amelyeket az iskolám vagy a közösségem elismer.”

Javasolt szerepkörök listája:

- Egy olyan gyermek, akinek a családja több vállalkozást is tulajdonol
- Egy gyermek, aki egy vidéki mezőgazdasági közösségben él
- Egy gyermek, akinek a szülője gyári munkás
- Egyedülálló szülőnél élő gyermek
- Egy elit magániskolába járó gyermek
- Egy hajléktalan gyermek





	• Egy gyermek, akinek családja nemrég vándorolt be • Egy nagy, kiterjedt családban élő gyermek • Egy gazdag családból származó, gyakran utazó gyermek • Egy olyan gyermek, akinek a szülei munkanélküliek • Egy városi bérletben élő gyermek • Egy gyermek, aki a család tulajdonában lévő hajón él • Egy gyermek, akinek a szülei orvosok • Egy szociális segélyre szoruló háztartásból származó gyermek • Egy gyermek, aki háború sújtotta régióban él, és nemrég költözött el
--	--

→ 5.5.4 | Sztereotípiacsere

Korcsoport	Idő	Csoportméret	Témák	Nehézségi szint
13–15	60–120 perc	8–15	Multikulturalizmus	Közepes

CÉLOK	• A sztereotípiák felismerése és megkérdőjelezése. • Az előítéletek hatásának megértése. • A mások szemszögéből való gondolkodás ösztönzése.
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE	A résztvevők megosztják és megvitatják azokat a sztereotípiákat, amelyekkel találkoztak vagy amelyeket maguk is megtapasztaltak, majd párban dolgoznak, hogy „cseréljenek” nézőpontot, és olyan történeteket alkossanak, amelyek megkérdőjelezik ezeket a sztereotípiákat.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Papír és tollak • Flipchart vagy tábla a csoportos jegyzetekhez





LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

TIPPEK FACILITÁTOROKNAK

VÁLTOZATOK

HIVATKOZÁSOK

MELLÉKLETEK

A

1. Kezdjük csoportos beszélgetéssel:
 - Mik azok a sztereotípiák?
 - Hogyan hatnak az emberekre?
2. Kérd meg a résztvevőket, hogy írják le azokat a sztereotípiákat, amelyekkel szembesültek vagy amelyeknek tanúi voltak.
3. Párokban cseréljenek ki egy-egy sztereotípiát, és gondolkodjanak el együtt, hogyan lehetne azt megkérdőjelezni (pl. történet írásával, rajzolással vagy szerepjárással).
4. A párok mutassák be munkájukat a csoportnak.
5. Moderáljon egy beszélgetést:
 - Milyen érzés volt „cserélni” a nézőpontokat?
 - Mit tanultatok ebből a feladatból?

- Gondoskodj támogató légkörről az érzékeny élmények megosztásához.
- Légy felkészülve arra, hogy kezeld a kihívást jelentő érzelmeket vagy kérdéseket.

- Használj kis csoportos beszélgetéseket a párosok helyett.
- Használj multimédiás elemeket (videókat vagy fényképeket) a történetmesélés ösztönzésére.

<https://thinkpsych.com/ihlette>

Stereotípiá-ötletek:

- „A lányok nem jók a sportban.”
- „A fiúknak nem szabad sírniuk.”
- „A vidéki emberek kevésbé képzettek.”
- „A tinédzserek felelőtlenek.”
- „Bizonyos munkák csak férfiaknak vagy csak nőknek valók.”
- „A fogyatékkal élők nem önállóak.”
- „A bevándorlók nem járulnak hozzá a társadalomhoz.”
- „A gazdag emberek mindig boldogok.”
- „Az idősök nem tudnak új készségeket elsajátítani.”
- „Minden fiatal jártas a technológiában.”



→ 5.5.5 | Tokri (A kosár)

Korcsoport	Idő	Csoportm élet	Témák	Nehézségi szint
6–8 éves 9–12 éves	30–60 perc	3–8	Multikulturaliz mus	Alacsony

CÉLOK

- A különböző valóságok megértése és az empátia elősegítése.
- Gondolkodás arról, hogyan lehet támogatni és beilleszteni egy hasonló helyzetben lévő gyermeket.

