

CARE2CARE – A MI HANGUNK



Az Európai Unió
támogatásával

Erasmus+
Új lehetőség. Új szemlélet.

A kiadvány a Care2Care című Erasmus+ projekt keretében készült.

Pályázattípus: Partnerségi együttműködések az ifjúsági területen (KA220-YOU)

Projekt azonosító: 2022-2-HU01-KA220-YOU-000096823

A KIADVÁNY KÉSZÍTŐI:

Szülők Háza Közhasznú Alapítvány (Magyarország)

Asociatia Pro Agriensis Egyesület (Románia)

De Stuyverij vzw (Belgium)

Kommunió Alapítvány (Magyarország)

SZERZŐI JOG ÉS KIADÓ:

Szülők Háza Közhasznú Alapítvány

8089 Vértesacsa, Ady Endre utca 10., Magyarország

<https://tegyeljot.hu/>

szulokhaza@szulokhaza.hu

2024



Az Európai Unió
támogatásával

A kiadvány az Európai Unió támogatásával készült. A kiadványban foglaltak csak a szerzők véleményét tükrözik, az Európai Bizottság nem felelős a benne szereplő információk semminemű felhasználásáért.

TARTALOM

Köszöntő	1
Kik vagyunk mi?	2
Mi az az Our Voice?	6
Az Our Voice képzés	9
A helyi tevékenységek	20
Alkalmazott játékok, eszközök	26
Visszajelzések	37
Kapcsolat	40

Hello,

**ez a
Mi Hangunk!**

A "Care2Care - A mi hangunk" egy nemzetközi Erasmus+ projekt, amelynek célja a társadalmi befogadás előmozdítása azáltal, hogy 24 állami gondoskodásban élő fiatalnak lehetőséget ad arra, hogy hallassa a hangját.

Három országban, négy szervezettel dolgozunk együtt azon, hogy a 16-20 éves résztvevőket kortárts segítőkké képezzük annak érdekében, hogy képessé váljanak a fiatalabb társaik támogatására a helyi közösségükben.

A projekt során a fiatalokból álló nemzetközi csapat Magyarországra, Romániába és Belgiumba utazott, hogy egyhetes képzéseken vegyen részt. A nemzetközi képzések után minden fiatal a helyi környezetében kap lehetőséget arra, hogy kipróbálja a tanultakat.

Célunk, hogy növeljük a résztvevő fiatalok önbecsülését és önbizalmát, valamint elősegítsük az összetartozás érzését és a tágabb közösségben való részvételt.

A program fővédnöke dr. Kemény Dénes, a Szülők Háza Közhasznú Alapítvány alapítója.



Dr. Kemény Dénes 15 évig volt a háromszoros olimpiai aranyérmes magyar férfi vízilabda-válogatott edzője és elnöke, valamint 2018-ig a Magyar Vízilabda Szövetség elnöke.

Ebből a kiadványból megismerheted a projektünk részleteit, a képzésünk felépítését, és bepillantást adunk a fiatalok által végzett helyi tevékenységekbe is. Összegyűjtöttük azokat az eszközöket, módszereket és technikákat, amelyeket a nemzetközi képzési heteken, illetve a helyi tevékenységek során használtunk.





A Care2Care - Our Voice projektet két magyarországi, egy belgiumi és egy romániai szervezet valósítja meg.

A PROJEKT KOORDINÁTORA:

Szülők Háza Közhasznú Alapítvány (Magyarország)

A Szülők Háza egy társadalmi vállalkozásként működő komplex családtámogató program, amelyet Regös Judit, szociálpolitikus, családi tanácsadó indított el 2007-ben.



A program arra a társadalmi igényre reagál, amely szerint a gyermekek jóllétének védelme folyamatos, minden életkorban jelenlévő feladat, amelynek érzékenynek kell lennie a szűkebb és tágabb családi, társas és társadalmi környezetre is. A program ma már egy civil franchise keretében segíti a családdá alakulást, valamint a társadalmi integráció folyamatát különböző szociális háttérrel rendelkező családok számára.

A szülőtámogató módszertant 2012-ben az Európai Unió Eurofound Alapítványa Best Practice elismeréssel díjazta és 2014-ben a Világbank is beemelte jó gyakorlatai közé. A Világbank ajánlására a program adaptációjának céljából 2018-ban a ghánai kormánnyal, 2019-ben a Marokkói kormányzattal indult együttműködés. 2022-ben az Alapítvány konzultatív státuszt kapott az ENSZ Gazdasági és Szociális Tanácsában.

2015-ben dr. Kemény Dénes létrehozta a Szülők Háza Alapítványt, hogy szervezeti formában képviselhessük tovább a Szülők Háza program elveit és céljait. Az Alapítvány állami gondoskodásban élő gyerekek és hátrányos helyzetű családok számára nyújt támogatást. A családokat segítő programokban a nehéz sorsú gyermekek, fiatalok és családok hatékony segítséget kapnak a speciális készségfejlesztő-, sport-, művészeti- és közösségi eseményeken keresztül, a jobb anyagi helyzetű családok körébe vonva. A program ezáltal ösztönzi az önkéntességet, elősegíti a társadalmi érzékenyítést, és hatékonyan tesz az előítéletek lebontásáért.



A PROJEKT PARTNEREI:

Asociatia Pro Agriensis Egyesület (Románia)

Az Asociatia Pro Agriensis egy Romániában működő közösségi szervezet. Célunk a vidéki területek kulturális és szellemi fejlődésének elősegítése és a helyi közösségek megerősítése.



Olyan kulturális rendezvényeket szervezünk, mint a néptáncfesztiválok, hagyományos ünnepségek és helyi összejövetelek, amelyek hozzájárulnak a hagyományok és az identitás megőrzéséhez. Emellett nagy hangsúlyt fektetünk az oktatásra és a tudásépítésre, különböző oktatási programokat és képzéseket kínálunk a helyi közösségek számára.

A közösségi kohézió és szolidaritás elősegítése kiemelten fontos számunkra. Számos jótékonyági programot és kezdeményezést szervezünk a kevesebb lehetőséggel rendelkezők támogatására, és együttműködünk más helyi és nemzetközi szervezetekkel és a közös célok elérése érdekében.

Egyesületünk elkötelezett a közösségi együttműködés és a kultúra népszerűsítése mellett. Mélyen törődünk a gyermekotthonokban nevelkedett fiatalok jólétével és jövőbeli kilátásaival, és igyekszünk segíteni őket a kihívások leküzdésében és teljes potenciáljuk kibontakoztatásában. Fontos számunkra, hogy meghalljuk a hangjukat, nemcsak azért, mert hátrányos körülmények között nőnek fel, hanem azért is, mert sokan közülük a nemzetük többségi nyelvének elsajátításával küzdenek.



A PROJEKT PARTNEREI:

De Stuyverij (Belgium)

"A Stuyverij vzw egy közösségi 'laboratórium', amely saját kísérletei, megállapításai és tapasztalatai alapján fejlesztette ki a Stuyfplek módszert."



Az autentikus kíváncsiságtól a szenvedélyes vállalkozásig

A De Stuyverij helyi helyek hálózata: falvakban és városokban található különleges helyszínekből áll össze. Ezek a helyek arra vannak, hogy fejleszd magad, Stuyf-ülések (kis társadalmi kísérletek) vezetője vagy résztvevője lehess, igyál egy kávé, találkozz másokkal, egyél valamit, és akár éjszakázz is helyben. Mindenki számára ott vagyunk, legyen szó egyedülállóról, szülőkről, gyerekekről, nagyszülőkről, vállalkozókról, művészekről vagy útkeresőkről...

Egy 'Stuyverijben' új emberekkel és ötletekkel ismerkedhetsz meg, új színt hozva az aktuális környezetedbe vagy ismeretségi körödbe, amelyben nap mint nap mozogsz. Nálunk teljes biztonságban és baráti közegben kapcsolódhatsz, tanulhatsz és cserélhetsz tapasztalatot másokkal - ha van kedved hozzá.

Egy helyszíntől egy teljes hálózatig

Aki belép egy Stuyverijbe, az egyúttal egy széles hálózathoz kapcsolódik. Olyan emberek hálózatába, akik tudással, tapasztalattal, ötletekkel és további hálózatokkal rendelkeznek. Emberekhez, akik segíteni szeretnének egymásnak, és ezáltal előbbre akarják vinni a világot. Akik nagy lelkesedéssel, és örömmel teremtenek új lehetőségeket. Ez teszi a környezetünket inspiráló és rendkívül lenyűgöző 'élőhellyé'.

"Így alakult ki az alapkoncepciónk: a polgároknak - szó szerint és átvitt értelemben - olyan teret kínálunk, ahol megoldásokat találhatnak ki és fejleszthetnek személyes és társadalmi kihívásaikra. Ez pedig egy alulról szerveződő, egyéni és kollektív innovációhoz vezet. Ez a De Stuyverij lényege." - Eefje Cottenier, Alapító



A PROJEKT PARTNEREI:

Kommunió Alapítvány (Magyarország)

A Kommunió Alapítvány alapvető célkitűzése a közigazgatással kapcsolatos tudományos, kutatási és oktatási tevékenység támogatása.



Az Alapítvány a fentebb megjelölt céljainak megvalósítása érdekében az alábbi tevékenységeket végzi:

- kutatások, elemzések készítése,
- szakmai anyagok készítése,
- tudományos folyóirat készítése,
- közigazgatási szektor képzése,
- konferenciák szervezése,
- pályázati tanácsadás,
- fiatal kutatók szakmai fejlődésének elősegítése,
- adománygyűjtés,
- kutatók támogatása ösztöndíj formájában.

