

WORKSHOP
GYŰJTEMÉNY

A WORKSHOP GYŰJTEMÉNY

TARTALMA

A gyűjteményben található workshopok változatosak és többdimenziósak. Bár a könnyebb navigáció érdekében kategóriákba vannak csoportosítva, fontos megjegyezni, hogy a foglalkozások sokszor többcsoportba is sorolhatóak egyszerre. Egy mozgás kategóriába sorolt foglalkozás művészetterápiás elemeket is tartalmazhat, míg egy performansz kategóriába sorolt workshop ugyanúgy érintheti a közösségépítést, a vizuális művészeteket vagy az érzelmi reflexiót.

Mozgás és test

- *Érzem a testemet* 40
- *Rugalmas kapcsolatok* 42
- *Megtestesült áramlás* 44
- *Ébreszd fel a benned élő gyermeket!* 46
- *Moody Moving* 50
- *Improvizáció és mozgás* 53
- *Kapcsolódás és önazonosság* 55
- *A bizalom megtestesítése* 57

Hang és zene

- *Engedd ki a hangod* 59
- *Bio dob gép* 62

Vizuális művészetek és kézművesség

- *A kifejező agyag* 64
- *Találj magadra a művészetben* 66
- *Kézzel és lábbal festés* 68
- *Hennakultúra* 71
- *Installációművészet* 73
- *A belső maszk* 76
- *Érzék-koktél* 78
- *A tökéletlen remekmű* 81

Improvizáció és előadás

- *Engedd ki a benned élő bohócot* 83
- *Bábok és botok* 86
- *Nyilvános jelenlét* 89
- *Előadás és játék* 91

Terápiás és reflektív művészetek

- *Érzeleml felengedés* 94
- *A labirintus* 96
- *Kifordítva* 98
- *Érzések színekben* 100
- *Érzékszerveink* 102
- *Stressz elsősegély* 105
- *Az én fám* 107
- *Te csinálod* 109
- *Az Aggodalmak elengedése* 111

Közösségi és kollektív alkotás

- *Új nemzet létrehozása* 113
- *Erdei alkotás* 115
- *Varázslatos identitások* 117
- *Álom-ültetés* 119

A GYŰJTEMÉNY

Ez a rész a ComAS projekt során Európa-szerte dolgozó művészek, ifjúságsegítők és facilitátorok által kidolgozott különféle workshopokat gyűjti össze.

Ezeket a workshopokat nyugodtan használhatod ahogy vannak, vagy inspirációként a saját foglalkozásaid megtervezéséhez. Nyugodtan adaptálhatod, átdolgozhatod és átalakíthatod őket, hogy megfeleljenek a saját facilitálási stílusodnak, a résztvevők igényeinek és a munkakörnyezetnek.

Akár most kezdjed, akár több éves tapasztalattal rendelkezel, reméljük, hogy ez a gyűjtemény friss ötleteket, praktikus eszközöket és önbizalmat ad ahhoz, hogy létrehozod saját workshopjaidat.



ComAS-KA2-TC, Hungary, Törökmező,
2024

ÉRZEM A TESTEM

Téma

Tudatos testmozgás, testtudatosság, relaxáció, légzés, tánc, önkifejezés

Célok

- A figyelem áthelyezése a folyamatos gondolkodásról a jelen pillanat megélésére.
- Szabad és kreatív mozgás felfedezése ítékezés nélkül.
- A relaxáció, a testtudatosság és az önkifejezés támogatása.

Célcsoporti

- Kor: 16+
- Létszám: 6–20 résztvevő

Tér

Egy terem, vagy kültér, ahol a résztvevők kényelmesen mozoghatnak és táncolhatnak.

Eszközök

- Jógaşzőnyegek/párnák/takarók
- Zene (megnyugtató a bemelegítéshez és relaxációhoz; ritmikus a tánchoz)

A workshop felépítése (90 perc)

1. Üdvözlés & Megérkezés (5 perc)

- Köszöntsd a résztvevőket, és ismertesd a workshop célját.
- Fontos tisztázni: „Nincs rossz mozdulat – ez a tér a felfedezésé, nem a tökéletességé.”
- Invitáld meg a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket, vegyenek 3 lassú lélegzetet, majd végezzetek együtt egy egyszerű nyújtást.

Átvezetés a bemelegítésbe (foglalkozásvezetői mondat):

- „Most, hogy mind megérkeztünk, kezdjük gyengéden felébreszteni a testünket tetőtől talpig.”

2. Bemelegítés (10 perc)

- Légzőgyakorlatokkal kezdjük: belégzés → karok emelése, kilégzés → karok leengedése.
- Feladat: „Lélegezz be úgy, mintha a kedvenc virágot szagolnád... fújd ki úgy, mintha halkan elfűjnál egy gyertyát.”
- Gyengéd nyújtások: fejbillentés, karnyújtás, gerincforgatás, csípőkörzés, térd-, láb- és lábujjgyakorlatok. Mindegyikben tarts 4-6 légvételt.
- Teljes testes lerázással zárd → adj hozzá egy játékos csavart: „Most rázd meg magad, mint egy nagy kutya, amelyik lerázta magáról a vizet... mint egy robot, amelyik kontrollvesztve elszabadul.”
- Opcionális bolondos séta: óriások, lábujjhegyen járó egerek, medúzák a golf áramlatban, lassú robotok.

3. Testbeszéd (20 perc) – Vizualizáción alapuló mozgás:

- Buborék: „Képzeld el, hogy egy buborékban vagy. Nyomd meg a falait a karjaiddal és a lábaiddal. Fedezd fel a buborékot. Ha készen állsz, törj át rajta.”
 - „Figyeld meg, hogyan érzi magát a tested a buborékon kívül.”
- Fénygömb: „Tarts egy ragyogó fénygömböt a kezeden. Játssz vele – nagyítsd, kicsinyítsd, mozgassd a tested körül, fel és le. Végül helyezd a mellkasodba, és figyeld meg milyen érzés.
- Apró gömb belül: „A gömb apróvá válik, és végighalad a testedben – karjaidon, lábaidon, csípődön. Mozogj vele, ahogy utazik benned.
- Fáklya: „A gömb eléri a kezéd, és lámpássá válik. Világítsd meg a szobát a tenyereddel – felfelé, oldalra, magad mögé.
- Bátorítsd a résztvevőket, hogy használják az alsó/középső/felső térszinteket.

4. Tánc (20 perc)

Lágy, ritmusos zene lejátszása → fokozatosan emelkedő tempó és energia. Kérd meg a résztvevőket, hogy építsék be a korábbi mozdulatokat (buborék, labda, fáklya).

Instrukció:

- „Kezdd azzal, amit már ismersz, majd engedd el a kontrollt. Hagyd, hogy a tested megalkossa a saját táncát. Ne terveket, hanem belső impulzusokat kövess.”
- Ösztönözd a résztvevőket a sebességgel, gyors és lassú mozgással, a ritmussal és a különböző szintekkel (magasan, mélyen) való kísérletezésre.

Átvezetés a reflexiós sétába: Lassan halkítsd el a zenét.

- „Most tegyük egy csendes sétát, és vigyük magunkkal a tánc során megélt érzéseinket.”

5. Belső reflexiós séta (5 perc)

A résztvevők lassan és csendben járnak körbe a teremben.

Irányadó kérdések:

- „Észrevettél ismétlődő mozdulatokat a táncodban?”
- „Milyen érzések bukkantak fel mozgás közben?”
- „Üzen neked valami fontosat a tested, amire érdemes odafigyelned?”

Zárás: Kérd meg őket, hogy álljanak meg, csukják be a szemüket, tegyék a kezüket a mellkasukra, és vegyenek egy mély lélegzetet. Adj nekik néhány pillanatnyi csendet, majd kérd meg őket, hogy keressenek egy helyet, ahol kényelmesen le tudnak feküdni.

6. Relaxáció (10 perc)

A résztvevők Savászanában fekszenek (háton fekvés, tenyerek felfelé, végtagok ellazítva). Játssz megnyugtató szélcsengőt vagy halk ambient zenét.

Instrukció:

- „Érezd, ahogy a talaj megtart. Figyeld a légzésedet – nyugodt és természetes. Minden kilégzéssel engedj el egy kicsivel több feszültséget.”

Körülbelül 8 perc után:

- „Kezdd el finoman felébreszteni a tested – mozgasd meg az ujjaidat, nyújtozz egyet, fordulj az egyik oldaladra, majd lassan ülj fel.”

Átvezetés a zárókörbe:

- „Most jöjünk újra össze a körben, és osszuk meg egymással a közös utazásunkat.”

7. Záró kör (10 perc)

Üljünk le egy körben. Kezdjük nonverbális megosztással: „Mindenki egyesével mutasson egy mozdulatot, vagy gesztust, ami jelképezi a jelenlegi érzéseit.”

Szóbeli megosztás:

– Hogy érzed magad most a foglalkozás kezdetéhez képest?

„Mi volt a legfontosabb dolog, amit felfedeztél?”

Köszönd meg a résztvevőknek, és zárd le a foglalkozást.

Facilitációs tippek

- Beszélj lassan, érthetően és nyugodtan.
- Röviden mutasd be a feladatokat, majd hagyd, hogy a résztvevők szabadon alkalmazkodjanak.
- Ösztönözd a játékosságot a bemelegítésnél és az eredetiséget a táncban.
- Normalizáld a csendet a reflexióban: „A megosztás opcionális – a csend is a folyamat része.”
- Gondosan igazítsd a zenét az átmenetek támogatásához (nyugodt → ritmikus → nyugodt).
- Emlékeztess a résztvevőket: „Nincsenek hibák a lényeg a kísérletezés és felfedezés-felfedezés.”

Tanulási célkitűzések

- A testi érzetek tudatosításának fejlesztése.
- A kreativitás és szabadság felfedezése mozgáson keresztül.
- A testi tudatosságon alapuló érzelmi kapcsolódás gyakorlása.
- Relaxáció és tudatos reflexió megtapasztalása.
- Az önkifejezés és az önmagunkhoz való kapcsolódás erősítése.

RUGALMAS KAPCSOLATOK

Téma:

Kapcsolódás, interakció, bizalom, játékosság, test

Cél

A gumiszalagok kreatív eszközként való felfedezése játékhöz, mozgáshoz és kapcsolódáshoz. Egyéni, páros és csoportos tevékenységek során a résztvevők kísérletezhetnek az ellenállással, az áramlással és az együtt mozgással – miközben a közös játékon keresztül felfedezik a bizalmat, a kreativitást és az örömet.

Célcsoport

- felnőttek, gyerekek, és vegyes csoportok számára is
- Csoportlétszám: 10–30 résztvevő.

Helyigény

Legalább 50 m² szabad tér, lehetőleg a szabadban.

Fák, oszlopok vagy más stabil szerkezetek a kötelek rögzítéséhez (Ezt a foglalkozás előtt elő kell készíteni!)

Eszközök

Rugalmas szalagok (ellenállás-szalag/resistance-band), páronként egy.

- 50+ méter kötél vagy erős zsineg
- Csipeszek, zsírkreták, papír és tollak rajzoláshoz és reflexióhozelmélkedéshez

A workshop felépítése (90 perc)

1. A gumiszalagok felfedezése (15 perc)

1. lépés: Páros felfedezés (5–7 perc)

- Minden pár kap egy rugalmas szalagot, amit megmarkolnak két oldalon.
- Kísérletezés: Fedezd fel a húzást, az ellenállást, a nyújtást, a lassítást, a gyorsítást, a követést és a vezetést.

Foglalkozásvezetői instrukciók:

- „Érezd a szalag ellenállását – mennyire tudsz ellenállni, milyen ha engedsz neki?”
- „Próbáld meg te lenni a vezető – húzd és irányítsd finoman a párodát. Tevezeted a közös mozgást. Most válts.”
- „Mi történik, ha az egyik gyorsan, a másik pedig lassan mozog?”
- „Fedezd fel a kis mozdulatokat: ujjak, csukló, váll. Most pedig a nagy mozdulatok: ugrások, kitörések, pörgések.”

2. lépés: Csoportos felfedezés (5 perc)

- A párok 4 fős csoportokba olvadnak. (Minden párt egy másik pár gumiszalagjához kell csatlakoztatni. Fogd meg, vagy lépj bele.)
- Kísérletezz formák és alakzatok (csillag, háromszög, négyzet) létrehozásával. Figyeld meg, hogyan hat a mozgásod a csoportra. Minden a játékról szól.
- Játssz tempóval és befektetett energiával: „Mozogj úgy, mintha 10% energiaszinten lennél, most 50%-on, most pedig 90%-on!”

3. lépés: Játékos kergetőzés (3 perc)

- Két csoport néz szembe egymással: az egyik kergeti a másik csoportot, miközben az egyes csoportok tagjai össze vannak kapcsolva a szalagokkal.

2. A háló (30 perc)

- Használjatok egy hosszú kötelet (alternatívaként erős zsinórt). Hozzatok létre egy vízszintes „pókhálót” körülbelül 1 méterrel a talaj felett. (Fákat és természetes struktúrákat használjatok a rögzítéshez.) Legyen elegendő, egymástól elkülönülő rész, hogy mindenki elférjen.
- A résztvevők elfoglalhatják a hálót, majd felhelyezhetik a szemkötőt. Mozoghatnak a pókháló különböző szegmensei között, de mindig meg kell tartaniuk legalább egy érintkezési pontot a hálóval (kéz, láb, csípő stb.).

1. lépés: Egyéni felfedezés (5 perc)

- „Ez most a saját utadról szól. Fedezd fel a hálót a lehető legkevesebb interakcióval a többiekkel.”
- A résztvevők különböző mozgásokon és testhelyzeteken keresztül fedezik fel a hálót, például:
 - „egyik kéz a talajon, a másik a kötélén”
 - a kötél érintése kizárólag a megnevezett testrészekkel, (váll, láb, csípő stb.) felfedezés közben;
 - „Próbáld meg úgy felfedezni a hálót, hogy csak a homlokoddal érinted a kötelet.”

2. lépés: Páros felfedezés (5–7 perc)

- Keress egy párt. (Levehetik a szemkötőt, amíg párokat nem alakítanak.)
- Mindig legyen egy érintkezési pontod mind a kötéllel, mind a partnerreddel.
- Toljátok, húzzátok, dőljetek, egyensúlyozzatok egymással.
- „Tudsz szavak nélkül mozogni?” „Játssz, fedezz fel, lépj interakcióba.”

3. lépés: Kiscsoportos felfedezés (7–8 perc)

- Alakuljatok 4 fős csoportokká.
- Mindig legyen egy érintkezési pont a csoport egyik tagjával és a kötéllel is.
- Fedezétek fel az együtt mozgást: ringás, spirálozás, egymásra dőlés, a tér és a lehetőségek közös felfedezése.

4. lépés: Teljes csoport (7–8 perc)

- Minden résztvevő csatlakozik a hálózathoz.
- Instrumentális, felemelő és energikus zenei variációk.
- Érezd a háló rezgését, küldj és fogadj jeleket a háló rázásának formájában.
- Szabadon felfedezhetsz és játszatsz egyedül, csatlakozhatsz emberekhez és csoportokhoz, mozoghatsz a zenére. „Bármikor kezdeményezhetsz vagy kiléphetsz bármilyen interakcióból. Figyeld a saját igényeidre és mások testjelzéseire. Ha elutasítanak, ne vedd személyeskedésnek, lépj tovább, és keress valaki mást.”

Átmenet:

- „Lassíts le, állj meg, engeddel a hálót, és vegyél egy nagy lélegzetet. Amikor készen állsz, vedd le a szemkötőt.”

3. Reflexió (20 perc)

1. lépés: Néma rajzolás és naplózás (10 perc)

- A résztvevők papírt és tollat kapnak, majd leülnek.
- Foglalkozásvezetői instrukciók:
 - „Melyek voltak a foglalkozás legjobb és legkellemetlenebb pillanatai számodra? Miért?”
 - „Hogy érezted magad a tevékenység során?”
 - „Mikor érezted magad a leginkább összekapcsolódva?” „Észrevetél valamit a workshop alatt?”
- „Rajzolj le egy testhelyzetet, képet vagy szimbólumot, ami megmaradt benned, vagy valamit, ami a tapasztalataidat, az érzéseidet jelképezi.”

2. lépés: Megosztás és zárókör (10 perc)

- Páros megosztás (5 perc)
- A résztvevők csipeszekkel kiakasztják rajzaikat a „pókhálóra”, létrehozva egy „élménygalériát”.
- A csoport tagjai lefeksznek a háló alá, és megnézik a galériát.
- Egyszavas zárókör: „Mit viszel magaddal a mai napról?”

Facilitációs tippek

- Tartsd fenn az egyensúlyt a szabadság és a struktúra között: engeddel meg a felfedezést, de adj elegendő inspirációt a kreativitás beindításához.
- Ösztönözd a játékosságot, miközben gondoskods a biztonságról
- Használj zenét a hangulat erősítésére: játékos a felfedezéshez, nyugodt az elmélkedéshez.
- Normalizálj minden élményt: egyesek örömtelinek találhatják, mások kényelmetlennek vagy reflektívnek – mindkettő érvényes.

Tanulási célkitűzések

- A bizalom építése közös, mozgásos játékon keresztül.
- Az együttműködés, közös tapasztalás
- A személyes és kollektív határok felfedezése
- A csoportkohézió erősítése

MEGTESTESÜLT ÁRAMLÁS

Téma:

Mozgás · Elemek · Hang · Kreatív áramlás

Cél:

Kapcsolatba kerülni a testünkkel és az érzelmeinkkel mozgás, meditáció, rajzolás és hanggyakorlatok által.

Célcsoport

- Fiatalok, fiatal felnőttek, felnőttek
- Csoportlétszám: 10–30 fő.

Helyigény

- Elegendő hely 30 fő kényelmes mozgására.
- Csendes, nyugodt környezet

Eszközök

- Takarók vagy jógaszőnyegek
- Hangszóró
- Papír (A3 vagy nagyobb, ha lehetséges)
- Ceruzák, tollak, filctollak, pasztellkréták

A workshop felépítése (90 perc)

1. Bemelegítés: Megérkezés a testbe (15 perc)

- A résztvevők kényelmesen állnak vagy ülnek.
- Gyengéd mozdulatok lassú és mély légzéssel a „megérkezés” érdekében.
- Zene: nyugodt, egyenletes ritmusú.

Foglalkozásvezetői instrukciók:

- „Figyelj a lélegzetedre... hagyd, hogy vezesse a mozgásodat.”
- „Képzeld el, hogy a tested lélegzik – hagyd, hogy természetesen lendüljön, nyúljon, nyíljon meg.”
- „Nincs helyes vagy helytelen, nincs jó vagy rossz mozdulat – kövessd a tested, csináld ami jól esik.”

Fokozatosan ösztönözd az egyre szabadabb mozgást, hogy segíts a csoportnak ellazulni, és bemelegedni.

2. Mozgás az elemekkel (20 perc)

A résztvevők becsukják a szemüket (ha kényelmesen érzik magukat), majd meginvitálod őket az elemek megtestesítésére. Minden elem 3-4 percig tart, amelyeket más-más zene kísér, ami illik az adott elemekhez.

Víz

Zene: áramló, ambient (Flow)

Foglalkozásvezetői instrukciók:

- „Képzeld el, hogy a tested tele van vízzel. Hol érzed a hullámokat?”
- „Áramlás, fodrozódás, örvénylés – hagyd, hogy a gerinced hullámozzon, vagy tekeregjen, mint egy folyó.”
- „Mintha elfolyósodnának a csontjaid és az ízületeid. Víz áramlik a karodban, a csípődben, a testedben.”
- „Néha nyugodt, mint egy tó... néha viharos, mint az óceán.”

Levegő

Zene: könnyed, tágas, légies, esetleg fuvola vagy lágy fúvós hangszerek.

Foglalkozásvezetői instrukciók:

- „Légy könnyű, tág, légies – Úgy lebeg a tested, mint egy felhő.”
- „Képzeld el, hogy a szél táncoltatja a kezeidet, a fejed, az egész tested.”
- „Hogy mozognál, ha szellő lennél? ...hogya, ha egy vihar?”
- „Tágulj, zsugorodj, forogj – hagyd, hogy a levegő felemeljen, repítsen, lerakjon és szétszórjon.”
- „Figyeld meg a közted és mások közötti teret, azt, hogyan mozgatja a tested a levegőt a térben.”

Tűz

Zene: Dobok, gyorsabb, ütős, tüzes, energiával és ritmussal teli.

Foglalkozásvezetői instrukciók:

- „Gyors, éles, dinamikus, játékos – hol van a belső lángod?”
- „Pattogjanak a szikrák az ujjaidból, a lábujjaidból, a szemedből.”
- „Kis lángok pislákolnak... nagy lángok üvöltenek – hogyan változik, hogyan fokozódik a mozgásod?”
- „Hogyan táncol a tűz a hasadban, a mellkasodban, a kezeidben?”
- „Fedezd fel a sebességet, a robbanásokat, a kitöréseket, nagy lángokat – aztán hagyd, hogy parázssá váljon.”



Föld

Zene: mély, földelt, törzsi dobolás vagy lassú, egyenletes ritmusok.

Foglalkozásvezetői instrukciók:

- „Földelt, nehéz, gyökerező — hagyd, hogy a talpaid belesüppedjenek, belegyökerezzenek a földbe.”
- „Hogyan kapcsolódik a csípőd, a térded és a gerincd a gravitációhoz, hogyan hattok egymásra?”
- „Képzeld el, hogy egy hegy vagy — erős, stabil, mozdíthatatlan.”
- „Próbálj alacsonyan mozogni, közel a talajhoz — kúszva, gyökerezve.”
- „Milyen érzés a mozdulatlanság mint a mozgás része? Érezd a tested súlyát?”

Átvezető instrukció a négy elem lezárása után:

„Gondold át, hogyan hatottak a különböző elemek másképp a testedre. Melyik volt a legtermészetesebb számodra? Melyik lepott meg? Vegyél néhány lélegzetet, engedd el az utolsó elemet, majd lassan térj vissza a saját mozgásodhoz — megtartva azokat a minőségeket, amelyeket szeretnél magaddal vinni.”

3. Meditáció és rajzolás: A test megfigyelése (30 perc)

- A résztvevők leülnek vagy lefeksznek, papírral és rajzeszközökkel a közelükben.
- Minden résztvevő egy testkontúrt rajzol.

Folyamat:

1. Vezetett testszkennelés (bodyscan) – figyeld meg a feszültséget, a melegséget vagy a nyitottságot mutató területeket.
2. Állj meg azoknál a testrészeknél, amelyek felkeltik a figyelmedet. „Lélegezz bele, figyelj – ha beszélni tudna, mit mondana?”
3. Rajzolj egy egyszerű alakzatot, szimbólumot vagy színt, amivel ábrázolhatod.
4. Csukd be a szemed, és térj vissza a testedhez, szükség esetén ismételd meg más testrészekkel is.
5. Röviden gondold át a rajzokat.

Foglalkozásvezetői instrukciók:

- „Ne próbálj tökéleteset alkotni. Hagyd, hogy a test rajzolja meg magát.”
- „Színek, vonalak vagy akár firkák – mind jó.”
- „Figyeld meg, ha valami megváltozik a testedben a rajzolás után.”

4. Kupolaéneklés: Közös hangkeresés (10–15 perc)

- A résztvevők körben fekszenek, fejükkel a középpont felé, becsukott szemekkel.

Folyamat:

- Közös belégzés, kilégzés hanggal, majd újból.
- Mindenki választ egy hangot, és addig ismétli, amíg a levegő tart.
- A hangok egymásra rétegződnek, közös rezonanciát hozva létre.
- Opcionális: „Szabadon engedhetitek a hangotokat. Nézzük meg, mi történik.”
- Fokozatos halkulás, majd csend.

Foglalkozásvezetői instrukciók:

- „Kövesd a lélegzeted — nem kell hangosnak vagy szépnek lennie.”
- „Figyeld meg, hogyan szövődik össze a hangod másokéval.”

5. Reflexió és zárókör (15–20 perc)

- Megosztás párokban vagy kisebb csoportokban.

Foglalkozásvezetői instrukciók:

- „Mi lepott meg a mai utazás során?” „Hogy érzed magad most?” „Voltak kihívások?”
- „Milyen összefüggést vettél észre a tested, az érzelmeid és a hangod között?”
- „Mit viszel magaddal ebből az érzésből a mindennapjaidba?”

Zárókör: Üljetek körbe papírokkal/rajzokkal a kezetekben. Mindenki mond egy szót, ami a legjobban jellemzi a hangulatát, az érzéseit, az energiaszintjét, a megélt élményeit.

Facilitációs tippek

- **Mutasd be a gyakorlatokat — a résztvevők így bátrabban csatlakoznak**
- Meghívásokat ajánlj, ne kötelezettségeket: „Csatlakozhatsz, vagy pihenhetsz, ha szükséged van rá.”
- Használj a foglalkozások hangulatához és az energiájához passzoló zenét
- Figyelj az érzelmi reakciókra – egyes résztvevők könnyek, nevetés vagy csend formájában élhetik meg a megkönnyebbülést. Hagyj teret mindenkinek.

Tanulási célkitűzések

- A jelenlét és a testtudatosság fejlesztése
- Az önbizalom fejlesztése, eszközök az intuitív önkifejezéshez.
- A feszültség és más testi érzetek felismerése és értékelése

ÉBRESZD FEL A BENNED ÉLŐ GYERMEKET

Téma:

Játék · Spontaneitás · Mozgás · Belső gyermek

Cél

- A résztvevőket visszavezetni belső gyermekük szabadságához azáltal, hogy újra kapcsolatba kerülnek a spontaneitással, a kreativitással és az őszinteséggel.
- Segíteni a résztvevőknek leküzdeni az önkifejezéstől való félelmet a „Öt Ritmus” táncmódszeren és játékos, gyermekkort idéző tevékenységeken keresztül.
- A testtudatosság, valamint az önmagunkkal és másokkal való kapcsolat elősegítése.

Célcsoport

- Fiatalok és felnőttek (15–20 résztvevő)
- Nincs szükség előzetes tánc tapasztalatra

Tér

- Nagyobb beltéri tér vagy kültéri helyszín, ahol a résztvevők szabadon és biztonságosan tudnak mozogni.

Eszközök

- Hangszórók és zene (Five Rhythms lejátszási lista, beleértve a Tribe című számot Gabrielle Rothtól)
- Arcfestékek vagy olajpasztell

A workshop felépítése (90 perc)

1. Üdvözlés és ismerkedés – „Találj ki magadnak egy nevet” (5 perc)

- Gyűjtsd össze a résztvevőket egy körben.
- Instrukció: „Mutatkozz be egy kitalált, játékos névvel. Ezután a neved minden szótagjához találj ki egy mozdulatot.”
- A csoport együtt ismétli minden résztvevő nevét és mozdulatát.

2. Légzőgyakorlat – Rózsa és gyertya (5 perc)

- Mindenki kényelmesen pozícióban áll.
- Instrukció: „Képzeld el magad előtt egy rózsát. Lélegezz be mélyen, mintha éreznéd az illatát. Most fújd ki finoman a levegőt, mintha egy gyertya lenne előted, amit nem szeretnél elfújni.”
- Ismételjük meg 3-4 alkalommal a csoport megnyugtatása és egyensúlyba hozása érdekében.

3. Vizualizáció – Szabad gyermekkori emlékek (15 perc)

- A résztvevők szétszóródnak a térben, és keresnek egy kényelmes helyet maguknak (állva vagy ülve).
- A foglalkozásvezető egy rövid vizualizációs gyakorlatot vezet: „Menj vissza egy gyermekkori pillanatba, amikor teljesen szabadnak érezted magad. Ha nem emlékszel ilyenre, képzelj el: Hogyan mozgottál? Mit éreztél? Rögzítsd ezt a szabadságot a mellkasodban, hogy magaddal vihesd a következő tevékenységekhez.”

4. Testtudatosság – Érzem a testem (5 perc)

- A résztvevők lassan elkezdnek körbejárni a térben.
- Instrukció: „Koncentrálj tested egyes részeire – lábfejekre, bokákra, lábszárakra, csípőkre, karokra, arcra. Finoman nyújtózkodj, rázd le a feszültséget a végtagjaidból, a gerincedből s vállaidból stb... Ébreszd fel tested minden apó részét részét, lépésről lépésre.”

5. Vezetett tánc – Az öt ritmus (30 perc)

- Játssz le egy passzoló zeneszámot minden ritmushoz (~3–6 perc).
- Emlékeztess a résztvevőket: „Nincs rossz mozdulat — csak figyelj a testedre.”

1. Ritmus: Flowing (Áramlás)

Zene: lágy, körkörös, földelő. (Flow music)

Foglalkozásvezetői instrukció:

„Ha szeretnéd, csukd be a szemed. Kezdd a talpaiddal, érezd a nyomást, ahogy nehezen kapcsolódnak a földhöz. Hagyd, hogy a mozdulataid kerek és puhák legyenek, mint a hullámok, körkörös mozdulatok. Képzeld el, hogy víz áramlik benned. Maradj alacsonyan, földelten. Engedd, hogy az egyik mozdulat megszakítás nélkül vezessen a következőbe.”

Instrukció:

„Tartsd mozgásban a testedet, még ha csak apró, lassú mozdulatokkal is — az áramlás soha nem áll meg.”

2. ritmus: Staccato

- Zene: éles, ütős, erős ütemű. (Straccato music)
- Foglalkozásvezetői utasítások: „Most legyenek a mozdulataid élesek, dinamikusak, közvetlenek és tiszták. Használd a könyököd, térded, vállad. Képzeld el, hogy vonalakat rajzolsz a levegőbe. Erős kilégzés. Engedd ki a tüzet! Ne félj meghódítani a teret.”

Instrukció: „Játssz a hirtelen megállások és gyors, dinamikus megindulások váltakoztatásával. Próbálj erőteljesen különböző irányokba mozogni.”

3. ritmus: Káosz

- Zene: vad, gyors, kiszámíthatatlan. (Chaos rhythm music)
- Foglalkozásvezetői utasítások: „Most engedd el a kontrollt. Rázd a fejed, a karjaidat, az egész tested. Hagyd, hogy a ritmus váratlan módon mozgódjon mrg. Ugorj, forogj, hajolj – engedd, hogy a tested megleljen. Engedd el a feszültséget, engedd el az irányítást.”
- Instrukció: „Ne gondolkodj – csak mozogj. Hagyd, hogy a tested azt tegye, amit akar. Add át magad a káosznak.”

4. ritmus: Lírai

- Zene: könnyed, játékos, felemelő. (Lyrical music)
- Foglalkozásvezetői utasítások: „Engedd, hogy a káosz lassan átalakuljon valami könnyedebbé. A tested szabadnak, örömtelinek és kifejezőnek érődik. Képzeld el, hogy repülsz, ugrálsz, játszol, mint egy gyerek. Mosolyogj, érezz mozgás közben. Hagyd, hogy az öröm és a kreativitás vezesse a táncodat.”
- Instrukció: „Táncolj valaki mással, majd sodródj el újra. Fedezd fel, hogyan lehetsz könnyed és játékos.”

5. ritmus: Nyugalom

- Zene: nyugodt, tágas, meditatív. (Stillness music)
- Foglalkozásvezetői utasítások: „Engedd, hogy a mozdulataid kisebbek, lassabbak, finomabbak legyenek. Érezd, ahogy a lélegzeted vezet. Képzeld el, hogy minden mozdulat bölcsességgel telik meg. Állj meg, figyelj magadba. Engedd, hogy a csend és a béke vezessen.”
- Instrukció: „Ne siess. Maradj jelen. Még az egy helyben állás, a megnyugvás is az utazás része lehet.”

Átvezetés a következő tevékenységbe

- Ahogy az utolsó zene véget ér, finoman halkítsd le a hangerőt.
- Kérd meg a résztvevőket, hogy álljanak meg egy pillanatra, lélegezzenek, és figyeljék meg a testükben lévő érzeteket.

