



# TOOLBOX OF GOOD PRACTICES



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



“The European Commission’s support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.”



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Step Up - Művészettel a változásért

**A rádióműsor-készítés, a kerámia és színházi papírbábok készítése a társadalmi inklúzió és az empowerment érdekében**

### 1. Bevezetés

#### 1.1 Miről szól a Step Up projekt?

Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott Step Up projekt általános célja az informális és nem formális oktatási tevékenységeket nyújtó **felnttktatási szakemberek új, nemzetközi hálózatának létrehozása**. A szakemberek ezen csoportjai főként a felnttktatásban résztvevők, különösen a kiszolgáltatott csoportok (hajléktalanok, nagy támogatási igényekkel rendelkező személyek, mentális problémákkal küzdő személyek, alacsony jövedelműek, kisebbségek stb.) társadalmi befogadásának előmozdításán dolgoznak. **A hálózat** elősegíti a résztvevő szervezetek közötti együttműködést és tapasztalatcserét, és a felnttktatás keretében **támogatja a kultúra és a művészetek szerepét a sérülékeny csoportok társadalmi beilleszkedésében**.

A művészet rendkívül hatékony erő az emberek összehozásában, és olyan befogadó és kreatív légkör megteremtésében, ahol minden érték és elv együtt létezhet. A kulturális tevékenységekben való rendszeres részvétel bizonyítottan hozzájárul az egyéni és társadalmi jólléthez, valamint egy összetartó társadalom előmozdításához.

#### 1.2 Kik a partnerek?

A Step Up Network olyan szervezetekből áll, amelyek informális és nem formális oktatási tevékenységeket terveznek és hajtanak végre a kiszolgáltatott csoportok társadalmi befogadásának elősegítésére. A partnerek közül néhányan már eddig is főként felnőtt csoportokkal dolgoztak, míg mások inkább gyermekekkel és fiatalokkal.

Az [Equal Society](#), a Step Up projekt koordinátora 2010 februárjában alakult Athénban, Görögországban, független és nonprofit szervezetként, amelynek célja a társadalmi kirekesztés, a munkanélküliség és a szegénység elleni küzdelem. Elsődleges célja az állampolgárok támogatása és tájékoztatása az egyenlő bánásmóddal és a megkülönböztetés-mentességgel kapcsolatos kérdésekben. Beavatkozásai a következő területekre terjednek ki: oktatás, szociális jóllét és védelem, társadalmi integráció, foglalkoztatás, vállalkozói szellem és kultúra. A hajléktalanok színházi csoportja ("Walkabout") például tőlük származik. Ez egy, a felnttktatásban alkalmazott jó gyakorlat, amely a résztvevőket erősíti és a közvélemény figyelmét a hajléktalansággal kapcsolatos kérdésekre tereli.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



A [Centro Social de Soutelo](#) egy portugál nonprofit szervezet, amelyet 1976-ban alapítottak Soutelóban. 2001 óta a CSS olyan programokat és projekteket támogat, amelyek hozzájárulnak a kiszolgáltatott csoportok nem formális oktatásához, valamint a szociális készségek és a foglalkoztathatósági készségek fejlesztéséhez az egyéni támogatás révén. Ezek a kezdeményezések a művészeteken keresztül közelítik meg a befogadást, és ötvözik a formális és nem formális oktatási stratégiákat (pl. a művészeti műhelyeket a formális felnőttképzési programokkal kombinálják). A központ foglalkozási programjai sok emberhez eljutnak, mivel a CSS aktívan támogatja a szakmai beilleszkedést és a foglalkoztathatóságot.

Az [Espacio Rojo](#) egy 2004-ben alapított civil szervezet, amelynek célja a művészeti folyamatok támogatása annak minden aspektusában, így teret adva az együtt gondolkodásnak, elősegítve a kulturális területhez kapcsolódó emberek találkozását. Az interkulturalitás, az integráció és a társadalmi tudatosság kulcsfontosságú a szervezet projektjeiben. Közelebb hozza egymáshoz a művészetet, a kultúrát és az oktatást egy élhetőbb társadalom felépítése érdekében. Az Espacio Rojo művészeti alapú oktatási tevékenységeket fejleszt a kiszolgáltatott fiatalok számára, valamint képzési programokat oktatók, művészek, terapeuták, civil szervezetek munkatársainak és önkénteseinek.

A [Nyitott Kör](#) egy színházi nevelési társulat, amely 2005-ben alakult Budapesten. A színházi nevelés (TiE) egy részvételi színházi gyakorlat. Egy átlagos tanév során a szervezet körülbelül 4500-4800 diákot ér el, és 150-190 színházi nevelési előadást tart. A Nyitott Kör munkatársai 2010 óta kutatják a TiE lehetséges adaptációit felnőtt csoportok számára, különösen a sérülékeny csoportokkal, például a magas támogatási szükségletű felnőttekkel, valamint a tanárokkal és az oktatásban dolgozó szakemberekkel. A szervezet mottója a Játék. Színház. Felfedezés., amely a tevékenységek tervezését és megvalósítását vezérli.

A [Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne "Teatr Grodzki"](#) 1999-ben alakult Bielsko-Biala városában, a lengyelországi Sziléziai régióban, a helyi művészek, pedagógusok, kultúraközvetítők és vállalkozók alulról jövő kezdeményezéseként. A művészetet, elsősorban a színházat, hatékony eszközként használják a testi és szellemi fogyatékkal élők, veszélyeztetett családok, fiatal bűnözők, alkohol- és drogfüggőség áldozatai, és a munkanélküliek társadalmi integrációjának elősegítésére. Az egyesület széleskörű támogatási programot működtet a fenti csoportok segítésére és motiválására, amely kreatív és művészeti megközelítésen alapul. Évente mintegy 500 rászoruló részesül támogatásban. Az egyesület évente mintegy 50 munkatársnak ad munkát.

Az [Oba Ütopya Eğitim Sanat Ve Medya Ticaret Limited Şirketi](#) (más néven Utopia Education and Art) egy olyan szervezet, amely a természet- és élményalapú tanulás, és a művészet és kultúra területére specializálódott. Az Utopia célja a természet és a kreatív eszközök felhasználásával a gyermekek, fiatalok, tanárok és felnőttek társadalmi és kulturális fejlődésének elősegítése. E célt követve az Utopia nemzetközi csereprogramokat, nemzetközi képzéseket, műhelymunkákat, bemutatókat és helyi fesztiválokat koordinál, amelyek a társadalmi kohézióra, a környezeti-kulturális tudatosságra, az ökológiára és az éghajlatváltozásra összpontosítanak.



### 1.3 Mi az eszköztár célja?

A Step Up eszköztár tartalmazza azokat a kulturális és művészeti gyakorlatokat, amelyeket a partnerek a saját környezetükben kiválasztott hátrányos helyzetű felnőtt csoportokkal kísérleti jelleggel alkalmaztak. Az eszköztár magába foglalja a projekttel kapcsolatos célokat, iránymutatásokat és értékeket, a foglalkozások felépítését, a végrehajtás kihívásaival kapcsolatos megjegyzéseket, a résztvevők és a helyi partnerek visszajelzéseit, a tevékenységek elért eredményeit és hatását, valamint a tevékenységek alkalmazására és átvihetőségére vonatkozó megjegyzéseket.

### 1.4 Kiknek szól?

A konzorcium azért hozta létre a Step Up Eszköztárat, hogy megossza azokkal a **művészeti és oktatási szakemberekkel**, akik a **színházi papírbáb, a rádióműsor vagy a kerámia gyakorlatát oktatási módszerként szeretnék megvalósítani sérülékeny csoportok részvételével. Mindezt azzal a céllal, hogy megerősítsék őket és elősegítsék társadalmi befogadásukat. Az eszköztár tartalmazza a szükséges erőforrások leírását, és a résztvevők és az oktatók által e tevékenységek során szerzett tapasztalatokat.**

Az eszköztár ezenfelül forrásként is használható, és nemcsak szakembereknek szól, hanem **intézményi és politikai döntéshozók** figyelmébe is ajánljuk, hogy lássák, hogy a **művészet mint oktatási eszköz milyen erőt képvisel a társadalmi befogadás folyamatában.**

A következő fejezetekben először a jó gyakorlatok hátterét, céljait és a lehetséges alkalmazásait mutatjuk be. Ezt követően a résztvevő szervezetek beszámolóit olvashatják arról, hogy a megvalósított kísérleti folyamatok hogyan támogatták és vonták be a kiszolgáltatott helyzetben lévő felnőttek egyes csoportjait.

## 2. A partnerországok által kiválasztott jó gyakorlatok gyűjteménye

### 2.1 Színházi papírbábok készítése a felnőttoktatásban

#### 2.1.1 Az eredeti jó gyakorlat célcsoportjának leírása

A felnőttoktatásban alkalmazott jó gyakorlatot a lengyelországi Teatr Grodzki dolgozta ki, és számos hátrányos helyzetű felnőtt csoporttal, valamint felnőttoktatóval tesztelte Európa-szerte. A bábos műhelymunkák résztvevői között voltak szellemi, érzékszervi fogyatékkal élők, idősek, pszichiátriai gondozottak, börtönviseltek, menekültek, munkanélküliek, valamint szegénységgel, függőséggel és bántalmazással küzdők. Ezen túlmenően az oktatás, a művészet és a társadalmi befogadás területén tevékenykedő szakemberek több mint 20 európai országból és Ázsiából is részt vettek a Teatr Grodzki által 2014 óta folyamatosan tartott bábkészítő workshopokon (személyes és online formában egyaránt).

Ez a gyakorlat három fő tevékenységet foglal magában. Először is, a műhelymunka minden résztvevője rövid idő alatt (egy-két óra) elkészíti saját bábját a tréner utasításait követve. A papírbáb készítéséről szóló



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



oktatóvideó ingyenesen elérhető ezen a linken:

<https://www.youtube.com/watch?v=gbFYQTQONpU&feature=youtu.be>

Ezután mindenki személyre szabja a bábját, az alapkonstrukciót néhány jellegzetes elemmel (haj, ruha, különböző kiegészítők) kiegészíti, hogy egy színházi karaktert hozzon létre. A második lépés a figurák animálásának elsajátítása. A harmadik és egyben utolsó lépés, hogy a bábok segítségével történeteket dolgozzanak ki a résztvevők (legtöbbször szavak nélkül), és azokat előadják, gyakran nyilvános előadás formájában.

### **2.1.2 A jó gyakorlat kiválasztásának indoklása**

A Step Up projekt keretében a saját készítésű színházi papírbáb eszköz került kiválasztásra, mivel hatékony gyakorlatnak bizonyult a sérülékeny csoportokhoz tartozó emberek aktivizálására és megerősítésére. Emellett tökéletes eszköz a csapatmunka és a kölcsönös kommunikáció javítására. A színpadon életre keltett egyszerű tárgyak és anyagok bármilyen valós vagy képzeletbeli személyt/lényt, illetve bármilyen érzést, érzelmet vagy jelenséget megjeleníthetnek. Azáltal, hogy életre kelnek konkrétak, de egyúttal metaforikusak is, így a bábok hatásosan képesek fontos (személyes és társadalmi) kérdéseket felvetni. Az eszköz kiemelkedően hasznos a félénk vagy magukba zárkózott emberek színházi munkába való bevonásában is. Egy báb mögé mindig el lehet bújni, ugyanakkor ki lehet fejezni valódi érzéseket és érzelmeket. Ráadásul olcsó gyakorlat, mivel egyszerű és hétköznapi anyagokat igényel, például papírt, újságokat, zsinórt, szövetet, fóliát és egyéb tárgyakat. Végül, de nem utolsó sorban, ez a gyakorlat könnyen átvihető és reprodukálható a kreatív neveléssel kapcsolatos különböző környezetekben.

## **2.2 Rádióműsor készítése a felnőttoktatásban**

### **2.2.1 Az eredeti jó gyakorlat célcsoportjának leírása**

Magyarországon a BBC egyik munkatársa és egy helyi pszichológus elhatározta, hogy az [Egyesült Királyságban sugárzott műsor](#)hoz hasonló börtönrádiót hoz létre. Eredetileg azért hozták létre, hogy a fogvatartottak körében kialakult depresszióval foglalkozzanak, és megelőzzék a visszaesést. A fókuszcsoportos interjú során a szakemberek elmondták a kutatóknak, hogy a börtönrádiós kezdeményezés magyar változata inkább a gyakorlat pszichológiai aspektusára összpontosított. A gyakorlat két szakaszból áll. Az első szakaszban a kiválasztott rabok közül néhányan hat hónapon keresztül képzésben részesültek, elsajátítva a rádióberendezések kezelését, és alapvető újságírói készségeket. Ennek eredményeként a második szakaszban elkezdték a rádióműsor készítését: ők döntöttek a műsorokról, témákról, adásokról, majd elkezdték megszervezni saját műsoraikat. A jó gyakorlat keretében létrejött rádióműsorok csak a nagyon kora reggeli órákban voltak elérhetőek az intézetben lévő többi rab számára. Szinte minden rab rendszeresen hallgatta a börtönrádiót. A program csúcspontján 3 különböző létesítményben futott a projekt, olyan helyeken, ahol jelen volt a depresszió és a visszaesés. A tevékenység 2017-ben hirtelen, biztonsági intézkedések miatt, további magyarázat nélkül véget ért.



### 2.2.3 A jó gyakorlat kiválasztásának indoklása

Ez a gyakorlat [bizonyítottan támogatóan hat](#) az elszigeteltségben élőkre. Olyan technikai készségeket tanulhattak, mint például egy kis stúdió, hangeszközök, mikrofonok és szerkesztőprogramok működtetése. Emellett egy csatorna szerkesztői feladatait látták el, és ők alkották meg az egyes rádióműsorok tartalmát. Ez egy komplex tevékenység volt, amely során a résztvevők sokféle dolgot tanulhattak, és ami a legfontosabb, fejleszthették a szociális készségeiket. Továbbá a társadalmi, művészeti és oktatási műsorok készítése a konstruktív önkifejezés egyik formája, amely segíthet a raboknak abban, hogy helyreállítsák önbizalmukat, és felfedezzék, hogyan jelenhetnek meg pozitív karakterként mások előtt. Arra a kérdésre, hogy mi vezethet ennek a műsornak a betiltásához az összes börtönben, egy interjúalany így válaszolt: „*Túl nehezen kezelhetővé váltak*”. Mintha a résztvevők túl erősek és magabiztosak lettek volna a börtönkörnyezethez képest. Ez is azt bizonyítja, hogy a gyakorlatnak valós, mérhető hatása volt egy kiszolgáltatott csoport tagjaira nézve.

Görögországban az Equal Society úgy döntött, hogy a rádióknak a modern társadalomban betöltött szerepe miatt, kísérleti jelleggel elindítja ezt a tevékenységet. Tény, hogy a rádiózás nemcsak a rádióműsor készítőire, hanem a hallgatókra is jelentős hatást gyakorolhat. A rádióműsor készítőivel kapcsolatban megállapítható, hogy a folyamat minden szakaszában, azaz az előkészítésben és a gyártásban való részvétel is fejleszti a kommunikációs készségüket és erősíti önbizalmukat. Emellett a rádió az egyik legmegragadóbb médium, létfontosságú szerepet játszik az információ terjesztésében, az emberek oktatásában és felvilágosításában, sok ember elérésére alkalmasak, nagy erejűek, és nagy hatással lehetnek a hallgatókra és általában a társadalomra. Ez az utóbbi években még nyilvánvalóbbá vált, mivel a rádióműsorokat az interneten és a közösségi oldalakon keresztül is sugározzák.

Ezt figyelembe véve az Equal Society csapata úgy döntött, hogy podcastokat készít, amelyek az online platformokon és weboldalakon keresztül lényegesen nagyobb közönséghez juthatnak el.

## 2.3 Kísérleti kerámiaműhely a felnőttek oktatásában

### 2.3.1 Az eredeti jó gyakorlat célcsoportjának leírása

A jó gyakorlatot eredetileg a Caixas börtön fejlesztette ki Portugáliában. A [Reshape Ceramics](#) egy olyan művészeti alapú társadalmi gyakorlat volt, amelynek célja, hogy pozitív hatást gyakoroljon a börtönlakók életére, egyenlő esélyeket teremtve a társadalomba való beilleszkedésükre, egyedi és kézzel készített kerámiatárgyak létrehozása révén. A tárgyakat a börtönközösség tagjai készítették. A Reshape csapata először bemutatta a projektet a börtön igazgatóságának. A jóváhagyást követően a börtön oktatási szakemberei kiválasztották azokat a rabokat, akiknek a profiljába illett ez a tevékenység, nevezetesen azokat, akiknek a börtönútja hamarosan véget ér. A kerámia módszertana a következő lépésekből áll:

1. a fogvatartottak kiválasztása;
2. integráció egy kétételes szocio-emocionális készségfejlesztő képzésbe;
3. négy fogvatartott kiválasztása a kerámia képzésben való részvételre.



A műhely során a résztvevők két hónapos technikai képzésen vettek részt két oktatóval, akik közül az egyik fazekas volt, és a következő foglalkozásokba vezette be őket: formázás, tisztítás, mázazás, valamint a kerámiatárgyak formázása és a formaleválasztás. A képzés után a résztvevők önállóan végezték el a gyártási folyamathoz tartozó összes feladatot, mindig egy oktató felügyelete mellett. Miután a darabok elkészültek, azokat a projekt szociális boltjában értékesítették.

A kipróbált jó gyakorlatot a spanyolországi Madridban működő Asociación Espacio Rojo átalakította és továbbfejlesztette, és hátrányos helyzetű felnőttek csoportjaival, valamint felnőttoktatókkal tesztelte. A kerámiaműhely résztvevői között voltak többek között szellemi, fizikai és érzékszervi fogyatékkal élők, idősek, fiatalok, migránsok, munkanélküliek és szegénységben élők. Emellett az oktatás, a művészet és a társadalmi befogadás területén tevékenykedő szakemberek is részt vettek a folyamatban. Ez a jó gyakorlat három fő tevékenységet foglal magában, amelyek különböző technikákat és kreatív variációkat használnak. Először is, minden egyes műhelyben a résztvevők egy 2 órás foglalkozás során elkészítik az agyagtárgyukat, a tréner technikai utasításait követve. Amikor a tárgy elér egy bizonyos keménységet (néhány óra vagy egy nap elteltével), az elkészített darab végső díszítésére és befejezésére kerül sor. A második lépést a fazekas végzi, aki a szárítás után a tárgyat egy erre a célra kialakított kerámiakemencébe helyezi. A folyamat harmadik lépése, miután a tárgyat kivették a kemencéből, a kerámiamázában való fürdetés, amely átlátszó marad az anyagon, és jellegzetes fényt ad neki. Ebben a szakaszban a kreativitás a legfontosabb, mivel sokféle máz és egyéb anyag, például pigmentek, színezők használhatóak. A darab díszítésénél a színeket rögzíteni kell a kemencébe való ismételt betolással, amelyet szakember végez. Ebben a szakaszban a darab elnyeri végleges színét és textúráját, és készen áll a használatra.