A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE

A tevékenység keretében a gyerekek megnéznék egy indiai családról szóló stop-motion filmet, majd ezt követően egy reflektáló beszélgetés következik, amelynek célja, hogy a gyerekek megértsék és megbecsüljék a saját valóságuk és másoké közötti különbségeket.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Számítógép
- Vetítő
- Internet-kapcsolat
- [Videó link](#)

LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

1. Nézzék meg csoportosan a kiválasztott stop-motion filmet, a „Tokri (A kosár)” címűt, amely elérhető a YouTube-on: ügyelve arra, hogy mindenki kényelmes körülmények között nézhesse a filmet. A film közös megtekintése.
2. Nyitott kérdésekkel segítsék elő a beszélgetést:
 - Mit gondoltok a videóról? Milyen érzelmeket váltott ki belőletek a videó?
 - Mit gondoltok, mit szimbolizál a kosár a történetben?
 - Mennyire különböznek az életkörülményeitek a videóban szereplő kislányétól?
 - Hogyan hangsúlyozza a videó az empátia és a megértés fontosságát?



TIPPEK FACILITÁTOROKNAK VÁLTOZATOK HIVATKOZÁSOK MELLÉKLETEK	A	Mit tennél, hogy segíts neki? Milyen apró lépéseket tehetsz a közösségedben, hogy változást hozz?
		A moderátornak biztonságos és támogató légkört kell teremtenie a megosztáshoz, gondoskodva arról, hogy minden résztvevő nyugodtan, nyíltan kifejezhesse véleményét.
		A fő tevékenység után a moderátor megkérheti a gyerekeket, hogy rajzoljanak vagy írjanak a saját családi életükről, és hasonlítsák össze azt a filmben szereplő családdal.
		Edukino (2022)
		-

→ 5.5.6 | Önarckép

Korcsoport	Idő	Csoportméret	Témák	Nehézségi szint
13–15 évesek	120–240 perc	3–8	Önkép és önbecsülés	Közepes

CÉLOK A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	- Gondolkodjunk el azon, mi a különbség aközött, hogy kik vagyunk valójában, és aközött, hogy milyennek szeretnénk látszani mások előtt. - Megtanulni elfogadni a különbségeket. - Elősegíteni az önbizalmat és a kölcsönös bizalmat a gyermekek között.
	Néha eltér az, ahogyan magunkat látjuk, és ahogyan mások látnak minket. Fontos, hogy tudatában legyünk ennek, és ne felejtsük el, kik szeretnénk valójában lenni.
	- Okostelefon - Számítógép - Projektor





LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ	1. Kezdjük azzal, hogy megbeszéljük, hogyan mutatják magukat az emberek néha másképp, hogy beilleszkedjenek vagy elfogadják őket. 2. Minden gyermeket felkérünk, hogy készítsen két önarcképet: • „Hogyan gondolom, hogy mások látnak engem” • „Hogyan vagyok valójában.” 3. A fényképeket otthon is elkészíthetik, és a következő foglalkozáson bemutathatják, vagy a foglalkozás során is elkészíthetik őket. Kiegészítők használata is megengedett. 4. A bemutató foglalkozás során minden résztvevő megosztja és elmagyarázza a fényképeit.
TIPPEK FACILITÁTOROKNAK	A A moderátornak nyitottnak kell lennie a különböző típusú bemutatásokra, és kellemes légkört kell teremtenie az osztályteremben, hogy minden tanuló nyugodtan beszélhessen magáról.
VÁLTOZATOK	A fényképek helyett megkérhetjük a fiatalokat, hogy rajzolják vagy festessék meg önarcképüket.
HIVATKOZÁSOK	Edukino (2022)
MELLÉKLETEK	-

→ 5.5.7 | Fejezd ki magad!

Korcsoport	Idő	Csoportméret	Témák	Nehézségi szint
9–12 éves	30–60 perc	3–8	Kommunikáció	Közepes

CÉLOK

- A gyermekek ösztönzése arra, hogy festés és írás segítségével fejezzék ki érzéseiket, ötleteiket és kreativitásukat
- Visszatekintés olyan múltbeli helyzetekre, ahol a kommunikáció volt a kulcsfontosságú elem.