Instrukció:

- „Figyeld meg, hogyan érzi magát most a tested ahhoz képest, amikor elkezdtek. Őrizd meg ezt a szabadságérzetet, ahogy továbblépünk a gyermekkori játékok felé.”

6. Gyermekkorai játékok és játékos önkifejezés (összesen 30 perc)

Cél: a gyermeki szabadság, kreativitás és játékosság újraélesztése arcfestésen, karaktereken, nevetésen és csoportos játékokon keresztül.

Előkészület: legyen előkészítve az arcfesték, pörgős/játékos zene, valamint elegendő szabad tér.

1. Arcfestés (5 perc)

- Adj minden résztvevőnek arcfestéket. Játssz könnyű, vidám zenét.
- Instrukció: „Csukd be a szemed. A nem domináns kezeddal fess ki szabadon az arcodat anélkül, hogy a tükörbe néznél. Nem a szépség vagy a tökéletesség a cél – csak élvezd, hogy megengeded ezt magadnak.”
- Átmenet: „Nézz körül – figyeld meg a színeket és formákat, amiket alkottunk! Ezek a játékos maszkjaink. Használjuk őket a mozdulatainkban.”

2. Karakterek (5 perc)

- Instrukció: „Sétálj körbe a térben. Most képzelj el, hogy egy adott karakterré változol. Űrhajóssá, harcoszá, őriássá, vagy akár egy álmos koalává. Használd az egész tested. Ne félj túlozni!”
- Variáció: 30 másodpercenként véletlenszerűen adj meg más karaktereket, vagy hagyd, hogy a résztvevők maguk válasszanak.
- Ösztönözd az interakciót: „Ismerkedj meg egy másik szereplővel, és köszöntsd a saját különleges módodon.”

3. Arkifejezések (5 perc)

- Instrukció: „Játék az arcunkkal... Mutass szomorúságot... örömet... haragot... meglepődést! Most sétálj a választott érzéssel és kifejezéssel, és hagyd, hogy az formálja a tested.”
- Csoportos tevékenység: „Csatlakozzatok párokba vagy triókba. Keverjétek össze a viselt érzéseiteket és arkifejezéseiteket – hogyan találkozik az öröm a haraggal? Hogyan találkozik a szomorúság a meglepetéssel?”
- Ösztönözd a játékos túlzást.

4. Nevetés magánhangzókkal (3–4 perc)

- Instrukció: „Most bolond módon nevetünk, csak magánhangzókat használva. Próbálj egy hosszú ‘Áááá!’ nevetést... most egy ‘Éééé!’... most ‘Óóóó!’ Keverd őket, lehetsz hangosabb vagy halkabb, szólhat magasabban vagy mélyebben.”
- Bátorítás: „Mozogj a térben, oszd meg a nevetésed másokkal. Hagyd, hogy ragadós legyen!”

5. Hibák ünnepélye (3–4 perc)

- Instrukció:
- „Most próbálj meg ‘rosszul’ táncolni vagy mozogni. Légy ügyetlen, botolj meg, ess ki szándékosan a ritmusból. Ünnepeled a hibákat!”
- Bátorítás: „A gyerekek nem félnek a hibáktól — nevetnek rajtuk. Élvezzük együtt a bolondozást!”

6. Képzeletbeli labda (5 perc)

- Mindenki nagy körbe áll.
- Instrukció: „Képzeld el egy labdát a kezekben. Érezd a súlyát, a méretét. Hagyd, hogy nőjön... majd zsugorodjon. Most add tovább valakinek a körben. Ő átveszi, és szabályok nélkül újra átalakítja. A labda bármi lehet.”
- Variáció: Játsszatok a sebességgel — nagyon lassan, majd gyorsan és bolondosan.
- Instrukció: „Ne feledd, ez a labda varázslatos — lehet akkora, mint a szoba, vagy olyan kicsi, mint egy borsószem. Lepd meg a következő embert a formájával, súlyával, vagy egyéb tulajdonságaival!”

Átvezetés a következő tevékenységhez

- Gyűjtsd össze a csoportot a tér közepén.
- Instrukció: „Nevettünk, játszottunk, festettünk és újra gyerekként mozgottunk. Most vigyük tovább ezt az energiát a szabad táncba — ahol bárkik lehetünk.”

7. Szabad tánc és csoportos részvétel (15 perc)

- Vidám és energikus zene szól. A résztvevők szabadonmozognak, táncolnak, egyedül és másokkal.
- Mozgás közben meg megállva egymás arcára, testére festenek arcfestékekkel vagy olajpasztellel, így ösztönözve a bevonódást és a közös játékot.

Foglalkozásvezetői instrukciók:

- „Ajándékozz meg valakit egy arcfestéssel vagy 'tetoválással', amiről úgy érzed, illik hozzá — aztán add át magad a zenének.”
- „Táncolj úgy, ahogy a belső gyermeked táncolna — játékosan, szabadon, spontán módon. Hívd be másokat az örömödbe.”

8. Reflexió és zárókör(15 perc)

- A résztvevők körben gyűlnek össze, ülve vagy állva.
- Irányadó kérdések:
 - Hogyan érezted magad ezen a workshopon?
 - Nehéz volt kapcsolatba lépni a belső gyermekeddel?
 - Mi volt a legfontosabb vagy legörömtelibb pillanated?
- Zárórituálé: „Gondolj egy szóra, ami kifejezi azt a gyermeki szabadságot, amit ma felfedeztél. Amikor készen állsz, mondd ki hangosan.”

Facilitációs tippek:

- Kezdj játékos hangvétellel, biztosítva a résztvevőket, hogy a workshop a szórakozásról és a szabadságról szól, nem a teljesítményről.
- Nyugodt hangvétellel irányítsd a légzést és a vizualizációt, adj időt a résztvevőknek, hogy újra kapcsolatba lépjenek a gyermekkori emlékekkel vagy a képzelettel.
- Az 5 ritmus tánc során mutass be egyszerű mozdulatokat minden ritmushoz, ösztönözve a résztvevőket, hogy eltúlozzák vagy a saját módjukon adaptálják azokat.
- Használj olyan kérdéseket, mint például: „Mit tenne itt egy gyermek?” vagy „Engedd el a szépséget, ar értelmet, a tökéletességet – csak, játszd és mozdulj!”
- Az arcfestésnél mutass először egy egyszerű mintát, majd engedd, hogy a résztvevők szabadon kísérletezzenek.

Tanulási célkitűzések

- Kapcsolódás a belső gyermekhez mozgáson, játékon és képzeleten keresztül.
- A testtudatosság és az önkifejezés szabadságának növelése.
- Az ítélkezéstől való félelem csökkentése és a tökéletlenség elfogadása.
- Csoportos kapcsolódás és öröm megélése közös csoportos játék által.

További információk

- Előfordulhat, hogy egyes résztvevők erős érzelmeket élnek meg; emlékeztess őket arra, hogy bármikor megállhatnak vagy pihenhettek.
- Nem szükséges semmilyen táncos vagy művészeti előképzettség — csak nyitottság a mozgásra és a játékra.



ComAS-KA2-TC, Spanyolország, Lorca, 2025

MOODY MOVING

Téma

Önkifejezés, testtudatosság, improvizáció, bizalom, csapatmunka

Cél

A színház, az improvizáció és a testmozgás felfedezése mint az önkifejezés eszközei. A résztvevők különböző hangulatokat testesítenek meg, új mozgásformákat fedeznek fel, gyakorolják az improvizációt, valamint játékos és kreatív tevékenységeken keresztül építik a bizalmat és a csoportkohéziót.

Célcsoport

- 15–25 résztvevő
- Tizenévesek, fiatal felnőttek vagy felnőttek

Tér

- Nagyobb beltéri tér vagy kültéri helyszín, ahol biztonságosan lehet mozogni
- Elég csendes ahhoz, hogy a foglalkozásvezető és a zene jól hallható legyen

Eszközök

- Hangszóró + lejátszási lista (energikus, játékos, érzelmes és meditatív zene)
- Opcionális: sálak/szemkötők, székek, egyéb kellékek improvizációs jelenetekhez

A workshop felépítése (70-90 perc)

1. Köszöntés és névjáték (10 perc)

- A résztvevők körben állnak. Mindenki bemondja a nevét, és mutat hozzá egy mozdulatot. (Ha a csoport tagjai már ismerik egymást, a nevek elhagyhatók.) A csoport együtt megismétli a nevet és a mozdulatot, majd a következő ember következik és így tovább a kör végéig.

Foglalkozásvezetői instrukciók:

- „Mondd ki hangosan a neved, és mutass egy mozdulatot — lehet nagy vagy kicsi, vicces vagy komoly.”
- „Ismételjük együtt egymás nevét és mozdulatát!”

2. Amikor azt mondom... + Színezd ki az érzelmeidet (15 perc)

- A foglalkozásvezető utasításokat ad, mindig úgy kezdvi, hogy: „Amikor azt mondom...”. majd színeket kiált fel, a résztvevők pedig ettől függően mozognak, megtestesítve a kapcsolódó érzelmet.

Példák:

- Piros = düh → éles, gyors, dobogó mozdulatok
- Kék = szomorúság → lassú, nehéz, lehamgoló mozgás
- Sárga = öröm → ugrálás, pattogás, megnyílás
- Levendula = nyugalom → sima, nyugodt, áramló, nyitott mozgás

Foglalkozásvezetői instrukciók:

- „Amikor azt mondom: piros — mozogj dühösen az egész testeddel!”
- „Amikor azt mondom: kék — hagyd, hogy a szomorúság lehúzzon.”
- „Nagy vagy kicsi, eltúlzott vagy finom mozdulatok — a választás a tiéd!”

3. Tükör és érzelemszobrok (15 perc)

- Tükörgyakorlat: párokban A lassan mozog, míg B pontosan tükrözi a mozdulatot, majd szerepcsere.
- Érzelemszobrok: a foglalkozásvezető érzelmeket vagy helyzeteket idéz fel (magány, izgalom, félelem, meglepetés). A szoborrá dermed. B megfigyeli, majd körbejár, megfigyeli az összes többi szobrot, majd visszamegy a párjához. Csere. Most B dermed szoborrá, A megfigyeli, majd körbejár, hogy megnézzze a szoborkiállítást.

Moderátori utasítások:

- „Amikor tükrözöl, ne gondolkodj — csak érezd a partnered energiáját.”
- „Hogy néz ki a félelem a testedben? Dermedj meg és maradj mozdulatlan.”
- „Figyeld meg, hányféleképpen lehet kimutatni ugyanazt az érzést.”

4. Váróterem – improvizációs játék (20 perc)

Opcionális: zene vagy hanghatások a hangulat támogatására (pl. zajos utca, kórházi háttérhangok stb.).

- Oszd fel a résztvevőket 4–6 fős csoportokra.
- Minden csoport rövid improvizációs jelenetet hoz létre egy váróteremben (kórház, buszmegálló, vasútállomás).
- Az egyik csoport játszik, a másik megfigyel, majd szerepcsere.
- Minden résztvevő kap egy furcsa „pszicho-fizikai állapotot” (pl. megállíthatatlan tüsszögés, sürgős pisilési inger, késéstől való pánik, titkos szerelmi érzelmek, eltúlzott unalom, szociális szorongás).
- A játék során ennek megfelelően kell viselkedniük.
- Adj időt, hogy a jelenet kibontakozzon, majd állítsd meg. Ezután a megfigyelők kitalálják, milyen „állapotot” játszottak a szereplők.

Foglalkozásvezetői instrukciók:

- „Mindannyian vártok... de valami szokatlan történik veletek.”
- „Túlozd el a furcsaságaidat – a nagy gesztusok teszik élővé a jelenetet.”
- „Ne gondolkodj túl sokat – hagyd, hogy a pillanat vezessen és megleljen!”

5. Igen, és... improvizációs játék (10 perc)

- Párokban vagy kis csoportokban a résztvevők egy jelenetet építenek, kizárólag az „Igen, és...” szavak felhasználásával folytathatják a történetet, hogy egymás ötleteire építsenek.
- Példa: „A” személy azt mondja: „Nyissunk egy pékséget a Holdon.” „B” személy: „Igen, és zérógravitációs croissant-okat fogunk árulni.” „A” személy: Igen, és...”

Foglalkozásvezetői instrukciók:

- „A szabály az, hogy nem lehet blokkolni. Mindig fogadd el a történetet és adj hozzá valami újat.”
- „Hadd legyen a jelenet annyira buta, furcsa vagy kreatív, amennyire csak akar!”

6. Kontakt és áramlás (10 perc)

- Ritmikus, lüktető zene
- Párokban vagy kis csoportokban a résztvevők érintéssel (váll, kéz, hát) kapcsolódnak egymáshoz, és együtt mozognak. Egy testkontaktus-pontot fenn kell tartani. Ez bárhová, bármikor vándorolhat, de nem szakadhat meg.
- Opcionális: az egyik becsukja a szemét, míg a másik gyengéden vezeti.

Foglalkozásvezetői instrukciók:

- „Próbálj meg úgy mozogni, mintha egy test lennétek.”
- „Fedezz fel: vezess, kövess, válts, vagy mozogj együtt.”
- „Ha becsukod a szemed, bízz partnered gyengéd útmutatásában.”
- „Most képzeljétek el, hogy a testeitek nagyon ragadósak.” „Mágnesek vagytok: az egyik oldal erősen húz, a másik taszít.” „Mozogjatok úgy, mintha egy csontvázatok lenne – amikor az egyik meghajlik, a másinak követnie kell.” „Most az egyik nehéz, mint a kő, a másik könnyű, mint a levegő – hogyan mozogtok együtt?” „Képzeljétek el, hogy egy varázslatos lény két fele vagytok, és a párzási táncot jártok, hogy felkeltsétek a közeletekben lévő többi lény figyelmét.”



ComAS-KA2-TC, Magyarország, 2024

7. Reflexió és zárókör (5 perc)

- A résztvevők körben ülnek.
- Rövid body-scan meditáció (" Vegyél néhány mély lélegzetet, csukd be a szemed és figyelj mit mond a tested.")

Zárókör: Menjünk körbe egyesével, mindenki megoszt egy szót vagy mondatot a foglalkozáson megélt tapasztalatairól, a jelenlegi érzéseiről, állapotáról.

Foglalkozásvezetői instrukciók:

- „Figyeld meg, hogyan érzi magát a tested most a foglalkozás elejéhez képest.”
- „Ossz meg egy szót, ami leírja a jelenlegi hangulatodat.”

Facilitációs tippek:

- Modellezés: a foglalkozásvezető minden gyakorlatot először megmutat.
- Játékos hangnem: bátorítsd a humort és az eltúlzást.
- Biztonságos tér: emlékeztess a résztvevőket, hogy nincs „rossz” módja a mozgásnak és a játéknak.
- Energiaáramlás: könnyed kezdés → fokozatos építkezés a teljes improvizációig → levezetés kontaktgyakorlatokkal és reflexióval.
- Reflexió támogatása: segítsd a résztvevőket az érzelmek és testi érzetek tudatosításában.

Tanulási célkitűzések

- Önbizalom és másokba vetett bizalom erősítése.
- Improvizációs készségek fejlesztése.
- Hogyan jelennek meg az érzelmek a testben.
- Kreativitás és csoportkohézió építése.
- Az bizonytalanságok tudatosítása és a játékos módon való megküzdés



ComAS-KA2-TC,
Spanyolország, 2025

IMPROVIZÁCIÓ ÉS MOZGÁS

Téma

Improvizációs színház, közösség, kreativitás, csapatmunka

Cél

- A résztvevők megtanítása arra, hogyan építsék egymás ötleteire
- A csapatmunka és a társas kapcsolódás erősítése.
- A játékoság, a spontaneitás és a kreativitás kibontakoztatásának ösztönzése.
- Az önbizalom növelése színházi improvizációs gyakorlatokon keresztül.

Célcsoport

- Korosztály: 16+
- Résztvevők száma: 5–20 fő

Tér

- Elég nagy tér, ahol a résztvevők szabadon tudnak mozogni.
- Beltéri vagy kültéri helyszín egyaránt megfelelő, amennyiben nyugodt és biztonságos

Eszközök

- Hangszóró és zene
- (Opcionális) flipchart a játékok szabályainak felírásához és könnyű áttekintéséhez

A workshop felépítése (90 perc)

1. Üdvözlés és bemutatkozás (10 perc)

- A facilitátor elmagyarázza: „Az improvizációban az Igen, és... elvvel dolgozunk. Ez azt jelenti, hogy elfogadjuk mindazt, amit kapunk, és hozzáadunk valami újat. Nincsenek hibák – csak ajánlatok, amelyekre építhetünk.”

Instrukció:

- „Ezen a foglalkozáson nem kell viccesnek lenned – elég, ha igent mondasz arra, ami történik.”
- „Azért vagyunk itt, hogy együtt játsszunk, nem azért, hogy tökéletesen teljesítsünk.”

2. Jégtörő: Név és gesztus (10 perc)

- A résztvevők körben állnak.
- Mindegyikük bemutatkozik harmadik személyben, és egy gesztussal kifejezi, hogyan érzi magát ma.
- A csoport együtt megismétli: „Szia [Név]!”, és lemásolják a gesztust.

Instrukciók:

- „Túlozd el a gesztust, hogy a csoport könnyen le tudja másolni.”
- „Ne feledjétek, ez arról szól, hogy a kezdetektől fogva támogassuk egymást.”

3. Bemelegítő játékok (15 perc)

a) Könnyed tánc (5 perc)

- Minden résztvevő titokban kiválaszt egy személyt, akit utánozni fog.
- Zene szól; a résztvevők lazán mozognak idővel, a csoport mozgása elkezd szinkronba kerülni.

Instrukció:

- „Ne próbálj vezetni, ne próbálj követni – csak figyeld meg, mi történik.”

b) Amikor azt mondom... (10 perc)

A résztvevők járkálnak a térben. A facilitátor véletlenszerű sorrendben számokat mond, amelyekhez vicces mozdulatok és hangok tartoznak. Amikor elhangzik egy szám, mindenkinek egyszerre kell végrehajtania a hozzá tartozó akciót.

A számokat és a hozzájuk tartozó mozdulatokat először elmagyarázzuk és begyakoroljuk:

1 = „IGEN!” + ugrás (hangosan kimondják, és ugranak)

2 = „NEM!” + meghajlás

3 = „Olé!” + pördülés

4 = „Hoe-ha!” + rúgás

5 = „Señora, sí señora!” + guggolás

Instrukciók:

- „Minél gyorsabb, annál viccesebb – ne gondolkodj, csak reagálj minél hamarabb a hívószámmra.”
- „Ha elfelejtet a számot, találj ki valamit, bármit, ez is improvizáció!”

4. Improvizációs tevékenységek (45 perc)

a) Igen, és... Kör (15 perc)

- Párok vagy hármas csoportok egymással szemben állnak.
- Az egyik résztvevő elkezd egy mozdulatot utánozni (pl. guggol).
- A következő megkérdezi: „Mit csinálsz?”
- Az első egy teljesen más cselekvést mond: „Fogmosok.”
- A második átveszi és eljuttatja az új cselekvést (fogmosást imitál).
- A következő ismét megkérdezi: „Mit csinálsz?”
- A fogmosást végző résztvevő ekkor egy új cselekvést nevez meg (pl. „Úszom”), miközben továbbra is „fogmos”.
- Az, aki kérdezett, most elkezd az „úszást”.

Instrukciók:

- „Te határozod meg a következő ember cselekedetét. Ne feledd, hogy minden az improvizációról és a szórakozásról szól. Nincsenek helytelen cselekedetek.”
- „A móka a megkezdésben rejlik!”

b) Egy történet felépítése (10–15 perc)

- 4 fős csoportokban.
- Alaphelyzet: egy zárt ajtó. Először egyszerű megoldások (kulccsal kinyitni), majd egyre abszurdabbak (tolni, faltörő kos, felrobbantani).

Instrukciók:

- „Tedd egyre nagyobbá – a túlzás a legjobb eszközöd.”
- „Figyeljétek meg egymás ritmusát – ne ugorjatok túl messzire előre.”

c) Improvizációs kitalálós játék (10–15 perc)

- 4–5 fős csoportok egy-egy helyzetet kapnak a facilitátortól. (pl. óriási vacsora főzése, úrhajó megjavítása, esküvőre készülés).
- A csoportok felkészülés nélkül mutatják be a jelenetet.
- Beszéd nélkül játszanak, a többiek kitalálják, miről szól a történet.

Facilitátori instrukciók:

- „Használd az egész tested a kommunikációhoz.”
- „Ne magyarázz – csak mutass!”
- „Még ha hülyén is néz ki, vállald fel teljesen!”

d) Taps és Stop (5–10 perc)

- Ketten egy minijelenetet indítanak. (pl.: sakkverseny, közös étkezés, szurkolás egy focimeccsen, ultramaraton lefutása.)
- A résztvevők közül bárki tapsolhat, lecserélhet egy színészt, és folytathatja az új történetet ugyanazzal a pózzal.

Instrukciók:

- „A tapsoddal fagyaszd le a jelenetet – aztán lepjetek meg minket valami újjal!”
- „Ne gondolkodj túl sokáig – az első, kicsit bolond ötlet gyakran a legjobb.”

5. Reflexió (10 perc)

- A csoport körben leül.
- Mindenki megoszt egy érzést vagy gondolatot az élményről.

Írányadó kérdések:

- „Milyen érzés volt mások ötleteiben megbízni?”
- „Melyik gyakorlat volt a legszórakoztatóbb? Melyik volt a legnagyobb kihívás?”

Facilitációs Tippek

- Biztonság megteremtése: Emlékeztess a résztvevőket, hogy az improvizáció játékról szól, nem a tökéletességről. A nevetés együtt történik, nem egymáson.
- Mutass példát az energiára: Vállald be te magad is a „hülye” mozdulatokat. A facilitátor elköteleződése segít a résztvevőknek ellazulni.
- Rugalmas tempó: A csoport energiaszintjétől függően rövidítsd vagy hosszabbítsd a játékokat.
- Résztvétel ösztönzése: Finoman hívd be a csendesebb résztvevőket, de soha ne kényszeríts senkit szereplésre.
- A kudarc ünneplése: Hangsúlyozd, hogy az improvizációban a „hibák” ajándékok.
- Tudatos lezárás: Kapcsold össze az élményeket a csapatmunkával, a tisztelettel és a kommunikációval.

Tanulási célkitűzések

- Önbizalom és spontaneitás fejlesztése.
- Mások ötleteinek elfogadása és megbecsülése.
- Csapatmunka, bizalom és kreativitás erősítése.
- A játék, az öröm és a szabad önkifejezés ösztönzése.

KAPCSOLÓDÁS ÉS ÖNAZONOSSÁG

Téma

Az autentikusság felfedezése mozgáson, hangon és testi jelenléten keresztül.

Cél

- A résztvevők támogatása az önazonosság felé vezető úton, a test, az érzelmek és a hang eszközeivel.
- Az intuitív önkifejezés gyakorlása és egymás meghallgatása, megfigyelése egy biztonságos, támogató csoportlégtérben.

Célcsoport

- Fiatalok (16+) és felnőttek
- Előzetes szomatikus vagy színházi tapasztalat nem szükséges.
- Csoportlétszám: 8–24 résztvevő.

Tér

- Beltéri stúdió, terem vagy árnyékos kültéri helyszín.
- Elég tér a szabad mozgáshoz és a körben zajló megosztásokhoz

Eszközök

- Jógamatracok vagy pokrócok.
- Szemkötők (opcionális)
- Hangszóró

A foglalkozás felépítése (120 perc)

1. Bevezetés és keretezés (15 perc)

- Köszöntés, névkör + egy szavas bemutatkozás.
- „Gondolj egy olyan tevékenységre vagy pillanatra, amikor önazonosnak, igazán összhangban lévőnek éreztél magad. Mondd el a neved, és oszd meg ezt a pillanatot vagy tevékenységet.”
- Közös elvek tisztázása: tisztelet, bizalmasság, ítélkezésmentesség, bármikor lehetőség a belépésre vagy kilépésre.
- „Ebben a térben a saját tempódban fedezhetsz fel mindent — semmi sem muszály.”
- A fókusz rövid bemutatása: az autentikusság mint megélt, testi tapasztalat (hiedelmek–test–hang).
- „Az autentikusság nem előadás, hanem egy megélt kapcsolat önmagaddal. Önazonosnak lenni azt jelenti, hogy összhangban vagy a saját értékeiddel és tetteiddel. Nem arról szól, hogy másokat meggyőzz arról, hogy hiteles vagy, hanem arról, hogy te magad érezd: nem szerepet játszol. A legegyszerűbb cselekedetek és értékek is sugározhatják az önazonosságot, ha valóban összhangban vagy velük.”

2. Vezetett Meditáció (15 perc)

- A résztvevők leülnek vagy lefeksznek.
- Rövid test-szkenelés és "földelő" légzés vezetése.
- Visszaemlékezés egy olyan időszakra, amikor igazán önazonosnak érezték magukat.

Irányadó kérdések:

- „Idézz fel egy pillanatot, amikor teljesnek, valódinak, összhangban lévőnek, igazán önmagadnak éreztél magad.”
- „Milyen érzés volt ez a testedben? Hol érzed a legerősebben?”
- „Ha kényelmes, tedd a kezéd erre a testrészre — ezzel kapcsolódva az érzéshez.”

3. Intuitív mozgás (15-25 perc)

- Ambient és instrumentális zene inspirációként és a "flow" támogatásához. Felfedezés

Instrukciók:

- „Kezdd a tested azon részével, amit az előző gyakorlatban azonosítottál.”
- „Hagyd alakulni a mozgást – talán nagygyá, talán apróvá.” „Figyeld a tested érzeteire, milyen érzés mozogni?”
- „Mi lenne, ha a mozgásodnak lenne ritmusa? Lélegzete? Alakja?”
- „Nincs helyes vagy helytelen – csak felfedezés, önkifejezés és kíváncsiság.”
- „Ne gondolkodj a mozgáson. Ez nem tánc, nem arról szól, hogy szépen nézzen ki. Arról szól, hogy a tested vezesse a mozdulatot, ne az elméd.”
- „Adj magadnak engedélyt a szabad mozgásra.”
- „Kísérletezz tempóváltásokkal: gyors–lassú, szintek (fent–lent), a dinamikus és szétszórt mozgás, stb.”

Átmenet: kérd meg a résztvevőket, hogy álljanak meg, csukják be a szemüket, és érezzék át, milyen volt.

4. Megfigyelt mozgás párokban (25 perc)

- A résztvevők párokban dolgoznak. Az egyik mozog, a másik csendben figyeli (3–5 perc/fő).
- Néhány perc zene nélkül, majd néhány perc instrumentális zenével.
- Ezután szerepcsere.
- Miután mindkét fél mozgott, rövid megosztás következik.

Megosztást segítő mondatok:

- Mozgók: „Azt vettem észre...” / „Azt éreztem...”
- Megfigyelők: „Azt láttam...” / „Azt érzékelttem...”

Instrukciók:

- „A megfigyelés nem ítékezés — egyszerűen jelenlét azzal, ami ‘van’.”
- „Nincs interakció, csak megfigyelés.”
- „A feladatod az, hogy értelmezés nélkül láss, és teret tarts a partnerednek.”

5. Kapcsolódás az önazonossághoz hangon keresztül (15 perc)

- Gyűjletek össze egy körben. Lehet ülni, állni vagy feküdni, ahogy kényelmes.
- Kezdj dúdolással, sóhajokkal és egyszerű magánhangzókkal.
- Szembekötés opcionális.
- Fokozatosan bővítsd a hangokat a szabad és kötetlen hangkifejezés irányába.

Instrukciók:

- „Engedd, hogy a hang a légzésseden utazzon — nincs szükség szavakra.”
- „Hagyd, hogy a hang a hasadból, a mellkasodból vagy akár a lábadból szülessen meg.”
- „Milyen hangja van ma az önazonos hangodnak?”
- „Bármilyen hang lehet — nincs jó vagy rossz.”
- „Játssz vele, kövesd az intuíciodat, reagálj mások hangjára.”
- „Próbálgatok együtt kitarítani egy hangot — figyeld meg, hogyan rezonál a tér.”

6. Az önazonosság megnevezése (10 perc)

- Csendes egyéni reflexió.
- A résztvevők keresnek egy szót, kifejezést, hangot vagy gesztust, amely kifejezi az önazonosságukat.
- Opcionálisan jegyzetelhetnek naplóba.
- A megosztás önkéntes.

Irányadó kérdések:

- „Milyen szimbólum vagy hang fejezi ki azt, amit ma felfedeztél?”
- „Lehet szó, suttogás, mozdulat vagy akár csak egy gesztus.”
- „Csak akkor oszd meg, ha szeretnéd — az önazonosságod a tiéd.”

7. Zárókör és reflexió (20 perc)

- Zárókör az egész csoporttal vagy kisebb reflexiós csoportokban.
- Megosztások és integráció támogatása.

Irányadó kérdések:

- „Mit vettél észre ma a testeddel és a hangoddal kapcsolatban?”
- „Mi lepett meg?”
- „Milyen volt megfigyelve lenni — vagy megfigyelni?”
- „Hogyan tudod ezt az önazonosság-élményt integrálni a mindennapjaidba?”

Facilitációs Típek

- Normalizáld a csendet, a mozdulatlanságot, a nyugalmat és az érzelmi felszabadulást.
- Modellezd a célzott testtartást és energiákat: nyugodt testtartás, közös légzés a résztvevőkkel.
- Mutass példát a tevékenységekre, amikor lehetséges, hogy bátorítsd a félénk résztvevőket.
- Hangsúlyozd, hogy minden felvezetett gyakorlat csak egy ajánlat, egy meghívás, nem kötelezettség.

Tanulási célkitűzések

- Az önazonosság megtapasztalása testalapú és szomatikus gyakorlatokon keresztül.
- Az önkifejezés felfedezése mozgás és hang segítségével.
- Az ítékezés nélküli megfigyelés és a megfigyeltség gyakorlása.

A BIZALOM MEGTESTESÍTÉSE

Téma

Bizalom · Határok · Beleegyezés · Kapcsolat

Cél

A bizalom erősítése, a személyes szükségletek és határok feltérképezésén keresztül, valamint annak gyakorlása, hogyan lehet ezeket biztonságos, testalapú módon kifejezni és tiszteletben tartani.

Célcsoport

- 16 éves kortól bármely korosztály számára.
- Ideális létszám: 20–30 fő, akik már rendelkeznek mélyebb csoportkohézióval
- Előzetes tapasztalat nem szükséges, ugyanakkor fontos a nyitottság a testalapú felfedezésre.

Tér

- Nagy beltéri csarnok vagy csendes kültéri tér.
- Szőnyegek vagy párnák üléshez és nyújtózkodáshoz.

Eszközök

- Hangszóró és lejátszási lista (instrumentális, ritmikus, nyugtató).
- Papír (A4/A3). rajzeszközök (írótáblák, ceruzák, filctollak, zsírkréták).

A foglalkozás menete (90 perc)

1. Megérkezés és bemelegítés (10 perc)

- A résztvevők köszöntése, a facilitátorok bemutatása.
- A téma bemutatása: a bizalom a saját határok ismeretével és tiszteletben tartásával kezdődik.
- Végezzetek közösen egyszerű nyújtógyakorlatokat, mozogjatok szabadon és lélegezzetek mélyeket.

Instrukciók

- „Nyújtás közben figyeld meg, mi az a testrés ami nagyon merev, mi az ami könnyedebb.”
- „Mozogj a saját tempódban — nincs jó vagy rossz mód.”

