

Társadalmi érzékenyítés művészet-, és drámapedagógiai módszerekkel Magyarországon

Katona Tünde Virág

Budapesti Metropolitan Egyetem, Művészeti és Kreatívipari Kar

Művészeti Instruktork MA, 1.évfolyam

Témavezető: K. Horváth Zsolt, PhD, egyetemi docens

A színházi nevelés, zenepedagógia és a képzőművészetek az önálló gondolkodást segítve árnyaltan és kreatívan dolgozhatnak fel akármilyen személyes vagy társadalmi problémát, ezért is vizsgálom és alkalmazom őket. Emellett rátaláltam a dramatikus zene, részvételi színház, szimbólummunka és a történetmesélés interaktív eszközeire, melyeket gyakorlati alapú kutatásomban évek óta alkalmazok iskolás csoportokban, fiatal felnőtt közösségekben.

Programom tárgya komplex: művészeti, művészetpedagógiai és részben kutatási tárgyú. Művészeti, mivel művészetpedagógiai workshopokat dolgozok ki, és alkalmazok, és kutatási, mivel szeretném ezeken, és a kapcsolódó további foglalkozásokon ezen programok hatékonyságát mérni, globálisabb szinten kutatói attitűddel tudást szerezni, összegezni a jelenségről Magyarországon. Az elmúlt évtizedben különböző művészeti területeken tevékenykedtem, és saját magamon azt tapasztaltam, hogy ezek a tevékenységek mind az önismeretemet, mind a társadalmi problémák iránti érzékenységemet fejlesztik.

Ezen pályamunkámban három, jelenleg társadalmilag releváns foglalkozást állítok majd össze, s a foglalkozásokban alkalmazok egy kísérleti, asszociációs gyakorlattal végrehajtott hatásmérést, majd ennek a hatékonyságát vizsgálom meg.

Szakmai Háttér

Szakmai tapasztalatom és a foglalkozásaim alapja a részvételi színház, és a drámapedagógia; erről írtam a szakdolgozatom, és munkahelyemen is ezt alkalmazom immáron négy éve. A drámapedagógia olyan szemlélet és módszeregyüttes, mely a színpadi jeleneteket és az interaktív improvizációs gyakorlatokat vegyíti az érzékenyítés, tapasztalat-, és tudásszerzés, és a közösség fejlesztésének céljából. Kulcseleme a szerep védelme, mely' egyben el is választja a művészetterápiás (pl. pszichodráma) módszerektől, mivel a résztvevők más karakterek bőrébe bújva gondolkoznak, döntenek, játszanak. Ez olyan biztonságot ad nekik, melyben éppen annyi személyes érzést és tapasztalatot fognak csak megosztani a csoporttal, amennyit szeretnének, persze a karakterek felszíne alatt mégis önmagukat fejezik ki, a sebezhetőség szorongása nélkül. Ez a módszer emellett az empátiát, szociális érzelmi intelligenciát és társadalmi érzékenységet is fejleszt, hiszen más emberek életébe kapnak betekintést, „más szemszögéből gondolkoznak”. A szerepjátékok tehát kiváló eszközök az élethelyzetek modellezésére és a problémamegoldás fejlesztésére. A „lombikban” végzett kísérletezés lehetősége lehetővé teszi, hogy a résztvevők biztonságos körülmények között tapasztalatokat szerezzenek, és olyan helyzetekkel szembesüljenek, amelyekkel a valós életben talán még nem találkoztak.

A közös tapasztalatok megosztása nemcsak a megoldási lehetőségek szélesítését szolgálja, hanem erősíti a csoportkohéziót is. Ahogy említettem, több szem többet lát – így a különböző perspektívák és tapasztalatok gazdagítják a közös tudást, és kreatív megoldásokat szülhetnek. A szerepjáték során a résztvevők szabadabban kísérletezhetnek különböző cselekvési módokkal, ami segíthet a bátorság és a kreativitás fejlesztésében. Az ilyen típusú gyakorlatok nemcsak a problémamegoldó képességeket erősítik, hanem a kommunikációs készségek, az empátia és a csapatmunka aspektusait is fejlesztik. A szerepjátékban a résztvevők egy elképzelt szituációban lépnek fel, ahol megélhetik a különféle érzelmeket, konfliktusokat és megoldási kísérleteket anélkül, hogy a saját valóságukkal közvetlenül szembesülnének. Ez a védett tér lehetőséget ad arra, hogy kísérletezzenek a különböző reakciókkal, miközben a közös gondolkodás és az együttműködés is hangsúlyt kap.

Összességében a dramatikus módszertan egy komplex, sokrétű megközelítés, amely nemcsak a művészet és a szórakozás világába vezet be, hanem a személyes fejlődés, a reflexió és a közösségi élmények színterévé is válik. A résztvevők így nem csupán passzív megfigyelők, hanem aktív formálói a történeteknek és a megoldásoknak, amelyek a saját életükre is vonatkozhatnak.



Az Országos Drámapedagógia Társaság 120 órás „Gyermekszínházi Rendezői” tanfolyamán ismertem meg Pap Gábor Papeszt és módszerét, a dramatikus zenét, mely a drámapedagógiai módszereket ötvözi az alkalmazott zenével, színészképzéssel és zenei improvizációval.

Munkásságából ezen pályázat során „A dramatikus zene felfedezése” című művéből merítettem gyakorlatokat, melyekhez a könyvben leírt ötös rendszert alkalmazom, a kontextusban szükséges változtatásokkal. Ezekben a gyakorlatokban, változtatásokban volt szerencsém magával a szerzővel konzultálni, s a mentorálásával nemrég ki is próbálhattam a saját verziómat (melyet ezen pályamunkában is alkalmazok) egy fókuszcsoportban, mielőtt a foglalkozás részévé tettem.

Pár szó az ötös rendszerről: az egyszerűbb instruálás, és ezáltal a szükség szerint szűkebb, vagy tágabb keretek megteremtésének érdekében Pap Gábor Papesz egy lentről felfelé épülő, számozott „vokális hangszín-pentatónia skálát” alakított ki. A skála pontjai:

1. hangutánzás, hangeffektusok
2. szituatív beszéd (mindennapi megszólalások, kérdések, válaszok, féldialógusok)
3. vers-beszéd
4. dúdolás vagy éneklés
5. tartott hangok (vokális harmóniák, összhangzatok- tehát „angyalhangok”)

Az angyalhang elnevezést a kitartott hangok harmonikus, transzcendens közös hangzása adta.

Ez a számozás lehetőséget ad arra, hogy szimpla kézen mutatott számozással, vezényhangok nélkül instruálhassuk a gyakorlatok menetét.

A szimbólummunkát aztán egy nemzetközi projekt, a Becoming Parents EU létrehozásának során ismertem meg.

A szimbólummunka eszközei és módszerei széleskörűen alkalmazhatóak, beleértve az anamnézist, diagnózist, terápiás beavatkozást, szupervíziót, csoporttámogatást, coachingot, tanácsadást, képzést és megelőzést. A módszer gyakorlatias és hatékony minden korosztály számára, mivel már a munka legelejétől érdemi részvételre ösztönözheti a résztvevőket. A szimbólumok segítik az emberek megnyílását, önkifejezését, készségeik és képességeik azonosítását, amely elengedhetetlen a sikeres foglalkozáshoz, tréninghez. A résztvevők bevonása megelőzi az érzelmi túlterhelést, támogató környezetet teremtve, ahol könnyebben kibontakozhatnak a személyes felismerések. A szimbólumok az önrendelkezés hídjaként is funkcionálhatnak, elősegítve az önálló és magabiztos cselekvést, ami fontos a hosszú távú változás és a személyes növekedés szempontjából. A résztvevők olyan tárgyakat választanak, amelyek személyes érzelmekkel és történetekkel kapcsolatosak, így ezek a tárgyak szimbólumokká válnak, segítve a gondolatok és érzések eligazítását. Wilfried Schneider munkája szerint a tárgyak kiválasztása a módszertan középpontjában áll, lehetővé téve a problémák gyors és mély megértését.

A szimbólumok és az emberi elme kapcsolatának mélyreható vizsgálata ezért nemcsak a pszichológia, hanem a terápia, a tanácsadás és a képzés területén is alapvető fontosságú. A szimbólumok képesek kifejezni azokat a komplex gondolatokat és érzelmeket, amelyek gyakran meghaladják a verbális kommunikáció kereteit. Ahogy Umberto Eco megfogalmazta, „a világ jelek erdeje, amelyet értelmezni kell; ez a nézőpont hangsúlyozza a szimbólumok kommunikációs erejét, különösen azok számára, akik nehezen fejezik ki magukat hagyományos módon”.