A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE

Ebben az „Express Yourself” (Fejezd ki magad!) tevékenységben a gyermekek szabadon választhatják ki, hogy festéssel vagy írással szeretnék-e kifejezni magukat, miközben a kommunikációra reflektálnak. Ez a tevékenység azonban más témákhoz is felhasználható.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Papír
- Festékek, filctollak, zsírkréták
- Tollak vagy ceruzák
- Magazinok, olló, ragasztó kollázshoz (opcionális)

LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

1. Bevezetés: Kezdjük azzal, hogy megbeszéljük a gyerekekkel a kommunikáció különböző formáit (pl. verbális, nonverbális, testbeszéd, arckifejezések stb.). Magyarázzuk el, hogy a kommunikáció hogyan segít megosztani gondolatainkat, érzéseinket és ötleteinket másokkal. Magyarázzuk el azt is, hogy ebben a feladatban a gyerekek választhatnak, hogy inkább rajzolni/festeni szeretnének (festéssel kifejezni magukat), vagy írni (írással kifejezni magukat).
2. Kifejezés festéssel: Kérd meg a gyerekeket, hogy gondoljanak vissza egy olyan pillanatra, amikor valakivel kommunikáltak, akár szavakkal, gesztusokkal, akár érzelmekkel. Kérd meg őket, hogy színek, formák és képek segítségével fejezzék ki, hogyan érezték magukat abban a



helyzetben. Festhetnek vagy rajzolhatnak egy jelenetet, amely egy kommunikációs pillanatot ábrázol (pl. beszélgetés, vita vagy békés interakció). Néhány kérdés, amely segíthet nekik a reflexióban:

- Milyen érzelmeket éreztek, amikor másokkal kommunikáltok?
- Milyen színek vagy formák jelképezhetik a kommunikációs stílusotokat?
- Hogyan tudjátok a műveteken keresztül kifejezni a különböző érzelmeket?

3. Írásban való kifejezés: Azoknál a gyerekeknél, akik már magabiztosan írnak, kérd meg őket, hogy írjanak egy rövid történetet vagy verset, amely egy olyan élményre összpontosít, ahol a kommunikáció fontos szerepet játszott. Ez lehet egy vidám beszélgetés egy baráttal, egy félreértés, vagy egy olyan helyzet, ahol a kommunikáció révén tanultak valamit. Ha úgy szeretnék, arról is írhatnak, hogy a kommunikáció hogyan használható problémák megoldására vagy érzések kifejezésére. Néhány kérdés, amely segíthet nekik a gondolkodásban:

- Hogyan segítenek a szavak abban, hogy kapcsolatot teremts másokkal?
- Emlékszel olyan esetre, amikor a nem egyértelmű kommunikáció miatt félreértés alakult ki?
- Milyen üzenetet szeretnél megosztani másokkal az írásod révén?

4. Megosztás és elmélkedés: Miután a gyerekek befejezték a rajzukat vagy írásukat, adj nekik lehetőséget, hogy megosszák alkotásaikat a csoporttal. Bátorítsd őket, hogy magyarázzák el, mit közvetítettek a munkájukon keresztül, és szerintük milyen szerepet játszik a kommunikáció a mindennapi életükben. Elmélkedési kérdések:





TIPPEK FACILITÁTOROKNAK VÁLTOZATOK HIVATKOZÁSOK MELLÉKLETEK	A	- Hogyan segít a művészet vagy az írás abban, hogy kifejezzétek a gondolataitokat és érzéseiteket? - Hogyan tudod biztosítani, hogy kommunikációd egyértelmű és tiszteletteljes legyen? - Mit tanultál magadról ezen a tevékenység során?
		Támogassátok a gyerekeket a tevékenység kidolgozásában, és legyetek éberek, hátha bármilyen negatív helyzet vagy érzélem merül fel.
		Ez a művészi kifejezési tevékenység bármely olyan témára alkalmazható, amelyet meg szeretnénk vitatni és átgondolni.
		Lucas (2022) ihlette
		-

5.6 Zárás



→ 5.6.1 | Visszajelző kör

Korcsoport	Idő	Csoportméret	Témák	Nehézségi szint
9–12 évesek, 13–15 évesek	5–30 perc	3–8, 8–15, 15+	Csoportvezetés	Alacsony

CÉLOK	A résztvevők ösztönzése arra, hogy osszák meg gondolataikat és érzéseiket.
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE	A résztvevők körbe ülnek, és megosztanak egy-egy gondolatot, érzést vagy felismerést a foglalkozásról, elősegítve ezzel a lezárást és a kötődés kialakulását.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	Nincs
LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ	- Kérd meg a résztvevőket, hogy üljenek körbe. - Magyarázd el a reflexió témáját: „Osszatok meg egy dolgot, amit ma tanultatok, élveztetek vagy jelentőségteljesnek találtatok.” - Menj végig a körön, és adj minden résztvevőnek lehetőséget, hogy megossza gondolatait. - Köszönd meg mindenkinek a hozzájárulását és a részvételt.
TIPPEK FACILITÁTOROKNAK	A Gondoskodj arról, hogy a légkör ne legyen ítélező. A moderátoroknak ösztönözniük kell mindenkit a részvételre, de tiszteletben kell tartaniuk az egyéni kényelmi szintet.
VÁLTOZATOK	Használj beszédbotot vagy más tárgyat, amely jelzi, kinek van szava.