Célkitűzéseinek megvalósítása érdekében együttműködik minden hasonló célokkal rendelkező társadalmi szervezettel, a központi kormányzattal és a helyi önkormányzatokkal.

A Kommunió Alapítvány üzemelteti Győrben a Szülők Háza Családi Központ és Bölcsődét. Ezen kívül egy helyi Segítő Kört működtet Győrben, amely összeköti a helyi segíteni vágyó önkéntes családokat, piaci szereplőket a gyermekvédelemben dolgozó és családsegítő intézményekkel. A Segítő Kör keretében kapcsolódik be a Szülők Háza "Tegyél Jót!" Programjába, amely állami gondozásban felnövekvő gyermekeknek, fiataloknak és nehéz élethelyzetben lévő családoknak segít, főként élményprogramok és adománygyűjtő kampányok szervezésén keresztül.



Mi az a

Care2Care -A Mi Hangunk?

Az Erasmus+ Program lehetőséget ad partnerségi együttműködések megvalósítására az ifjúság területén, ahol a részt vevő szervezetek nemzetközi együttműködések terén szerezhettek tapasztalatot, erősíthetik kapacitásukat és innovatív módszereket ismerhetnek meg és dolgozhatnak ki. (Bővebben [itt olvashatsz](#) erről a pályázattípusról.)

Ezt a lehetőséget ragadtuk meg, amikor elkezdtük a 21 hónapon keresztül futó, Care2Care projekt tervezését és megvalósítását.

Szerettünk volna egy olyan módszert kidolgozni, ami kevesebb lehetőséggel rendelkező fiatalokat segít az Erasmus+ Programban való részvételhez, és amely lehetővé teszi, hogy a résztvevők az elsajátított tudásukat kamatoztatni tudják a helyi közösségükben.

A projektben állami gondozásban élő fiatalokkal dolgozunk - fiatalokkal, akik vagy nevelőszülőknél, vagy gyerekhonokban nőttek fel, és néhány éven belül elkezdik önálló, felnőtt életüket. Szerettünk volna ennek a célcsoportnak olyan életre szóló tapasztalatot és élményt szerezni, ami hosszú távon segítheti őket a boldogulásban.

A tapasztalataink azt mutatták, hogy bár számos rendkívüli lehetőség érhető el az Erasmus+ Programban, a fiatalok egy része információ, megfelelő támogatás vagy készségek hiányában nem tud élni ezekkel a lehetőségekkel.

Gyakran pont azok a fiatalok esnek el ezektől az esélyektől, akiknek a nemzetközi tapasztalatszerzés és készségfejlesztés más módon nagyon nehezen elérhető, és akik életére kiemelkedően nagy hatást gyakorolhatnának ezek a programok.



OUR VOICE

A partnerségi együttműködés keretében ezért egy olyan képzést szerettünk volna kidolgozni, ami:

- kellő érzékenységgel reagál az állami gondozásban felnövő fiatalok kihívásaira, élethelyzetére
- erősen épít az informális tanulásban rejlő lehetőségekre
- kinyitja a világot a fiatalok előtt
- támogató, elfogadó, nemzetközi közösséget ad a fiataloknak
- a való életben hasznosítható tudást ad
- támogatja a fiatalok önbecsülésének, önbizalmának erősítését
- erősíti a valahová tartozás érzését és
- rámutat a nyelvtanulás hasznosságára

A fiataloknak egy háromszor egyhetes képzési folyamatot szerveztünk.

A képzés célja az volt, hogy a résztvevők egyénileg és csoportként is fejlődjenek, és a három hét végére mindenki kellő tudást és bátorságot kapjon ahhoz, hogy kortárs segítőként programokat szervezzen a fiatalabb társainak.



Egyénileg azt a célt tűztük ki a fiataloknak, hogy egyenként megtalálják a saját hangjukat, azokat az ügyeket, célokat, amik mellé oda tudnak állni. Ez a folyamat mélyítette az önismeretüket, erősítette a pozitív énképüket, és lehetőséget adott az önkifejezés fejlesztésére is.

Csoportosan az együttműködési, kommunikációs, konfliktuskezelési és érzelemszabályozási készségek fejlesztése került a középpontba. Szerettük volna megmutatni a fiataloknak, hogy olyan tehetség és olyan lehetőségek rejlenek bennük, amit talán ők maguk sem gondolnak.

A PROJEKT EGYSZERRE ADOTT LEHETŐSÉGET:

- a fiatalok közvetlen bevonására és támogatására
- egy izgalmas, innovatív képzési módszer kidolgozására és tesztelésére
- a nemzetközi, szervezeti szintű együttműködésben való tapasztalatszerzésre
- a területen dolgozó szervezetek, intézmények inspirálására
- a szervezeti szintű fejlődésre, új készségek és tudások elsajátítására
- a kevesebb lehetőséggel rendelkező fiatalok érdekeinek érvényesítésére az Erasmus+ Programon belül



Az Our Voice

képzés

A nemzetközi képzési hetek előkészítésére megalkottunk egy munkacsoportot, amelyben minden szervezetből 2-2 ember vett részt.

A KÖZÖS MUNKA SORÁN TÖBBEK KÖZT...

...megismerkedtünk a 3 résztvevő ország gyermekvédelmi rendszerével

...megismerkedtünk a helyi szükségletekkel, igényekkel, kihívásokkal és jó gyakorlatokkal

...megláttuk a célcsoportunk országhatároktól független, közös jellemzőit (kihívások, szükségletek, erősségek)

...megalkottuk a közös szakmai, megközelítésbeli alapelveinket

...meghatároztuk a résztvevők kiválasztásának kritériumait

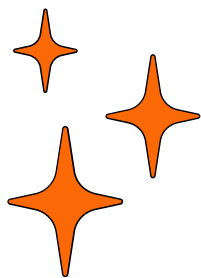
...előkészítettük a képzések dokumentációját

...megállapodtunk a visszajelzések formájában, az értékelés eszközeiben

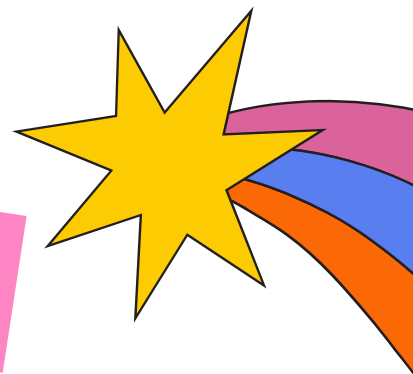
MAJD EZEK ALAPJÁN:

ELŐKÉSZÍTETTÜK A HÁROM HETES KÉPZÉS TERVEZETÉT.

A munkacsoport heti szinten tartott online találkozókat a képzés kidolgozásához, amely során számos forrást, eszközt, ötletet megvizsgáltunk.



megközelítés



A KÉPZÉSEK LEGFONTOSABB ALAPJA A TRAUMATUDATOS MEGKÖZELÍTÉS VOLT.

A traumatudatos megközelítés és támogatás meghatározásánál az egyesült államokbeli Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) által kidolgozott definíciót vettük alapul, az Egyesült Királyság hivatalos ajánlása alapján.



A trauma ez alapján “olyan esemény, eseménysorozat vagy körülmények összessége miatt következik be, amelyet az egyén károsnak vagy életveszélyesnek él meg.

Bár a traumat hatásai egyénenként eltérőek, általában elmondható, hogy a trauma megtapasztalása tartós káros hatásokat okozhat, amelyek korlátozzák a működőképességet és a mentális, fizikai, szociális, érzelmi vagy spirituális jólét elérését”.

A traumatudatos gyakorlat egy olyan, egészségügyi és segítő szakmákban alkalmazott megközelítés, amely “azon a felismerésen alapul, hogy a traumának való kitettség hatással lehet az egyén neurológiai, biológiai, pszichológiai és szociális fejlődésére”.

A traumatudatos megközelítés és gyakorlat hat alapelve:

1. **biztonság,**
2. **bizalom,**
3. **választás,**
4. **együttműködés,**
5. **felhatalmazás és**
6. **kulturális megfontolás**

**EZEKET AZ ALAPELVEKET ADAPTÁLTUK MI IS A SAJÁT SZINTÜNKÖN ÉS
PROGRAMUNKNAK MEGFELELŐEN.**



A KÉPZÉSEK KIDOLGOZÁSÁNÁL TÖBBEK KÖZÖTT AZ ALÁBBI ALAPVETÉSEKET TARTOTTUK SZEM ELŐTT:

- Legyen otthonos légkör, ahol mindenki úgy érzi, szívesen látják.
- Olyan tevékenységeket szervezzünk, amelyek segítik a fiatalok önállóságát a világban (alapvető életvezetési készségek fejlesztése).
- Adjunk lehetőséget és teret a visszavonulásra, a választásra, legyen lehetőség nemet mondani. (Pl. alakítsunk ki egy pihenő-zónát könyvekkel, képregényekkel, színezőkkel.)
- Legyen ritmusa a programoknak: "a csendet zaj, a nyugalmat mozgás követi".
- Életszerű, könnyen érthető, gyakorlati feladatokat alkalmazzunk, amik megtanítanak többek közt az alábbiakra: hogyan kell időben érkezni, hogyan kell csapatban működni, hogyan kell kompromisszumokat kötni, hogyan kell segítséget kérni stb.
- Legyen látható eredmény: A különböző játékok, feladatok egyik legfontosabb célja, hogy megmutassák, a fiatalok képesek eredményeket elérni - van egy látható eredmény, ami az általuk végzett munkának köszönhető. Fontos, hogy megtapasztalják az ennek felismeréséből adódó sikerélményt.
- A fiatalokat folyamatosan bátorítsuk a visszajelzésre.
- Adjunk eszközöket a fiataloknak arra, hogy a programok során meghallgassák egymást, és felváltva mondják el véleményüket.
- Adjunk lehetőséget a fiataloknak arra, hogy különböző szerepekben próbálják ki magukat, és segítsük őket abban, hogy felismerjék, hol rejlenek a képességeik, tehetségeik.