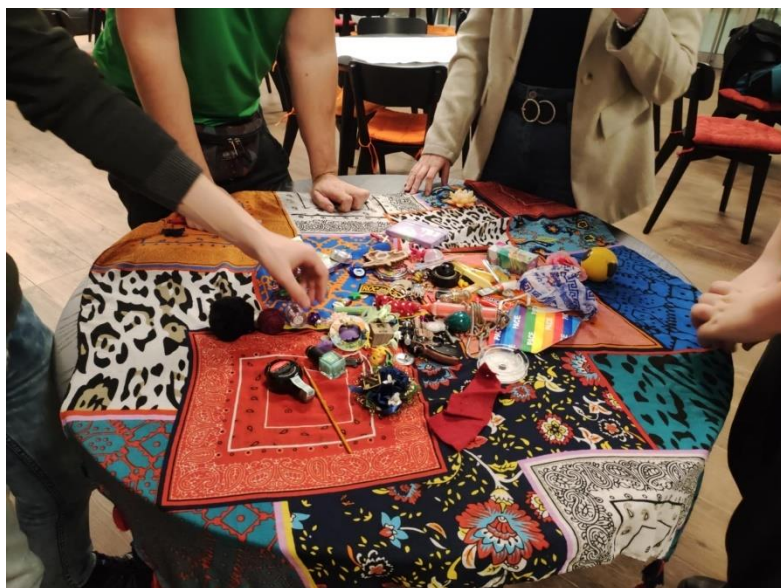
Carl Gustav Jung szimbólumokkal kapcsolatos elméletei különösen fontosak, mivel ő a szimbólumokat a tudattalan elme kifejezésének alapvető eszközeiként definiálta. Jung szerint a szimbólumok dinamikus, élő képek, amelyek a kollektív tudattalanból erednek, és amelyek segítik az individuáció folyamatát — a tudatos és tudattalan elemek integrálását, amely a pszichológiai teljességhez vezet. Az archetípusok, mint például a Hős vagy az Anya, közös emberi tapasztalatokat képviselnek, és ezek a szimbólumok gyakran megjelennek mítoszokban, álmokban és vallási rituálékban.

A szimbólumok alkalmazásának különböző módszerei, mint például a Világjáték-terápia vagy Wilfried Schneider szimbólummunkája, lehetőséget adnak arra, hogy az egyének szabadon

kifejezhessék belső világukat, az érzelmeket és tapasztalatokat. Ezek a módszerek segítenek a résztvevőknek abban, hogy mélyebb megértést nyerjenek saját magukról, és támogassák a személyes növekedést. Ebben a pályamunkában én a Schneider-féle szimbólummunkát alkalmazom majd, mely integrálva a drámai szerep fogalmával, a szerepen belüli asszociációkban, illetve a lezáró-, és ismerkedő feladatokban jelenik majd meg.

A szimbólumokkal való munka során a résztvevők képesek azonosítani és átélni saját készségeiket és képességeiket, lehetővé téve számukra, hogy magabiztosan cselekedjenek. Az önrendelkezés és a tudatos cselekvés kulcsfontosságú a hosszú távú változások és a személyes fejlődés szempontjából.

Összességében a szimbólumok jelentős szerepet játszanak az emberi elme megértésében, a kommunikációban és a gyógyulási folyamatokban. A szimbólumok alkalmazása a terápiás és tréning környezetekben lehetőséget ad arra, hogy a résztvevők mélyebb kapcsolatba lépjenek saját tudattalanjukkal, és támogassák személyes fejlődésüket.



A történetmesélés módszerét főleg az „Életút” foglalkozásomban alkalmazom majd.

A történetek, vagy tágabb értelemben a narratíva az emberi lét egyik alapvető értelmezési módja, ami elősegíti a személyes fejlődést. J. P. Sartre írja a Nausea című művében: „Az ember mindig történetek mesélője, saját és mások történeteivel körülvéve él, mindent, ami vele történik, ezeken a történeteken keresztül lát, és úgy próbálja élni az életét, mintha ő mesélné”. Azáltal, hogy saját tapasztalatainkat más emberek történetei közé illesztett történetekként értelmezzük, lehetőséget kapunk arra, hogy más szemszögből tekintsünk az életünkre.

A történetmesélés így egy rendkívül gazdag és sokoldalú pedagógiai eszköz, amely nem csupán a tanulási folyamatot gazdagítja, hanem a közösségépítés szempontjából is létfontosságú. A tagadhatatlan előnyök, mint a vizualizáció, kreativitás, kommunikációs készségek és empátia fejlesztése, mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a tanulók ne csak passzív befogadók legyenek, hanem aktív résztvevői a tanulási folyamatnak.

A történetek ereje abban rejlik, hogy képesek érzelmeket generálni, így a hallgatók könnyebben azonosulhatnak a szereplőkkel és a helyzetekkel. Ez az azonosulás nemcsak az egyéni tapasztalatokra és érzésekre való reflektálást segíti elő, hanem a közösségi érzés erősítésére is kedvező hatással van. A közös történetek megosztása és feldolgozása révén a résztvevők közötti kötelékek is megerősödnek, ami elősegíti a csapatmunkát és a közös célok elérését.

A történetmesélés nemcsak a tanulási folyamatot gazdagítja, hanem lehetőséget teremt arra is, hogy a résztvevők kifejezzék önmagukat, fejlődjenek személyesen és közösségileg. A pedagógusoknak, trénereknek érdemes tudatosan beépíteniük a történetmesélést a tanítási gyakorlatukba, hogy a résztvevők ne csak tudást, hanem fontos életkészségeket is elsajátíthassanak.

A történetmesélés és a szimbólummunka intergalása szinte magától értetődő, a legtöbb gyakorlatban már adott a kevert, eszközökkel való történetmesélés, vagy az asszociáción keresztüli, terelt önkifejezés, beszélgetés alkalmazása. A drámával való ötvözés számomra nagyobb feladat volt, kevesebb szakirodalommal. Tapasztalatom révén alapvetően a dráma-foglalkozást igyekeztem színezni a felsorolt módszerekkel és eszközökkel, melyekbe aztán a munkám során annyira belemerültem, hogy némelyik foglalkozásban még nagyobb szerepet is kaptak, mint a részvételi színházi módszereim. Ezt persze nem problémaként látom; célom az érzékenyítés és a művészettel való fejlesztés volt, az adott témában a lehető leghatékonyabb, és legélvezetesebb gyakorlatok alkalmazásával.



A következő részben bemutatom a három foglalkozás specifikus témájában szükséges kutatómunka rövid összefoglalását, majd a három foglalkozást gyakorlatokra lebontott vázlatban mutatom be.

Első foglalkozás: úton a kiégés felé- teljesítménykényszer és „overthinking“

A kiégés szindróma egyre nagyobb figyelmet kap a mai társadalomban, ahol a teljesítményorientáltság és a folyamatos versenyszellem dominál. Bodnár Csilla pszichoterapeuta figyelmeztet arra, hogy a gyerekek számára állított kihívások gyakran túllépik a képességeiket, ami mind mentálisan, mind fizikálisan megterhelő lehet számukra. Ez a jelenség nem csupán a felnőttek, hanem a fiatalabb generációk életére is hatással van, hiszen a társadalmi elvárások és a folyamatos teljesítménykényszer sok esetben a gyerekek érzelmi és fizikai kimerüléséhez vezethet.

Herbert J. Freudenberger és Ditsa Kafry definíciója alapján a kiégés hosszú távú emocionális terhelés következményeként alakul ki, különösen azoknál, akik a munkájuk során intenzív empátiát és azonosulást igénylő szerepet töltenek be. A kiégés tünetei közé tartozik a fizikai és mentális kimerültség, a kedvetlenség, valamint a társadalmi kapcsolatok iránti érzéketlenség.

Byung-Chul Han „A kiégés társadalmában” című művében arra hívja fel a figyelmet, hogy a modern társadalom hiperaktivitásra kényszeríti az embereket, ami elkerülhetetlenül a kiégéshez és a mentális betegségekhez vezet. A munkahelyi kiégés nem csupán az egyénekre, hanem a társadalom egészére is hatással van. A csökkenő produktivitás, a magasabb betegszabadságok és a munkaerő cserélődése gazdasági szempontból jelentős problémákat okoz a munkáltatóknak. Továbbá, a rossz munkahelyi légkör és a növekvő munkahelyi konfliktusok hosszú távon hozzájárulnak a munkahelyi elégedetlenséghez és a lemorzsolódáshoz.