HIVATKOZÁSOK MELLÉKLETEK	- Kínálj alternatív kérdéseket (pl. „Egy szóval írd le a mai napot!”). - Használd „hangulatmérőt”, és kérdezd meg: „Hogy éreztetted magad ma?”. A moderátorok létrehozhatják ezt a mérőt úgy, hogy meghatároznak egy skálát, vagy az interneten keresnek rá.
	afterschoolmatters.org
	-

→ 5.6.2 | A legfontosabb pillanatok

Korcsoport	Idő	Csoport mérete	Témák	Nehézségi szint
13–15 évesek	60–120 perc	3–8, 8–15, 15	Önkép, önbecsülés	Közepes

CÉLOK	- A foglalkozás legfontosabb tanulságainak megerősítése. - Pozitív és ünnepi hangulatban zárni az órát.
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE	A résztvevők közösen készítenek egy „összefoglaló videót”, amelyben felidéznek és rögzítik a foglalkozás legfontosabb pillanatait. Ez a tevékenység segít a tanultak megszilárdításában, és a résztvevőknek sikerélményt nyújt.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	- Felvételhez szükséges okostelefon - Nagy papírlap vagy tábla (szükség esetén) - Filctollak (szükség esetén)
LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ	- Oszd fel a résztvevőket kis csoportokra, és kérd meg az egyes csoportokat, hogy beszéljék meg a foglalkozás során legjobban tetsző pillanataikat vagy a legfontosabb tanulságokat. - A csoportok írják le vagy rajzolják le a legemlékezetesebb pillanataikat a papírra. - Rögzítsd a kis csoportok felvételeit.





TIPPEK FACILITÁTOROKNAK VÁLTOZATOK HIVATKOZÁSOK MELLÉKLETEK	4. Hívd össze a csoportokat, hogy megosszák egymással hozzájárulásait. 5. Állítsd össze az összes kiemelt pillanatot egy lapra vagy táblára, és tedd ki. 6. Zárásként köszönd meg a résztvevőknek, és hangsúlyozd a közös erőfeszítéseket és eredményeket.
	A moderátorok kreatív kérdéseket tehetnek fel (pl. „Mi mosolyogtatott meg ma?”, „Mit viszel magaddal ebből a napból?”). Ne felejtsék el méltatni az egyes csoportok hozzájárulását, hogy elősegítsék a pozitív hangulatot.
	• Készíts digitális összefoglalót egy együttműködési eszköz segítségével (pl. diavetítés vagy Padlet). • Építs be fotókat vagy rajzokat a vizuálisabb összefoglalás érdekében.
	https://thelincolncenter.com/ihlette
	-

→ 5.6.3 | Céljelző

Korcsoport	Idő	Csoportmért	Témák	Nehézségi szint
13–15 évesek	5–30 perc	3–8	A gyermekek megértése Csoportvezetés	Alacsony

CÉLOK	• A résztvevők ösztönzése arra, hogy reflektáljanak tapasztalataikra és értelmes célokat tűzzenek ki maguk elé. • Elősegíteni a közös fejlődés és az inspiráció érzését a csoporton belül. • A foglalkozást átgondolt és pozitív hangnemben zárni.
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS HÁTTÉR-MEGHATÁROZÁS	A „Goal Token” egy reflektív zárótevékenység, amelynek során a résztvevők egy kis kártyára írják le személyes céljukat vagy a foglalkozásból megszerzett tanulságukat. Ezeket a kártyákat





SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

összekeverik, majd névtelenül újraosztják a csoport tagjai között, így mindenki egy társától kapott inspirációval távozhat. A tevékenység elősegíti a személyes fejlődést és a csoport közös útjának összekapcsolódását.

- Kis üres kártyák vagy papírlapok (egy-egy minden résztvevőnek).
- Tollak vagy filctollak.
- Egy díszes tál, doboz vagy táska a kártyák összegyűjtéséhez.

LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

1. Bevezetés (5 perc):

- Magyarázd el a tevékenység célját: az ülés átgondolása és a megosztott élmények ihlette célok kitűzése.
- Adj példákat célokra vagy tanulságokra, például:
 - „Megpróbálok jobban bízni másokban”.
 - „Megtanultam, mennyire fontos a világos kommunikáció”.
 - „Kis kockázatokat vállalok, hogy kilépjek a komfortzónámból”.

2. Írási szakasz (5 perc):

- Ossz ki kártyákat és tollakat minden résztvevőnek.
- Kérd meg őket, hogy írjanak fel a kártyára egy célt vagy egy tanulságot a foglalkozásból. Ösztönözd őket az őszinteségre és a pozitív hozzáállásra.
- Ha elkészültek, hajtsák össze a kártyát, hogy névtelen maradjon, és tegyék a tálba vagy a zsákba.

3. Keverés és kiosztás (5 perc):

- Keverje alaposan össze a kártyákat a tálban.
- Minden résztvevő véletlenszerűen húzzon ki egy kártyát, ügyelve arra, hogy ne a sajátját válassza ki.





TIPPEK FACILITÁTOROKNAK

A

VÁLTOZATOK

HIVATKOZÁSOK

MELLÉKLETEK

- Kérd meg őket, hogy csendben olvassák el a kapott célt, és gondolkodjanak el annak jelentésén.

4. Megosztás és lezárás (5 perc):

- Ha az idő engedi, kérd meg a résztvevőket, hogy osszák meg a kapott célt, és mondják el, hogyan hat rájuk (opcionális).
- Zárásként hangsúlyozd a közös fejlődést és annak fontosságát, hogy ezeket a célokat továbbvigyék.

- Bátorítsd a résztvevőket, hogy valami értelmeset és megvalósíthatót írjanak le.
- Biztosíts mindenkit arról, hogy a folyamat névtelen, ezzel is elősegítve a nyitottságot.
- Ha valaki nem érzi kényelmesnek a kártyájának megosztását, tisztelje a döntését.
- Használj nyugodt és elmélkedő hangnemet, hogy megteremtsd a tevékenységhez szükséges hangulatot.

- Csoportcélok kiállítása: Gyűjtsd össze a kártyákat, és tedd ki őket egy táblára vagy a falra, hogy vizuálisan is szem előtt tartsák a csoport törekvéseit.
- Személyes boríték: A kártyák újraelosztása helyett kérd meg a résztvevőket, hogy a sajátjukat zárják be egy borítékba, hogy később visszatérhessenek rájuk.
- Irányított témák: Kérd meg a résztvevőket, hogy egy konkrét témára összpontosítsanak, például a bizalomra, a kommunikációra vagy a befogadásra.
- Virtuális adaptáció: Online környezetben a résztvevők megoszthatják céljaikat egy megosztott dokumentumon vagy digitális platformon keresztül.

Hasonló gyakorlat: [leadersofleaders.ca „Spotlight reflection”](https://www.leadersofleaders.ca/spotlight-reflection/) című csapatépítő tevékenysége – „Spotlight Reflection” – Leaders for Leaders



→ 5.6.4 | Csoportos buzdítás

Korcsoport	Idő	Csoportm éret	Témák	Nehézségi szint
13–15 évesek	5–30 perc	15	Csoportvezetés	Alacsony

CÉLOK

- A foglalkozás során a csoport erőfeszítéseinek és eredményeinek elismerése.
- Elősegítjük az összetartozás és a bajtársiasság érzését.
- A foglalkozást lendületesen és pozitív hangulatban zárjuk le.

A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE

A „Csoportos szurkolás” egy nagy energiájú záró tevékenység, amely a kollektív kreativitáson keresztül segít a résztvevők közötti kötődés kialakításában. A csoport közösen kitalál és előad egy egyedi szurkolást vagy kántálást, amely összefoglalja a foglalkozás legfontosabb pillanatait, témáit vagy eredményeit. Ez a tevékenység erősíti a csoport identitását, és a résztvevőknek felemelő érzést és összetartozás-érzetet ad.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Szabad tér, ahol a csoport állhat és szabadon mozoghat.
- Opcionális: Filctollak és tábla vagy flipchart a szurkolási ötletek megvitatásához.
- Zene vagy dobpergés (opcionális) a szurkolás ritmusának alátámasztásához.

LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ

1. Bevezetés (2–3 perc):
 - Magyarázd el a tevékenység célját: a foglalkozás megünneplése és összefoglalása egy vidám és energikus csoportos szurkolással.
 - Hangsúlyozd, hogy a szurkolásnak tükröznie kell a csoport közös élményeit, eredményeit vagy a nap témáit.
2. Ötletelés (5–7 perc):
 - Gyűjtsd össze a résztvevőket körbe vagy félkörbe.



**TIPPEK
FACILITÁTOROKNAK**

A

- Vezess egy gyors ötletgyűjtést olyan kérdések feltevésével, mint például:
 - Mi volt a mai nap legszórakoztatóbb része?
 - Mit értünk el együtt?
 - Milyen szavakkal vagy kifejezésekkel lehetne leírni a csoportunkat?
 - Írd le a javaslataikat (ha táblát vagy flipchartot használsz), és ösztönözd a kreativitást.
 - Válassz ki néhány kulcsfontosságú kifejezést vagy szót, amelyet beépítesz a szurkoló dalba.
3. A szurkolóvers megalkotása (5 perc):
- Dolgozz együtt a csoporttal, hogy meghatározzátok a szurkolóvers szerkezetét, például:
 - Rím vagy kántálás (pl. „Mi vagyunk a legjobbak, átmentünk a teszten!”).
 - Hívás-válasz formátum (pl. Vezető: „Kik vagyunk mi?” Csoport: „A Dream Team!”).
 - Egyszerű, ritmikus taps vagy lábdobogás a szavakkal kombinálva.
 - Gyakoroljátok együtt a szurkolást, hogy mindenki jól érezze magát a ritmussal és a szöveggel.
4. Előadás (2–3 perc):
- Végezzétek el a szurkolást csoportként, ösztönözve az energiát, a lelkesedést és a hangos kiabálást.
 - Opcionálisan rögzítsétek a szurkolást, hogy később emlékként megoszthassátok a résztvevőkkel.
- Ösztönözzék a befogadást azzal, hogy mindenki számára lehetőséget biztosítanak ötletek megosztására.
 - Tartsák fenn a magas energiaszintet, és dicsérik a kreativitást, még akkor is, ha a szurkolás egyszerű vagy butácska.





VÁLTOZATOK

- A szurkolás bonyolultságát a csoport életkorához és dinamikájához igazítsd.
- Használj testmozgásokat vagy gesztusokat, hogy a szurkolás még vonzóbbá váljon.
- Ha a résztvevők félénkek, vezesd te magad a szurkolást, és fokozatosan vond be őket.

- Témához igazított szurkolás: Igazítsd a szurkolást a foglalkozás egy konkrét témájához, például a csapatmunkához, a bizalomhoz vagy a kommunikációhoz.
- Szurkolóverseny: Oszd fel a csoportot kisebb csapatokra, hogy saját szurkolásokat alkossanak, és előadják egymásnak.
- Zenei szurkolás: Adj hozzá háttérzenét vagy ritmust a lendület és az izgalom fokozása érdekében.
- Emlék-szurkolás: Építsen be a szurkolásba a foglalkozás konkrét pillanatait vagy vicceit.
- Csendes szurkolás: Add elő a szurkolást kizárólag gesztusokkal és mozdulatokkal, hogy egyedi csavart adj neki.

HIVATKOZÁSOK

Hasonló gyakorlat: [beunite.com: Csapat szurkolás](https://beunite.com/Csapat-szurkolas)

Példa rímpárookra:

- Achieve / Believe: „Sikerrel járunk, mert hiszünk benne!”
- Win / Begin: Példa: „A győzelemért játszunk, kezdjük el!”
- Team / Dream: Példa: „Egy nagy csapat egy nagy álommal!”
- Try / Fly: Példa: „Mindig megpróbáljuk, együtt repülünk!”
- Play / Day: Példa: „Ideje játszani, a miénk a nap!”
- Cél / Teljes: Példa: „A célunk egyértelmű, adjunk bele mindent!”
- Erősek / Egész nap: Példa: „Erősek vagyunk, egész nap kitartunk!”
- Legjobb / Küldetés: Példa: „Mi vagyunk a legjobbak ebben a küldetésben!”
- Szórakozás / Futás: Példa: „Szórakozzunk egy kicsit, csatlakozz a futáshoz!”