MAGYARORSZÁG:

A magyar szervezetek hosszú évekre visszanyúlóan közvetlen kapcsolatban állnak a projekt célcsoportjával. A Szülők Háza Közhasznú Alapítvány országszerte 20 gyermekotthonnal működik együtt. Az ország győri térségében működő otthonokkal a Kommunió Alapítvány tartja a kapcsolatot a régiós programokat összefogó Segítő Körön keresztül. A kiválasztás tehát magyar oldalon egy adott kedvezményezett köréből történt, és a folyamat építeni tudott a korábbi programokra és tapasztalatokra.

2023 nyarán lehetőségünk volt egy előkészítő tábort szervezni a magyarországi fiataloknak Balatonberényben. A tábor célja az volt, hogy azok az érdeklődő fiatalok megismerkedhessenek a programmal, eldönthessék, érdekli-e őket a lehetőség, és felmérjük, hosszú távon részt tudnának-e venni a projektben. A táborban bemutattuk az Erasmus+ programot, és játékos feladatokon, beszélgetéseken keresztül adtunk bepillantást arra, hogy mi vár rájuk a projektben, ha a részvétel mellett döntenek. Az alapozó tábor során a szervezetek szakemberei -az előzetesen a munkacsoport által összeállított résztvevői kritériumok mentén- felmérték, hogy kik azok, akik jó eséllyel hosszú távon is jól éreznék magukat a programban. Ezek alapján választottuk ki végül a 12 magyarországi résztvevőt.

BELGIUM:

A belga szervezet alapvetően az innovatív és inkluzív módszertanát alkalmazta diverz célcsoportokban, de náluk is hasonló volt a helyzet, mint Romániában - nem dolgoztak napi szinten célzottan a projekt célcsoportjával. A De Stuyverij tehát szintén felvette a kapcsolatot a helyi gyermekvédelmi szervezetekkel (Xplo - Wervik & Kortrijk, Minor-Ndako), és rajtuk keresztül jutottak el a fiatalokhoz, akiknek tájékoztató programokat szerveztek. A közösen meghatározott kritériumok, a fiatalok egyéni körülményei, illetve a nevelőikkel folytatott egyeztetések figyelembevételével döntöttek a résztvevőkről.

ROMÁNIA:

A romániai szervezetnek közvetlen célcsoportjába tartoznak a kevesebb lehetőséggel rendelkező gyerekek és fiatalok, de nem kizárólag és kifejezetten az állami gondozott fiatalok. A kiválasztás folyamatát emiatt Romániában megelőzte a kapcsolatfelvétel a helyi Gyermekvédelmi Főigazgatósággal, akiken keresztül a szervezet több helyszínre is ellátogatott, hogy kapcsolatba lépjen az érdeklődő fiatalokkal. A romániai szervezet székhelye Szatmárnémetiben van, ami egy magyar kisebbség által sűrűn lakott terület, ezért a fiatalok magyarul is beszélnek, ami megkönnyítette a többnyelvűség kérdését a projekt során. Az Asociația Pro Agriensis a találkozók alapján, az otthonokkal és a fiatalok nevelőivel, tanácsadóival egyeztetve választotta ki a végző résztvevőket.





A fiatalok mellett fontos szót ejteni a szervezetek részéről jelen lévő munkatársakról is a képzésen.

Minden szervezet 2-2 kísérőt biztosított a hat fiatal mellé. A kísérők nem csupán elkísérték a fiatalokat a képzésre, hanem úgynevezett támaszként vettek részt a teljes programban.

A támaszok feladatai a következők voltak:

- a résztvevők biztonságos utazásának biztosítása (pl. gondoskodás a szükséges iratok és felszerelés meglétéről)
- a résztvevők helyszíni felügyelete,
- a résztvevők jóllétének biztosítása,
- a résztvevők akut problémáinak elsődleges kezelése,
- a résztvevőkkel kapcsolatos váratlan helyzetek kezelése (pl. betegség, baleset, dühkitörés, érzelmi-indulati kitörés, agresszió, házirend megszegése),
- szükség esetén a résztvevők egyéni érzelmi támogatása.

A célcsoport esetében kiemelten fontos volt, hogy a jelen lévő felnőttek megbízható, biztos pontot jelentsenek, akikre nem csak logisztikai kérdésekben számíthatnak.

A támaszok mellett minden országban a fogadó ország trénerai tartották a tréningeket, és a helyi munkatársak segítették a hetek lebonyolítását.

A nyelvi akadályok miatt (mivel a résztvevők jelentős része nem beszélt angolul) szükségünk volt olyan munkatársakra is, akik a fordításban segítettek.

Romániában önkéntes fiatalokat vontunk be erre a feladatra, akik az angol közvetítő nyelvet használták a magyar és a holland között.

Belgiumban a program összetettsége miatt holland-magyar tolmácsot kértünk fel a munka támogatására, és a saját munkatársaink vállalták a folyamatos holland-angol és magyar-angol fordítást.

Mivel a csoportban hallássérült résztvevő is volt, így jelnyelvi tolmács is segítette a munkánkat.



ELSŐ HÉT:

Helyszín: Magyarország, Balatonfenyves

Időpont: 2023.09.24-2023.09.30

Fő hangsúly, célok:

- bizalomépítés és biztonságos tér kialakítása mindenki számára
- közösségépítés
- kommunikációs alapok lefektetése
- csapatban való működés fejlesztése
- interkulturális tapasztalatszerzés
- egymás országának, kultúrájának megismerése
- önismeret fejlesztése

Eredmény: Álomtábla

Az első hetet az ismerkedésnek, az új élményhez való alkalmazkodásnak és a csoporttá alakulásnak szenteltük.

A munkacsoport előkészítő munkája rávilágított arra, hogy kellő időt kell hagynunk ezeknek a folyamatoknak, mivel a bizalom kiépítése, az ismerkedés és a szabályok beépülése mind olyan esszenciális részei a programnak, amelyek hiányában nem tudjuk megvalósítani a további tervezett tevékenységeket.

A hét sok kirándulással, mozgásos programmal, ismerkedős játékkal telt, és nagy sikerrel tartottunk meg egy interkulturális estet, ahol a fiatalok kiemelkedően könnyen tudtak egymáshoz kapcsolódni.

A hét eredményeként minden fiatal elkészítette a saját Vision Boardját, vagy Álomtábláját.



MÁSODIK HÉT:

Helyszín: Románia, Livada

Időpont: 2023.10.29.-2023.11.04.

Fő hangsúly, célok:

- a személyes hangok megtalálása
- empowerment
- az önbizalom erősítése és a fiatalok képessé tétele arra, hogy kifejezzék magukat
- a fiatalok erősségeinek kiemelése
- a fiatalok önképének javítása
- az önkifejezés ösztönzése
- az önismeret erősítése

Eredmény: Minden résztvevő megalkotja azt a mondatot, amiben megfogalmazza azt az ügyet, területet, amit képviselni szeretne a világban.

A második hét programja a közös alapok megteremtése után már több tréning elemet tartalmazott. A hét célja az volt, hogy segítséget adjunk a fiataloknak a saját értékeik, erősségeik fel- és elismerésében.

A képzési hetek koncepciójának megfelelően szerettük volna, ha a második hét végére az önismeret mélyítésével és az önbizalom növekedésével együtt a fiatalok megtalálják azt az ügyet, amivel úgy érzik, szívesen foglalkoznának, amit a szívügyüknek éreznek.

Egy olyan ügy megtalálásában támogattuk őket, amelyet a helyi tevékenységek során is képviselni tudnak a fiatalabb társaik előtt. A fiatalok feladata az volt, hogy a hét végére 1-2 mondatban foglalják össze a választott ügyüket, és e mondatok alapján elkészült egy portré minden résztvevőről.

A hét során a tréningnapok mellett kirándulásokat és mozgásos programokat szerveztünk.



HARMADIK HÉT:

Helyszín: Belgium, Kortrijk

Időpont: 2023.11.26.-2023.12.02.

Fő hangsúly, célok:

- konkrét eszközök átadása a fiataloknak a helyi programok megvalósításához
- a coaching és a mentoring megközelítés megismertetése
- az önállóság megerősítése
- a résztvevők megtanulnak pontos kérdéseket feltenni
- a résztvevők megtanulják a visszajelzések adásának és elfogadásának fontosságát
- a résztvevők magabiztosabbá válnak a kommunikációban
- a résztvevők felkészítése a saját, helyi foglalkozásaik megtartására
- a DeStuyverij saját, vállalkozói szellemet ösztönző módszertanának adaptálása a projekt céljainak megfelelően (vállalkozás-szimuláció)

Eredmény: a fiatalok a vállalkozás-szimulációs játék eredményeként összegyűjtik a szükséges pénzt ahhoz, hogy elkirándulhassanak a hollandiai Efteling vidámparkba.

A harmadik hét volt a legösszetettebb programmal bíró hét.

Eljött az ideje annak, hogy a fiatalok konkrét eszközöket kapjanak a kezükbe, amik segítségükre lesznek a helyi tevékenységeik megvalósítása során.

