

A foglalkozások reflektív naplói és tervezetei

1. drámafoglalkozás a budapesti intézményben, 2024.09.06.

2024 szeptember elején vettem fel a kapcsolatot egy nyolcadik kerületi nappali otthonnal, ami rendkívül szimpatikus volt számomra. Az ott dolgozó gyógypedagógus lelkes segítőkészsége és nyitottsága olyan helyé tette az intézményt, amely tökéletes teret adott az első kísérletem megvalósításához. A foglalkozási terv elkészítése előtt egyszer találkoztam a résztvevők többségével, a gyógypedagógussal, a többi dolgozóval, illetve felmérhettem a helyszínt is. Ezen ismereteimre igyekeztem minél jobban támaszkodni az óraterv összeállításakor, mégis, ez tapasztalatlan szakemberként jelentős energiát vett igénybe. Az óratervet a gyógypedagógus javaslataival kiegészítette, ami nagy biztonságérzetet jelentett számomra természetesen. Ezen javaslatokat a foglalkozás leírása során, alább ismertetek. A foglalkozást egy beszélgetőkörrel kezdtük, aminek relevanciájával kapcsolatban kértem a gyógypedagógus véleményét: tisztában voltam vele, hogy egy órával a foglalkozás kezdete előtt reggeli beszélgetőkörrel indítják a napot. A kollégám azonban megnyugtatóan, hogy az a reggeli kör az én terveimmel nincsen átfedésben sem tematikailag, sem keretrendszerét tekintve. A résztvevők valóban nem unták egymás történeteit hallgatni, emellett nagyon is fontos szerepet töltött be a megérkezésükben. Az időkeretek tartásában segített, hogy behoztam egy „szócsengőt”, amit körbe adtunk és megállapodtunk, hogy csak az beszélhet, akinél a szócsengő van. Ha mást beszélni hall, akkor lecsengetheti. Kivételt csak a segítő kérdések képeztek. A szócsengő ötlete, a differenciálási megoldásaim kiemelten tetszettek a gyógypedagógusnak. Kétségeim voltak a mozgásos képességeikkel kapcsolatosan, így a harmadik feladatnál a guggolást kérdőjelesen írtam bele a tervezetbe, és valóban: helyette a meghajlást javasolta a gyógypedagógus, mint differenciálási lehetőség. Tartottam a bábozástól, de a szakember biztatásában és lelkesedésében megbíztam és meg nem tántorodva vittem az ujjbábokat magammal -és milyen jól tettem!

Bevallom, hogy a foglalkozást megelőző napon nem kevésbé izgultam, mint egy jelentős, egyetemi szigorlat előtt. A legnagyobb félelmem az volt, hogy a résztvevők nem értik meg a feladatokat, vagy nem lesz kedvük a játékokhoz, illetve, hogy én nem tudok megfelelően reagálni és jelen lenni. Félelmeim nagy része feloldódott, amikor megérkeztem és mindent elsöprő szeretettel fogadtak: egy hölgy, aki általában kerüli a testi kontaktust, ölelgetett és puszilgatott, egy úriember pedig szertartásosan felkért, hogy legyek a nővére. Volt egy új résztvevő, nevezzük Sanyinak, akivel korábban nem volt szerencsém találkozni, azonban annyit hallottam felőle, hogy a csoport tagjai ellenszenvesek iránta, mivel úgy gondolják, hogy miatta ment el egy dolgozó. Sanyiról tudtam még, hogy a családjával nehéz együttműködni, autizmus diagnózissal rendelkezik és viselkedéses zavarok felléphetnek nála. Ezért próbáltam olyan foglalkozást teremteni, ahol az elfogadás és befogadás megjelenhet a csoportban és kiemelten figyeltem arra, hogy Sanyi megmutathassa jó tulajdonságait. Mindenesetre, amikor megérkeztem, Sanyi úgy tűnt, hogy

élvezi, hogy újból ott lehet az intézményben, hosszabb kihagyás után. Ráadásul aznap volt a huszadik születésnapja és kíváncsian fogadott engem is. Ezek után a nem mindennapi események után kipakoltuk a nagy asztalokat a teremből és elkezdődött a foglalkozás. Körben ülve indult a beszélgetőkört, amit a Múzeum foglalkozásain tanultam el: a feladat az volt, hogy egy jó és egy rossz dolgot mondjanak az elmúlt hetükről (pénteki napon voltunk együtt). A rossz dolgot képletesen összegyűrtük és magunk mögé hajítottuk. A legjobb kommunikációs készségekkel megáldott, legnagyobb beszélőkével rendelkező Ottó, bár a napi rutinját kezdte el részletesen ecsetelni, azért átirányítható volt a figyelme és megoldotta a feladatot végül, egy-két célzott segítőkérdéssel támogatva. A többieknek hasonlóan. Valaki mondott valamit, de nem voltam biztos benne, hogy az a jó dolog, vagy a rossz, ezért megkérdeztem és kiderült, hogy értette a feladatot, de nem történt vele semmi rossz dolog az elmúlt héten. Erre egyébként számítottam és helytálló feleletnek tartom. A szócsengő segített az időkeretek tartásában. A második játéknál arra kértem őket, hogy mondjanak egy szót, ami eszükbe jut arról, hogy „játék”, ezt mondják ki és álljanak fel, így a végén valamennyien felálltunk. A gyógypedagógus mondott pár példát, hogy tisztázzuk az „egy szó” fogalmát. Megkönnyebbülés volt, amikor én még azon gondolkoztam, hogy vajon értik-e a feladatot, érthetően mondtam-e el azt, ők már tökéletesen el is kezdték csinálni; felálltak és kimondták a szavukat. Valaki szava a „labda” volt és később azt is gondolta, hogy labdázni fogunk, ami jogos és ebben lehettem volna egyértelműbb: az aznapi foglalkozáson nem azt fogjuk játszani, amit most mondanak, viszont később lehetséges, számomra jól felhasználhatók ezek. A feladat elsődleges célja volt ráhangolódni arra, hogy most játszani fogunk. Egy lánynak a mozgásos játékok jutottak eszébe, valakinek az öröm, a szabályok, nekem a felszabadultság. Ezután elpakoltuk a székeket, hogy nekikezdhessünk a harmadik játéknak, a „Séta a térben” játéknak, ami egy „klasszikus” drámaóra indító gyakorlat. Ehhez instrumentális komoly zenét hallgattunk, ami kicsit elvonta egyesek figyelmét, gyakran megfogalmazotak egy-két lelkes mondatot róla. A gyógypedagógus segítőm lehalkította a zenét, hogy amikor instruálok őket, arra figyeljenek. Korábbi egyeztetésünk során tanácsolta, hogy instrukció adásnál figyeljek arra, hogy minél kevesebb egyéb inger érje őket, az optimális figyelem fenntartása végett. Mindazonáltal, hogy tereli a figyelmet a zene, úgy gondolom nagyban segítette az elmélyülést, az önmagunkra fókuszálást, a megérkezést és az ellazulást. Amikor olyan kérdéseket tettem fel, hogy hogyan esik jól járni ma? Gyorsan vagy lassan? Többen megosztották gondolataikat és válaszolgattak nekem, ami nem lett volna feladat. Legközelebb már itt is némaságra sarkallnám a résztvevőket, hogy elmélyítsük a gyakorlatot mindenkiben. A taps jelzésre szoborrá merevedünk feladatrészt átugrottam, a legközelebbi foglalkozásba beépítem. Negyedik játék, a Találkozások következett, amikor üdvözölni kellett a szembejövőket, először csak a szemkontaktust felvéve, majd bármilyen egyéb módon. Itt kreatívan, sokféle üdvözlési formát kezdeményeztek. Az ötödik feladatnál, a Tükörjátéknál, úgy módosítottam a helyszínen a tervemet, hogy egyszerre egy párt figyelünk mindannyian, mivel úgy ítélt meg, hogy többfelé nem tudják irányítani a figyelmüket. Így nagyon jól működött, mivel koncentráltan tudtak dolgozni a résztvevők, miközben én teljes figyelmemet az éppen játszóknak szentelhettem. A párokat én választottam ki, és cseréltem a vezető és a tükörkép szerepeket közöttük. Heterogén összetételű párokat alakítottam, így például,

ha láttam, hogy valakinek nehezebbre fog esni a feladat, mert nehezen tud együttműködni, vagy nehézkes a testkoordinációja, vagy valamely érzékszervének a működése, akkor egy segítővel állítottam párba. Így jobban tudtam irányítani, és figyelni az összes résztvevőre, akik pedig optimális figyelemmel végezték a feladatot és odaadó nézőként ültek, amikor a társaik dolgoztak. Úgy gondolom az egyik legcsodálatosabb eredménye a drámafoglalkozásnak, hogy ez a figyelem megteremtődött: egyrészt nem szóródott el a figyelmük arról, amit éppen csináltak, másrészt megtapasztalták, hogy társaik figyelnek rájuk, harmadrészt türelemmel és alázattal tudták átélteni azt, hogy nem ők vannak a középpontban. Mindenkinek más területen kell fejlődnie ezek közül, de -a megfelelő bemelegítés után- jelen gyakorlattal mindenki teret kaphatott a fejlődéshez. Nehezükre esett mozdulatokat kitalálniuk, és leginkább az aznap reggeli torna emlékéhez nyúltak vissza és törzskörzést, malomkörzést csináltak. A gyógypedagógus ötletére átváltottunk arcjátékra és grimaszokat, arcuk csipkedését kellett visszatükrözni. Ez mókásabbnak és érdekesebbnek bizonyult. Nem volt egyszerű pont ugyanazt csinálni, amit a vezető mutatott, de ügyesnek és fejlődőképesnek mutatkoztak. Úgy láttuk, hogy ez már egy színpadon is megmutatható performansz alapja is lehetne. A játék után megbeszéltük, kinek melyik volt jobb; vezetőnek, vagy tükröképnek lenni? Figyeltem rá, hogy mindenki tudjon válaszolni a kérdésre és úgy éreztem, mindenki önálló választ ad, és nem más választ ismételi -aminek nagyon örültem, hiszen jellemző, hogy nehezen fejezik ki önmagukat, igényeiket az értelmi akadályozottsággal élő emberek. Valószínűleg ezt segítette, hogy biztonságos légkört teremtettünk és a belső figyelmet erősítettük az ezt megelőző gyakorlatokkal.

A hatodik játékhoz, a „Vakvezetéshez”, hatalmas figyelmet kértem a vakvezetőktől, hiszen a vak társuk teljesen rájuk bízta magát, ők válnak a vakok szemeivé, ami nagy felelősséget jelent. Egyből jelentkezett önként vállalkozó a vak szerepére is; a fiúk nem riadtak meg ettől a bizalomjátéktól. Hamar nyilvánvalóvá tették, hogy borzasztóan tetszik nekik a játék, így nagyjából negyed óráig játszottuk, folyamatosan váltva a vakokat és a vezetőket. Ügyeltem, hogy mindenki kipróbálja mindkét szerepet, egy segítő csak a vezető szerepét próbálta ki, mivel olyan sokan akartak mindig vakok lenni. Főleg Sanyi élvezte rendkívül és folyamatosan jelentkezett, hogy velem szeretne menni. Ám én finoman áttereltem a figyelmét másokra úgy, hogy „mi már voltunk párban, viszont Xy még nem volt, leszel vele kérlek?” Ezeket mindig elfogadta. A végén Sanyi és egy másik fiatal, nevezzük Ottónak, is velem akart menni. Úgy oldottam meg a helyzetet, hogy mindkettőjüket felkértem vakvezetőmnek. Egyik kezemet az egyikük, a másikat a másik vezette, és miután felhívtam a figyelmüket, hogy némán kell együttműködniük, elképesztően ügyesen vezettek. Ez a foglalkozás egyik legkiemelkedőbb perce volt, mivel a srácok felülmúlták önmagukat: Ottó képes volt csendben maradni, Sanyi együttműködni, odafigyelni valakire, ráadásul mi sem érződött belőle, hogy pár napja még hadilábon álltak egymással. Sokáig csak egyirányú köröket írtunk le a teremben, de pont amikor szólni akartam, hogy új utakat is ki lehet próbálni, ügyesen váltottak és még hátrafelé is vezettek. Nagyon büszke voltam rájuk.

Egy lány nehezen állt be vaknak és hamar szólt, hogy itt a vége, szeretné levenni a szeméről a kendőt. Számára ez fokozottan nehéz feladatnak bizonyult, mivel alig halló, így csak a látására tud

hagyatkozni akkor is, amikor beszélünk hozzá. A rangidős hölgyet többször megkérdeztem, hogy van-e kedve kipróbálni bármelyik szerepet, de inkább szemlélődött. A gyógypedagógus később visszajelezte, hogy meglátása szerint jól esett neki az invitálás, a többieknek pedig jó példát mutatott, hogy figyelünk rá és legközelebb valószínűleg be is fog állni. Megbeszélték, hogy ezt a játékot biztos, hogy játsszák, akkor is, ha én nem vagyok; annyira élvezték. A reflektálásnál mindenki megnyilvánult, hogy melyik szerepben érezte jobban magát. Örültem, hogy diverz, önálló válaszok érkeztek.