2. Mosógép játék (15 perc)

- A csoport két párhuzamos sorban áll fel, „alagutat” alkotva.
- A résztvevők egyesével átsétálnak az alagúton. A többiek „megmosdadják” őket hangfeketekkel kísért finom érintésekkel, gesztusokkal.
- 1.kör: nyitott szemmel, 2.kör: csukott szemmel

Instrukció:

- „Kísérletezz tapssal, suttogással, vicces hangokkal, finom kézmozdulatokkal.”
- „Ha te sétálsz, figyeld meg, milyen érzés befogadni. Maradj kíváncsi.”
- „Ha valami túl sok, lépj hátra vagy mondd, hogy nem — a határaid te húzod meg.”

3. Átmenet – lerázás, és újrakezdés (3 perc)

- Kérj meg mindenkit, hogy vezesse le a feszültséget, mozogjon szabadon a zenére, és lélegezzon mélyeket, rázza le az összes „alkatrészét” alaposan.

Instrukció:

- „Használd ezt a pillanatot arra, hogy teljesen visszatérj a testedbe — rázd meg magad, nyújtózz, vagy csak lélegezz.”

4. Határok: Tisztelet és gondoskodás (20 perc)

- A résztvevők párokban dolgoznak, kényelmesen elhelyezkedve
- Szerepek: Felfedező (érintést kínál) és Befogadó (határokat szab).

Útmutató:

- A Felfedező gyengéden fedezi fel az érintést — csak előre egyeztetett biztonságos területeken (pl.: kezek, vállak, hát). A mozdulatoknak lassúnak, kiszámíthatónak és tisztelettudónak kell lenniük — semmi hirtelen meglepetés.
- A Befogadó csukva tartja a szemét (ha kényelmesen érzi magát), és mozdulatlanul marad, egyszerűen csak az érzéseket figyeli.
- Amikor a Felfedező megközelíti vagy átlépi a határt, a Befogadó egyértelmű jelet ad:
 - Kinyitja a szemét, eltávolodik, vagy azt mondja: „állj”.
- Az Felfedező azonnal figyelembe veszi a jelet, igazodik hozzá, és máshol folytatja útját.

5 perc elteltével a résztvevők szerepet cserélnek.

Instrukciók:

- „Felfedezők: azonnal álljatok meg, ha a partneretek nem-et jelez.”
- „Befogadók: a „nem”-ed ajándék — gyakorold is teljes mértékben.”

Opcionális: öleléssel vagy köszönőgesztussal zárd, csak akkor, ha mindketten kényelmesen érzik magukat.

5. Határok a közösségi térben (5 perc)

- A csoport szabadon sétál a térben, közben lezárják a feszültséget a végtagjaikból.
- Játékos zenével kísérleteznek a kapcsolódással (gesztusok, ütközés, játékos lökdösődés, tánc).
- Szabályok: Mond, hogy „Nem” – ha valamire nincs szükséged, „Igen” – ha a benne vagy!

Gyors:

- „Engedd, hogy a tested játsszon a közelséggel és a távolsággal.”
- „Fuss egy felajánlott ölelésért, változtasd meg a véleményedet, és mondd NEM-et, mielőtt megtörténik
- Pacsizz, javasolj kő-papír-olló játékot, táncot, ölelést stb., és várd meg a választ.”
- „Gyakorold a világos nem-kimondást – és az örömteli igen-kimondást.”

6. Légy a folyó – Kollektív áramlás (5 perc)

- 6. Légy a folyó – Kollektív áramlás (5 perc)
- A gyakorlat egyéni mozgással indul, majd a résztvevők párokba rendeződnek, és finoman tükrözik egymás mozgását.
- A párok fokozatosan összeolvadnak, a csoport együtt áramlik, mint a víz.
- Lágy, instrumentális zene támogatja a folyamatot.
- Felvezetések:
- „Képzeld el, hogy víz vagy — akadályok körül áramlasz, másokhoz csatlakozol.”
- „Van, amikor vezetsz, és van, amikor visznek.”
- „Együtt egy folyót alkotunk.”

7. Rajzos reflexió (20 perc)

- Szönet, 5 perc tudatos csend, pihenés, nyugalom, figyelem: nyújtózás, pihenés vagy tudatos légzés.
- Ezután a résztvevők lerajzolják az élményeiket az alkalomról. Nincsenek szabályok — színek, formák, szimbólumok szabadon.
- Megosztás párokban vagy kisebb csoportokban.

Írányadó kérdések:

- „Milyen színek és alakzatok fejezik ki, hogyan most érzed magad?”
- „Milyen képek vagy szimbólumok jelentek meg benned a workshop során?”
- „A rajz csak a tiéd — nem közelező megosztani, csak ha szeretnéd.

8. Zárókör (7 perc)

- A csoport körben ül. Mindenki megoszt egy szót vagy gesztus arról, hogyan távoznak az alkalomról.

Írányadó kérdés:

- „Mit viszel magaddal ebből a workshopból?”

Facilitációs Tippek

- Maradj földelt és jelen — a facilitátor nyugalma meghatározza a tér minőségét.
- A beleegyezés minden lépésnél fontos: bármikor lehet belépni vagy kilépni. Emlékeztess a résztvevőket, hogy a „nem” ugyanolyan értékes, mint az „igen”.

Tanulási célkitűzések

- Tudatosabbá válni a saját személyes határokkal kapcsolatban.
- A szükségletek és határok biztonságos kifejezésének gyakorlása.
- A bizalom megtapasztalása páros és csoportos helyzetekben.
- Empátia és tisztelet erősítése mások határai iránt.
- A tapasztalatok kreatív feldolgozása és integrálása.



Mindful Motion Tréning 2025



ComAS-KA2-TC, Magyarország, 2024

ENGEDD KI A HANGOD

Téma

Hang · Testtudatosság · Zenei improvizáció

Cél

- A résztvevők belső hangjukkal való kapcsolatának megteremtése
- Csoportdinamika és zenei improvizáció fejlesztése
- A figyelem, a jelenlét és a kollektív kreativitás erősítése

Célcsoport

- Fiatalok és felnőttek (15–20 résztvevő)
- Alapvető zenei készségek hasznosak de nem feltétel (ének, ritmus vagy hangszerek)

Tér

- Beltéri vagy kültéri hely, ahol elegendő hely van a mozgáshoz és a csoportkör kialakításához.

Eszközök

Opcionális: Ütőhangszer (pl. darbuka, vödör) vagy ritmikus zenei felvétel

A workshop felépítése (90 perc)

1. Bevezetés és hangmeditáció (15 perc)

- „A mai napon a testünk és a hangunk közötti kapcsolatot fogjuk felfedezni. Új hangokat keresünk, közösen harmóniakat alkotunk, a végén pedig egy közös örömmel zárunk. Itt nem a tökéletes énektudás a cél – a lényeg az odafigyelés, az önkifejezés és az egymáshoz való kapcsolódás.”
- Hangmeditáció (5 perc):
 - Kérd meg a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket.
 - Instrukció: „Figyeld meg a ki- és belélegzésedet. Érezd a mellkasodban vibráló levegőt. Figyeld a körülötted lévő hangokra – távoliak, közeliak, belső. Engedd, hogy megérkezz ide.”
- Testszkennelés hanggal (10 perc):
 - Vezesd végig a figyelmet a testen: „Írányítsd a figyelmedet a lábaidra. a jön egy hang, enged ki – lehet ez egy zümmögés vagy egy sóhaj. Most a lábszárad, a csípő, a mellkas... hagyd, hogy minden testrészednek saját hangja legyen.”
 - Ösztönöld a kísérletezést.

2. Bemelegítés: Test-hang kapcsolat (15 perc)

- Szabad mozgás hanggal (7 perc):
 - Instrukció: „Járj körbe a teremben. Mozogj úgy, ahogy az természetesnek tűnik. Engedd, hogy a tested hangot adjon ki – lehet hosszú vagy rövid, magas vagy mély, hangos vagy halk. Figyeld meg, hogyan hat egymásra a mozgásod és a hangod.”
 - Példa: térdek behajlítása → mély zümmögés; karok felemelése → magasabb hang.
- Magánhangzók és hangok gyakorlása (8 perc):
 - Kezdd az Uuuuuu-val (mély, földelt), haladj végig az Ooooo – Aaaaah – Eeeee – Iiii-n.
 - Instrukció: „Hol rezegnek az egyes magánhangzók? Az U a gyomrodban? Az A a mellkasodban? Az I a fejedben? Fedezd fel mindegyiket.”
 - mozgás hozzáadása: „Lépj nehézkesen U-val. Lengesd a karjaidat O-val. Nyisd ki a mellkasodat A-val. Billentsd a fejed I-vel.”

3. Csoportdinamika: Hangok és mozdulatok (10 perc)

- Hangos bemutatkozás (5 perc):
 - Egy nagy körben állunk, sorban minden résztvevő kiad egy hangot, ami kifejezi a pillanatnyi állapotát, egy rövid mozdulattal kísérve.
 - Példa: egy sóhaj leeresztett vállakkal, vagy egy határozott „Há!” egy levegőbe boxoló mozdulattal.
- Középponti visszhang (5 perc):
 - Valaki belép a kör közepére, és hosszan megismétli a saját hangját/mozdulatát.
 - A csoport halkán visszhangozza vagy rezonál rá (nem pontos másolás, hanem válaszreakció). Ezután jön a következő ember, és így tovább.
 - Instrukció: „Figyeld meg a hang energiáját! Hogyan tudja a tested és a hangod visszhangozni vagy támogatni azt?”

4. Táncold ki a hangod (10 perc)

- Vezetett folyamat zenével:
 - Lábak (3 perc): „Érezd a lábaidat: dobbanás, csúszás, lábujjhegyezés. Engedd, hogy a lábaid hangot adjanak – dobbanásokkal, kopogással vagy mély zümmögéssel.”
 - Csípő (3 perc): „Most mozgasd a csípőd – ringasd, körözz vele, rázd meg. Add hozzá a hangod is! Lehetnek rövid hangkitörések vagy akár játékos ritmusok.”
 - Egész test (4 perc): „Most az egész tested kapcsolódjon be. Kísérletezz szabadon: hangos, halk, magas, mély. Engedd szabadjára a tested 'vad' hangját!”
- Mutass be néhány vicces vagy szokatlan mozdulatot, hogy bátorítsd a játékosságot és az ellazulást.

5. Akkord-dinamika és hang (10 perc)

- Teljes csoportkör (5 perc):
 - A facilitátor énekel egy magánhangzót (pl. „Ooooo”), a csoport pedig megismétli.
 - Példa: „Próbáljuk az O-t... most halkabban... most hangosabban... most pedig halkuljunk el teljesen együtt.”
- Kiscsoportok (5 perc):
 - Oszd a résztvevőket 3 csoportra. Jelölj ki hangmagasságokat (pl. C, E, G). Ha nincs zenei előképzettségük, csak próbáljatok közösen találni egy harmonizáló alap- és kísérőhangot.
 - Instrukció: „1-es csoport, tartsátok ezt a mély hangot [C]. 2-es csoport, vegyétek át ezt a magasabbat [E]. 3-as csoport, énekeljétek ezt [G]. Együtt egy akkordot alkottok.”
 - Példa: Tartsátok ki az akkordot 5–10 másodpercig, majd váltsátok magánhangzót.

6. Harmónia, ritmus és dallam egysége (10 perc)

- Maradjatok az előző csoportbontásban:
 - 1. csoport: stabil ritmus – pl. taps vagy egy ritmikus kántálás: „Ha – Ha – Ha – Ha”.
 - 2. csoport: ritmikus alap két hanggal – pl. „O – O – Á – Á”.
 - 3. csoport: dallamszólam – pl. „Ááá – Ááá – Ááá – Oooo”.
- Instrukció: „Minden csoportnak megvan a szerepe: ritmus, harmónia, dallam. Együtt ez egy élő zenemű. Figyeljetek egymásra, és tartsátok egyensúlyban a saját részetek a többiekével.”
- Kísérletezzetek a tempóval és az intenzitással: lassú, gyors, hangos, halk.

7. Nyílt Jam Session (10 perc)

Szabad improvizáció:

- Instrukció: „Mostantól a keretek szabadok. Lépj előre, ha szeretnél egy szóló hanggal improvizálni. Kapcsolódj be tapssal, zümmögéssel vagy bármilyen ritmussal. Add hozzá a saját kreativitásodat!”
- Ösztönözd a résztvevőket a játékos kockázatvállalásra.
- Opció: Hívd be a nézőket vagy megfigyelőket is a körbe egy rövid időre.

Reflexió és zárókör

- Gyűjtsd össze a résztvevőket egy körben.

Írányadó kérdések:

- Mit vettél észre, amikor összekapcsoltad a testedet és a hangodat?
- Milyen érzés volt közösen harmóniákat alkotni?
- Mi volt számodra a legmeglepőbb az improvizáció során?
- Zárókör: „Gondolj egyetlen szóra, ami kifejezi, hogyan érzed magad most, a hangod felszabadítása után. Sorban egymás után mondjátok ki hangosan.”
- Zárásként mondj köszönd meg a részvételt

Facilitátori Tippek:

- Kezdj tiszta és egyértelmű instrukciókkal a test és a hang kapcsolatáról. Nyugtasd meg a résztvevőket: itt nincsenek hibák, mert a „hibák” a folyamat értékes részei.
- Mutass példát a saját hangoddal: a gyakorlatoknál mutass be többféle hangszínt és tónust. Ezzel adsz bátorítva a résztvevőket a szabad kísérletezésre.
- Tartsd játékosan a bemelegítést: túlozd el a magánhangzókat és a mozdulatokat! Ha te felszabadult vagy, ők is nagyobb biztonságban érzik magukat, hogy hangosak és kifejezőek legyenek.
- Emlékeztess őket az értő figyelemre: a közös alkotás kulcsa, hogy ne csak magunkat, hanem egymást is halljuk.

Tanulási célok

- Kapcsolódás a belső hanghoz a tudatosság és a mozgás révén.
- A csoportos figyelem és az együttműködés gyakorlása.
- Az improvizációs készségek fejlesztése a hang, a ritmus és a dallam eszközeivel.
- Az önkifejezésbe vetett bizalom erősítése, mind hangban, mind mozgásban.



ComAS-KA2-TC, Hungary, Törökmező,

2024

ORGANIKUS DOBGÉP

Téma:

Kézművesség · Improvizáció · Zeneszerzés

Cél

A kreativitás és a csapatmunka felfedezése hang- és zenei tevékenységeken keresztül, együttműködésen alapuló és kifejező környezet kialakításával.

Célközönség

- Kor: 16+
- Csoportlétszám: 10–30 résztvevő

Tér

- Elég nagy hely ahhoz, hogy a résztvevők körben ülhessenek vagy állhassanak.
- Beltérben vagy kültéren is elvégezhető.
- A tevékenység hangos lehet, ezért figyelembe kell venni a tér hangtűrő képességét.

Anyagok és források

- Ragasztószalag, zsinag és egyéb egyszerű műhelyeszközök

A workshop felépítése (90 perc)

1. Üdvözlés (5 perc)

- Kérd meg a résztvevőket, hogy üljenek körbe.
- Röviden mutasd be a műhelyt: „Üdvözlünk! Ezen a foglalkozáson a ritmust, a kreativitást és a csapatmunkát fogjuk felfedezni hangok és zene közös létrehozásával. A testünket, a hangunkat, és néhány egyszerű anyagot fogunk használni egy „organikus dob gép” létrehozásához.”
- Említsd meg, hogy nincs szükség zenei készségekre; a lényeg a kreativitás és a szórakozás.
- Mondd el az időtartamot (kb. 90 perc).

2. Hanghullámok – Energizáló (10 perc)

- A résztvevők körben állnak. Te (a foglalkozásvezető) állj középre.
- Magyarázd el: „Azzal fogok kezdeni, hogy hangot adok ki a testemmel – például tapsolok, dobbantok, vagy dörzsölöm a kezeimet. Amikor rád nézek és szemkontaktust teremtek, te is csatlakozol hozzám, hogy ugyanazt a hangot add ki. Együtt fogjuk építeni a ritmust.”
- Kezdj tapsolással. Sétálj körbe, és közben vedd fel a szemkontaktust egy-egy résztvevővel, amíg mindenki csatlakozni nem kezd.
- Vezess be egy új hangot (pl. dobogást), és fokozatosan, szemkontaktussal vezess be a résztvevőket.
- Váltogasd a hangos és halk hangokat.
- 2-3 kör után kérj meg önkénteseket, hogy jöjjenek középre, és a saját hangjaikkal vezessék a játékot.
- Köszönd meg a csoportnak, majd térj át a következő lépésre: „Éppen most alkottatok együtt zenét, hangszerek nélkül. Most pedig építsük meg a saját hangszereinket.”

3. Hangszerek készítése (20 perc)

- Oszd ki a ragasztószalagot, a zsinórt és a többi rendelkezésre álló anyagot.
- Adj utasításokat: „Most 20 perced lesz elkészíteni a saját hangszeredet. Készíthetsz valami teljesen újat, vagy találhatsz magunk körül tárgyakat, amelyek érdekes hangokat adnak ki. Légy kreatív!”
- Bátorítsd a résztvevőket, hogy (ha lehetséges) beltéri és kültéri (természetes) tárgyakat is fedezzenek fel.
- Emlékeztess őket, hogy időben jöjjenek vissza.
- A 15. percnél figyelmeztess őket az időre.

4. Hangszerek bemutatása (15 perc)

- Körben ülve minden résztvevő bemutatja a hangszerét és bemutatja annak hangzását.
- Segítő Kérdések:
 - „Mi a hangszered?”
 - „Miért és hogyan választottad?”
 - „Van még valami, amit meg szeretnél osztani?”

5. Zene-csinálás tevékenységek (20–30 perc)

a. Energiajáték

- A foglalkozásvezető a kör közepén állva magyaráz: „Egyik tenyeremet felemelve fogok körbejárni. Minél magasabbra teszem a tenyeremet, annál nagyobb az energia és a hangerő. Minél alacsonyabba teszem a tenyeremet, annál halkabban és lágyabban fogtok játszani.”
- Sétálj vagy fuss, hogy jelezd az intenzitás változásait.

b. Némafilm hangdizájn

- A foglalkozásvezető: „Képzeld el, hogy egy némafilmben vagyok. A mozgásomra reagálva te fogod létrehozni a hangeffektusokat.”
- Mozogj, ugrálj, remegj vagy gurulj, miközben a körben állók hangokat keltenek.
- Egy kör után kérj meg önkénteseket, hogy játsszák el a „némafilmes szerepet”.

c. Emberi dob gép

- “Amint rámutatok a hangszeredre, kezdj el rajta játszani. Megmutatom, mikor állj meg, gyorsíts fel vagy lassíts le – pusztán testbeszédet használva.”
- Használj gesztusokat a tempó, a ritmus és a csoportdinamika irányítására.
- Egy kör után kérj meg önkénteseket, hogy vezényeljenek.

d. Szabad improvizáció

- Magyarázd el: „Most mindannyian együtt fogunk improvizálni. Csatlakozzatok egyenként, hallgassátok a csoportot, és adjátok hozzá a saját hangotokat, amikor úgy érzitek, odaillik. Hagyjuk, hogy a zene egyre jobban fejlődjön, amíg úgy nem érezzük, hogy most már véget ért.”
- Kezdj egy résztvevővel, fokozatosan építve fel az együttest, amíg mindenki becsatlakozik.
- Hagyd szólni néhány percig, majd zárd be természetesen.

6. Csoportos reflexió (10–15 perc)

- Gyűjts össze mindenkit egy körben.
- „Most pedig gondoljuk át a tapasztalatokat. Mindenki annyit vagy annyit oszthat meg, amennyit csak szeretne.”
- Irányadó kérdések:
 - *Milyen volt a tapasztalat számodra?*
 - *Hogy érzed magad most?*
 - *Szembesült bármilyen nehézséggel?*
 - *Mi volt a kedvenc pillanatod?*
 - *Tanultál vagy hasznosítasz valamit ezen a workshopon?*
- Biztosítsd, hogy mindenkinek legyen lehetősége felszólalni.

Lebonyolítási irányelvek:

- Modellezd az egyes tevékenységeket, hogy a résztvevők a demonstráció révén megértsék azokat.
- Bátorítsd őket merész hangok és mozdulatok kipróbálására, biztosítva őket, hogy nincs helytelen.
- Használj szemkontaktust és testbeszédet a zökkenőmentes átmenetek jelzésére a Hanghullámok energizer alatt.
- Fokozatosan kérd meg az önként jelentkezőket, hogy vállaljanak vezetői szerepet, és támogasd őket.

Tanulási célok

- Együttműködés a csoportos hangképzésben és zenélésben.
- A kreativitás felfedezése a nem szokványos anyagokból készült hangszerek készítésével.
- Az improvizáció és a zenei alkalmazkodóképesség gyakorlása.
- Vezetői szerepe vállalása, az önbizalom és a kommunikációs készségek fejlődése.
- A társas kötelékek és a közösségérzet erősítése a közös kreatív kifejezőmódon keresztül.

KIFEJEZŐ AGYAG

Téma:

Agyag · Önkifejezés · Személyiségfejlődés

Cél

Az agyag használata az önkifejezés és az átalakulás eszközeként. A résztvevők reflektálnak önkorlátozó hiedelmeikre, amelyek gátolják a bennük rejlő lehetőségeket - egyéni agyagdarabokat készítenek, és ezeket egy kollektív, az erőt és a felemelkedést kifejező alkotássá egyesítik.

Célközönség

- Fiatalok és felnőttek számára egyaránt alkalmas
- Ideális csoportlétszám: 15–20 résztvevő

Tér

- Egy elég nagy helyiség mozgásgyakorlatokhoz és agyagmunkához
- Kényelmes munkaterület asztalokkal vagy padlóburkolattal az agyaggal kapcsolatos tevékenységekhez
- Az alkotás kiállításának területe

Anyagok és források

- Agyag- és vízpermetezőgépek
- Kartonok vagy gumilapok a felületek védelmére
- Természetes tárgyak textúrákhoz (levelek, gallyak, kagylók stb.)
- Szembekötők
- Hangszórók (halk háttérzenéhez)

A workshop felépítése (90 perc)

1. Üdvözlés (5 perc)

- Kérd meg a résztvevőket, hogy üljenek körbe.
- A műhely bemutatása: „Üdvözlünk! Ma agyagot, mozgást és reflexiót fogunk használni önmagunk felfedezésére, az önkorlátozó hiedelmek átalakítására és egy közös alkotás létrehozására.”
- Említsd meg az időtartamot (90 perc, szünet nélkül).
- Gyors bejelentkezés: mindenki megosztja a nevét és egy szóval leírja, hogyan érzi magát.

2. Légzés és vizualizáció – Kapcsolódás a belső gyermekkel (15 perc)

- Kérd meg a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket és üljenek kényelmesen.
- Végezz egy rövid légzőgyakorlatot a nyugalom érdekében.
- Vezess egy vizualizációs gyakorlatot: „Képzeld el a benned élő gyermeket. Mi okoz neki örömet? Hogyan játszik, mozog és fejezi ki magát szabadon?”
- Adj 2-3 percet a résztvevőknek, hogy leírják vagy lerajzolják a felmerülő kérdéseket (opcionális).

3. Testmozgás felfedezése (10 perc)

- Kérd meg a résztvevőket, hogy sétáljanak szabadon a térben.
- Útmutató: „Koncentrálj a tested különböző részeire – mozgasd a fejed, és hagyd, hogy a többi kövesse, majd a karod, a lábad, a vállad. Fedezd fel, hogyan akar mozogni a tested.”
- Ösztönözd a szabad mozgást a teljes tér kihasználásával.

4. Gyermekkori játék és páros együttlét (5 perc)

- Kérd meg a résztvevőket: „Gondolj valamire, amit gyerekkorodban szerettél csinálni. Engedd, hogy a tested úgy mozogjon, mintha újra te lennél az a gyerek – szabadon, játékosan, kíváncsian.”
- Kérd meg őket, hogy keressenek egy párt, és röviden mutassák be együtt a játékos mozgásukat.

5. Elakadtság érzése – Korlátozó hiedelmek azonosítása (5 perc)

- Kérd meg a résztvevőket, hogy álljanak meg, és képzeljék el, hogy egy láthatatlan kör belsejében állnak.
- Útmutató: „Próbáld meg úgy mozogni, mint korábban, de képzelj el, hogy a kör visszatart. Figyeld meg, milyen érzés megrekedni. Gondolj egy olyan hiedelemre, ami korlátoz az életben – valamire, ami megakadályozza, hogy előre haladj.”
- Hagyj csendet az elmélkedésre.

6. Korlátozás kifejezése agyaggal (15 perc)

- Oszd a résztvevőket négyfős csoportokra.
- Adj mindenkinek agyagot és (opcionálisan) maszkokat a szemük eltakarására.
- Utasítások: „Csukott szemmel formázd az agyagot, miközben a korlátozó hiedelmeidre koncentrálsz. Hagyd, hogy az agyag beszívja ezt a hiedelmet.”
- Játssz lágy háttérzenét.
- Néhány perc elteltével kérd meg a résztvevőket, hogy nyissák ki a szemüket, és osszák meg agyagdarabjukat a kiscsoporton belül.

7. Fényre derítés – Átalakító alkotás (15 perc)

- Útmutató: „Most vegyél egy mély lélegzetet. Nézd meg, mit alkottál. Képzelj el, hogy ezt a korlátozást erővé alakítod. Nyitott szemmel hozz létre egy új darabot, amely azt a részedet képviseli, amit elő szeretnél hozni és megerősíteni.”
- A résztvevők átalakítják vagy újraalkotják az agyagot.
- Megosztás: mindenki bemutatja a művét a csoportnak, röviden, az alkotása szemszögéből: „Azért vagyok ez a mű, mert...”

8. Együtt vagyunk – A közös alkotás megépítése (15 perc)

- Kérd meg a résztvevőket egyenként, hogy helyezték el az agyagjukat a közös felületen.
- Bátorítsd őket, hogy mondjanak ki egy jelképes szót, amint leteszik alkotásukat (pl. „Erő”, „Öröm”, „Szabadság”).
- Irányítsd őket, hogy az agyagokból alkossanak egy kört, vagy egy szimbolikus elrendezést, amely az egységet jelképezi.

9. Kiállítás és csoportos reflexió (10 perc)

- Lépjetek hátrébb együtt, hogy megnézhessétek az alkotást.
- Irányadó kérdések:
 - Milyen volt kifejezni a korlátaidat?
 - Milyen érzés volt átalakítani?
 - Mit jelent az, hogy minden darabot egységben látunk?

10. Zárókör – Elmélkedés szavai (7–10 perc)

- Gyűjtsd össze a résztvevőket egy körben.
- Mindenki egy szóval vagy rövid mondattal írja le a tapasztalatait.
- Köszönd meg a csoportnak, és ismerd el az alkotást, mint erősségeik kollektív kifejeződését.

Oktatási módszerek (vezetési irányelvek):

- Bátorítsd a résztvevőket, hogy az első szakaszban csukott szemmel dolgozzanak, és a belső élményeikre összpontosítsanak.
- Használj lágy háttérzenét a koncentráció és az érzelmi kifejezés támogatására.
- Emlékeztess a résztvevőket, hogy a folyamat fontosabb, mint az eredmény.

Tanulási célok

- Testmozgás, meditáció és agyag használata a tudattalan érzelmek kifejezésére.
- Önismeret építése egyéni reflexió és csoportos megbeszélések révén.
- A közösségi kötelékek erősítése egy közös műalkotás elkészítésével.

TALÁLD MEG MAGAD A MŰVÉSZETBEN

Tematika

Önkifejezés · Személyes fejlődés · Kreatív felfedezés

Célkitűzések

- Az önreflexió és a személyes fejlődés ösztönzése a művészi kifejezés eszközeivel.
- Biztonságos tér biztosítása a résztvevők számára identitásuk és érzelmeik felfedezéséhez.
- A csoportos interakció és a párbeszéd elősegítése egy közös kiállítás és az élménymegosztás révén.

Célcsoport

- 16 éves kortól
- 6–15 résztvevő

Helyszíningény

- Csendes beltéri vagy kültéri helyszín, ahol elegendő hely áll rendelkezésre az alkotáshoz és a munkák kiállításához.
- Asztalok és székek.

Eszközök

- Vastag fehér A4-es papír + 1 tekercs papír (pl. csomagolópapír vagy rajztekercs)
- Ecsetek, akrilfestékek (alapszínek), vizespoharak
- Agyag (opcionális)
- Hangszóró (a háttérzenéhez)
- Öntapadós jegyzetömb (Post-it) + tollak, filctollak
- Színes A4-es papírok + színes ceruza készletek
- Olló

A foglalkozás menete (90 perc)

1. Üdvözlés és bemutatkozás (5 perc)

- A facilitátor ismerteti a célokat és a menetrendet: „A mai napon azt fogjuk felfedezni a művészet eszközeivel – festéssel, rajzolással, agyagozással vagy írással –, hogy kik is vagyunk valójában. Itt nincs jó vagy rossz válasz. A cél az önkifejezés szabadsága és a megszülető alkotásokra való közös reflexió.”
- Jégtörő – Rajzold le a hangulatod (10 perc)
 - Minden résztvevő kap egy öntapadós jegyzetömböt (Post-it) és színes ceruzákat vagy filctollakat.
 - Instrukció: „Egy perc alatt rajzolj egy gyors szimbólumot, alakzatot vagy színt, ami kifejezi, hogyan érzed magad most. Ne gondold túl – csak hagyd, hogy a kezed magától mozogjon!”
 - A résztvevők felragasztják a jegyzeteiket a falra vagy egy asztalra.
 - Közös galériaséta: Mindenki megnézi a többiek rajzait.
 - Facilitatori összegzés: „Azal, hogy most létrehoztuk az érzéseink közös palettáját, el is kezdődött a mai kreatív utazásunk.”

2. 1. szakasz – Vizuális művészeti alkotás (30 perc)

- Eszközök: papír, festék, agyag, ceruzák.
- Instrukció: „Készíts egy olyan vizuális alkotást, amely téged mint 'műalkotást' ábrázol. Milyen formák, színek, textúrák vagy szimbólumok fejezik ki azt, aki te vagy? Festhetsz, rajzolhatsz vagy szobrot is készíthetsz – válaszd azt az eszközt, amelyik a legközelebb áll hozzád.”
- Háttérzene szól, lágy, instrumentális. Olyan, ami nem követel sok teret és figyelmet.
- Irányító kérdések:
 - Melyik szimbólum bír számodra jelentéssel ebben a pillanatban?
 - Mely színek kapcsolódnak a mai érzelmeidhez?

2. szakasz – Kreatív írás (20 perc)

- Instrukció: „Nézz rá az alkotásodra. Milyen történetet vagy verset mesél el? Írd le, mit fejez ki számodra. Jellemezheted kívülről, adhatsz neki címet, vagy hagyhatod, hogy az alkotás a saját hangján szólaljon meg.”
- Irányító kérdések:
 - *Ha az alkotásod beszélni tudna, mit mondana?*
 - *Milyen érzelem rejlik a mélyén?*
 - *Életed melyik fejezetét jelképezi?*

3. szakasz – Minikiállítás és csendes visszajelzés (10 perc)

- *Helyezzétek el az alkotásokat az asztalokon vagy a falakon. Minden résztvevő kap néhány öntapadós jegyzetlapot (Post-it) és egy tollat.*
- Instrukció: „Sétáljatok körbe, és nézzétek meg az alkotásokat. Írjatok egy rövid megjegyzést vagy benyomást legalább 2–3 műhöz. Ragasszátok a jegyzetet az alkotás mellé vagy rá. Arra fókuszáljatok, amit az adott mű bennetek kelt, ne ítéljétek meg a technikát vagy az alkotót.”
- Irányadó szempontok a megfigyelőknek:
 - *Szerinted mit közvetít ez az alkotás?*
 - *Mi volt az az elem, ami megragadta a figyelmedet?*

4. szakasz – Megosztás és csoportos reflexió (20 perc)

- *Megosztás (opcionális): Aki szeretné, felolvashatja a versét/történetét, vagy mesélhet az alkotásáról.*
- *Kiscsoportos reflexió (5–6 fő):*
 - *Kérdések:*
 - *Milyen érzés volt művészeti alkotásként megjeleníteni önmagadat?*
 - *Mit fedeztél fel magadról a folyamat során?*
 - *Milyen érzelmek bukkantak fel benned alkotás közben?*
- *Nagycsoportos zárókör: „Mondj egyetlen szót, ami leírja, hogyan távozol a mai foglalkozásról.”*

Facilitátori útmutató

- Adj világos instrukciókat minden szakaszhoz (festés/rajzolás, írás, kiállítás).
- Bátorítsd az önkifejezést, és erősítsd meg a résztvevőkben, hogy nincs „helyes út” az alkotásban.
- Rendezd be a kiállítótérrel úgy, hogy minden műalkotás egyformán jól látható legyen.
- Irányítsd a visszajelzési folyamatot: emlékeztess a résztvevőket a tiszteletteljes és építő jellegű hozzáállásra.
- A reflexió során először kiscsoportokban dolgozzatok a mélyebb megosztásért, majd térjete vissza a teljes körhöz.
- Zárd a workshopot a személyes fejlődés és a közös élmény hangsúlyozásával.