Az első napon a tréningek során a résztvevők a mentoring és coaching technikák közti különbségekről tanultak, megismerkedtek a kérdések különböző típusaival, és sokszínű kommunikációs gyakorlatokon vettek részt.

A hét további része a DeStuyverij saját módszertanának adaptálására épült. A fiatalok egy szimulációs játékban vettek részt, amelyben közösen egy céget működtettek.

A cég különböző részlegekből épült fel, így a fiatalok különböző kiscsoportokban dolgoztak együtt a teljes 'cég' érdekeit is figyelembe véve. A cég pénzügyi részlegét a De Stuyverij munkatársai alkották.

A VÁLLALAT AZ ALÁBBI KISCSOPORTOKBÓL ÉPÜLT FEL:

- **Vendéglátás:** a csoport tagjainak feladata volt az étkezés megszervezése (bevásárlólista írása, beszerzés, főzés, vagy a helyszíni étkezések pénzügyi tervezése és egyeztetése).
- **Turizmus és szabadidő:** a csoport felelt a kirándulások megszervezéséért - az ő feladatuk volt például a helyszínre való eljutás megtervezése, a pénzügyi vonatkozás ellenőrzése, a belépőjegyek monitorozása.
- **Szórakoztatás:** a csoport felelt az esti programok megszervezéséért. Ide tartozott az igények felmérése, az eszközök beszerzése és a program lebonyolítása.
- **Kommunikáció és média:** a csoport feladata a napok eseményeinek dokumentálása volt, valamint az, hogy különböző módokon hírt adjon a cég munkájáról és programjairól.

A szimulációs játék célja az volt, hogy felhatalmazzuk a fiatalokat az önálló döntéshozásra, támogassuk az együttműködési készségük fejlesztését, a kommunikációs és konfliktuskezelési készségeik erősítését, és gyakorolhassák a felelősségvállalást.

A feladataikat különböző coaching eszközökkel facilitáltuk. Minden kiscsoport kapott egy facilitátort, aki a DeStuyverij által előkészített feladatok megvalósításában nyújtott támogatást a fiataloknak. A coaching szemlélet jegyében a facilitátorok nem instrukciókat adtak, hanem kérdések feltevésével támogatták a csoportokat.

A játék lényege az volt, hogy a céget felépítő részlegek közösen megszervezik a kalandhét egy teljes napját és bizonyos programelemeit.

A hét második napja a szervezéssel telt, ahol a részlegek önállóan kiscsoportban, illetve egymással együttműködve dolgoztak a szerdai kirándulós nap szervezésén. Szerdán a csapat megvalósította a tervét, reggeltől késő estig töltötték meg programokkal a napot.

A csütörtöki feladatuk az volt, hogy minden részleg prezentációt készítsen a munkájáról. A játék szerint befektetőknek (a DeStuyverij munkatársai) kellett előadniuk ezeket a prezentációkat, azzal a céllal, hogy támogassák a cég működését. A cél az volt, hogy a prezentációkkal meggyőzzék a befektetőket arról, hogy elegendő pénzzel támogassák őket ahhoz, hogy pénteken el tudjunk utazni a hollandiai Efteling vidámparkba.

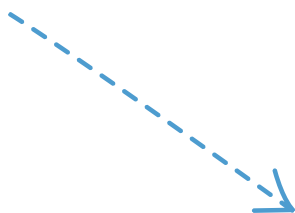
Fantasztikus tapasztalás volt látni, hogy a fiatalok teljes erőbedobással, elmélyülten dolgoztak a saját feladataikon.

Szerdán kirándulást szerveztek a tengerhez, és azt is sikerült megoldaniuk, hogy egy jégkorcsolyázás is beleférjen a napba. A kommunikációs csapat a fotók, videók mellett önálló közösségi média oldalakat készített, amelyeket a mai napig kezelnek. A hétről blogot kezdtek vezetni, és egy saját újságot is készítettek Hot News címen, aminek számait kinyomtatva is megkapta minden résztvevő.

Csütörtökön minden részleg lenyűgöző prezentációkat készített, amikkel kérdés nélkül sikerült elérniük a kitűzött célt, hogy egy felejthetetlen napot töltsünk pénteken a vidámparkban.

A fiatalok a játéknak köszönhetően képet kaptak arról, hogy milyen feladatokkal jár egy program szervezése, a tervezéstől a megvalósításig. Átélték, hogy szabadságot kapnak a tervezésben, és gyakorolhatják a felelős döntéshozatalt és a felelősségvállalást.

A játék elméleti alapját, tevékenység-elemeit és részletes leírását a [projekt honlapján](#) is elérhetővé tesszük.



A helyi tevékenységek

A HÁROM, NEMZETKÖZI KÉPZÉSI HÉT UTÁN A FIATALOK ELŐTT ÁLLT A FELADAT, HOGY ELKEZDJÉK MEGVALÓSÍTANI A SAJÁT PROGRAMJAIKAT.

Ezeket a tevékenységeket közös tervezés és csoportos találkozók előzték meg.

A tervezés során a fiatalokkal jelen voltak a fiatalokat támogató munkatársak (akik a képzési hetek során a támaszaik voltak), a szervezetek munkatársai. Ezek a találkozók részben személyesen, részben online zajlottak.

A gyermekvédelmi intézmények eltérő szabályozásából adódóan a foglalkozásokat Magyarországon és Belgiumban többnyire az otthonok falain kívül tartottuk, Romániában pedig az otthonokban tarthatták meg a programjaikat a fiatalok.

Eredetileg azt terveztük, hogy hetente tartunk helyi tevékenységeket mind a hat, adott országbeli fiatal részvételével (pl. a hónap első hetében Belgiumban, a második héten Romániában, a harmadik héten Magyarországon), de ez az időzítés a célcsoport és a terület sajátosságai miatt nem volt megvalósítható. Mivel a fiatalok különböző helyekről és városokból érkeztek a projektbe, így nem volt életszerű, hogy a csoportok minden esetben közösen tartsanak foglalkozásokat. Mindennek ellenére a fiatalok -főleg Romániában és Magyarországon- nagyon szerették volna, ha minél többen jelen vannak egy-egy ilyen foglalkozáson, ezért országonként különböző megoldásokkal álltunk elő.

A helyi tevékenységek általános célja az volt, hogy minden fiatal lehetőséget kapjon arra, hogy egyénileg is kipróbálja magát. A helyi tevékenységek több helyen is olyan jól sikerültek, hogy a fiatalok jelenleg is szerveznek és/vagy terveznek újabb programokat a nyári időszakra.



MAGYARORSZÁG



A magyar fiatalok a helyi tevékenységek szervezése során két csapatra oszlottak a lakóhelyük szerint. A budapesti fiatalok a Szülők Háza Közhasznú Alapítvány munkatársaival, a vidéki fiatalok a Kommunió Alapítvány munkatársaival készültek a saját foglalkozásaik megvalósítására.

Belgiumból hazatérve a Szülők Háza kétnapos karácsonyi rendezvényén találkozott újra a 12 fős magyar csapat. Ez volt az első személyes megbeszélés, amit egy januári és egy februári kisebb csoportos felkészítő beszélgetés követett a gyermekotthonok bevonásával. A megbeszélések egy része személyesen, egy része online zajlott.

Minden esemény előkészítése, tervezése, megvalósítása és értékelése a fiatalok aktív részvételével zajlott. A rendezvények helyszíne Budapesten a Szülők Háza Családi Központja volt, Győrben pedig a Kommunió Alapítvány által működtetett családi központ.

Az első helyi foglalkozásokat februárban tartották a fiatalok. Egy teljes napos farsangi rendezvényt szerveztünk Győrben és Budapesten, ahol a fiatalok forgó rendszerben szolgáltattak programokat a gyerekeknek az alábbi lehetőségekkel:

- Farsangi játékok,
- Farsangi kvíz,
- Táncos foglalkozás,
- Társasjáték,
- Csillámtetkő készítés,
- Farsangi álarc készítés

A második egész napos programot Budapesten tartottuk, ahova eljöttek a Kommunió Alapítvány kedvezményezettjei is. Nőnap alkalmából ezúttal a fiatalok a háttérfeladatok szervezésében és lebonyolításában részt vettek. Volt, aki az esemény fotózását vállalta a gyerekek bevonásával, volt, aki dekorációt készített a programra a gyerekekkel, és volt, aki a műsorvezetőként próbálta ki magát. A közvetlen gyerekeknek szóló programok az eseményhez hűen elsősorban a lányoknak szóltak: körömfestés, frizurakészítés, stylist tanácsadás, közös ruhaválogatás várta a gyerekeket egy pop-up butikban.

Emellett a gyerekek részt vehettek a fiatalok által szervezett kvízen, lányoknak szóló önvédelmi bemutatón, arcfestésen és sakkfoglalkozáson is.

A harmadik eseményt Húsvét alkalmából szerveztük, a gyerekek iskolai szünetéhez igazodva.

A fiatalok tojáskeresést, kvízzjátékokat, táncos foglalkozást, arcfestést, tojásfestő foglalkozást, fotós foglalkozást és csocsóbajnokságot szerveztek a gyerekeknek.

Áprilisban emellett egész napos kirándulást is szerveztünk, ahol a fiatalok kötetlen beszélgetést folytattak a gyerekekkel. Május végén a Szülők Háza gyereknap rendezvényére jöttek el a fiatalok, hogy izgalmas játékos foglalkozást tartsanak a gyerekeknek.