A hatodik játék a bábszínházi előadás volt. Felmértem, hogy 10 percünk maradt erre a játékra, és egyetlen bábelőadást tudunk megvalósítani ennyi idő alatt. Így a két fiút szerettem volna felkérni, de szerencsére ők is jelentkeztek előadni. Az ajtón kívül megbeszéltük, hogy a Piroska és a farkas című mesét kell előadniuk, Ottó lesz a narrátor, Sanyi pedig a báb mozgató. Választottak egy Piroskát, egy vadászt és egy farkast a bábok közül. Az előadás elragadó volt, Ottó roppant kreatívan szötte a mese szálát és a mondatokat, ugyanakkor nem vált nyúlóssá a mese. Sanyinak az elején megmutattam, hogy az egyik kezét le tudja tenni maga mellé, így csak a másik van játékban. Ezt megértette és alkalmazta a technikát; csak az éppen szereplő figurát mozgatta ezután. A gyógypedagógus később visszajelezte, hogy ez nagyon nagy dolog a számára, mert általában vagy mindkét keze van fent, vagy egyik sem, de külön mozgatni a kettőt, nem szokta. A mese után feltettünk pár kérdést, hogy mit is láttunk, majd körbe rendeztük a székeket, előkerült a szócsengő és visszajelzést kértem a résztvevőktől. Negatív visszajelzést nem kaptam, csupán annyi merült fel, hogy kár, hogy vége van, illetve az elején többször benyitottak munkatársak és legközelebb kitehetünk egy „ne zavarj!” táblát. A legjobb élményeik a vakvezetéshez és a bábjátékhoz kapcsolódtak, de tetszett a zenés járkálás is. A vakvezetést és a bábozást mindenképpen tovább vinném következő alkalomra. A foglalkozást úgy zártuk, hogy mondtak egy szót, amit magukkal visznek és a székük mellé felálltak. Nem is kellett példát mutatnom, én állhattam fel utoljára, olyan ügyesen értették a feladatot és aktívan jelen voltak. A következő szavak jöttek fel: vidámság, nevetés, összetartozás, csapat (háromszor), odafigyelés az én részemről.

Úgy éreztem a másfél órás foglalkozás után még ugyanennyi ideig tudnánk játszani, de pont kereken és folytatást követelően fejeztük be fél 12-kor, a megbeszélt időben. Tanulság számomra, hogy nem baj, ha több játékkal készülök, de minden reálisan dupla időt vehet igénybe. Másfél órás foglalkozásra viszont igény van, ennél kevesebb idő alatt kétséges, hogy igazán elmélyedjünk!

Idő	Játék neve	Játék célja	instrukciók	Differenciálás	Eszköz, megjegyzés
15 p	1. Beszélgető kör	Megérkezés, ismerkedés Fejlesztési célok: kommunikációs készség, emlékezet, tájékozódási készség időben, figyelem fejlesztése.	Körbe fogom adni ezt a beszédlabdát. Mindenki csak akkor beszélhet, amikor nála van a beszédlabda. Figyelj! Nem szabad beszélni, amikor másnál van a labda! Mindenkitől azt kérem: mondj egy jó dolgot az elmúlt hetedből és egy rosszat. A rosszat gyűrd össze és dobd a hátad mögé.	Figyelj, hogy nagyjából arányos időben beszéljenek; lekerekíteni /bátorítani. Nem beszélők: xy és yx → egy-két igen-nem kérdéssel segíteni: voltál valamerre? Ettél valami finomat? Történt bármi rossz dolog veled?	Üljünk körben, székekre. Ha reggel ehhez hasonló beszédkörrel kezdenek, a következő játékot is játszhatjuk helyette. Ezt arra az esetre tervezem, ha nem lesz időtök, kimarad a reggeli beszélgetőkör.
5 p	2. Állj be hozzánk!	Megérkezés, ráhangolódás a foglalkozásra, ismerkedés. Fejlesztési célok: kommunikációs készség, emlékezet, tájékozódási készség időben, figyelem fejlesztése.	Ebben a következő egy órában játszani fogunk. Az a helyzet, hogy játszani mindenki szeret. Tudjátok, hogy miért? Mert nem lehet rosszul játszani. Ezt nem lehet elrontani! Erre emlékezzetek mindig a foglalkozáson! Álljunk egy sorba a terem szélére. Arra kérek, eresszétek el a képzeleteteket és hallgassatok a belső hangra, mondjátok, ami először eszetekbe jut arról a szóról, hogy: „játék”. Aki elmondta az	Segítő kérdések ott, ahol szükséges. (Mit szeretsz játszani a legjobban? Legózni szeretsz?)	Székekre csak a foglalkozás végén lesz szükség, addig a falhoz rakjuk, hogy minél nagyobb terünk legyen.

			első szót, ami eszébe jutott a „játék-ról”, az álljon be a körbe.		
5 p	3. Séta a térben	Bemelegítés. Figyelem, koncentrációs készség, testkoordináció, testtudat fejlesztése.	Csak sétálj a térben. Figyeld magadra, figyeld meg mi esik jól; gyorsan vagy lassan jó járni most neked? Figyeld meg, hogyan teszed a lábadat a talajra, melyik testrészed ér először földet? Figyelem! Néma feladat, ne törődj senki mással, csak magaddal! (persze azért ne ütközz össze senkivel kérlek!) Figyeld, ha tapsolok, szoborrá kell merevedned! Ha kettőt tapsolok, mehet tovább a séta. Nehezítés 1: Ha dobbantok, guggolj le! Nehezítés 2: Ha csettintek, ugorj fel egyet!	Instrukció ismétlése, ha szükséges, változtatása. Séta mindenkinek megy elvileg, ha mégsem bármely okból: ülve kismozgások. A 2, 3-as feladatot csak akkor hozom be, ha jól megy az előző már. Ha ugrás, guggolás nem megy: dobbantásra indulhatsz el. Csettintésre olyan gyorsan kell menned, amilyen gyorsan csak tudsz.	Zene, hangszóró!
5 p	4. Találkozások	Kapcsolódás egymással, kapcsolat teremtés, testtudat, testkontroll, kommunikációs készség, szociális készségek fejlesztése.	Jól van, mehet tovább a séta a térben. Engedd el a tapsolást, dobbantást, csettintést figyelését. Ha készen állsz, vedd fel a szemkontaktust azzal, aki éppen	Ha valaki kiült közben, akkor üdvözljük őt is, próbáljuk meg minél jobban bevonni.	Nagyjából 5 -6 üdvözlés történjen meg és ha lehet, ne ugyanazokkal. Az utolsó feladat a Tükörjáték felvezetése. Ha páratlanul

			szembejön veled. 1. A feladat, hogy üdvözőld valahogyan. Hogyan szeretnéd üdvözölni? Egy kézfogással, öleléssel, egy szia-val, egy kacsintással, egy finom vállveregetéssel, egy menő ökölpacsival? Bármilyen kedves gesztus lehet ez az üdvözlés! 2. Most találjatok magatoknak egy párt. Menjetek egymás ritmusában, figyeljete a másakra, hogyan lépked és igazítsátok a lépéteiket hozzá!		vagyunk, beálllok.
3 p	5. Tükörjáték	Figyelem, testkontroll, finom- és nagymozgások, alkalmazkodás fejlesztése.	A pár egyik tagja lesz az irányító, a másik pedig a tükörképe. Válaszátok ki, hogy ki lesz a vezető először, utána majd úgyis cserélünk. Jó, a vezető bárhol mozoghat, táncolhat, vagy csinálhat mindennapos mozdulatokat is. A tükörkép feladata, hogy	Ha nincs ötletünk, példákat, ötleteket adok. Ha szükséges, segítek a mozgásban. Ha valaki ülni akar, akkor ülve is lehet mozgásokat csinálni.	Példa mutatással szemléltetem a feladatot a párommal. Egy percet mérek a stopperen, utána csere.

			minél pontosabban utánozza a vezető mozgását. Képzeljétek el, hogy egy tükör van köztetek.		
1 p	6. Reflektálás a tükörjátékra	Emlékezet, kommunikációs készség, ön- és társismeret fejlesztése.	Melyik volt jobb: vezetni ,vagy tükörképnek lenni?	Mindenkinek lehetőséget biztosítunk a megszólalásra, segítőkérdésekre l, ha szükséges.	Rövid visszajelzéseket várok, többre nincs most időnk. Ha úgy látom nagyon tetszett nekik, új párokkal mehet még egy kör, ezesetben a bábelőadás rovására.
5 p	7. Vakvezetés	Ön-és társismeret, bizalom, együttműködő készség, testtudat, érzékszervek fejlesztése.	Séta a térben. Amikor tapsolok, találj magadnak egy új párt (akivel még nem voltál párban korábban). Az egyikőtöknek bekötjük a szemét egy selyemkendővel , ő most egy perc erejéig vak lesz. A párja feladata, hogy vezesse őt a térben. Figyelj! Nagyon nehéz feladat, hatalmas figyelmet szeretnék kérni hozzá a vezetőktől! A vezető felelőssége ugyanis, hogy a vak társa ne ütközzön	Segítek, ahol szükséges a vezetésben.	Én ebben nem játszom, figyelem, hogy mindenki tudja - e jól végezni a feladatot. Eszköz: kendők.

			senkivel össze és biztonságban érezze magát. A vak embernek teljesen rá kell bíznia magát a társára. 1 perc után szólok, ha csere van.		
1 p	8. Reflektálás a vakvezetésre	Kommunikációs készség, emlékezet, ön- és társismeret fejlesztése.	Melyik volt jobb: vezetni vagy vaknak lenni? Mindenkinek más esik jobban, ez így van rendjén. Érdekes elgondolkodni, hogy a z életed különböző területein inkább vezető vagy vezetve lenni szeretsz.	Arányosan próbálom megszólaltatni a résztvevőket.	Figyelek, hogy mindenki arányosan megszólalhasson. Ha bábozásra nincs idő → szoborjáték helyette: 5 perc.
5 p	9. Mesehősök	Kommunikációs készség, finommotorika, kooperációs készség, figyelem, orientációs készség, fantázia, előadókészség fejlesztése.	Mindenkit párba osztok. Minden párnak sugók egy mesehőst, amit nem szabad elárulnotok senkinek. Válaszatok hozzá egy bábót a kosárból. Mutassátok be egy napját a mesehősötöknek! A pár egyik tagja lesz, aki mozgatja a bábót, a másik pedig hangot ad neki. A többieknek ki kell találniuk, hogy melyik mesehőst kaptátok. 3 percet kaptok,	Körbejárok a párok közt, segítek, ahol elakadtak. A párokat kommunikációs készség szerint heterogén módon rendezem el.	Bábok. Mesék: Piroska és a farkas, Hamupipőke, Pókember, Hófehérke és a hét törpe. Közben átrendezzük a termet: székekből nézőtér, előtte a színpad. Ez a feladat kérdőjeles, nem vagyok biztos benne, hogy meg tudjuk csinálni?

			hogymegbeszéljétek mi történik nagyjából ezen a napon a mesehőssel.		
10 p	10. Bábelőadások	Kommunikációs készség, finommotorika, kooperációs készség, figyelem, orientációs készség, fantázia, előadókészség fejlesztése.	Ne izguljatok, ha nincsen kész teljesen, pont így lesz jó nekünk. Kezdődhetnek az előadások! Hölgyeim és Uraim, helyezkedjenek el kényelmesen, az első párt kérjük a színpadra.	Ha szükséges, küldünk egy segítő embert, vagy én állok be.	Nézőtér és színpad kialakítása a teremben a székekkel az előadás előtt.
1 p	11. Reflektálás a bábelőadásokra	Kommunikációs készség, emlékezet, ön- és társismeret fejlesztése.	Milyen volt irányítani a bábokat? Egyszerű vagy nehéz?	Figyelek, hogy egyenlő arányú megszólalásra legyen lehetőség: hol bővíteni, hol lekerekíteni a mondandókat.	A végén rendezzük át a székeket körbe.
5 p	12. visszajelzés	Kommunikációs készség, ön- és társismeret, emlékezet, figyelem fejlesztése.	Körbe adjuk ezt a csengettyűt. Akinél jár, csak az beszélhet. Ha mást beszélni hall, azt figyelmeztetheti a csengőszóval. Két kérdésre kell mindenkinek válaszolnia. Első: mi tetszett a legjobban a foglalkozásban? Második: mi nem tetszett a foglalkozásban?	Kérdés ismételése, ahol szükséges (nekem szabad beszélni a csengettyű nélkül is, hogy tudjak segíteni)	Körben ülünk, székeken. Időre figyelni kell.
2 p	13. Szókollázs	Kommunikációs készség, emlékezet fejlesztése.	Mindenki mondjon egy szót, amit hazavisz a mai foglalkozásról.	Segítőkérdésekkel támogatjuk, ahol szükséges. Személyre szóló dicséretetek	Foglalkozás lezárása, elköszönés. Még egyszer

			Mi az első szó, ami eszedbe jut? Én azt a szót viszem magammal, hogy... Aki mondott már szót, az lépjen egy lépjen ki a körből és álljon be a sorba. Itt lesz a sor.	kiosztása mindenkinek!	fogunk találkozni.
--	--	--	--	------------------------	--------------------

1. drámafoglalkozás a szegedi nappali otthonban, 2024.09.12.

Az intézménybe 2024 szeptember 9-én látogattam el először, azzal a céllal, hogy kicsit megismerjem a leendő résztvevőket, felmérjem a helyszínt és egyeztessünk az intézmény vezetőjével. Úgy tapasztaltam, hogy rengeteg programjuk van a lakóknak, és az Intézményvezető Asszony állandóan elfoglalt. Ennek ellenére is érzékeltem a nyitottságot felém és hogy szeretettel várnak. A reggeli beszélgetőkörben én is részt vettem, így megismerhettük egymást a munkatársakkal és az ellátottakkal, illetve mindannyian készülhettünk az elkövetkező foglalkozásra. Megbeszéltük, hogy kilenc résztvevő lesz, akiket az intézmény vezetője választott ki az ötven fős létszámból. A kiválasztási szempont között szerepelt, hogy csoportmunkában jobban együttműködő, kommunikatívabb, mozgásukban ügyes résztvevők jöjjenek. Ezentúl valamennyi résztvevő önként jelentkezett. Egy résztvevőnél motivációs szempontként szerepelt, hogy egy hosszabb, nehezebb periódusa után, újból vidámsággal, pozitív energiákkal tölthessen fel. Ezen szempontokat tiszteletben és figyelemmel igyekeztem tartani a foglalkozás megtervezésekor. A csoporttagok régóta és jól ismerik egymást.