Tanulási célok

A workshop végére a résztvevők:

- A művészi kifejezés révén mélyebb betekintést nyernek önmagukba.
- Reflektálnak saját értékeikre, érzelmeikre és személyes történeteikre.
- Fejlesztik kreatív és gyakorlati készségeiket különböző művészeti ágakban.
- Megélik a sebezhetőség és a bátorság élményét saját alkotásaik bemutatásán keresztül.
- Erősítik önismeretüket és a csoporthoz való kapcsolódásukat.

KÉZZEL ÉS LÁBBAL FESTÉS

Tematika

Játék · Kreativitás · Testi kifejezés · Festés

Célkitűzés

- Az önkritika elengedése és a szabad önkifejezés ösztönzése a játékos festés élményén keresztül.

Célcsoport

- Életkor: 14 éves kortól (felső korhatár nélkül).
- Létszám: 10 fő (nagyobb csoportra is adaptálható).

Helyszíningény

- Tágas terem, ahol elegendő hely van a mozgáshoz.
- A padló közepére ragasztott hosszú papírok, amelyek egy nagy szőnyeget alkotnak.
- A papírvászon alatt és körül takarófólia (ipari fólia) védi a padlót a festéktől.

Eszközök

- Tányérok a festéknek, nagy flakonos temperák (színenként 3–5 dl).
- Nedves törölkendő, papírtörő tekercsek, felmosó és víz a takarításhoz.
- A3-as papírok (kézzel való festéshez), vastag papírtekercs (a nagy közös alkotáshoz); résztvevőnként kb. 2–3 négyzetméternyi felülettel számolva.
- Védőfólia a padlóra és ragasztószalag a rögzítéshez.
- Hangszóró + lejátszási lista.

A foglalkozás menete (90 perc)

1. Üdvözlés és bevezető (5 perc)

- Körben állunk. Minden résztvevő bemutatkozik, és közben a neve kezdőbetűjét megformálja valamelyik testrészével (kéz, kar, láb, könyök, csípő stb.). A csoport közösen leutánozza az adott mozdulatot, ezzel megteremtve a vidám alaphangulatot.

Facilitátori instrukciók:

- „Mutasd meg a neved a testeddel – lehet óriási vagy apró, vicces vagy komoly!”
- „Most mindenki utánozza le a mozdulatot, ünnepeljük meg együtt a neveket!”

2. Bemelegítő gyakorlat (5 perc)

- A résztvevők szabadon járkálnak a térben, miközben a facilitátor vicces vagy szokatlan mozgásos feladatokat ad a zene mellé.

Példák:

- Menj viccesen/idétlenül a Star Wars Birodalmi indulójára.
- Mutasd be a lehető legfurább diszkómozdulataidat a What is Love-ra (Haddaway).
- Járj úgy, mintha ólomsúlyúak lennének a cipőid.
- Mozogj úgy, mintha tükörsima jégen járnál.

Facilitátori instrukciók:

- „Ne aggódj azon, hogy nézel ki – minél idétlenebb, annál jobb!”
- „Ez most a gátlások elengedéséről és a játékról szól.”

3. Festés a nem domináns kézzel (15 perc)

- Minden résztvevő kap egy A3-as lapot, amelyet függőlegesen félbehajt.
- Csak az egyik oldalra fessenek a nem domináns (kevésbé ügyes) kezükkel. Ezután hajtsák össze a papírt, és nyomják össze, hogy a festék tükröződjön.
- Párban beszéljék meg, mit látnak az elkészült alkotásban.

Zene: Expression (Helen Jane Long)

Instrukciók:

- „Hagyd, hogy a nem domináns kezed meglepjen – ne próbáld túlságosan irányítani!”
- „Amikor kinyitod, milyen formákat, lényeket vagy képeket látsz benne?”
- „Oszd meg a pároddal: mire emlékeztet a képed?”

4. Lábfestés – Közös falfestmény (15 perc)

- A terem közepén a padlóra ragasztott hosszú papírtekercs.
- A papír körül tányérokban különböző színű festékek.
- A résztvevők a lábuk különböző részeit mártják a festékbe, és a zene változásával összhangban festenek. Minden fázis után eggyel balra lépnek, tiszteletben tartva és kiegészítve a többiek rajzait.

Lépések és zene:

1. Csak a nagylábujjak – *Ca déroule (Raphael Beau)*
 - „Csak a nagylábujjadat használd! Rajzolj bármit: vonalakat, pontokat, alakzatokat.”
2. Az összes lábujj – *Funny (Gold Tiger)*
 - „Most használd az összes lábujjád: kaparj, pecsételj, mozgass meg minden ujjat!”
3. Sarkak – *Masala (Jean du Voyage)*
 - „Súlyos sarkak! Dobogj, csússz, nyomd rá a súlyod a papírra!”
4. Teljes talp – *Journey (Helen Jane Long)*
 - „Most használd az egész talpadat – járj, csússz, táncolj!”

Instrukciók:

- „Figyeld meg, ahogy a te mozdulataid keverednek a többiekével – ez egy közös festmény.”
- „Itt nincs hiba – csak játék és felfedezés.”

5. Örömteli szabad mozgás és játékos tánc (10 perc)

- Az óriásfestmény mostanra színes és kaotikus. Alakítsátok át a teret a festék játszóterévé!
- Pörgős, energikus zene (pl. Happy – Pharrell Williams, Freedom – Jon Batiste).
- A résztvevők szabadon futhatnak, csúszkálhatnak, dühöröghetnek és táncolhatnak a vásznon.
- Ösztönözd az interakciót: fessenek egymás lábnyomaival, táncoljanak együtt, hagyjanak színes nyomokat.

Instrukciók:

- „Ez a lehetőség az abszolút elengedésre – mozogj, táncolj, játssz!”
- „Próbáljatok közösen alakzatokat formálni – kergessétek egymás lábnyomait!”
- „Használd ki az egész vásznat – nagy mozdulatok, apró rezdülések, bármi, ami jól esik!”
- „Ünnepeld a maszatolást – ez is a művészet része!”

6. Reflexió és zárókör (10 perc)

- Gyűljetek körbe az óriásfestmény körül.
- Osszátok meg a benyomásokat és reflexiókat (akár párban, akár kiscsoportban).

Írányadó kérdések:

- „Hogy érezted magad a workshop alatt?”
- „Változtak az érzéseid a kezdettől a végéig?”
- „Mi bukkant fel benned: önkritika, szabadság, játékoság?”
- „Milyen érzés volt közösen létrehozni egy festményt?”
- „Sikerült elengedned magad a játékban? Nehéz volt megengedni magadnak, hogy 'összekend' magad a festékkel?”

Facilitációs tippek

- Lépésről lépésre történő vezetés: A foglalkozásvezető világos instrukciókat ad, és bemutatókkal segíti a feladatok megértését.
- Zenei impulzusok: A zene váltakozása teremti meg a foglalkozás ritmusát és folyamatosságát.
- Reflexió ösztönzése: A páros és csoportos megosztások segítik a tapasztalatok feldolgozását.
- Támogató légkör: A facilitátor végig ítéletmentes, játékos és bátorító hangnemet tart fenn.

Tanulási célok

- Az önkritika csökkentése: A tökéletlenség elfogadása és a „hibázás” megélése.
- A kreativitás felébresztése: Az alkotókedv ösztönzése nem hagyományos festési technikák és eszközök segítségével.
- Spontaneitás erősítése: A játékoság és az ösztönös mozdulatok előtérbe helyezése.
- Együttműködés fejlesztése: Közöségi élmény megélése a nagyméretű, közös alkotás létrehozásán keresztül.



ComAS-KA2-TC, Románia, Temesvár, 2024

HENNAKULTÚRA

Téma

Kulturális kifejezés · Szimbolizmus · Testművészet

Cél

- Elmélkedés a kultúra és a személyes identitás jelentéséről.
- A szimbólumok és a henna használata a kulturális érzések és víziók kifejezésére.
- A párbeszéd, a társadalmi kötődés és a kulturális tudatosság elősegítése egy kreatív, ítélkezésmentes térben.

Célközönség

- Körülbelül 10-20 résztvevő
- Korosztály: vegyes (fiatalok és felnőttek)

Tér

- Kültéri tér árnyékkal, asztalokkal és padokkal.

Anyagok és források

- Henna festékkúpok
- Papírtörlek / törlekendők
- Dixit kártyák (vagy más szimbolikus kártyák)
- Papír és filctollak (a szimbólumok felvázolásához a henna felvitele előtt)

A workshop felépítése (90 perc)

1. Üdvözlés és bemutatkozás (10 perc)

- A foglalkozásvezető megadja az alaphangot: „Ma a kultúrát, a szimbólumokat és az identitást fogjuk felfedezni – majd hennán keresztül kifejezni. Ne feledd: nem tökéletes rajzok készítéséről van szó. Arról van szó, hogy őszintén és egyedien fejezd ki magad.”
- **Allergia teszt (henna használata előtt):** Kérd meg a résztvevőket, hogy vigyenek fel egy kis hennapöttyöt a bőrükre (pl. a csukló vagy a kar belső oldalára). Várjanak körülbelül 10 percet. (A bemutatkozás után ellenőrizd.)
 - Ha a pont körüli bőr bepirosodik vagy irritált, kérd meg a résztvevőt, hogy azonnal mossa le.
 - Ajánlj fel egy alternatív lehetőséget, például bőrjelölőt az érzékeny bőrűek számára.
- **Név- és kultúrajáték (10 perc):**
 - A résztvevők körben ülnek.
 - Bemutatkoznak, és megosztanak valamit a kultúrájukról vagy az otthonukról. Megosztják származási országukat, városukat vagy régiójukat, őseik etnikai, vallási vagy kulturális örökségét, stb.
 - Hangsúlyozd a nyitottságot és az ítélkezésmentes hozzáállást. Tudasd a résztvevőkkel, hogy a megosztás nem kötelező.

2. Reflexió Dixit kártyákkal (15 perc)

- Terítsd szét a Dixit kártyákat az asztalon.
- Utasítások: „Válassz egy kártyát, amely tükrözi, mit gondolsz a kultúráról, identitásodról vagy hovatartozásodról. Emlékeztethet az otthonodra, az értékeidre vagy egy történetre.”
- Minden résztvevő röviden ismerteti a választását.
- Moderátori utasítások:
 - Mit látsz a kártyán, ami kapcsolódik a kultúrádhoz?
 - Ez a kép egy történetre, hagyományra vagy érzésre emlékeztet?
 - Ha a kultúra egy szimbólum lenne, hogyan nézne ki számodra?
- Átmenet: „A megosztott szimbólumok és érzések most segíthetnek abban, amit hennával alkotsz majd.”

3. Szimbólumok felfedezése és vázlatkészítés (10 perc)

- Biztosíts papírt és filctollakat a résztvevőknek, hogy gyorsan felvázolhassák ötleteiket. (Azoknak a résztvevőknek, akik kevésbé érzik magukat biztosnak abban, hogy közvetlenül a hennával kezdik.)
- Instrukciók:
 - *Milyen egyszerű szimbólum vagy minta képviseli kultúrát?*
 - *Lehet spirál, virág, állat, szó vagy absztrakt forma.*
 -

4. Henna készítés (30 perc)

- Ossz szét henna kúpokat, papírtörölkőt és törölkendőket.
- A résztvevők a saját bőrükre kenik a hennát, vagy segítenek ebben egymásnak.
- A háttérben dobritmus, vagy halk zene.
- Moderátori utasítások:
 - *Milyen történetet mesél a rajzod?*
 - *Hova szeretnéd helyezni ezt a szimbólumot a testeden? Miért oda?*
 - *Ne feledd: a művészetednek nem kell realiztikusnak lennie – ez a személyes szimbólumod.*
- Támogasd a hezitáló résztvevőket egyszerű kezdő formákkal (pontok, vonalak, spirálok).
- Ösztönözd az együttműködést: „Ha szeretnéd, szólj valakinek, hogy rajzolja meg a tervedet. Így akár beszélhetek is egymás kultúrájáról.”

5. Megosztás – Élő Múzeum (15 perc)

„Egy élő múzeumot fogunk létrehozni. Mindegyikőtök a saját kulturális műalkotásaként fogja bemutatni a hennáját.”

- Minden résztvevő bemutatja a rajzát
- Beszélhetnek róla maguk is, VAGY megkérhetik a csoportot, hogy értelmezzék.
- Moderátori utasítások:
 - *Mit látsz? Mit fejezhet ki ez a szimbólum a kultúráról vagy az identitásról?*
 - *Hogyan kapcsolódik ez személyesen hozzád?*

6. Záró reflexió (10 perc)

- Gyűljetek össze egy körben.
- Reflexiók kérdések:
 - *Mit fedeztél fel ma magadról?*
 - *Milyen érzés volt a kultúrát művészetté alakítani a testeden?*
 - *Mi lepett meg a saját vagy mások szimbólumaiban?*
- Záró kör: „Oszd meg egy szóval vagy rövid kifejezéssel, ami összefoglalja, hogyan fejezed be a workshopot.”

Oktatási módszerek (vezetési irányelvek):

- A hennával való munka megkezdése előtt mindenképp csinálj allergiatesztet.
- Bátorítsd a résztvevőket, hogy a szimbólumokat személyes vagy kulturális érzésekhez kössék.
- Mutass be egyszerű henna mintákat, emlékeztetve a résztvevőket, hogy a tökéletlenség és az egyediség a művészet része.
- Az „élő múzeum” megosztás során adj teret minden résztvevőnek a magyarázathoz.
- Végig biztosítsd a tiszteletet – a résztvevőknek aktívan kell figyelniük egymás megnyilvánulásait, és értékelniük kell azokat.

Tanulási célok

- A kultúra mélyebb megértése párbeszéd és szimbolizmus révén
- Gondolatok és érzelmek vizuális kifejezése hennával
- Kulturális tudatosság és szociális kompetencia fejlesztése megosztás révén
- A kapcsolatok és a csoportkohézió előmozdítása kreatív, támogató környezetben

INSTALLÁCIÓMŰVÉSZET

Téma

A tér, az anyagok és az érzékelés felfedezése installációkon keresztül.

Cél

A workshopon a résztvevők az installációművészetet, mint egy új kifejezési formát fedezhetik fel. Megtanulják, hogyan kapcsolódjanak jobban a környezetükhöz, elmélkedhetnek az anyagok és jelentések közötti kapcsolatokon, és felfedezhetik, hogyan alakíthatók át a tér és a mindennapi tárgyak művészetté.

Célközönség

- Kor: 16+
- Létszám: 6–16
- Képességszint: kezdőket szívesen látunk, előzetes szaktudás nem szükséges.

Tér

- Kültéri vagy beltéri tér, ahol szabad a mozgás.
- A szabadban történő elhelyezés előnyös a felfedezés és az anyagok gyűjtése szempontjából.

Anyagok és források

- Különböző művészek installációinak képei (inspirációként).
- Opcionálisan előkészített „anyagsarok” (anyagdarabok, karton, zsineg, üvegek, drót stb.) arra az esetre, ha a kültéri környezet korlátozott.
- Papír/csipeszes írótablák és tollak jegyzeteléshez a tervezés során.
- Opcionális az elkészítéshez: ragasztószalag, tű, ragasztó, festék, papír, filctollak stb.

A workshop felépítése (120–180 perc)

1. lépés – Üdvözlés és test-tér bemelegítés (10 perc)

- A vezető röviden bemutatja a workshopot: „Ma az installációművészetet fogjuk felfedezni – a művészetet, amely nemcsak tárgy, hanem élmény is. Átalakítja a teret, és arra hív minket, hogy érezzünk, képzeljünk el és kérdezzünk.”

Jégtörő:

- „Számj néhány percet arra, hogy körbejárd a teret, mintha egy galéria lenne, mintha minden egy műalkotás, egy installáció lenne. Mi lehet az üzenet? „Nézd a koszos cipőket, a falon lévő sík tereket, vagy magukat az embereket, ahogy ők az installáció részei. Te magad is szoborrá válhatsz, az installáció részévé.”
- Megosztás körben: Minden résztvevő bemutatkozik és megosztja a következőket:
 - Általános művészeti tapasztalataik (ha vannak ilyenek).
 - Első benyomás az installációművészetről, amikor meghallják a kifejezést.

2. lépés – Bevezetés az installációművészetbe (15 perc)

- A foglalkozásvezető 3–4 különböző művész installációját mutatja be.
- Minden kép után tegyél fel reflexív kérdéseket:
 - „Mit látsz? Milyen anyagokat használt a művész?”
 - „Milyen érzéseket kelt benned ez a darab?”
 - „Mi lehet a művész üzenete?”
- Hangsúlyozd: installációművészet = anyagok + tér + közönség.

3. lépés – Anyagok gyűjtése (20–25 perc)

- Párokra vagy triókra oszlanak. Minden csoport kap egy rövid listát a begyűjtendő „anyagokról”:
 - Valami természetes
 - Valami könnyű
 - Valami régi
 - Valami összecukható
 - Valami furcsa/érdekes
- A résztvevők felfedezik a teret (kültéren vagy beltéren), hogy anyagokat gyűjtsenek.
- Újra együtt: minden csoport megosztja a talált tárgyakat a körrel. „Miért választottátok ezeket a tárgyakat?”

Moderátori utasítások:

- „Ne gondolkodj túl sokat – ha egy tárgy megragadja a figyelmedet, vedd el.”
- „Úgy tekints a mindennapi dolgokra, mintha most látnád őket először.”

(Választható: Ha a környezet korlátozott, a foglalkozásvezető egy doboz különféle tárgyat biztosít.)

4. lépés – Installációk létrehozása (30-120 perc a rendelkezésre álló időtől és a céltól függően)

Installáció létrehozása

- Minden pár/trió kiválaszt legalább 3 tárgyat, és kiválaszt egy helyet a térben, ahová felállítja az installációját.
- Emlékeztess őket: maga a tér is a műalkotás része.

Moderátori utasítások:

- „Hogyan változtatja meg a tárgyad a tér jelentését?”
- „Adj magadnak időt a tér megfigyelésére.”
- „Kísérletezz, és igazítsd. Nincsenek következmények, nincs kötelező üzenet vagy forma.”
- „Engedd, hogy elvessz a folyamatban”
- „Hogyan beszélnek egymással a tárgyaidd? És a nézővel?”
- „Milyen érzést vagy élményt szeretnél átadni a látogatóknak?”
- A háttérben halk zene szólhat a koncentráció elősegítése érdekében.
- A csoportvezető körbejár, felméri a helyzetet és segíti a csoportok elkötelezettségét.

5. lépés – Prezentáció és csendes séta (25–30 perc)

- Csendes kör: A teljes csoport lassan, szó nélkül végigsétál az összes installáción, látogatóként élve meg azokat.
- Megosztási kör:
- A résztvevők megosztják benyomásaikat:
 - „Mit vettél észre?”
 - „Milyen érzéseket váltott ki?”
- Minden csoport ismerteti a munkáját.
 - Moderátori utasítások:
 - „Mit akartál kifejezni?”
 - „Milyen szerepet játszott a tér az alkotásodban?”
 - „Hogyan működött együtt a csoportotok?”

6. lépés – Záró reflexió (10 perc)

- A csoport ismét kört alkot.
- Mindenki elhelyez egy apró tárgyat az installációjából a középpontba, és egy szóval, vagy rövid mondattal beszámol az élményéről.
- A facilitátor így összegzi: „Az installációművészet arra hív minket, hogy másképp lássuk a teret, játszunk az anyagokkal, és figyeljünk a saját érzékelésünkre.”

Lebonyolítási irányelvek

- Megfelelő légkör: Használj nyugodt, befogadó energiát; bátorítsd a felfedezést ítélkezés nélkül.
- Modellnyitottság: Ha a résztvevők habozik, mutasd meg a saját játékos interakcióiddal az anyagokkal.
- Az egyenlőség ösztönzése: Hangsúlyozd, hogy nincs „helyes” vagy „helytelen” – minden tárgynak és asszociációnak értéke van.
- Egyensúlyozz a struktúra és a szabadság között: Adj kérdéseket, de hagyd teret az értelmezésnek.
- Támogasd a reflexiót: Használj nyitott kérdéseket („Mit vettél észre? Mi lepett meg?”) a rávezető kérdések helyett.

Tanulási célok

- Az installációművészet felfedezése, mint a kreatív kifejezés egyik formája.
- Újfajta tudatossággal érzékelni a mindennapi anyagokat és tereket.
- A csapatmunka és a közös alkotás gyakorlása.
- A reflexió és a személyes értelmezés képességének fejlesztése.



ComAS-KA2-TC, Észtország, 2024

A BELSŐ MASZK

Téma

Identitás · Önkifejezés · Sebezhetőség · Hitelesség

Cél

Felfedezni az identitás rétegeit – azokat a részeket, amelyeket megmutatunk a világnak, és azokat, amelyeket magunkban tartunk –, és mindkettőt vizuálisan kifejezni maszkkészítéssel.

Célközönség

- Fiatalok és felnőttek (16+)
- Csoportlétszám: 8–20 résztvevő

Helyigény

- Beltéri vagy kültéri tér maszkkészítő asztalokkal
- Elegendő hely a csoportos körökhöz és a mozgáshoz

Anyagok és források

- Sima fehér maszkok (papírmasé vagy karton alap) VAGY vastagabb papírtányérok
- Akrilfestékek, ecsetek, szivacsok
- Színes filctollak, zsírkréták, pasztellkréták
- Tollak, szövetek, zsinor, gyöngyök, természetes tárgyak
- Ragasztó, olló, ragasztószalag
- Tükör (opcionális, a tükröződéshez)
- Hangszóró zenéhez

A workshop felépítése (90 perc)

1. Megérkezés (10 perc)

- A foglalkozásvezető üdvözlí a csoportot és elmagyarázza a témát: a maszkok, mint az identitás szimbólumai.
- Rövid bevezető gyakorlat: csukott szemek, mély légzés → képzelj el, hogy felveszel egy láthatatlan „maszkot”, amit a mindennapi életben viselsz.
- Prompt: „Amikor iskolába, munkába vagy társasági helyzetbe mész, milyen maszkot viselsz? Boldog, erős, csendes, elfoglalt, vicces vagy valami más?”

2. Rajzoló bemelegítés (10 perc)

- Minden résztvevő kap egy papírlapot.
- Feladat: gyorsan vázolj fel egy „mindennapi maszkot” – elvont vagy szó szerinti formában.
- Párokban megosztás: „Milyen maszkot viseltek gyakran a mindennapi életben?”

3. Maszkkészítés: Külső vs. belső én (40 perc)

- A résztvevők két oldalon díszítik a maszkjaikat:
 - **Külső rész:** hogyan lát téged a világ (a „külső maszkod”).
 - **Belső rész:** amit érzel, gondolsz vagy elrejtess magadban.
- Ösztönözd a színek, textúrák, szimbólumok és absztrakt formák használatát.

Moderátori utasítások:

- „Milyen érzelmeket vagy tulajdonságokat mutatsz ki könnyen?”
- „Mit szoktál eltitkolni, még a közeli emberek előtt is?”
- „Mely színek fejezik ki a „külső” énedet? Melyek érződnek inkább a „belső” énednek?”
- „Ha szavak vagy szimbólumok segítenek, azokat is add hozzá.”

Zene szól a flow támogatására (instrumentális, nyugtató).

4. A maszk megszemélyesítése (15 perc)

- Miután elkészültek a maszkok, a résztvevők megpróbálják felvenni azokat.
- Ösztönözd őket gyengéd mozgásra vagy rövid improvizációra: sétálj, nyújtózkodj, vagy pózolj maszkkal.
- Kérd meg az embereket, hogy sétáljanak körbe, és nézzék meg alaposan a csoport által viselt maszkokat.
- Reflexiós kérdések mozgás közben:
 - „Milyen érzés ezt viselni?”
 - „Erősebbnek, sebezhetőbbnek, játékosabbnak érzed magad?”
- Opcionális: a párok maszkot viselve tükrözik egymás mozdulatait.
- Opcionális: Kérd meg a résztvevőket, hogy fordítsák meg a maszkjaikat, és mutassák meg a maszkok belsejét kifelé. Hangsúlyozd, hogy ez önkéntes. „Ha készen állsz, megfordíthatod a maszkodat. Figyeld meg, hogyan változnak az érzelmek és az energia a teremben. Sétálj körbe, és nézd meg mások maszkjait.”

5. Megosztás és reflexió (15 perc)

- Ha szükségesnek gondolod, kérd meg az embereket, hogy párokban vagy csoportokban osszák meg a gondolataikat.
- Csoportkör maszkokkal.
- A megosztás önkéntes – a résztvevők megmutathatják a maszkjukat és megoszthatnak néhány szót, vagy csak csendben tarthatják.

Reflexiós kérdések:

- „Mi lepett meg a maszk készítése közben?”
- „Melyik oldalt volt könnyebb kifejezni – a külsőt vagy a belsejt?”
- „Milyen érzés volt viselni az alkotásodat?”, „Milyen érzés volt megmutatni a maszkod belsejét vagy külsejét?”
- „Mit tanulsz abból, ha mindkét oldalt együtt látod?”

6. Zárórituálé (5 perc)

- Mindenki maga elé teszi a maszkot.
- A csoport három mély lélegzetet vesz együtt.
- Záró gondolatok: „A ma készített maszk emlékeztetőül szolgál: a külső és a belső is részed. Mindkettő érvényes, mindkettő megérdemli a törődést.”

Lebonyolítási irányelvek

- Teremts biztonságos és ítélkezésmentes légkört – hangsúlyozd, hogy nincs helyes vagy helytelen módja a maszkkészítésnek.
- Engedélyezd a résztvevőknek, hogy kilépjenek, ha előntik őket az érzelmek.
- A „gyönyörű művészet” helyett a szimbólumokat és a színeket kell előnyben részesíteni – a folyamat a kifejezésről szól.
- Kerüld a résztvevők maszkjainak értelmezését; hagyd, hogy elmagyarázzák, vagy tartsd őket négy szemközt.

Tanulási célok

- A belső és külső identitás nagyobb tudatosságának fejlesztése.
- Az érzelmek szimbolikus kifejezésének gyakorlása művészetén keresztül.
- A sebezhetőség és az autentikusság felfedezése biztonságos, támogató csoportkörnyezetben.
- Kreatív játék (maszk + mozgás) használata önreflexióra és a személyiség erősítésére



ComAS-KA2-TC, Hungary, Törökmező,

2024

ÉRZÉK-KOKTÉL

Téma:

Önismeret, kommunikáció, érzékszervek aktiválása, bizalmi kapcsolatok, tudatosság

Cél:

A workshop célja a bizalom és az empátia erősítése, valamint a kommunikációs készségek fejlesztése. Az érzékszervi tapasztalatok és a bekötött szemmel végzett partnervezetés segíti a nonverbális kommunikáció gyakorlását, a bizalmi kapcsolatok elmélyítését és a tudatos jelenlét megélését.

Célközönség:

- Fiatalok és felnőttek (16 éven felülieknek ajánlott, de 6 éven felüli gyermekek számára is alkalmas bizonyos módosításokkal)
- Nincs szükség meghatározott képzettségi szintre
- A workshop 8–20 résztvevővel működik leginkább
- Fontos, hogy a csoport létszáma páros legyen!

Tér:

- Kültéri, füves terület, esetleg nagyobb beltéri csarnok
- Csendes környezet (kerüljük a nagy háttérzajt)
- Öt-hat nagyméretű asztal és padlófelület az *érzékszervi útvonal* számára
- Közeli vízforrás (tisztításhoz és higiéniahoz)

Eszközök:

Általános:

Szemkötők (résztvevőnként egy), kötél vagy szalag az *érzékszervi útvonal* jelölésére, törölközők és vödörös víz a takarításhoz, papírtörölk.

Érzékszervi útvonal:

Homok, fű, papír, rizs, csicseriborsó, liszt, törölközők, meleg és hideg vizes kádak; elrendezés textúránként kb. egy méter, kör vagy egyenes útvonalon.

Művészeti zóna:

Asztalok ecsetekkel, festékekkel, vízzel töltött poharakkal és papírral/kartonnal, törölközők vagy kötények.

Koktélzóna (3 asztal):

1. asztal – üres poharak, alapitalok, kancsók (a vezető segíthet a töltésben);
2. asztal – gyümölcsök, fűszerek, szószok;
3. asztal – shaker, jég, tejszínhab, szívószálak, díszek; előkészítés: minden alapanyag előre felvágva, sekély tálakban, kóstolókanalakkal.

A foglalkozás menete (45-60 perc)

1. A résztvevők üdvözlése és eligazítása (5 perc)

Előkészítés:

- A facilitátor megkéri a résztvevőket, hogy rendeződjenek párokba.
- Érdeklődj az allergiákról!
- Az egyik résztvevőnek bekötjük a szemét, a másik vezető lesz – később csere.

Lehetséges megjegyzések:

- „A cél az, hogy lassuljunk le, figyeljük meg az érzéseinket, és bízunk a partnerünkben.”
- „Idegenvezetők, a ti szerepetek a biztonságos támogatás – nem a túlzott vezetés.”
- „Ne siessetek, csak lassan, nyugodtan!”

2. Érzékszervi útvonal (10 perc)

Előkészítés:

- Hat–nyolc szakaszból álló ösvény. (Fű, papír, homok, rizs, csicseriborsó, liszt, hideg víz, meleg törölköző.)
- A biztonság érdekében kötél vagy ragasztószalag jelöli az útvonal széleit

Utasítás:

- A bekötött szemű ember mezítláb lép az ösvényre.
- A résztvevőket a vállon vagy a könyöknél tartva kell segíteni.

Lehetséges megjegyzések:

- „Figyeld meg, hogy minden lépés másképp érződik.”
- „Lélegezz folyamatosan – csak érezd, mi van a lábad alatt.”

3. Művészeti zóna (10 perc)

Előkészítés:

- Festőállomás ecsetekkel, papírral, poharakkal vízzel, festékekkel.
- Ügyelj arra, hogy az ecsetek közel legyenek a résztvevőkhöz.

Lebonyolítás:

- A bekötött szemű személyt egy székhez vezetjük, majd a vezető ecsetet és papírt ad a kezébe. Ezt követően a résztvevőt a szabad alkotásra ösztönözzük.

Lehetséges megjegyzések:

- „Nincs helyes vagy helytelen – csak hagyd, hogy mozogjon a kezed.”
- „Használd az ecsetet, az ujjaidat, vagy ezeket együtt.”

4. Koktélikészítés (20 perc)

A facilitátornak a folytatás előtt el kell magyaráznia a következő szabályt: innentől kezdve a vezetők teljesen csendben maradnak – csak gesztusokkal vagy érintéssel kommunikálhatnak.