Néhány fiatal önkéntes mentorként vett részt a Szülők Háza éves "Tegyél jót!" egyhetes nyári táborában. A táborban a gyerekeknek játékos-, sport és beszélgetős foglalkozásokat tartottak. A megvalósított programokról folyamatosan beszámoltak az általuk kezelt, magyarországi "Our Voice" facebook oldalukon.

Látható, hogy a fiatalok -eltérő intenzitással és gyakorisággal, de- a helyi tevékenységek hivatalos lezárulta után is aktívan és lelkesen részt vesznek a programokban, amihez a magyarországi szervezetek mindvégig igyekeznek minden támogatást megadni.

ROMÁNIA



Romániában a fiatalok erősen ragaszkodtak egymáshoz, és mindenképp olyan foglalkozásokat szerettek volna szervezni, ahol együtt lehetnek jelen. Az Asociația Pro Agriensis a magyar példához hasonlóan ezért hosszabb, több órás foglalkozásokat szervezett a fiatalokkal.

A helyszíneket a Szatmárnémeti Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság engedélyével látogattuk. Minden program előtt online megbeszéléseket tartottunk, ahol előkészítettük a foglalkozások pontos tervét, megbeszélték a szükséges eszközöket, és az intézmény segítségével felkészültek a helyi szükségletekre.

Három különböző gyermekotthonban tartottunk foglalkozásokat kisebb gyerekeknek.

Először az Ortodox Húsvét alkalmából szerveztünk programot. A fiatalok egy tojásfestő workshopot tartottak a gyerekeknek. Részletesen bemutatták a húsvéti tojás szimbolikáját a román kultúrában, és megismertették velük a különböző hagyományos díszítési technikákat is. A foglalkozás végig interaktív volt, és a fiatalok személyes hangvételű beszélgetést folytattak a gyerekekkel. Emellett "tojáscsörgető versenyt" szerveztek, ami egy vidám román hagyományt. Lényege, hogy éneklés közben keményre főtt, festett tojásokat ütögetünk egymáshoz. A húsvéti programot közös étkezéssel folytattuk és egy csokoládétojás-vadászattal zártuk.

A közös foglalkozás mellett a fiatalok további foglalkozásokat biztosítottak a gyerekeknek:

- arcfestés
- sportfoglalkozás és előadás a fizikai és mentális egészségről
- társasjáték-foglalkozás
- interaktív előadás az élet kihívásairól és a személyes biztonságról
- motivációs beszélgetés az oktatási hátrányok leküzdéséről

A második programot egy másik gyermekotthonban tartottuk, ahol korábban az egyik fiatal is nevelkedett. A fiatalokat 30 gyerek várta, akikkel egy igazán tartalmas napot töltöttek együtt. A program során a fiatalok sokszínű szerepekben próbálhatták ki magukat. Előadást tartottak, interaktív beszélgetéseket vezettek, és ezúttal a közösségi játék-élményekre helyezték a fő hangsúlyt.

A nemzetközi képzési heteken általuk is kipróbált játékokat tanították meg a kisebbeknek, akik nagyon élvezték a táncos, mozgásos elemeket tartalmazó, játékos foglalkozásokat.

A program során egyszerre volt szükségük a kommunikációs készségeik megfelelő alkalmazására, valamint próbára teheték a konfliktuskezelési készségeiket is, miután a gyerekcsoportban a játékok során kialakult konfliktust is fel kellett oldaniuk. A fiatalok minden akadályt kiválóan vettek, és öröm volt látni, ahogy percről percre bátrabbak és határozottabbak lettek. Úgy fogalmaztak, nagy kihívás volt ennyi gyereknek foglalkozást tartani, de egy álmuk vált valóra azzal, hogy együtt lehettek részesei ennek az élménynek. A játékok után őszinte beszélgetések indultak el a jelenlévők között, amelyben szó esett a tanulás jelentőségéről, az egyéni nehézségek leküzdésének lehetőségeiről és a segítségkérés lehetőségeiről is.

A harmadik programot egy olyan otthonba szerveztük, ahol a szervező segítőkhez hasonló korú fiatalok élnek. A felkészülés során úgy éreztük, ezt a programot lesz a legnagyobb kihívás megtartani, mivel teljesen más típusú foglalkozásra, témákra és eszközökre lesz szükség.

A fiatalok és a szervezet munkatársainak legnagyobb meglepetésére mégis ez az alkalom volt, ahol a legjobban ki tudták bontakoztatni a bennük rejlő lehetőségeket. Önfeladti mozgásos foglalkozásokkal, motiváló, őszinte, erőt adó beszélgetésekkel, a szórakoztató elemek mellett sok komoly tartalommal töltötték meg a napot. A személyes élmények átadása, a hasonló kihívások és nehézségek közös feldolgozása mindkét félnek rengeteget adott.

A jelenlévők, hallgatva a kortársaik beszámolóit és látva a lelkesedésüket, komoly érdeklődést mutattak az Erasmus+ program adta lehetőségek iránt is. A program végén egyeztetések indultak azzal kapcsolatban, hogy a nyár folyamán további foglalkozásokat szervezzenek a fiatalok az otthonban.

Belgiumban a fiatalok a helyi körülményekkel összhangban önállóan szervezték meg a saját foglalkozásaikat.

A felkészítő találkozásokat a DeStuyverij kijelölt munkatársai facilitálták, és a szervezésbe a résztvevő gyermekotthonok, intézmények nevelőit is bevontuk. A felkészítő találkozók jellemzően januárban és februárban zajlottak, a foglalkozásokat ezután kezdtük megvalósítani.

A foglalkozások szervezésének és megvalósításának lépései a következők voltak:

1. Felkészülés és brainstorming a megvalósítandó foglalkozásról
2. Az otthonok, nevelők bevonása a szervezésbe
3. Közvetlen kapcsolatfelvétel a gyerekcsoportokkal - igényfelmérés, ismerkedés
4. A foglalkozás témájának véglegesítése
5. A dátum kiválasztása
6. A foglalkozás előkészítése (újabb találkozó online vagy offline)
7. A foglalkozás megtartása
8. Értékelés és visszajelzés

A foglalkozások helyszíne vagy a DeStuyverij központja volt Kortrijkban, vagy az otthonok, intézmények helyszínei.

A programok között fociedzések, élménybeszámolók és motivációs beszélgetések, palacsintasütés, zenei foglalkozás, közös sütemény sütés és születésnapi foglalkozás is helyet kapott.

A fiatalok számára egy fontos mérföldkő volt az önálló foglalkozások levezetése, és a saját programjaik megvalósításához ki kellett lépniük a komfortzónájukból. A foglalkozások megszervezése sok időt és energiát igényelt, de nagyszerű eredményeket hozott.

Mivel a DeStuyverij a projektet megelőzően nem volt kapcsolatban a résztvevő fiatalokkal, így különösen izgalmas volt megélni azt a fejlődési ívet, amit közösen bejártunk. A szervezet minden további együttműködésre nyitott a fiatalokkal, akik közül már többen érdeklődtek a további foglalkozások szervezésének lehetőségéről. A fiatalokkal foglalkozó szervezetek munkatársai, és az otthonok lakói közül szintén többen érdeklődtek a projekt esetleges folytatásáról.

A projekt minden szakaszában nagy hangsúlyt fektettünk a visszajelzésekre. A fiatalok rendszeresen elmondhatták véleményüket szóban, és minden képzési hét végén írásos értékelést is kértünk tőlük.



My

thoughts

Evaluation of the 2nd adventure week / Az 2. kalandhét értékelése /
Evaluatie van de tweede avonturenweek

I'm taking this with me: / Ezt viszem magammal erről a hétről: /
Dit neem ik mee:

Questions left unanswered / Ezek a kérdések maradtak bennem: /
Onbeantwoorde vragen:

I had a bad feeling this week about... / Rossz érzéssel töltött el a
héten... / Ik had een slecht gevoel bij ...

I had a good feeling this week about... / Jó érzéssel töltött el a héten... /
Ik had een goed gevoel bij ...



OUR VOICE

Evaluation of the 2nd adventure week / Az 2. kalandhét értékelése /
Evaluatie van de tweede avonturenweek

If I had to describe my week in one word, I would say it was: / Ha egy
szóval kellene jellemezni a hetemet, azt mondanám: / Als ik deze
week in één woord zou moeten beschrijven dan is het:

Overall, how did you feel this week? / Összességében hogy éreztél
magad ezen a héten? / In het algemeen, hoe voelde je je deze week?



Do you want to share anything else? / Van bármi más, amit
megosztanál? / Wil je iets anders delen?

Thank you!


Funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

Minden hetet a közös csoportszabályok megalkotásával és átbeszélésével kezdtünk. Arra kértük a résztvevőket, hogy olyan szabályokat alkossanak, amelyeket fontosnak tartanak, de be is tudnak tartani. Mivel közösen megalkotott szabályokról volt szó, mindenki könnyebben elfogadta a szabályszegésre irányuló visszajelzést.

A visszajelzések alapján kifejezetten támogató volt a fiataloknak, amikor a napirendet és az előttük álló programokat egy jól látható felületen folyamatosan nyomon tudták követni. Általános tapasztalat, hogy az ilyen apróságnak tűnő részletek nagyon fontosak lehetnek, és nagyban hozzájárulnak a bizalom, a kiszámíthatóság és a biztonság érzetének fokozásához.