Az első foglalkozásunk szeptember 12-én történt, reggel 10 órától negyed 12-ig. Az óratervem hasonló volt a pesti intézmény első alkalmára készítettéhez, csupán a bábjátékot vettem ki. 65 percet terveztem együtt lenni, ennél 10 perccel tovább tartott, úgyis, hogy kihagytam a „Vakvezetés” játékot, idő hiányában. Egyértelmű, hogy az óraterv készítésben, a játékidők megbecsülésében fejlődhetek. A „Tükörjáték” után úgy éreztem, hogy kár, hogy abba kell hagynunk a játékot. A résztvevőkön nem mutatkozott fáradtság, sőt; figyelmük egyre erősebben, mozgásuk egyre oldottabban, bátorságuk egyre kibontakozóbban volt jelen. Azzal vígasztaltam magam, hogy szerencsére több alkalom áll rendelkezésre, ahol -feltételezem-, hogy mind mélyebbre és mélyebbre tudunk merülni, mind ügyesebben és ügyesebben végezni a régi és az új feladatokat is. A visszajelző kör után megbeszéltük, hogy mindenki szívesen folytatná még a játékot, nem fáradtak el, viszont egy valaki jelezte, hogy neki így is elég volt. Megbeszéltük, hogy következő alkalommal, ha tovább tartjuk, ő nyugodtan megpihenhet, amikor elégnek érzi (bár feltételeztük a segítőmmel, hogy a bevonódott állapotban észre sem fogja senki venni, hogy telik az idő). Az intézmény vezetőjétől engedélyt kaptunk a másfél órás foglalkozásokra, amennyiben úgy

tapasztalom, hogy a résztvevők figyelme jelen van és egyéb szükségleteik miatt nem szeretnék szünetet a játékban. E engedélynek nagyon örültem, mivel korábbi egyeztetéseink során az Intézményvezető Asszony 45 perces időkeretet talált megfelelőnek a figyelemtartásukhoz igazítottan. Bár ezt a foglalkozások megkezdése előtt nagyjából egy órára alkudtam fel, egyre tisztábban látom, amit korábban is sejtettem; hogy fontos pillanatokat rejtene a hiányzó fél óra.

A beszélgetőkörnek rendkívül mély pillanatai teremődtek meg. Az egyik lánynak „női baja” miatt fáj a hasa, így az egyébként derűs személyiség most szomorú hangulatban, könnyes szemmel érkezett és széken ülve szemlélte a mozgásos feladatokat. A máskor beszédes lány most magánál tartotta a csengőt, de sokáig nem szólt, és mi vele hallgattunk. Indítványoztam, hogy a fájdalmat, amit érez, mindannyian gyűrjük most össze és dobjuk a hátunk mögé. Jó volt látni, hogy mindenki milyen őszintén együtt érez vele (annak ellenére, hogy 5 fiú volt a körben, akik soha nem tapasztalhatták meg a menstruációs ciklust). Azért felidézett egy jó emléket is, amit tudott a szívéen melengetni: ez jól esett neki, ahogy a többiek szeretetteljes empátiája is. Egy hölgy résztvevő megosztotta, milyen nehéz kihívás demenciával küzdő édesapját ápolniuk otthon. Megsimogattam mindkettőjük térdét, teljes figyelmemet nekik adtam és a többiektől is ezt kértem; így próbáltam pozitív energiát átadni a részükre. Legbelül azonban megkérdőjeleztem a kompetenciámat ezen a területen; mi nem egy terápiás csoport vagyunk, mégsem lehet elhallgattatni a megjelenő szomorúságot. Nem rendelkezem pszichológusi végzettséggel, csupán emberi érzékenységgel tudom támogatni a lelki folyamatokat. Később beszélgettünk erről is az intézményben dolgozó, hangterápiás szakemberrel, aki részt vett a foglalkozáson. Azt a visszajelzést kaptam Tőle, hogy ne tartsak ettől, mert elég az, amit én adni tudok nekik. Stressz oldást, vidámságot és pozitív energiát, a lényemből áradó gyógyító erőt. 17 perc telt el, mire mind a 11-en elmondtuk az egy jó és egy rossz dolgot a hétből, ebben benne foglalódik, hogy időt és teret hagytunk a két szomorúságról megnyilvánuló lánynak, de az is, hogy máshol segítettem lekerekíteni a történeteket. Három alkalommal kellett segítenem, hogy arról beszéljen a szócsengő birtokosa, ami a kérdés volt. Néha rá kellett kérdeznem, hogy az elmondott történet jó -vagy rossz dolognak számít -e.

A második játék, az „Állj be közénk!” Volt, amiben ügyesen asszociáltak, általában olyan játékokra, amit szívesen játszanak, mint labda, ügyességi játékok, legó, de feljött tánc, néptánc is.

A harmadik feladat volt a „Séta a térben”. Itt kicsit elterelte a figyelmem a zene bekapcsolása, mivel nem volt időm a foglalkozás előtt kikeresni, megnyitni a kiválasztott zenét. 11 résztvevővel kicsinek éreztem a teret, így legközelebb, ha a terem másik része is szabad marad, akkor megnyitnám a terünket abba az irányba is jelen a feladatnál. A belső figyelem megtalálása után kezdődhetett a koncentrációt fejlesztő játék, mikor tapsra szoborrá kell merevedni, majd dobbantásra le kell hajolni, csettintésre pedig mehet tovább a séta. A szabályok nem sikerültek kellően egyértelműre, mivel a taps jelzés nem csak a stopot jelentette, hanem ugyanazzal indítottam el a sétát is. Ezt az észrevételt a segítőtől kaptam, amiért hálás vagyok; legközelebb ugyanazzal a jellel indítanám el a mozgást, amivel megcsinálták a feladatot. Vagy a tapsok száma jelentheti a különbséget: kettő tapsra indulunk el például. A legközelebbi alkalomra szeretnék

keresni több vidám hangulatú, instrumentális zenét is a jelenlegi klasszikusok mellé, mert úgy éreztem lehetne gyorsabb tempójú a mozgás néha. Ezzel a résszel nem voltam elégedett, bár a csoport fele nagyjából úgy jelzett vissza, hogy nagyon tetszett nekik a játék.

A negyedik feladatot, a találkozásokat, úgy ítélt meg kihagyom, hogy másra is legyen időnk. Így a szoborjáték következett, amit mindenki rendkívül élvezett és nagyokat kacagtunk. A zenét felkínáltam a játszóknak, mint inspiráció forrás; úgy láttam segíti a kreatív mozdulatok megszületését, illetve amikor megkérdeztem, hogy szeretnék -e zenével, mindenkitől pozitív választ kaptam. Többen előnyben részesítették a vicces mozdulatokat, grimaszokat, bohóckodást, ami rendkívül tetszett a nézőknek. Többször kellett felhívnom a figyelmet a csendre a hosszabbra nyúlt játék alatt. 11 résztvevőre nem juthatott idő egyenként, hogy tükörkép és vezetői szerepet is kipróbálhassanak sajnos. Így azt találtam ki, hogy amikor egy valaki irányít, többen is beállhatunk tükörnek vele szemben. Ez nem csupán időt spórolt, de egy csapattá is kovácsolt, mely minőség nem kapott elég szerepet ezen a foglalkozáson meglátásom szerint. A tükörképre való reflektálás elmaradt, mivel nem mindenki próbálta ki mindkét szerepet és az idő is szorított. A vakvezetés játéka nem jutott időnk, így a beszélgetőkörrel és a szókollázssal adtunk keretet a foglalkozásnak. Negatív visszajelzést a résztvevőktől nem kaptam, annak ellenére, hogy kiemeltem; az nagy segítség nekem. Azonban, az egyik fiún észleltem, hogy a szobros játékot nem igazán élvezte, hamar elfáradt a hajlás-nyújtózás közben. Amikor rákérdeztem, beismerte, hogy az nem annyira tetszett neki. Ugyanakkor négyen kiemelték azt a játékot; az tetszett legjobban nekik. Ebből kifolyólag úgy gondolom, más szabályokkal, jelekkel variálva, legközelebb is behozható játék, hiszen a fele csoport szereti. A legtöbben a tükörjátékot emelték ki, amikor jókat nevettek egymáson. A dolgozó később megosztotta, hogy tőlük a legnagyobb dicséretnek számít az, ha valami vicces és erre bátran építhetnek a jövőben is.

A szókollázs szavaira nem emlékszem sajnos. Ezt legközelebb mindenképp le kell írnom, miközben mondják. A tervtől jelentősen eltértem, remélem, hogy legközelebb pontosabban tudok tervezni az idővel. Kifejezetten megzavart, hogy nem volt teljesen letisztázott időkeret; nem voltam tisztában a résztvevők további napirendjével, hogy meddig nyúlhatok túl a foglalkozással. Tanulásként levonhatom, hogy 9 résztvevő jelentősen több, mint 6, mind időben, mind figyelem megosztásban és talán más típusú játékokat igényelnek. A beszélgetőkör végére például már lankadt a figyelem. Ebből kifolyólag gondolkodom azon, hogyan lehet differenciálni, több embert aktivizálni legközelebb, amikor olyan gyakorlatot tervezek, ahol csupán ketten vannak a középpontban. Erre a csoportra ugyanis jellemző, hogy szeretnek szerepelni és otthonosak is benne. Fontos megemlítenem, hogy míg a pesti intézményben két segítőm volt hat emberre, itt egy kilencre. Ez a tény nagyobb fokú, pontosabb irányítást követel talán tőlem.

Idő	Játék neve	Játék célja	instrukciók	Differenciálás	Eszköz, megjegyzés
15 per c	14. Beszélgetőkör	Megérkezés, ismerkedés Fejlesztési célok: kommunikációs készség, emlékezet, tájékozódási készség időben, figyelem fejlesztése.	Körbe fogom adni ezt a beszélőlabdát. Mindenki csak akkor beszélhet, amikor nála van a beszélőlabda. Figyelj! Nem szabad beszélni, amikor másnál van a labda! Mindenkitől azt kérem: mondj egy jó dolgot az elmúlt hetedből és egy rosszat. A rosszat gyűrd össze és dobd a hátad mögé.	Figyelj, hogy nagyjából arányos időben beszéljenek; lekerekíteni /bátorítani. Nem beszélők: xy és yx → egy-két igen-nem kérdéssel segíteni: voltál valamerre? Ettől valami finomat? Történt bármi rossz dolog veled?	Üljünk körben, székekre. Ha reggel ehhez hasonló beszélőkörrel kezdenek, a következő játékot is játszhatjuk helyette. Ezt arra az esetre tervezem, ha nem lesz időtök, kimarad a reggeli beszélgetőkör.
5 per c	15. Állj be hozzánk!	Megérkezés, ráhangolódás a foglalkozásra, ismerkedés. Fejlesztési célok: kommunikációs készség, emlékezet, tájékozódási készség időben, figyelem fejlesztése.	Ebben a következő egy órában játszani fogunk. Az a helyzet, hogy játszani mindenki szeret. Tudjátok, hogy miért? Mert nem lehet rosszul játszani. Ezt nem lehet elrontani! Erre emlékezzetek mindig a foglalkozáson! Álljunk egy sorba a terem szélére. Arra kérlek, eresszétek el a képzeleteteket és hallgassatok a belső hangra, mondjátok, ami	Segítő kérdések ott, ahol szükséges. (Mit szeretsz játszani a legjobban? Legózni szeretsz?)	Székekre csak a foglalkozás végén lesz szükség, addig a falhoz rakjuk, hogy minél nagyobb terünk legyen.

			először esetekbe jut arról a szóról, hog: „játék”. Aki elmondta az első szót, ami eszébe jutott a „játék- ról”, az álljon be a körbe.		
10 per c	16. Séta a térben	Bemelegítés. Figyelem, koncentrációs képesség, testkoordináció , testtudat fejlesztése.	Csak sétálj a térben. Figyelj magadra, figyeld meg mi esik jól; gyorsan vagy lassan jó járni most neked? Figyeld meg, hogyan teszed a lábadat a talajra, melyik testrészed ér először földet? Figyelem! Néma feladat, ne törődj senki mással, csak magaddal! (persze azért ne ütközz össze senkivel kérek!)	Instrukció ismétlése, ha szükséges, változtatása. Séta mindenkinek megy elvileg, ha mégsem bármely okból: ülve kismozgások. A 2, 3-as feladatot csak akkor hozom be, ha jól megy az előző már. Ha ugrás, guggolás nem megy: dobbantásra indulhatsz el. Csettintésre olyan gyorsan kell menned, amilyen gyorsan csak tudsz.	Zene, hangszóró!
5 per c	17. Találkozáso k	Kapcsolódás egymással, kapcsolat teremtés, testtudat,	Jól van, mehet tovább a séta a térben. Engedd el a tapsolás, dobbantás,	Ha valaki kiült közben, akkor üdvözljük őt is, próbáljuk meg	Nagyjából 5 -6 üdvözlés történjen meg és ha lehet, ne ugyanazokkal.

		testkontroll, kommunikációs készség, szociális készségek fejlesztése.	csettintés figyelését. Ha készen állsz, vedd fel a szemkontaktust azzal, aki éppen szembejön veled. 1. A feladat, hogy üdvözöld valahogyan. Hogyan szeretnéd üdvözölni? Egy kézfogással, öleléssel, egy szia-val, egy kacsintással, egy finom vállveregetéssel, egy menő ökölpacsival? Bármilyen kedves gesztus lehet ez az üdvözlés! 2. Most találjatok magatoknak egy párt. Menjetek egymás ritmusában, figyeljétek a másikat, hogyan lépked és igazítsátok a lépéteket hozzá!	minél jobban bevonni.	Az utolsó feladat a Tükörjáték felvezetése. Ha páratlanul vagyunk, beállok.
10 perc	18. Tükörjáték	Figyelem, testkontroll, finom- és nagymozgások, alkalmazkodás fejlesztése.	A pár egyik tagja lesz az irányító, a másik pedig a tükörképe. Válaszátok ki, hogy ki lesz a vezető először, utána majd úgyis cserélünk. Jó, a vezető	Ha nincs ötletünk, példákat, ötleteket adok. Ha szükséges, segítek a mozgásban. Ha valaki ülni akar, akkor ülve is lehet mozgásokat csinálni.	Példa mutatással szemléltetem a feladatot a párommal. Egy percet mérek a stopperen, utána csere.