Előkészítés:

- 1. asztal: italok, kis poharak (az alapitalok egyenkénti kóstolásához), kancsók a keveréshez.
- 2. asztal: gyümölcsök/fűszerek/édesség, lapos tálak és kis kóstolókanalak.
- 3. asztal: jég, shaker, tejszínhab, méz stb., szívószálak, esernyők.

Utasítás:

- A bekötött szemű résztvevők italokat kóstolnak. Kézzelzésekkkel mutatják, hogy mit szeretnek, és a kedvelt alapitalokból elkészítik a koktéjlukat. A bekötött szemű személy rendezi, a vezető támogatja az alkotást.
- Gyümölcsökkel/fűszerekkel ismétlődik. A bekötött szemű személy vakon megkóstol mindent, és hozzáadhatja a koktélhoz azokat az összetevőket, amelyeket kedvel.
- A vezető shakerben összekeveri a hozzávalókat és díszíti a koktélt.

Lehetséges megjegyzések:

- „A vezetők csupán tesztgesztusokat használnak a kommunikációhoz.”
- „Ha neked van bekötve a szemed, bizz a kezedben és az ízlelőbimbóidban.”
- „Ha bizonytalan vagy, állj meg egy pillanatra, és kóstolj újra.”

5. Az ösvény lezárása (5 perc)

Előkészítés

- Kis kádak jeges vízzel, meleg vízzel és törölközőkkel.

Ezt követően:

- A bekötött szemű résztvevő belép a vízbe, majd törölközővel megszáritja a lábát.
- Ekkor már eltávolíthatja el a szemkötőt.
- Jöhet a koktélozás!

Lehetséges megjegyzések:

- „Ez az ital teljes mértékben a tiéd – hogy ízlik?”
- „Mi a meglepő az ízekben?”

Szerepkörváltás

- A párok szerepet cserélnek

6. Tükörkép

Előkészítés:

- Egy nyugodt sarok vagy tér a beszélgetéshez.

Lehetséges megjegyzések:

- „Milyen érzés volt bekötött szemmel másra bízni önmagad?”
- „Melyik érzékszerved tűnt a legerősebbnek?”
- „Mi volt a legviccesebb, és mi volt a legnehezebb számodra a workshop során?”

Lebonyolítási irányelvek:

- Előtte: Gondosan készítsd elő az állomásokat; biztosítsd, hogy a tér biztonságos, tiszta és jól szervezett legyen, és végezz allergénellenőrzést.
- Alatta: Mutass példát a vezetési technikákra, folyamatosan figyeld a csoportokat a biztonság érdekében, és használj nyugtató, támogató hangnemet.
- Utána: Nyílt kérdésekkel vezesd a reflexiót, de soha ne kényszerítsd a résztvevőket a megosztásra.
- Stílus: Ösztönözd a tudatosságot és a jelenlétet – „lassíts le, lélegezz, figyelj”.

Tanulási célok:

- A résztvevők tudatosabbá válnak a vak és gyengénlátó emberek mindennapi kihívásaival kapcsolatban.
- A résztvevők fejlesztik bizalmukat és nonverbális kommunikációs készségeiket páros és csoportos gyakorlatokon keresztül.
- A résztvevők fokozzák érzékszervi tudatosságukat, különös tekintettel a tapintásra, szaglásra, ízlelésre és hallásra.
- A résztvevők gyakorolják a tudatos jelenlétet és a figyelem irányítását a jelen pillanatban.



ComAS-KA2-TC, Románia, Temesvár, 2024

A TÖKÉLETLEN REMEKMŰ

Téma:

Együttműködés, kreativitás, elfogadás

Cél:

A csapatmunka fejlesztése és a tökéletlenség elfogadása egy közösen létrehozott műalkotáson keresztül.

Célközönség:

- Korcsoport: 14–30 év
- Minden képzettségi szint üdvözlendő
- Csoportlétszám: Rugalmas (10–25 résztvevő, csapatokra osztva)

Tér:

- Szinte bárhol, ahol elég tágas hozzá

Eszközök:

- Nagy papírlap, vászon vagy szövet
- Festékek, ecsetek, szivacsok és egyéb festőeszközök
- Csészék/üvegek vízhez
- Elválasztók (kendők, karton vagy panelek) a részek elrejtéséhez
- Asztalterítők, kötények vagy kesztyűk (a rendetlenség kezelésére)

A foglalkozás menete (90 perc)

1. Üdvözlés és bevezetés (15 perc)

- Gyűjtsd össze a résztvevőket, és mutasd be a workshopot: *„Ma egy festményt alkotunk meg közösen – de egy csavarral. Minden csoport csak a festmény egy részét láthatja. A végén feltárjuk a teljes képet, és ünnepeljük a tökéletlenség és az együttműködés szépségét.”*
- Jégtörő ötlet: Együttműködő Doodle-lánc
 - Minden résztvevő rajzol egy egyszerű firka-rajzot egy kis papírra, majd átadja a mellette ülőnek, aki kiegészíti a művet. Néhány kör után a résztvevők megosztják a vicces, de tökéletlen eredményeket.
 - Átmenet: *„Látod, hogy valami tökéletlen is lehet kreatív és szórakoztató? Pontosan ezt fogjuk csinálni sokkal nagyobb léptékben.”*

2. Magyarázat és csapatfeladatok (10 perc)

- Oszd a résztvevőket kis csapatokra (csapatonként 2-4 főre).
- Szabályok:
 - Minden csapat számára kijelöljük az adott vászon- vagy papírszakaszt - ezeket előzetesen elválasztjuk egymástól.
 - (Opcionális: ezt akár úgy is megtehetjük, hogy a csapatok nem látják a másik művét.)
 - Bármit festhetnek, amit a téma ihletett (pl. közösség, természet, szabadság, sokszínűség).
- Megjegyzés: *„Ne aggódjatok a tökéletesség miatt. A cél csupán az, hogy együtt alkossunk.”*

3. Művészeti alkotás (45 perc)

- A csapatok megfestik a saját részüket
- Moderátor szerepe az ösztönzés: *„Használjátok szabadon a színeket, formákat és mintákat! Engedjétek szabadjára a fantáziátokat!”*

Opcionális:

- A csapatok összetételén olykor akár változtathatunk is.

4. A feltárás és az elmélkedés (20 perc)

- Történjen meg a teljes mű leleplezése!
- Adjunk időt a résztvevőknek a műalkotások megfigyelésére és befogadására.
- A reflexió elősegítése a következőképpen történhet:
 - *“Hogyan néz ki az egész darab a te részedhez képest?”*
 - *“Mi lep meg a kapcsolatokban?”*
 - *“Mit tanít ez nekünk a tökéletlenségről és a csapatmunkáról?”*
- Hangsúlyozd: *„A remekmű nem a tökéletes vonalakban vagy a megtervezett eredményekben rejlik, hanem abban, amit együtt alkottunk anélkül, hogy ismertük volna a teljes képet.”*

5. Zárókör (10 perc)

- Alkossatok kört a résztvevőkkel!
- Záró gondolatok:
 - Mi tetszett a résztvevőknek a legjobban?
 - Mit tanultak a csapatmunkáról?
 - Lehet-e a tökéletlenség néha erősebb a tökéletességnél?
- Végül: mindenki megoszt egy szót az élményéről.

Lebonyolítási irányelvek:

- A tevékenység megkezdése előtt magyarázd el a „tökéletlenség” fogalmát mint kreatív értéket, hangsúlyozva, hogy az eltérések, hibák és váratlan elemek gazdagítják az alkotási folyamatot.
- Oszd fel a nagy vásznat rejtett részekre úgy, hogy minden csapat csak az egész egy szeletéhez férjen hozzá, ezzel erősítve a bizalmat és az együttműködésből fakadó bizonytalanság elfogadását.
- Tartsd fenn a pozitív, támogató légkört, és folyamatosan biztosítsd a résztvevőket arról, hogy a különbségek és eltérések az alkotás természetes és értékes részei.
- Izgalommal és tudatos keretezéssel vezesd a „nagy leleplezést”, és ösztönözd a kollektív műalkotás közös megünneplését, mint a csoportmunka eredményét.
- Használj irányító, reflektív kérdéseket annak érdekében, hogy segítsd a résztvevőket az együttműködés, a meglepetés és a tökéletlenség élményének tudatosításában és feldolgozásában.

Tanulási célok

- A résztvevők fejlesztik csapatmunkára és kreatív együttműködésre vonatkozó készségeiket közös alkotási folyamatokon keresztül.
- A résztvevők gyakorolják a rugalmasságot, valamint a bizonytalanság és a tökéletlenség elfogadását a kreatív munka során.
- A résztvevők erősítik kommunikációs készségeiket és türelmüket csoportos helyzetekben és közös döntéshozatal során.
- A résztvevők megtapasztalják a közösséghez tartozás élményét és a kollektív alkotásból fakadó közös siker érzését.



ComAS-KA2-TC, Spanyolország,
2025

ENGEDD KI A BENNED ÉLŐ BOHÓCOT

Téma:

Bohócság, dráma, színdarab, spontaneitás

Cél:

A résztvevők bohóctechnikák kipróbálásán keresztül fedezhetik fel spontaneitásukat és sebezhetőségüket. Élvezni fogják a játék örömeit, abszurd történetek kitalálását és a történetek eltúlzását – miközben megtanulnak nevetni a saját hibáikon és felismerni önmagukat a tökéletlenségeikben.

Célközönség:

- Kor: 16+
- Létszám: 6–20 résztvevő

Tér:

- Kültéri vagy beltéri tér, ahol a résztvevők szabadon és kényelmesen mozoghatnak.

Eszközök:

- Piros bohócorrok (vagy ujjfesték az orrok festéséhez)
- Opcionális: egyszerű kellékek (sálak, sapkák, székek, véletlenszerű mindennapi tárgyak)

A foglalkozás menete (90 perc)

1. Barátságos és befogadó légkör megteremtése (10 perc)

- Alkossatok kört, majd mutassátok be a résztvevők számára a foglalkozást: *„Fel fogjuk fedezni a belső bohócunkat – önmagunk játékos, sebezhető, buta részét, amely mentes az ítélkezéstől.”*

a) A dicsőség pillanata

- Minden résztvevő belép a körbe, kimondja a nevét, és végrehajt egy apró mozdulatot (kaparás, integet, tüsszentés). (A nevek kihagyhatóak, ha minden résztvevő ismeri már egymást.)
- A csoport úgy tapsol, mintha ez lett volna a leglenyűgözőbb dolog, amit valaha láttak.

Felhívás: *„A tetted lehet olyan apróság is, mint egy cipőjavítás – de mi úgy fogjuk megünnepelni, mint az olimpiai aranyat!”,* vagy:

b) Légzés és nevetés

- A csoport mélyeket lélegzik, együtt. Minden kilégzéskor nevetnek: *„ha-ha-ha”, „ho-ho-ho”, „hi-hi-hi”.*
- Fokozd a nevetést, amíg ragályossá nem válik.

Moderátori utasítás:

- *„Túlozzuk el a nevetést! Tegyük nevetségessé! Hogy hangzik egy „királyi nevetés”? Mi a helyzet egy sunyi nevetéssel?”*

2. Energizer (15 perc)

a) Vicces hangok

- A résztvevők a foglalkozásvezető jelzésére hangokat adnak ki: csöpögő csap, nyikorgó ajtó, robbanó lufi, régi autómotor, forrásban lévő vízforraló.

b) Rázkodás és elengedés

- Kezdd el rázogatni a térdedet, majd a csípőidet, majd a válladat, majd az egész testedet, miközben bármilyen hangot kiadhatsz, melyet épp érzel. *„Légy mosógép! Centrifugálj, rázd, zörögj!”*

c) Vicces séta

- Sétálj a lábfejed szélein belül/kívül, hátrafelé, mint a robotok, lassított felvételen.
- *„Képzeld el, hogy hol ragacsos mézen sétálsz... hol forró parázson... hol jégen!”*
- Párokban: *„sétálgatok el viccesen a szupermarketbe vagy a diszkóba”.*

d) Tengelymozgás

- Testrészek által vezérelt mozgás: homlok, orr, áll, mellkas, csípő, térd, lábfej.

„Engedd, hogy a mellkasod vezessen át a szobán – melyik szereplő kel életre?”

- Végezzétek el a következő szavakkal: *„A kutyátok húz titeket – csivavátok vagy dán dogotok van?”*

3. Bohóccá válás (20 perc)

a) Tükrözött érzelmek (párokban)

- Fess bohócorrokat.
- Az egyik fél eltűzött érzelmeket mutat (boldogság, szomorúság, düh, ijedtség, undor, zavartság). A partner tükrözi a helyzetet. Csere.

Feladat: „Alakítsd az érzelmet olyan nagygyá, hogy egy másik bolygóról is láthassuk!”

b) Képzeletbeli tárgyak (párokban vagy kis csoportokban)

- Láthatatlan tárgyat adunk a társunknak, aki eldönti, mi az, és felhasználja: lufi, forró krumpli, kígyó, baba, kő, pizza, telefon. A partnernek új jelentést kell adnia nekik, majd csere következik.

Feladat: „Képzeld el, hogy a lufid félúton kígyóvá változik – mi történik?”

c) Rágógumi (szóló)

- Tegyéi úgy, mintha rágógumira lépnél. Próbáld meg abszurd módon eljátszani (lábrázogatás, ugrálás, cipőnyalogatás, segítségkérés).

Felhívás: „A rágógumi ÉL – vigyázz, felmászik a lábadra!”

d) Kajakonfliktus (hármassával)

- Az egyik résztvevőnek van egy zacskó chips-e, és nem hajlandó azt megosztani a társaival. A többiek ennek ellenére kétségbeesetten próbálnak megszerezni belőle, de nem sikerül. Túlozzák el a kapzsiságot, a féltékenységet és a kétségbeesést.

Feladat: „A chips az utolsó étel a Földön – mennyire lehetsz kétségbeesett?”

4. Opcionális energizáló (5 perc)

Bohócfelvonulás:

- Kapcsolj be vicces zenét. Mindenki körbevonul, és bemutatja a „bohócjárását”. Mindenki kitalál egy mozgásmódot (sántikál, menetel, ugrál, lopakod). Feladat: „Lemácsolhatod mások bohócjárását, inspirálódhatsz tőlük, vagy makacsul folytathatod a saját járásodat.”

Moderátori utasítások:

- „Sétálj FURÁN – minél furcsább, annál jobb.”
- „Képzeld el, hogy bohóccipőben sétálsz át egy pocsolyán.”
- „Most te vagy Párizs legelegánsabb bohóca!”

5. Tehetségkutató szereposztás (20 perc)

- A résztvevők egyenként lépnek előre, mintha meghallgatásra készülnének. Be kell mutatniuk a „tehetségüket”, de a tehetség valami abszurd módon egyszerű dolog (pl. cipőfűző kötése, vízivás, integetés, Tarzanhoz hasonlóan kiabálás).
- Szabály: amikor mások nevetnek, a bohócnak le kell dermednie – majd amint a nevetés elhalkul, folytatnia kell a tevékenységét.
- Ha marad idő és energiád, akkor csinálhatsz egy második kört is.

Példák a „tehetségekre”:

- Láthatatlan spagettit enni. Egy lábon állni. Képzeletbeli narancsokkal zsonglörkődni. Egyetlen hang drámai éneklése.

Moderátori utasítások:

- „A bohócok a legkisebb cselekedetet is NAGYRA nagyra értékelik – igyál vizet, mintha életed legnagyobb előadása lenne!”
- „Feszülj le, amikor nevetnek – hagyd, hogy örüljenek neked.”
- „Büszkén vallj kudarcot – a hibáid aranyat érnek. Fokozd a kudarcot még jobban – a bohócok nagyszerűen vallanak kudarcot!”
- „Használd az egész tested: arcod, kezeid, lábaid, sőt még a hasad is!”
- „Ne aggódj az értelmes viselkedés miatt – a butaság a bohóc legjobb barátja.”
- „A tehetséged lehet a legkisebb, legbutább dolog is – vakarni a fejed, ásítani, teátrálisan tüsszögni.”
- „Ne feledd, a bohóc kihívása az, hogy valami egyszerűt epikussá tegyünk!”

6. Elmélkedési kör (10 perc)

- Gyűljetek össze a résztvevőkkel egy körben.
- Bátorítsd őket a megosztásra!

Irányadó kérdések:

- „Milyen érzés volt túlozni? Milyen érzés volt játszani?”
- „Mi történt, amikor az emberek kinevettek – mit éreztél?”
- „Mi lepett meg a bohócokban?”

Lebonyolítási irányelvek

- Normalizáld a “butaságot” és a “kudarcot” kincsként.
- Legyél példa: először te magad mutasd be a túlzó mozdulatokat, hangokat és érzelmeket.
- Energiagazdálkodás: tapsolj, használj zenét és humort a csoport energikusabbá tételéhez.
- Emlékeztess a résztvevőket a következőkre: „*tegyél rá egy lapáttal! Nyomd még jobban!*”
- Egyensúlyozd ki a szerepeket: váltsd az egyéni, páros, triós és csoportos tevékenységeket.
- Enyhítsd a kellemetlenséget: ismerje el a félénkséget – bátorítsa a kicsiben való próbálkozást, mielőtt nagyot fogna.
- Tartsd tiszteltben a határokat: a részvétel önkéntes, a nevetés soha ne tűnjön gúnyosnak.
- Ünnepeled meg a hibákat: erősítsd meg, hogy a bohócok a “hibákat” komédiává alakítják.

Tanulási célok

- A résztvevők képesek lesznek tudatosan kapcsolódni belső gyermekükhöz a játék és a nevetés eszközein keresztül.
- A résztvevők fejlesztik önfogadásukat és sebezhetőségük felvállalását azáltal, hogy kreatív módon dolgoznak saját tökéletlenségeikkel.
- A résztvevők erősítik önbizalmukat és csoporton belüli kapcsolódási készségeiket improvizációs gyakorlatokon keresztül.
- A résztvevők megtanulják a hibákat és váratlan helyzeteket kreatív lehetőségekként értelmezni és felhasználni.



ComAS-KA2-TC, Románia, Temesvár, 2024

BÁBOK ÉS BOTOK

Téma:

Improvizáció. bábkészítés, mesemondás

Cél:

A kreativitás, az együttműködés és az önkifejezés elősegítése bábkészítés és improvizáció révén. A workshop segít a résztvevőknek a történetmesélési és improvizációs készségek fejlesztésében, az önbizalom növelésében, a kommunikáció javításában és a közösségi kötelékek erősítésében. Emellett ösztönzi az önvizsgálatot, a reflexiót és a személyes fejlődést.

Célközönség:

- Kor: 16+
- Csoportlétszám: 8–30 résztvevő

Tér:

- Elegendő hely a résztvevőknek ahhoz, hogy körbe üljenek, majd később egy asztal körül „színpadon” léphessenek fel.
- Beltérben vagy kültéren is elvégezhető.

Eszközök:

- Kartonlapok
- Olló, zsírkréták, filctollak, ragasztószalag, ragasztó
- Hurkapálcikák (a bábokhoz)
- Asztal (színpadként használható)
- Hangszóró (energizáló zenéhez)

A foglalkozás menete (90–120 perc)

1. Üdvözlés (5 perc)

- Kérd meg a résztvevőket, hogy üljenek körbe.
- Röviden mutasd be magad és a műhelyt: *„Ma bábokat fogunk készíteni, életre keltjük őket, majd rövid bábszínházi előadásokat fogunk alkotni. A műhely körülbelül 90–120 percig tart.”*
- Említsd meg, hogy a tevékenység a kreativitásról és a szórakozásról szól, nem csupán a művészi készségekről.

2. Bemelegítés – Mozgáskör (10 perc)

- Játssz lendületes, ritmikus zenét.
- Magyarázd el: *„Egyenként körbejárjuk a kört. Amikor te kerülsz a sorra, mutass egy mozdulatot a ritmusra – bármit, amit szeretnél. A többiek majd utánoznak, amíg a következő ember át nem következik.”*
- Légy te az első, hogy példát mutass!
- Légy támogató, figyelj oda a hangulatra! Ha kis létszámú a csoport, ismételd meg a kört két-három alkalommal.
- Végül köszönd meg a csoportnak: *„nagyyszerű munka! Most, hogy feltöltödtünk, kezdjünk el alkotni.”*

3. Bábkészítés (20 perc)

- Helyezd el az eszközöket (karton, olló, filctoll, ragasztószalag, pálcika) az asztalon.
- Add ki az utasításokat: *„most készítsétek el a bábjaitokat! Lehet állat, tárgy, fantasy karakter – bármi, ami eszedbe jut. Díszítsd fel az eszközökkel, majd végül rögzítsd egy pálcikára, hogy mozgatni is tud majd.”*
- Ösztönözd a kísérletezést: nincs helyes vagy helytelen módszer.
- Adj meg egy időemlékeztetőt a 15. percnél.

4. Bábok bemutatkozása (15 perc)

- Gyűjletek össze újra egy körben, de már a kész bábokkal.
- Kérd meg a résztvevőket, hogy egyenként tartsák fel a bábjukat, és válaszoljanak a következő kérdésekre:
 - *Mi a bábod?*
 - *Miért választottad?*
 - *Van ennek bármilyen személyes jelentése számodra?*

5. Történetalkotás kiscsoportokban (20 perc)

- Oszd a résztvevőket négy–hat fős csoportokra.
- Adj utasításokat: *„Minden csoport találjon ki egy rövid történetet, amelyben felhasználnátok az összes bábukat. Húsz percek lesz a felkészülésre. Készíthettek extra bábokat vagy kellékeket is, ha szükségetek van rájuk. Később mindenki másnak előadjátok a történeteket.”*
- Javaslat: a történetek lehetnek viccesek, komolyak, varázslatosak vagy teljesen véletlenszerűek.
- Járj körbe a csoportok között, érdeklődj a helyzetükről, és segíts, ha elakadnak.
- A 15. percnél emlékeztess őket, hogy kezdjék el a próbákat.

6. Bábszínházi előadás (10–30 perc)

- Készíts elő egy „színpadot” pl. egy asztal oldalára fektetésével!
- Gyűjtsd össze a közönséget!
- Magyarázd el: *„Most pedig minden csoport előadja a történetét. A bábjaitokat kedvetek szerint használhatjátok – legyetek kreatívak!”*
- Légy házigazda: mutasd be a csoportokat, tartsd fenn a támogató hangulatot, és köszönd meg nekik a fellépés után.
- Figyeld az időt; ha nagy csoportokról van szó, korlátozd az egyes előadások időtartamát öt–hét percre.

7. Rögtönzött közösségi előadás (opcionális, 10 perc)

- Kérd meg a résztvevőket, hogy helyezték az összes báb a színpad elé.
- Magyarázd el: *„Most egy improvizált előadást fogunk előadni. Három önkéntes véletlenszerűen kiválaszt egy báb, és elindít egy jelenetet a színpadon. A közönség soraiban bárki bármikor mondhatja, hogy ÁLLJ! Amikor ezt teszi, csatlakozhat a darabhoz egy új bábbal, vagy lecserélheti az egyik szereplőt. A történet folytatódhat, vagy teljesen új irányt vehet.”*
- Kezdj három önkéntessel.
- Ösztönözd a játékos, spontán történetmesélést.
- Néhány perc múlva tapssal zárjuk a közös munkát.

8. Kiscsoportos reflexió (10–15 perc)

- Oszd a résztvevőket négyfős csoportokra.
- Adj meg irányító kérdéseket (flipcharton vagy dián):
 - *Hogyan érezted magad a tevékenység alatt?*
 - *Szembesültél bármilyen nehézséggel?*
 - *Mi volt a kedvenc pillanatod?*
 - *Mit tanultál vagy vittél magaddal ebből a workshopból?*
- Szorgalmazd az egyenlő beszédidő biztosítását mindenki számára.

9. Teljes csoportos reflexió (5 perc)

- Ismét formáljatok kört!
- Minden résztvevő egy szót vagy rövid mondatot oszt meg az élményéről.
- Köszönd meg a csoportnak, és zárd a beszélgetést a következő szavakkal: *„Köszönjük a kreativitásotokat és az energiátokat! Történeteket alkottatok, felléptetek és improvizáltatok együtt. Remélem, hogy ezt a játékosságot és képzelőerőt magatokkal viszitek.”*

Lebonyolítási irányelvek:

- Mutasd be a különböző bábkészítési lehetőségeket, és hangsúlyozd, hogy az egyszerű, játékos megoldások is teljes mértékben elfogadottak.
- A csoportos történetmesélés során figyeld a részvételt, és gondoskodj róla, hogy minden csoporttag aktívan bekapcsolódjon.
- Az előadások elején töltsd be a „műsorvezető” szerepét: tartsd fenn az energiát, ösztönözd a tapsot, és biztosítsd az előadások közötti zökkenőmentes átmeneteket.
- A reflexió támogatásához először kisebb csoportos megosztást facilitálj, majd vezesd vissza a gondolatokat a teljes csoportos beszélgetésbe.

Tanulási célok

A workshop végére a résztvevők:

- Gondolkodj kreatívan egyedi bábok és történetek tervezésével.
- Csoportokban dolgozva bábjátékokat építsenek és adjanak elő.
- Fejleszd a kommunikációs készségeidet, mind verbális, mind nonverbális szinten.
- Növelj az önbizalmadat azzal, hogy társaid előtt teljesítesz.
- Gyakorold az improvizációt spontán előadásokon keresztül.
- Alkalmazkodj és oldj meg problémákat az alkotás és a teljesítmény során.
- Átgondolni a tapasztalatokat, önismeretet és közösségi megértést építeni.
- Élvezd a szórakoztató, lebilincselő folyamatot, amely pozitív hozzáállást alakít ki a kreativitáshoz.

További információk

- Tipp a foglalkozásvezetőknek: néhány résztvevő félénknek tűnhet a szereplés miatt. Bátorítsd őket olyan szerepek elvállalására, mint a narrátor, a hangeffektusok készítője vagy a bábozó asszisztense.
- Eredmény: A bábok megőrizhetők emlékként, kiállíthatók, vagy újra felhasználhatók a jövőbeli workshopokon.



ACT For Your Mental Health #3, Göd, 2025

NYILVÁNOS JELENLÉT

Téma:

Előadás, játék, komfortzóna, improvizáció, önreflexió és kreatív írás.

Cél:

A résztvevők felfedezhetik, milyen érzés előadni egy performanszt, kísérletezhetnek a nyilvános jelenléttel, egyéni és kollektív alkotásokat hozhatnak létre mozgás és írás segítségével. A workshop elősegíti a spontaneitást, a közösségi kapcsolatokat, a kommunikációs készségeket és a személyes fejlődést azáltal, hogy segít a résztvevőknek kilépni a komfortzónájukból.

Célközönség:

- Korcsoport: 18+
- Létszám: kb. 10 résztvevő (6–20 fő részére adaptálható)
- Készségek: Nincs szükség előzetes előadói tapasztalatra

Tér:

- Nagy kültéri tér (utcák, terek, közterületek) ismeretlen járókelőkkel.
- Egy biztonságos és csendes hely a közelben íráshoz és elmélkedéshez

Eszközök:

- Tollak, papírok
- Újságok vagy folyóiratok
- Írótablák kültéri íráshoz

A foglalkozás menete (3 óra)

1. Bevezetés és keretezés (10 perc)

- A facilitátor bemutatkozik és elmagyarázza a célokat.
- Kérd meg a résztvevőket, hogy röviden reflektáljanak a következő kérdésre: *„Mit jelent számodra az a szó, hogy teljesítmény?”*
- Magyarázd el a műhelymunka menetét: csapatalakítás, írás, előadások, majd reflexió.

Moderátori utasítások:

- *„A performansz nem csak a színpadon történik – bárhol megtörténhet, akár itt és most is.”*
- *„Nincs helyes vagy helytelen – csak kíváncsiság, játék és jelenlét.”*

2. Felkészítés (50 perc)

- Menjetek ki a szabadba, és alkossatok befelé vagy kifelé néző köröket, különböző nyilvános helyeken. *„Maradjatok mozdulatlanul, maradjatok tudatosak, figyeljetek.”* Később szánj rá egy kis időt, és keress egy új helyszínt.
- A résztvevők felfedezik, hogyan változtathat meg egy nyilvános teret az egyszerű álló- vagy ülőpóz.

Moderátori utasítások:

- *„Mit üzen a járókelőknek az, hogy körben látnak minket?”*
- *„Próbáld megváltoztatni a testtartásodat – légy magas és büszke, vagy kicsi és visszahúzódo. Hogyan változtatja meg ez az energiáidat?”*
- *„Hogyan változtatja meg a csoport jelenléte a teret?”*
- *„Kísérlet: az egyik személy kilép, a másik belép. Figyeld meg, hogyan alakul át a kör.”*
- *„Alkossatok új sorrendet a felsőruházatokat színe alapján. Figyeljétek meg a kört.”*
- Próbáld meg valami nevetségesen kinéző dolgot csinálni. *„Mozgasd az energiát”* a térben rohángálással. Figyeld meg, mi történik.
- Bátorítsd a résztvevőket, hogy figyeljék meg, hogyan változtatja meg őket a tér, és hogyan változtatják meg ők a teret.

3. Kreatív írás 1 – A tér beszél (20 perc)

- Visszatérés a bázishelyre.
- Kérd meg a résztvevőket, hogy a tér szemszögéből adjanak választ a kérdéseidre:
 - *„Ha ez a tér beszélni tudna, mit mondana rólunk?”*
 - *„Milyen érzés volt vendégül látni a körünket?”*

Moderátori utasítások:

- *„Írj szabadon – nincs szükség tökéletes nyelvtanra vagy szerkezetre.”*
- *„Képzeld el, hogy a térnek érzései, emlékei és hangja van.”*

4. Szünet (15 perc)

5. Egyéni felfedezés a nyilvános térben (20 perc)

- A résztvevők egyénileg, tudatos figyelemmel járják körbe az adott teret.
- Kérd meg őket, hogy figyeljék meg, milyen érzés egyedül cselekedni a csoportkör után.

Moderátori utasítások:

- „Próbáld meg lassabban mozogni a szokásosnál, hogy reagál erre a változásra a körülötted lévő világ?”
- „Mi történik, ha megismételsz egy apró mozdulatot, például leülsz, felállsz vagy megfordulsz?”
- „Figyeld meg a komfortzónádat, és játssz azzal, hogy egy kicsit kilépsz belőle. Kezdj valami nagyon egyszerű mozdulattal – például néhány másodpercenként lépj egyet hátra, és ismételd ezt egy ideig. Amikor már kényelmesen érzed magad, adj hozzá valami vicceset, szokatlant vagy hangsúlyosat. Ismételd a mozdulatot. Lehetsz robot, lehetsz állat. Figyeld meg, mi történik benned és körülötted.”

6. Kreatív írás 2 – Én és a tér (10 perc)

- A résztvevők összehasonlítják csoportos és egyéni tapasztalataikat.
- Írásbeli fókusz: „Mi változott meg bennem, mikor egyedül voltam, ahhoz képest, amikor a csoportban?”
- „Rájöttél valamire a tevékenység során? Voltak szórakoztató pillanataid vagy nehézségeid?”

7. Szóló- és duóelőadás létrehozása (40 perc)

- Minden résztvevő egy egyperces előadást tervez meg, az írásai és a friss tapasztalatai alapján, majd az előadások következnek, egyenként.
- A szólóelőadások után a résztvevők párokat alkotnak.
- A duókban a szólói elemeket kombinálják egy rövid, közös darabhoz.
- Opcionális: a párok bemutatják az együttes előadásmódjukat.

Moderátori utasítások:

- „Légy egyszerű – egy gesztus vagy kifejezés is elég lehet.”
- „Túlzás! Egy apró ötletből is hatalmas dolog kerekedhet ki, ha elkötelezed magad mellette.”
- „Összevonáskor figyeld meg, hogyan ütközhet, vagy éppen olvadhat össze a két előadás”

8. Megosztó és elmélkedő kör (20 perc)

- A résztvevők körben gyűlnek össze.
- Lehetséges kérdések a résztvevőknek:
 - „Mit fedeztem fel magamról a mai előadásom során?”
 - „Mi jelentett kihívást? Mi volt szórakoztató?”
 - „Milyen érzés volt másokkal együtt alkotni, a nyilvánosság szeme láttára?”