### **2.3.2 A jó gyakorlat kiválasztásának indoklása**

A felnőttek sérülékeny csoportjaival végzett kerámiás tevékenység segíti a társadalmi befogadást, és különböző kontextusokban továbbfejleszhető. Ideális a vegyes csoportokkal történő munkához, és az agyag kézzel való megmunkálásán keresztül feszültségek és/vagy érzelmek levezetésére, feldolgozására. Ez a gyakorlati tevékenység lehetővé teszi, hogy a résztvevő felnőtt csoportok fejlődjenek, javítsák életminőségüket és vitalitásukat, mivel a stressz, a szorongás és a harmónia egyaránt tükröződik a folyamatban és a termékben. Ez egyúttal hatásos eszköz a foglalkoztathatóság javítására, eredeti termékek létrehozására és társadalmi vállalkozások indítására. Bár ennek a jó gyakorlatnak kezdetben magas gazdasági költségei lehetnek, kedvező lehet partnerségeket kialakítani helyi kézművesekkel és/vagy művészekkel, esetenként olyan kerámiaműhelyt létrehozni, amely a gyártási folyamatokat az emberek képességeihez igazítja, kézműves, szolidáris, minőségi és művészileg értékes darabokat létrehozva.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### 3. Step Up projekt kísérleti megvalósításai - Művészettel a változásért

#### 3.1 Színházi papírbábok készítése a felnőttoktatásban

##### 3.1.1. Kísérleti megvalósítás Magyarországon: Alkoss bábót, alkosd magad!

###### 3.1.1.1 Megvalósító szervezet a partnerországban: Nyitott Kör

###### 3.1.1.2 Célcsoport

A Nyitott Kör három különböző típusú hátrányos helyzetű csoporttal valósított meg bábos foglalkozásokat: megerősített támogatást igénylő és fogyatékkal élő emberek, pszichés nehézségekkel küzdő emberek és alacsony jövedelmű fiatal felnőttek. A folyamatban összesen 5 különböző csoport vett részt, amelyek közül 4 egy alkalomból álló program volt (1., 3., 4. és 5. csoport), egy pedig hat alkalomból álló folyamat (2. csoport).

##### A. Intellektuális képességzavarral élők csoportja

###### 1. Csoport: Figyelj rám!

A program megvalósítása egy Budapest melletti településen, Dunabogdányban zajlott, a [Figyelj rám! Egyesület](#) közreműködésével. Az egyesület egyik fő programja a különböző fogyatékkal élő, magas támogatási szükséglettel rendelkező emberek foglalkoztatásának biztosítása, valamint szabadidős tevékenységek szervezése közösségük számára. Az érintett csoport (Cserebogár csoport) 27 és 56 év közötti személyekből tevődik össze. A Nyitott Körnek már korábban is volt kapcsolata az intézménnyel és a résztvevőkkel is, így ebben az esetben a kiválasztás a csoport és a résztvevők egyéni ismeretségén alapult. A foglalkozáson hét csoporttag vett részt, mindannyian különböző nehézségekkel rendelkeztek, így a részvételi képességük is eltérő volt: volt, akinek a kézművesség, különösen a hosszabb ideig tartó koncentráció okozott nehézséget, míg mások számára a szellemi folyamat volt megerősítőbb, annak ellenére, hogy a csoport számára nem volt újdonság a kézművesség. A résztvevő szervezet támogató személyzete 5 fővel volt jelen, akik szociális munkások, pedagógusok és speciális igényű szakemberek voltak. A facilitátorok csapata 4 munkatársból állt.

###### 2. Csoport: Fészek Csillag

A Nyitott Kör kapcsolatba lépett a Budapest melletti Biatorbágyon működő [Fészek Csillag Alapítvánnyal](#). A szervezet nappali ellátást és biztonságos munkahelyet nyújt az intellektuális képességzavarral élő felnőttek számára. A műhelymunkákhoz a fogadó szervezet egy 12 fős, 23 és 50 év közötti résztvevőkből álló csoportot hozott létre. A fogadó szervezet biztosította a foglalkozások



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



helyszínét is, és egy helyi munkatárs is csatlakozott, aki az előzőekben napi szinten dolgozott a résztvevőkkel.

## B. Pszichés nehézségekkel küzdő emberek csoportja

### 3. Csoport - Ébredések

A Nyitott Kör az [Ébredések Alapítvány](#) Barcsay csoportjával kezdett együttműködésbe. Az Alapítvány innovatív missziót folytat a felépülés-orientált, közösségi alapú mentálhigiéné, valamint a közösségi pszichiátria területén. A Barcsay-csoport az Ébredések művészeti alapú, önszerveződő egysége, amelynek tagjai nyitottak voltak egy hosszabb együttműködésre a Step Up projektben, azonban a Covid-19 nehézségei miatt a csoport csak egyszeri alkalomra tudott összejönni. A Barcsay-csoport tagjai olyan emberek, akik mentális állapotuktól függetlenül alkotni akarnak, és a csoport mindennapi működésében az alkotásokat nem elemzik terápiás céllal. A műhelymunkában részt vevő tagok különböző mentális nehézségekkel küzdő felnőttek voltak, mint például szorongás, bipoláris diagnózis, depresszió. Ebben a csoportban a facilitátorok különösen tiszteletben tartották a résztvevők érzelmi sebezhetőségét és személyes terét, ezért nem gyűjtöttünk privát/személyes adatokat. A résztvevők körülbelül 25 és 50 év közöttiek voltak. A csoport 7 tagból állt, és hozzájuk csatlakozott 2 facilitátor a Nyitott Körből. Az előkészítési szakasz viszonylag hosszú volt (2021 szeptemberétől 2022 márciusáig), mivel a Covid-19 veszélye miatt többször át kellett ütemezni a tevékenységet. A Nyitott Kör tagjai és az Ébredések vezetősége ez idő alatt fenntartották a kapcsolatot, információkat osztottak meg saját szervezetükről és munkájukról, a Step Up projektről, és a Barcsay csoport kapcsolattartójával megbeszéltek a foglalkozás kimenetelének lehetséges előnyeit.

## C. Alacsony jövedelmű fiatal felnőttek csoportja

### 4. és 5. Csoport: ELTE

A Nyitott Kör együttműködött az Eötvös Loránd Tudományegyetemmel és két fiatal felnőttekből álló csoporttal, akik tanárjelöltek. A statisztikákból egyértelműen kiderül, hogy a pedagógusok bére jóval a magyarországi életszínvonal alatt van, ami számos társadalmi diszfunkciót okoz. A fiatal szakemberek nem tudnak függetlenedni a szüleiktől, és sokszor több munkahelyen/több műszakban kell dolgozniuk, hogy megéljenek, ami könnyen korai kiégéshez vezethet, és mentális és fizikai problémákat okozhat. Az egyszerű színházi papírbáb technika lehetőséget kínált számukra, hogy találkozzanak önmagukkal, elgondolkodjanak nehézségeiken és jelenlegi élethelyzetükön, esetenként megosszák érzéseiket a leendő kollégákkal. Továbbá a technika elsajátítása bővítette saját eszköztárukat, lehetővé téve, hogy a későbbiekben saját csoportjaiknál is alkalmazhassák.

A Nyitott Kör két különálló foglalkozást tartott két különböző csoport számára. Mindkét eseményen 18 fő, 18-25 év közötti résztvevő vett részt.



**3.1.1.3 Megvalósítás: A táblázatban bemutatott adatok: A foglalkozás neve; Időtartam; Anyagok; Célok; Főbb eredmények. Tevékenységek és megfigyelések leírása a táblázat alatt.**

1. Csoport: Figyelj rám!

A foglalkozás neve	Időtartam	Használt anyagok	Célok	Főbb eredmények
A mi bábjaink	3 óra egy szünettel	A báb elkészítéséhez: 80x120 cm-es csomagolópapír (5 lap résztvevőnként), olló, 1 tekercs kenderzsinór. A báb megszemélyesítéséhez: kézműves anyagok, ceruzák, madzag, papír (különböző színek).	A mentális egészség, a kommunikáció, az önkifejezés és a reflexiós készségek erősítése a sérülékeny, különleges szükségletekkel rendelkező felnőttek számára. A közös, kreatív és örömteli élmények megélése.	A résztvevők elkészítették saját bábjukat, és reflektáltak a folyamatra és saját tapasztalataikra. A résztvevők kérdésekkel és bátorító megjegyzésekkel támogatták egymást.

2. Csoport: Fészek Csillag

A foglalkozás neve	Időtartam	Használt anyagok	Célok	Főbb eredmények
--------------------	-----------	------------------	-------	-----------------



Bevezetés	1,5 óra	A báb elkészítéséhez: 80x120 cm-es csomagolópapír (5 lap résztvevőnként), olló, 1 tekercs kenderzsinór. A báb megszemélyesítéséhez: kézműves anyagok, ceruzák, madzag, papír (különböző színek).	A csoportegység megteremtése, az alapvető technikák bevezetése, a báb elkészítése.	A csoportban rituálék jöttek létre, kapcsolatok kezdtek kialakulni, az alkotás folyamata beindult.
Utolsó simítás	1,5 óra	A báb elkészítéséhez: 80x120 cm-es csomagolópapír (5 lap résztvevőnként), olló, 1 tekercs kenderzsinór. A báb megszemélyesítéséhez: kézműves anyagok, ceruzák, madzag, papír (különböző színek).	A bábok befejezése és személyessé tétele.	A bábok elkészültek, a kreativitás és fantáziadús gondolkodás beindult.
Az otthon	1,5 óra	papírok, madzag, olló, ragasztó, filctollak, talált tárgyak a teremben, székek, asztalok.	A báb mozgatásának alapjai, az otthon fogalmának körbejárása, a báb személyessé tétele az otthon koncepcióján keresztül.	A résztvevők sikeresen elsajátították a bábmozgatás alapjait, beszélgettek az otthonról, valamint kialakították a bábok személyes terét.



Az akadály	1,5 óra	papírok, madzag, olló, ragasztó, filctollak, talált tárgyak a teremben, székek, asztalok.	Egy képzeletbeli közösségi hely kialakítása és berendezése, élet a közösségben.	Közösen egy új világot teremtettek, felfedezték az akadályok fogalmát, reflektáltak az ellenálló képességre.
Próba	1,5 óra	papírok, madzag, olló, ragasztó, filctollak, talált tárgyak a teremben, székek, asztalok.	Rövid mozgásos jelenetek befejezése és gyakorlása.	A csoport felépítette és véglegesítette a közös jelenetet.
Előadás	1,5 óra	papírok, madzag, olló, ragasztó, filctollak, talált tárgyak a teremben, székek, asztalok.	Főpróba, előadás és ünneplés.	A csoport főpróbát tartott, majd az előadás és annak ünneplése következett.



### 3. Csoport: Ébredések

A foglalkozás neve	Időtartam	Használt anyagok	Célok	Főbb eredmények
Bábozás: Különös figurák	3 óra két rövidebb szünettel, a csoport igényeihez igazodva.	A báb elkészítéséhez: 80x120 cm-es csomagolópapír (5 lap résztvevőnként), olló, 1 tekercs kenderzsinór. A báb megszemélyesítéséhez: kézműves anyagok, ceruzák, madzag, papír (különböző színek).	A pszichiátriai problémákkal küzdő, sérülékeny felnőttek mentális egészségének, kommunikációs, önkifejezési és reflexiós készségeinek támogatása. A közös, kreatív és örömteli élmény elősegítése.	A résztvevők elkészítették saját bábjaikat, és mélyebb gondolatok születtek a folyamatról és saját tapasztalataikról. Kérdésekkel és bátorító megjegyzésekkel támogatták egymást. A résztvevők kreatív élményt és megkönnyebbülést tapasztaltak a foglalkozás során.

### 4. Csoport: ELTE

A foglalkozás neve	Időtartam	Használt anyagok	Célok	Főbb eredmények
--------------------	-----------	------------------	-------	-----------------



Bábos foglalkozás: Én és a báb	3 óra és 15 perc, egy hosszabb szünettel.	A báb elkészítéséhez: 80x120 cm-es csomagolópapír (5 lap résztevőnként), olló, 1 tekercs kenderzsinór. A báb megszemélyesítés éhez: kézműves anyagok, ceruzák, madzag, papír (különböző színek).	A bábtechnika megismertetése a résztevőkkel, az önreflexív gondolkodás és szakmai készségek fejlesztése.	A résztvevők elsajátították a bábkészítés alapjait, megosztották egymással gondolataikat és saját tapasztalataikat, valamint a jövőről is beszélgettek.
-----------------------------------	---	--	--	--

5. Csoport: ELTE

A foglalkozás neve	Időtartam	Használt anyagok	Célok	Főbb eredmények
Bábos foglalkozás: A báb reggele	3 óra 15 perc, egy hosszabb szünettel.	A báb elkészítéséhez: 80x120 cm-es csomagolópapír (5 lap résztevőnként), olló, 1 tekercs kenderzsinór. A báb megszemélyesítés éhez: kézműves anyagok, ceruzák, madzag, papír (különböző színek).	A bábtechnika megismertetése a résztevőkkel, az önreflexív gondolkodás és szakmai készségek fejlesztése.	A résztvevők elsajátították a bábkészítés alapjait, megosztották egymással gondolataikat és saját tapasztalataikat, valamint a jövőről is beszélgettek. Ötleteket gyűjtöttek a tanult technika különböző adaptációjára.

**Tevékenységek, megfigyelések és felhasznált külső erőforrások**



### 1. Csoport: Figyelj rám!

1. Érkezés, üdvözlés és bemutatkozás - 10 perc
2. A csoport szabályai és igényei - 15 perc
3. A báb elkészítése - 60 perc
4. Ebédszünet - 30 perc
5. Rövid reflexió és megbeszélés - 15 perc
6. A bábok bemutatkozása egy gesztussal - 20 perc
7. Csoportreflexió - 30 perc
8. Zárás - 5 perc

A foglalkozás kezdetén a Nyitott Kör facilitátorai úgy döntöttek, hogy egy rövid **bevezetővel** kezdenek, hogy mindenki tisztában legyen a témával és a foglalkozás felépítésével, ezzel hozzájárulva az időbeosztás betartásához. Ezután a csoportra és a csoport igényeire helyezték a hangsúlyt: a résztvevők mindannyian ismerték egymást és a jelenlevő segítőt, valamint mindannyian találkoztak már legalább egyszer a facilitátorokkal (a facilitátorok csapatának két tagja az elmúlt évben, egyikük néhány évvel ezelőtt tartott számukra tevékenységeket, a negyedik facilitátor pedig a mostani ülés előtt látogatta meg őket, hogy egy kicsit megismerje a csoportot). A résztvevő csoport aktív és barátságos volt, mindig készek voltak játszani és beszélgetni, ezért a facilitátorok úgy döntöttek, hogy egy játékkal kezdenek, ahol arra kérték a résztvevőket, hogy érintsék meg a bal vállukat a jobb kezükkel, majd a jobb vállukat a bal kezükkel, majd folytatták a csípő, a térd és a boka érintésével, és közben próbáltak koncentrálni és kimondani a testrészek nevét. A csoport folyamatosan végezte a mozdulatokat, próbálta gyorsabban vagy lassabban csinálni, miközben a facilitátorok figyeltek a csoportra, és egy bizonyos ponton leállították a játékot, mert észrevették, hogy elérték egy bizonyos határt. Miután a Nyitott Kör facilitátorai megismerték a **csoportdinamikát**, és a **csoporttal egyeztették a szabályokat, elkezdték a bábkészítés folyamatát**.

A foglalkozás során a facilitátorok és a résztvevők együtt követték a konkrét lépéseket, a támogató munkatársak segítségével közösen támogatták az előrehaladást. A Nyitott Kör fő célja az volt, hogy minimalizálják a beavatkozásokat és hagyják a résztvevőket **önállóan dolgozni**. Ez a facilitátorok és a segítő munkatársak figyelmét, valamint aktív figyelést/hallgatást igényelt, hogy észrevegyék, ha valakinek segítségre van szüksége, vagy ha valakit az önálló munkára lehet bátorítani. A facilitátorok arra is igyekeztek ösztönözni a résztvevőket, hogy **segítsék egymást**, mert egyeseknek több időre volt szükségük ugyanazon folyamat elvégzéséhez. Mivel a facilitátorok igyekeztek lassan haladni előre, mindenkit megvárva, észrevették, hogy néhány résztvevő unatkozni kezd. Ezen a ponton a facilitátorok rájöttek, hogy a segítő személyzet számára létfontosságú, hogy **ismerjék a bábkészítés lépéseit**, hogy segíteni tudjanak azoknak, akik készen állnak a következő lépésre. Ezért a munka megkezdése előtt célszerű konzultálni a segítő személyzettel, megosztani velük a folyamat lépéseit és főbb szakaszait, hogy könnyebben tudjanak alkalmazkodni a résztvevők tempójához. Mindenki kezdett egy kicsit kimerülni, de éppen jókor, mert eljött az **ebédszünet** ideje. A Figyelj rám! Egyesület tagjai gondoskodtak az ebédről, így mindenki együtt ebédelhetett. Erre nagy szükség volt, ahogyan arra is, hogy megálljunk és pihenjünk egy kicsit. Egy apró észrevétel ide: ugyanazt a helyiséget használni alkotásra és étkezésre nem jó megoldás. Miután befejeztük az ebédet, bár mindenki elkezdett segíteni a mosogatásban és a maradékok



eltakarításában, a térben kissé kaotikus lett a hangulat. Másrészt időt is spóroltunk azzal, hogy az egyesület helyszínén ebédeltünk, de ezt mindenképp átgondoltabban célszerű megszervezni.

Miután mindenki befejezte a bábok elkészítését, a résztvevők nevet adtak nekik. A foglalkozás második felében a résztvevők elkezdték mozgatni a bábjaikat, és kialakították az egyes bábok személyiségét. Ez elősegítette a folyamatba való bevonódást, és interakcióba léptek a bábokkal. Ez csak egy, egy alkalmas foglalkozás volt, a csoportot arra is ösztönözték, hogy a helyi támogató személyzet segítségével tartsanak egy másik foglalkozást, és folytassák a bábuk személyre szabását a megjelenésük és a mozgatásuk révén. A Nyitott Kör facilitátorai megosztották a helyi segítő munkatársakkal a 2.1. fejezetben leírt színházi papírbáb technika lépéseit, amely segítette őket a bábos foglalkozás önálló folytatásában.

## **2. Csoport: Fészek Csillag**

A Nyitott Kör október végére tűzte ki a kezdési időpontot, de amikor elérkezett az első foglalkozás ideje, az intézménynek el kellett halasztania a rendezvényt, mert a csoportban sok volt a megbetegedés. Az elhalasztott időpontot aztán ismét el kellett halasztani a megvalósító szakmai munkatársak betegsége miatt. Így az egész folyamat két hetet késett, mire végre elkezdődhetett.

- 1) Bevezetés
  - a. Nevek tanulása
  - b. Bemelegítő játékok - a kézmozdulatok és az összetett mozgások gyakorlása, mint például a csomókötés
  - c. Bábkészítés megkezdése

Az első találkozás alkalmával késett az ebéd - amely történetesen ugyanabban a teremben volt, mint a workshop. A facilitátoroknak nem volt idejük előkészíteni a termet, és 15 perc késéssel kezdtek. Mint kiderült, ezt a késést nem tudták könnyen bepótolni. A résztvevők számára rendkívül fontos volt, hogy pontosan tudják, mikor mehetnek haza, így aggódtak a foglalkozás időbeli túlcúsúzása miatt.

Ez volt az első alkalom, hogy a Nyitott Kör csapata találkozott a helyi munkatárssal, a partnerintézmény felelős segítőjével. A Nyitott Kör facilitátorai nem tudtak vele együtt készülni a foglalkozásra, így nem volt könnyű kezdés. Másrészt a facilitátorok gyorsan kapcsolódtak a résztvevőkkel, és barátságos hangvételük és nyitottságuk zökkenőmentessé tette a folyamatot. A Nyitott Kör nem volt biztos a résztvevők kezűgyességében, ezért kezdetben sok támogatást nyújtottak, majd később rájöttek, hogy jobb, ha minél inkább ösztönzik a csoporttagok önállóbb részvételét.