JÁTÉKOK, ESZKÖZÖK:

AZ ELSŐ HÉTEN HASZNÁLT FŐBB JÁTÉKOK, ESZKÖZÖK ÉS MÓDSZEREK:

CSOPORTHÁLÓ

Cél: Ismerkedés - névtanulás

Leírás: A csoport tagjai elszórva helyezkednek el a térben. Valaki a kezében tart egy nagy madzag gombolyagot, amit elkezdünk egymásnak dobálni úgy, hogy mielőtt eldobjuk a gombolyagot, kimondjuk annak a nevét, akinek célozzuk. Addig dobáljuk, amíg mindenki kezében lesz egy darab madzag. Ekkor közös tempóban megpróbáljuk letenni a földre, és megnézzük az alakzatot, amit kiadott a fonal: ez lett a csoporthálónk.

MIKOR SZÜLETTÉL?

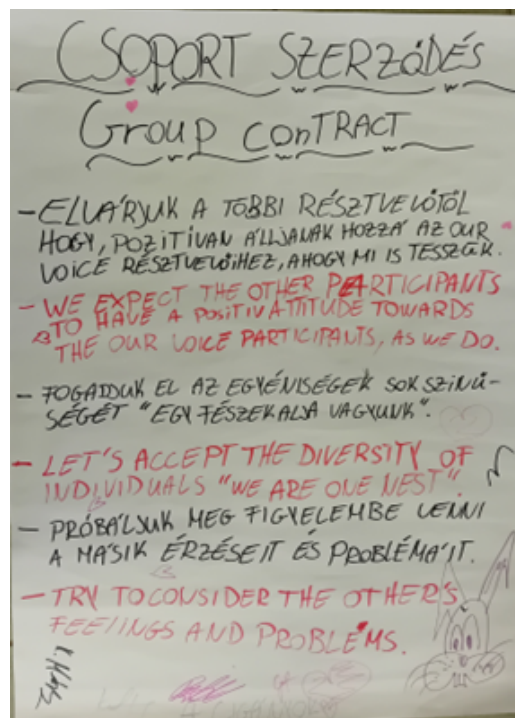
Cél: Ismerkedés, nonverbális kommunikáció fejlesztése, nyelvi akadályok leküzdése

Leírás: A játék célja, hogy a nonverbális kommunikáció gyakorlása és egymás jobb megismerése érdekében a résztvevők egy sort alkossanak, amelybe a születésnapjuk sorrendjében állnak be, januártól decemberig. Csak nonverbális módon közölhetik, hogy mikor születtek és ez alapján állnak egymás mögé sorban.

CSAPATSZERZŐDÉS

Cél: közösségépítés, türelem, kommunikáció erősítése

Leírás: Az első képzési hét fontos feladata volt a közös szabályok lefektetése, és hogy megismerjük egymás közösségi működésről alkotott elképzeléseit. A Csapatszerződés játékban az egész csoportot arra kértük, hogy tegyenek javaslatokat arra nézve, hogy szerintük milyen egy jó csapat. Az összegyűjtött jellemzőket és javaslatokat ezután 3 fős csapatokban szerződésé szövegezték a fiatalok, amelyeket egy képviselő segítségével mutattak be.



ÉLMÉNYPEDAGÓGIAI CSAPATJÁTÉKOK SZABADTÉREN:

KOMFORTZÓNA-TANULÁSI ZÓNA-PÁNIKZÓNA:

A játék során az élménypedagógiai tanulás pszichológiai hátterét modellezzük le.

- 1.Valamilyen eszköz (pl. kötél, bolyák) segítségével kialakítunk 3 koncentrikus kört úgy, hogy elég teret hagyunk arra, hogy a résztvevők elférjenek az egyes körök közötti térben.
- 2.Az egyes köröket a legkisebbtől a legnagyobbig haladva elnevezzük:
 - A legkisebb kör - Pánikzóna
 - Középső kör - Tanulási zóna
 - Legnagyobb kör - Komfortzóna
- 3.Az egyes körökbe állva elmondjuk a résztvevőknek, hogy mit jelentenek ezek a zónák.
 - **“Komfortzóna:** olyan helyzetek, melyben kényelmesen, komfortosan érezzük magunkat, a mindennapi életünk megszokott környezete. Azért hívjuk így, mert itt jól érezzük magunkat. Ebben a zónában mindenre képesek vagyunk, mindent tudunk, magabiztosan és rutinosan viselkedünk.
 - **Tanulási zóna:** olyan helyzetek, melyekben sok a kihívás, az új, de ugyanakkor nagy a támogatás is. Kissé kényelmetlen lehet, de nem annyira, hogy ne éreznénk magunkat biztonságban lelkileg, fizikailag, mentálisan vagy társadalmilag. A legtöbb tanulás önmagunkról, másokról és a környezettel való interakciókról itt tud létrejönni. Ebbe a zónába tartozik mindaz, amit még nem tudunk, amiben még nincs igazi tapasztalatunk. Valami olyasmi, amit tudni szeretnénk, ezért el szeretnénk sajátítani. Valamit, amihez bátorságra és áthidaló képességre van szükségünk, mert itt már nem érezzük magunkat annyira komfortosan és biztonságban. A hideg veríték és a heves szívdobogás jól érzékelhető jelei annak, ha valaki kilép a komfortzónájából.
 - **Pánikzóna:** a körülmények vagy a helyzet stresszt és félelmet okoznak. Itt nem történik tanulás. Itt található meg mindaz, amitől tartunk, rettegünk, amit nem tudunk legyőzni. Minden, ami egy vagy több számmal „nagyobb”, amit nem tudunk kontrollálni és ezért a rizikó és a veszély túl nagy lesz számunkra. Ebben a zónában nem vagyunk képesek tanulni, hanem mindig frusztráltak maradunk.” (Forrás: [Horváth András: Alternatív élménypedagógia](#))
- 4.A magyarázat után kérdéseket teszünk fel a csoportnak. Pl. milyen érzés volt jelentkezni erre a programra? Milyen érzés volt elutazni ebbe az országba? Hogyan érzik magukat az iskolában? Hogyan érzik magukat sportolás közben? stb.A résztvevők minden kérdésnél választhatnak, hogy melyik zónába lépnek be.
- 5.Ezután beszélgetni kezdünk arról, hogy aki éppen a komfortzónában áll, miért választotta azt a helyet, hogyan érzi ott magát. Ezt megismétljük a tanulási zóna és a pánikzóna kapcsán is.
- 6.A végén megbeszéljük, hogyan ismerhetjük fel, ha a tanulási vagy a pánikzónában vagyunk, és mit tehetünk, ha bekerülünk a pánikzónába.

TALÁLJ MEG!

A játék során bekötött szemmel kell megkeresniük egymást a résztvevőknek. A csavar, hogy születési dátumok szerint emelkedő sorrendben kell egymást megtalálni.

ÉN VAGYOK!

A játék lényege a névtanulás rögzítése, illetve a felszabadultság elősegítése, a fiatalok ösztönzése arra, hogy hallassák a saját hangjukat. A játék során egy résztvevő beáll a kör közepére, és egyesével bemutatkozik mindenkinek, aki a körben áll. Miután körbeért, lehetőséget kap arra, hogy amilyen hangosan tudja, belekiabálja a világba a saját nevét.

A játék különösen nagy hatást tud gyakorolni, ha a fiatalok beleélik magukat, és a nevük elkiáltásakor átélik a saját jelentőségüket, és erejüket, hogy képviselni tudják magukat a világban.

LEVEZETŐ TÁNC

A strukturált játék után jól működik a spontán tánc a bentmaradt feszültség levezetésére. A szabály, hogy nincs szabály, bátorítsuk a résztvevőket, hogy táncoljanak kedvükre!

INTERKULTURÁLIS EST

Az egyik legkedveltebb esti program az interkulturális est. A fiatalok lehetőséget kapnak arra, hogy megmutassanak bármit, ami fontos számukra a saját kultúrájukból, a saját országuk hagyományaiból. Az est része lehet a közös sütés, főzés, és természetesen a zene és a tánc.

FÓKUSZÁLT KIRÁNDULÁS

A különböző kirándulásokon gyakran adtunk valamilyen fókuszot a fiataloknak. Volt olyan kirándulás, ahol arra kértük őket, készítsenek képeket azokról a dolgokról, amik valami miatt nagyon tetszenek nekik vagy nagy hatással vannak rájuk. Máskor a hangokra vagy az illatokra kellett figyelniük, és megjegyezniük, milyen érzéseket váltottak ki belőlük. Az érzékszervekre való koncentrált figyelem támogatja a tudatos jelenlétet. A kirándulás utáni napokon közösen dolgozzuk fel az őket ért élményeket, és bemutatót is tarthatnak az elkészült fotókból.

ÁLOMTÁBLA - VISION BOARD

A fiatalok az Álomtábla módszerével is megismerkedtek. Az Álomtábla egy olyan vizuális eszköz, ami a vágyainkat, céljainkat mutatja be egy montázs formájában. Különböző magazinokat, képeket adtunk a résztvevőknek, akik ezeket, és bármilyen saját, kreatív képi vagy szöveges elemet felhasználva elkészítették a saját táblájukat. Fontos, hogy kellő időt adjunk a feladat elvégzésére, akár két részletben is végezhetik az alkotó munkát. Miután mindenki végzett a saját táblájával, a résztvevők bemutatják egymásnak az elkészült munkákat. Ez a feladat ösztönzi a kreativitást és a fókuszáltságot, és fejleszti az önkifejezés készségét is.

A MÁSODIK HÉTEN HASZNÁLT FŐBB JÁTÉKOK, ESZKÖZÖK ÉS MÓDSZEREK:

FÓKUSZ KÁRTYÁK

A képzési heteken kiváló eszköznek bizonyultak a különböző képes kártyák. Jól használhatók bemelegítő játékokhoz (pl. hogy érzem most magam? hogyan érkeztem erre a hétre/erre a napra?), visszajelzéshez (mi az, ami a legjobban kifejezi az érzéseimet, ha visszagondolok a mai napra?), vagy mélyebb beszélgetésekhez is.