Lebonyolítási irányelvek

- Biztonság megteremtése: emlékeztess a résztvevőket, hogy bármikor alkalmazkodhatnak a folyamathoz, vagy szünetet tarthatnak, ha kényelmetlenül érzik magukat.
- Sebezhetőség modellezése: oszd meg saját gondolataidat, és vegyél részt aktívan a gyakorlatokban.
- Hangsúlyozd, hogy nincs rossz, vagy kudarc, minden próbálkozás és döntés értékes kreatív alapanyag.
- A próbálkozás ünneplése: ismerd el és tapsold meg az erőfeszítéseket, függetlenül az eredmény kidolgozottságától vagy „minőségétől”.

Tanulási célok

- A performansz mint téri jelenlét felfedezése: Annak tudatosítása, hogy az előadóművészet nem csak színpadon létezik, hanem a térben való tudatos jelenlétén alapul.
- Készségfejlesztés: Az improvizációs, kommunikációs és kreatív íráskészség elmélyítése.
- A közösségi dinamika és az egyéni önkifejezés közötti összhang megteremtése és tudatosítása.
- Az önbizalom és a lelki rugalmasság építése nyilvános helyzetekben és szereplések során.
- Belső fejlődés: Az önreflexió, az érzelmi nyitottság és a személyes növekedés ösztönzése.



ComAS-KA2-TC, Spanyolország, 2025



ComAS-KA2-TC, Magyarország, 2024

ELŐADÁS ÉS JÁTÉK

Téma:

Improvizáció, önkifejezés, játékos előadásmód

Cél:

- A kreativitás és a képzelőerő kifejezése improvizáción keresztül.
- Lépésről lépésre megismerkedni a különböző improvizációs technikákkal.
- Különböző szerepekkel és nézőpontokkal kísérletezni.
- Az önbizalom, a kommunikáció és a csoportkapcsolatok építése.

Célközönség:

- Fiatalok és felnőttek (szélesebb korosztály számára is adaptálható).
- 8-30 résztvevő

Tér:

- Elegendő hely a szabad mozgáshoz

Eszközök:

- Különböző szerepkörökkel ellátott papírok (szerepkártyák, lásd alább)
- Egy pad (vagy padként elrendezett székek) a végső improvizációhoz
- Opcionális: „Igen/Nem” táblák variációs játékokhoz

A foglalkozás menete (2 óra)

1. Üdvözlés és bemelegítés (30 perc)

a) Fesztiválos nevek (10 perc)

- Körbeállunk, majd egyenként bemutatkozunk egymásnak, egy játékos csavarral: a nevünk után egy azonos betűvel kezdődő, fesztiválhoz kapcsolódó szót is mondunk, egy hozzá illő mozdulat.
- Példa: „Dance – Dorina, táncot utánzó mozdulattal.” „Music – Marta, gitározást utánzó mozdulattal.” „Popcorn – Péter, nassolást utánzó mozdulattal.”
- Minden résztvevő egy gesztussal vagy mozdulattal mondja ki a nevét.
- A csoport közösen ismétli el a mozdulatokat.

Moderátori utasítás: *„Válasszatok valami ünnepi, vicces vagy merész dolgot. Hagyjátok, hogy a nevetek egy karakterré váljon.”*

b) Varázsló–Szörny–Tündér (10 perc)

- Alternatív kő–papír–olló játék, annak a szabályai szerint.
- Szörnyek – nagy, erőteljes mozdulatok és morgások (legyőzik a tündéket)
- Varázslók – „ssssss” varázsló hangok és gesztusok (legyőzik a szörnyeket)
- Tündék/Manók – könnyed mozgás és „giggli-giggli” kuncogás (legyőzik a varázslókat)
- A csapatok egyszerre választanak szerepet.
- A vesztes csapat „hazafut”, a győztes csapat üldözi őket.
- Moderátori instrukció:
- *„Ne légy visszafogott – testesítsd meg teljesen a karakteredet! A szörnyek nagyok és ijesztőek, a varázslók drámai varázslatokat szórnak, a tündék alattomosak és könnyedek.”*

c) Játsszunk! (10 perc)

- A foglalkozásvezető mozgásos utasításokat ad (pl. „Ugorjunk!”, „Tapsoljunk!”, „Pörögjünk!”), amelyeket a csoport azonnal lemásol.
- Idővel a résztvevők is átveszik a kezdeményezést, és saját mozdulatokat javasolnak.
- Moderátori instrukció: *„A szabály egyszerű: amikor valaki azt mondja, hogy váltás erre vagy arra, akkor mindenki átvált az adott mozdulatba. A cselekvés legyen egyértelmű és játékos.”*

2. Fókusz és kapcsolat (15 perc)

a) Farkasszem-játék (7 perc)

- A résztvevők párokba állnak, majd egymás szemébe néznek.
- Feladat: találjanak ki valamit a partnerükről (pl. „Azt hiszem, szereted a kutyákat”, „Azt hiszem, te vagy a legidősebb testvér”).
- Cseréljétek szerepet! Röviden gondoljátok át: melyik találgatások voltak igazak?
- Moderátori feladat: *„Bízz az intuíciódban. Ez a játékos megfigyelésről szól, nem a pontosságról. Figyeld meg, milyen érzés, amikor közelről néznek.”*

b) Számolás tízig (8 perc)

- A csoport hangosan számol tízig (vagy a csoport létszámaig).
- Egyszerre csak egy személy beszélhet. Ha ketten beszélnek egyszerre, akkor újrakezdjük.
- Variáció: csukott szemek.
- *„Ne siess. Figyeld a csendre, mielőtt megszólalsz. Elérhetjük a tízet újrakezdés nélkül?”*

3. Szerepkártyajáték (15 perc)

- Adj minden résztvevőnek egy kártyát, egy adott szereppel (példák alább).
- A szerepeknek egyszerűnek és játékosnak kell lenniük:
 - Egy gyerek, aki elvesztette kedvenc játékát, és épp keresi
 - Egy buszsofőr, aki nem hajlandó megállni senki kedvéért
 - Egy turista, aki nem érti a helyi nyelvet
 - Egy szigorú tanár, aki elvesztette az irányítást az osztály felett
 - Egy híresség próbált elbújni a rajongói elől
 - Egy nyomozó, aki mindenkit bűnösnek talál
 - Egy nagyon ügyetlen pincér egy elegáns étteremben
 - Egy öregember, aki eltúlozza az összes történetét
 - Egy fontos megbeszélésről késő és pánikba eső menedzser
 - Valaki, aki azt hiszi magáról, hogy láthatatlan – pedig nem az

A játék menete:

1. Válassz ki minimum három, maximum öt résztvevőt, akik elkezdnek egy rövid improvizált jelenetet.
2. Minden személy a rá kijelölt szerepet játssza.
3. Hagyd a jelenetet egy-két percre lejárni.
4. A facilitátor tapsol, mire a színészek megdermednek a helyükön.
5. Egy résztvevő a közönség soraiból megkopogtat egy kimerevedett színészt, elfoglalja a helyét, és eljátszik egy új szerepet.
6. A jelenet pontosan a kimerevített pillanattól folytatódik, most egy új „karaktercsavarral”.
7. Cserélj többször is.

Moderátori kérdések:

- *„Lépjétek bele teljesen a szerepetekbe – hogyan mozog, beszél vagy reagál ez a karakter?”*
- *„Túlzás! Az improvizáció a nagy döntésekben virágzik – a hangosabbakban, a drámaibbakban.”*
- *„Amikor csatlakozol, ne tervez túl sokat – csak reagálj arra, ami történik.”*
- *„Figyeld meg, hogyan változik a történet, amikor új emberek lépnek be. Minden csere a jelenet egy új verzióját hozza létre.”*

4. Történetek építése (25 perc)

a) Szoba/Gép gyakorlat (10 perc)

- A résztvevők egy „szobát” vagy „gépet” alkotnak. Minden személy egy tárggyá vagy résszé válik hang/mozgás segítségével.
- Példa: *„Én vagyok a lámpa, mert bearanyozom mások életét.” „Én vagyok a motor, mert én tartom mozgásban a dolgokat.”*
- Moderátori utasítások:
 - *„Gondolj egy olyan tárgyra, ami illik a személyiségedhez.”*
 - *„Mutasd meg, hogyan mozog vagy hogyan hangzik a tárgyad.”*
 - *„Figyeld meg, hogyan működik együtt az egész gépezet.”*

b) A pad – Záró improvizáció (15 perc)

Előkészületek:

- Helyezz egy padot (vagy néhány széket) a csoport elé.
- Magyarázd el, hogy a pad a „színpad”, és bármivé átalakulhat (parki szék, buszmegálló, trón, börtönpad stb.).

A játék menete:

1. Kérj meg két-három résztvevőt, hogy kezdjenek el egy jelenetet, a pad felhasználásával.
2. Adj nekik egy egyszerű kiindulópontot (lásd az alábbi példákat).
3. Hagyd a jelenetet egy-két percig folyni.
4. A közönség soraiból bármikor tapsolhat egy résztvevő; közbeléphet, vagy lecserélhet valakit a padon. Ezzel átveszi az irányítást, és a saját módján folytatja a történetet. A történet bármivé változhat.
5. Váltsd a résztvevőket, hogy többen is kipróbálhassák magukat.

Javasolt jelenetindítók:

- Két idegen találkozik a padon.
- Valaki türelmetlenül vár a buszra.
- Családi vita tör ki a bíróságon.
- Valaki megpróbál szunyókálni a padon, de folyamatosan megzavarják.
- A pad egy királyi trón, és mindenki rajta akar ülni.

Moderátori felvetések:

- „Ne feledd – a pad bármivé válhat, amit csak elképzelsz.”
- „Tartsd életben a történetet – lépj be, menj ki, lepj meg minket.”
- „Ne tervezz túl sokat. Hagyd, hogy a jelenet természetesen fejlődjön a reakciódon keresztül.”
- „Amikor közbelépsz, változtasd meg az energiát – adj valami újat a történethez.”

5. Reflexió és megosztás (20 perc)

- Érdemes kiscsoportokban reflektálnunk, hogy mindenkinek legyen ideje megosztani a gondolatait.
- Irányadó kérdések:
 - „Hogyan érezted magad a gyakorlat alatt?”
 - „Melyik szerep volt a kedvenced? És a legkevésbé kedvelt?”
 - „Kiléptél a komfortzónádból?”
 - „Mi lepett meg téged leginkább magadban, esetleg a csoportban?”
- Záró kör az egész csoporttal: egy szó vagy gesztus arról, mivel távoznak a műhelyből.
- Moderátori utasítás: „Nincs helyes válasz. Mondd el őszintén – akár egyetlen szó is elég.”

Lebonyolítási irányelvek:

- Mutass be szerepjátékokat, és túlozd el saját mozdulataidat a játékosság támogatására.
- Rendszeresen erősítsd meg: „Az improvizációban nincsenek hibák – minden, amit csinálsz, hasznos.”
- Gyakran váltsd a résztvevőket, hogy mindenki nyomás nélkül kipróbálhassa magát.
- Tartsd a jeleneteket rövidnek és dinamikusnak az energia fenntartása érdekében.
- A reflexió során segítsd a résztvevőket az improvizációs élmények összekapcsolásában a valós kommunikációval és az önbizalommal.

Tanulási célok

- Erősíteni a csoportkohéziót és a társas kapcsolódást
- Fejleszteni a hallgatási, kommunikációs és együttműködési készségeket
- Magabiztosabban részt venni improvizációs és előadói helyzetekben
- A kreativitást szerepjáték és képzelőerő segítségével kibontakoztatni
- Megélni a közös történetmesélés és az arra épülő reflexió élményét

ÉRZELEMI FELENGEDÉS

Téma:

Érzelmi tudatosság, önkifejezés, hála, biztonságos tér megteremtése.

Cél:

Biztonságos és bensőséges tér létrehozása, ahol a résztvevők kifejezhetik a negatív gondolataikat és érzelmeiket, művészi eszközökkel átalakíthatják azokat, és újra kapcsolódhatnak a hála és a pozitivitás érzéséhez.

Célközönség:

- Kor: 16+
- Csoportlétszám: 5–15 résztvevő

Tér:

- Csendes, hangulatos tér meleg vagy természetes fénnel, esetleg nyugodt kültéri helyszín.
- Halvány fények és gyertyafény az élmény elmélyítéséhez.
- A résztvevők körben helyezkednek el egy szőnyegen vagy párnákon.
- Háttérként lágy, instrumentális vagy meditációs zene szól (szöveg nélkül).
- Gyertyák a bensőséges hangulat megteremtéséhez.

Eszközök:

- Gyertyák
- Szőnyegek/párnák
- Hangszóró háttérzenéhez
- Két gombolyag fonal vagy zsinor
- Egy nagy tekercs vastag papír (rajzoláshoz)
- Fekete tinta vagy sötét festékek (gouache/akril)
- különböző méretű ecsetek és víztartályok
- Paletták/tányérok keveréshez
- Jelölők
- Törölközők/papírtörölkők

A foglalkozás menete (60-90 perc)

1. Bevezetés és biztonságos tér kialakítása (5 perc)

- A foglalkozásvezető üdvözlí a csoportot, elmagyarázza a workshop felépítését, és megteremti a biztonság és a titoktartás alaphangját.
- A résztvevők röviden bemutatkoznak név szerint.

Moderátori utasítások:

- „Ez egy biztonságos tér. Annyit megoszthatsz benne, amennyit csak akarsz – minden önkéntes.”
- „Együtt haladunk végig azon a folyamaton, melynek során kifejezzük, mi nehezül ránk, majd megtaláljuk a könnyedséget és a hálát.”

2. Negatív gondolatok megosztása – Fonalháló (10 perc)

- A résztvevők körben ülnek.
- Az egyik résztvevő megfogja a fonalat, és megoszt egy negatív gondolatot, amely így kezdődik: „Annak ellenére, hogy...”.
- Ezután továbbadja a fonalat egy másik résztvevőnek. Akik nem szeretnének semmit sem megosztani, egyszerűen továbbadják a fonalat anélkül, hogy megszólalnának.
- A kör mentén fokozatosan egy háló alakul ki.

Moderátori utasítás:

- „Ne gondolkodj túl sokat – oszd meg, ami eszedbe jut, legyen az nagy vagy kicsi.”
- „Figyeld meg, hogyan köt össze minket a fonal – mindannyian hordozunk valamit, mégis összekapcsolódunk.”

3. Művészi felszabadulás – A negativitás kivezetése (20 perc)

- A résztvevők a nagy papírlaphoz lépnek.
- Fekete tintával vagy festékkel, ecset segítségével szabadon rajzolnak vagy írnak, hogy kifejezzék a negatív érzéseiket. Figurális vagy absztrakt formában is dolgozhatnak, nincsenek szabályok.
- Moderátori utasítások:
 - „Hagyjátok, hogy a papír megtartsa az aggodalmaitokat. Használjatok vonalakat, formákat vagy szavakat – bármit, ami jól esik.”
 - „Ne próbáljátok megszépíteni. Ez a kifejezésről szól, nem a művészetről.”
- Opcionális: halk, instrumentális zene szólhat az elmélyülés támogatására.

4. Hálaadás megosztása – Fonalháló (10 perc)

- A résztvevők visszatérnek a körbe, ismét a fonallal.
- Ezúttal mindenki megoszt valami pozitívát, a mondatot így kezdve: „Hálás vagyok azért...”.
- A fonal ismét áthalad a körön, új hálót alkotva.
- Moderátori utasítások:
 - „A hála lehet valami egyszerű – egy személy, egy pillanat, akár egy illat vagy egy íz is.”
 - „Figyeljétek meg, mennyivel másképp hat a hálónk, amikor arra épül, amiért hálásak vagyunk.”

5. Szimbolikus elengedés – Papírtépés (5 perc)

- Vezesd a csoportot egy fekete tussal sűrűn díszített, nagy papírlaphoz.
- Csoportként tépjék darabokra a papírt, szimbolikusán elengedve a negativitást.
- Opcionális: a széttépett papírdarabokat meg lehet tartani, vagy el lehet égetni, ha van erre alkalmas hely (pl. kandalló).
- „Megtarthatjátok a papírt arra való emlékeztetőül, hogy van még tennivaló, vagy később kidobhatjátok, esetleg elégethetitek, ha úgy érzitek, hogy ez a megfelelő.”
- Moderátori utasítások:
 - „Ahogy tépítetek a papírt, képzeljétek el, hogy magatok mögött hagyjátok ezeket a gondolatokat. Tépjétek szét úgy, mintha mindezt komolyan is gondoltátok.”
 - „Figyeljétek meg, milyen érzés fizikailag elpusztítani azt, amit korábban közösen hoztatok létre.”

6. Zárókör (10 perc)

- A résztvevők ismét kört alkotnak.
- Kérd meg őket, hogy osszák meg, mit éreztek a folyamat során.
- Irányadó kérdések:
 - „Milyen érzés volt megosztani a gondolataitokat?”
 - „Milyen élmény volt papírra vetni az érzéseiteket?”
 - „Mit újat vettetek észre magatokban kapcsolatban?”
 - „Hogyan érzitek magatokat?”

Lebonyolítási irányelvek

- Példamutatás: vegyél részt aktívan a tevékenységekben (oszd meg a gondolataidat, rajzolj), hogy megmutasd a saját sebezhetőségedet is.
- A csend tisztelete: adj teret a csendes pillanatoknak. Egyeseknek időre van szükségük, hogy összeszedjék a gondolataikat és kimondják őket, mások inkább megfigyelnek. Emlékeztess őket arra, hogy ez rendben van.
- Útmutatás példákkal: mondj példákat, ha a résztvevők elakadnak (pl. „Annak ellenére, hogy sok ember van körülöttünk, nagyon magányosnak érezzük magunkat az életünkben.”)

Tanulási célok

- Képesek lesznek a negatív gondolatok és érzelmek biztonságos azonosítására és kifejezésére.
- Megtapasztalják a felszabadulást szimbolikus és művészi gyakorlatokon keresztül.
- Erősítik az empátiát és a bizalmat a csoportos megosztások során.
- Gyakorolják a hálát, és újra kapcsolódnak a pozitív nézőpontokhoz.

A LABIRINTUS

Téma:

Kollázs, vezetett meditáció, önreflexió

Cél:

- Biztonságos teret biztosítani a nonverbális önkifejezéshez, a személyes labirintusok és a belső szabadság felfedezéséhez.
- A kreativitás fokozása kollázskészítés és szimbolikus felfedezés révén.
- Az önismeret és az önbecsülés növelése művészet, önreflexió és csoportos támogatás révén.

Célközönség:

- Fiatalok és felnőttek
- Csoportlétszám: 8–16 résztvevő

Tér:

- Két hosszú asztal székekkel/padokkal.
- Az anyagokat a résztvevők megérkezése előtt kell előkészítenünk.

Eszközök:

- Dixit kártyák (vagy bármilyen szimbolikus képkártya)
- A3/A4-es lapok (színes vagy sima)
- Magazinok és újságok kollázskészítéshez
- Ollók, ragasztóstickerek, filctollak, színes tollak
- Öntapadós jegyzetek
- Háttérzene (opcionális)

A foglalkozás menete (120 perc)

1. Üdvözlés és bemutatkozás (5 perc)

- Köszöntsd a résztvevőket és add meg az alaphangot: *„Üdvözlünk ezen a művészetterápiás workshopon. Ma a bennünk rejlő labirintusokat fogjuk felfedezni, és a belső szabadságot fogjuk keresni. Ne feledjétek: mindez nem a művészeti képességekről szól, hanem az önkifejezésről, a felfedezésről és az önreflexióról.”*

2. Jégtörő – “Álmodozó ének” Dixit kártyákkal (10 perc)

- Terítsd szét a Dixit kártyákat az asztalon.
- Feladat: *„Képzeld el magad egy összetett álomként, egy varázslatos lényként, vagy akár egy eltorzult emlékként. Válassz egy kártyát, amely ebben az állapotban képvisel téged.”*
- Minden résztvevő bemutatkozik, és röviden elmagyarázza, miért választotta a kártyáját.

3. Rövid vezetett meditáció – Belépés a labirintusba (10 perc)

- Kérd meg a résztvevőket, hogy üljenek le kényelmesen, csukott szemmel.
- Vizualizáció vezérlése: *„Képzeld el egy labirintust. Milyen alakú? Egyszerű vagy összetett? Miből készült – kőből, fából, növényekből? Hol vagy most benne? Mit érzel, miközben áthaladsz rajta? Van még valami más is a labirintusban? Ez a te labirintusod, ismered ezt a labirintust?”*
- Átmenet: *„Tartsd észben ezt a képet – ezt fogjuk használni a kollázsunkban.”*

4. Kollázskészítés – A labirintus (30 perc)

- Készíts ki papírokat, magazinokat, ragasztót és filctollakat.
- Utasítások: *„Készíts el egy kollázsképet a labirintusodról, és próbáld meg befoglalni azt is, hogy mit jelent számodra a belső szabadság. Tépj, vágj, rajzolj – használj színeket és formákat. Engedd szabadjára a fantáziádat. Nincs helyes vagy helytelen.”*
- Játssz lágy háttérzenét.
- A facilitátor bátorít, de nem szakít félbe.

5. Galériaséta és a kollázsok elnevezése (15 perc)

- Helyezz el kollázsokat a szobában.
- Minden résztvevőnek adj öt darab öntapadós cetlit.
- Utasítás: „*Sétálj körbe, nézd meg a műalkotásokat. Írj címet vagy rövid üzenetet öt kollázsnak, lehetőleg azoknak, amelyek megszólítanak. Helyezd a jegyzetet fejjel lefelé fordítva, hogy később csak a művész lássa őket.*”

6. Mélyrehatóbb vezetett meditáció – A kijárat megtalálása (15 perc)

- A résztvevők ismét kényelmesen elhelyezkednek, csukott szemmel.
- Instukciók:

Képzeld el magad a labirintusban...

- *Hol tartasz most a labirintusodban?*
- *Egyedül vagy kísérelve?*
- *Látsz bejáratot vagy kijáratot?*
- *Kényelmes vagy kényelmetlen hely? Mire van itt szükséged?*
- *Milyen kihívások vagy szörnyek vannak belül?*
- *Mi vár rád a kijáratnál?*
- *Mit jelent számodra ott a szabadság? Hogyan jelenik meg vizuálisan?*
- A kérdések között legyen egy kis csend.

7. Csoportos reflexió – A művészet és a meditáció összekapcsolása (25 perc)

- Gyűjtsék össze kört a kollázsaikkal.
- Irányadó kérdések:
 - *Hogyan zajlott a kollázsod elkészítésének folyamata?*
 - *Milyen címeket adtak mások a munkáidnak?*
 - *Milyen képek vagy felismerések merültek fel a meditáció során?*
- Ösztönözd a nyílt, de önkéntes megosztást.

8. Közös zárórituálé (10 perc)

- Helyezd el a kollázsokat körbe a padlón.
- Kérd meg a résztvevőket, hogy álljanak köréjük.
- Feladat: „*E labirintusok körét nézve gondold egy szóra, amely kifejezi a szabadságodat. Amikor készen állsz, mondd ki hangosan a szavakat, egyesével.*”

Lebonyolítási irányelvek:

- Teremts nyugodt, biztonságos légkört, már a kezdetektől fogva. Magyarázd el világosan, hogy nincs szükség művészeti készségekre – a hangsúly a kifejezésen van, nem az eredményeken.
- Vezesd a résztvevőket, fantáziadús bevezetéssel, végig bátorító és játékos hangnemet használva.
- Kollázkészítés közben emlékeztess a résztvevőket, hogy téphetik és vágthatják is papírt, használhatnak színeket, és követhetik az intuíciójukat – kerüljék a perfekcionizmust.
- Lépésről lépésre vezesd be a reflexiós témákat, teret hagyva a csendnek. Bátorítsd a résztvevőket, hogy csak azt osszák meg, amivel jól érzik magukat.
- A vezetett meditációt lassú tempóban, tiszta, egyenletes hangon vezesd, a kérdések között szünetet tartva.

Tanulási célok

- Tudatosan támogatni saját személyes fejlődésüket és önreflexiós folyamataikat.
- Kreatív önkifejezési eszközöket alkalmazni, és szimbolikus gondolkodásukat használni belső élményeik megjelenítésére.
- Azonosítani érzelmeiket, valamint alapvető érzelmi tudatossági és érzelmi szabályozási készségeket gyakorolni.
- Közösségi kapcsolódást és biztonságos csoportélményt kialakítani közös alkotási folyamatok és kollektív rituálék révén.

KIFORDÍTVA

Téma:

Érzelmei, átalakulás, önreflexió, kreatív önkifejezés

Cél:

Művészetterápiás technikák alkalmazása az érzelmei feltárására, a belső feszültségek oldására és az érzések kreatív kifejezőmóddá alakítására.

Célközönség:

- Fiatalok (16+) és felnőttek
- 8–20 fős csoportok

Tér:

- Csendes, biztonságos beltér asztalokkal és elegendő alapterülettel
- Természetes vagy lágy fény a nyugodt környezet megteremtéséhez

Eszközök:

- Nagy papírlapok (A3-as vagy nagyobb)
- Színes ceruzák, zsírkréták, pasztellkréták, filctollak, akvarellek, ecsetek
- Magazinok, olló, ragasztó (kollázshoz)
- Zenelejátszó, nyugodt zene
- Takarók/párnák a meditációs fázishoz
- Opcionális: agyag/gyurma tapintható felfedezéshez

A foglalkozás menete (90 perc)

1. Bemelegítés (10 perc)

- A résztvevők körbe ülnek.
- Rövid alapozó gyakorlat:
 - Csukd be a szemed, lélegezz lassan, majd lélegezd ki magad teljesen.
 - Tedd a kezed a szívedre, és figyeld meg, milyen érzés ideérkezni.
 - Kérdés: „ha a jelenlegi hangulatod egy szín lenne, melyik lenne az?”

2. Vezetett vizualizáció: Érzelmekkel való találkozás (10 perc)

- A facilitátor vezeti a meditációt:
 - „Hunyd be a szemed, és képzelj el, hogy belépsz egy biztonságos belső térbe.”
 - „Megjelenik egy érzelm, ami ma figyelmet igényel – lehet világos vagy homályos.”
 - „Figyeld meg a színét, az alakját, a méretét, esetleg a textúráját. Hogyan mozog?”
- Átmenet: „Mindjárt papírra vetheted ennek az érzelmnek a megtestesülését.”

3. Első rajz: Az érzelmek kifejezése (20 perc)

- A résztvevők papírt és rajzeszközöket kapnak.
- Útmutató: rajzold le az érzelmeket úgy, ahogyan elképzelted – ne arra koncentrálj, hogy „szép” legyen, csak hagyd, hogy a formák, a színek és a textúrák előtörjenek belőled.
- A facilitátor a szabad, ítéletmentes véleménynyilvánításra ösztönöz.
- Opcionálisan lágy zene szólhat a háttérben.

A foglalkozásvezető lehetséges utasításai rajzolás közben:

- „Milyen színre van szüksége most ennek az érzelmeknek?”
- „Az egész oldalt kitölti, vagy csak egy sarkot?”
- „Engedd, hogy a kezed mozogjon, anélkül, hogy túlgondolnád magad.”

4. Átalakulás rajzolása: Az érzélem megváltoztatása (20 perc)

- A befejezést követően a résztvevők egy pillanatra csendben elmélkednek.
- A következő utasítás: „*most nézd meg a rajzodat! Kérdezd meg magadtól – hogyan változhatna ez az érzélem valami támogatóbbá, könnyedebbé vagy kiegyensúlyozottabbá? Adj hozzá vagy változtass meg valamit az oldaladon, hogy bemutasd ezt az átalakulást!*”
- A résztvevők új színeket, formákat vagy kollázs-elemeket adhatnak hozzá az érzelmeket ábrázoló rajzaik átalakításához.

Moderátori utasítások:

- „*Ez az érzélem több, esetleg kevesebb teret igényel?*”
- „*Mi segítene abban, hogy nyugodtabbnak, erősebbnek vagy szabadabbnak érezd magad?*”
- „*Mit tudnál hozzátenni, ami a gyógyulást vagy az egyensúlyt jelképezi?*”

5. Tapintásos felfedezés (10 perc)

- Több idővel vagy energiával rendelkező csoportok számára:
 - Biztosíts agyagot vagy gyurmát.
 - Kérd meg a résztvevőket, hogy „*alakítsák át az érzelmeket a kezükkel. Majd alakítsák át valami olyanná, ami támogatja őket.*”
- Segít a résztvevőknek fizikailag is kapcsolatba lépni az átalakulással!

6. Megosztókör (15 perc)

- Kérd meg a résztvevőket, hogy párokban vagy kis csoportokban osszák meg a gondolataikat!

Megosztás körben:

- A résztvevők az alkotásaikkal ülnek le.
- Önkéntes megosztás: mindenki mondhat egy szót a folyamatról, vagy röviden bemutathatja a rajzát.
- A csoport ítélkezés vagy értelmezés nélkül hallgat.

Moderátori utasítások:

- „*Milyen élmény volt színekkel és formákkal kifejezni az érzéseidet?*”
- „*Esetleg meglepett valami?*”
- „*Hogyan változott a rajzod az átalakulás fázisában?*”

7. Zárórituálé (5 perc)

- Mindenki a mellkasához szorítja a rajzát.
- A csoport három lassú lélegzetet vesz együtt, közösen.
- Záró gondolatok: „*Ez a papír a mai folyamatodat dokumentálja. Megtarthatod, összehajthatod, esetleg el is engedheted – már a tiéd. Az számít, hogy megengedted magadnak, hogy kifejezd önmagad.*”

Lebonyolítási irányelvek

- Hangsúlyozd, hogy nincs helyes vagy helytelen módszer – a folyamat számít, nem a végtermék.
- Óvd az érzelmi biztonságodat. Emlékeztess a résztvevőket: nem kell többet megosztaniuk, mint amennyit szeretnének.
- Rajzolás közben tartsatok csendet, csak szükség esetén szólítsd meg a résztvevőket!
- Normalizáld az érzelmeket: minden érzés üdvözlendő, az örömtől a szomorúságon át a zavarodottságig.

Tanulási célok

- Az érzelmi tudatosság növelése az érzések művészetén keresztül externalizálásával.
- Az ítélkezés nélküli önkifejezés gyakorlása.
- Csoportkapcsolatok építése a közös kreativitás és reflexió révén.



ÉRZÉSEK SZÍNEKBEN

Téma:

Érzelmi tudatosság és kreatív kifejezőmód a művészetben keresztül

Cél:

- A résztvevők támogatása az érzelmek felismerésében, kifejezésében és megértésében.
- Személyes karkötők készítése gyöngyökből, amelyek a résztvevők történeteit és érzelmi állapotait szimbolizálják.
- Az önreflexió és a csoportos megosztás ösztönzése biztonságos és támogató környezetben.

Célközönség:

- Kor: 14+
- Csoportlétszám: 5–25 résztvevő.

Tér:

- Egyetlen nyitott, nyugodt tér asztalokkal és székekkel.
- Egy központi asztal a gyöngyöknek és a szerszámoknak; kör alakú elrendezés az alkatrészek megosztására.

Eszközök:

- Színes gyöngyök (széles választék formákból, színekből és árnyalatokból)
- Rugalmas zsinór/feszítőcérna (két-három tekercs)
- Olló
- A4-es papír
- Színes tollak/filctollak/pasztellkréták
- Nyugodt és semleges háttérzene

A foglalkozás menete (90 perc)

1. Üdvözlés és ismerkedés – „válassz egy gyöngyöt!” (15 perc)

- Helyezz gyöngyökkel teli tálat az asztalra.
- Kérd meg a résztvevőket, hogy válasszanak ki egy gyöngyöt, amelyik a jelenlegi érzéseiket jelképezi.
- A résztvevők bemutatkoznak, és elmondják, miért választották az adott gyöngyöt.