			bárhogyan mozoghat, táncolhat, vagy csinálhat mindennapos mozdulatokat is. A tükörkép feladata, hogy minél pontosabban utánozza a vezető mozgását. Képzeljétek el, hogy egy tükör van köztetek.		
1 per c	19. Reflektálás a tükörjátékra	Emlékezet, kommunikációs készség, ön- és társismeret fejlesztése.	Melyik volt jobb: vezetni ,vagy tükörképnek lenni?	Mindenkinek lehetőséget biztosítunk a megszólalásra, segítőkérdésekre , ha szükséges.	Rövid visszajelzéseket várok, többre nincs most időnk. Ha úgy látom nagyon teszett nekik, új párokkal mehet még egy kör, ezesetben a bábelőadás rovására.
10 per c	20. Vakvezetés	Ön-és társismeret, bizalom, együttműködő készség, testtudat, érzékszervek fejlesztése.	Séta a térben. Amikor tapsolok, találj magadnak egy új párt (akivel még nem voltál párban korábban). Az egyikőtöknek bekötjük a szemét egy selyemkendővel, ő most egy perc erejéig vak lesz. A párja feladata, hogy vezesse őt a térben. Figyelj! Nagyon nehéz feladat, hatalmas figyelmet	Segítek, ahol szükséges a vezetésben.	Én ebben nem játszom, figyelem, hogy mindenki tudja - e jól végezni a feladatot. Eszköz: kendők.

			szeretnék kérni hozzá a vezetőktől! A vezető felelőssége ugyanis, hogy a vak társa ne ütközzön senkivel össze és biztonságban érezze magát. A vak embernek teljesen rá kell bíznia magát a társára. 1 perc után szólok, ha csere van.		
1 per c	21. Reflektálás a vakvezetésre	Kommunikációs készség, emlékezet, ön- és társismeret fejlesztése.	Melyik volt jobb: vezetni vagy vaknak lenni? Mindenkinek más esik jobban, ez így van rendjén. Érdekes elgondolkodni, hogy a z életed különböző területein inkább vezető vagy vezetve lenni szeretsz.	Arányosan próbálom megszólaltatni a résztvevőket.	Figyelek, hogy mindenki arányosan megszólalhasson. Ha bábozásra nincs idő → szoborjáték helyette: 5 perc.
5 per c	22. Visszajelzés	Kommunikációs készség, ön- és társismeret, emlékezet, figyelem fejlesztése.	Körbe adjuk ezt a csengettyűt. Akinél jár, csak az beszélhet. Ha mást beszélni hall, azt figyelmeztetheti a csengőszóval. Két kérdésre kell mindenkinek válaszolnia. Első: mi tetszett a legjobban a	Kérdés ismételése, ahol szükséges (nekem szabad beszélni a csengettyű nélkül is, hogy tudjak segíteni)	Körben ülünk, székeken. Időre figyelni kell.

			foglalkozásban ? Második: mi nem tetszett a foglalkozásban ?		
2 per c	Szókollázs	Kommunikációs képesség, emlékezet fejlesztése.	Mindenki mondjon egy szót, amit hazavisz a mai foglalkozásról. Mi az első szó, ami eszedbe jut? Én azt a szót viszem magammal, hogya... Aki mondott már szót, az lépjen egy lépjen ki a körből és álljon be a sorba. Itt lesz a sor.	Segítőkérdésekkel támogatjuk, ahol szükséges. Személyre szóló dicséretet kiosztása mindenkinek!	Foglalkozás lezárása, elköszönés. Még egyszer fogunk találkozni.

2. drámafoglalkozás a szegedi intézményben, 2024.09.19.

A foglalkozást jó hangulattal indítottuk, 9 résztvevővel, két segítővel. A tervezetet most először sikerült végigcsinálni, úgy, ahogy elterveztem, az időbeosztást most realisan alkottam meg, 90 percet felölve. Kérdés számomra, hogy hosszabb időt hagyva egy-egy játékra kellene -e engednem mindannyiukat kibontakozni, vagy jó, hogy idejében váltunk? A mai nap az „Őrszem” és a „Titkos karmester” játéknál három résztvevő próbálhatta ki a figyelő szerepét: valakiknek tetszett, másoknak kevésbé; emiatt váltani akartam. Ebből felmerült gondolat: amennyiben a fejlődésüket állítjuk fókuszba, fontos a gyakori ismétlés, nem a minél több játék kipróbálása. Csak így tudnak, tudunk fejlődni. Ezért minden alkalommal időt hagyok egy korábbi játék visszahozatalára, gyakorlására. Az „Őrszem” játék nehezen ment, kíváncsi vagyok legközelebb sikeresebbek lennénk -e benne például.

A beszélgetőkörnél vidám hangulatot teremtettünk és amikor azt kértem, hogy foglalják össze egy szóban, hogy érzik magukat éppen, érett, olykor kissé elrugaszkodott válaszokat kaptam rá. A „Séta a térben” ráhangoló feladattal kapcsolatban a foglalkozás reggelén végeztem egy módosítást: izgalmasabbnak találtam, hogy tapssal megállítom a mozgást, majd kiválasztok valakit, akit mindannyian utánoznak. Így hamar körre alakultunk és másoltuk a másik, zenére tett táncmozdulatait. Ez vidámságot szült, élvezték a feladatot. Így könnyen kezdhettünk hozzá a „titkos karmester” játékhoz, ami azonban nehezen ment. Néhányan túl egyértelműen tekintettek a titkos karmesterre, így a kitalálónak könnyű dolga volt. Az első kitaláló pedig nem érzett rá a

feladatra, logikátlan, véletlenszerű tippeket tett, így kénytelen voltam rávezetni a megoldásra. Ezt hideg-meleg jelzésekkel tettem. Legközelebb talán még jobb volna, ha a segítséget úgy adnánk, hogy mondanunk kell egy tulajdonságot a karmester személyéről, amely nem teszi túl egyértelművé a megoldást, ugyanakkor fejleszti a megfigyelőkészséget, empátiás készséget, ön-és társismeretet.

Miután három kitaláló, három karmester váltotta egymást, áttértünk az „Őrszem” játékra. Az első őrszemmel problémák akadtak. Nem tudtuk egyértelműen megállapítani, hogy ki mozgott, ki nem. Első körben senki nem figyelt az őrzőre és mindenkit visszaküldtünk a kezdő pozícióra. Egyre ügyesebben lopakodtak és a kétségbeesett őrző véletlenszerűen mondott neveket, amit nem fogadtam el. Amikor én is úgy láttam, hogy kicsit bemozdult a tolvaj, akkor visszaküldtük őt. Ennél a játéknál nagyobb fokú irányításra, segítségnyújtásra volt szükség, mint gondoltam volna. Ha más résztvevő lett volna az őrző szerepében, azt gondolom egyszerűbb is lehetett volna. A második őrzőnek máris nehezebb feladata volt, a tolvajok olyan ügyesen váltak szoborrá, amint megfordult. Visszatekintve megbeszélhettük volna, hogy a szemüvegzsínór lengedezése a nyak körül nem számít mozgásnak -ezért a szemüvegzsínór tulajdonosának visszaküldését nem fogadtam el. Egyértelműbbé kellene tenni az őrző megfordulását: az őrző mondja azt, hogy „ne moccanj!” és csak utána forduljon meg. Ezek után könnyebben merevednek szoborrá a tolvajok, ebből kifolyólag pedig valóban szigorúan lehet figyelni a mozgásokat. További nehezítő tényező volt a tolvajok szempontjából, hogy a hajópadló nyikorgott a talpuk alatt, így az őrző jogosan fordult meg minden lépésnél, hiszen neszt hallott. A játék mégsem működőképes, ha minden lépésre megfordul az őrző. A padló nyikorgást hagyja hát figyelmen kívül? Nem egyszerű feladat, más megoldást nem látok mégsem jelen esetre. A játékot sok ideig játszottuk így is, ezért az utolsó játékot szerettem volna megvalósítani még a lezáró rész előtt.

Az „Esőerdő”, úgy láttam, kevés megértésre talált: bár elmondtam, hogy mindenki a bal szomszédját figyelje, mert őt kell utánoznia, mégis rám pislogtak sokan a résztvevők közül és így nem hullám-szerűen haladt végig a mozgássor a körben. Erre reflektálva megoldás lehetne, ha nem körben állunk, hanem sorban; így valóban csak a szomszédjukat láthatják. Esőhangot nem kifejezetten sikerült előidéznünk, meglehet, nem megfelelően építettem fel a mozgássort. Azért megkérdeztem a résztvevőket mire emlékeztette őket az általunk csapott zaj? Erre nem konkrét válaszokat kaptam: megmutatták milyen mozdulatokat csináltunk (taps két ujjal, comb ütögetés, dobogás, tenyérdörzsölés). Mikor rákérdeztem, hogy „az mire emlékeztetett?” miközben mutatták a mozdulatot, akkor releváns válaszokat kaptam, aminek örültem. Lovaglásra, égdörgésre asszociáltak például a comb ütögetésről és a dobogásról.

A visszajelző kör előtt két résztvevőnek el kellett mennie sajnos; ők voltak aznap az ebédfelelősek. Meglepő visszajelzés volt számomra, hogy a „Titkos karmester” játék kevesebb pozitív megerősítést kapott, mint az „Őrszem”, sőt; egy negatívát is. A karmester játék egy, az Őrszem játék négy, a zenére séta és egymás utánzása két résztvevőtől pozitív visszajelzést kapott. Érdekes, hogy felmerült egy fiú részéről, hogy székfoglalót szeretne játszani, ami a budapesti intézményben is így volt. Ebből kiindulva talán nagy siker lehetne egy általam kitalált, új

székfoglaló játék behozatala. Ugyanakkor a többiek nem biztos, hogy örömeiket lelik a székfoglaló játékban, csak ennek most nem adtak hangot: többen lassan reagálnak, lassan mozognak, ami nem biztosítana nagy sikerélményt ebben a gyorsasági játékban. Ugyanakkor tudom úgy adaptálni a játékot, hogy ne a gyorsaság számítson, ne keletkezzen káosz a teremben.

Arra a kérdésre, hogy mit visznek magukkal a mai foglalkozásról, ügyesen választ adott mindenki és meglepően érett minőségben -ahogy az intézmény vezetője jelezte felém. A következő szavak érkeztek meg: koncentráció, karmester, dicséret, feladatok, csendesség, koncert (jelen esetben a zenés sétára gondolt a résztvevő, miután kértem, hogy pontosítsa), figyelmesség, öröm, vidámság, az én részemről pedig: reagálás.

	Játék neve	Fejlesztési célok	Instrukciók	Eszközök, megjegyzések
15 p	1. Beszélgetőkör	Megérkezés, figyelem, empátias készség, kommunikációs készség, ön és társismeret fejlesztése	Körbe adom ezt a szócsengőt. Csak az beszélhet, akinél éppen van; ha mást hallasz beszélni, nyugodtan lecsengetheted. Az a feladat, hogy mondj 1 jó és 1 rossz dolgot a hetedről (mi történt veled? Az idő, amiről beszélhetsz: Hétfőtől csütörtök reggelig. Hétfő, kedd, szerda, és ma, igaz?). A rossz dolgot gyűrjük össze és dobjuk a hátunk mögé.	Körben ülünk, székeken. Szócsengő! Segítő kérdések, ahol szükséges. Figyelek az időre és az arányos megszólalásra. Ha szomorú dolgot oszt meg valaki, segíthet oldani rajta, ha minannyian segítünk neki összegyűrni és hátunk mögé dobni azt.
2 p	2. Állj be közénk!	Ráhangolódás az órára, kommunikációs készség, testkoordináció, orientációs készségek, ön és társismeret fejlesztése.	Tudjátok, mi számít egy szónak? Pl? (alma, szék, öröm, vízesés stb.) Arra kérlek, foglald össze egy szóban, hogy érzed most, ebben a pillanatban magad. Figyelj! Először állj fel a széked mellé, azután mondd ki szépen hangosan! Egyszerre egy valaki csinálhatja a feladatot, de némán kell megegyeznünk, hogy ki következik. Akkor állj fel, ha a fejedben már megvan, hogy mit szeretnél mondani, de csak akkor mondd ki, amikor már állsz. Világos?	Figyelek a szabályok betartására (először állj fel, aztán mondd, egyszerre egy valaki, egy szó legyen). Székeket fogjuk meg és tegyük ki a terem szélére, azokat csak a foglalkozás végén rendezzük vissza.
5 p	3. Séta a térben	Testtudat, figyelem, önismeret fejlesztése	Néma séta a térben, össze-vissza (ütközések ne legyenek, de magadra figyelj most). Figyeld meg a járásod tempóját, a végtagjaid mozgását, melyik része a testednek érintkezik először a földdel, érzel -e nyomást, fájdalmat valahol a testedben, ha igen küldj oda	Ha valaki nem tud/akar sétálni, ülve, csukott szemmel végezheti a gyakorlatot. Hangszóró, zene! Ha lehet, legyen ez a gyakorlat néma!