GYUFASZÁL

A résztvevők körben ülnek. Mindenki tart a kezében egy gyufaszálat, és amikor rá kerül a sor, meggyújtja a gyufát. A játék lényege, hogy minden résztvevőnek annyi ideje van bemutatkozni, vagy beszélni egy adott témáról, amíg a gyufa leég. A játékosok szórakoztató módon tanulják meg, hogyan tudnak lényegretörően fogalmazni, figyelni az időkeretekre és egységnyi idő alatt koherens üzeneteket megfogalmazni.

RITMUSJÁTÉKOK

A fárasztóbb foglalkozásokat, hosszas gondolkozást és elmélyülést igénylő feladatokat mindig egy kikapcsolódást segítő, mozgásos játék követi.

Erre példa az asztalon futó kezek gyakorlata: a résztvevők körben ülnek egy asztalnál, és úgy teszik fel a kezüket az asztalra, hogy mindig keresztezzék egymást. Pl. egy játékos leteszi az asztalra a jobb kezét, majd a tőle jobbra ülő a bal kezét teszi az előtte ülő jobb keze mögé. Ezután az eredeti játékos teszi le a bal kezét, a tőle jobbra ülő pedig a jobb kezét. Így folytatják a kört, míg mindenki keze egymást keresztezve felkerül az asztalra. Ezután valaki elindítja a kezek mozgását azzal, hogy a tenyerét az asztalra csapja. A feladat, hogy körbe haladva mindig a soron következő tenyér csapja le az asztalt. Ha valaki elvétí a ritmust, azzal a kezével kiesik a játékból. Ha valaki duplán csap az asztalra, a kör az ellenkező irányba indul vissza.

Egy másik példa a tánc utánzás. Egy nagy körben állunk, és kiválasztunk egy résztvevőt, aki távol megy a körtől, amíg a többiek megbeszélik, hogy ki lesz a "karmester", a vezető, akinek a mozdulatait mindenki másolni fogja. Amikor megvan a kiválasztott, visszahívjuk a körbe a hiányzó csapattagot, aki beáll a kör közepére. Az ő feladata, hogy megtalálja a karmestert, aki elindítja a mozdulatokat, amelyeket a csapat többi tagja utánoz. Ha sikerül lebuktatni őt, akkor a korábbi karmester kerül a kör közepére. Ez a játék is remekül oldja a feszültséget, kivezeti a hosszabb feladatok során keletkezett stresszt, és tökéletesen ellensúlyozza a mozdulatlanságot.

TÁNCOLD EL MAGAD!

Körben állunk, és minden résztvevő lehetőséget kap rá, hogy egy táncmozdulatban bemutassa magát, vagy az aktuális állapotát/érzéseit valamivel kapcsolatban. Ez a szórakoztató, rövid játék jól fejleszti az önkifejező készséget és az absztrakt gondolkodást.

SZÉKFOGLALÓ

Egy teremben vagy a szabadban két oszlopba helyezünk el a székeket, párosával. A csoport tagjai leülnek a saját székükre, a játékvezető pedig feláll a székéről, és a saját, üresen maradó székétől a lehető legtávolabb megy. Miután eléri ezt a pontot, egyenletes sebességgel elkezd haladni a szék felé, hogy újra leüljön. A csoport tagjainak az a feladata, hogy megakadályozzák a játékvezetőt abban, hogy leülhessen. Ezt úgy tudják elérni, hogy valaki átül az üresen lévő székre. Ekkor azonban egy másik szék marad üresen, így a játékvezető irányt vált, és mindig az éppen szabadon lévő szék felé indul.

A cél, hogy minél hosszabb időn keresztül állva maradjon a játékvezető. Két kör között hagyhatunk egy kis időt arra, hogy a csoport tagjai megbeszéljék a stratégiájukat.

Ez a játék nagyon jól fejleszti az együttműködési készséget és a rendszerszintű gondolkodást.

AZ ÖNISMERET MÉLYÍTÉSE

A csoport tagjai páronként egy papírt kapnak, amelyen 4 kérdést találnak:

Mi az a 3 belső tulajdonság, ami nagyon szerethető?

Mi az, amit szeretek csinálni?

Mi az, amihez valamennyire értek?

Mi az, amiben fejlődni szeretnék?

A feladat, hogy egyenként válaszoljanak a kérdésekre, és páronként beszéljék meg a válaszaikat.

CSOPORTSZEREPEK MEGISMERÉSE

A résztvevők ezután kapnak egy kinyomtatott képet, amelyen egy kiterjesztett focicsapat tagjai szerepelnek. Arra kérjük őket, hogy válasszák ki azt a figurát, amelyik szerepében leginkább látják magukat, és színezzék ki.

A feladat végeztével csoportban megbeszéljük az egyes figurák szerepét, erősségeit és helyét egy csapaton belül.

SZERETETNYELVEK BEMUTATÁSA

A csoporttal röviden ismertetjük Gary Chapman szeretetnyelvekről szóló elméletét.

“Gary Chapman amerikai család- és párterapeuta több évtizedes praxisa alapján arra a felismerésre jutott, hogy a szeretetet ugyanúgy tanuljuk, mint az anyanyelvünket, és a szeretetközlés alapvetően ötféle kommunikációs csatornán keresztül történik. Mindannyian azon a nyelven fogadjuk be és fejezzük ki a szeretetet, amelyre neveltetésünk és személyes hajlamaink nyomán a legfogékonyabbá váltunk. Ezért fordul gyakran elő, hogy szeretetünk kifejezése nem ér célt, mert az üzenet küldője és befogadója nem értik meg egymást.

AZ 5 SZERETETNYELV:

1. Elismerő szavak:

Az elismerő szavak verbális megerősítést nyújtanak a szeretett személy számára. Az elismerés vonatkozhat az illető személyiségére, külsejére vagy valamely cselekedetére, amelyet értünk vagy másokért tett. „Kedves tőled, hogy lemostad a kocsit. Igazán szép lett.” „Köszönöm, hogy kivitted a szemetet.” „Nagyszerűen áll neked ez a ruha.” „Imádom, hogy ilyen optimista vagy.” „Nagyra értékelem azt, ahogyan segítettél az édesanyádnak.” „Magával ragadó a mosolyod. Észrevetted, hogy mindenkinek felderült az arca, amikor beléptél?” Aki számára elsősorban az elismerés fejezi ki a szeretetet, az valósággal inni fogja dicsérő szavainkat.

2. **Minőségi idő:** A minőségi idő azt jelenti, hogy osztatlan figyelmünkkel tiszteljük meg partnerünket. A közös tévénézés nem ilyen, hiszen ilyenkor a figyelmünket nem egymásra fordítjuk. Amikor minőségi időt szeretnénk tölteni egymással, ne legyen bekapcsolva a tévé, és ne lapozgassunk újságot sem. Beszélgetés közben nézzünk egymásra, és figyelmesen hallgassuk végig egymást. Minőségi idő lehet egy közös séta is, feltéve, hogy az együttlét a lényeg, nem csupán a mozgás. A minőségi idő azt fejezi ki, hogy szeretünk együtt lenni. Akár növényeket ültetünk a kertben, akár sátrazni megyünk hétvégén, azért tesszük, mert élvezzük egymás társaságát.

3. **Ajándékozás:** Sokan akkor érzik leginkább a szeretetet, ha ajándékot kapnak. Az ajándék azt fejezi ki számukra, hogy partnerük gondolt rájuk akkor is, amikor éppen nem voltak együtt. Honnan tudhatjuk, hogy milyen ajándékkal szerezhetnénk örömet? Megfigyelhetjük, hogyan reagál, amikor másoktól ajándékot kap, vagy milyen megjegyzéseket tesz katalógusok böngészése vagy tévéreklámok közben. Akár meg is kérdezhetjük tőle, hogy sorolja fel, milyen ajándékokra vágyik. Az ajándéknak nem feltétlenül kell drágának lennie. Egy szál virág, egy doboz csokoládé, egy képeslap vagy egy könyv is kifejezheti szeretetünket.

4. **Szívességek:** Aki a szívességek szeretetnyelvét beszéli, annak a tettek többet mondanak a szavaknál. Ha elismerő szavakat mondunk neki, valószínűleg ilyesmit gondol majd magában: „Ha szeretsz, miért nem segítesz a házimunkában?” Számára a kocsimosás, a fűnyírás, a porszívózás vagy a csecsemő pelenkázása fejezi ki a szeretetet. Ha azt akarjuk, hogy érezze törődésünket, figyeljük meg, milyen segítségre vágyik, majd tegyük azt rendszeresen.

5. Testi érintés: Régóta tudjuk, milyen hatalmas érzelmi erő rejlik a testi érintésben. A kutatások azt mutatják, hogy akiket sokat dajkáltak és simogattak gyermekkorukban, azok jobban boldogulnak az érzelmi életükben, mint azok, akik kevés szeretetteljes érintésben részesültek. Minden kultúrára jellemző, hogy a nemek között milyen érintések elfogadottak, és mi számít illetlenségnek. Az elfogadott érintés szeretetet fejez ki, míg a nem helyénvaló érintések sértőek vagy megalázóak lehetnek. A testi érintés érzelmi energiát közvetít azok számára, akiknek ez a szeretetnyelvük.” (Forrás: <https://szeretetnyelvek.hu/>)

A foglalkozás célja, hogy a koncepciót a fiatalok nyelvére fordítva rámutassunk arra, hogy milyen sokféleképpen érzékeljük a világot. Kézzelfogható példákon keresztül mutatjuk meg a fiataloknak, hogy hogyan tudnak nézőpontot váltani egy társas szituációban, hogyan tudnak ráhangolódni jobban azokra az emberekre, akikkel kapcsolatban vannak. Ez a foglalkozás fejleszti az empátiás készséget, segíti a társas kapcsolódást, és elősegíti a konfliktusok természetének megértését.