MELLÉKLETEK





- Gyors / Szórakozás: Példa: „Gyorsak vagyunk, szórakozzunk egy jót!”
- Ragyogás / Vonal: Példa: „Itt az ideje ragyogni, pontosan a vonalon!”
- Magas / Ég: Példa: „Magasra törünk, egyenesen az ég felé!”
- Way / Okay: Példa: „Ismerjük az utat, minden rendben lesz!”
- Mozgás / Ritmus: Példa: „Mozogjunk és ritmusba jöjjünk, benne vagyunk a ritmusban!”
- Pace / Race: Példa: „Tartsuk a tempót, megnyerjük a versenyt!”
- Flow / Go: Példa: „Megvan a ritmus, most pedig gyerünk!”
- Fight / Bright: Példa: „Erőteltjesen küzdünk, ragyogunk!”
- Fast / Last: Példa: „Gyorsan haladunk, és tartósan kitartunk!”
- Rise / Prize: Példa: „Együtt emelkedünk, a díjat célozzuk meg!”
- Próbálkozás / Magasság: Példa: „Ha megpróbáljuk, olyan magasra szárnyalunk!”
- Erős / Rossz: Példa: „Erősek maradunk, nem tévedhetünk el!”
- Kész / Szórakozás: Példa: „Amikor kész vagyunk, jól szórakoztunk!”
- Játék / Cél: Példa: „Ez a mi játékunk, és van célunk!”
- Pontszám / Több: Példa: „Megszerezzük a pontszámot, és még sok minden mást is!”
- Szív / Kezdés: Példa: „Szívvel játszunk, már a kezdetektől fogva!”

→ 5.6.5 | Pozitív megerősítő kör

Korcsoport	Idő	Csoportméret	Témák	Nehézségi szint
6–8 éves 9–12 éves 13–15 éves	5–30 perc	8–15	Önkép és önbecsülés	Alacsony



CÉLOK	• A pozitív önkép megerősítése. • Arra ösztönzi a gyermekeket, hogy felismerjék és értékeljék saját és mások tulajdonságait. • Támogató környezetet teremtet, és segít az önbecsülés kialakításában a társak elismerése és az önmegerősítés révén.
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE	Ebben a tevékenységben a résztvevők egy reflektív gyakorlaton vesznek részt, amelynek során mind magukról, mind társaikról elgondolkodnak. Körben ülve valami pozitívat mondanak el magukról, valamint a csoport többi tagjáról.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	• Nincs
LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ	1. A gyerekek álljanak körbe. 2. Magyarázd el nekik, hogy minden gyermek felváltva lép a kör közepére. 3. Amikor egy gyermek a kör közepén áll, a többiek felváltva mondanak el egy-egy pozitív dolgot arról a gyermekről. Ösztönözd őket, hogy a személyes tulajdonságokra, képességekre vagy a megfigyelt kedves cselekedetekre összpontosítsanak. 4. Miután mindenki elmondott valami pozitívat, a kör közepén álló gyermek mondja: „Köszönöm, én...”, és fejezze be a mondatot egy pozitív önmegerősítéssel. 5. Folytassák addig, amíg minden gyermek sorra nem került a kör közepén.
TIPPEK FACILITÁTOROKNAK	A -
VÁLTOZATOK	-
HIVATKOZÁSOK	Korkiamäki & Elliott O'Dare (2021)
MELLÉKLETEK	-

→ 5.6.6 | A kommunikáció hálózata

Korcsoport	Idő	Csoportméret	Témák	Nehézségi szint
13–15 évesek	30–60 perc	8–15	Kommunikáció	Közepes