Minden foglalkozás után a Nyitott Kör facilitátorai 30 perces megbeszélést tartottak a helyi szakemberrel, aki azt tanácsolta a Nyitott Kör csapatának, hogy bízzanak jobban a résztvevők képességeiben, és hagyják őket egy kicsit küzdeni a különböző feladatokkal. Mint kiderült, minél több feladatot szerettek volna „kiszervezni”, még akkor is, ha maguk is képesek voltak elvégezni az adott teendőt. A legtöbb ember a környezetükben türelmetlen, és lehet, hogy azért végzik el helyettük a feladatokat, mert az gyorsabb. Így megszokták, hogy nem igazán kell bonyolult feladatokat elvégezniük.



- 2) Utolsó simítás
  - a. Bemelegítő rituálé
  - b. A báb befejezése
  - c. A báb elnevezése
  - d. Egy rövid háttértörténetet a báb számára
  - e. Záró rituálé

A második foglalkozáson a Nyitott Kör facilitátorai úgy döntöttek, hogy rituálékat vezetnek be. Az egyik facilitátor, aki kapcsolatban állt a [MáSzínházzal](#), megemlítette, hogy náluk mindig vannak nyitó és záró rituálék. Ezért a csapat úgy döntött, hogy néhány bemelegítő játékból, amelyek a fizikai készségfejlesztést és a koncentrációt segítik, rituálét hoznak létre. A búcsú rituáléhoz a MáSzínháztól kölcsönöztek egy gyakorlatot. Az aktív kezdés és befejezés, valamint a rituálék egy jól keretezett foglalkozást hoztak létre, ahol mindenki biztonságban és jelenlétben érezhette magát.

- 3) Az otthon
  - a. Bemelegítő rituálé
  - b. A bábok otthonának elkészítése (négy csoportban, négy segítővel)

Mi van a báb otthonában?

Mit jelent az otthon a bábnak, a báb karakterének?
  - c. A bábok otthonának bemutatása
  - d. Egy város különböző negyedeinek bemutatása
  - e. Reflexió
  - f. Záró rituálé

A Nyitott Kör próbált komplex és absztrakt gondolatokat is bevezetni a folyamatba. A helyi szakember 4 csoportot alakított ki, figyelve arra, hogy minden csoportban 3 olyan résztvevő legyen, akiknek a képességei valamennyire hasonlóak. Így minden csoport a saját tempójában dolgozhatott. Egy tréner egyidőben 3 emberrel dolgozott, ez szintén segítette a folyamatot. Egészen különböző volt a csoportok mélysége, valamint hogy mennyire tudták feltárni az otthon fogalmát. Néha az olyan kérdésre, mint „**Mi az otthon számodra?**”, a válasz egy egyszerű vállrándítás volt, de néha valami mélyreható.

Kihívás volt megtalálni az elmékedések megfelelő mennyiségét, úgy, hogy az hasznos legyen a résztvevők számára. A facilitátorok soha nem tudhatták, hogy a válaszok hiánya a probléma felfogásának képtelenségéből vagy inkább valamiféle „lustaságból” fakadt-e - a résztvevők bizonyos pillanatokban nem érezték úgy, hogy nagyon nagy erőfeszítéseket kellene tenniük a gondolkodás érdekében. Ha ez utóbbi eset állt fenn, a facilitátorok jogosan ragaszkodhattak ahhoz, hogy értelmes vita alakuljon ki. Ha azonban az előbbi volt igaz, akkor viszont fennáll a veszélye annak, hogy a facilitátorok segítségnyújtás helyett szorongást és zavart okoznak.

- 4) Az akadály
  - a. Bemelegítő rituálé



- b. A város tavasznyitó fesztiváljának története, amelyen az összes báb részt vesz. Az útközbeni akadályokkal való megküzdés.
- c. Kiscsoportos munka - jelenetek létrehozása és bemutatása
- d. Reflexió - Mi ad erőt az akadályok leküzdéséhez?
- e. Záró rituálé

Ez az alkalom a folyamat **csúcspont**jaként értelmezhető. A báb akadályba ütközött, majd legyőzte azt. A feladat önfeltáró jellegű volt, az akadályok pedig kézzelfogható dolgok voltak, például egy pocsolya átugrása vagy egy kóbor macska megmentése. A történet koncepciója a következő volt: *„Mindenkinek a tavaszi fesztiválra készül, de amikor megpróbálnak eljutni a fesztivál helyszínére, különböző akadályokkal találkoznak. Valahogy később mindannyian találkoznak a fesztiválon.”*

Négy csoport készített egy-egy rövid jelenetet minden báb számára, amelyet három résztvevő mozgatott. Ezután minden csoport bemutatta a saját jelenetét a többi csoportnak. Ezen a ponton a facilitátorok néhány jelenetet drámás technikával nyitottak meg. A facilitátorok megkérték a csoportokat, hogy állítsák meg a jelenetet azon a ponton, amikor szerintük a báb leginkább beleélte magát a folyamatba. Ezután összegyűjtöttek néhány gondolatot: *„Milyen dolgokra gondolhatott ez a báb ezen a ponton? Mi segít a bábnak kitartani? Mi ad neki erőt?”* A facilitátorok úgy érezték, hogy ezek a kérdések fontosak lehetnek egy kiszolgáltatott csoport tagjai számára, és a közösen feltárt válaszok erőt adhatnak. Meglepő módon a válaszok ritkák voltak, vagy egyszerűen csak viccelődtek a jelenettel kapcsolatban. Emellett néha olyan válaszok voltak, amelyeket a résztvevők azért mondtak, mert úgy gondolták, hogy a facilitátorok azt akarják hallani. A facilitátorok felismerték, hogy a válaszpanelek fontos szerepet játszottak ebben a csoportban, és hogy a rendelkezésre álló korlátozott idő alatt nem állt módjukban ezt átalakítani, ennek ellenére kihívást jelenthetett számukra. Ezen az eseményen az egyik facilitátort egy külföldi projekt esemény miatt kellett helyettesíteni. Egy másik facilitátort hívtak meg, aki már korábban is dolgozott a résztvevőkkel. Ez egyrészt hatással volt a csoportdinamikára. Megváltozott a stabilitás, ami fontos volt a csoport számára. Másrészt rendkívül hasznos volt, hogy volt egy másik személy a facilitátorok csoportjában, aki ismerős volt a résztvevők számára.

A támogató kolléga tájékoztatta a Nyitott Kör csapatát, hogy ha a fent említett **komplex kérdésekről** akarnak beszélgetni, akkor célszerű kisebb blokkokból felépíteni a hozzájuk vezető utat. Lehet, hogy az önreflexió kultúrája nem volt kiforrott a csoportban, lehet, hogy a csoportdinamika változása bizonytalanságérzetet okozott. Ez érdekes és inspiráló kihívás volt e kísérleti megvalósítási folyamat során, amely folyamatos szakmai vitához vezetett.

- 5) Próba
  - a. Bemelegítő rituálé
  - b. Kiscsoportos munka - közös történet létrehozása a meglévő jelenetekből
  - c. A történet vizuális megjelenítése
  - d. Próba
  - e. Záró rituálé



Ez az alkalom meglehetősen teátrálisan épült fel. Minden csoport egy-egy történetet alkotott a 3 különböző jelenetből. A történeteket kis csoportokban 4-5 alkalommal elpróbálták, majd előadták egymásnak. A jelenetek megtekintése és a támogató gondolatokkal és ötletekkel való kommentálás után egy közös jelenet jött létre, amelyben minden résztvevő táncban mozgatta a bábjait a város főterén, amelyet a teremben lévő asztalok segítségével építettek fel.

- 6) Előadás
  - a. Bemelegítő rituálé
  - b. Próba és utolsó simítások
  - c. Előadás az alapítvány más tagjai számára
  - d. Ünneplés
  - e. Búcsú

Az utolsó alkalom a munka minden aspektusának **ünneplése** volt. A csoportok még egyszer röviden elpróbálták a jeleneteket, majd vendégül látták az intézmény meghívottjait: a résztvevők fogyatékkal élő kollégáit és a támogató személyzetet. A rendezvény célja az volt, hogy fokozza a sikerélményt egy viszonylag hosszú folyamat után, amelybe mindannyian sokat fektettünk magunkból. Ez egy **találkozó** volt azok között, akik részt vettek a műhelymunkákban, és azok között, akik nem vettek részt. Lehetséges új felfedezés volt az intézmény támogató személyzete számára is, akik egy új aspektusát láthatták annak a személynek, akinek gondozását végzik, vagy felfedezhettek egy új képességet, amelyet ez a személy kifejlesztett. Mindez tökéletes lezárást adott a foglalkozásoknak: a színházi premierekhez hasonlóan mindenki koccintott pezsgővel és harapnivalókkal, és csak kötetlenül beszélgettek egymással. Volt egy résztvevő által kiválasztott zene, és a vendégek együtt táncoltak. Az egész esemény közösségi érzést keltett.

### 3. Csoport: Ébredések

A workshop menete:

1. Érkezés, üdvözlés - 10 perc
2. Bemutatkozás: kik vagyunk mi és mi a kapcsolatunk az alkotással/művészettel - 10 perc
3. A csoport szabályai és igényei - 15 perc
4. Bábkészítés - 60 perc
5. Rövid reflexió és megbeszélés - 15 perc
6. A bábok bemutatkozása egy gesztussal - 20 perc
7. Csoportreflexió - 30 perc
8. Zárás - 10 perc

A szervezet helyszínére érkezve - amely Budapest egyik hátrányos helyzetű, de rehabilitáció alatt álló városrészében található - néhány résztvevő fogadott minket az ajtóban, és megmutatta az utat a teremhez. A Nyitott Kör csapata bemutatkozott, és baráti hangon, nem formális kapcsolatot vett fel a Barcsay-csoport tagjaival. A terem kisebb volt, mint amire számítottunk, és a tér nagy részét asztalok töltötték ki. A falak mellett néhány szék és még több asztal volt elhelyezve. A falakat a Barcsay-csoport



rajzai, festményei és alkotásai, valamint az általuk használt anyagok díszítették. A tér általános hangulata kreatív, bár meglehetősen intenzív volt, és a facilitátorok megállapították, hogy nem tudnak szabadon mozogni a teremben. Gyorsan alkalmazkodniuk kellett a térhez, mivel viszonylag nagy és üres helyiségekben szoktak dolgozni. Az ajtót nyitva tartották a terem zsúfoltsága, és a résztvevők szükséglete miatt, ami szintén szokatlan volt a gyakorlatukban. Körülbelül 10 percig jöttek-mentek az emberek, az Alapítvány néhány tagja benézett és üdvözölte a facilitátorokat és a résztvevőket.

Végül 7 résztvevővel megkezdődött az alkalom. A tagok egy része lefelé, az asztalra nézett, vagy zárt testhelyzetet vett fel; a facilitátoroknak tudomásul kellett venniük, hogy esetleg nehéz hangulatban érkeztek. **Először a facilitátorok mutatkoztak be, elmondták a nevüket, néhány szót a foglalkozásról, és egy kicsit beszéltek az alkotáshoz/művészethez való viszonyukról. Ezután megkérték a résztvevőket, hogy kövessék ezt a mintát: Név és az alkotáshoz/művészethez való viszonyuk.** Néhány résztvevő a festésről, írásról, fényképezésről, főzésről és a táncról beszélt. Valaki kifejtette, hogy nagyon érdekli a színház, amit mások is megismételtek. Feltűnő volt, hogy amikor az alkotásról beszéltek a különböző résztvevők, a mondataikat a „Régen...” és „Mielőtt...” szavakkal kezdték, utalva arra, hogy mióta a küzdelmeik elkezdődtek, abbahagyták az alkotó tevékenységeket. A facilitátorok összefoglalták az információkat: *„Az alkotás/művészet különböző tevékenységeket jelent különböző emberek számára, és lehet egy apró dolog is, amit az ember csupán azért csinál, mert örömet leli benne, vagy megkönnyebbül, anélkül, hogy az eredmény minőségére kellene törekednie”.* A csoportból néhányan már egy ideje nem tapasztalták meg az alkotás érzését, míg mások továbbra is szoktak alkotni, érzéseik kifejezésére, vagy *„valami szép készítésére, amit megnézhetnek, vagy odaadhatnak valakinek”.*

Mivel a facilitátorok nem ismerték a Barcsay-csoport tevékenységének szabályait, és néhány résztvevő új volt az Alapítvány programjaiban, és nem ismerte a többiekét, **röviden megbeszélték és leírták a csoport szabályait.** A Nyitott Kör facilitátorai részletesebben is megosztották a foglalkozás céljait, és megállapodtak a tegeződő nyelvhasználatról. A facilitátorok megkérdezték a csoportot a telefonhasználatról, a szünetek szervezéséről, és egyéb igényekről. A tagok megegyeztek abban, hogy a telefonokat hangtalanul tartják, elrakják, és megengedték az egyik résztvevőnek, hogy bizonyos gyógyszerek beviteléhez ébresztőt használjon. A résztvevők többnyire dohányosok voltak, és kifejezték, hogy 60 percenként szünetet szeretnének tartani, ezért megállapodtunk abban, hogy a foglalkozás során két 10 perces szünetet tartunk. Az egyik résztvevő – aki kezdettől zaklatottnak tűnt – kifejezte igényét, hogy *„ne beszéljünk magunkról”*, mert az utolsó foglalkozáson (a délelőtti filozófiai csoportban) nehéz témák kerültek szóba, főleg a betegségről. Rövid beszélgetés kezdődött, mert biztosak voltunk benne, hogy nem lehet, és nem is tartjuk hasznosnak a nehézségekről és tapasztalatokról való beszélgetés korlátozását. A facilitátorok kifejezték, hogy a résztvevők az alkotásaik kapcsán beszélnek majd magukról, és **mindenki szabadon eldöntheti, hogy mit és mennyit oszt meg**, tiszteletben tartva, és meghallgatva egymást. Ez minden tag számára kielégítő volt.

A Nyitott Kör facilitátorai a Teatr Grodzki által a 2.1. fejezetben ismertetett lépések szerint kezdték el a színházi papírbábok alkotási folyamatát. Az egyik facilitátor egy mintabábon mutatta be az egyes lépéseket, míg a másik facilitátor az anyagok kiosztásával és az egyéni segítségnyújtással támogatta

résztevőket. A facilitátorok arra is bátorították a tagokat, hogy segítsék egymást, ha több kézre volt szükség.

Az első szünetet a bábkészítés közben tartottuk, miután a bábuk feje és karjai kialakultak. Az egyik résztvevő, aki kifejezte, hogy nehéz napja volt, és akit érzelmileg felkavart az előző, filozófiai csoport, a szünet után nem jött vissza a terembe, bár egy órával később visszajött, hogy elbúcsúzzon, és ismét kifejezze a facilitátorok felé, hogy nem érzi jól magát, függetlenül ettől a foglalkozástól. A szünet után a csoport tudomásul vette a távollétét, és nyugodt hangulatban megbeszélték, hogy a papír összegyűrése és az általa okozott zaj negatívan befolyásolhatta a csoporttag hangulatát. A csoport elfogadta, hogy pillanatnyilag másfajta támogatásra van szüksége, és bíztak abban, hogy ezt az Alapítvány helyszínén megtalálhatja. A csoport lépésről lépésre haladt, bár a résztvevők tempóját tekintve jelentős különbségek voltak; a facilitátoroknak figyelniük kellett arra, hogy összehangolják a csoport igényeit, és támogassák a résztvevőket abban, hogy az alkotási folyamat során „éppen elég kihívást” találjanak, illetve önmagukkal és a többiekkel szemben is türelmesen haladjanak lépésről lépésre. A facilitátorok időről időre pozitív visszajelzésekkel bátorították a résztvevőket. A bábú készítése során, amikor a lépések már egyértelműek voltak, a résztvevők között természetes módon kisebb beszélgetések kezdődtek, amelyek többnyire a folyamathoz, a hangulatukhoz vagy más közös élményhez/témához kapcsolódtak, és amelyben a facilitátorok óvatosan részt vettek.



Amikor a résztvevők már közel álltak a bábok kész formájához, az egyik résztvevő azt mondta: **„Látom, hogy a fontos eredmény az, hogy elkészítjük a bábút, nem az, hogy milyen!”** A résztvevők már az alkotás közben röviden kommentálták, hogyan bontakozik ki a bábjuk; **„Úgy néz ki, mint egy földönkívüli, szeretem a sci-fit.”**, **„Az enyém legyen terhes.”**, **„Az enyém miniszoknyát akar viselni, de ő is ideges emiatt.”**. **„Az én bábum agya kiesett, mert túl nehézre csináltam”**. Amikor mindenki elkészült, és körülbelül elégedett volt az alkotásával, a résztvevők felváltva készítettek és

mutattak egy-egy gesztust a bábjukkal, kifejezve a karakterük valamilyen tulajdonságát, bemutatkozva a többieknek. A legtöbb gesztus még mindig félénk volt, és főleg integetésből állt. A facilitátorok ekkor úgy döntöttek, hogy **lassan kezdik felépíteni, hogy hogyan fejezhetik ki magukat a résztvevők a bábokon keresztül**. A Nyitott Kör csapata néhány reflektív kérdést tett fel, hogy rövid megbeszélést indítson: **Milyen érzés volt az alkotás folyamata, milyen nehézségek merültek fel, mit éreztek különösen megkönnyebbülésnek vagy örömmek?** Miután megosztották egymással az élményeket, megtartották a következő szünetet.

A foglalkozás utolsó részében a csoport **visszatért a bábok mozgatásához**; a moderátorok arra kérték a résztvevőket, hogy néhány percig egyénileg vizsgálják meg, mit tud a bábjuk, hogyan mozog, mire képes a testük. Ezt instrukció követte: **"Találjatok egy olyan gesztust, amelyet bemutattok a csoportnak, és amely azt a nehézségét jelképezi, amellyel a bábok leginkább küzd"**. Rövid idő elteltével, a csoport



körben haladva megosztotta a kitalált gesztusokat, és mindegyikre olyan mélyen és olyan hosszan reflektáltak, amilyen hosszan a résztvevők igényelték. Ez kényelmesen belefért az időkeretbe, így nem volt kényszer a sietségre. A gesztusok és hozzájuk tartozó megjegyzések a következők voltak: **minden részlet túlgondolása, elveszettség érzése, szégyenérzet, magányosság érzése, eredménytelenség érzése, csapdába esés érzése.** A résztvevők támogatni tudták egymást, amikor személyes érzéseiket fejezték ki, és feltérképeztek néhány olyan stratégiát is, amelyek esetleg segíthetnek, amikor ezek az érzések eluralkodnak rajtuk. **A facilitátorok a bábok gesztusaiba is megpróbálták becsatornázni az enyhítő gondolatokat/érzéseket és a problémamegoldó stratégiákat. Erős drámai pillanatok találtak, ami azt bizonyítja, hogy a csoport el tudott jutni egy olyan állapotba, ahol kreatív flow-t éltek át.**

A záráskor minden résztvevő egy mondatban kifejezte, hogy milyen volt számára az általános tapasztalat, és hogy szeretné-e folytatni a folyamatot. **Kiderült, hogy mindenki folytatni akarja,** és sajnálták, hogy nem csatlakozott hozzánk több résztvevő a workshop napján. A további lehetőségek megvitatása után a facilitátorok megállapították, hogy nincs közös időkeret, amely jó lenne a csoport tagjai számára, mivel néhányan közülük új környezetben kezdtek dolgozni. Megállapodtak abban, hogy tartják a kapcsolatot, és hogy a Barcsay-csoport tevékenységéért felelős csoporttag felkeresi a Nyitott Kört egy esetleges folytatással kapcsolatban, miután feltérképezte a belső igényeket. Sajnos további foglalkozást nem szerveztek. A Nyitott Kör tiszteletben tartotta az Ébredés Alapítvány belső politikáját, és a csoport megszervezésének felelősségét a tagokra bízta.