			melegséget. Figyeld meg a szoba sarkait, fedezd fel minden zegé-zugát.	
5 perc	4. Stop!	Figyelem, reakcióidő, emlékezet, testkoordinációs készség fejlesztése.	➤ Figyeld, engedd el a járásod figyelését, most figyelj rám kicsit. ➤ Nagyon egyszerű lesz a feladat: ha tapsolok, mondok egy nevet és mindannyian őt kell utánoznunk. Minél pontosabban utánozd a vetőt, minden apró mozdulatát figyeld meg jól!	Lehetőleg olyanokat választok vezetőnek, akik minél színesebb mozdulatokat végeznek és kevésbé részesülnek központi szerepben a csoportban. Minél pontosabb utánpótlást kérek a résztvevőktől, ezzel felvezetjük a következő játékot is.
15 p	5. Titkos karmester	Megfigyelőkészség, testkoordináció, együttműködő készség, figyelem, reakcióidő, utánpótlás, kreativitás fejlesztés.	Álljunk körbe. Egy önként vállalkozót kiküldünk a teremből, szólunk, ha visszajöhet majd. Választunk magunk közül egy titkos karmestert, aki irányít mindannyiunkat. Bármilyen mozdulatot csinálhat, nekünk le kell utánoznunk, utána csinálnunk. Figyeld! Az a célunk, hogy ne jöjjön rá a kitaláló, hogy ki a karmester. Ezért nagyon figyelni kell, hogy ugyanabban a pillanatban, pontosan ugyanazt csináljuk mindannyian. Viszont figyelj! A tekintetedet nem vetheted rá, hiszen, ha mindenki, vagy többen őt nézik, a kitaláló azonnal rájön. Nagyon okosnak kell	A kitalálónak 4 találat van. Utána segítünk, rávezetjük (mondhattok egy tényleget arról a személyről, egy tulajdonságot a karmesterünkről). Többen kipróbálhatják valószínűleg, idő függvényében.

			lennünk. A karmester kezdje egyszerű mozdulattal és fokozatosan nehezíthet rajta.	
25 p	6. Őrszem	Figyelem, auditív szelekció, testkoordináció, együttműködő készség, reakcióidő fejlesztése.	Kérek egy bátor önként jelentkezőt, akinek nagyon jó a füle. Ő lesz az őrző. A terem végében, a széksor mögött járkálhat fel-alá, a többieknek hátat fordítva. A többiek a terem másik végében sorakozzanak fel, ez lesz a start! Jó, ti lesztek a tolvajok: el akarjátok lopni az őrző kincseit. Ezek itt a kincsek, a széksor előtt. Nagyon halkan kell lopakodnotok, mert az őrző, ha bármilyen neszt hall, megfordulhat hirtelen. Abban a pillanatban szoborra kell merevednetek, aki ugyanis megmozdul, annak mondja az őr a nevét és annak vissza kell mennie a starthoz. Indulhat előről. Őszinte, sportszerű játékot kérek! Az őrző csak akkor fordulhat meg, ha valóban neszt hallott és mondhat nevet, ha az illetőt valóban mozogni látta. A tolvajok egyszerre csak egy kincset hozhatnak el. A kincset vissza kell juttatni a start-hoz, ugyanolyan óvatosan lopakodva. Kérdés?	Minél több, hangadásra alkalmas tárgy kell (kulcs, fémdobozka, vagy bármilyen különböző tapintású, súlyú, anyagú tárgy a taktilis érzékelés fejlesztésére is gondolva). Amennyiben lehetőségünk van kicsit átlógni a terem másik felébe és onnan indulni még jobb lenne. Az őrzőt váltjuk, ha minden kincset ellopták, vagy hosszú idő (kb 8 p) eltelt és más is szeretné kipróbálni. Figyelek a szabályos játékra, ezért nem állok be. Segítek az őrzőnek (mozgó emberek szűrése)
3 p	7. Esőerdő	Hallásfigyelem, testtudat, finommotorika, megfigyelőkészség fejlesztése	Álljunk körbe. El fogok indítani egy mozdulatot, amit a tőlem jobbra álló szomszédomnak le kell utánoznia pontosan azt, amit csinállok és addig	Az elején segítek, ahol szükséges beállítani, hogy a bal szomszédot figyelje.

			csinálnia azt, amíg mást nem mutatok. Az ő jobb oldali szomszédja ugyanígy tesz. Tehát mindenki a bal szomszédját figyeli csak. Forduljon mindenki úgy, hogy jól lássa a bal szomszédját. Jó, nagy figyelmet és némaságot kérek! Készen álltok?	
3 p	8. Reflektálás az Esőerdőre	Kommunikációs készség, emlékezet fejlesztése.	Mit hallottatok? Milyen érzés volt? Mire hasonlított a zene, amit együtt létrehoztunk?	Figyelek, hogy mindenki megszólalhasson, ha szeretne, segítőkérdésekkel támogatva akár. Mehetünk körben is. Ezt pörgetem, hogy maradjon energiánk a záró körre!
10 p	9. Visszajelző kör	Kommunikációs készség, figyelem, emlékezet, önkifejezés, ön-és társismeret fejlesztése.	Körbe adjuk ezt a csengettyűt. Akinél jár, csak az beszélhet. Ha mást beszélni hall, azt figyelmeztetheti a csengőszóval. Két kérdésre kell mindenkinek válaszolnia. Első: mi tetszett a legjobban a foglalkozásban? Második: mi nem tetszett a foglalkozásban?	Kérdés ismételése, ahol szükséges (nekem szabad beszélni a csengettyű nélkül is, hogy tudjak segíteni). Mindenkit egyenként megdicsérek, hogy miben volt ügyes aznap.
2 p	10. Szókollázs	Kommunikációs készség, emlékezet fejlesztése.	Mindenki mondjon egy szót, amit hazavisz a mai foglalkozásról. Mi az első szó, ami eszedbe jut? „Én azt viszem magammal, hogy... „ Figyelj! Egyszerre egy valaki csinálhatja. Először felállsz, aztán mondd szépen, hangosan.	A szavakat leírom, mert elfelejtem! Végén elköszönés, foglalkozás lezárása. támogatjuk, ahol szükséges. Személyre szóló dicsérek kiosztása mindenkinek.

3. Drámafoglalkozás a szegedi nappali otthonban, 2024.09.26.

A foglalkozást jó kedvvel kezdtük meg, már mindenki várta a harmadik alkalmat. Egy hiányzó volt, így nyolc napközis és egy segítő vett részt rajtam kívül. A 15 perces beszélgetőkörben négy nagyobb rossz dolog érkezett be: két ember szülőjének a kórházba kellett mennie átmenetileg, egy valakinek pedig rosszul esett, hogy a párja olykor csúnyán beszél vele. A párja is jelen volt és a fiú hirtelen roppant elfoglalttá vált a zoknija igazgatásával. Annyit jeleztem vissza, hogy reméljük meghallotta a fiú és hogy ezen a foglalkozáson nem történik semmi ilyesmi, hanem szeretetben tudnak együtt -illetve a csoporttal lenni. E hallatára a lány arcára mosoly ült ki és összenevettek a párjával is. Meglepődtem, hogy ilyen könnyen megoldódott a bánat és összegyűrhetjük, hátunk mögé dobhattuk azt. Az első alkalom tapasztalatára építve, továbbra is megkérek mindenkit, hogy segítsen összegyűrni a bánatot, ha úgy látom, hogy a szócsengő tulajdonosa bele ragadt abba. Ez mindig jól esik mindenkinek. Egy másik lány számára az volt a rossz dolog, hogy hiányzik egy csoporttag, aki a párja minden bizonnyal, így mindannyian jobbulást kívántunk neki. Meglátásom szerint fejlődtek kommunikációs készségeik jelen feladathoz kapcsolódóan; egyre könnyebben osztanak meg történeteket az életükből, illetve most már mindenki ügyesen elkülöníti a jó és a rossz dolgokat, érti a feladatot és a kérdésre releváns választ ad. Egy visszahúzódóbb, autista srác kezdte a kört (más valaki javaslatára), viszont nem tudott az elején mit megosztani, így a végén visszatértünk hozzá. Ez jó döntés volt, mivel így Ő is elmondott egy történetet.

Az „Állj be közénk” feladatot már előre jelezte valaki, hogy „most ugye az következik, hogy mindenki feláll és mond egy szót”. Színes szavak érkeztek. Volt öröm, vidámság, séta, koncert (ennek az eredetét nem tudtuk teljesen beazonosítani); a többire nem emlékszem, de gyönyörűek voltak és az egész úgy hatott, mint egy performansz, ahogy felállt valaki, a többiek néma csendben vártak egymásra, elhangoztak a szavak...

A „Felfedező” feladat nagyon jól sikerült. Egyből, már a sárnál, nevettek és beleéléssel csinálták. Éreztem a stressz oldó, lazító hatását magamon és a csoporton egyaránt. A „Furcsa járások minisztériuma” is tetszett, azonban az összesen kb 10 perces sétálgatás után már elfáradtak és jelezték páran, hogy szédülnek. Így is megnéztük és utánóztuk mindenkinek a furcsa járását. Utána viszont jól esett leülniük a „Vakvezetés-hez”. A szokásos két-három első jelentkező fiú most is vállalkozott egyből. Ebben a térben és ilyen létszámmal tudtunk egyszerre több párt is indítani, amire úgy éreztem szükség is volt a figyelem megtartása végett. Egy érintést nem kedvelő, autista srác kimaradt ebből a feladtból, bár többször megkérdeztem, hogy biztosan nem szeretné -e semmilyen formában kipróbálni. Egy nagyra nőtt fiú egyik pillanatban szerette volna kipróbálni, a következőben mégsem. Ezt eljátszottuk négyszer, mindannyiszor az egyik barátját választotta vezetőnek. A gondozó figyelmeztetett, hogy ilyenkor szokott verekedés lenni és odacsap a fiú. Megijedtem, ahogy közel jött hozzám a nagy termetével és előre-hátra hintáztott, kezei kissé remegtek; fokozódott benne a feszültség. Járt az agyam, hogyan oldjuk meg a helyzetet. Miután több alkalommal az utolsó pillanatban meggondolta magát, jeleztem neki, hogy sajnos lejárt az

időnk, majd legközelebb kipróbálhatja. Akkor viszont nagy akarattal követelte, hogy kipróbálhassa. Próbáltam ijedtségemet nem mutatva, nyugtató hangon beszélni hozzá és biztonságos kereteket teremteni számára. Végül megállapodtunk (kézrázással megpecsételve az alkut), hogy kap egy percet arra, hogy meghozza a végső döntését: szeretné -e kipróbálni vagy sem. Ragaszkodtam, hogy várja ki a nagyjából egy percet, hogy az alatt valóban felkészülhessen a feladatra. Miután határozottan állította, hogy „igen”, megállapodtunk, hogy nem kötjük be kendővel, csak behunyja a szemét. Ezalatt a gondozó nyugodtan beszélt hozzá arról, hogy most elő akar bújni belőle a kisördög, de mi nem hagyjuk neki, a jó része le tudja győzni a rosszat. Mint később megtudtam, korábban beszéltek már erről, de általában nem sikerült legyőzni a kisördögöt. A következő pillanatokban azonban csoda történt: a fiú végigcsinálta a feladatot és utána kirobbanó büszkeség töltötte el, hogy legyőzte a rosszat önmagában. Megtapsoltuk. A visszajelző körnél elmondta mennyire boldog, büszke, ami számomra olyannyira megható volt, hogy könny szökött a szemembe. A többiek is elérzékenyültek kicsit, amikor elmondták milyen jó volt, amikor - vakon bízva vezetőjükben- biztonságban érezték magukat. A többségnek a vak szerep tetszett a jobban.

Ezután még belefért három „Őrszem” játék is az időbe. Először egy általam felkért, okos hölgy, másodjára a vak játéknál bizonytalanságban feszengő fiú, harmadjára engem választottak az őrszem szerepére. A múlt heti alkalomhoz képest máris sokkal ügyesebbek voltak a lopakodók és az őrszemek is, sokkal kevesebb asszisztenciára volt szükség a részemről. Nem kellett kiegészítenem az őrszem feladatát a „ne mocsanj” megszólalással, illetve most már érezték maguktól, hogy a parketta recsegése figyelmen kívül hagyandó jel. Megjegyeztem az első játék után, hogy a legtöbben akkor szegik meg a tolvajok közül a mozdulatlanság szabályát, amikor már pont megragadják a kincset; ez elveszi a figyelmüket az őrző szemmel tartásáról.

A visszajelző körnél nem érkezett semmilyen negatív megélés, kivéve a gondozótól: Ő hozzátette, hogy megijedt, amikor a fiúból előbújt a „kisördög”. A vak játék mindenkinek tetszett, az egyik lánnyal megbeszéltük, hogy következő alkalommal velem is párban lehet, így mindenképpen következő alkalommal is játszunk. Az érintést nem kedvelő srácot megkérdeztük, hogy sajnálta -e, hogy kimarad a játékból, érzett -e vágyat rá, hogy kipróbálja. Azt válaszolta nem, ez nem az ő játéka, de nem zavarta és jó volt a háttérből szemlélődni. Ezentúl egy fiú jelezte, hogy bábelőadást is szeretnének legközelebb. A csoport a nappali intézményben több bábelőadást hozott létre az évek alatt, amelyek a vezető elmondása szerint is nagyon sokat jelentenek számukra. Az „Őrszem” játéknál előkerültek a bábok „kincsekként” felhasználva, így adódott a bábozás ötlete, amit én magam is terveztem már velük. Legközelebb, ha vakvezetést játszunk, szeretném, ha a visszahúzódó srác egy másik játékban, akár a bábozásnál, a középpontba kerülhetne. Amikor tükörjátéknál Őt követi mindenki, nagyon figyelmesen és ügyesen vezet. Illetve kipróbálhatnánk, hogy -akár engem- nem érintésen keresztül vezet, hanem egy kendővel, esetleg verbálisan és akár fordítva is. Ez a differenciálási megoldás ott nem jutott eszembe.

Fontos megjegyezni, hogy a visszajelző körben a legtöbb szavazatot (7) a vakvezetés és az Őrszem játék (5) kapott, mivel ezek az utolsó háromnegyed órában voltak. A foglalkozás elején történt bemelegítő játékok, mint a „Felfedező”, illetve a „Furcsa járások minisztériuma” természetesen

könnyen elfelejtődik. A kör végén én is elmondtam mi tetszett, ami közt szerepeltek az előbb említett játékok is; a résztvevők erre homlokukra csapva helyeseltek, hogy „az is jó volt, tényleg!” Ami számomra nehézség volt, az a vakvezetésnél történt kihívás, ugyanakkor az okozta a legnagyobb érzelmi elmélyülést is. A „Szókolláznál” a következő szavak érkeztek: szórakozás, nevetés, mosolygás, játék, büszkeség, öröm, vidámság, vidámság, a részemről: ijedtség és meghatódottság.