Moderátori utasítások:

- Kérjük meg a résztvevőket, hogy ha szeretnék, mondják el, miért választották azt a gyöngyöt, ami náluk van. *„A színek gyakran beszélnek helyettünk, amikor a szavak bonyolultak. Lássuk, mit mondanak ma.”*
- Ha a csoport félénk, a foglalkozásvezető példa gyanánt a saját gyöngyével kezdi.

2. Érzelemrajzolás (10–15 perc)

- Adj minden résztvevőnek egy papírlapot és színes pasztellkrétákat/filctollakat/ceruzákat.
- Feladat: *„rajzoljatok színes felhőket, formákat, mintákat vagy absztrakt vonalakat, amelyek gondolkodás nélkül előjönnek!”*
- Ezt követően összehasonlíthatják a rajzukat a gyöngyükkel.

Páros feladat:

„Kérlek, keress egy párt magadnak, és röviden gondoljátok át az alkotásotokat!”

Moderátori utasítások:

- *„Ne gondolkodj túl sokat, válaszd azokat a színeket, amelyek megragadják a figyelmedet.”*
- *„Engedd, hogy a kezed szabadon mozogjon – nincs szükség szavakra vagy tökéletes rajzokra.”*
- *„Éles, puha, nehéz vagy könnyű az érzésed?”*

3. Karkötőkészítés – Érzelmi utazás (30 perc)

- Röviden magyarázd el, hogyan szimbolizálhatnak a színek különböző érzéseket: „a piros haragot jelent, esetleg szenvedélyt? Számodra a nyugalmat is jelképezheti! Nincs helyes vagy helytelen, a színek jelentése személyes.”
- A résztvevők saját maguk tervezik meg a karkötőiket.

Lehetséges utasítások:

- „Több út is van, nincs helyes vagy helytelen.”
- „A gyöngyök olyan érzelmeket jelképezhetnek, amelyeket éppen most érzel.”
- „Mely színek vonzanak mostanában a legjobban?”
- „Egyik vagy másik szín fontos érzéseket képviselhet az életedben.”
- „Ezek a színek és formák emlékeztetőül szolgálhatnak arra, hogy ne felejtjük el átélni az adott érzéseket.”
- „Létezhetnek emlékek színek formájában is, a te esetében vajon melyek ezek?”
- „Hadd meséljen el minden egyes gyöngy egy adott történet-részletet!”
- „Figyeld meg, mely színek vonzanak – néha a kezünk előbb tudja a választ, mint az eszünk.”

4. Reflexió és történetmesélés (20 perc)

- A résztvevők (önként) átadják karkötőiket.
- Aki szeretné, elmesélheti a karkötő készítésének történetét.
- A résztvevők összehasonlíthatják karkötőiket a rajzaikkal, és megoszthatják róluk a gondolataikat.
- Opciók: páros megosztás (biztonságosabb félénk csoportok számára), teljes kör (több kötődés az önbizalommal teli csoportok számára).

Moderátori utasítások:

- „Ki szeretné megosztani a karkötőd történetét?”
- „Melyik gyöngyöt volt a legnehezebb kiválasztani? Melyik lepott meg?”
- „Mit veszel észre, amikor mindenki karkötőjét együtt nézed?”
- „Voltak olyan színek, amelyek ellenállást váltottak ki Önben? Mi a véleménye az okáról?”

Lebonyolítási irányelvek

- Fontos a biztonságos hangvétel kialakítása. Emlékeztess a résztvevőket, hogy ők dönthetik el, mennyit osztanak meg!
- Modell nyitottsága: Először oszd meg a saját munkádat és a hozzá fűződő tapasztalataidat!
- Légy rugalmas: vannak, akik többet, mások kevesebbet szeretnek beszélni.

Tanulási célok

- A különböző érzelmek felismerése és megnevezése.
- Az érzelmek szimbolikus kifejezése színek használatával.
- Egy személyes karkötő elkészítése, amely kézzelfogható emlékeztetőként szolgál a személyes történetekre és az érzelmi tudatosságra.



ComAS-KA2-TC, Magyarország, 2024

ÉRZÉKSZERVEINK

Téma:

Tudatosság, érzékek felfedezése, önreflexió

Cél:

Szenzoros stimuláció (illatok, textúrák, hangok és ízek) révén a résztvevők újra kapcsolatba léphetnek önmagukkal, felfedezhetik az emlékeiket és az érzelmeiket, és írásban vagy rajzolásban fejezhetik ki az idevonatkozó tapasztalataikat. A tevékenység rávilágít az érzékek erejére.

Célközönség:

- 5–15 résztvevő
- 14+ évesek

Tér:

- Csendes beltéri vagy kültéri hely
- Körben elrendezett székek vagy jógamatracok/takarók
- Asztalok az íráshoz/rajzoláshoz

Eszközök:

- Székek/jógaszőnyegek
- Illatok: vanília vagy levendulaolaj, narancs, fokhagyma, ecet, fahéjrudak, mentatea, kávé stb.
- Textúrák: pamut/vatta, levelek, fa, sima lemez, kövek, vízcseppek, agyag, plüssjátékok, gumi tárgyak, tollak, csiszolópapír, jégkockák, kézmelegítő
- Ízek: almaszeletek, szőlő, citromszeletek, savanyú cukorka, étcsokoládé, savanyúság, sajt, kolbász, vattacukor, kenyérkockák, chips, ananász stb.
- vastag papírok (A4-es vagy nagyobb)
- tollak és filctollak, színes ceruzák
- Öntapadós jegyzetek
- Szembekötő (minden résztvevőnek)
- Hangszóró

A foglalkozás menete (90 perc)

1. Üdvözlés és bemutatkozás (10 perc)

- Köszöntsd a résztvevőket, és ismertesd a workshop célját.
- Ellenőrizd az allergiákat (különösen az ételre, illatra vagy bőrrel való érintkezésre).
- Gyors névjáték: „*Mondd ki a neved és egy szót, amivel ma azonosulni tudsz.*”

2. Szenzoros bemelegítés, Szaglásindító (5 perc)

- A résztvevők becsukják a szemüket, majd a foglalkozásvezető körbejár egy narancssal (vagy más illattal) a kezében.
- A résztvevők kapcsolatba lépnek az illattal.
- Feladat: „*Engedd, hogy az emlékeid elkalandozzanak – mire emlékeztet ez az illat? Egy személyre? Egy helyre? Egy pillanatra az időben?*”
- Rövid megosztás (önkéntes módon).

3. Szembekötött tárgykör (15 perc)

- A résztvevők körben ülnek, bekötött szemmel, elég közel egymáshoz ahhoz, hogy kézzel kézzel adhassanak át tárgyakat.
- A foglalkozásvezető (középen) különböző textúrájú, hőmérsékletű és illatú tárgyakat oszt ki: jégkocka, kézmelegítő, citrom, virág, agyag, plüssjáték, toll, gumilabda, csiszolópapír, sima kő, toboz stb.
- Minden résztvevő felfedezi a tárgyat (tapintás/szag), és továbbadja.
- Felhívás: „*Ne siess, tapintsd meg a tárgyat az ujjbegyeiddel, szagold meg, figyelj, hogy ad-e ki hangot. Mit gondolsz, mi lehet az? Ezt követően add tovább balra/jobbra.*”

4. Ételpárosítási kihívás (15 perc)

- Alkossatok párokat! Az egyik személynek kössétek be a szemét, a másik egy doboz tart a kezében, ételmintákkal.
- A bekötött szemű személy először megosztja a preferenciáit és az allergiáit.
- A partner egyszerre csak egy ízelítőt ad a bekötött szemű társának. A bekötött szemű résztvevő találgat.
- Mondjuk a résztvevőnek a következőt: *“hagyd, hogy minden ízt átélj! Ne rohanj! Ha készen állsz, jelezd a partnerednek, hogy szükséged van egy új kóstolóra.”*
- A résztvevők cseréljenek szerepet egy új kóstolódobozzal.
- Felhívások a nyitott szemű partner számára:
 - *„Gondold át az ízeket, és ird le előre, hogy a másik mire számíthat – hideg, ropogós, puha...?”*
 - *„Figyeld meg a partnered reakcióit – milyen érzelmek merülnek fel benne?”*

5. Vezetett érzékszervi szekvencia (10 perc)

- Kérd meg a résztvevőket, hogy helyezkedjenek el kényelmesen a székeiken, jógamatracáikon vagy takaróikon.
- Győződj meg róla, hogy mindenkinek csukva van a szeme (esetleg valamivel fedjék le, ha úgy kényelmes).
- Készítsd elő az érzékszervi élményeket (illatok üvegekben vagy palackokban, textúrák vagy apró tárgyak, előre tervezett hangok).

Lépésről lépésre:

- A csoport középpontjának megteremtése (1–2 perc)
 - Kérd meg a résztvevőket, hogy vegyenek három lassú, mély lélegzetet.
 - Felhívás: *„Minden lélegzettel engedd meg magadnak, hogy belemerülj az adott pillanatba. Érezd, ahogy a talaj megtámaszt. Figyeld meg, ahogy a tested megnyugszik és készen áll.”*
- Az első érzék (szaglás) bemutatása (2 perc)
 - Tarts egy illatosító tárgyat (pl. levendulaolajat vattán, kávébabon vagy narancshéjon).
 - Lassan sétálj körbe a csoportban, hagyd, hogy minden résztvevő belelegezze az illatot.
 - Feladat: *„figyeld meg az első gondolatot vagy emléket, melyet az illat felidéz. Emlékeztet egy helyre, egy személyre vagy egy pillanatra az életedből?”*
- A második érzék hozzáadása (textúra) (2–3 perc)
 - Helyezz egy puha vagy érdes tárgyat minden résztvevő kezébe (vatta, kő, levél, toll stb.).
 - Feladat: *„Tapogasd meg a tárgyat az ujjbegyeiddel. Figyeld meg az állagát – puha, érdes, meleg, hűvös? Képzeld el egy történetet vagy képet, amely ehhez az érzéshez kapcsolódik.”*
- Hangréteg (2 perc)
 - Játssz le egy rövid hangot (pl. folyó víz, halk dobolás, madárdal vagy egyszerű zümmögés).
 - Bátorítsd a résztvevőket, hogy az *„egész testükkel figyeljenek”*.
 - Feladat: *„Engedd, hogy a hang vezesse a képzeleted! Elvisz valahova? Létrehoz valamilyen képet vagy érzést?”*
- A tapasztalat integrálása (1 perc)
 - Kérd meg a résztvevőket, hogy tartsák magukban az előbukkanó emléket, képet vagy érzelmet.
 - Felhívás: *„Maradj annál, amit érzel – hagyd, hogy képpé, emlékké vagy egy kis történetté nőjön benned.”*
- A szekvencia lezárása (kb. 30 másodperc)
 - Óvatosan vezesd vissza a jelenbe a résztvevőket.
 - Felhívás: *„Végy mély lélegzetet, és lassan fújd ki. Amikor készen állsz, mozgasd az ujjaidat, és nyisd ki a szemed.”*

Alternatív keverékek:

- Nyugtató keverék: levendula illat, pamut tapintású, lágy zümmögés.
- Energizáló keverék: narancshéj, fapálcika vagy kő, madárdal vagy dobszó.
- Meglepő keverék: ecet, gumijáték vagy jégkocka, rövid síp vagy taps.
- Emlék-keverék: kávé, száraz levél, halk kopogtatás.
- Kiegyensúlyozó-keverék: menta, meleg kő az egyik kézben és puha anyag a másikban, váltakozó csend és útmutatás.

6. Kreatív kifejezőmód (15 perc)

- Biztosíts papírt, tollakat és színeket hozzájuk.
- A résztvevők érzékszervi tapasztalataik alapján írnak és/vagy rajzolnak.
- Lehetséges kérdések:
 - „Milyen emlék vagy történet jutott eszedbe?”
 - „Ha az élményednek lenne egy színe, formája vagy szava, mi lenne az?”

7. Páros munka (10 perc)

- A résztvevők megosztják alkotásaikat/írásaikat egy partnerükkel.
- Lehetséges kérdések:
 - „Mi volt a legerősebb érzés számodra?”
 - „Miért gondolod, hogy ez fogott meg a legjobban?”
 - „Mi lepett meg az alkotás során?”

8. Csoportos reflexió és lezárás (5 perc)

- Gyűljetek össze egy körben.
- Kérdezd meg: „Milyen érzés volt ez számotokra?” / „Mit fedeztetek fel ma magatokról?”
- Köszönet a résztvevőknek, esetleg csoportkép (opcionális).

Lebonyolítási irányelvek

- Készítsd elő a teret nyugodtan, pihentető háttérzenével.
- Világosan magyarázd el az egyes tevékenység lépéseit, szükség esetén mutasd is be őket!
- Érzékszervi élmények során nyugodt hangon beszélj, és tarts szüneteket.
- A szagláshoz vagy ízleléshez kapcsolódó tevékenységek előtt mindig ellenőrizd az allergiákat és a komfortérzetet.
- Ösztönözd az önkéntes megosztást – soha ne erőltess a résztvevőket a cél érdekében!
- Erősítsd meg bennük, hogy nincsenek helyes vagy helytelen reakciók.

Tanulási célok

- Az érzékszervi tudatosság fejlesztése mint az emlékezés és az önreflexió eszköze.
- Az érzékek, az érzelmek és a képzelet közötti összefüggések megtapasztalása és felismerése.
- A belső élmények kifejezésének gyakorlása szavakon és művészeti eszközökön keresztül.
- A bizalom és a kapcsolódás erősítése páros és csoportos megosztási helyzeteken keresztül.



STRESSZ-ELSŐSEGÉLY

Téma:

Mentális egészség, stresszoldás, érzelemszabályozás, tudatos jelenlét, kreativitás

Cél:

- Gyakorlati eszközök biztosítása a résztvevők számára a stressz kezeléséhez és az érzelmi önszabályozás támogatásához.
- Egy személyre szabott „mentális egészségügyi elsősegélycsomag” létrehozása, amely a résztvevők számára a mindennapokban is használható és hazavihető.
- A kreativitás, az önismeret és a társas kapcsolódás ösztönzése közös alkotófolyamatokon keresztül.

Célközönség:

- 5–25 résztvevő
- Kor: 14+, lehetőleg fiatalok és fiatal felnőttek

Tér:

- Bárhol, ahol elegendő hely van a mozgáshoz.
- Asztalok/székek.

Eszközök:

- Kis gyufásdobozok (résztvevőnként egy), fehérre festve vagy üresen hagyva a díszítéshez
- Színes filctollak, matricák, ragasztószalag, apró dekorációs elemek, ragasztóstift, olló
- Öntapadós jegyzetek (technikák felírásához és dobozokba helyezéséhez)
- Flipchart vagy nagyméretű papír a workshop felépítésével
- Hangszóró + lejátszási lista (nyugtató + energikus zene)
- Papírtörölők
- Opcionális: gyertyák, égők vagy puha kellékek a hangulat megteremtéséhez

A foglalkozás menete (90 perc)

1. Elsősegélycsomag díszítése (15 perc)

- Minden résztvevő kap egy üres gyufásdobozt.
- Kérd meg őket, hogy díszítsék nekik tetsző stílusban (szimbólumokkal, rajzokkal, szavakkal).
- Magyarázd el: *„Ez lesz a személyes stressz-elsősegélycsomagod. Miközben ma technikákat vizsgálunk, a kedvenceidet öntapadós cetlikre fogod felírni. A végén hazaviheted a saját készítésű szerszámosládádat.”*

Moderátori utasítások:

- *„Gondolj erre úgy, mint egy mini safe space-re egy dobozban – tedd a magadévá.”*
- *„Nincs helyes vagy helytelen dizájn – lehet játékos, egyszerű vagy absztrakt.”*

2. Jégtörő – Stresszformák (10 perc)

- Álljatok körbe!
- Minden résztvevő bemutatja a személyre szabott gyufásdobozát.
- Kérd meg őket, hogy osszák meg, hogyan ismerhetik fel, hogy stresszesek, nyugodtak vagy ellazultak. Milyen tüneteik és jeleik vannak; feszült vállak, izzadó tenyér, nehézlégzés, dezorientáció érzése, zavart testmozgás stb.

Moderátori utasítások:

- *„Mutasd meg az alkotásodat, és ha nem bánod, kérlek, oszd meg velünk, milyen érzés számodra a stressz, hogyan nyilvánul meg a testedben. Mennyire érzed magad nyugodtnak és ellazultnak, mikor rádtör?”*
- *„Ma egyszerű technikákat fogunk felfedezni a stressz kezelésére és a fókusz helyreállítására, vagyis önmagunk megnyugtására.”*

Csoportos energizer – viharépítés és -csendesítés (10 perc)

- Hozzatok létre közösen „eső” hangokat (ujjak kopogása, tapsolás, combcsapás, dobbantó lábak).
- Váltás „zivatarra”, majd vissza a csendbe.
- A példa értelmezése: *„A stressz viharként gyűlik, de le is tudjuk vezetni. Tanuljunk meg néhány eszközt, amelyekkel lecsillapíthatjuk belső viharunkat.”*

Stresszoldó technikák bemutatása (összesen 40 perc)

A résztvevők begyakorolják az egyes technikákat, majd jegyzeteket készítenek róluk („haslégzés”, „remegés” stb.), és berakják a gyufásdobozukba.

1. Hasi légzés (2 perc)

- Egy kéz a mellkason, egy kéz a hason.
- *„Csak a hasadon lévő kezed próbáld meg mozgatni.”*
- Feladat: *„Lélegezz úgy, mintha egy lufit töltenél meg a hasadban.”*

2. Dobozlégzés (3 perc)

- Belégzés négy másodpercig, benntartás négy másodpercig, kilégzés négy másodpercig, majd szünet négy másodpercig. Ezt követően többszöri (minimum ötszöri) ismétlés.
- „*Koncentráljatok a légzésre és a számolásra! Tartsátok egyenletesen, kiegyensúlyozottan. Ha elveszítitek a fókuszot, minden rendben, próbáljatok meg visszatérni a légzéshez!*”

3. Dúdolás (5 perc)

- Zümmögve fújjátok ki a levegőt, közösen. Kísérletezzetek a hangmagassággal. A csoport kóruszerű hangzást hozhat létre.
- A résztvevőknek mondjuk a következőt: „*Figyeljétek meg, hogyan nyugtatja a rezgés a mellkasotokat és az arcotokat. Koncentráljatok a hangra és a rezgésre. Ha elkalandozik a figyelmetek, próbáljatok meg újra a hang létrehozására és érzékelésére összpontosítani!*”

4. 5-4-3-2-1 – földelés (3 perc)

- Keress 5 színt, 4 textúrát, 3 hangot, 2 illatot és 1 ízt (képzeltet vagy valósat).
- „*Ez egy mentőtrükk, amikor száguld az agyad. Hozd vissza a figyelmedet a jelen térbe és pillanatba. Nézz körül, és keress 5 színt 4...*” „*Ez egy módszer arra, hogy átirányítsd a figyelmedet, és segíts megnyugodni, mire befejezed az összes feladatot.*” Ragadós cetli: „5-4-3-2-1 – földelés.”

5. Testszkennelés (5 perc)

- Fekvő vagy ülő helyzetből indulunk. Lassan vezesd a figyelmet a lábujjaktól kezdve lábakra, majd a csípőre, a mellkasra és végül a fejre.
- „*Ne változtassatok semmin, csak figyeljétek meg: nehéz, ellazult, esetleg feszült? Ha elveszítitek a fókuszot, nincs gond, próbáljatok meg visszatérni az eredeti gondolatmenethez*”

6. Önmasszázs (3 perc)

- Fejbőr, halánték, nyak, vállak, karok stb.
- A résztvevőknek mondjuk a következőt: „*Keressétek meg a trigger pontot, és ápoljátok különös törődéssel. Koncentráljatok arra, hogy mit éreztek a testetekben.*”

7. Kopogtatás (5 perc)

- Könnyű kopogások a homlokon, mellkason, karokon, hason, lábakon.
- Végezd el erősebb combütésekkel is.
- A résztvevőknek mondjuk a következőt: „*Ébresszétek fel gyengéden a testeteket, mintha életre keltenétek magadótokat a dobolással. Koncentráljatok a testetekre*”

8. Remegő tánc (5 perc)

- Rázogasd az ujjaidat, a karodat, a lábadat, a csípődet, válladat, az egész testedet. Kis, visszafogott, majd nagy, dinamikus mozgással.
- A résztvevőknek mondjuk a következőt: „*Képzeljétek el, hogy kirázzátok a stresszt az ujjbegyeitekből. Képzeljétek el, hogy lekerül rólatok, lerázzátok magatokról a feszültséget. A mozdulatokat hangokkal is kísérhetitek, például zümmögéssel vagy kiáltással.*”

9. Hálaadás párokban (3 perc)

- Páros feladat: osszátok meg egymással három dolgot, amiért hálásak vagytok.
- Feladat: „*Nagy vagy kicsi – a nap, egy barát, kávé – miért vagy ma hálás?*”

5. A teljes elsősegélycsomag elkészítése (5 perc)

- Gyűjtsd össze a módszereket egy flipcharton, vagy ismételd el őket szóban, hogy emlékeztess a résztvevőket!
- Adj időt, hogy a résztvevők az utolsó cetliket is elkészíthessék!

6. Záró reflexió (10 perc)

- Üljetek körbe, kezetekben az elsősegély-készletekkel.
- Kérdés: „*Szerinted melyik technika működne valós egy stressz-helyzetben?*”
- „*Emlékeztetőül őrizd meg a felszerelésedet – mindig vannak nálad eszközök a vihart lecsendesítendő.*”

Lebonyolítási irányelvek:

- Alaposan mutasd be az egyes technikákat, gyakorlatban is.
- A csoport fókuszának fenntartása, például kellemes zene segítségével.
- Ösztönözd a megosztást, de figyelj arra is, hogy ez önkéntes maradjon.

Tanulási célok:

- Stresszkezelési technikák és egy személyre szabott stressz-elsősegélycsomag összeállítása.
- Az érzelmi önszabályozás, a pszichés rugalmasság és a kreativitás erősítése.

AZ ÉN FÁM

Téma:

Identitás · Gyökerek · Növekedés · Reflexió

Cél:

A személyes identitás, a rugalmasság és az aspirációk feltárása egy fa metaforáján keresztül. A résztvevők a művészet, mint reflektív eszköz segítségével kapcsolódnak a múltjukhoz, jelenükhöz és jövőükhöz.

Célközönség:

- Fiatalok és felnőttek (14+)
- Csoportlétszám: 8–25 résztvevő

Helyigény:

- Beltéri szoba asztalokkal vagy padlófelülettel rajzoláshoz/festéshez
- Csendes, biztonságos légkör az elmélkedéshez és a megosztáshoz

Eszközök:

- Nagy papírlapok (flipchart papír, A2 vagy A3 méretű)
- Színes ceruzák, zsírkkréták, pasztellkréták vagy festékek
- Olló, ragasztó, magazinok kollázshoz (opcionális)
- Hangfal háttérzenéhez
- Üres kártyák vagy öntapadós jegyzetek rövid elmélkedéshez

A foglalkozás menete (90 perc)

1. Üdvözlés és földelés (10 perc)

- A csoport kört formál.
- A foglalkozásvezető felvezeti a workshopot: *„Egy fa képét fogjuk használni arra a célra, hogy elgondolkodjunk, kik vagyunk, honnan jövünk és hová növekszünk.”*
- Rövid légzőgyakorlat: a résztvevők becsukják a szemüket, elképzelik magukat faként – érezzék, ahogy a gyökerek kifejlődnek, az ágaik felfelé nyúlnak.
- Feladat: *„Figyeld meg: miben rejlik az erősséged? Miben rejlik a nyitottságod a fejlődésre?”*

2. Az Én fájának megrajzolása (40 perc)

Minden résztvevő kap egy nagyméretű papírlapot. Kérjük meg őket, hogy erre rajzolnak vagy fessenek egy olyan fát, amely önmagukat jelképezi.

Moderátori utasítások:

- Gyökerek (múlt): *„Mi ad erőt? Ki vagy mi támogat téged? Rajzold le vagy szimbolizáld ezeket a gyökereidben.”*
- Törzs (jelen): *„Milyen tulajdonságok, értékek vagy kihívások alkotják a mindennapi életedet? Rajzold/fesd rá őket a törzsedre.”*
- Ágak és levelek (jövő): *„Melyek azok az álmaid és reményeid, melyekké fejlődni szeretnél? Rajzold ezeket az ágaidhoz.”*
- Gyümölcsök vagy virágok (ajándékok): *„Mit osztasz meg másokkal? Mit adsz a világnak?”*

A „tökéletes” rajzokra való törekvés helyett bátorítsd a szimbolikus formák, színek és szavak ábrázolását! A nyugodt zene segítheti a folyamatot.

3. Páros gondolkodás és megosztás (15 perc)

- A résztvevők párokat alkotnak és megosztják egymással a fáikat.
- Kérdések:
 - *„Mit fedezettél fel a gyökereidről?”*
 - *„Melyik részt volt a legkönnyebb lerajzolni? Melyik részt volt a legnehezebb?”*
 - *„Mit árulnak el az ágaid az irányodról?”*

4. Közös erdő (15 perc)

- Mindenki a többi mellé teszi a rajzát a padlón vagy a falra ragasztva.
- A foglalkozásvezető arra kéri a résztvevőket, hogy először sétáljanak körbe és figyeljék meg csöndben a rögtönzött kiállítást.
- Alkossunk kört, majd szólítsuk meg a csoportot: *„Nézzétek az erdönket – minden fa más, mégis mind összekapcsolódik.”*
- Rövid csoportos párbeszéd a hasonlóságokról, különbségekről és a kiemelkedő motívumokról.

5. Zárórituálé (10 perc)

- Minden résztvevő egy rövid mondatot ír egy üres cetlire.:
 - *„Egy dolgot szeretnék továbbra is táplálni magamban...”*
- A cetliket a fáikra ragasztják.
- A csoport zárás gyanánt három mély lélegzetet vesz, közösen, egy időben.

Lebonyolítási irányelvek

- Használjunk nyugodt, támogató hangnemet – hangsúlyozzuk a folyamatot a termék helyett.
- Fogalmazzunk meg metaforákat és kérdéseket, de hagyjuk, hogy a résztvevők szabadon értelmezzék azokat.
- Tartsuk tiszteltetben, hogy egyes résztvevők kevesebbet osztanak meg – ne kényszerítsük őket a személyes rajzok magyarázatára.
- Óvatosan bánjunk az idővel: adjunk emlékeztetőket, hogy a résztvevők még időben útmutatást kérhessenek

Tanulási célok

- Az önismeret fejlesztése a múlt, a jelen és a jövő átgondolásával.
- A szimbolizmus használata a művészetben az identitás és az érzelmek feldolgozásának eszközeként.
- Közösségi érzést teremteni egy kollektív „erdő” létrehozásával.
- Vizuális emlékeztetővel a személyes erősségeinkről és törekvéseinkről.



ComAS-KA2-TC,
Görögország, 2025

TE CSINÁLOD

Téma:

Személyes szükségletek feltárása mozgás, kommunikáció és kreatív kézműveskedés révén.

Cél:

A résztvevők segítése a személyes szükségleteik és határaik felfedezésében, azonosításában és kifejezésében testalapú tevékenységek, kommunikációs gyakorlatok és kreatív önkifejezés révén.

Célközönség:

- Fiatalok és felnőttek, 10–30 résztvevő.
- Különösen alkalmas olyan csoportok számára, akik már ismerik egymást, vagy rendelkeznek korábbi tapasztalattal a beleegyezéses/határokkal való munkában.
- Kevésbé tapasztalt csoportok számára is adaptálható az érintés korlátozásával (pl. csak kézzel) vagy a gyakorlat lerövidítésével.

Tér és elrendezés:

- Csendes bel- vagy kültér.
- Elég nagy térre van szükségünk ahhoz, hogy minden résztvevő körbe ülhessen/feküdhessen.
- Előkészület: körben elhelyezett szőnyegek/párnák, középen egy „doboznyi” hellyel a tárgyas tevékenységhez, valamint egy asztal, a kézműveskedéshez szükséges eszközökkel.

Eszközök:

- Szőnyegek és párnák.
- Zenelejátszó és pihentető lejátszási lista.
- Természetes vagy mindennapi tárgyak, amelyeket a környezetből merítenek ihletet.
- A barkácsoláshoz: cérnák, papír, filctollak, olló, ragasztó, szövet, természetes anyagok, henna stb.

A foglalkozás menete (90 perc)

1. Üdvözlés és nyújtózkodás (10 perc)

- A résztvevők körbe ülnek/fekszenek szőnyegeken.
- A foglalkozásvezető egyszerű nyújtásokat vezet tudatos légzéssel.
- Mozdulatok: karok felemelése a fej fölé, vállak forgatása, lábak nyújtása, mellkas nyitása.
- Moderátori utasítások:
 - „Figyeld meg, hogyan érzi magát most a tested.”
 - „Lélegezz be a lehető legmélyebben – hagyd, hogy a lélegzeted teret csináljon.”
 - „Itt az idő, hogy megérkezz és kapcsolatba lépj önmagaddal.”

2. Bemelegítés – Bolhapiac (20 perc + 5 perc közös játék)

Opcionális: A bolhapiac hangulatát idéző hangok fokozzák az élményt.

- A résztvevők apró tárgyakat gyűjtenek (köveket, leveleket, botokat vagy személyes tárgyakat). Mindenki kiválaszt egy tárgyat, elgondolkodik rajta, és megosztja, hogy miért az adott tárgyat választotta. Kérdés: „Miért szívt hozzád ez a tárgy?”
 - Ezután a résztvevők elválnak egymástól (mint egy bolhapiacon), tárgyakat cserélnek, azzal a joggal, hogy udvariasan elutasíthatják a cserét, ha nem tetszik nekik a felajánlott tárgy. (Nincs szóbeli kommunikáció.)
 - Adj nekik néhány percet, amíg mindenkinek lesz ideje több cserét is végrehajtania. Feladatok:
 - „Most körben állunk, bolhapiaci hangulatot teremtve. Most elkezdhettek tárgyalni és tárgyakat cserélni. Ne felejtsetek el, mondhattok nemet, ha az üzlet méltatlannak tűnik.”
 - „Még 1 perced van a végső csereügyletek megkötésére.”
 - Páros munka (5 perc): Gondolkodjatok el együtt a választási lehetőségekről és a cserékről.
- utasítások:
- „Milyen érzés volt odaadni az eredeti tárgyat? Kapni valami mást? Nemet mondani egy üzletre?” „Hogy érezted magad a bolhapiac hangulatában?”
 - Elégedett vagy a tárggyal, amit végül birtokoltál?

3. Határok – Beleegyezési játék (20 perc)

- Bevezető kérdés: „Mi a beleegyezés egy szóban?” → rövid ötletelés.
- Magyarázd el Betty Martin kétperces beleegyezési játékát.
- Szerkezet:
 - Párokban döntsétek el, ki A és ki B.
 - A megkérdezi: „Hogyan érinthetlek meg két percig?”
 - B válaszol, A csak akkor ért egyet, ha 100%-ig helyesnek érzi.
 - Gyakorlás, aztán váltás.
 - A megkérdezi: „Hogyan érinthetlek meg két percig?”
- Biztonsági megjegyzések a moderátor számára:
 - Ha a csoport kevésbé tapasztalt, korlátozd a kezek/karok érintését.
 - Ösztönözd a világos, pontos kommunikációt: „halkabb”, „gyorsabb”, „állj”.
 - Normalizáld a „nem”-et válaszként.
- Páros reflexiós kérdések:
 - „Könnyű volt kérni, amit szeretnél?”
 - „Melyik kérdés volt nehezebb?”
 - „Milyen érzés volt nemet mondani, vagy nemet hallani?”