#### 4. és 5. Csoport: ELTE

##### 1. Ismerkedés egymással

A facilitátorok rövid bemutatkozása és a célok rövid ismertetése indította az alkalmat. A Nyitott Kör facilitátorai hasznosnak találták a résztvevők bemutatkozását is, és arra is megkérték őket, hogy mondják el melyik a kedvenc játékuk, akár online, akár társasjáték, akár kártyajáték, akár másfajta játék. Ez a belső gyereket is elérhetőbbé tette a foglalkozás idejére, és segített elgondolkodni azon, hogy a játék nem csak a gyerekeknek való – az emberek egész életükben játszanak.

A következő tevékenységhez a moderátorok két mágnesáblát biztosítottak egy tipikus magyar iskola térképével, amelyen terek és termek voltak megnevezve. A résztvevőket megkérdezték: **"Hol érzik magukat biztonságban és hol nem érzik magukat biztonságban a felnőttek és a diákok az iskolában?"** A résztvevők kis csoportokban megvitatották, és különböző színű kis mágneseket helyeztek el a megfelelő helyekre. Ez teret biztosított arra, hogy a tanárok és a diákok iskolai tapasztalatai közötti különbségekről beszéljünk. Továbbá a csoport megvitatta a hasonlóságokat is, például azt, hogy az osztályterem a diákok és a tanárok számára is bizonytalan hely, és hogy az oktatás célja az lenne, hogy mindenki számára biztonságos tereket hozzon létre. Ez a feladat segített a tanulás természetére és annak a biztonságérzettel/félelemmel való összefüggéseire felhívni a figyelmet, ami a későbbiek szempontjából fontos volt.

##### 2. Általános bevezetés a drámapedagógiába



A Nyitott Kör trénerai megkérdezték a résztvevőket, hogy van-e valamilyen tapasztalatuk a drámapedagógiával kapcsolatban. Válaszaira tekintettel tisztáztuk a főbb fogalmakat, mint például a keretezés, drámaesemény, szerepekbe lépés stb. A facilitátorok bemutatták az interneten fellelhető főbb információforrásokat. Ezután bemutatták a rejtett tanterv fogalmát: egy pedagógiai szituációnak mindig legalább két rétege van; az első, amely nyilvánvaló, látható és könnyen felismerhető. A színházi papírbábok esetében ez a bábok elkészítésének és mozgatásának technikája volt. Mindazonáltal vannak rejtett rétegek, és a tanulás nagy része ezekben történik; például az, hogy a báb, amelyet az valaki elkészít, hogyan tükrözi őt. A bábok számára megkonstruált helyzetek részleteket árulnak el készítőkről, saját problémáikról, értékeikről és világnézetükről. A dráma kifejezetten és közvetlenül a tanulás rejtett rétegeivel játszik, ezért a facilitátorok hipotézise az volt, hogy a színházi papírbábok eszköze hatásosan működhet e koncepció mentén.

### 3. A báb elkészítése

A Nyitott Kör segítői bemutatták a [videón](#) látható lépéseket, és követték a Teatr Grodzki 2.1. fejezetben található leírását.

### 4. Rövid jelenet a színházi papírbábokkal, háromfős csoportokban.

A facilitátorok egy egyszerű szituációt kínáltak a résztvevőknek: "a báb reggel felébred, és egy sor reggeli cselekvést végez el". A létrehozott jelenetek nagyon különbözőek voltak - rövid betekintést nyújtottak az alkotók gondolkodásába és a napkezdéshez való hozzáállásába, amely információkat hordoz az általános életelégedettségről, a motivációról és az aktuális érzelmi állapotról.

### 5. Jelenetek megmutatása és reflexió

Miután a résztvevők bemutatták jeleneteiket, mindenki leült egy nagy körbe. A moderátorok megkérdezték a résztvevőket, hogy mit éreztek a folyamat során. Milyen nehézségek vagy kihívások merültek fel? Mik voltak a személyes sikerek? Közös reflektáltak az alkotó-résztvevők által átélt belső folyamatokra.

### 6. További felhasználhatóság

A facilitátorok beszélgetést indítottak arról, hogy a bábjáték hogyan használható fel az önismeret, a szociális készségek, az együttműködés és a problémamegoldás fejlesztésére oktatási környezetben. A tapasztalatok átgondolása után a moderátorok megkérdezték a résztvevőket, hogyan tudnák használni az ilyen bábokat és a gyakorlatot a saját csoportmunkájukban. Megosztottunk néhányat a Teatr Grodzki által közzétett információkból is.

### 7. Zárásként megkértük a résztvevőket, hogy töltsék ki a Step Up projekt értékelő kérdőíveit a workshop hatásáról.



### 3.1.1.4 A kísérleti megvalósítással kapcsolatos megjegyzések, hasznos tanácsok az egyes lépésekről azon szakemberek számára, akik szeretnék újraalkotni a gyakorlatot.

#### 1. csoport - Figyelj rám!

A **játékkal való kezdés fontos** volt, különösen akkor, ha a csoportdinamika ismeretlen a facilitátorok számára. A bemelegítő tevékenységek arra jók, hogy megismerjük a résztvevőket, a bevonódásukat, és egy kicsit felfedezzük a határaikat. Emellett segít koncentráltabbnak lenni, és megteremteni a közös munka kontextusát.

A folyamat előtt és közben **fontos odafigyelni a csoportra és a résztvevőkre egyénenként**, hogy mindenki követni tudja a lépéseket. Ehhez a részhez elengedhetetlen, hogy mindenki lássa és hallja a facilitátort, aki igyekszik pontos és részletes leírással ismertetni és bemutatni az egyes lépéseket.

A **bábkészítés lépéseinek előzetes megosztása a segítő szakemberekkel** a könnyebb és együttműködésre építőbb munkát segítheti. Ha a segítő szakember már korábban látja és megérti a teljes folyamatot, nagyobb valószínűséggel követi a csoport dinamikáját.

**A logisztika részletes előkészítése** is fontos: a helyszín, a szünet(ek), ebéd, stb.

#### 2. csoport - Fészek Csillag

A **kiscsoportos munka** kulcsfontosságú volt. Fontos volt, hogy 12 résztvevő és négy facilitátor volt, akik közül az egyik egy helyi szakember volt, aki a résztvevőkkel dolgozott és jól ismerte őket. Javasolta, hogy a kiscsoportokat úgy alakítsák ki, hogy minden csoportban hasonló képességű résztvevők legyenek,



és ő készítette elő ezt az elrendezést, figyelve arra is, hogy kik tudnak jól együtt dolgozni, és kik nem. Ez segítette a csapatoknak abban, hogy a saját tempójukban dolgozzanak, és elkerüljék a konfliktusokat a kiscsoportokban. Ha más célok lettek volna, talán célszerű lett volna változatosabb és vegyesebb csoportokat létrehozni, azonban a Nyitott Kör facilitátorai úgy döntöttek, hogy ezt a döntést a helyi szakemberre bízzák. Ezek a háromfős csoportok lehetővé tették a résztvevők számára, hogy szabadon és autentikusan fejezzék ki magukat, és segítették a facilitátorokat abban, hogy minden egyes taggal személyes kapcsolatot alakítsanak ki.

**Fontos volt a résztvevők képességeinek megismerése, és a megfelelő mértékű kihívások felállítása.** A facilitátorok úgy találták, hogy, – a koordinációs nehézségek miatt – két résztvevőnek könnyebb volt a bábot mozgatni, mint háromnak. Jobban meg tudták fogni, és jobban hozzá tudtak férni a bábuhoz. Természetesen ez azt jelentette, hogy a báb nem mozgott olyan kecsesen és professzionálisan, mint ha három résztvevő mozgatná, de így is igazán életre kelt, és a résztvevőknek egyszerűbb volt így összehangolni a mozdulataikat. A facilitátorok azt tapasztalták, hogy eleinte a résztvevők meglehetősen passzívok voltak és leblokkoltak, amikor kreatív feladatokat kaptak, amit a facilitátorok néha lustaságnak véltek. Mivel a kreatív feladatok absztrakt gondolkodást igényelnek, ez nem mindenkinek ment könnyen, a facilitátorok azonban bátorítani akarták ezt a megközelítést, és keresték a módját, hogy kihívást állítsanak a résztvevőknek, kilépjenek a komfortzónájukból. Mindazonáltal a facilitátorok néha találkoztak mások ötleteinek utánzásával és ismétlésével, ezért hangsúlyozniuk kellett az autentikus kifejezés erejét és szépségét, valamint azt a meggyőződést, hogy minden embernek saját, egyedi ötletei vannak, amelyek egyformán érvényesek. Érdemes volt időt és teret teremteni minden egyes tagnak, hogy megtalálja a saját útját, mert végül érdekes eredmények születtek, mint például a rendőrbáb, aki erősen fel volt szerelve védelmi eszközökkel, például fegyverekkel és bilincsekkel. A csoport egyik tagja kezdetben vonakodott együttműködni a facilitátorokkal, és minden foglalkozáson viccelődött, azonban a mások előtti előadás során nagy erőfeszítéseket tett.

**A történet ereje is lényeges volt** ebben a csoportban. Figyelemre méltóan hasznos és tartalmas volt a bábok egyéni otthonából kiindulva közös teret teremteni. Így a műhelysorozat az egyéni alkotástól a kisebb csoportmunkák (és a „szomszédságok” létrehozása) felé haladt, és végül a résztvevők egy egész fiktív várost alkottak, amelyben mindenkinek volt funkciója és célja, illetve barátja vagy partnere.

**A rituálék létrehozása és gyakorlása szükséges volt** a csoport számára. A Nyitott Kör csapata hasznosnak találta, hogy kialakítottak egy kezdő és egy befejező rituálét. Ez stabilitást és biztonságérzetet adott a résztvevőknek. A kezdő rituálé két játékból állt. Az egyik a két kéz egyidejű koordinációjáról szólt. A másik a különböző irányú komplex mozgásokat gyakorolta. A búcsúrituáléhoz a facilitátorok a [MáSzinházból](#) kölcsönöztek egy gyakorlatot: mindenki körbe állt, a facilitátor jobbra fordult és azt mondta: „Köszönöm, hogy velem játszottál”. Ezzel a mondattal a beszélő és a megszólított megérintette egymás kezét. Ezután a megszólított jobbra fordult, és megismételte a mondatot és a gesztust. Miután minden tag sorra került, a kör közepével szemben álltak, és együtt mondták: „Én is köszönöm.”



### 3. csoport - Ébredések

Az előkészítés kulcsfontosságú: **a partnerszervezet belső szabályzatainak tiszteletben tartása** a foglalkozás előnyére vált. A tevékenység előtt hasznos megnézni az épületet és a helyiséget, és beszélni azokkal, akik ott töltik az idejüket.

Ennél a különleges célcsoportnál az **alkalmazkodás és a rugalmasság** volt a kulcs; a Nyitott Kör csapata nem tudhatta, hogy hány résztvevő fog csatlakozni a csoporthoz, és milyen hangulatban érkeznek. A facilitátorok arra is felkészültek, hogy ha a csoportnak erre lett volna igénye, az időkeretet is módosítsa, ami nem szokványos a Nyitott Kör gyakorlatában.

Legyenek **átláthatóak a célok, a lehetséges eredmények és a közösen kialakított szabályok**. Ez segít a tagoknak abban, hogy biztonságban érezzék magukat a csoportban. Az írásos csoportszabályokat minden tag aláírhatja (bár a Nyitott Kör ez esetben nem így tett), és kifüggeszthető a falra/ajtóra, hogy emlékeztesse a résztvevőket a konstruktív együttműködés általuk javasolt és elfogadott irányelveire.

**Tartsunk tiszteletben minden hangulatot és érzést**, ami a csoportban jelen van, és legyünk tudatában annak, hogy vannak olyan szempontok, amelyeket a facilitátorok nem tudnak befolyásolni. Bízson a partnerszervezetben és a résztvevőkben, hogy vannak stratégiáik a nehéz érzések és helyzetek kezelésére; elvégre felnőttek, akik kompetensek az életükkel kapcsolatban.

Fontos, hogy **a facilitátorok bízzanak az intuícióikban**, és vegyék figyelembe a csoport jeleit és útmutatásait. Ha a facilitátor fáradtnak érzi magát, valószínűleg a csoport is az. Bármikor lehet szünetet tartani, és a terembe visszatérve rövid bemelegítést végezni. Fontos, hogy az együtt töltött idő örömteli legyen, ami arra inspirálja a résztvevőket, hogy kreatívak legyenek a mindennapi életükben.

Lényeges, hogy **a facilitátor kifejezzen, és bátorítson ellentétes véleményeket**. Hasznos felhívni a figyelmet arra is, ami esetleg zavarja a csoportot; egy konkrét esetben az egyik résztvevő mindig a leggyorsabban válaszolt a kérdésekre, és elkezdte uralni a csoport terét. Amikor a facilitátorok megkérték, hogy figyeljen oda, adjon teret a többieknek, és megnyugtatták, hogy egy pillanatnyi "gondolkodó" csend nem baj, hálát fejezett ki, és elgondolkodott, és a csoport dinamikája helyreállt.

A **páros, együttműködésben zajló csoportvezetés** itt fontos volt. A bábok elkészítése után a facilitátorok felcserélték a vezető szerepet, és a bábkészítés folyamatát támogató személy lett a reflektív beszélgetés és a bábok mozgatásának facilitátora. Ez azért volt hasznos, mert a bábok készítése közben a támogatói szerepből közelről figyelhette a résztvevők reakcióit, a másik facilitátor pedig a bábok mozgatása közben alapos megfigyeléseket tehetett, és gondolkodhatott a potenciálisan leghasznosabb lezáráson.

### 4. és 5. csoport - ELTE

**A munka kontextusba helyezése** lényeges elem volt. Mivel ezek az események jól illeszkedtek a résztvevők szakmai képzésébe, szükséges volt beszélni arról a nagyobb képről, amelybe a kipróbált bábtechnika illeszkedett; a dráma(pedagógiá)ról. Mindkét esemény elején a Nyitott Kör facilitátorai a



drámáról általában beszéltek, majd a színházi papírbáb konkrét gyakorlatára és annak oktatási lehetőségeire összpontosítottak.

**A bevonásra alkalmas kezdő momentum** keresése fontos volt a csoportban. A facilitátorok felismerték, hogy az első eseményen a bevezető rész túl hosszú és összetett volt, a résztvevők eléggé elfáradtak a 30 perces előadásban. Ezért a facilitátorok a második eseményre ezt egy rövidebb és interaktívabb tevékenységgé alakították át, amely jobban lekötötte a résztvevőket. A résztvevők élvezték, és nyitottabbak lettek a témával és az eszközzel kapcsolatos ismeretek elsajátítására. Mint kiderült, a foglalkozás eleje döntő hatással volt a résztvevők későbbi jelenlétére. Az első csoport passzívabb volt, mint a második, ami azért is volt meglepő, mert a facilitátorokat úgy informálták, hogy a második csoport különösen távolságtartó és ellenálló volt korábban, hasonló helyzetekben.

**A csapatmunka támogatása** is lényeges szempont. A facilitátorok arra kérték az első csoportot, hogy egyénileg dolgozzanak a bábjaikkal, a második csoportot pedig arra, hogy 4-5 fős csapatokban dolgozzanak. Ez utóbbi jó döntésnek bizonyult, a csoportmunka hatékonyabban motiválta a hátrányos helyzetű fiatal felnőtteket.

**A tervezés, értékelés, újratervezés** ciklusa meghatározó jelentőségű volt. Az első csoporttal szerzett tapasztalatok nagyon hasznosak voltak, a facilitátorok új ötleteket kaptak arra vonatkozóan, hogyan lehetne hasonló csoportot hatékonyabban bevonni. A facilitátorok reflexiói és a partner csoportvezetőjével folytatott megbeszélések eredményeként a második csoportot jobban moderálták, és így a résztvevők számára (visszajelzéseik alapján) hasznosabb volt az esemény. A résztvevő fiatal felnőttek találkozhattak egymással új módon, és mélyen elgondolkodtak a nem formális oktatási eszközök erejéről, miközben kezdeti kétségeiket is megosztották egymással.

### 3.1.1.5 Eredmények és hatás

A Nyitott Kör csapata a legtöbb időt a **Fészek Csillag** értelmi fogyatékosággal élő felnőttek csoportjában töltötte, ahol a hangulat túlnyomórészt vidám volt, a résztvevők ünnepi hangulatban voltak, és **"jót akartak nevetni"**. Ez néha azt is jelentette, hogy egymásra, egymás bábjaira vagy megoldásaira olyan megjegyzéseket tettek, amelyek nem mindig voltak viccesek az érintett számára; összességében a **biztonságérzet törékeny** volt. Emellett a csoport számára váratlanul érhatték a facilitátorok azon kísérletei és kérdései, amelyek az önismeretre irányították a figyelmet, és a facilitátorok további lehetőségeket látnak abban, hogy ezt a célt szelídebb, lépésről lépésre történő megközelítéssel építsék fel. A **Cserebogár** csoportban, amely szintén értelmi fogyatékosággal élő felnőttekből állt, a Nyitott Kör csapatának **nem adódott ideje mélyen elemezni a folyamatot** a résztvevőkkel, akik a bábkészítés után meglehetősen fáradtak voltak, ezért értékelték a könnyebb, játékos feladatokat.

A **hátrányos helyzetű fiatal felnőttek** első csoportjában a facilitátorok úgy döntöttek, hogy hagyományos oktatási megközelítéssel próbálkoznak, és először **egy prezentációt tartottak**, ami nem volt hatékony a résztvevők teljes bevonásában, – csak kognitív szinten, – ami később hatással volt a figyelmükre és az eszközhöz való hozzáállásukra, és megakadályozta a tanulási folyamatban való elmélyülésüket. Egy másik szempont, amely szerepet játszhatott, **az adott csoport rutinja vagy kultúrája**



**volt az önreflexív beszélgetésekben;** míg a Barcsay-csoport napi szinten hasonlóan dolgozik csoportkeretek között, a többi csoport esetében a megjegyzések mélysége inkább az egyes személyek korábbi rutinjától és tapasztalataitól függött.