Összességében a kiégés szindróma nemcsak egyéni probléma, hanem társadalmi jelenség, amely a modern életformához és a teljesítményorientált kultúrához kapcsolódik. A megelőzés és a kezelés érdekében fontos a munkahelyi környezet javítása, a stresszkezelési technikák bevezetése, valamint a gyerekek és felnőttek mentális egészségének védelme. A kiégés okai a következők lehetnek:

1. sok stressz
2. a munkában hiányos a teljesítménymérés (kontroll)
3. az érintett nem kap elég visszajelzést, megerősítést
4. bizonytalan a társadalmi presztízse
5. a bérezése nem megfelelő
6. túl hosszú a munkaideje
7. az extra igénybevétel mellett nagy felelősség hárul rá a munkakörében
8. gyakran él meg krízishelyzetet

9. nem nagyon adódik számára előrejutási lehetőség
10. akár adminisztratív terhek is nyomják a vállát

A burnout folyamata

1. **Az idealizmus szakasza.** Túlzott lelkesedés munkakezdekor, nem reális célok kitűzése, a munkakör idealizálása. A kollégákkal intenzív a kapcsolat, az érintettek saját személyiségüket tekintik a legfontosabb munkaeszköznek.
2. **A realizmus szakasza.** A lelkesedésre pozitív visszajelzés jöhet a munkáltatótól, ez elősegíti a kreativitást, hatékonyságot. Az érintett szociálisan érzékeny, [szakmája iránt elkötelezett](#).
3. **A stagnálás szakasza.** Az idő előrehaladtával a teljesítmény nem emelkedik, a munkájával járó kapcsolataiban nem túl lelkes, csökken a teljesítőképeség, az érdeklődés, a nyitottság.
4. **A frusztrációs szakasz.** A tökéletesség hajszolása cselekvés- és bizonyítási kényszerbe csaphat át, amely a kiégés előszobája. Az érintett egyre több időt tölt munkával, kevesebbet a családjával, barátaival, a privát élete háttérbe szorul, ez utóbbihoz köthető feladatairól megfeledkezik. Közben a munkahelyi teljesítmény csökken, a munkakörében negatív megnyilvánulásokra lesznek figyelmesek a munkatársak, páciensek, ügyfelek, kliensek. Megkérdőjeleződik a hivatásának hatékonysága.
5. **Apátia.** Az érintett kerüli a kliensekkel, ügyfelekkel való találkozást, a kihívásokat, a munkatársak segítő szándékát elutasítja, negatívan ítéli meg a jövőjét. A szakmai munka sematikussá válik

A burnout kezelése

1. külső segítségre van szükség.
2. az érintettek munkakörülményei változnának, a túlterheltség mérséklődne, de erre nem mindig van lehetőség
3. A pszichoterápia ajánlott azoknak, akiknek ez a probléma sejtetően valami más, korábbi problémából eredeztethető, így a szakember segít kideríteni a gyengítő hátteret, és a tudatos rendezés során is a hónunk alá nyúl. Mivel ez is valahol egy veszteségélmény, így egyféle gyászdinamika jellemzi az ilyen beszélgetéseket.

4. az autogén tréning vagy bármilyen stresszoldó technika, amit néhány ülés alkalmával segíthet elsajátítani például egy képzett pszichológus, de a relaxációs CD-k, DVD-k is eredményeket hozhatnak.
5. Segíthet egy coach (tanácsadó) is, aki az önmanagelést, önmegismerésünket veszi kezelésbe, ezáltal pedig teherbírásunkat állítja biztosabb alapokra.
6. Elkerülhetetlen a gyógyszeres kezelés, ha a kiégés extrém módon súlyos, és szorongás, depresszió kíséri, illetve a felsoroltak nem segítettek érdemben, ez viszont már a pszichiáter hatáskörébe tartozik.
7. Súlyos esetben akár munkaterület-váltás is szükségessé válhat.

Megelőzés:

A rugalmas terhelés, a személyes problémák figyelembevétele, a nem túl szigorú szabadságolási rendszer kialakítása segít megelőzni a tünetegyüttest.

1. Hasonlóan preventív erejű lehet bármilyen képzés, továbbképzés, tréning is, illetve, ha támogató munkahelyi közeg veszi körül a munkavállalót. A segítő foglalkozásúaknak a a rendszeres szupervízió komoly védelmet jelenthet.
2. Ha egy munkáltató rendszeresen biztosít például olyan képzéseket, amelyek a saját mentálhigiéné ápolását, a feszültség csökkentését, a munkatársi csoportépítést célozzák, már csökkennek a kockázati tényezők a tünetegyüttest illetően.
3. A foglalkozás tudatos megválasztása, igényeink, képességeink megfigyelése, motivációink, attitűdjeink tisztázása és szétválasztása már csökkentheti a burnout veszélyét,
4. munkavállalóként tisztázni kell már nagyon korán azt is, hogy mely helyzetek azok, amelyekben a túlterheltség jelei jelentkeznek.
5. Bármilyen nehéz is, mindig kell időt szánni a munkahelyi és magánéleti problémák megoldására, a kellemetlen beszélgetésekre, illetve rendszeresen be kell iktatni pihenőt, szabadságot is a munkarendbe.
6. Szétválasztani, mely terheink szükségesek és mely terheink irreálisak.
7. Nem megfelelő az a munkahely, ahol folyamatosan azt érezzük, nem becsülnék meg minket, sem anyagilag, sem erkölcsileg, és a szakmai túlterheltség elől is érdemes "elmenekülni".
8. A tehermentesítés lenne a legjobb prevenció, egy olyan munkahely, ahol kicsit ki lehet kerülni a munkából, lehet kezdeményezni változást.

9. A segítő foglalkozásúaknál segíthet a kliens és a segítő közti ideális távolság beállítása, a stressz intellektuális, racionális megközelítése, valamint a rendszeres továbbképzés, szupervízió.
10. Remélhetőleg az én foglalkozásom, mely segíti majd a témában való tudatosságot, a saját határok meghúzását, a probléma időben való felismerését.

A kutatómunkám során egy egyéni blogra is akadtam, mely közérthető nyelven saját tapasztalatait osztja meg a témában. A leírtakat kiemelve nem fogom alkalmazni, de a közös ötletelésben rendkívül hasznos elemeket emelnék ki ebből a laza megfogalmazásból. Deli Csenge megoldásai:

1. Tudatosítom magamban, hogy oké

Oké, ha valami nem megy elsőre, sem másodikra, a hibázás lehetősége mindig benne van a pakliban, a jó hibákból pedig tanulni kell, nem kudarcként tekinteni rájuk. Oké, ha „csak” 85 százalékos a teljesítmény, nem kell mindig mindenből tökéleteset kihozni, a prioritizálás és a szelektálás hasznos. Oké, ha nemet mondok valamire, ez egyáltalán nem a gyengeség jele.

Számomra nagyon fontos ez a fajta tudatosítás, hogy történjen bármi, nem fog összedőlni a világ. Néha már nem is kell olyan sokszor mantráznom ezeket az „okékat”, jönnek maguktól.

2. Elkezdem valahogy

A halogatás nagyon komoly és veszélyes műfaj. Amikor olyan feladatom van, hogy azt a lehető legjobban szeretném megoldani, hajlamos vagyok tolni magam előtt a legutolsó pillanatig, amikor már nincs tovább. Persze addig folyamatosan ott motoszkál a fejemben a teendő, és már az is sokat segít, ha néhány gondolatkezdeményt papírra vetek cenzúra nélkül. Kulcsszavakat, struktúrákat, megoldáshoz vezető lépéseket, tervfoslányokat, amelyekből végül összeáll az egész. Minden kezdet nehéz, főleg egy maximalistának, ezért a lényeg, hogy nekiüljünk, és beindítsuk az agyunkban formálódó láncreakciót.

3. Részfeladatokat gyártok, és hozzájuk rendelek célokat

Ha egy nagyobb kötelezettségem van, az már önmagában olyan ijesztő, hogy még véletlenül sincs kedvem belekezdeni, ezért rájöttem, hogy amennyiben lehet, jobb kisebb részekre bontani a nagy egészet. Nem vagyok igazán tervező típus, de mostanában sokat segít, hogy kitűzök kis célokat a feladataimmal kapcsolatban, beosztom, melyik nap mit fogok csinálni, látom előre, hogyan alakul a hetem, mik a közelgő határidők. Így már a folyamat közben is elégedettséget érzek, ha valamit kipipálhatok a listámról.