4. Átmenet – Önölelés (1 perc)

- Kérd meg a résztvevőket, hogy öleljék át magukat erősen. Mondj valami hasonlót: „Mindig adhatsz magadnak vigaszt és gondoskodást. Vegyünk néhány nagy lélegzetet, csukjuk be a szemünket, és öleljük át magunkat.”

5. Kényelmi tárgyak készítése (25 perc)

- Bevezetés:
 - „Gondolj egy olyan tárgyra, ami örömet vagy vigaszt nyújthat neked.”
 - „Ez egy ajándék magadnak, egy emlékeztető arra, hogy gondoskodj a szükségleteidről.”
 - „Válassz olyan színeket, textúrákat vagy szimbólumokat, amelyek megszólítanak téged.”
- A résztvevők a rendelkezésre álló anyagok és a környezetükben található dolgok (természetes tárgyak, írószerek, karton, papír, szövet, cérna, gyöngyök, agyag stb.) felhasználásával elkészítik személyes tárgyaikat.
- Halk zene szól a háttérben.
- Moderátori utasítások:
 - „Kövesd az intuíciodat, ne gondolkodj túl sokat. Lehet ez egy rajz, egy szobor, egy figura, egy karkötő stb.)
 - „A tárgyadnak nem kell szépnek lennie. Csak jelentőséggel kell bírnia számodra.”

6. Visszatekintés és lezárás (15 perc)

- Körben való megosztás. A résztvevők bemutatathatják a kényelmet szolgáló tárgyukat egy partnernek vagy csoportnak.
- Irányadó kérdések:
 - „Mit alkottál, és miért fontos ez neked? Mit képvisel?”
 - „Milyen érzés volt adni vagy kapni a tevékenységek során?”
 - „Könnyű volt azonosítani és kifejezni az igényeidet?”
 - „Mit tanultál a határokról?”

Lebonyolítási irányelvek

- Adjunk világos, lépésről lépésre történő magyarázatokat.
- Normalizáljuk a nemet mondást.
- A gyakorlatokat a csoport felkészültségéhez igazítsuk.

Tanulási célok

- A személyes szükségletek felismerésének és egyértelmű kifejezésének gyakorlása.
- A határok felállításához és tiszteletben tartásához kapcsolódó magabiztosság erősítése.
- A beleegyezés és a biztonságos érintés jelentésének megértése és tudatosítása.
- Az öngondoskodási gyakorlatok erősítése kézműves tevékenységeken keresztül.

AZ AGGODALMAK ELENGEDÉSE

Téma:

Tábor tűz, stressz/aggodalmak levezetése, önreflexió

Cél:

- Szimbolikus és játékos keret biztosítása az aggodalmak elengedésének megtapasztalásához.
- Az önvizsgálat, a reflexió és a személyes fejlődés ösztönzése tapasztalati tanuláson keresztül.
- Az önbizalom és a kommunikációs készségek erősítése, valamint a közösségi kapcsolatok elmélyítése csoportos megvalósítás esetén.

Célközönség:

- Kor: 16+
- Létszám: 6–30 résztvevő

Tér:

- Szabadtéri tér, ahol elegendő hely van a résztvevőknek, hogy biztonságosan körben ülhessenek egy tűz (vagy gyertyák) körül.
- Csendes környezet a reflexió elősegítésére.

Eszközök:

- Grill, tűzifa, szénzsák, tűzgyújtó, öngyújtó/gyertyák
- A4-es papír, tollak
- Vízvödör/tűzoltó készülék (biztonsági felszerelés szükséges)
- Asztal vagy íróasztal (íráshoz)
- Hangszóró (opcionális: lágy háttérzene a hangulat megteremtéséhez)
- Pillecukor + fa nyársak (opcionális zárórituálé)

A foglalkozás menete (60 perc)

1. Üdvözlés és biztonsági eligazítás (5 perc)

- Kérd meg a résztvevőket, hogy üljenek a tűz köré.
- Magyarázd el a tevékenységet és annak célját.

Moderátori utasítások:

- „Ez egy szimbolikus rituálé, amely során elengedjük azt, ami a vállunkra nehezedik.”
- „Nem kell megosztanod, amit írsz, hacsak nem akarod.”

2. Gondolkodási és írási aggodalmak (5–10 perc)

- Minden résztvevő papírlapokat és tollat vesz magához.
- Csendesen elmélkednek, és leírják aggodalmaikat, féltelmeiket, frusztrációikat, vagy bármit, amit el akarnak engedni.
- Nyugodt zene szólhat a háttérben.

Moderátori utasítások:

- „Gondolj azokra a gondolatokra, érzésekre vagy helyzetekre, amelyeket el szeretnél engedni.”
- „Nincs szükség hosszú mondatokra – elég egy szó, egy szimbólum vagy egy rövid kifejezés.”
- „Ez csak neked szól – írd őszintén, ítékezés nélkül.”

3. Tűzrituálé – Aggodalmak elvetése (5 perc)

- A résztvevők egyenként odalépnek a tűzhöz, és beledobják a papírjaikat.
- Egy pillanatra figyelik az égő papírt, és elképzelik, hogy elengedik a rajta lévő fogalmat.

Moderátori utasítások:

- „Ahogy a papír ég, képzelj el, ahogy az aggodalom feloldódik a füsttel.”
- „Lélegezz mélyen, és a kilégzéssel engedd el azt, ami már nem szolgál téged.”
- „Ha készen állsz, búcsúzz el!”

4. Önreflexió és megosztás (5 perc)

- A résztvevők visszatérnek a körbe.
- Rövid élménymegosztás (opcionális).

Irányadó kérdések:

- „Milyen érzés volt leírni az aggodalmaidat?”
- „Milyen volt látni, ahogy elégnak?”
- „Felmerült benned bármilyen felismerés vagy érzélem?”

5. Teljes csoportos reflexió (5 perc)

- Menj körbe, és kérd meg a résztvevőket, hogy osszanak meg egyetlen szót vagy egy rövid mondatot, amely megragadja a tapasztalataikat.

Moderátori utasítások:

- „Válassz egy szót, amellyel leírhatod, hogyan érzel most.”
- „Van valami, amit ebből a pillanatból magaddal vinnél?”

6. Zárórituálé (opcionális – 5 perc)

- Süssünk pillecukrot együtt – hozzunk létre egy könnyed, kötődést keltő pillanatot az érzelmi felszabadulás után.
- Köszönd meg a résztvevőknek a nyitottságot és a jelenlétet.

Moderátori kérdés:

- „Miközben pillecukorral édesíthetjük meg a pillanatot, ne feledjétek, ti is hozhattok édességet és könnyedséget a saját életetekbe.”

Lebonyolítási irányelvek

- Hangulat: Használjunk nyugodt hangot, lágy zenét, tűzfényt, tükröződést keltő háttérként.
- Biztonság: Mindig figyeljük a tüzet, tartsunk a közelben a vödört/oltókészüléket
- Befogadás: A megosztás nem kötelező – a résztvevők megtarthatják a tapasztalataikat akár maguknak is.
- Támogatás: Legyünk kész megvigasztalni a résztvevőket, ha erős érzelmek törnének fel bennük.
- Lezárás: Mindig valami könnyűvel zárjuk – pl.: csoportos elmélkedés vagy pillecukor –, az érzelmi felszabadulás kiegyensúlyozása érdekében.

Tanulási célok

- A stresszoldás és az érzelmi önszabályozás támogatása tapasztalati tanuláson keresztül.
- A tudatosság és az érzelmi jelenlét erősítése szimbolikus elengedési folyamatok segítségével.
- A bizalom és a csoporton belüli kapcsolódás fejlesztése közös élmények révén (csoportos megvalósítás esetén).
- A személyes fejlődés támogatása irányított reflexiós folyamatokon keresztül.



ComAS-KA2-TC, Észtország,

2024

ÚJ NEMZET LÉTREHOZÁSA

Téma:

Kreativitás · Csapatmunka · Kulturális identitás

Cél:

A kreativitás, a csapatmunka és a kulturális tudatosság előmozdítása a résztvevők bevonásával egy kitalált ország létrehozásával, saját zászlóval, himnusszal, pénznemmel és történelemmel.

Célközönség:

- Korcsoport: 14–30 év
- Csoportlétszám: rugalmas, ideális esetben 15–30 résztvevő, kis csoportokra osztva

Tér:

- Kültéren (előnyben részesített) vagy nagy beltéri térben, ahol elegendő hely van több csoport külön-külön történő munkájához is
- Asztalok és székek minden csapatnak

Eszközök:

- Színes papír zászlókészítéshez
- Ollók, filctollak, festékek, ragasztó és egyéb művészeti kellékek
- Papír és színes tollak pénznemtervezéshez
- Íróeszközök (papír, tollak, nagyméretű flipchartok) himnuszhoz és saját történelemhez
- Opcionális: hangszóró (háttérzene lejátszásához alkotás közben)

A foglalkozás menete (3 óra)

1. Üdvözlés és bevezető (15 perc)

- Üdvözzöl a résztvevőket, és ismertesd a célt: „Ma vadonatúj nemzeteket fogunk elképzelni és felépíteni! Csapatokkal mindent szükséges részletet megalkottok; zászlót, himnuszt, pénznemet, sőt még történelmet is. A végén bemutatjuk a nemzeteinket, és elgondolkodunk azon, mit tanít ez nekünk a kultúráról és az identitásról.”
- Alkossunk vegyes csapatokat! Vágjunk szét különböző képeket egyenlő darabokra (a csoport előírt méretszáma szerint), és osszuk ki a papírdarabokat, összekeverve. Ezt követően kérjük meg a résztvevőket, hogy találják meg a hiányzó darabokat, kiegészítve a képeket, és így végül csoportokat alkotva.

2. Ötletelés – A nemzet alapjai (30 perc)

- A csapatok asztaloknál gyűlnek össze.
- Feladat: „Kezdjétek az országotok alapjainak meghatározásával: *“Mi a neve? Milyen értékeket képvisel? Milyen társadalomról van szó? Írjátok le együtt a főbb gondolataitokat!”*
- A facilitátor a csoportok között mozog, és irányító kérdéseket tesz fel:
 - *Mik a nemzeted alapvető értékei?*
 - *Mi különbözteti meg az Ön országát a többitől?*

3. Alkotási fázis – A nemzet megtervezése (90 perc)

- Oszd a munkát négy részre:
 - Zászló (20 perc): A csapatok nemzeti zászlót terveznek. *„Egy zászlónak a nemzet értékeit és identitását kell képviselnie – milyen színek és szimbólumok fejezik ki ezt legjobban?”*
 - Himnusz (20 perc): A csapatok egy rövid himnusz (dalt, rapet, rigmust vagy verset) írnak és próbálnak. *„Nem kell hosszúnak lennie – csak hozzunk létre valami emlékeztetést és felemelőt.”*
 - Pénznem (20 perc): A csapatok bankjegyeket vagy érméket terveznek. *„Gondolj arra, hogy mely szimbólumok vagy képek fontosak a nemzeted gazdasága vagy a kultúrája szempontjából.”*
 - Történelem (30 perc): A csapatok írnak egy rövid eredettörténetet. *„Honnan jött a nemzeted? Milyen utat tett meg idáig?”*
- Lágyműzenezés játszható a kreativitás ösztönzésére.
- A foglalkozásvezető emlékeztetőket ad az időre vonatkozóan (pl. *„Még tíz perc van hátra a zászló befejezéséig!”*).

4. Prezentáció előkészítése (30 perc)

- A csapatok egy rövid prezentációba rendszerezik az anyagaikat.
- Tipp a foglalkozásvezetőnek: *„Döntsétek el, hogy ki fogja bemutatni az egyes részeket! Fogalmazzatok meg őket világosan és szórakoztatóan! Gondoljatok rá úgy, mintha látogatókat fogadnátok az országotokban!”*

5. Csoportos prezentációk (45 perc)

- Minden csapat bemutatja a nemzetét. A prezentációnak tartalmaznia kell:
 - A zászló bemutatása és magyarázata
 - A himnusz előadása
 - A pénznemterv bemutatása
 - A történelem megosztása
- A facilitátor házigazdaként viselkedik: *„Köszönjük, X Nemzet! Tapsoljuk meg a kreativitásukat. Ki a következő?”*

6. Visszatekintés és lezárás (10 perc)

- Gyűljetek össze körben a csoportos reflexióhoz!
- Irányadó kérdések:
 - *„Mit tanultál a csapatmunkáról a tevékenység során?”*
 - *„Mi teszi fontossá a kulturális identitást egy csoport vagy nemzet számára?”*
 - *„Volt valami meglepő a csapatod együttműködésében?”*
- Záró kör: minden résztvevő egy szóval elmondja, hogyan érzi magát.

Lebonyolítási irányelvek:

- Biztosíts egyértelmű időkorlátokat az ötletelési és alkotási fázisokra, emlékeztetve a csoportokat arra, hogy egyensúlyt teremtsenek a szórakozás és a produktivitás között.
- Támogasd az egyes csoportokat körbejárással, kérdések megválaszolásával és annak elősegítésével, hogy mindenki meghallgatásra találjon.
- Ösztönözd a kreativitást minden formában: dalok, szimbólumok, zászlódíszek stb.
- A prezentációk során moderátorként működj, felhívva a figyelmet a résztvevők érdekeire.

Tanulási célok

- A kreativitás és a csapatmunka fejlesztése közös alkotófolyamatokon keresztül.
- A kulturális elemek és azok szimbolikus jelentésének megértése és értelmezése.
- A prezentációs készségek és a nyilvános beszéd gyakorlása biztonságos tanulási környezetben.
- Tapasztalatszerzés a csoportos döntéshozatal és az együttműködésen alapuló egyeztetés folyamatában.
- A kulturális identitás és a közös értékek jelentésének tudatosítása és reflektív feldolgozása.

ERDEI ALKOTÁS

Téma

Természet · Kreativitás · Együttműködés

Cél

A kreativitás, a csapatmunka és a környezettudatosság ösztönzése közös műalkotások készítésével, az erdőben található természetes anyagok felhasználásával.

Célközönség

- Korcsoport: 14–30 év
- Csoportlétszám: rugalmas (10–30 résztvevő, ideális esetben kis csapatokban)

Tér

- Egy erdő vagy természetes kültéri tér, ahol elegendő hely van a felfedezésre és az alkotásra.
- Válassz egy biztonságos területet, ahol a résztvevők összegyűlhetnek és elhelyezhetik az alkotásaikat.

Eszközök:

- Nincs szükség külső eszközökre — a résztvevők az erdőben található természetes anyagokat (levelek, ágak, kövek, tobozok stb.) használják.

A foglalkozás menete (150 perc)

1. Üdvözlés és bevezető (15 perc)

- Gyűjtsd össze a csoportot egy körbe.
- Magyarázd el a célt: „Ma magát az erdőt fogjuk művészeti stúdiókként használni. A természetes anyagok felfedezésével és felhasználásával kapcsolatba kerülünk a természettel, csapatként működünk együtt, és meglátjuk, hogyan jár kéz a kézben a kreativitás és a fenntarthatóság.”
- „Bemelegítés”: Kincsvadászat a természetben
 - Adj minden csapatnak egy gyors listát (pl. „valami érdes, valami sima, valami kerek”).
 - A csapatok 5 perc alatt 3-5 tárgyat gyűjtenek össze, és megosztják azokat a csoporttal.
 - Átmenet: „Most, hogy bemelegítettünk, fedezzük fel mélyebben, és gyűjtünk anyagokat a műalkotásunkhoz.”

2. Feltárás és gyűjtés (45 perc)

- Oszd fel őket kis csapatokra (3-5 fő).
- Felhívás: „Fedezzétek fel a területet, és gyűjtsetek össze olyan természeti tárgyakat, amelyeket fel szeretnétek használni az alkotásban. Gyűjtsetek felelősségteljesen – csak olyan tárgyakat, amelyek már lehullottak, vagy biztonságosan elvihetőek.”
- Tipp a foglalkozásvezetőnek: emlékeztess a résztvevőket, hogy ne bántsák a növényeket vagy az élőlényeket.

3. Művészeti alkotás (60 perc)

- Jelölj ki egy kiállítási területet (egy tisztást vagy központi teret).
- A csapatok összegyűlnek az összegyűjtött anyagaikkal.
- Utasítások: „Most használd az anyagaidat egy közös műalkotás elkészítéséhez. Lehet ez egy szobor, egy mandala, egy szimbólum vagy akár valami absztrakt is – az erdő a vásznad.”
- Minden csapat gondosan lerakja a munkáit.
- Hallgassd a természet hangjait, vagy játssz le lágy, természet ihlette zenét.
- Sétálj a csoportok között, bátorítva őket, és szükség esetén tegyél fel irányító kérdéseket:
 - *Milyen történetet mesélsz el ezzel a darabbal?*
 - *Hogyan működtek együtt csapatként?*

4. Kiállítási felépítés és prezentációk (30 perc)

- A csapatok bemutatják alkotásaikat a csoportnak: *„Ez a mi alkotásunk. Ezek a felhasznált anyagok és az ihlet mögötte.”*
- Tapsolj meg és ünnepelj minden előadást.

5. Visszatekintés és lezárás (10 perc)

- Gyűjts össze minden résztvevőt egy körben.
- Reflexiós kérdések:
 - *“Milyen érzés volt kizárólag természetes anyagokból alkotni?”*
 - *“Mit tanultál a csapatmunkáról ezen a tevékenységen?”*
- Záró kör: minden résztvevő megoszt egy szót, amivel leírja az élményét.

Lebonyolítási irányelvek:

- A tevékenységet az egyértelmű biztonsági szabályokkal párhuzamosan mutasd be.
- Bátorítsd a résztvevőket, hogy tisztelettel gyűjtsék a természetes anyagokat (az élő növények bántalmazása nélkül).
- Emlékeztess őket arra, hogy a művészet lehet absztrakt – formák, minták vagy szimbolikus elrendezések.
- A kiállítás során kalauzold a csoportokat, hogy elmagyarázzák a választásaikat és az alkotásaik jelentését.
- A tevékenység a fenntarthatóság, a csapatmunka és a természettel való kapcsolat témáihoz való kapcsolásával segítse elő az önreflexiót.

Tanulási célok

A workshop végére a résztvevők:

- A résztvevők kreativitásának fejlesztése természetes anyagokkal való alkotáson keresztül.
- Az együttműködési és csapatmunka-készségek erősítése közös művészeti alkotások létrehozásával.
- A környezettudatosság és a természet iránti megbecsülés elmélyítése tapasztalati tanulás révén.
- A természettel való fenntartható kapcsolat lehetőségeinek tudatosítása és reflektív feldolgozása.



ComAS-KA2-TC, Magyarország,

2024

VARÁZSLATOS IDENTITÁSOK

Téma:

Rajzolás · Tudatosság · Közösség

Cél:

A személyes identitás, valamint a közösséggel való kapcsolataink felfedezése. A műhely kreatív rajzolást és reflexiót használ a társas kötelékek erősítésére, a párbeszéd ösztönzésére, valamint az önismeret és a személyes fejlődés elősegítésére.

Célközönség:

- Kor: 16+
- Csoportlétszám: 6-30 résztvevő

Tér:

- Egy helyiség vagy tér, ahol a résztvevők egy hosszú asztal (vagy több összekapcsolt asztal) körül ülhetnek.

Eszközök:

- A4-es lapok (6 db résztvevőnként)
- Színes olajpasztell/puha pasztell, tollak, többszínű filctollak
- Egy hosszú papírlap (a hossza a csoport méretétől függ; résztvevőnként kb. 1–2 A3-as méretű szakaszt alkalmazhatunk)
- Szembekötők (opcionális)

A foglalkozás menete (60-90 perc)

1. Köszöntés (5–10 perc)

- Kérd meg a résztvevőket, hogy üljenek le az asztal köré.
- Röviden mutasd be a workshopot: „Üdvözöllek! Ezen a foglalkozáson a rajzolást és a mindfulness-t fogjuk használni identitásunk és a másokkal való kapcsolatunk felfedezésére. Egy nagyszabású, közös műalkotást fogunk létrehozni.”
- Kérj egy gyors bemutatkozást: mindenki elmondja a nevét és egy szóval leírja, hogyan érzi magát.

2. Bemelegítő gyakorlat – Vakrajzverseny (10–15 perc)

- Készíts elő zsírkrétákat és A4-es lapokat.
- Oszd a résztvevőket párokra.
- Adj utasításokat: „Az egyik személy papírral és zsírkrétával ül, csukott vagy bekötött szemmel. A másik mögötte áll, és gyengéden a vállára teszi a kezét.”
- Mutass egy egyszerű rajzot (pl. ház, nap, fa) az álló pároknak. Ők úgy „rajzolják” le, hogy az ujjukat a párjuk hátára helyezik.
- Az ülő partner megpróbálja papíron reprodukálni a rajzot.
- Ismételd meg 2-3 különböző rajzzal.
- Cseréljétek szerepet, hogy mindkét partner sorra kerüljön.
- Végül helyezd az eredeti példákat az asztalra összehasonlítás céljából.
- Adj a pároknak lehetőséget a páros beszélgetésre arról, hogy milyen érzés volt!
- Átmenet: „Nagyszerű munka! Most a játékos rajzolásról valami tudatosabbra váltunk.”

3. Vezetett meditáció (5 perc)

- A résztvevők kényelmesen elhelyezkednek az asztalnál, csukott szemmel.
- A foglalkozásvezető útmutatása: „Vegyél egy mély lélegzetet. Képzeld el magad egy békés helyen – valóságosan vagy képzeletben. Figyeld meg, milyen érzés ott lenni. Most képzeld el magad valamiként, ami ebben a pillanatban téged képvisel: ez lehet egy tárgy, egy állat, egy kitalált lény, egy forma vagy akár egy szín is. Maradj ennél a képnél néhány percig. Aztán lassan búcsúzz el tőle, és gyere vissza a szobába.”
- Meditáció után kérd meg a résztvevőket, hogy nyissák ki a szemüket, és készüljenek fel a rajzolásra.

4. Egyéni rajzolás a nagy papírra (15–20 perc)

- Helyezz egy hosszú papírlapot az asztalra, minden résztvevő számára elegendő helyet hagyva.
- Adj utasításokat: „*Most rajzold meg a képedet, pasztellkrétákkal, az előtted lévő részre. Ihletet adhat a meditáció, vagy valami teljesen más – bármi, ami kifejezi, hogy ki vagy, vagy hogyan érzel most.*”
- Ösztönözd a koncentrációt és a csendet, lehetővé téve az emberek számára, hogy elmerüljenek a folyamatban.

5. Kiegészítő rajzolás (10–20 perc)

- Magyarázd el: „*Most kiegészítjük egymás rajzait. Néhány percenként átülsz egy másik székre, és folytatod valaki más rajzát – díszítesz, rajzokat kötsz össze, szavakat vagy színeket adsz hozzá, vagy kitöltöd a köztük lévő üres helyeket.*”
- Jelezd, amikor itt az ideje a váltásnak (a csoport létszámától függően néhány percenként).
- Folytasd néhány körön keresztül, amíg a lap összefüggő közösségi műalkotássá nem válik.
- Átmenet: „*Alkottatok valamit együtt, közösségként. Lépünk egyet hátra, és gondoljuk át az imént átélt élményt.*”

6. Megosztás és reflexió (10–20 perc)

- Kérd meg a résztvevőket, hogy állják körbe a műalkotást.
- Vezess fel egy elmélkedő kört: „*Szánj egy pillanatot arra, hogy a teljes képet nézd. Figyeld meg, mi tűnik fel a legjobban.*”
- Tegy fel irányadó kérdéseket:
 - „*Milyen volt megrajzolni a saját képedet?*”
 - „*Miért választottad azt, amit rajzoltál?*”
 - „*Milyen érzés volt, amikor mások is hozzáfűztek a rajzodhoz?*”
 - „*Milyen érzés volt mások munkájához hozzájárulni?*”
 - „*Tanultál valamit magadról vagy a közösségben betöltött szerepedről?*”
 - „*Mi a véleményed a kollektív alkotásról?*”
- Engedd meg minden résztvevőnek, hogy röviden megossza a gondolatait.
- Végül köszönd meg nekik, és ismerd el a végső műalkotást közös alkotásként.

Lebonyolítási irányelvek:

- Kezdj világos utasításokkal minden rajzolási fázisnál, és szükség esetén használj bemutatót.
- A meditáció során nyugodt hangon vezesd a résztvevőket, és tarts szüneteket a képzelet számára.
- Ösztönözd az együttműködést az egyes rajzok közötti kapcsolatok kiemelésével.
- Támogasd a megosztást irányító kérdések feltevésével
- Befejezésül ünnepeljük meg a közös műalkotást.

Tanulási célok

- A résztvevők mélyítik személyes identitásuk megértését és önismeretüket.
- A közös rajzolás és egymás alkotásainak kiegészítése révén fejlődik az együttműködési készség, valamint erősödnek a társas kapcsolatok.
- A párbeszéd és a reflexió gyakorlásán keresztül a résztvevők tapasztalatot szereznek a közösségi működésről, az együttműködésről és a kölcsönös hatásokról.
- Egy közösen létrehozott és feldolgozott műalkotás révén erősödik az összetartozás érzése és a közösségi identitás.

ÁLOM-ÜLTETÉS

Téma:

Szándék meghatározás, kreativitás, tudatosság, közösség.

Cél:

A workshop segít kapcsolatba lépni a belső álmainkkal és szándékainkkal. Ehhez ültetési rituálét, kreatív kifejezőmódot és tudatos reflexiót hív segítségül. A magokkal, a talajjal és a művészettel való munka révén a résztvevők konkrét és szimbolikus módon gyakorolják a szándékok kitűzését.

Célközönség:

- Kor: 14+ (fiatalok és felnőttek számára egyaránt alkalmas).
- Létszám: 8–25 résztvevő.

Tér:

- Kültéri kert vagy nyitott beltéri szoba természetes fénnel.
- Hely kör alakú ülőhelyeknek, egy központi ültetőasztalnak és opcionálisan közös kerti térnek.

Eszközök:

- Biológiai le bomló poharak vagy kis agyagedények (résztvevőnként 1).
- Föld, öntözőkannák, szórófejes flakonok.
- Könnyen termes zthető magok (virágok, babok, fűszernövények).
- Filctollak/festékek csészék díszítéséhez.
- Papír és tollak a naplóíráshoz.
- Takarók/párnák üléshez.
- Hangszóró és nyugtató/felemelő lejátszási lista.
- Opcionális: asztal/terület egy közös „Álomkert” létrehozásához.

A foglalkozás menete (90 perc)

1. Üdvözlés és földelés (10 perc)

- Kör üdvözlés.
- Rövid földelő gyakorlat: mély lélegzetvétel, lábak a talajon, kezek a szíven.

Moderátori utasítások:

„Hunyd be a szemed, és képzeld el, hogy belépsz egy apró belső kertbe. Tölts el egy kis időt ebben a nyugodt, önmagadban lévő térben – figyeld meg az illatokat, az textúrákat, a színeket, a hőmérsékletet. Milyen növényeket láatsz? Ebben a kertben kényelmes helyet találhatsz, ahol leülhetsz és pihenhatsz. Miközben pihensz, egy kis ásót veszel észre magad mellett, és némi gazdag, termékeny földet. Rájössz, hogy ide ültethetsz valamit. Szánj egy percet az elgondolkodásra: Mit szeretnél ültetni a kertedbe? Lehet, hogy egy növényt, egy szándékot, egy álmot jelképez, vagy egyszerűen csak valami, amit gondozni és termes zteni szeretnél.

Amikor készen állsz, vedyél három mély lélegzetet... és lassan hagyd el a kertedet, gyengéden térj vissza ebbe a térbe, itt és most.”

2. A magok felfedezése (15 perc)

- Csendes, egyéni naplóírás vagy rajzolás a szándékokról/álmokról.
- Hangsúly a kis, valós, gondoskodó célokra.

Moderátori utasítások:

- „Mi az az egy álom vagy szándék, amit ma el szeretnél ültetni? Milyen változást szeretnél elérni?”
- „Nem kell nagyonak lennie – néha a kis magok hozzák a legerősebb gyökereket, ha rendszeresen ápolják őket.”
- „Gondolj valamire, amit reálisan tudsz majd fejles zteni az idő múlásával.”

3. A magcserép díszítése (15 perc)

- Díszítsd a cserépet szimbólumokkal, szavakkal vagy színekkel, amelyek a választott álmodat jelképezik.

Moderátori utasítások:

- „Hogyan nézne ki az álmod, ha egy szimbólum vagy egy szín lenne?”
- „A cserépben olyan legyen a természeténél, amilyennek szeretnéd.”

4. Ültetési rituálé (20 perc)

- Minden résztvevő megtölti a cserépét földdel, elteszi a magot, és megöntözi.
- Csendes zene szól; a tudatos csendet bátorítják.

Moderátori utasítások:

- „Ahogy földet adsz hozzá, képzelj el, hogy lerakod az álmod alapjait.”
- „Szándékosan helyezd el a magodat – ez a törődés iránti elkötelezettséged.”
- „Amikor öntöztél, képzelj el, hogy kedvességet és türelmet küldesz.”

5. Álomösvény séta (15 perc)

A résztvevők sétálni viszik a növényeiket. Lassan sétálnak, a kezükben a beültetett poharukkal. „Ez a lépésről lépésre tett séta jelképezze a rendszeres gondozást és erőfeszítést, amelyre a szándékod vagy álmod valóra válásához szükséged van.”

- A foglalkozásvezető kijelöl egy utat a térben (beltéren vagy kültéren).
- A résztvevők csendben sétálnak, figyelve a cserép, a föld, a víz súlyát.
- Bizonyos pontokon a foglalkozásvezető szünetet tart az elmélkedésre.

Moderátori utasítások:

- „Miközben sétálsz, képzelj el, hogy ez álmod utazása – egyenletesen, lépésről lépésre.”
- „Figyeld meg, milyen érzés kézben tartani. Könnyű, nehéz, törékeny?”
- „Szünet. Nézd a magodat. Sűj egy gondoskodó vagy bátorító szót.”

6. Megosztókör és Álomkert (15 perc)

- A résztvevők kötben állva egyesével megoszthatják az általuk elültetett álmot (opcionális).
- Két lehetőség:
 - Hazavihető verzió: A résztvevők hazaviszik a növényeiket, hogy egyénileg gondozzák őket.
 - Közös álomkert: A résztvevők egymás mellé helyezik a cserepeket, vagy átültetik a magokat a kertbe, így alkotva egy természetes csoportos installációt. Ezt a kertet később újra fel lehet keresni, együtt lehet öntözni, vagy fényképekkel dokumentálni a közös szándékok emlékeként.

Moderátori utasítások:

- „Szeretnéd megosztani, milyen szándékot ültettél el ma?”

7. Záró reflexió (5 perc)

- Csoportos légzés együtt.
- Záró rituálé:

„Mindenki becsukja a szemét, és vesz három mély lélegzetet. Helyezze az egyik kezét a cserepére – vagy a mellkasára, ha a közös kertet választotta. Képzelje el, ahogy a magot elültetik a belső kertjében. Ismételve magában csendben: »Én gondoskodni fogok rólad.«

- Zárjuk egy hálaadó körrel – mindenki megoszt egy szót vagy gondolatot.

Lebonyolítási irányelvek:

- A vezető szerepe: teremtsen nyugodt és biztonságos légkört; emlékeztesse a résztvevőket, hogy az álmoknak nem kell túl ambiciózusnak lenniük – még a kicsi, egyszerű szándékok is számítanak. Ösztönözze a reflexiót és a véleménynyilvánítást ítélezés nélkül.

Tanulási célok:

- Gyakorold a reális, értelmes szándékok kitűzését.
- Tanuld meg összekapcsolni a kis tetteket a hosszú távú fejlődéssel.
- Szerezz egy szimbolikus emlékeztetőt (a cserépet/magot) az álmok ápolásának folytatásához.