### 1. csoport - Figyelj rám!

*„A bábkészítés nagyon hasznos volt számomra. Nagyon jól éreztem magam.” - Résztvevő*

*„Örültem, hogy elkészíthettem a bábót, és jól éreztem magam a többiekkel” - Résztvevő*

*„Készítettem egy Darth Vader nevű bábút, és a jövő héten köpenyt fogok neki készíteni.” -*

*Résztvevő*

*„Mind a résztvevők, mind a facilitátorok jól érezték magukat, az együtt töltött idő kellemes és hasznos volt. Teljes volt az összhang.” - Szociális munkás*

*„Évek óta dolgozunk együtt a Nyitott Kör Egyesülettel, akik segítenek nekünk a fejlesztési és szabadidős programjaink szervezésében. A mai kellemes napot együtt töltöttük az ellátottainkkal, akik új kreatív munkában vehettek részt. Továbbra is szívesen dolgozunk együtt az egyesülettel, mert kreatív ötletekkel gazdagítják a csoportunk napjait.” - Szociális munkás*

### 2. csoport - Fészek Csillag

Lenyűgöző volt, hogy a résztvevők milyen gyorsan kapcsolódtak a Nyitott Kör csapatához. A harmadik foglalkozáson már öléssel várták a facilitátorokat az ajtóban. Az utolsó foglalkozáson néhány résztvevő képeket rajzolt a facilitátoroknak, és kártyákat adtak nekik, amik azt fejezték ki, hogy mennyire fognak hiányozni. Bevallották, hogy nagyon szkeptikusak voltak azzal kapcsolatban, hogy képesek lesznek-e bábót készíteni, nemhogy megeleveníteni. Hatalmas siker volt számukra, hogy leküzdötték ezt a kihívást, ami azt bizonyítja, hogy az eszköz ereje a hátrányos helyzetű emberekben rejlik, akik képesek hinni magukban és elkötelezni magukat egy folyamat mellett.

A báb mozgatásához 2-3 ember közös munkájára volt szükség. A facilitátorok egy kis támogatásával mindannyian megtapasztalhatták, hogyan lehet hatékonyan együtt dolgozni.

*„Minden világos és érthető volt számomra.”*

*„A facilitátorok jó munkát végeztek.”*

*„Javult a hangulatom, boldogabb lettem.”*

*„Javasolnám, hogy egyhetes program legyen, mint egy tábor.”*

*„Megerősítette a kapcsolatomat a barátommal [egy másik résztvevővel], mert a bábok olyanok voltak, mint a gyerekeink.”*

### 3. csoport - Ébredések

*„Látom, hogy a fontos eredmény az, hogy létrehozzuk a bábót, nem pedig az, hogy milyen!”*

*„Olyan érzés volt, mintha önmagam egy másik változatát alkottam volna meg.”*

*„Nagyon jó érzés volt összegyűjteni a papírt, feszülten érkeztem, és ez feloldott!”*

*„Nehéz volt számomra a folyamat, mert nehezen viselem a részletes, monoton munkát.*

*Majdnem feladtam. De örülök, hogy nem tettem.”*

*„Dühös vagyok, mert a te bábod sokkal szebb, mint az enyém.”*

*„Jó érzés volt megbeszélni, hogy a bábok lehetnek különbözőek és hitelesek, úgy éreztem, hogy az enyém különleges.”*

*„A bábom feje elgurult, mint az enyém, amikor túlgondolok valamit.”*

*„Az én bábom boldog, mert megkapta a munkát, amit akart. Tapsol a kezével.”*

*„Szeretem a bábomat, mert arra emlékeztet, hogy sok minden lehetek, és alkothatok.”*

*„Bipoláris beteg vagyok, és a vírus alatt megtapasztaltam ennek az árnyoldalát. Nehezen tudok rendet tartani a környezetemben, de a külsőm még rendben van. A bábom kívülről rendben van, de ha jobban megnézed, szinte szétesik.”*

*„Nem tudtam elképzelni, hogy mit és hogyan fogunk itt csinálni, és féltem, hogy gyerekes lesz. Élveztem a gyerekes, játékos részét, a beszélgetések pedig mélyek és hasznosak voltak számomra, köszönöm.”*

### 4. és 5. csoport - ELTE

A bábkészítés egyszerű aktusa hatalmas rejtett tanulási területet hordozott magában, ami nagyszerű lehetőséget nyújtott a tanári hallgatók számára. A kézzelfogható feladatokon túl, a ki nem mondott, vagy akár tudattalan szférában olyan változások és felfedezések történtek, amelyek egyediek és személyesek voltak.

*„Kreatív és szabad volt.”*

*„Tanulás tanítás nélkül.”*

*„Nagyon lényegretörő volt.”*

*„Most több tudásom van, mint mielőtt idejöttem. A dráma is közelebb került hozzám.”*

*„Nagyon hasznos eszköz, és változatosan alkalmazható.”*

*„A báb elkészítése szerintem túl sok időt vett igénybe.”*

*„Gyors és intenzív volt. Mindenki minden másodpercben tanult.”*

*„Zseniális volt, szeretnék még többet tanulni róla.”*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*„Nytított és lelkes tudtam maradni, és sok segítséget kaptam a szakmai életemhez.”*

*„Nem igazán tanultam semmit, de talán később hasznosítani fogom.”*

*„Sok olyan tudásra tettem szert, ami hasznos lesz a szakmai életemben.”*

*„Játékos tanulás volt, így nagyon gyorsan elrepült az idő. Nagyon jól éreztem magam tanulás közben.”*

*„Az alkotás folyamata nagyon pihentető volt, szinte terápiás. Tetszettek a koncepciózusabb feladatok is. És kreatívak lehettünk a produkcióval kapcsolatban (bizonyos irányelveken belül.)”*

## **Tanulságok, újonnan szerzett tapasztalatok és új kihívások az oktatók/facilitátorok számára**

A Nyitott Kör azért választotta a **bábjáték** jó gyakorlatát a kísérleti megvalósításhoz, mert az jól illeszkedik a szervezet küldetéséhez: **Játék. Színház. Felfedezés.** A Nyitott Kör csapata azonnal kapcsolódott az eszközhöz, amikor először találkoztak vele a 2021-es közös partneri tréning során, és feltérképezték a különböző kipróbálási lehetőségeket. A kísérleti foglalkozások során **a színházi nevelési szakemberek egy új eszközön keresztül és új csoportokkal alkalmazhatták ismereteiket.** A Nyitott Kör napi szinten diákokkal és fiatalokkal dolgozik, és szakembereknek tart képzéseket, korábban csak alkalmanként fókuszáltak a sérülékeny felnőtt csoportokra. Ezért **a Step Up projekt keretében végzett tevékenységek abban is segítettek a szervezetet, hogy megtanulják, hogyan lehet hatékonyan bevonni a különleges igényű felnőtteket,** és tapasztalatot szerezzenek egy közösségi pszichiátriai intézménnyel való együttműködésben.

### **1. csoport - Figyelj rám!**

A foglalkozás megvalósítása során a facilitátorok csapata új tapasztalatokat szerzett és új kihívásokkal találkozott. Ezek a kihívások leginkább a műhely megszervezésének és facilitálásának részleteivel kapcsolatosak voltak, ahogyan azt fentebb említettük. Eközben a facilitátorok mind megtanultak jobban odafigyelni a részletekre, és képesek voltak ezeket a tapasztalatokat beépíteni a későbbi csoportokkal tartott foglalkozásokba. A Nyitott Kör csapata szerint fontos volt megismerni a résztvevők határait, feltárni az igényeiket és a lehető legvilágosabb utasításokat adni.

*„Számomra nehéz volt felismerni, hogy mikor van igazán szükség a segítségemre, és rájönni, ha éppen túl sok segítséget adok. Szerintem fontos, hogy megpróbáljuk megismerni a résztvevők határait, és ahhoz, hogy megismerjük a határokat, különböző megközelítéseket kell kipróbálni, és egyszerűen csak látni az eredményt.” - Segítő munkatárs*



*„Rájöttem a részletek fontosságára, különösen akkor, amikor én vagyok a facilitátor, és a csoport engem követ. Lehet, hogy számomra egyértelmű, hogy mit akarok megmutatni, mert a fejemben van, de megtanultam, hogy facilitátorként óvatosabban kell bánnom a leírással és a vezetéssel.” - Facilitátor*

*„A csoport sokszínűsége új kihívást jelentett számomra, azt akartam, hogy a feladatok és az egész folyamat mindenki számára érdekes maradjon. Egy valaki azonban sokkal gyorsabb volt, mint a többiek. Kicsit nehéz volt elfogadni, hogy az egyéni folyamat fontosabb, mint a cél elérése.” - Facilitátor*

## 2. csoport - Fészek Csillag

*„Rájöttem, hogy nehéz volt megbirkózni az absztrakt gondolkodással kapcsolatos nehézségekkel.”*

*„Nagyon jól működött, hogy minden foglalkozás után volt értékelés és konzultáció [a facilitátorok és a helyi támogató munkatárs között].”*

*„Szerintem fontosak az olyan programok, ahol a játékosság és az önkifejezés áll a középpontban.”*

*„Nyitottabb vagyok a közös foglalkozásokon, és kíváncsibb vagyok a résztvevők munkán kívüli életére is.”*

## 3. csoport - Ébredések

A Nyitott Kör korábban még nem dolgozott a pszichiátriai ellátásban részesülő célcsoporttal, ezért nagyra értékelték a lehetőséget, hogy ezzel a csoporttal működhetnek együtt. A Nyitott Körnek közös értékei és küldetése van a **közösségi pszichiátriai megközelítéssel** és különösen az Ébredések Alapítvánnyal, felemelő volt látni, hogy egy kiszolgáltatott csoportnak hogyan adnak **bizalmat és erőt** ahhoz, hogy saját maguk tervezzék meg és szervezzék meg az általuk választott tevékenységeket. A nem formális tevékenységek támogatják a tagok jóllétét, így a Nyitott Kör által kínált tevékenység illeszkedett a szervezet heti programjába. A Nyitott Kör pozitív tapasztalatokat szerzett a **színházi papírbáb eszközében rejlő lehetőségekről**, és fejlesztette a színházi nevelésben jártas szakemberek készségeit ezen a területen, ami arra ösztönözte őket, hogy a jövőben **hasonló lehetőségeket keressenek, egy hosszabb, több alkalmas folyamatot keresve**.

Kisebbségi kihívás a csoportszabályok betartásával kapcsolatban állapítható meg: az egyik résztvevő folyamatosan a telefonját nézte, egy másik tag többször kiment, és a műhely vége felé mások is beugrottak az intézményből, hogy megnézzék, mit csinál a csoport. Ezek **nem voltak ideális körülmények** a foglalkozás dinamikájára szempontjából, azonban a facilitátorok igyekeztek figyelni és megfigyelni, hogy a csoport hogyan viszonyult ezekhez a részletekhez. Mindez **teljesen természetesnek tűnt számukra**, senki nem fejezte ki ezen események okozta feszültséget. Egy hosszabb folyamat során azonban **minden alkalom elején visszatérnénk a csoportszabályokhoz**, és közösen értékelnénk, hogy mindenki betartja-e a saját vállalásait, vagy vannak-e módosítási javaslatok. Ez utóbbi esetben **konszenzusra törekednénk** a többségi vagy autokratikus döntések helyett.



*„Nagyon örültem, hogy sokat nevtünk a műhely során, különösen azért, mert az első 15 percben az volt a benyomásom, hogy a résztvevők egy része idegesen és sötét hangulatban érkezett, nem voltam biztos benne, hogy megnyílnak és játszani fognak.”*

*„Az volt az érzésem, hogy könnyen sikerült biztonságos teret teremteni, a csoport nagyon konstruktív volt, rutinjuk volt az ilyen csoportos helyzetekben, támogatták egymást, aktívan figyeltek, és a legjobb tudásuk szerint dolgoztak.”*

*„Kihívás volt megtalálni a módját annak, hogy minden résztvevő igényeit kielégítsük, mert a tempójuk annyira különböző volt, de engem is meglepett, hogy mennyire reflektívek és támogatóak voltak, amikor ezt a fókuszba helyeztük.”*

*„Egy résztvevőt elvesztettünk a folyamat során, de örültem, hogy visszajött elbúcsúzni, és hogy megtalálta a szükséges támogatást.”*

#### 4. és 5. csoport - ELTE

*„Megerősített abban a véleményemben, hogy a szakmai képzésben elengedhetetlen a különböző tanulási módszerek bevezetése. Új szakmai ismeretekre tettem szert és szakmai ismeretéseket is kötöttem.”*

*„További lehetőségeket fogok keresni, hogy a Nyitott Körrel és más szervezetekkel is kapcsolatot teremtsék.”*

A kihívás nem csupán a színházi papírbáb műhelymunka megvalósítása volt, hanem az is, hogy a **résztvevők számára olyan eszközt adjunk, amelyet a saját gyakorlatukban is tudnak használni**. A Nyitott Kör tapasztalata szerint kihívást jelent átélni egy élményt, és azt azonnal kézzelfogható tudássá alakítani. Ezúttal a facilitátoroknak kellett megtalálniuk a módját annak, hogy olyan teret teremtsenek, ahol **mindenki el tudott merülni** a bábkészítés tevékenységében. Másrészt támogatniuk kellett a résztvevőket abban, hogy **külső szemszögből tekintsenek a folyamatra**, és **értékeljék** annak lehetséges átvihetőségét a saját területükre. Ez a helyzet két réteg átfedését hozta létre, és akadályozta, hogy bármelyik teljes élményt nyújtson. Itt fontos kiemelni, hogy Magyarországon a tanári képzési program súlyos ellentmondásokat tartalmaz, és feszültséget okoz mind a hallgatók, mind a pedagógusok számára. A tanárhallgatók meglehetősen borúsnak látják a jövőjüket, mivel tisztában vannak a társadalmi elismerés hiányával, a megélhetés alatti bérekkel (egy kezdő tanár havi bruttó 500 euro fizetést kap) és a túl sok munkaórával (heti 45-50 óra). A képzési program felkészíti a tanárokat a korszerű és nem formális oktatási nézetek adaptálására, azonban amikor elkezdik a gyakorlatot, és szembesülnek a magyarországi elavult iskolarendszer valóságával, kiábrándulnak. A kezdő tanárok mintegy 70%-a feladja és kilép pályafutása első 5 évében. Ezért a hallgatók meglehetősen vonakodóak, távolságtartóak és lelketlenek a képzés során. Az **önmotiváció forrásának megtalálása** volt az első kihívás, amellyel a facilitátoroknak szembe kellett nézniük. A résztvevők kételkedtek a kurzus hasznosságában, amelynek keretében a foglalkozásra került sor. Moderátorként kihívást jelentett, hogy megtaláljuk a módját annak, **hogyan lehet kezelni ezt a**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**passzivitást, és hogyan lehet elősegíteni a sikerélményt**, amelyben a résztvevők kevésbé érezték magukat elidegenedve a szakmájuktól és önmaguktól.

## **Hatás és tanulságok a folyamatban részt vevő helyi partnerszervezetek számára**

### 1. csoport - Figyelj rám!

*„Teljesen elégedett voltam a foglalkozással. A csoport megtanult néhány új technikát, és jól érezték magukat, és számunkra is hasznos volt, hogy láthattuk, hogyan dolgoznak a facilitátorok a közösségünkkel.” - Szociális munkás*

*„Azt hiszem, folytatjuk a bábjátékot, látom, hogy van igényük arra, hogy játsszanak velük, hogy ruhákat vagy valamit készítsenek nekik. Most már tudjuk, hogyan kell bábokat készíteni, így talán a másik csoporttal is meg tudjuk csinálni!” - Segítő munkatárs*

*„Gazdagabb lettem ötletekkel. Megnőtt az érdeklődésem a hasonló programok iránt.” - Szociális munkás*

*„Úgy érzem, hogy most már nyitottabb vagyok.” - Szociális munkás*

### 2. csoport - Fészek Csillag

*„Erősebb kapcsolat alakult ki a résztvevők között.”*

*„Nyitottak vagyunk a hasonló programokra, mindig jó kilépni a komfortzónánkból.”*

*„Ők [a résztvevők] minden héten nagyon várták a foglalkozásokat. Nagyon élvezték az új tevékenységet.”*

### 3. csoport - Ébredések

*„Nyitottak vagyunk minden bizonyítékokon alapuló kiegészítő módszerre. A mentális diagnózissal rendelkező emberek számára az önképük megértése és megerősítése bármilyen diagnózis esetén fontos lehet. Megismertük egy játékos módszer alapjait, felhasználóink jó érzésekkel távoztak a rendezvényről. A résztvevők egy olyan módszer ismeretével távoztak, amelyet még soha nem használtunk. Közelebb kerülhettek önmagukhoz, érzéseikhez és értékeikhez. Az itt szerzett tapasztalatokat be tudjuk majd építeni a saját innovációink és a kapcsolódó kutatásaink fejlesztésébe. Klienseink több mentálhigiénés szolgáltatóhoz fordulnak, terjesztik a módszer hírét, önszolgáltató csoportjaink pedig önkéntesen átvehetik a módszert. **Az érintettek tünetei az ilyen módszerek mércéje lehet. Ez a tevékenység akut pozitív hatással volt az egyénekre.**”*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



#### 4&5. csoport - ELTE

*„Ezek az események voltak az Egyetem és a Nyitott Kör közötti hosszú távú együttműködés legelső lépései. Jelenleg egy olyan tananyagon dolgozunk, amely hosszabb és mélyebb betekintést nyújt a drámapedagógiába.”*

A jelenlegi tanárképzés alapelvei és a drámának a tanulás természetére vonatkozó nézetei meglehetősen közel állnak egymáshoz. Ennek ellenére a dráma nem épül be a képzési programba. Mivel a partner és kapcsolattartó a tanárképzési program vezetője volt, ez egy különleges lehetőség volt, és remélhetőleg egy hosszú távú kapcsolat kezdete.

### 3.1.2 Kísérleti tevékenység Törökországban: Alkoss bábot, alkosd magad!

#### 3.1.2.1 Megvalósító szervezet a partnerországban: Oba Ütopya Eğitim Sanat ve Medya Tic. Ltd. Şti. (más néven Utopia Education and Art)

#### 3.1.2.2 Célcsoport

- A. Gazdasági hátrányokkal küzdő fiatal felnőttek - a szegénység kockázatának kitett egyének

A törökországi kísérleti tevékenységben részt vevő első csoport a gazdasági hátrányokkal küzdő fiatal felnőttek voltak – a szegénység kockázatának kitett személyek – voltak. A célcsoportot azért választottuk ki, mert úgy ítéltük meg, hogy **a tevékenység valószínűleg pozitív hatással lesz a személyes és szakmai fejlődésükre, és hogy ezeket a készségeket a jövőbeli életükben és munkájukban hasznosítani tudják.** Ráadásul ezeknek az egyéneknek általában nincs sok lehetőségük oktatási és társadalmi tevékenységeken való részvételre az anyagi források hiánya miatt. A workshopra Antalyában, a Meltem Sport- és Tevékenységi Komplexumban került sor, az Ifjúsági és Sportminisztérium Muratpaşa Önkéntes Központjának közreműködésével. Az Önkéntes Központ célja, hogy olyan fiatal felnőtteket segítsen, akik többnyire szociálisan és gazdaságilag hátrányos helyzetűek. A résztvevők között olyan fiatal felnőttek is voltak, akik résztvevőként csatlakoztak a központhoz, majd maguk is szociális munkások és önkéntesek lettek, akik most hátrányos helyzetű csoportokkal dolgoznak. Az Utopia már a Step Up projekt



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



kezdetétől fogva kapcsolatban állt és együttműködött a Muratpaşa Önkéntes Központtal, bevonva őket a fókuszcsoportos találkozókba. Amikor elhatározták, hogy a bábtechnikát kísérleti jelleggel alkalmazzák, a központ szociális munkásai és önkéntesei kifejezték érdeklődésüket a workshop megrendezése iránt, és nyílt felhívást tettek közzé a potenciális résztvevők számára. Az Utopia a közösségi média fiókjain és weboldalán is meghirdette az eseményt. A workshopra 12 20-25 év közötti résztvevő jelentkezett. Az első foglalkozásra azonban csak 10 résztvevő jelent meg, és a résztvevők közül csak 4-en tudták befejezni a teljes műhelyfolyamatot. Az Önkéntes Központból egy csoportvezető segített a kommunikációban és a koordinációban, az Utopia pedig 2 munkatárssal volt jelen. A workshop 2021 decemberében kezdődött, és az eredeti tervek szerint az egész folyamatot egy hónapon belül kellett volna befejezni. Azonban 2 hónapra hosszabbították meg, mivel a csoportnak nehéz volt teljes mértékben részt venni az összes foglalkozáson. Remélhetőleg a műhelynek folyamatos hatása lesz, mivel a folyamatot befejező résztvevők nagyon szívesen használták ezt az új módszert a saját jövőbeli szakmai életükben (pl. a tanításban és a szociális munkában).