4. Megdicsérem magam

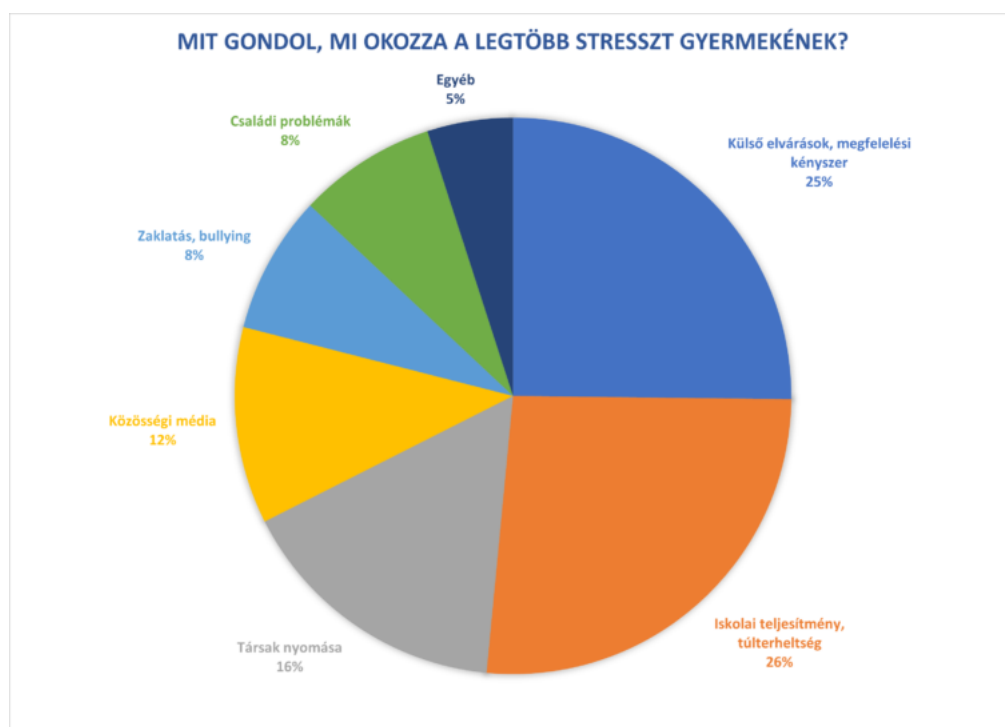
Szerencsére ez egyre könnyebben megy. Végre nem csak a hibáimra koncentrálok, tudok örülni a sikereimnek, az egészen apróknak is. Ráéreztem:

nem várhatom el másoktól, hogy elismerjék a munkámat, vagy agyondicsérjenek, ha én magam sem vagyok erre képes. A saját vállunk megveregetése amúgy is sokkal kompatibilisebb a vírussal, mintha másokét veregetnénk meg.

5. Máshová csoportosítom az erőforrásaimat

Még a cikk elején említettem, hogy nem vagyok betegesen maximalista, csupán bizonyos területeken érzem szükségét ennek. Ahogy egyre önállósodom, és felnőttebb leszek, mind több területen kell helyt állnom. Rá kellett jönnöm, hogy az egészségem megőrzése érdekében nem mindegy, mit eszem, és sportolok-e, vagy mennyi időt töltök olyan dolgokkal, amelyek örömet okoznak. A főzésre, a mozgásra, az olvasásra és egyéb kikapcsolódásra tehát több-kevesebb sikerrel egyre több időt fordítok, így szomorú következményként lejjebb kell adnom az iskolában, munkában jelentkező maximalizmusomból. Mert az alvás olyan szent dolog, amiről tényleg képtelen vagyok lemondani.

A Funside School kérdőíves felmérése a gyerekek terheléséről:



Felhasznált irodalom:

Byung Chul Han: A kiégés társadalma, 2019:

https://www.typtex.hu/book/10677/byung_chul_han_a_kieges_tarsadalma

A kiégés-szindróma a külföldi és a hazai szakirodalomban:

https://epa.oszk.hu/01500/01551/00054/pdf/educatio_EPA01551_2010-4_Kutkozben3.pdf

Mihálka Mária: A kiégésről- nemzetközi és hazai kutatási kitekintés, 2015

<https://ojs.bibl.u-szeged.hu/index.php/actasana/article/download/18481/18271/18914>

Egyéb cikkek a témában:

<https://funside.hu/funside-school/school-hirek/mindfulness-kerdoiv-elemzes-cikk/>

<https://berkalkulator.com/blog/a-burnout-munkahelyi-kieges-tarsadalmi-es-gazdasagi-kovetkezmeyei>

<https://qubit.hu/2020/01/26/ez-itt-a-kieges-tarsadalma-a-mokuskerekben-onmagunk-hajcsarai-lettunk>

https://www.hazipatika.com/psziche/csalad/cikkek/mitol_lesz_valaki_teljesitmenykenyszeres

<https://gyerekszoba.hu/gyerek/miert-stresszes-a-gyermekem/>

https://www.hazipatika.com/betegsegek_a_z/burnout-szindroma_kieges_szindroma

<https://wmn.hu/wmn-suli/53563-kilepes-a-teljesitmenykenyszer-ordogi-korebol--5-praktikus-tipp-egy-22-eves-egyetemistatol>

A hatásméréshez felhasznált kép:



Óravázlat

Készítette: Katona Tünde Virág

A foglalkozás címe: Kiegészítés és teljesítménykényszer a társadalomban

Csoport: Fiatal felnőttek

Életkor: 15-25 év

Létszám: 15-20 fő

A csoport színjátékos előképzettsége: nem szükséges

Szervezeti keretek, stb.: egyetemi választható program

A foglalkozás jellege: szabadidős tevékenység

Időkeret: 2 és fél óra max.

A foglalkozás konkrét célja: a kiegészítés fogalmának megismerése, mélyítése, megoldási lehetőségeinek tudásmegosztása, érzékenyítés, egymás megértésének fokozása

Szükséges eszközök: a szimbólumkészlet, (akár a sál-szimbólumkészlet a székhez), kinyomtatott 5 kis szövegrészlet, 7 flipchart papír, post-it-ek, sok filctoll, a fent mutató, kinyomtatott kép

AZ ÓRA MENETE:

IDŐ	JÁTÉKSOR LEÍRÁSOK	MEGJEGYZÉSEK, REFLEXIÓK
10p	Névkör szimbólummal	A résztvevők választanak egy szimbólumot, amivel 1-2 szóban bemutatják magukat, és hogy hogyan érkeztek ide
5p (se)	Kép-asszociáció	Középre tesszük a kinyomtatott képet. Mindenki kap egy post-itet, amire leírja az első szót, gondolatot, ami eszébe jut a képről. A post-iteket a kép köré helyezzük, megkérjük a résztvevőket, hogy választott szimbólumukat helyezzék a saját szavukra.
15p	Számolós játék	a, Tizesével számolunk 100-ig és vissza 10-ig. b, Tizesével számolunk 10-ig és vissza 100-ig. c, 20-40-60-80 helyén tapsolunk számolás közben (begyakorlás mindkét sorozatban) d, Két csoportban, egyszerre, ellentétes számsorral Cél: közös összehangolódás fejlesztése, felpörgetés, ritmus Kánon: saját „szólamra“ való odafigyelés gyakorlása
10p	Szerep a falon szimbólummunkával: szék felöltöztetése	A téma ismertetése, pár infó megosztása (pl. kiégés-szindróma definíciója) után: Megalkotni egy perfekcionista fiatal karaktert. Kisebb közös megbeszélés (mi legyen a neve, kora, lakhelye) után mindenki válasszon egy szimbólumot, ami kiegészíti, árnyalja a karakterét; ezzel felöltöztetjük a széket, jelképezve a karaktert
10p	Egyenként beállós szoborjáték	Szék (karakter) közepén: hozzuk létre a környezetét. (Személyek, szituációk, érzések, gondolatok, „mantrák, belső monológ“ egyenként való megjelenítése a térbe való belépéssel: Aki belép, elmondja, mit jelenít meg „én vagyok a...” kezdéssel
15p	gesztus és hang dialógusa 1. (Papesz könyv)	Itt megtanuljuk az ötös rendszert, és gyakorolhatjuk: 1. effekt-hang (zaj, gép- vagy állathang utánzása) 2. szituatív beszéd (dialógus részlete, vagy egy-egy kiragadott mondat ismétlése)