A következő alkalom elvileg az utolsó, azonban én örömmel mennék még, a csoportnak nagyon jót tenne, abban biztos vagyok. A kutatás szempontjából is természetesen hasznos lenne, de a legfontosabb, hogy több ismételésre, több új játék kipróbálására, csoportdinamikai változások mélyítésére nyílna lehetőségünk. Erről beszéltünk az intézmény vezetőjével is, aki átgondolja és a résztvevőkkel is megbeszéli a jövőnkre irányuló kérdést.

Idő	Játék neve	Célok, feladatok	Instrukció	Megjegyzés, eszközök, differenciálás
15 p	1. Beszélgetőkör	Megérkezés, figyelem, empátiás készség, kommunikációs készség, ön és társismeret fejlesztése	Körbe adom ezt a szócsengőt. Csak az beszélhet, akinél éppen van; ha mást hallasz beszélni, nyugodtan lecsengetheted. Az a feladat, hogy mondj 1 jó és 1 rossz dolgot a hetedről (mi történt veled? Az idő, amiről beszélhetsz: Hétfőtől csütörtök reggelig. Hétfő, kedd, szerda, és ma, igaz?). A rossz dolgot gyűrjük össze és dobjuk a hátunk mögé.	Körben ülünk, székeken. Szócsengő! Segítő kérdések, ahol szükséges. Figyelek az időre és az arányos megszólalásra. Ha szomorú dolgot oszt meg valaki, segíthet oldani rajta, ha minannyian segítünk neki összegyűrni és hátunk mögé dobni azt.
2 p	2. Állj be közénk!	Ráhangolódás az órára, kommunikációs készség, testkoordináció, orientációs készségek, ön és társismeret fejlesztése.	Arra kérlek, foglald össze egy szóban, hogy érzed most, ebben a pillanatban magad. Figyelj! Először állj fel a széked mellé, azután mondd ki szépen hangosan! Egyszerre egy valaki csinálhatja a feladatot, de némán kell megegyeznünk, hogy ki következik. Akkor állj fel, ha a fejedben már megvan, hogy mit szeretnél mondani, de csak akkor mondd ki, amikor már állsz. Világos?	Figyelek a szabályok betartására (először állj fel, aztán mondd, egyszerre egy valaki, egy szó legyen). Székeket fogjuk meg és tegyük ki a terem szélére, azokat csak a foglalkozás végén rendezzük vissza.
5 p	3. Séta a térben	Testtudat, belső figyelem, önismeret fejlesztése	Néma séta a térben, össze-vissza (ütközések ne legyenek, de magadra figyelj most). Figyeld meg a járásod tempóját, a	Ha valaki nem tud/akar sétálni, ülve, csukott szemmel végezheti a gyakorlatot. Hangszóró, zene!

			végtagjaid mozgását, melyik része a testednek érintkezik először a földdel, érzel -e nyomást, feszülést valahol a testedben, ha igen küldj oda melegséget.	Ha lehet legyen ez a gyakorlat néma! Nyissuk ki a teret minél nagyobbra.
5 p	4. Felfedezők	Mozgáskoordináció, beleélési képesség, emlékezet és fantázia fejlesztése	Figyelj, különböző helyszíneket fogok mondani, képzeljétek oda magatokat. Igazítsátok a helyszínhez a járásotokat, minden egyes mozdulatotokat, arckifejezéseket is. Figyeljétek minden érzetre! Ha jól esik, vegyétek le a cipőtöket, de persze nem muszáj. Helyszínek: nagy, nehéz sár; derékig érő víz; folyón egy átkelőhely kövekből; puha pázsit; fenyőerdőben, szúrós fenyőtobozokon; jéghideg tóba belemenni; ingatag függőhíd egy nagy szakadék felett; szilárd föld; a Holdon.	Mezítláb sokkal könnyebb elmélyedni a feladatban, ugyanakkor valószínűleg nem szeretnék azt.
10 p	5. Furcsa járások minisztériuma	Mozgáskoordináció, beleélési képesség, fantázia, megfigyelőkészség fejlesztése	Arra kérlek benneteket próbáljatok meg minél furcsábban járni. Most a Furcsa Járások Minisztériumában vagyunk, ahol mindenki járásával valami nem stimmel. Lehet,	Amikor úgy látom megtalálták a furcsa járásukat, jöhet az utánzás. Ha lehet, ne sokáig kövessünk egy valakit, hogy mindenki járásába beleéljük magunkat fél perc erejéig kb. Nevetni ér. Cél, hogy minél

			hogy egy láb, egy kéz, egy fejforgatás teszi furcsává. Próbálgasd és találd meg a Te saját furcsa járásod! Legyen minél furább! Szuper jók, ne felejtsd el a furcsa járásod! Most mindenki kövesse és utánozza Xy-t! Egészen pontosan azt csináld, amit a vezetőnk!	pontosabban utánozzunk. Zene maradhat.
25 p	6. Vakvezetés	Ön-és társismeret, bizalom, szenzoros érzékelés fejlesztése	Kérek egy bátor önként vállalkozót, akinek beköthetjük a szemét. Válassz magadnak egy vezetőt, Te ugyanis vak leszel. A vezetőnek hatalmas felelőssége van! Ő lesz most a vak ember szeme, nagyon vigyáznia kell, hogy a vak ember senkibe/semmibe ne ütközzön bele és biztonságban érezze magát.	A többiek addig leülhetnek. Ha jól megy, egyszerre két vak is elindulhat, így több embert aktivizálva. Nem kötelező kipróbálni, de ösztönzők mindenkit rá és figyelek, hogy mindenkinek legyen esélye rá (először akik még nem voltak). Aki vak volt, az legyen a vezető következő körben; fontos mindkét szerep kipróbálása. Ha valaki csak vezető szerepre vállalkozik, vagy fordítva, elfogadható.
3 p	7. Reflektálás a vakvezetésre	Kommunikációs készség, emlékezet, ön-és társismeret fejlesztése.	Kinek melyik szerep tetszett jobban; vezető vagy vak? Mindenki más szerepben érzi jól magát, jó kiismerni önmagad, hogy inkább vezetni szeretsz vagy ha mások vezetnek? Vagy mindkettőt?	Figyelek, hogy mindenkinek lehetősége legyen megszólalni, arányosan. Mindenkit megkérdezek melyik szerepben érezte jobban magát, egyesével.
10 p	8. Órszem	Figyelem, auditív szelekció,	Emlékeztek még az Órzo játékra? Van	Minél több, hangadásra alkalmas

		testkoordináció, együttműködő készség, reakcióidő fejlesztése.	kedvetek azt játszani? Ha igen, kiválasztom az őrzőt. A terem végében, a széksor mögött járkálhat fel-alá, a többieknek hátat fordítva. A többiek a terem másik végében sorakozzanak fel, ez lesz a start! Jó, ti lesztek a tolvajok: el akarjátok lopni az őrző kincseit. Ezek itt a kincsek, a széksor előtt. Nagyon halkán kell lopakodnotok, mert az őrző, ha bármilyen neszt hall, megfordulhat hirtelen. Abban a pillanatban szoborrá kell merevednetek, aki ugyanis megmozdul, annak mondja az őr a nevét és vissza kell mennie a starthoz. Indulhat előről. Őszinte, sportszerű játékot kérek! Az őrző csak akkor fordulhat meg, ha valóban mozgást hallott. Ekkor mondja azt: „hajajajj!” Recseg a parketta, erre most ne figyelj. A tolvajok egyszerre csak egy kincset hozhatnak el. A kincset vissza kell juttatni a start-hoz, ugyanolyan óvatosan lopakodva. Kérdés?	tárgy kell (kulcs, fémdobozka, vagy bármilyen különböző tapintású, súlyú, anyagú tárgy a taktilis érzékelés fejlesztésére is gondolva). Amennyiben lehetőségünk van kicsit átlógni a terem másik felébe és onnan indulni még jobb lenne. Az őrzőt váltjuk, ha minden kincset ellopták, vagy hosszú idő eltelt és más is szeretné kipróbálni. Figyelek a szabályos játékra, ezért nem állok be. Segítek az őrzőnek (mozgó emberek szűrése). A „hajajajj” segít abban, hogy tudatosan forduljon meg az őrző és a többiek is számítsanak rá. viccesebbé is teheti a játékot.
10 p	9. Visszajelző kör	Kommunikációs készség, figyelem,	Körbe adjuk ezt a csengettyűt. Akinél	Körben ülünk, székeken. Időre

		emlékezet, önkifejezés, ön-és társismeret fejlesztése.	jár, csak az beszélhet. Ha mást beszélni hall, azt figyelmeztetheti a csengőszóval. Két kérdésre kell mindenkinek válaszolnia. Első: mi tetszett a legjobban a foglalkozásban? Második: mi nem tetszett a foglalkozásban?	figyelni kell. Kérdés ismételése, ahol szükséges (nekem szabad beszélni a csengettyű nélkül is, hogy tudjak segíteni). Mindenkit egyenként megdicsérek, hogy miben volt ügyes aznap.
2 p	10. Szókollázs	Kommunikációs készség, emlékezet fejlesztése.	Mindenki mondjon egy szót, amit hazavisz a mai foglalkozásról. Mi az első szó, ami eszedbe jut? „Én azt viszem magammal, hogy... „Figyelj! Egyszerre egy valaki csinálhatja. Először felállsz, aztán mondd szépen, hangosan.	A szavakat leírom, mert elfelejtem!! Végén elköszönés, foglalkozás lezárása. Segítőkérdésekkel támogatjuk, ahol szükséges. Személyre szóló dicséretet kiosztása mindenkinek!

4. drámafoglalkozás a szegedi nappali otthonban, 2024.10.04.

Egy résztvevő hiányzott, azonban két segítőt is volt: az intézményben dolgozó terapeuta, aki már első alkalommal is segített, illetve egy, a helyszínen gyakorlatot teljesítő fiatal. Ezentúl az intézményvezető is nagyobb részt csatlakozott hozzánk és az elején elmondtuk, hogy ez az utolsó előtti alkalom, mivel jövő héten még lesz egy ráadás. A beszélgetőkörben egy hölgy elmesélte, hogy kórházban van édesapja, ami nagyon megviseli őt és reménytelennek látja a helyzetet. Az intézmény vezetője később elmondta, hogy a hölgynek nagyon jól esett az, hogy elmesélhette, meghallgattuk panaszát, mivel így segít önmagának feldolgozni a fájdalmat. Több percig volt a hölgnél a szócsengő, mindenki figyelemmel hallgatta. Úgy éreztem, hogy a résztvevők értő figyelme fejlődött, mióta az első beszélgetőkört csináltuk meg együtt. Akkor többször elkezdtek beszélgetni, saját mondanójukat akarták megosztani, most már elcsendesedve hallgatnak, csak kérdéseket tesznek fel. Érdekes, hogy inkább a munkatársak részéről éreztem, hogy kiegészítik, elmagyarázzák nekem a résztvevők mondatait, pedig jobban örülnék, ha saját maguk kommunikálnának felém akkor is, ha esetleg előismeret nélkül homályosan érthető a történetük. A hölgy majdnem elsírta magát és nem volt könnyű a körben következő munkatársnak megszólalni, mindanyunkat megérint a szomorúsága. Zsebkendővel készülni kell egy drámafoglalkozásra. Most már azonban nem ijedtem meg az ilyen fajta teher megosztástól sem, már tisztában vagyok

vele, hogy elbírom és a csoport is elbírja. Egy stressz oldást tudok nyújtani számukra ezalatt a másfél óra alatt, aminek megfelelő mélységéhez hozzájárul, hogy előtte letegyük a negatív dolgokat.

A beszélgetőkör hosszabbra nyúlt (kb. 25 p), de nem bántam. Elmesélték az előző napi szüreti bált, amit az intézményben rendeztek különböző állomásokkal. Valaki még szerette volna megosztani jó érzését, amiért segített aznap egy társának. Most felírtam a szavakat, amikkel összefoglalták, hogy milyen érzések vannak bennük, íme: „szüreti bál, nyitottság, büszkeség, pontosság, őszinteség, remény, öröm, beborultság, bátorság, táncolni, kíváncsiság, várakozás”. Az utolsó két szó az önkéntestől és tőlem származik, a „remény” pedig -meglepetésünkre- attól a hölgytől, aki az édesapjáról mesélt és kilátástalanságáról. Utána indult a séta a térben, zenére. Már figyelmeztettem időnként a résztvevőket, hogy ne körbe-körbe sétáljanak, hanem össze-vissza, nehogy elszédüljenek. Az „Érzelemszobrok” nagyon jól sikerült és az intézményvezető többször mondott érzelmet, illetve a legtöbben vállaltak egyet-egyét. Olykor felkértem valakit, ha úgy láttam, hogy szeretne megnyilvánulni, máskor úgy tettem fel a kérdést, hogy „ki szeretne mondani érzést?”. Sokszor önállóan jelentkeztek, hogy mondhatnak -e. Minden szobornál megálltunk pár pillanatra és felhívtam a figyelmüket, hogy nézzenek körbe és vegyék észre mennyire hasonlóan fejezzük ki ugyanazt az érzést; méregnél és idegességnél ökölbe szorítottuk szinte valamennyien a kezünket, boldogságnál, örömnél pedig magasba lendített karokkal, felfelé fordított arccal, mosollyal álltunk. A csoport nagyon jól egymásra hangolódott és ügyesen fejezték ki magukat gesztusokkal. Ugyanakkor egy-két emberhez érzékelhetően nem érkezett el sok érzélem; ők kifejezéstelenül álltak, vagy ugyanabban a mozdulatban maradtak, mint legutóbb. Ilyenkor segített, ha odamentem hozzájuk és segítő kérdéseket tettem fel („te így csinálsz, amikor ideges vagy? Mutasd meg, milyen amikor nagyon ideges vagy!”). A gyakorlat szintén több időt vett igénybe, mint terveztem, de ezt sem bántam, mert a mai órát az érzélem kifejezési, befogadási képességek fejlesztésére szántam. Az első bábelőadás nehezen indult, a két önként jelentkező fiú nem értette még meg, hogy a báb szemszögéből tudnak beszélni és a báb gondolatait közvetíteni felénk. Minden párosra jutott idő, és mindannyian ügyesek voltak a bábozásban, az érzelmek kitalálásában egyaránt, pedig voltak kétségeim ezen feladat nehézségi szintjével kapcsolatosan. Mégis arra gondoltam, amit a tapasztalt foglalkozásvezető mondott nekem: minden játékot be lehet és be is kell vinni hozzájuk. A csoportnak nagy gyakorlata van bábozás terén, ugyanakkor kihívást jelentett számukra, hogy sokkal nagyobb szabadságot kaptak az improvizációs jelenet kivitelezésében. Biztos vagyok benne, hogy sokat fejlődnek, ha több alkalommal improvizálnak.