## B. Idősek csoportja

A törökországi kísérleti tevékenységben részt vevő második csoport az idősek voltak. Ezt a célcsoportot azért választottuk ki, hogy megtapasztaljuk, **milyen társadalmi és egyéni hatása van annak, ha a kreatív módszereket megosztjuk az idősekkel. Ezenkívül a módszert jó lehetőségnek tartották az idősek számára, hogy javítsák önkifejezésüket és jóllétüket.** Az Utopia 2022 márciusában hajtotta végre a műhelymunkát Antalya aktív idősek szociális központjában, Antalya város önkormányzatának közreműködésével. Az Aktív Idősek Szociális Központjának célja, hogy támogassa az időseket abban, hogy aktívak maradjanak, és tisztában legyenek az öregedés fizikai és mentális kockázataival. Az Utopia azzal a kéréssel fordult az Antalya Metropolitan Municipality-hoz, hogy az Aktív Idősek Szociális Központjában szeretnék bevezetni a Create a Puppet, Create Yourself módszert. Miután az önkormányzat jóváhagyta a kérelmüket, a műhelyt az „Idősek hete” rendezvényei keretében tervezték meg. Az Aktív Idősek Szociális Központja nyílt felhívást tett közzé tagjai körében, mivel az Utopia a közösségi média fiókjain és a weboldalán is meghirdette az eseményt. Mivel a központ egynapos intenzív workshopot kért, az Utopia az egy hónapos tervet egész napos workshopra módosította. A résztvevők száma 11 fő volt, 65 és 73 év közöttiek. Támogatásként a központ két munkatársa (egy gerontológus és egy pszichológus) volt jelen a workshop alatt. Az Utopia 2 munkatársa koordinálta és vezette a workshopot.



A workshopon részt vevő idős emberek arról számoltak be, hogy a játékok és a saját bábu készítése közben úgy érezték, mintha **újra gyerekek lennének**. A műhelymunka nagyon értékes eredménye volt továbbá, hogy a résztvevők közül sokan terveztek és készítettek bábuokat unokáiknak is, és arról ábrándoztak, hogyan fognak majd együtt játszani velük, és hogyan fogják erősíteni a kötődésüket.

**3.1.2.3 Megvalósítás: A táblázatban bemutatott adatok: A foglalkozás neve; Időtartam; Anyagok; Célok; Főbb eredmények. Tevékenységek és megfigyelések leírása a táblázat alatt.**

A. Gazdasági hátrányokkal küzdő fiatal felnőttek - a szegénység kockázatának kitett egyének csoportja

A foglalkozás neve	Időtartam	Használt anyagok	Célok	Főbb eredmények
Papír Báb készítő workshop	8 alkalom (kb. 2 óra) 2 hónapra bontva	<i>Csomagolópapír</i> (4- 5 darab, mivel a papír mérete határozza meg a báb méretét)  <i>újságpapír</i> (opcionális; a báb fejének és testének kitöltésére, valamint a báb formázására használható).  <i>kender/pamut kötél</i>  <i>különböző színű</i>	Hozzájárulni a résztvevők önbecsülésének és önismeretének növeléséhez.  Hozzájárulni a kommunikációs és szociális készségek fejlődéséhez.  Javítani az önmagukról és az igényeikről való tudásukat. Nem formális és tapasztalaton	A csoportban közös volt a lelkesedés a saját bábu készítése iránt, és a legtöbbször nagyon komolyan vették a dolgot, és kifejezték érdeklődésüket a műhely iránt. Azt is kijelentették, hogy ezt az új módszert a saját jövőbeli szakmai életükben és a szociális munkában is használni fogják.



		<p><i>zsinór</i> <i>olló</i> <i>szövetek</i> (újrahasznosítható régi ruhákból vagy maradék szövetekből) <i>varróeszközök</i> <i>egyéb</i> <i>újrahasznosított anyagok</i> <i>zsírkreták és festék</i></p>	<p>alapuló tanulási élményt nyújtani.</p> <p>Új módszereket kínálni a kreativitás beindításához.</p> <p>Teret adni a résztvevők számára, hogy kifejezzék magukat és megismerjék egymást.</p> <p>A csapatépítéshez és a hatékony együttműködéshez szükséges környezet megteremtése.</p> <p>Megismertetni a résztvevőkkel néhány társadalmi integrációs és kohéziós technikát.</p>	
--	--	---	--	--

#### B. Idősek csoportja

A foglalkozás neve	Időtartam	Használt anyagok	Célok	Főbb eredmények
--------------------	-----------	------------------	-------	-----------------



<p>Papír Bábkészítő workshop</p>	<p>1 napos intenzív workshop</p>	<p><i>Csomagolópapír</i> (4- 5 darab, mivel a papír mérete határozza meg a báb méretét)</p> <p><i>újságpapír</i> (opcionális; a báb fejének és testének kitöltésére, valamint a báb formázására használható).</p> <p><i>kender/pamut kötél</i></p> <p><i>különböző színű zsinór</i></p> <p><i>olló</i></p> <p><i>szövetek</i> (újrahasznosítható régiruhákból vagy maradék szövetekből)</p> <p><i>varróeszközök</i></p> <p><i>egyéb újrahasznosított anyagok</i></p> <p><i>zsírkréták és festék</i></p>	<p>Hozzájárulni a résztevők önbecsülésének és önismeretének növeléséhez.</p> <p>Hozzájárulni a kommunikációs és szociális készségek fejlődéséhez.</p> <p>Javítani az önmagukról és az igényeikről való tudásukat.</p> <p>Nem formális és tapasztalaton alapuló tanulási élményt nyújtani.</p> <p>Új módszereket kínálni a kreativitás beindításához.</p> <p>Teret adni a résztevők számára, hogy kifejezzék magukat és megismerjék egymást.</p> <p>A csapatépítéshez és a hatékony együttműködéshez</p>	<p>A workshopon résztevő idősök arról számoltak be, hogy a játékok és a saját bábuk készítése közben úgy érezték, mintha újra gyerekek lennének. A workshop nagyon értékes eredménye volt továbbá, hogy a résztevők többsége bábokat tervezett és készített unokáinak, és arról beszélgettek, hogy hogyan fognak majd együtt játszani velük, és ez hogyan fogja erősíteni a kapcsolataikat.</p>
--	--	---	---	---



			szükséges környezet megteremtése.  Megismertetni a résztevőkkel néhány társadalmi integrációs és kohéziós technikát.	
--	--	--	--	--

### Tevékenységek, megfigyelések és külső források

- A. Gazdasági hátrányokkal küzdő fiatal felnőttek - a szegénység kockázatának kitett egyének csoportja:

#### 1. Workshop (2 óra): TALÁLKOZÁS ÉS BEMUTATKOZÁS

A csoport úgy döntött, hogy **bemelegítő** és jégtörő játékokkal, valamint beszélgetéseken keresztül ismerkedik egymással.

Ezen a foglalkozáson az Utopia facilitátorai bemutatták szervezetüket, és a Step Up projektet is; beleértve a partnereket és a projekt céljait, valamint azt, hogy miért választották ezt a gyakorlatot.

Az Utopia bemutatta a résztvevőknek a Teatr Grodzki-t, mint a bábjáték módszer kifejlesztőjét. A facilitátorok ezután kiosztották a bábok elkészítéséhez szükséges anyagokat, eszközöket. A csoport ezután közösen előkészítette a kapott kellékeket, és elkezdte elkészíteni a bábok felsőtestét.

#### 2. Workshop (2 óra): BEVEZETÉS A PAPÍRBÁBOK KÉSZÍTÉSÉBE;

Az Utopia ismét játékokkal és bemelegítőkkal kezdte a foglalkozást. A résztvevők **folytatták a papírbábok készítését**, közben elkezdtek ötletelni a bábok karaktereivel kapcsolatban. Mivel voltak olyan résztvevők, akik kihagyták az első foglalkozást, azok a résztvevők, akik előrehaladtak a bábok készítésében, segítettek az újonnan érkezett résztvevőknek is. Még ha a folyamat lelassult is, társadalmi hatása meghaladta a várakozásokat. A résztvevők élvezték a közös munkát,



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



és a folyamat során folytatott párbeszédnek nagyon pozitívan hatottak a csoportdinamikára. Voltak olyan résztvevők is, akik szerettek volna újabb bábokat készíteni barátaiknak és rokonaiknak, ezért a facilitátorok megosztották a Teatr Grodzki által készített YouTube-videót a bábkészítésről.

### 3. Workshop (2 óra): PAPIRBÁBOK KÉSZÍTÉSE

A folyamat során az Utopia facilitátorai minden foglalkozást játékkal és bemelegítéssel kezdtek. A bábok elkészítése után a résztvevők elkezdtek azok **díszítését és személyre szabását**. Ehhez a facilitátorok arra bíztatták a résztvevőket, hogy hozzanak magukkal újrahasznosított anyagokat és régi szöveteket, amelyekből a bábok egyéni karakterét megalkothatják.

### 4. Workshop (2 óra): A BÁBOK KARAKTERÉNEK KIALAKÍTÁSA

Az elkészült báb karakterének kialakítását segítették az Utopia csapata által feltett kérdések:

Mi a karaktered neve?

Hány éves a karaktered?

Hol született a karaktered?

Ki van/volt a karaktered családjában?

Hol és kivel él most a karaktered?

Mivel foglalkozik a karaktered?

Nevezd meg a karaktered egyik legkedvesebb tárgyát.

Mi a karaktered kedvenc zenéje?

Mi a karaktered kedvenc helye?

Mi a karaktered kedvenc étele?

Mesélj többet a karaktered személyiségéről.

Ezen túlmenően a stílusalkotás és az individualizálás folyamata párhuzamosan zajlott e kérdések megvitatásával.

### 5. Workshop (2 óra): TALÁLKOZÁS A BÁBOKKAL

Az Utopia csapata és a workshop résztvevői csoportosan **interjút készítettek minden bábbal**, és kérdéseket tettek fel a nekik azért, hogy megismerjék őket, hasonlóan a kreatív drámajátékban használt forrószék nevű konvencióhoz.

### 6. Workshop (2 óra): TÖRTÉNETALKOTÁS

A résztvevők 4 fős csoportokba szerveződtek és elkezdtek a **bábok mozgatását, animálását**. Egy résztvevő a fej, egy a karok és egy a lábak mozgatásáért volt felelős. A báb készítője vállalta a rendező szerepét. Ezután a résztvevők elkezdtek dolgozni a témán: „Hogyan kezdene a bábod egy új napot?”



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



#### 7. Workshop (2 óra): ELŐADÁS A BÁBOKKAL

Minden papírbáb egy jelenet karaktereként jelent meg, kedvenc zenéjével, szöveg vagy értelmes szavak nélkül. **A bábot 3 résztvevő mozgatta a báb alkotójának irányításával.** A résztvevők spontán, előre be nem jelentett előadást tartottak a Meltem Sport- és Tevékenységi Komplexumban azoknak az embereknek, akik véletlenül éppen ott voltak különböző foglalkozásokon, és érdeklődve nézték ezt a kötetlen és félig-meddig improvizált előadást.

#### 8. Workshop (2 óra): REFLEXIÓ, ÉRTÉKELÉS ÉS LEZÁRÁS

Az Utópia facilitátorai arra kérték a résztvevőket, hogy **osszák meg érzéseiket és visszajelzéseiket** a műhelymunkával kapcsolatban. A résztvevők értékelését a Google Forms-on keresztül juttatták el a résztvevőkhöz, zárásként pedig a moderátorok felajánlották nekik, hogy a jövőbeni együttműködések érdekében tartsák a kapcsolatot.

#### B. Idősek csoportja:

Az általános program nagyjából ugyanazt a folyamatot követi, mint a gazdasági hátrányokkal küzdő fiatal felnőttekkel végrehajtott első kísérleti megvalósítás, viszont **csökkentett óraszámmal**, mivel az Utópia csapata módosította a menetrendet annak érdekében, hogy az egy intenzív egynapos programba illeszkedjen.

1. alkalom (60 perc): EGYMÁS MEGISMERÉSE
2. alkalom (60 perc): BEVEZETÉS A PAPÍRBÁBOK KÉSZÍTÉSÉBE
3. alkalom (60 perc): PAPÍRBÁBOK KÉSZÍTÉSE
4. alkalom (60 perc): A BÁBOK KARAKTERÉNEK KIALAKÍTÁSA
5. alkalom (60 perc): TALÁLKOZÁS A BÁBOKKAL
6. alkalom (60 perc): TÖRTÉNETALKOTÁS
7. alkalom (60 perc): ELŐADÁS A BÁBOKKAL
8. alkalom (60 perc): REFLEXIÓ, ÉRTÉKELÉS ÉS ZÁRÁS

**3.1.2.4 A kísérleti megvalósítással kapcsolatos megjegyzések, hasznos tanácsok az egyes lépésekkel kapcsolatban a gyakorlatot újraalkotni kívánó szakemberek számára**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



#### A. Gazdasági hátrányokkal küzdő fiatal felnőttek - a szegénység kockázatának kitett egyének csoportja

A 8 műhelyfoglalkozás megtervezése során **a csoport egység fenntartása** volt a legnagyobb kihívás, amellyel az Utopia csapata a folyamat során szembesült. Néhány résztvevő elkezdte a műhelymunkát, majd arról számolt be, hogy munkát talált, és már nem tud részt venni. Néhányan még mindig diákok voltak, és vizsgáik voltak az egyetemen, így néhány foglalkozásról lemaradtak. Néhányan a világjárvánnyal kapcsolatos egészségügyi problémák miatt nem folytatták.

#### B. Idősek csoportja

A workshop elején **nem sok idős ember vette komolyan a bábkészítés gondolatát.** Készségeik voltak ezzel kapcsolatban, mert úgy gondolták, hogy gyerekes dolog játszani és bábokat készíteni. **Merev határokat szabtak, és kezdetben nem akartak kapcsolatot teremteni a többiekkel. Miután azonban az egész napot együtt töltötték, a csoport végül együtt nevetett és jól érezte magát.** Miközben a résztvevők a bábok előadásához szükséges csoportmunkát próbálták ki, élvezték az együtt töltött időt, és szabadon – mintha gyerekek lennének – szórakoztak a rögtönzött színpadon. Az Utopia facilitátorai megosztották a résztvevőkkel örömeiket, amint tanúi lehettek annak, hogy a művészet milyen erőteljes eszköz lehet az egyének érzelmi jóllétének támogatására az egész életen át tartó tanulási folyamatban.

#### Ajánlások:

- A foglalkozásokat mindig próbáljuk meg energetizáló játékokkal, jégtörővel vagy bármilyen olyan játékkal kezdeni, amelyet megfelelőnek tartunk az adott csoportnak.
- Próbáljuk meg alacsonyan tartani az elvárásokat, mind a saját, mind a résztvevők részéről. Hangsúlyozzuk az igényeket az elvárások helyett.
- Hagyjuk, hogy a résztvevők kipróbálják ötleteiket.
- Bízunk abban, hogy minden csoport teljesen új élményt fog nyújtani, ezért fontos a rugalmasság.
- Érezzük jól magunkat! :)



### 3.1.2.5 Eredmények és hatás

A workshop során mind a résztvevők, mind a facilitátorok nagyon értékes pillanatokot éltek át, és kölcsönösen örömteli, meleg és barátságos légkört alakítottak ki. A játék, a papírbábok készítése és egyénre szabása pozitívan hatott a résztvevők önkifejezésére, és javította mentális és érzelmi állapotukat. A folyamat megmutatta, hogy a művészet valóban nagyon erős, széleskörűen ható eszköz, és az élethosszig tartó tanulás során mindenki számára könnyen egyénre szabható.

#### A. Gazdasági hátrányokkal küzdő fiatal felnőttek - a szegénység kockázatának kitett egyének csoportja

RÉSZTVEVŐ (22): *„A tevékenység nagyon hatékony volt. Kényelmes volt és boldogan éreztem magam. Ez még jobban motivált. Azt hiszem, ez a tevékenység és a képzés módszereinek köszönhető. Mindig jó érzés egy új készség birtokában lenni. Emellett fontos volt a szocializálódás és a személyes fejlődésemhez való hozzájárulás. Nagyon jó érzés volt alkotni. Az életem más területein is motivált vagyok. Általában vidám ember vagyok és barátságos. Társas helyzetekben azonban feszült és szorongó tudok lenni, még a barátaim jelenlétében is. Ennek a műhelynek a kreatív dráma része magabiztosabbá tett a baráti kapcsolataimban. Hálás vagyok ezért. Sokat tanultam azoktól az emberektől is, akikkel találkoztam. Szeretnék még több ilyen rendezvényen részt venni. Azt hiszem, az eredmény elég jó volt.”*

B. RÉSZTVEVŐ (24): *„Nagyon szórakoztató volt, és hozzájárult a személyes fejlődésemhez. Az új karakterek létrehozása és az általam készített báb érzelmeinek meghatározása boldoggá tett. Felejthetetlen élményekben volt részem. Mentálisan egészségesebbnek érzem magam. Bárcsak hosszabb lenne a workshop.”*



C. RÉSZTVEVŐ (21): *„Nagyon szórakoztató folyamat volt. Papírbábok készítése, tervezése és személyre szabása. Pozitív élményeket szereztem szociális szempontból. Több ilyen tevékenységen*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*is részt vennék. Szeretnék több társasági életet élni. Bátorított az ilyen jellegű tevékenységekre. Minden tökéletes volt.”*

D. RÉSZTVEVŐ (25 ÉVES): *„Gyönyörű rendezvény volt. Ráadásul a facilitátorok energikus és barátságos hozzáállása arra ösztönzött, hogy aktívan részt vegyek ezen a rendezvényen. Szórakoztató, szép és felejthetetlen volt. Nem változtatnék semmin, mert úgy ahogy volt szerettem a rendezvényt és a tanárainkat.”*

E. RÉSZTVEVŐ (21 ÉVES): *„A tevékenység nagyon szórakoztató volt. A rendezvény során nagyon jó volt a folyamat, a különböző ötletekkel, amelyeket mindenki kifejtett. Pozitívabb életszemléletre tettem szert, és ettől energikusabbnak éreztem magam.”*

F. RÉSZTVEVŐ (20 ÉVES): *„Egy új készség elsajátítása nagyszerű érzés. Nagyon boldognak éreztem magam, hogy képes voltam egy új dolgot létrehozni.”*