		3. vers 4. ének vagy dúdolás 5. tartott énekelt hang (másokkal együtt harmóniává alakuló „angyalhang”). középen a játék irányítója, akire rámutat, annak valamilyen folyamatos hangot kell adnia, addig, amíg a mutató ráirányul. A vezető többféle mutató kódot is behozhat, irányíthat a két kezével egyszerre, de akár az ujjjaival is „zongorázhat” a csoporttagok hangjaival, élhet tekintetváltással, mutathat a lábaival stb. Ezek az instrukciók az eredeti feladatleírásból vannak Pap Gábor Papesz „a dramatikus zene felfedezése” című könyvéből. Ezt a gyakorlatot annyiban változtatom meg, hogy az előző feladatban kifejtett karakter „fejébe” invitálom a résztvevőket, a feladat: A karakter fejében milyen hangok szólnak? Mik a belső monológjai, hangjai?
15p	Angyalok városa (Papesz könyv) – A szereplő városa	Hangok alkalmazása, középen a karakter-szék; mindenki hozza az előző ötleteket (persze újat is kitalálhat). Bárki beülhet a középső karakter-székre (a karmester), megtapasztalni a káoszt, majd a feloldozást (angyalhang). (vagy akár létrehozhatunk 3 hangzavaregyüttest a később leírt idealizmus- frusztráció- apátia szakaszokra)
20p	Kiscsoportos impro	A csoportot 5, 3-4fős kis csoportba osztjuk. Kiosztunk 5 kinyomtatott szöveget, mely a kiegészítő 5 szakaszának egyikét írja le: 1. Az idealizmus szakasza. Túlzott lelkesedés munkakezdéskor, nem reális célok kitűzése, a munkakör idealizálása. A kollégákkal intenzív a kapcsolat, az érintettek saját személyiségüket tekintik a legfontosabb munkaeszköznek. (2. A realizmus szakasza. A lelkesedésre pozitív visszajelzés jöhet a munkáltatótól, ez elősegíti a kreativitást,

		hatékonyságot. Az érintett szociálisan érzékeny, szakmája iránt elkötelezett. 3. A stagnálás szakasza. Az idő előrehaladtával a teljesítmény nem emelkedik, a munkájával járó kapcsolataiban nem túl lelkes, csökken a teljesítőképeség, az érdeklődés, a nyitottság. – ezt a kettőt nem érdemes külön kiosztani, 3 jelenet elég) 4. A frusztrációs szakasz. A tökéletesség hajszolása cselekvés- és bizonyítási kényszerbe csaphat át, amely a kiégés előszobája. Az érintett egyre több időt tölt munkával, kevesebbet a családjával, barátaival, a privát élete háttérbe szorul, ez utóbbihoz köthető feladatairól megfeledkezik. Közben a munkahelyi teljesítmény csökken, a munkakörében negatív megnyilvánulásokra lesznek figyelmesek a munkatársak, páciensek, ügyfelek, kliensek. Megkérdőjeleződik a hivatásának hatékonysága. 5. Apátia. Az érintett kerüli a kliensekkel, ügyfelekkel való találkozást, a kihívásokat, a munkatársak segítő szándékát elutasítja, negatívan ítéli meg a jövőjét. A szakmai munka sematikusává válik Minden csoport egy kis jelenetet hoz létre, melyben bemutatja a megalkotott karakter egy olyan napját, amikor az általa kapott szakaszban van. A jeleneteket bemutatjuk egymásnak, majd felolvassuk a szakaszok címét.
10p	Jéghegy	nagycsoportosan beszéljük át, mik lehetnek ennek a problémának az okai, gyökerei, körülményei (közben fel is írhatjuk a szakaszokat, hogy meglegyenek táblán)
10p	Mit tegyünk most?- Térkép/mind-map készítés	Osszuk 4-5 fős csoportba a résztvevőket. Minden csapat kap egy A2-es papírt, filctollat, színes, különböző formájú post-iteket. A csoportok egyik fele arról készít útmutatót, lehetőségeket, hogyan lehet valószínűleg kezelni a kiégést, mit lehet tenni a karakternek, vagy a környezetének

		helyzete javításáért. A többi csoport arról készít képet, mit tehet az ember, a közösség, a világ a kiégés megelőzése érdekében.
10p	Alkotások prezentálása egymásnak	
5p	Kép-asszociáció 2.	Ugyanarra a képre most is asszociációt kérünk.
10p	Lezárás	Beszámolók meghallgatása (Mi változott a véleményedben, mi változott a kép-asszociációban, milyen élmény volt, „mit viszel haza“, stb.)

Második foglalkozás: Életút workshop: a gyermekvállalás dilemmája

A foglalkozáshoz nem volt szükséges a háttérkutatás, mert elsősorban a résztvevők saját életére és személyes véleményeire épül és reflektál.

A használt kép:



Készítette: Katona Tünde Virág

Csoport: Fiatal felnőttek

Életkor: 15-25 év

Létszám: 5-15 fő

Szervezeti keretek, stb.: egyetemi választható program

A foglalkozás jellege: szabadidős tevékenység

Időkeret: két óra

A foglalkozás konkrét célja: A résztvevők önismeretének fejlesztésére való tér biztosítása, önreflexió, individuális és közösségi, reális rálátás a gyermekvállalás jelenlegi helyzetére

Szükséges eszközök: szimbólumkészlet, A2-es papírok és filctollak a résztvevők számára, post-it-ek, színes és különböző formájú díszkövek, kavicsok a szimbólumjátékokhoz, hanglejátszó (lehetőleg elérhető spotify, youtube, sok zenét biztosító készülékkel), opcionális: dixitpakli

AZ ÓRA MENETE:

IDŐ	JÁTÉKSOR NEVE	LEÍRÁS, MEGJEGYZÉSEK
10p	Bemutakozás Szimbólumokkal	
5p	Post-ites kép asszociáció	
5p	Kreatív vonaljáték: megerősítés, érvénytelenítés	A pontos eredetét nehéz meghatározni, mivel számos művész és pedagógus használja ezt a gyakorlatot a csoportos kreatív tevékenységek során, de a koncepció hasonló a kollaboratív rajzoláshoz, amelyet különböző művészeti és pedagógiai megközelítésekben alkalmaznak világszerte. A játék célja, hogy a résztvevők különböző nézőpontokat és megközelítéseket fedezzenek fel a vizuális művészetekben. Instrukció: Rajzolj egy vonalat (rajzot). Amikor a játékvezető azt kiáltja: „most”, add tovább a lapot a tőled jobbra ülőnek. Az eléd kapott lapra aztán rajzolj tovább úgy, hogy „megerősítsd” a már rajta lévő rajzot. A második körben ugyanez az instrukció, azzal a változtatással, hogy a kapott rajzot „érvénytelenítsd”. Ez egy gyors és pörgős, kreatív közös játék, jelenlegi célja: bemelegítés a szubjektív (absztrakt/szimbolikus) rajzoláshoz
10p	Oldalválasztós játék	• van gyerelem – hány gyerelem van (ha egyértelmű a résztvevők alapján, kihagyható) • Pelenkázott már: jobb:soha bal:sokszor közép:megegett már • Akar gyereket- nem akar gyereket • Akit zavar a gyereksírás a metrón- szívesen nézi/megmosolyogtatja • Jobban boldogul pici gyerekekkel • nagyobbakkal • Skála pici-nagy
15p	Életút rajzolás 1.rész: Elmélkedés a múlttól	Adjunk minden résztvevőnek egy nagy papírlapot. Kérjük meg őket, hogy rajzoljanak egy kanyargós utat a lapra. Az útvonal közepénél kérjük meg őket, hogy rajzoljanak egy kört. Az út bal oldalát címkézzék fel „Az eddigi út”, a jobb oldalát pedig „Az előttünk álló út” felirattal.