POZITÍV PLETYKA

A pozitív pletyka játék egy visszajelző technika, amit a csoporttá formálódás egy mélyebb szakaszában érdemes alkalmazni, egy-egy folyamat végén.

Három fős csoportokra osztjuk a résztvevőket, és arra kérjük őket, hogy adjanak egymásnak pozitív visszajelzéseket. Úgy kell beszélni arról, aki visszajelzést kap, mintha ő nem lenne ott a körben - a másik két fél tehát egyes szám harmadik személyben beszél a harmadik félről.

Segíthetjük a csoporttagokat az elején rávezető kérdésekkel, hogy jobban megértsék, milyen lehetőségeik vannak a pozitív visszajelzések megfogalmazására. (Pl. külső-belső tulajdonságok, amiket szeretnek benne, egy hozzá kapcsolódó jó élmény, ami valami miatt nagy hatást gyakorolt rájuk, egy dolog, amiben különösen ügyes, tehetséges.)

A két résztvevő, aki pletykálkodik, egymással szemben áll, a harmadik résztvevő, akiről pletykálnak, háttal áll nekik, és csak hallgatja, amit mondanak. Beállítunk egy időkorlátot, amíg a pletykálkodás tart, majd cserélünk.

A játék végén nagycsoportban dolgozzuk fel az átélt élményeket.

ÖNISMERETI TÁRSAS

A játék kisebb csoportokban vagy nagy csoportban is játszható. A játék során különböző önismereti kérdéseket kell megválaszolniuk a csoport tagjainak (pl. melyik a kedvenc filmük, könyvük, mi az, ami a legjobban kikapcsolja őket, mi volt a legjobb/legrosszabb dolog, ami aznap történt velük, mitől lesznek boldogok, mitől lesznek mérgesek stb.).

A játékhoz használhatunk előre gyártott kérdés kártyákat vagy digitálisan készített játékokat.

AZ ÉLETEM FÁJA

Ebben a gyakorlatban egy fa megrajzolásával adunk lehetőséget a csoport tagjainak arra, hogy új szemüvegen keresztül nézhessenek végig az életükön és önmagukon. Arra kérjük a fiatalokat, hogy rajzoljanak egy fát, aminek vannak gyökerei, törzse, ágai és levelei.

A fa egyes részeihez a következő dolgokat írják le a résztvevők:

- **Gyökerek:** ami erőt ad, megtart (ezek lehetnek személyek, képességek, tulajdonságok, bármi, amiből erőt tudnak meríteni).
- **Szár:** képességek, készségek, tulajdonságok, amik jellemzőek rájuk.
- **Ágak:** célok, törekvések, jövőbeli elképzelések.
- **Levelek:** az eddigi fő eredményeik és sikereik.

A rajzok elkészültével egyénileg, majd csoportosan is feldolgozzuk, milyen hatással volt rájuk a feladat. (Pl. Milyen érzés volt maga az alkotás? Mennyire ment könnyen? Milyen érzéseket vált ki belőled, ha ránézel a fádra?)

Az Élet fája gyakorlatnak több változata is létezik. Fontos, hogy ennél a célcsoportnál ezt a jelen- és jövőorientált változatot alkalmazzuk, mivel a múlttal való viszony és a múltban történt események különösen felkavarók lehetnek a fiatalok számára. Csak olyan mélységig engedjük a résztvevőket lemenni, amit biztonsággal tudunk kezelni egyénileg és a csoport szintjén is. A gyakorlat lényege a pozitív énkép erősítése, az erősségek, erőforrások és kapaszkodók megtalálása, amelyek támogatják őket a jövőbeli céljaik elérésében.

A HARMADIK HÉTEN A VÁLLALKOZÁS-SZIMULÁCIÓS
JÁTÉKOT ALKALMAZTUK, AMELYNEK ELMÉLETI
ALAPJÁT, TEVÉKENYSÉG-ELEMEIT ÉS RÉSZLETES
LEÍRÁSÁT A PROJEKT HONLAPJÁN ELÉRHETŐVÉ
TESSZÜK.



Néhány visszajelzés

A NEMZETKÖZI HETEK VÉGÉN SZÁMOS KÉRDÉST FELTETTÜNK A RÉSZTVEVŐKNEK EGY VISSZAJELZŐ KÉRDŐÍVBEN. MEGKÉRDEZTÜK ŐKET ARRÓL IS, HOGY MIT VISZNEK MAGUKRÓL AZ ADOTT HÉTRŐL. A KÖVETKEZŐKET ÍRTÁK:

- mindent viszek magammal
- boldogság, barátság
- boldogságot, jó kedvet, több bátorságot
- összetartást meg a tiszteletet
- Our Voice!
- még ha más nyelvet is beszélünk, mindig tudunk kommunikálni, mint ahogy ezen a héten is tettük.
- merek többet mondani arról, hogy mit érzek
- Our Voice
- Our Voice!
- A szeretetet, a toleranciát, a jó hangulatot, a hálát!
- magamat
- sok mosoly, öröm, konfliktus megoldás, jó élmények
- öröm, jó élmények
- A jó élményeket, mert a rosszakat el akarom felejteni
- tapasztalatokat, élményeket
- vidámság, jókedv
- sok tanulást (amit tanultam: kultúra)
- barátság
- kultúra
- beszélni az érzéseimről



Néhány visszajelzés

A NEMZETKÖZI HETEK VÉGÉN SZÁMOS KÉRDÉST FELTETTÜNK A RÉSZTVEVŐKNEK EGY VISSZAJELZŐ KÉRDŐÍVBEN. MEGKÉRDEZTÜK ŐKET ARRÓL IS, HOGY MIT VISZNEK MAGUKRÓL AZ ADOTT HÉTRŐL. A KÖVETKEZŐKET ÍRTÁK:

- Közös játék és gondolkodás a csoporttagokkal
- jókedv utazás közben
- sok szeretetet viszek magammal
- mosolyt, boldogságot, játékokat és barátokat
- a trénerek személyisége nagyon megnyerő volt
- a közös játékokat
- a tolmácsok és a fordítások nagyon jók voltak
- sok új dolgot tanultam magamról
- fürdőzés, játékok és felvonók
- sok élményt viszek magammal
- több önbizalmat viszek magammal
- a pozitív pletyka játékot
- a tájakat viszem magammal, amiket az úton láttunk
- a délutáni színes programokat
- stratégiai gondolkodás
- közös beszélgetések
- új barátokat
- nevetés, élmények
- román zenék és szavak

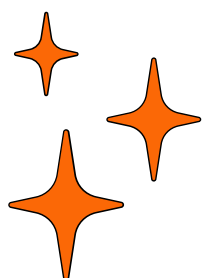


Néhány visszajelzés

A NEMZETKÖZI HETEK VÉGÉN SZÁMOS KÉRDÉST FELTETTÜNK A RÉSZTVEVŐKNEK EGY VISSZAJELZŐ KÉRDŐÍVBEN. MEGKÉRDEZTÜK ŐKET ARRÓL IS, HOGY MIT VISZNEK MAGUKRÓL AZ ADOTT HÉTRŐL. A KÖVETKEZŐKET ÍRTÁK:

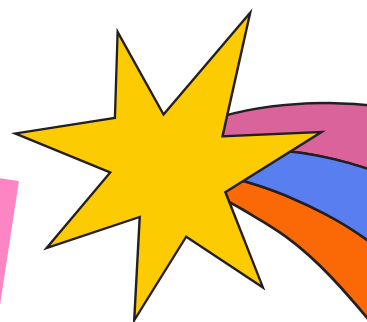
- élmények, tapasztalatok; coachingról tanultak; social media csoporttal való együtt dolgozás; jobb egy 'oops' mint egy 'mi lett volna, ha'
- csodás élmények
- mindent
- angolul tanultam
- új nyelv
- Sok vidámságot, ajándékot
- jókedvet, örömet
- minden jó pillanatot
- új helyek, kultúra
- jó emlékeket
- álmok
- egymással való beszélgetés
- hogy az együttműködés fontos
- minden szép pillanatot





Keress

minket!



**REMÉLJÜK, HASZNOSNAK TALÁLTAD A
KIADVÁNYUNKAT!**

**HA MÉG TÖBBET SZERETNÉL TUDNI A PROJEKTÜNKRŐL, KERESD FEL A
HONLAPUNKAT, ÉS KÖVESS MINKET A KÖZÖSSÉGI MÉDIA
OLDALAINKON!**

- Szülők Háza Közhasznú Alapítvány
- Asociatia Pro Agriensis Egyesület
- Kommunió Egyesület
- De Stuyverij

KONKRÉT KÉRDÉSEKKEL KERESHETSZ MINKET EMAILBEN IS:

Magyarország: Balla Lilla, projektkoordinátor: lilla@szulokhaza.hu

Belgium: Stefanie Deleu, programvezető: stefanie@destuyverij.be

Románia: Márton Zsuzsanna, programvezető: proagriensis@gmail.com



Az Európai Unió
támogatásával

Erasmus+
Új lehetőség. Új szemlélet.