G. RÉSZTVEVŐ (23 ÉVES): *„Bár korábban is érdekelték az olyan eszközök, mint a kreatív dráma. Ezen a tevékenységen sokat tanultam új kreatív módszerekről. Megtapasztaltam, hogy igenis kreatív vagyok. Szabadnak és egyedinek éreztem magam. Megtanultam szociálisnak lenni és szabadon dönteni a kreatív gondolkodásnak köszönhetően.”*

B. Idősek csoportja:

A. RÉSZTVEVŐ (70): *„Nagyon élveztem. A tevékenységben való részvétel pozitív irányba változtatta meg az életemet. Sokkal boldogabbnak éreztem magam a tevékenység után. Bárcsak több időnk lett volna.”*

B. RÉSZTVEVŐ (65 ÉVES): *„Azért döntöttem úgy, hogy részt veszek ezen a tevékenységen, mert úgy gondoltam, hogy boldoggá fog tenni. A végén nagyon elégedett voltam és boldogabbnak éreztem magam. Ez a tevékenység a gyermekkoromban tapasztalt békére és boldogságérzetre emlékeztetett. Szívesen részt vennék még néhányszor ezen a műhelymunkán.”*

C. RÉSZTVEVŐ (65 ÉVES): *„Nagyon jó és szórakoztató volt. Olyan gyorsan telt az idő. Nagyszerű pozitív hangulatban voltunk a rendezvényen, eszembe jutott a gyermekkorom. Nagyon pozitív*



*hangulatban haladok előre, és büszke vagyok magamra. Megnőtt az önbecsülésem. Legközelebb állatbábokat is szeretnék készíteni. Nagyon boldog vagyok, köszönöm szépen!”*

D. RÉSZTVEVŐ (73): *„Azért vettem részt ezen a tevékenységen, hogy bábot készítsek az unokámnak. A folyamat azonban a saját gyermekkoromra emlékeztetett. Akkoriban nem volt ilyen lehetőségünk, és ma jól éreztem magam. Minden tökéletes volt, a tanárok nagyon segítőkészek és megértőek voltak.”*



E. RÉSZTVEVŐ (67 ÉVES): *„Gyönyörű volt. Lehetett volna több időnt. Nagyszerűen éreztem magam, mert megosztottam valamit az emberekkel..”*

**Tanulságok, újonnan szerzett tapasztalatok és új kihívások az oktatók/facilitátorok számára.**

A Step Up projekt partnerének, a Teatr Grodzkinak köszönhetően az Utopia csapata megismerkedett egymással a társadalmi befogadás érdekében létrehozott új művészeti technikával, és nagyon izgatottan próbálták ki ezt kísérleti megvalósításként Törökországban. Az Utopia tagjai megismerték és kipróbálták a bábszínházi gyakorlatot, és úgy döntöttek, hogy **beillesztik a szervezetük nem formális képzési programjába.**

Az Utopia csapata a következő kihívásokkal szembesült a workshopok tervezése és megvalósítása során:

- A résztvevők egy része elkezdte a műhelymunkát, de nem fejezte be teljesen.
- A kormányzati szervezetekkel való együttműködéshez számos formalitást kellett teljesíteni.
- Az Utopia csapata azért választotta ezt a technikát, mert olcsó és fenntartható volt, azonban a projekt kezdete óta a papír, a zsinór és más írószerszám- és kézműves anyagok ára túlzottan megemelkedett Törökországban. Más szóval, a folyamat során váratlan kiadások merültek fel. Az oktatóknak talán környezetbarátabb módszereket kellene



találniuk arra, hogy új papír vásárlása helyett használt papírokból, újságokból vagy plakátokból készítsék el a bábokat.

- Még ha a workshopok elején néhány résztvevő érdeklődésének és motivációjának hiánya is volt tapasztalható, később az Utopia facilitátorai remekül kommunikáltak velük, és teljes mértékben bekapcsolódtak a folyamatba. Váratlanul nagy szorgalommal járultak hozzá a műhelymunkákhoz azzal, hogy gondosan megtervezték egyéni bábjaikat, és ez rendkívül értékes és konkrét eredménynek tekinthető.

### **Hatás és tanulságok a folyamatban részt vevő helyi partnerszervezetek számára**

- A. Gazdasági hátrányokkal küzdő fiatal felnőttek - a szegénység kockázatának kitett egyének csoportja

*„Különböző speciális igényű csoportokkal dolgozunk. Azért akartunk részt venni, mert úgy gondoltuk, hogy ez a tevékenység érdekes lenne számukra, és a csoportmunka hozzájárulna a szociális fejlődésükhöz. Úgy gondoljuk, hogy a tevékenység hozzájárult a jövőbeli munkánk javításához. Azok a barátaink, akik részt vettek ezen a workshopon, önkéntes csapatként elmennek majd néhány falusi iskolába, és tanítani fogják azt, amit ezen a workshopon elsajátítottak, és ez állandó tevékenységgé válik majd az önkéntes központunkban. Megismertük a bábkészítés folyamatait és technikáit. Résztvevőink megismerkedtek egy új művészeti területtel és egy új műhely megvalósítási folyamataival. A papírbábok készítése folyamatos tevékenység lesz a központunkban.”*

- B. Idősek csoportja

*„Szervezetünk fő feladata, hogy az idősek aktívan részt vegyenek az életben, szociális, fizikai és pszichológiai értelemben. Ez a tevékenység határozottan hozzájárult az idősek képzügyességéhez és figyelemfelkeltéséhez. Örülünk, hogy részesei lehettünk ennek a projektnek, és az idősek érdeklődése megnőtt ezeknek a tevékenységeknek köszönhetően.”*



### 3.1.3 Kísérleti tevékenység Portugáliában: Alkoss bábot, alkod magad!

#### 3.1.3.1 Végrehajtó szervezet a partnerországban: Centro Social de Soutelo

#### 3.1.3.2 Célcsoport

A Centro Social de Soutelo úgy döntött, hogy kipróbálja a bábművészetben alapuló foglalkozássorozatot a szociális támogatásban részesülők csoportjával. A gazdasági elégtelenség, a tartós munkanélküliség, a munkaerő-piaci reintegráció nehézségei, az alacsony iskolai végzettség és a szenvedélybetegségek a fő negatív tényezők, amelyek a résztvevők életének részét képezik, és amelyek akadályozták az eddigi társadalmi beilleszkedés folyamatait.

Figyelembe véve a tevékenységben való részvétel iránti érdeklődést, a csoport kezdetben 20 tagból állt, tizenegy 18 és 65 év közötti nőből és kilenc férfiből (öt résztvevő - 18/35 évesek; négy résztvevő - 35/50 évesek; tizenegy résztvevő - 50/65 évesek). A résztvevők Rio Tinto és Baguim do Monte településeken élnek, a portugáliai Gondomar önkormányzat két községében. A résztvevők iskolai végzettségét illetően fontos kiemelni, hogy tizenhárom résztvevő (több mint a fele) csak alapfokú végzettséggel rendelkezik, ami már önmagában is bizonyítja, hogy a csoportnak nehézséget okozhatott a kísérleti projekt végrehajtása során egyes feladatok megértése és elvégzése; négy résztvevő középfokú végzettséggel, három pedig felsőfokú végzettséggel rendelkezik.

A célcsoport kiválasztását az indokolta, hogy olyan emberek csoportjáról van szó, akik **társadalmi-gazdasági szempontból sérülékenyek**, és ez főként a munkaerő-piaci elhelyezkedésük szintjén jelenik meg, és ennek következtében a társadalmi kirekesztés helyzetébe szorultak. **A Step Up projekt és a bábszínházi műhely olyan teret és pillanatot biztosított, amely a résztvevők társadalmi-érzelmi megerősödését eredményezte.**

**3.1.3.3 Megvalósítás: A táblázatban bemutatott adatok: A foglalkozás neve, Hossza, Szükséges eszközök, Célok, Főbb eredmények. A tevékenységek részletezése, kiegészítő megjegyzésekkel a táblázat után található.**

A foglalkozás neve	Időtartam	Használt anyagok	Célok	Főbb eredmények



1. alkalom	2 óra (10:00- 12:00)	Csomagolópapír, olló, színes fonalak és gyapjú, újságok, különböző színű post- it-ek, tollak, székek, asztalok, tábla.	Az elkötelezettség érzésének ösztönzése; A személyes motiváció fejlesztése; Az egyéni és csoportos empátia képességének elősegítése; A kíváncsiság ösztönzése; Az egyéni és csoportos reflexió elősegítése.	A kiválasztott résztevők mindegyike jelen volt, pozitívan és spontán módon működtek együtt a bemelegítő tevékenységben.
2. alkalom	2 óra (10:00- 12:00)	Csomagolópapír, olló, színes fonalak és gyapjú, újságok, különböző színű post- it-ek, tollak, székek, asztalok, videókamera és/vagy fényképezőgép.	Az elkötelezettség érzésének ösztönzése; Személyes motiváció fejlesztése Az egyéni és csoportos empátiakészség elősegítése A résztvevők közötti kölcsönös segítségnyújtás szellemének előmozdítása A résztvevők közötti, valamint a résztevők és a facilitátorok	A résztvevők többsége nagy lelkességgel készítette a bábot. Néhányuknak azonban nehézségeik voltak a finommotoros készségekkel. A csapat dinamikája ösztönözte a kölcsönös segítségnyújtás érzését a résztevők között.



			közötti közelség megteremtése; A résztvevők és a bábok közötti skapcsolat kialakítása.	
3. alkalom	2 óra (10:00-12:00)	Székek, különböző tárgyak, újságok, magazinok, videókamera és/vagy fényképezőgép.	A csoportos gondolkodás elősegítése; Az elkötelezettség érzésének ösztönzése; Ösztönözze az érzések kifejezését; Elősegíti a koncentrációt; A frusztráció kezelésének megtanulása; Magyarázza el, hogyan kell a bábút animálni.	Jellemző volt a résztvevők magasfokú bevonódása. A javasolt tevékenység lehetővé tette a résztvevők számára, hogy azonosítsák az életük során tapasztalt akadályokat, és kifejezzék az ezekhez kapcsolódó érzelmeket. Sor került a csoporton belüli tapasztalatok megosztására.
	2 óra	Bábok, asztalok, székek, videókamera és/vagy fényképezőgép.	A kölcsönös megértés előmozdítása; Az elkötelezettség érzésének ösztönzése;	Ettől az alkalomtól kezdve a csoportban egészségügyi okokból egyre jellemzőbb volt a



4. alkalom	(10:00-12:00)		A résztvevők közötti együttműködés ösztönzése; Az interperszonális kommunikáció fejlesztése; A nem verbális kommunikáció fontosságának tudatosítása; Az időgazdálkodás elősegítése.	lemorzsolódás.
5. alkalom	2 óra (10:00-12:00)	Bábok, asztalok, székek, videókamera és/vagy fényképezőgép.	Az önismeret elősegítése; A nehézségek kezelésének elősegítése; A spontaneitás és az interperszonális kapcsolatok elősegítése; Az időgazdálkodásra való törekvés; A kreativitás ösztönzése.	Magasfokú részvétel és jó csoportdinamika.
6. alkalom		A résztvevők által otthonról hozott tárgyak, tollak és fehér papírlap, asztalok, székek, videókamera és/vagy	A csoportos gondolkodás elősegítése; A személyes megbecsülés és önbizalom	Magasfokú részvétel és jó csoportdinamika.



	2 óra (10:00- 12:00)	fényképezőgép.	előmozdítása; Az elkötelezettség érzésének ösztönzése; A jövő jobb perspektívájának megteremtése; A csoportok közötti empátia elősegítése.	
7. alkalom	2 óra (10:00- 12:00)	Bábok, asztalok, székek, videókamera és/vagy fényképezőgép.	Az önértékelés és az önbizalom előmozdítása; A nem verbális kommunikációs készségek ösztönzése és fejlesztése. Az elkötelezettség érzésének ösztönzése; A csoportok közötti empátia ösztönzése; A csoportos reflexió elősegítése.	A résztvevőknek nehézséget okozott a báb animálása a hozzájuk rendelt érzelemnek megfelelően, valamint a többieknek az, hogyan megértsék, melyik érzelmeket fejeztek ki.
8. alkalom	2 óra	Visszajelző kérdőívek, tollak, asztalok, székek, videókamera és/vagy fényképezőgép.	A kritikai reflexió elősegítése; Az aktív hallgatás ösztönzése; A nem verbális kommunikációs	Az egyes alcsoporthoz részvevőinek nagyfokú bevonása a végéig



	(10:00-12:00)		készségek ösztönzése és fejlesztése; Az elkötelezettség érzésének ösztönzése; A csoportos reflexió elősegítése.	prezentáció előkészítésébe.
9. alkalom	2 óra (10:00-12:00)	A folyamat során készült videók és képek, székek, bábok, asztalok, vetítövászón/képernyő és egyéb, a bemutatóhoz használatos eszközök.	A személyes fejlődés elősegítése; Az interperszonális kapcsolatok elősegítése; A kommunikációs készségek (verbális és nem verbális) fejlesztése.	Az előadás a résztvevők szorongása ellenére nagyon jól sikerült a 25 fős közönség előtt, beleértve az őket kísérő szociális munkásokat is.

### Tevékenységek, megfigyelések és felhasznált külső források

2021 novemberében a facilitátorokból álló csoport megbeszélést tartott a szociális munkásokkal, és közösen választották ki a résztvevő csoportokat. A kiválasztást követően, 2021 decemberében néhány kiscsoportos találkozót tartottak a résztvevőkkel, ahol elmagyarázták a célokat és a munka módszertanát. Ezt a alkalmat követően azok, akik érdeklődést és motivációt mutattak a részvételre, aláírták a belegegyező nyilatkozatot. Ekkor a projekttel kapcsolatos elvárásaik egyrészt a lelkesedés volt a bábkészítés megtanulásának lehetősége miatt. Másrészt némi vonakodást mutattak az érzelmekkel bevonásával kapcsolatban.

A tevékenységsorozat január 26-án kezdődött és március 24-én értek véget. Kilenc foglalkozásra került sor, amelyek mindegyike körülbelül 2 órát tartott. Az első foglalkozásokon a



résztevők elkészítették bábjaikat. Ezután megtanulták, hogyan kell őket mozgatni. A csoportot alcsoportokra osztották, majd arra kérték őket a facilitátorok, hogy saját élettapasztalataikból kiindulva történeteket írjanak. Ezeket a történeteket később a bábok segítségével animálták. A történeteiknek megfelelően forgatókönyveket is készítettek. Az egész folyamat nyilvános bemutatóval zárult.

#### **3.1.3.4 A kísérleti megvalósítással kapcsolatos megjegyzések, hasznos tanácsok az egyes lépésekkel kapcsolatban a gyakorlatot újraalkotni kívánó szakemberek számára**

A kísérleti megvalósítás tapasztalatai arra készítettek bennünket, hogy néhány megfontolást tegyünk a fejlesztési folyamatra vonatkozóan. **Először is, a célcsoportot kísérő technikai csapattal való megfelelő kommunikáció döntő fontosságú**, mivel nagyon fontos a résztvevők egyéni jellemzőinek megértése. Másodsorban, alapvető fontosságú volt, hogy **minden egyes résztvevővel találkozzunk** a képzés bemutatása és az esetlegesen felmerülő kétségek tisztázása érdekében. Minél jobban megértettük, hogy mit csinálunk, annál nagyobb lehetett az elkötelezettségük a képzés iránt.

Az is fontos, hogy a képzés során **minden egyes személy írásos feljegyzéseket készítsen** a foglalkozásokon való részvétellel kapcsolatos reflexióiról. Ez segít a képzőknek, hogy elgondolkodjanak egyes tevékenységek relevanciáján, és javítsák azokat. Ez történt a Centro Social de Soutelo képzése során is, és ez a gyakorlat ajánlott a jövőbeli képzésekhez.

Egy másik lényeges pont **a megtartandó foglalkozások száma**. A kísérleti megvalósítás végén a trénerek arra a következtetésre jutottak, hogy a csoport számára pozitív lenne a foglalkozások számának növelése, tekintettel a feldolgozandó tartalomra, amely elsősorban az érzelmi készségekkel kapcsolatos. **Ez lehetővé tenné, hogy a csoport mélyebben belemerüljön néhány, a résztvevők egy része által felvetett, a személyes és családi tapasztalataikkal kapcsolatos kérdésbe, amelyek életük egy bizonyos pontján az érzelmi instabilitás tényezői voltak.** Ezek olyan tényezők, amik kihatással voltak a személyes és szakmai életükre.

A facilitátorok azt is tapasztalták, hogy **a résztvevők egy része már ismerte egymást** más munkacsoportokból, **ami támogatta a folyamatban való részvételüket, a csoportban való részvétel és a kapcsolatok kiépítése iránti nagyobb fokú elkötelezettséget.** Valójában a csoportban való részvétel egyik pozitívuma, amelyet a résztvevők hangsúlyoztak, az volt, hogy olyan emberekkel volt lehetőségük megosztani és felismerni a problémáikat, akikkel már korábban is kapcsolatba kerültek.



### 3.1.3.5 Eredmények és hatás

A képzés fő eredményei és hatásai a következők: a résztvevők mindegyike kifejezte érzéseit és megosztotta életének néhány központi kérdését (problémáit és elvárásait). Kapcsolatokat alakítottak ki egymás között, és érzelmi támogatást nyújtottak egymásnak.

*„Számomra ez a kikapcsolódás és a másokkal való együttlét pillanata volt.”*

*„Rájöttem, hogy nem én vagyok az egyetlen, akinek problémái vannak.”*

*„Megtanultam, hogy nyugodtan beszéljek magamról.”*

*„Ebben a háborús időszakban, mivel én ukrán vagyok, azokban a napokban, amikor itt voltam, egy kicsit elfelejtettem, hogy mi történik.”*

*„Nagyon tetszett, hogy megtanultam, hogyan kell bábót készíteni. Azt hittem, hogy nem fog menni, de sikerült.”*

*„Még soha nem volt ilyen élményben részem, és nagyon tetszett.”*

*„Annak ellenére, hogy senkit sem ismertem a csoportból, nagyon jól éreztem magam, hogy magamról és az érzéseimről beszélhetek.”*

*„Először azt hittem, hogy sok nehézségem lesz a báb elkészítésével, de aztán rájöttem, hogy nem volt nehéz.”*

*„Nagyon élveztem a részvételt és az új emberekkel való találkozást.”*

### Tanulságok, újonnan szerzett tapasztalatok és új kihívások az oktatók/facilitátorok számára.

A képzés megvalósítása kihívást jelentett az oktatók számára: **a képzés fő tartalma alapvetően a résztvevők szocio-emocionális készségeinek előmozdítására és fejlesztésére épül, ami e célcsoport számára igen érzékeny terület.**

A foglalkozások kidolgozása során a facilitátorok úgy érezték, hogy amellet, hogy hozzájárulnak a célcsoport megerősítéséhez, **saját szakmai fejlődésüknek** is tanúi lehetnek. Ez azonban nem volt könnyű folyamat, figyelembe véve a megvalósított dinamikát és a csoport kommunikációs és megértési nehézségeit az adott magyarázatokkal kapcsolatban. Ez az oka annak, hogy a foglalkozásokat a csoport sajátosságaihoz kellett igazítani.

Azt is fontos megemlíteni, hogy húsz fős csoporttal kezdték, de csak kilenc ember maradt a folyamat végéig. A **lemorzsolódás** külső tényezők miatt következett be, nevezetesen betegség, munka és más szakképzésbe való belépés miatt. Az egyik résztvevő úgy nyilatkozott, hogy nem érezte kényelmesnek, hogy az alkalmazott módszerekkel közelítsen személyes témákhoz és



érzelmekhez, mivel még mindig a depresszióból való felépülés folyamatában volt. Ezek a helyzetek nem veszélyeztették a képzés folytatását, azonban a facilitátoroknak néhány módosítást kellett végrehajtaniuk a foglalkozás tervében, nevezetesen a záró és nyilvános bemutatóra készülő alcsoportok átszervezését.