		Saját háttér: Kérjük meg a résztvevőket, hogy gondolják át származásukat, beleértve a gyermekeket, a családot, a kulturális hátteret, a nyelvet és a közösséget. Rajzolhatnak vagy írhatnak olyan elemeket, amelyek ezeket a hatásokat képviselik. Társak az úton: Kérjük meg őket, hogy gondolkodjanak el azokról, akik részesei voltak az útjuknak, mint szülők - család, gyermekek, közeli barátok, mentorok, sőt háziállatok. „symbol”-pretty stones Kedvenc helyek és mérföldkövek: Bátorítsuk a résztvevőket, hogy jelöljenek meg kedvenc helyeket vagy helyszíneket az útjukon, ahol jelentős emlékeket szereztek. Ezután jelöljenek meg két kulcsfontosságú mérföldkövet, amelyet útjuk során eddig elértek, és illusztrálják vagy jegyezzék fel ezeket. Kihívások leküzdése: A résztvevők egy hegyet és egy folyót rajzoljanak két kihívás jelképeként, amelyekkel szembesültek és leküzdötték őket. Gondolják át, hogyan sikerült áthidalniuk ezeket az akadályokat.
10p	Túlélőkészlet: csoportos szimbólumjáték	A lap tetején a résztvevők létrehozhatnak egy „túlélőkészletet”, felsorolva azokat a belső erőforrásokat (értékeket vagy erősségeket), amelyek támogatták őket a nehéz időkben.- 3 darab szimbólum.
10p	Jelen: Energiáim: Pohár és víz	Stefan Henke szövege alapján: A résztvevőket rendezzük párokba. Adjunk három poharat, és hozzá egy pohárnyi vizet. A víz az energiáinkat, a három pohár az élet három területét szimbolizálja: 1. önfejlesztés, munka, karrier 2. személyes kapcsolatok 3. énidő (pihenés, feltöltődés) A párok egymásnak mutassák be, a jelenlegi életükben hogy oszlik el az idejük és energiájuk a három terület között.
10p	A jövő elképzelése	Remények és álmok: 3 felhő post-it Kérjük meg a résztvevőket, hogy írják le a jövőre vonatkozó reményeiket és álmaikat, akár saját maguk, akár szeretteikkel közösen, és helyezték ezeket az útvonal végére.

		Jövőbeli célpontok: Bátorítsuk őket, hogy jegyezzenek fel olyan helyeket, célokat vagy tapasztalatokat, amelyekkel remélhetőleg találkozhatnak majd az útjuk során a következő 5 évben. min.1 max.3
10p	Párhuzamos Univerzum	Megkérjük a résztvevőket, hogy egy elméleti párhuzamos univerzumban a rajzolt jövőképbe, ha eddig nem volt benne, most hozza be a gyerekvállalás témáját. Próbáld meg beilleszteni: Mit változtatna? Mi történne? Írdd le a várható kihívásokat, nehézségeket: pl.a terved megvalósításában: Mivel szembesülnél ebben a verzióban? (akinek eleve a tervei között van: várhatóan milyen nehézségekkel fogsz szembesülni a gyerekvállalással kapcsolatban?)
15p	Hegyek-folyók kiscsoportos feladat	2-3 ember egy csoportban A résztvevők keressék meg a közös pontokat, majd rajzoljanak egy másik hegyet(+folyót), amely egy olyan kihívást szimbolizál, amellyel várhatóan szembe kell nézniük. Gondolkodjanak el a leküzdésére vonatkozó stratégiákon csoportok megosztják egymással az eredményeket Ehhez a részlethez vissza lehet térni a Pohár és Víz feladathoz is: Mit változtatna az energiák eloszlásán a gyermekvállalás?
15p	Jéghegy	közös ötletelés azokra a problémákra, amik közösek voltak a csoportokban, vagy egy olyan problémára, amire nem sikerült megoldást találni
10p	Közös erőforrás-gyűjtés	Szintén a táblán, közös lista készítése
5p	Visszatérés a saját tervhez	Akarsz-e módosítani a terveden? Ha akarsz, tedd meg ha csak hozzáadnál még valamit, elvonnád, last chance Adjon időt a résztvevőknek, hogy átnézzék az útjukat, és elmerüljenek abban, amit létrehoztak. Ha van idő: válassz magadnak egy zeneszámot, amit magaddal vinnél az útra

15-30p	Az utazás megosztása	Ha valaki szívesen megosztaná, megmutatná, muti! (a zenét is) Készíts róla egy fotót magadnak – van-e valaki, aki hozzájárul, hogy az övét lefényképezzem? Bonts le az elemeket Vidd magaddal a rajzot, tedd vissza a többi
5p	Kép-asszociáció második kör	
10p	Zárókör (akár dixit-kártyával)	Lezáró beszélgetés egész csoportban körben ülve. Segítő kérdések: Mi változott a kép-asszociációban? Van e bármilyen gondolat, ami benned maradt a mai napról, témáról?

Harmadik foglalkozás: Alkoholizmus

Háttérkutatás: alkoholizmus fokozatai

1. szociális ivás

- a. kis mértékben
- b. ritkán, ünnepi alkalmakkor
- c. társaságban
- d. ugyanannyi mennyiségben

2. kóros ivás

- a. TV ivás
- b. probléma ivás

3. szintentartó alkoholbetegség

- a. rendszeres ivás
- b. nincsenek tünetek (csak elvonás esetén)
- c. növekvő toleranciaszint

4. kontrollvesztő alkoholista

- a. nem feltétlen gyakran
- b. de ha igen, akkor képszakadásig
- c. sokszor kezdettől nem képes kontrollt tartani
- d. "született alkoholista"

5. általános alkoholbeteg

- a. előbbi két típus kevéke

alkoholizmus megnyilvánulási formái

- Tudatos szerfogyasztás („tudom, hogy árt, tudom, hogy nem kellene inni, stb.”)
- Az ivás elsődlegessé válik („kocsma vagy az ivás után első a család...”)
- Titkolt ingerültség, ha az ivásról beszélnek
- Gyakorivá váló emlékezetkiesések
- Ismétlődő ittas vezetés, vagy inkább iszik és nem vezet
- Fokozódó büntudatot érez az ivása miatt
- Ürüggyel alátámasztott ivások
- Titokban, egyedül iszik, az italt dugdossa
- Ígérek, elhatározások ismétlődően kudarcba fulladnak
- Túlzott sértődékenység
- Családi, baráti, munkahelyi problémák, megbízhatatlanság
- Többnapos ivászatok
- Család, barátok, kerülése, beszűkülés, paranoia
- Megjelenik a reggeli ivás, vagy nyugtató, antidepresszáns szedése.
- Meghatározhatatlan szorongás stb.

Felhasznált kép:



Felhasznált irodalom:

Györe Anett: Az alkoholizmus, mint társadalmi jelenség, 2005

https://epa.oszk.hu/02900/02940/00018/pdf/EPA02940_zmimuzsa_2005_2_012-020.pdf

Demetrovics Zsolt (szerk.): az addiktológia alapjai III. : korai pszichoterápiás próbálkozások alkoholisták kezelésében, 2021

https://mersz.hu/dokumentum/m845aaaii_94/

A Családi Felépülési Központ naprakész cikkje a témában:

<https://felepulok.hu/blog/13-az-alkoholizmus-fokozatai-hol-kezdodik-valojaban-az-alkoholbetegseg/>

Óravázlat

Készítette: Katona Tünde Virág

A foglalkozás címe: Alkoholizmus fokozatai és határai

Csoport: Fiatal Felnőttek

Életkor: 15-25 év

Létszám: 10-20 fő

A csoport színjátékos előképzettsége: nem szükséges

Szervezeti keretek, stb.: ingyenes nyitott foglalkozás

A foglalkozás jellege: érzékenyítő szabadidős tevékenység

Időkeret: 2 óra 40 perc

A foglalkozás konkrét célja: A résztvevők a témáról való ismereteinek és véleményének árnyalása, szélesítése, közös párbeszéd az alkoholfogyasztás megjelenéséről, hatásairól és a saját határokról.

Szükséges eszközök: szimbólumkészlet, kendő, 2-3 A2-es papír, filctollak, Tábla (kréta, filc-tábla, vagy egy falra, közösen látható helyre helyezhető flipchart papír is megfelel), székek (nézőtérnek), nagy tér a színházi jelenetek bemutatására.