„Én azt szeretem benned, hogy...” játéknál ügyesek voltak, visszafele dobni a gombolyagot már nem volt időnk. Az újonnan vásárolt gombolyagot ott próbáltam kicsomózni; ideálisabb lenne, ha a gombolyag csomómentesen készen állna. A kör szélén körbejártam és miközben segítettam a feladatban kérdésekkel, ismétléssel, ahol szükséges volt, felírtam a jó tulajdonságokat. Egy lány nehezen érti meg a verbális választ igénylő feladatokat, de nagyon örültem, hogy adekvát választ adott kis többlet segítségnyújtás után. A tulajdonságok, amiket kedvelnek a másikban: „kedves, különleges, vicces, jókedvű, jó szereplő, jó beszélgetni, sétálni, mosolygós, beleéled magad, jó

játszani”. A kirajzolódó hálót tartó csoportot lefényképeztem. Az intézményvezető kérésére elmondtam mi volt a célja a feladatnak; jó, hogy ezt megkérdezte, hogy tudatosítottuk kicsit a gyakorlat célját. Elmondtam, hogy nem mindig egyértelmű, hogy mit akar a másik kifejezni, vagy hogyan tudunk valamit kifejezni, ahogy azt a bábozásnál láthattuk. A fonálnál pedig láthattuk, hogy mennyi tulajdonságát szerethetjük a társunknak és ezt milyen jó megosztani.

A vakvezetésre nem maradt időnk, de pont nem volt jelen az, aki előző alkalommal kérte a játékot. A visszajelző kör sem fért volna bele, így csak egy szót kértem, amit magukkal visznek. Úgy ítélt meg nagyjából meg tudom ítélni melyik játék tetszett nekik és azt gondolom ezen az alkalmon mindegyik. Mégis, meglepetésemre, valaki kérte, hogy legközelebb játsszuk a „Titkos karmestert”, így azt, a vakvezetést és a bábozást is visszahoznám az utolsó alkalomra, illetve még egy csoportkohéziót erősítő játékot, amivel el tudunk köszönni.

A következő szavakat vitték magukkal: felüdülés-munkatárs, (kapcsolódás-munkatárs), öröm, (vidámság-munkatárs), az Élet (munkatárs), örülés, vidámság, előadás, barátság, (érzések-én).

Idő	Játék neve	Célok, feladatok	Instrukció	Megjegyzés, eszközök, differenciálás
15 p	11. Beszélgetőkör	Megérkezés, figyelem, empátias készség, kommunikációs készség, ön és társismeret fejlesztése	Körbe adom ezt a szócsengőt. Csak az beszélhet, akinél éppen van; ha más hallasz beszélni, nyugodtan lecsengetheted. Az a feladat, hogy mondj 1 jó és 1 rossz dolgot a hetedről (mi történt veled? Az idő, amiről beszélhetsz: Hétfőtől csütörtök reggelig. Hétfő, kedd, szerda, és ma, igaz?). A rossz dolgot gyúrjuk össze és dobjuk a hátunk mögé.	Körben ülünk, székeken. Szócsengő! Segítő kérdések, ahol szükséges. Figyelek az időre és az arányos megszólalásra. Ha szomorú dolgot oszt meg valaki, segíthet oldani rajta, ha minannyian segítünk neki összegyűrni és hátunk mögé dobni azt.
2 p	12. Állj be közénk!	Ráhangolódás az órára, kommunikációs készség, testkoordináció, orientációs készségek, ön és társismeret fejlesztése.	Arra kérlek foglald össze egy szóban, hogy érzed most, ebben a pillanatban magad. Figyelj! Először állj fel a széked mellé, azután mondd ki szépen hangosan! Egyszerre egy valaki csinálhatja a feladatot, de némán kell megegyeznünk, hogy ki következik. Akkor állj fel, ha a fejedben már megvan, hogy mit szeretnél mondani, de csak akkor mondd ki, amikor már állsz. Világos?	Figyelek a szabályok betartására (először állj fel, aztán mondd, egyszerre egy valaki, egy szó legyen). Székeket fogjuk meg és tegyük ki a terem szélére, azokat csak a foglalkozás végén rendezzük vissza.
5 p	13. Séta a térben + érzelemszobrok	Empátias készség, kifejező készség, testtudat fejlesztése.	Mindenki fogja meg a székét és tegye ki a terem szélére. Mehet a séta a térben, össze-vissza. Figyeld meg a járásod, hogyan esik	Zene. Egy -egy jó szobrot kiemelek és megkérdezem a szobrot, hogy miért ezt a testtartást vette fel? Mit szeretne kifejezni általa?

			ma jól jární? Gyorsan vagy lassan? Figyeld meg a végtagjaid, a karod és a lábad mozgását. Most figyelj, ha tapsolok, mondok egy érzelmet. Az a feladatod, hogy változz egy olyan szoborrá, ami szerinted a legjobban kifejezi azt az érzelmet. Vegyél fel olyan testtartást, gesztust, arckifejezést, de lég mozdulatlan. Érzelmek: öröm, szomorúság, harag, szeretet, szerelem, gyász, izgulás, bátorság, félelem, szorongás, büszkeség.	
5 p	14. Előkészület bábelőadásokhoz a	Együtműködési készség, beleélési képesség, empátiás készség, kifejező készség fejlesztése.	Most elérkezett a nagy pillanatunk: bábozni fogunk egy kicsit. Kérek egy bátor párost, akik előadnak nekünk egy rövid bábelőadást. Húzzatok egy érzelem kártyát, nem árulhatjátok el, hogy mi van rajta: Tartsátok titokban! A többieknek, a közönségnek ki kell találnia, hogy milyen érzelmet próbáltok megjeleníteni a báb jelenetben. Az egyik báb lesz az érzelmhordozó, a társa segít neki, hogy minél jobban kijölessen a játéka. Rendezzük be a teret	Bábok. Érzelem kártyák (érzelemszobroknál megjelenő érzelmek). Ahol szükséges, segíték az érzelem definiálásában (pl: az érzelem egy állapot, amikor abban vagy, az érzelem vezet és irányítja a viselkedésedet). Ügyelek arra, hogy lehetőség szerint az első páros olyan legyen, akik ügyesebbek kommunikációs téren, mivel az elsőnek a legnehezebb a feladat. Elkezdjük átrendezni a teret a színpadhoz, de be tudják fejezni nélkülem, így addig ki tudok menni a bábozókkal

			a színpadnak. Kedves Bábszínészek, gyertek velem egy pillanatra az ajtón túlra, hogy megbeszéljük a szükséges teendőiteket és felkészüljetelek a színpadra lépésre.	megbeszélni, hogy mi az érzélem, amit be kell mutatni, elismétlem a feladatot (nem szabad kimondani az érzelmet!). Választanak egy-egy bábot, kiválasztják ki lesz az érzelemhordozó, ki a semleges bábozó.
25 p	15. Bábelőadások	Együttműködési készség, beleélési képesség, empátiás készség, kifejező készség, kommunikációs készség, finommotorika, figyelem fejlesztése.	Hölgyeim és Uraim, fogadják hatalmas szeretettel az első előadásunkat! Minden előadás után kicsit megbeszéljük: könnyű volt-e kitalálni? Miből jöttek rá? Jól csinálták -e? Csinálhatták volna ügyesebben? Ha igen, hogyan? Tanulság: szerintetek mi? Szerintem: Ugye nem mindig egyszerű közvetítenünk a többiek felé, hogy mit érzünk?	5x5 perc álljon rendelkezésére a pároknak. Nem muszáj mindenkinek kipróbálnia. Ha esetleg úgy látom lehetséges nehezíteni harmadik szereplő bevonásával, instrukciót adok hozzá. Ha valaki egyedül nem tud bábozni, segítséget kap: egy jól kommunikáló társat választunk neki, aki a gondolatait verbalizálja a szereplőnek; ő lesz a belső hangja. Minden előadás után kicsit megbeszéljük azt. Az első után mondhat helyszínt a közönség is. Ügyelek rá, hogy mindenkinek legyen lehetősége játsszani, aki szeretne.
15 p	16. Én azt szeretem benned, hogy...	Ön-és társismeret, kommunikációs készség, emlékezet, figyelem, motoros koordináció, empátiás készség, bizalom fejlesztése.	Rendezzük szép körbe a székeket. Egy gombolyagot dobunk körbe, figyelj, nagyon pontosan kell céloznod! A szabály: válassz ki valakit a körből és mondd el neki, hogy: „Én azt	Gombolyag kell (ha nincs labdával -> ez esetben jól írd fel ki kinek dobta). Ebbe a játékba nem állok be, hogy felírhassem a tulajdonságokat és a dobásokat. Illetve, hogy segíthessek, a gombolyag átadásában,

			szeretem benned, hogy...” Fejezd be a mondatot; mondj el egy dolgot, amit szeretsz benne. Utána dobd oda neki pontosan a gombolyagot. Figyelj a sorrendre: először mondd, utána dobod! Nagyon kell koncentrálnunk, hogy jól sikerüljön a feladat. Készen álltok? Ha mindenkinél járt a gombolyag: emlékezz vissza kitől kaptad a gombolyagot! Visszafele megyünk és visszaadhatod neki a kedvességet, amit az előző körben kaptál.	amennyiben erre szükség van. Ha nincs idő, vagy figyelem a visszafelé menetre, azt kihagyjuk.
10 p	17. Vakvezetés	Empátiás készség, ön-és társismeret, alkalmazkodó készség, szenzoros integráció, bizalom, figyelem fejlesztése.	Kérek egy bátor önként vállalkozót, akinek beköthetjük a szemét. Válassz magadnak egy vezetőt, ne azt, akivel múltkor voltál párban. A vezetőnek hatalmas felelőssége van! Ő lesz most a vak ember szeme, nagyon vigyáznia kell, hogy a vak ember senkibe/semmibe ne ütközzön bele és biztonságban érezze magát.	Kendők. A székeket kijebbn nyitjuk. Ez a játék ismétlés. Amennyiben csak 5 percünk marad a Vakvezetésre, azt akkor is megcsinálhatjuk. Egyszerre két, ha jó a figyelemtartása a csoportnak, akár három pár is elindulhat. P-nek megígértem, hogy velem lesz. Múltkori párok:... G-nek differenciálási lehetőség: nem kötjük be a szemét, nem érünk hozzá, csak egy kendőt fog a vezető és ő. Aztán csere. Megpróbálom így bevonni őt is, hátha szeretné kipróbálni. D.

				úgy játszhat, ha biztos benne, hogy elég bátor és ügyes, ha jó D. tud lenni.	
3 p	18. Reflektálás vakvezetésre	a	Ön-és társismeret, kommunikációs készség, emlékezet fejlesztése.	Melyik tetszett jobban? Vezetőnek vagy vaknak jobb lenni nektek? Más volt -e, mint legutóbbi alkalommal? Ha igen, miben? Menjünk körbe.	Figyelek, hogy mindenki megszólalhasson, de nincs sok idő most beszélgetni. Segítőkérdéseket teszek fel, ahol szükséges.
8 p	1. Visszajelző kör		Kommunikációs készség, figyelem, emlékezet, önkifejezés, ön-és társismeret fejlesztése.	Körbe adjuk ezt a csengettyűt. Akinél jár, csak az beszélhet. Ha mást beszélni hall, azt figyelmeztetheti a csengőszóval. Két kérdésre kell mindenkinek válaszolnia. Első: mi tetszett a legjobban a foglalkozásban? Második: mi nem tetszett a foglalkozásban?	Körben ülünk, székeken. Időre figyelni kell. Kérdés ismételése, ahol szükséges (nekem szabad beszélni a csengettyű nélkül is, hogy tudjak segíteni). Mindenkit egyenként megdicsérek, hogy miben volt ügyes aznap.
2 p	2. Szókollázs		Kommunikációs készség, emlékezet fejlesztése.	Mindenki mondjon egy szót, amit hazavisz a mai foglalkozásról. Mi az első szó, ami eszedbe jut? „Én azt viszem magammal, hogy... „ Figyelj! Egyszerre egy valaki csinálhatja. Először felállsz, aztán mondd szépen, hangosan.	A szavakat leírom, mert elfelejtem!! Végén elköszönés, foglalkozás lezárása. Segítőkérdésekkel támogatjuk, ahol szükséges. Személyre szóló dicsérek kiosztása mindenkinek!

5. drámafoglalkozás a szegedi intézményben, 2024.10.10.