CÉLOK	- Gondolkodjunk el a kommunikáció és a csapatmunka fontosságáról a csoportvezetésben, megerősítve a foglalkozás során tárgyalt kulcsfontosságú fogalmakat. - A csoportokban való hatékony kommunikáció iránti tudatosság és megbecsülés növelése.
A TEVÉKENYSÉG RÖVID LEÍRÁSA ÉS KONTEXTUSBA HELYEZÉSE	Ebben a tevékenységben a gyerekeknek meg kell osztaniuk, mit tanultak az órán, miközben kommunikációs hálózatot hoznak létre azzal, hogy a fonalgombolyagot továbbadják társaiknak.
SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK	Egy gombolyag fonal vagy zsinég
LÉPÉSENKÉNTI ÚTMUTATÓ	- Gyűjtsük össze a gyerekeket körbe, és magyarázzuk el nekik, hogy egy olyan tevékenységben fognak részt venni, amely szimbolizálja, hogyan köt össze minket a kommunikáció egy csoporton belül. - A vezető úgy kezdi, hogy megfogja a fonal végét, és elmondja az óra egyik legfontosabb tanulságát (pl.: „Megtanultam, hogy a csapatmunkában fontos a figyelmes hallgatás”). - Ezután a moderátor a zsinórt fogva tartva eldobja a fonalgombolyagot egy másik résztvevőnek. - Minden gyermek, aki megkapja a fonalat, mondja el a foglalkozással kapcsolatos gondolatait, mit tanult, vagy hogyan érezte magát a tevékenységek során. - Ezután továbbadja a fonalat egy másik gyermeknek, miközben a fonal egy részét



TIPPEK FACILITÁTOROKNAK VÁLTOZATOK HIVATKOZÁSOK MELLÉKLETEK		továbbra is fogja, így a csoporton belül összekapcsolódó hálót hozva létre. 6. Miután mindenki elmondta a gondolatait, a moderátor kiemeli, hogy a háló hogyan szimbolizálja a csoporton belüli kapcsolatokat, valamint a hatékony kommunikáció szerepét a kapcsolatok erősítésében. • Beszéljétek meg, hogy a félreértések vagy a részvétel hiánya hogyan szakíthatja meg a hálót, hangsúlyozva a világosságot, a figyelmes hallgatást és a csapatmunka fontosságát. 7. A moderátor reflektáló kérdésekkel segítheti a gyerekeket, például: • Mi tetszett nektek a legjobban a mai foglalkozáson? • Hogyan segített nekünk a csoportmunka a céljaink elérésében? • Milyen kihívásokkal szembesültünk, amikor egymással kommunikáltunk? • Hogyan javíthatjuk kommunikációs készségeinket a jövőbeli tevékenységek során? 8. Végül a gyerekek óvatosan a padlóra terítik a hálót, amely szimbolizálja közös élményeiket és az együttműködés fontosságát az erős csoportdinamika fenntartásában. Ezt a hálót fel lehet akasztani a falra, vagy elhelyezni egy olyan helyen, amelyet a gyerek kedvel.
	A	A facilitátornak biztonságos légkört kell teremtenie a megosztáshoz.
		-
		Goleman (2006)
		-



Hivatkozások

Hivatkozások

Decides. (2023). *Digitális történetmesélés kézikönyv*.

Edukino. (2022). *Audiovizuális oktatási program*.
https://edukino.assoc.ro/?page_id=49

Extra-C. (2024). *A fogyatékkal élő fiatalok demokratikus részvételének előmozdítása – Képzési program kézikönyv*.
<https://www.extra-c-project.eu/results/>

Goleman, D. (2006). *Társas intelligencia: Az emberi kapcsolatok új tudománya*. Bantam Books.

Korkiamäki, R., & Elliott O'Dare, C. (2021). A generációk közötti barátság mint a társadalmi befogadás csatornája? Megállapítások a „Book-Ends” projektből. *Social Inclusion*, 9(4), 304–314.
<https://doi.org/10.17645/si.v9i4.4555>

Lucas, B. (2022). *Kreatív gondolkodás az iskolákban világszerte: Pillanatkép a 2022-es előrelépésekről*.
<https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/about/projects/edu/teaching,-learning-and-assessing-creative-and-critical-thinking-skills/ces-2022/CES%202022%20brochure.pdf>

YARD4ALL. (2022). *Útmutató a természettudományos fogalmak fejlesztéséhez az iskolaudvaron*. <https://www.yard4all-project.org/results.html>

Mellékletek

Mellékletek

Foglalkozásterv

Intervenció:		
Modul:	Moderátor:	
Foglalkozás száma:	A foglalkozás időtartama:	Dátum:
A foglalkozás általános céljai:		
A foglalkozás témái:		

Idő	Munkamenet-összetevő	Tevékenységek	Anyagok és források
	Nyitó kör/Jégtörő		•
	Nagycsoporthoz tartozó tevékenység		•
	Szünet/Uzsonna		•
	Kis csoportos tevékenység		•
	Záró kör		•



2023-1-HU01-KA220-YOU-000161387

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 Tempus Public Foundation. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



CC BY-NC-SA 4.0

This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