AZ ÓRA MENETE:

IDŐ	JÁTÉKSOR	LEÍRÁS, MEGJEGYZÉS, REFLEXIÓ
10p	Bemutatkozás- Fontos kérdés	mi az az egy kérdés, amit, ha feltennétek nekem, jobban megismernétek („Jobban megismernétek engem, ha megkérdeznétek tőlem, hogy ... (pl. ki a legfontosabb személy az életemben?) – ekkor a csapat megkérdezi őt, az adott személy pedig őszintén válaszol a saját maga által feltett kérdésre)
5p	Kép- asszociáció	
10p	Rapidrandi	Álljanak párokba a résztvevők, lehetőleg olyan emberrel, akit nem annyira ismernek. Válasszák ki, melyik pár fog először mesélni, fejenként 1-1 percet kapnak, hogy elmeséljék a megadott témában egy élményüket: 1. egy nagyon jó buliélmény (összejövetel, koncert) 2. egy sztori amiben segítettél valakinek, valakinek szüksége volt rád 3. egy sztori, amikor csalódtál valakiben
10p	Egész csoportos tabló	Közös tablóképet csinálunk, amibe egyenként lehet becsatlakozni „én vagyok a...” kijelentéssel. Csináljunk meg egy házibulit közösen!
10p	Közös listaírás az alkoholizmus fokozatairól	egyrészt fogalmazzuk meg közösen a fokozatokat, másrészt bekerülnek a szakkifejezések (mi hozzuk be)
15p	Fokozatok catwalk (szituációs görbe tükör játék)	A résztvevők egy sorba állnak, ami előtt így létrejön a sor méretével egyező üres hely. Ahogy a sor halad, minden résztvevő egyesével végigsétál az üres helyen (ahol a többiek is látják), miközben az adott instrukciónak megfelelően mutatja be az adott tevékenységet, de minden soron következő ember a részegség egy újabb fokozatát mutatja be (józan-csicces- becsípett- vidám részeg- hanyag részeg- tajtrészeg). Kb. hat emberenként új szituáció adható. bizonyos szituációk a különböző fokozatok szerint:

		1. bekötni a cipőd 2. séta 3. üdvözlés 4. bocsánatkérés 5. udvarol, elérhetőséget kér Az élményt aztán megbeszéljük.
10p	3-4 fős csoportokban 2 állókép	A résztvevőket kis csoportokra osztjuk, és megkérjük őket, hogy hozzanak létre két állóképet. Első kép: Az alkohol-fogyasztásban mi van még a határon belül, mit fogad el a társadalom? Második kép: Mi az, ami már egyértelműen gáz/red flag?
15p	Életút idővonal („szerep a falon“ alkalmazása helyett szimbólummunka és történetmesélés ötvözése)	A korábbi közös tablóképről kiválasztjuk a legrészegebb, vagy bajban lévő szereplőt (mindig lesz valaki, aki rosszul van, magán kívül van): Narráció: tudjuk, hogy az élete meghatározó része az alkohol, és ez egész életére hatással van. Gyakorlat: Csináljuk meg a gyerekkorát, jövőjét, jelenét: mindenki válasszon 2 kártyát és post-itre írja mellé, mi történik/történt vele: mindenki egyszerre, közben-utána beszéljük meg, egyeztessük össze.
20p	Kiscsoportos jelenet-készítés	Osszuk három csoportra a résztvevőket. A három csoport annak a karakternek, akinek az életútját létrehoztuk, három életkorából fog 1-1 jelenetet választani az idővonalról, vagy újat is kitalálhatnak. 10 percet kapnak, aztán egymásnak előadjuk. 3 csapat: gyerek, fiatal felnőtt, idősebb korból
10p	Jéghegy	Fő kérdés: Mi a függőség? Mitől lesz már egy szokás függőség? Egy jéghegyet rajzolunk a táblára. A teteje alatt kicsivel tengert rajzolunk, tehát azt keressük, ami a jéghegy csúcsa alatt van, nem látszik, mégis tudjuk, hogy ott van. Ebből nagyon izgalmas beszélgetés alakul (ebben van a legnagyobb tapasztalatom), az instruktor közben a táblára írja az elhangzottakat.
10p	Szimbólumválasztás	Középre egy sálra, kendőre kiszórjuk a szimbólumkészletet. Instrukció: válassz egy szimbólumot egy olyan

		tényezőhöz, ami/aki (lehet élőlény, környezeti tényező, tulajdonság, történés) segít a függőnek, vagy környezetének. Ezután körbe ülünk, a választottakat egymásnak bemutatjuk.
15p	Kiscsoportos térképkészítés	Kiscsoportos térképkészítés: készítsünk egy térképet, mindmapet, útmutatót a szereplőnek és környezetének, ami a kiegyensúlyozott élethez vezet- utána megmutatják egymásnak
5p	Kép- asszociáció	
10p	Zárókör	Lezáró beszélgetés egész csoportban körben ülve. Segítő kérdések: Mi változott a fotós asszociációban? Van e bármilyen gondolat, ami benned maradt a mai napról, témáról?

A foglalkozások hatásának mérése

A művészetpedagógia hatásának mérésére számos módszer áll rendelkezésre, amelyek különböző megközelítéseket és szempontokat alkalmaznak a programok és tevékenységek hatékonyságának értékelésére. A kvalitatív módszerek közé tartoznak például a szóbeli vagy írásbeli interjúk, amelyek során a résztvevők, mint diákok, tanárok és szülők, megosztják tapasztalataikat a művészeti programról. Csoportosan alkalmazva úgynevezett fókuszcsoportos beszélgetéseket is lehet szervezni, ahol a résztvevők közösen oszthatják meg véleményeiket és érzéseiket. Ezt a kettőt összevonva a szimbólummunka elemeivel (pl. dixit-képválasztás) igyekeztem ezeket alkalmazni. A foglalkozások megfigyelése szintén fontos módszer, amely lehetővé teszi, hogy a szakemberek lássák, miként hat a művészet a résztvevők interakcióira és fejlődésére.

A kvantitatív módszerek szintén jelentős szerepet játszanak a hatásmérésben. Például pre- és posztmérések alkalmazásával, különböző skálák és tesztek segítségével mérhető a fejlődés a program előtt és után, legyen szó önértékelésről vagy szociális készségekről. Struktúrált kérdőívek is használhatók, amelyek a program különböző aspektusait, mint az élményt, a tanulást és a fejlődést célozzák meg. Ezen kívül a résztvevők által készített művészeti portfóliók gyűjtése és értékelése is segíthet nyomon követni a fejlődést és a tanulási folyamatot.

A sikerességi mutatók alkalmazása szintén elengedhetetlen, mivel ezek lehetővé teszik a program céljainak és elvárásainak meghatározását, valamint az ezekhez való fejlődés mérését. A résztvevők demográfiai adatainak és művészeti tapasztalataik nyomon követése is fontos, hiszen segít megérteni a program minőségének összefüggéseit. Hosszú távú nyomon követés révén pedig a résztvevők fejlődése és életpályájuk alakulása is figyelemmel kísérhető, ami hozzájárulhat a művészeti programok hosszú távú hatásainak megértéséhez. A különböző módszerek kombinálása a legszélesebb spektrumú és legmegbízhatóbb eredményeket nyújthatja, attól függően, hogy milyen célokra és kontextusokban kívánják mérni a művészetpedagógia hatását.

Pinczésné Dr. Palásthy Ildikó „Dráma, pedagógia, pszichológia“ című könyvében specifikusan a drámapedagógiai foglalkozások hatásának vizsgálatát mutatja be A Coping-stratégiák, Ön-, és társismeret vizsgálata, majd az Énkép-, Kreativitás-, és Élményvizsgálat szemszögeiből. Ez a megközelítés főleg a kérdőív, interjú, és esetleg a különböző pszichológiai tesztek alkalmazásával vizsgálja eme területeket, azonban én minél aktívabb, rövidebb, lehetőleg személyre szabott és élményteli módszert szeretnék kifejleszteni.

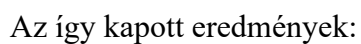
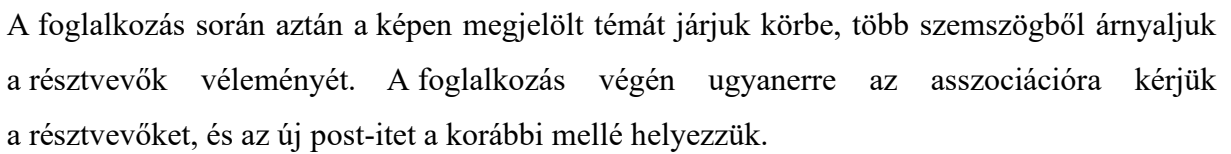
Az én kísérleti módszerem a kvantitatív módszerek halmazába helyezhető asszociációs rövid gyakorlat, melyet az Életút-workshop példáján keresztül fogok bemutatni.