Egy megható és szép utolsó foglalkozást tartottunk. Egy hiányzóval 8 résztvevő, két önkéntes fiatal, egy gondozó munkatárs vett részt. A beszélgetőkörhöz szükséges kellékeket, a szócsengőt, elvesztettem, így egy bábbal helyettesítettem azt (ő lett a szókirálynő). A foglalkozás elkezdése

előtt megbeszéltük, hogy nem találom a szócsengőt, körbe is néztünk gyorsan a teremben, mivel azt feltételeztem, hogy ott hagytam legutóbb. A csengő nem került elő, de a bábbal is ugyanolyan jól működött a figyelem irányítás. Volt, aki csak jó vagy csak rossz dolgot osztott meg, amit nem bántam: ez önálló döntéshozatali képességük jele. El tudják dönteni, hogy mit szeretnének megosztani és mit nem, saját határaikkal, önismeretükkel tisztában vannak és annak kifejezésére kellőképpen biztonságos környezetet tudtunk teremteni. A kör utolsó felszólalója az autista srác volt, aki nehezen érthetően, gyors tempóban dadogva kommunikál. Elmondta, hogy legutóbb nem néztem szét alaposan és a polcon, a két hangfal mögött felejtettem a szócsengőt, ami bizonyára azóta is ott van. Csillogó szemmel jártam utána a dolognak és a fiúnak igaza lett. A nap hőségnek neveztük ki és alaposan megdicsértük, amiért megtalált egy elveszett tárgyat és amiért kiváló memóriáját megcsillogtatta. A helyzet csodálatra méltó komikumát az okozta, hogy az egész beszélgetőkörben végig csöndben ült; nem szólt egy szót sem, amíg hozzá nem ért a „szókirálynő”. A következő érzésekkel, szavakkal indítottuk ezek után a foglalkozást: nyugalom, mozi, szomorúság, öröm, vidámság, szeretet, békesség, verőfényes napsütés, izgatott, vidámság, (meglepetés – részemről). Egy lány betegen érkezett aznap, és amikor fel akart állni, hogy megossa a szavát, megszédült, el kellett kapnunk és leültetni. Úgy látszott nehezen lélegzik, megszólalni nem tudott. Egy munkatárs segített neki átmenni a másik szobába és lefektették a beteget. A lány apatikusabb természete mellett nehezebb megítélni a helyzet komolyságát a munkatársak visszajelzései szerint. Egy érzelmes fiú megkönnyezte az esetet, sajnálta társát, aki nem tudott velünk játszani. A váratlan helyzet megoldása után tudtuk folytatni a foglalkozás tervet.

A ráhangolódó sétánál többször felhívtam a figyelmet, hogy ne körbe-körbe sétáljanak, nehogy elszédüljön valaki, ami segített. Az „Egyszerre indulni” játéknál egy nagy, kör-szerű formában álltunk meg és szólítottam a párokat, hogy sétáljanak el a legtávolabbi pontig, majd vissza. A párokat önállóan választhatták, azonban egy fiú nem akárkivel akart együtt dolgozni, így volt, aki többször ment. Ahol úgy láttam az egyik fél átvette az irányítást és nem hangolódott rá a párja mozgására, megkértem, hogy menjenek még egy kört, de most legyen a másik fél az irányító és az első kövesse, utánozza. Így mindkét fél megtapasztalhatta, hogy milyen, ha a másik mozdulatait kell lesni; ha figyelni kell a másokra. Tetszett nekik a feladat, kíváltképp, ha furcsa járásokat láthattunk, amihez ügyesen használták a kreativitásukat (a feladat csak annyi volt, hogy egyszerre kell elindulniuk, elmenni a kijelölt ponthoz és vissza).

A „Titkos karmester” játékot nagyon örülök, hogy visszahoztuk, mivel jó volt látni, mennyivel ügyesebben végezzük a feladatot. Az első karmester az a fiú volt, aki múlt alkalommal kérte ezt a játékot. Nem sikerült kitalálnia ki irányít bennünket és konkrétan rá kellett őt vezetni a megoldásra, annak ellenére, hogy találgatásaival körbe lőtte a karmestert. Megviselte a kudarc, kétségbe esett és ahogy később is visszajelezte; feladta. Meg kellett nyugtatni és végül folytatni a játékot. Egy munkatárs és én is kimentem utoljára kitalálónak és meg kell hogy mondjam, nehéz volt rájönni a megoldásra. Biztos vagyok benne, hogy több gyakorlásra még jobban menne. Gyakran előfordult, hogy nem mindenki ugyanazt a mozdulatot végezte: néhányan önálló mozdulatokkal gazdagították, nem figyeltek eléggé a karmesterre.

A vakvezetésre 10 percünk maradt, egy feladatot kihagytunk. Az érintést nem kedvelő srácnak pont el kellett hamarabb mennie. Felajánlottam neki, hogy érintés nélkül is megoldható a vakvezetés, amiben benne is lett volna, ha az idő nem szorított volna. Az a fiú, aki első alkalommal félt, de azért ki is akarta próbálni a vakvezetést és végül kendő nélkül, hunyt szemmel végezte a feladatot, most már bekötött szemmel sétált vezetője oldalán. Én beválthattam ígéretemet és párban voltam azzal a lánnyal, aki múltkor kérte ezt tőlem. Egyszerre két párt tudtam elindítani, mivel nagyjából egy-két perc után mindenki megérkezett és cserélnem kellett a kendőket. A gyors reflektálás után visszajelző kör következett, amiben nem merült fel semmilyen negatívum („az a helyzet nem tudunk olyat mondani, ami rossz volt, mert minden jó volt itt!”), a karmestert és a vakvezetést négyen-négyen kedvencükként kiemelték. A következő szavakat vitték magukkal: zenés séta, betlehemes, karmester, jókedv, bizalom, bátorság, játékosság, vakvezető, (meghatódottság -részemről).

Ajándékot kaptam a résztvevőktől, mindenki rajzolt nekem és többen írtak is rá. Nagy ölelésekkel búcsúztunk el egymástól, hiszen egyértelmű, hogy mindannyiunknak hiányozni fognak ezen együttlétek, valamennyi káprázatos egyéniséggel. Borzasztóan meghatódtam. Örök élmény marad számomra a velük töltött idő. Meghívtak az intézmény adventi ünnepségére.

A dolgozók visszajelezték, hogy örömet jelentettek számukra a foglalkozások, és jó volt új szemmel rácsodálkozni a résztvevők személyiségében rejlő csodákra. Másnap megható köszönő levelet kaptam az intézmény vezetőjétől.

Idő	Játék neve	Célok, feladatok	Instrukció	Megjegyzés, eszközök, differenciálás
15 p	19. Beszélgetőkör	Megérkezés, figyelem, empátias készség, kommunikációs készség, ön és társismeret fejlesztése	Körbe adom ezt a szöcsengőt. Csak az beszélhet, akinél éppen van; ha mást hallasz beszélni, nyugodtan lecsengetheted. Az a feladat, hogy mondj 1 jó és 1 rossz dolgot a hetedről (mi történt veled? Az idő, amiről beszélhetsz: Hétfőtől csütörtök reggelig. Hétfő, kedd, szerda, és ma, igaz?). A rossz dolgot gyűrjük össze és dobjuk a hátunk mögé.	Körben ülünk, székeken. Szöcsengő! Segítő kérdések, ahol szükséges. Figyelek az időre és az arányos megszólalásra. Ha szomorú dolgot oszt meg valaki, segíthet oldani rajta, ha minannyian segítünk neki összegyűrni és hátunk mögé dobni azt. Nem találom a csengőt: lehet, hogy ott maradt legutóbb?
2 p	20. Állj be közénk!	Ráhangolódás az órára, kommunikációs készség, testkoordináció, orientációs készségek, ön és társismeret fejlesztése.	Arra kérlek foglald össze egy szóban, hogy érzed most, ebben a pillanatban magad. Figyelj! Először állj fel a széked mellé, azután mondd ki szépen hangosan! Egyszerre egy valaki csinálhatja a feladatot, de némán kell megegyeznünk, hogy ki következik. Akkor állj fel, ha a fejedben már megvan, hogy mit szeretnél mondani, de csak akkor mondd ki, amikor már állsz. Világos?	Figyelek a szabályok betartására (először állj fel, aztán mondd, egyszerre egy valaki, egy szó legyen). Székeket fogjuk meg és tegyük ki a terem szélére, azokat csak a foglalkozás végén rendezzük vissza.
5 p	21. Séta a térben + egyszerre indulni	Empátias készség, kifejező készség, testtudat, koordináció,	Mindenki fogja meg a székét és tegye ki a terem szélére. Mehet a	Zene. Előtte megszámolom párosan vagyunk -e. Ha nem, beállok a

		megfigyelőkészség, figyelem fejlesztése.	séta a térben, össze-vissza. Figyeld meg a járásod, hogyan esik ma jól járni? Gyorsan vagy lassan? Figyeld meg a végtagjaid, a karod és a lábad mozgását. Most figyelj, ha tapsolok, találj egy párt magadnak, álljatok egymás mellé. Az lesz a feladat, hogy egyszerre induljatok el. De szavak nélkül kell megegyeznetek abban, hogy mikor indultok el.	pártalálásba. Egyenként kell indulniuk a pároknak, hogy megteremtődhessen a figyelem. Amennyiben úgy látom, megfelelő a csoport koncentrációja, több pár is indulhat a térben egyszerre. Zene maradhat.
15 p	22. Titkos karmester	Testtudat, koordináció, megfigyelőkészség, figyelem fejlesztése. Csoportkohézió erősítése. Kommunikációs készség, emlékezet fejlesztése.	Most K. Kérésére egy olyan játék következik, amit egyszer már játszottunk: a „Titkos karmester”. Emlékeztek hogyan kell ezt játszani? Körbe állunk, egy valaki kimegy a teremből. Addig mi választunk egy titkos karmestert, aki irányítani fog bennünket. A többieknek az a célja, hogy minél pontosabban és ugyanabban a pillanatban utánozzák a karmester által mutatott mozgásokat, hogy a kitaláló ne jöjjön rá ki a karmesterünk.	Segítő kérdéseket teszek fel, fokozatosan rávezetem őket mire kell figyelniük a játékban: pontos, gyors mozdulatok, észlelni a változást úgy, hogy máshova nézünk. De cél, hogy ők fogalmazzák meg a szabályokat, így jobban értik is azt.

			Szedjük össze mikre kell figyelni, hogy jól csináljuk a feladatot! Figyelj, hogy a tekinteteddel ne áruld el, hogy ki a karmester, mert úgy könnyen rájön a kitaláló. Próbáld ki, ha másfele nézel, akkor is érzékeled, ha új mozdulat következik. Nagyon koncentrálj, hogy pontosan és azonnal kövesd a mozgásokat.	
15 p	23. Vakvezetés	Empátiás készség, ön-és társismeret, alkalmazkodó készség, szenzoros integráció, bizalom, figyelem fejlesztése.	Kérek egy bátor önként vállalkozót, akinek beköthetjük a szemét. Válassz magadnak egy vezetőt, ne azt, akivel múltkor voltál párban. A vezetőnek hatalmas felelőssége van! Ő lesz most a vak ember szeme, nagyon vigyáznia kell, hogy a vak ember senkibe/semmibe ne ütközzön bele és biztonságban érezze magát.	Kendők. A székeket kijebb nyitjuk. Ez a játék ismétlés. Amennyiben csak 5 percünk marad a Vakvezetésre, azt akkor is megcsinálhatjuk. Egyszerre két, ha jó a figyelemtartása a csoportnak, akár három pár is elindulhat. P. -nek megígértem, hogy velem lesz. Múltkori párok: ... G-nek differenciálási lehetőség: nem kötjük be a szemét, nem érünk hozzá, csak egy kendőt fog a vezető és ő. Aztán csere. Megpróbálom így bevonni őt is, hátha szeretné kipróbálni. D. úgy játszhat, ha biztos benne, hogy elég bátor és ügyes, jó D. tud lenni.

3 p	24. Reflektálás a vakvezetésre	Ön-és társismeret, kommunikációs készség, emlékezet fejlesztése.	Melyik tetszett jobban? Vezetőnek vagy vaknak jobb lenni nektek? Más volt -e, mint legutóbbi alkalommal? Ha igen, miben? Menjünk körbe.	Figyelek, hogy mindenki megszólalhasson, de nincs sok idő most beszélgetni. Segítőkérdéseket tesztek fel, ahol szükséges.
15 p	25. Szeretnék neked adni valamit	Ön-és társismeret, kifejezőkészség, kommunikációs készség, figyelem fejlesztése, csoportkohézió erősítése.	Üljünk körbe. Az a kérésem, hogy gondold végig kinek szeretnél egy ajándékot adni. Egy olyan jó tulajdonságot adhatsz ajándékba, amire úgy gondolod, hogy vágyik a választottad.	Rendezzük körbe a székeket. Cédulákra írom az ajándékokat és azt adják oda a az ajándékozottaknak.
10 p	26. Visszajelző kör	Kommunikációs készség, figyelem, emlékezet, önkifejezés, ön-és társismeret fejlesztése.	Körbe adjuk ezt a csengettyűt. Akinél jár, csak az beszélhet. Ha mást beszélni hall, azt figyelmeztetheti a csengőszóval. Két kérdésre kell mindenkinek válaszolnia. Első: mi tetszett a legjobban a foglalkozásban? Második: mi nem tetszett a foglalkozásban?	Kérdés ismételése, ahol szükséges (nekem szabad beszélni a csengettyű nélkül is, hogy tudjak segíteni). Mindenkit egyenként megdicsérek, hogy miben volt ügyes aznap. A visszajelzéseket felírom. Az összes játék közül megkérdezem mi tetszett legjobban.
2 p	27. Szókollázs	Kommunikációs készség, emlékezet fejlesztése.	Mindenki mondjon egy szót, amit hazavisz a mai foglalkozásról. Mi az első szó, ami eszedbe jut? „Én azt viszem magammal, hogy...” Figyelj! Egyszerre egy valaki csinálhatja. Először felállsz, aztán mondod szépen, hangosan.	A szavakat leírom, mert elfelejtem!! Végén elköszönés, foglalkozás lezárása. Segítőkérdésekkel támogatjuk, ahol szükséges. Személyre szóló dicsérek kiosztása mindenkinek!

			Foglalkozás lezárása, elköszönés.	
--	--	--	---	--