A gyakorlat első része az adott témában egy fotó, kép kiválasztása. Fontos, hogy a fotó kellően neutrális és sokféleképpen értelmezhető legyen, tehát ne feltétlenül irányítsa a résztvevőt egyik irányba sem (például a rajta szereplő emberek ne sírjanak vagy nevéssenek, célszerű például sziluettet, árnyékot alkalmazni), csupán érzékeltesse az adott témát. Az általam kiválasztott három képet az adott foglalkozás előtt jelöltem.

A fénykép megmutatása után post-iteket osztottam ki a résztvevőknek, és megkértem őket, hogy írják le rá az első szót, kifejezést vagy gondolatot, ami eszükbe jut a képről. Erre a feladatra kevés időt adok, hogy mindenképp az ösztönös reakciót váltsam ki. Az asszociáció persze függ a kontextustól, aktuális állapotról és közösségről, amiben játszunk, így a feladat előtt egy-két bemelegítő játékot mindenképp alkalmazok, hogy a résztvevők már a közösségbe és a biztonságos helyzetbe megérkezve, de még a témát feldolgozó feladatok előtt adhasson saját asszociációt. Megkértem őket, hogy jelöljék meg, majd tegyék a fénykép köré a saját cetlijüket.



Az így kapott eredmények (több foglalkozásból):





A második asszociációs kör után alkalmaztam a zárókört, így a résztvevők választásuk szerint reflektálhattak az asszociációjuk, s ezáltal a hozzáállásuk, gondolkodásuk esetleges változására, vagy megmaradására. A kifejtett válaszokat a foglalkozás jelenben tartása, és az instruktori feladataim miatt nem tudtam rögzíteni.

Eredmények:

Ennek a felmérésnek a célja a résztvevők gondolkodását árnyaló hatásának mérése, és a résztvevők segítése saját megélésük kifejezésében.

A kapott második asszociációs kör láthatóan árnyaltabb eredményeket hozott, mint az első, sokszor pozitív irányba, bár a felmérésnek nem egyértelműen ezutóbbi a célja. A foglalkozás célja, hogy érzékenyítsen, árnyalja a gondolkodást, ezzel egymás megértését is fokozva, nem szükséges például a gyermekvállalás, az alkoholfogyasztás vagy a fokozott teljesítés témájában pozitív, vagy negatív irányba terelnünk a résztvevőket (pl. az alkoholfogyasztás rossz, a gyermekvállalás jó), saját gondolataiknak szeretnénk teret adni, és a témában való ismereteket és tapasztalatokat átadni.

A célok kitűzésében a második elem okozza a gyakorlat rövidegét, hiszen valójában pár perc alatt elvégezhető ez a játék. Ez az élményalapú megközelítés a két próba során felettébb sikeresnek bizonyult, magától, természetes módon zajlott a gyakorlat végrehajtása, különösebb megakadás vagy további szükséges instrukció nélkül, főleg a második asszociációban. A leírt szavak kellően sokszínűek és ösztönösek voltak, tehát nem látszott egyértelműbb külső befolyásoltság egyik irányba sem. A második körben való árnyalásban persze már a foglalkozás során elhangzott gondolatok is egyértelműen kimutathatók, például a „támaszkodni egymáson“, a társ, a kitartás szavakban, hiszen előbbieket az erőforrásokat kifejtő szimbólumos, és közös brainstorming gyakorlatokban közösen kidolgoztuk, utóbbi pedig a felmerülő hegy-, és folyó akadály-gyakorlatban merült fel. A felmért hatással elégedett vagyok, hiszen a szavakban kimutatható a részvétel és az élmény érzékenyítő hatása.

Ezek mellett maga a hatásmérési gyakorlat ahhoz, hogy hatékony és kellően objektív szakmai mérési eszköz lehessen, további fejlesztést igényel, mert az eredmények rendkívül szubjektívek lettek, és nem egyértelműen utalnak például Pinczésné Dr. Palásthy Ildikó által megjelölt szempontok fejlődésére. Ez a fejlesztés persze akkor lehetséges, ha a gyakorlatot hosszabban alkalmazom, és a fejlesztésben fontos szempontnak tartom, hogy ne pszichológiai felmérést szervezzek, és megmaradjon az élmény-alapú, interaktív és közösségi gyakorlatsorozat. Ez a játék jó kiindulópont lehet egy részletesebb mérés elvégzésére a résztvevők további hozzájárulásával, esetleg későbbi visszajelzés, vagy egy többalkalmas csoport többhetes változásainak felmérése által is.

Összegzés

A pályamunkám kutatómunkájának bemutatásában röviden összefoglaltam a drámapedagógia, dramatikus zene, szimbólummunka és történetmesélés módszereit, a gyakorlati alkalmazását, konkrét gyakorlatokat pedig a három foglalkozás vázlatában mutattam be. Céлом ezen területek gyakorlati integrálása volt, amit kifejezetten eredményesnek érzek; minden területet az adott foglalkozásban olyan helyen igyekeztem alkalmazni, ahol a lehető leghatékonyabb, legmélyebben érzékelteti az adott témát.

A témák, amiket választottam; a kiégés (teljesítménykényszer, overthinking), jövőkép kialakítása és gyermekvállalás, illetve az alkoholbetegség határai és fokozatai mind fontos témák a generációm, a fiatal felnőttek, de valójában minden jelenben élő társadalom tagja számára, és fontos az önálló, árnyalt gondolkodást elősegíteni az adott témákban, ezért

választottam éppen ezeket. A jövő félévben további foglalkozásokat hozok majd létre a klímaszorongás, és a társadalmi nemi különbségek témájának kitárgyalására, eredményes megvitatására. Ezekben a témákban további integrált módszereket szeretnék majd tanulni; elsősorban a vitaszínház módszere felé fejleszteném magam.

A foglalkozások létrehozása és alkalmazása közben sokat tanultam a módszerekről és a saját tréneri stílusomat is sokat fejleszthettem, ahogy a foglalkozásokat is tovább csiszolhattam, mire ez az intergált „forgatókönyv” létrejött. Módszereink hatékonyságának bizonyítása, kimutatása mindig is érdekelt, ezért is hoztam létre egy plusz gyakorlatot, hogy ebben is kipróbálhassam magam. Az eredmények merőben inspiráltak, a résztvevők élvezettel és érdeklődéssel fogadták az új ötleteimet, és a megtanult feladatokat is. A hatásmerő gyakorlatot még mindenképpen fejleszteni szeretném, hogy minél több kutatási célú következtetés levonható legyen belőle.

Összességében ez a foglalkozássorozat sikeres ötvözése lett új ismereteimnek, régebbi szakmai tapasztalatomnak és tudásomnak, saját ötleteimnek és a feldolgozandó témákhoz adaptált gyakorlatoknak, és alig várom, hogy folytathassam.



Irodalomjegyzék:

- Cziboly Á., Bethlenfalvy Á. (2013). Színházi nevelési programok kézikönyve. L'Harmattan Kiadó.
- Gabnai K. (1999,2005). Drámajátékok: bevezetés a drámapedagógiába, Helikon Kiadó, negyedik, bővített kiadás változatlan utánnymtatása.
- Pinczésné P.I. (2003). Dráma, pedagógia, pszichológia. Pedellus Tankönyvkiadó.
- Trencsényi L. (1994). Művészeti nevelés és a pedagógiai reformok. Drámapedagógiai magazin 8. sz. (1994/2.) 6-9. oldal.
- Pap Gábor P. (2022) A Dramatikus zene felfedezése, Selinunte Kiadó
- Kiss Virág (2010): Művészeti nevelés, művészettel nevelés, művészetterápia iskolakultúra 2010/10 melléklete
- Kajtár E. (2022): A szöttes aranyzála; A szimbólumok használatáról a coachingban. Díké folyóirat

file:///C:/Users/Flowee/Downloads/_hergercsabane,+Kajt%C3%A1r+Edit.pdf

- W. Storr (2024): A történetmesélés tudománya / Hogyan hatnak agyunkra a történetek, és hogyan építjük fel azokat. Tea kiadó. Bartók Imre fordításában.
- Carmine Gallo (2016): Storytelling: a történetmesélés ereje. Hvg Könyvek Kiadó.
- Muzsalyiné Molnár H. (2021): A történetmesélés mint pedagógiai eszköz a természettudományos oktatásban. Iskolakultúra.

file:///C:/Users/Flowee/Downloads/flptiffany,+iskolakultura_2021_007-009_101-112.pdf