Minden munka kifizetődő volt, és bár viszonylag rövid ideig tartott a folyamat megvalósítása, a facilitátorok érzékelték bizonyos változásokat, nevezetesen a résztvevők interakciós és egymást segítő képességében, valamint a kifejezőképességükben.

A bábműhely nagyon inspiráló folyamat volt számunkra, mert egyértelműen hozzájárul nemcsak a résztvevők, hanem az azt kidolgozó oktatók **személyes fejlődéséhez** is. Ez egy olyan képzés volt, amelyet jól megterveztek/szerveztek, és amely könnyen adaptálható a különböző célcsoportokhoz. Elmondható, hogy a képzés fejleszhető és módosítható, kipróbálható más célcsoportokkal is, például gyerekekkel és tinédzserekkel, fiatal felnőttekkel, idősekkel, mentális betegségben szenvedőkkel, testi vagy szellemi fogyatékkal élőkkel, fogvatartottakkal, családon belüli erőszak áldozataival és másokkal.

### **3.1.4 Kísérleti tevékenység Lengyelországban: Alkoss bábot, alkosd magad!**

#### **3.1.4.1 Megvalósító szervezet a partnerországban: Teatr Grodzki**

#### **3.1.4.2 Célcsoport**

A módszert vakok és gyengénlátók két csoportján (30-70 év közöttiek), nőknél és férfiakon egyaránt kipróbálták. Néhányan közülük egyáltalán nem láttak, de többségüknek kisebb-nagyobb látáshibái voltak.

Összesen 20 fő vett részt a foglalkozásokon Zdunska Wolában (Közép-Lengyelország) és Bielsko-Bialában (Dél-Lengyelország). A műhelyfoglalkozások fő célja az volt, hogy feltárják a bábművészet alkalmazásának lehetőségét a gyengén látó vagy egyáltalán nem látó emberek körében. Mivel úgy tűnik, hogy a bábok készítéséhez és animálásához is szükség van a látásra, **a kísérlet célja az volt, hogy kiderítsük, milyen mértékben (ha egyáltalán) elengedhetetlen a vizualitás.** A szándék az volt, hogy a jó gyakorlat megvalósításának mindhárom lépését végrehajtsuk, és ez valóban lehetségesnek bizonyult.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**3.1.4.3 Megvalósítás: A táblázatban bemutatott adatok: A foglalkozás neve, Hossza, Szükséges eszközök, Célok, Főbb eredmények. A tevékenységek részletezése, kiegészítő megjegyzésekkel a táblázat után található.**

1.Csoport – ZDUNSKA WOLA



A foglalkozás neve	Időtartam	Használt anyagok	Célok	Főbb eredmények
Bábkészítés	1 alkalom (2 óra)	Csomagolópapír, újságpapír, madzag és olló.	A résztvevők megtanulták, hogyan kell egy egyszerű papírbábót építeni. A kreativitás, a képzelőerő és a kezűgyesség fejlesztése.	A papírbábok elkészültek.
Bábmozgatás	1 alkalom (1 óra)	Papírbábok, asztalok és székek.	A résztvevők megtanulják, hogyan kell a bábokat mozgatni. A kreativitás és a kezűgyesség fejlesztése. A csoport integrálása.	Minden résztvevő megpróbálta életre kelteni a bábját a csoport többi tagjának segítségével. A résztvevők együtt dolgoztak, beszélgettek, jobban megismerték egymást.



Történetalkotás	7 alkalom (7x2 óra =14 óra) + a jeleneteken való munka	Papírbábok, madzag, olló, különböző anyagok, fólia, ragasztó. Asztalok és székek.	A résztvevők további aktivizálása és mozgósítása az új kihívások felvállalására. A résztvevők önkifejezésének elősegítése. A csoport további integrációja.	Az egyik résztvevő a vezető és a csoport támogatásával kidolgozta egy színházi előadás forgatókönyvét. A csoport elpróbálta és színpadra állította a darabot.
-----------------	--	--	--	--



## 2.Csoport – BIELSKO-BIALA

A foglalkozás neve	Időtartam	Használt anyagok	Célok	Főbb eredmények
Bábkészítés és bábmozgatás	2 óra	Csomagolópapír, újságpapír, madzag és olló.	A kreativitás, a képzelőerő és a kezűgyesség fejlesztése. Megteremteni a feltételeket a résztvevők önálló munkájához, a papírbábok elkészítéséhez.	A bábok sikeresen elkészültek.
Történetalkotás	4 óra	Asztalok és székek. A terebben talált tárgyak.	A résztvevők kreativitásának és művészi érdeklődésének további ösztönzése. A résztvevők ösztönzése arra, hogy kifejezzék magukat, és megosszák gondolataikat és érzelmeiket a többiekkel.	A csoport közösen alkotta meg a történet vázlatát, amelyet bábok segítségével továbbfejlesztettek és előadtak.

**Tevékenységek, megfigyelések és felhasznált külső források**



### 1. Csoport - ZDUNSKA WOLA

Az első, bevezető foglalkozások során minden résztvevő elkészítette saját bábját, és egy kis ideig a papírfigurák animálását is gyakorolták. Ezután a csoport a vezető által javasolt néhány kezdeti ötletet követve dolgozott a forgatókönyvön. Az általános koncepció az volt, hogy a bábfigurákból induljunk ki - néhány ember, akik a maguk szűk, külön világában élnek, és ezután találjuk meg a módját annak, hogy összekapcsoljuk őket, hogy

találkozhassanak egymással. Amikor a történet végleges szerkezete készen állt, a csoport egy „eseményt” szervezett, amelynek középpontjában három báb beöltöztetése állt: egy elfoglalt üzletasszony, egy tekésző, akinek nemrég megsérült a karja, valamint egy vak informatikus. A cselekmény menetét is megtervezték és egyeztették, és fontos szerepet szántak a szereplők bemutatására és a történet alakulásáról való beszámolásra. Ezután a csoport elkezdte a próbákat. Az egész folyamat nyilvános bemutatóval és a közönséggel folytatott nyílt beszélgetéssel zárult.

### 2. Csoport - BIELSKO-BIALA

Az első workshop során a vak résztvevők bábszínházi élménybe való bevonásának egy alternatív módját mutatták be a résztvevőknek. Ahelyett, hogy részletesen elmagyarázták volna, hogyan kell elkészíteni a bábokat, a csoporttagok **a már meglévő papírfigurákat kapták meg, hogy a kezükkel vizsgálják („lássák”) őket.** A feladatuk az volt, hogy megvizsgálják a már elkészült bábokat, majd megpróbálják megépíteni saját papírfiguráikat, követve az anyagból származó inspirációt. A kérdésselvetés a következő volt: **Mit árul el a papír? Milyen lényé akar válni?** A bábkészítés alapvető szabályairól is adott némi magyarázatot a foglalkozást vezető facilitátor. Például hangsúlyozta, hogy a kötéseknek erősnek kell lenniük, hogy az egész szerkezet stabil legyen. A vak résztvevők látó emberek támogatásával különböző figurákat alkottak - egy harcost és különböző állatokat (madarak, halak, ló/szamar). A második szakaszban egy bábjáték vázlatát dolgozták ki, szintén improvizált jelenetek segítségével. A bábokat a színpadra helyezték, és a vak és nem vak emberekből álló csoport kísérletezett a mozgásokkal, majd rövid jeleneteket



dolgoztak ki. Így születtek meg az ötletek a jövőben színpadra állítható lehetséges előadáshoz. A csoport úgy döntött, hogy folytatják a próbákat, és a végeredményt bemutatják a közönségnek.



#### **3.1.4.4 A kísérleti megvalósítással kapcsolatos megjegyzések, hasznos tanácsok az egyes lépésekkel kapcsolatban a gyakorlatot újraalkotni kívánó szakemberek számára**

A vak és gyengénlátó résztvevőkkel való munka mindkét módja hatékonynak bizonyult. Bár a résztvevők számára könnyebbnek tűnt, ha pontos utasításokat kaptak a bábkészítés minden egyes lépésére vonatkozóan, az alternatív módszer ("teljes" szabadságot adva nekik a figurák megalkotásában) is sikeresnek és kifizetődőnek bizonyult. Tehát mindkét módszer ajánlható a célcsoporttal való munka során.

Hangsúlyozni kell, hogy a műhelyek vezetésének módját **a látássérültek sajátos igényeihez kell igazítani**. Mindenekelőtt nagyon fontos, hogy részletes és pontos utasításokat adjunk nekik. Az egyes műveletek bemutatását/demonstrálását helyettesítő, leíró és vizuális módon kell elmagyarázni, hogy pontosan mit kell tenni lépésről lépésre.

**A látó emberek segítsége kulcsfontosságú** volt a nyugodt és hatékony munkafolyamat biztosításához. A fent leírt mindkét csoporttal tartott műhelymunkák során ez a támogatás felbecsülhetetlen értékűnek bizonyult, és valójában nehéz elképzelni e jó gyakorlat megfelelő végrehajtását e nélkül.

Hangsúlyozandó **a beszélt szöveg szerepe** a vakokkal való bábelőadások létrehozásában. Számukra a másokkal való verbális kommunikáció a legfontosabb, és a bábok pusztá mozgására és vizuális kifejezésére hagyatkozni nem elegendő.

A Zdunska Wola-i első csoport esetében a műhelymunkát az "Ez vagyunk mi" című rövid bábjáték hivatalos bemutatója zárta. A nagyközönség számára nyitott előadást a Városi Községi Könyvtár szervezte a saját helyiségeiben. Mintegy hatvanan gyűltek össze, köztük a város polgármestere, a helyi kulturális központ igazgatója, a foglalkozásterápiás műhely munkatársai és a lodzi egyetem (művészettörténeti tanszék) képviselői.

Az előadás 10 percig tartott, amelyet egy hangos leírás előzött meg a bábok szemléletéről, jellegzetes vonásaikról és viselkedésmódjukról. 7 színész és színésznő ült székeken és animált három, kis asztalokon elhelyezett bábot. Voltak díszletelemek is - papírgolyók és egy kis asztalon



álló laptop. Egy narrátor is közreműködött, aki felolvasta a történet szövegét, egyik résztvevő által készített forgatókönyv szerint.

Ez az előadás nagyon fontos része volt az egész élménynek a műhely résztvevői számára. Először is úgy érezték, hogy erőfeszítéseik és küzdelmeik sikerre vezettek, és olyan műalkotást eredményeztek, amely a helyi közösségben elismerést és megbecsülést kapott. Az előadás után a közönséggel való beszélgetésre került sor. A színészek beszélhettek a bábszínházzal kapcsolatos kalandjaikról, de vak és látássérült emberként való életükről is.

### 3.1.4.5 Eredmények és hatás

A résztvevők úgy érezték, hogy megbecsülik őket és képesek olyan kreatív munkára, amelyet másokkal is megoszthatnak. Ez **erősítette önbecsülésüket és bátorságukat**, hogy új és ambiciózus kihívásokat vállaljanak. Ez egyben a látássérült emberek egész közösségének társadalmi elfogadottságának erősítését is jelentette.

*„A bábok készítése papírból és madzagból új és érdekes tapasztalat volt számomra. A feszültséget oldó, hatalmas pozitív energia töltést okozott az első pillanat, amikor a kezemben lévő sima papír tömör golyóvá változott. Ekkor minden feszültség enyhült.”*

*„Meglepő ez a módszer, amellyel ilyen egyszerű módon lehet bábokat készíteni. És az animálásukra tett kísérlet eleinte nehéz volt, ellenállást okozott, ami azonban leküzdött, amikor a kezem az első mozdulatot, gesztust tette a báb.”*

*„A bábkészítő műhelyek kiváló formája volt az integrációnak és a tökéletes együttműködésnek.*



*Számomra is jól eltöltött idő volt egy új tapasztalatszerzésre és más emberekkel való találkozásra.”*

*„Ezek a foglalkozások megtanítottak a kezűgyességre. Amikor otthon jön valami nehezebb feladat, itt ilyen jó és hasznos edzésem van az új kihívásokhoz.”*

*„A kézi munka gyakran nagyon nehéz a vakok számára. De az oktatónk nagyon közérthetően készítette fel a műhelyt, és végig elmondja, hogy mit kell tennünk, így nagyon szórakoztató és*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*érdekes élmény lett. Mert valójában nagyon szép bábok készültek mindössze néhány papírdarabból. Valami egyedi, valami új.”*

*„Kellemesen meglepett a bábkészítés. Érdekes koncepció, hogy csak madzagot és papírt használnak, amiből különböző méretű és formájú figurákat lehet készíteni. Kellemes hangulat a barátokkal töltött idő alatt. Érdekes volt a bábokat animálni is, hagyni, hogy járjanak, mozogjon a kezük, a lábuk és a fejük. Nem számítottam ilyen művészi bábkészítésre. Most készülünk az előadásra, ami nehéz kihívás lesz számomra. De úgy kezelem ezt az élményt, mint egy jó időt a bábokkal.”*

*„Megtanultam, hogy papírból is lehet ilyen bábokat készíteni, és akár színházi előadást is lehet velük csinálni. Ez is egy új élmény és kihívás lesz számomra. Egyébként jó volt találkozni jó barátokkal, akikkel jó volt együtt dolgozni a bábok készítésén. Egyszerűen csak jól érezni magam.”*

### **Tanulságok, újonnan szerzett tapasztalatok és új kihívások a trénerek/facilitátorok számára.**

Mindkét workshop új és fontos tapasztalatot jelentett a trénerek számára. Egy új célcsoporthoz való hozzáférést nyitottak meg, ami a bábművészet alkalmazása esetén eddig elérhetetlennek tűnt. Kiderült azonban, hogy vakságuk ellenére ezek az emberek is élvezni tudták a bábok készítését és animálását. Ez az élmény erősítette önbecsülésüket, és éreztették velük, hogy a társadalomhoz tartoznak, hogy nem „rosszabbak”, mint bárki más.

*„Ebben a műhelyben a vakok és gyengénlátók olyan feladatot kaptak, amely elméletileg meghaladta a képességeiket. Valójában azonban a művészet, a színház vagy általában bármilyen más kreatív tevékenység hihetetlenül fejleszti a képzelőerőt, így ez a tapasztalat nagyon értékesnek bizonyult a látássérült emberek számára. Nekik más érzékszerveik is nagyon jól fejlettek, így tényleg bármire képesek.” (Anita Kwiatkowska, a könyvtár munkatársa).*

A Step Up projektnek köszönhetően a Teatr Grodzki kiszélesítette a bábművészet oktatási és terápiás célú felhasználási lehetőségeit. Ennek a jó gyakorlatnak az alkalmazása a vakokkal és látássérültekkel való kreatív munkában ésszerűnek és sikeresnek bizonyult. A látássérült emberek számára látszólag nem megfelelő tevékenységről kiderült, hogy hatékony eszköz a kreativitásuk előmozdításában és új készségek és kompetenciák fejlesztésében. Különösen hasznos a manuális készségek gyakorlására, a képzelőerő fejlesztésére, a spontán cselekvések elősegítésére és a saját képességekbe vetett bizalom erősítésére.

Ezenkívül ez a jó gyakorlat hozzájárul a társadalmi élet főáramából általában kirekesztettek és a társadalom többi része közötti hídépítéshez. A bábszínházi környezetben



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



természetes módon gyakorolják az együttműködési és kommunikációs készségeket, és a közös munka összeköti az embereket.

### **Hatás és tanulságok a folyamatban részt vevő helyi partnerszervezetek számára**

A Lengyel Vakok Szövetsége helyi szervezeteinek bevonása mindkét helyszínen döntő fontosságúnak bizonyult a kísérleti projektek sikeres megvalósítása szempontjából. Tagjaik útmutatók és tanácsadók voltak a műhelyvezetők számára, és számos hasznos tippet és információt adtak, főként a kommunikációs csatornákról és a látássérüléssel kapcsolatos kihívásokról.

Ezenkívül a Zdunska Wola-i Városi Könyvtár is nagyban hozzájárult a műhelymunkák és a bábelőadás végső bemutatójának saját helyiségeiben történő megrendezéséhez. A vakokkal való munkában szerzett szakértelmük is értékes volt az órák megtervezésében és lebonyolításában, és jelentősen segítette a trénereket abban, hogy megfelelő megközelítést alkalmazzanak a csoport vezetése során.

## **3.2 Kísérleti kerámiaműhely a felnőttoktatásban**

### **3.2.1 Kísérleti tevékenység Spanyolországban: Átformáló kerámia**

#### **3.2.1.1 Megvalósító szervezet a partnerországban: Espacio Rojo**

#### **3.2.1.2 Célcsoport**

A kerámia tevékenységet 4 csoporttal dolgozták ki:

1. csoport: általános tanulási nehézségekkel küzdő nők (40 és 70 év közöttiek).
2. csoport: tartósan munkanélküli, szociálisan kiszolgáltatott helyzetben lévő nők (30 és 50 év közöttiek).
3. csoport: migráns nők (50-60 évesek).
4. csoport: fiatal migráns férfiak és nők alacsony gazdasági erőforrásokkal (18-29 évesek).

A madridi kerámiaműhelyben összesen 24 fő vett részt. A kerámiaműhelyt 7 hónapon keresztül dolgozták ki a női résztvevők I. és II. csoportjával, ahol a cél az volt, hogy feltárják a kerámiaművészet alkalmazásának lehetőségét az érzékszervi vagy általános tanulási



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



fogyatékossgal élő és általános tanulási lehetőségekkel nem rendelkező emberek számára, ezzel elősegítve társadalmi befogadásukat.

A női résztvevőkből álló inkluzív csoport kiválasztását a Plena Inclusion Szövetség által az Egyenlőségi Női Megfigyelőközpont (a Nők Intézete, egy független szervezet, amely a spanyol Egészségügyi, Szociális Szolgáltatások és Egyenlőségi Minisztériumhoz tartozik) által készített jelentések indokolták, amelyek rámutatnak az emberekkel szembeni kettős megkülönböztetésre a nem és a fogyatékossg miatt, ami olyan akadályokat gördít eléjük, amelyek akadályozzák a jogaik gyakorlását, a társadalmi részvételt, valamint a képzéshez, foglalkoztatáshoz, egészséghez és személyes autonómiához való hozzáférést.

A várt hatás e csoport esetében a **jobb munkaerő-piaci és társadalmi beilleszkedést** szolgáló szociális készségek fejlesztésének elősegítése, **a résztvevő egyének autonómiájának és pozitív önképének fejlesztése** volt. A foglalkozások pozitív hatásának értékelését követően a műhelymunkát a migráns nők III. csoportjával egyetlen foglalkozás keretében fejlesztették tovább, hogy feltárják a hatást és a tanulást ezzel a kiszolgáltatott csoporttal.

A fent említett három csoporttal szerzett tapasztalatok eredményeként az Espacio Rojo úgy döntött, hogy a IV. csoporttal is tart egy foglalkozást. A választás oka e csoport kettős sebezhetősége: a migránsok és a fiatalok csoportja, amelyhez tartoznak, figyelembe véve, hogy Spanyolországban az egyik legmagasabb a fiatalok munkanélküliségi rátája Európában.

**3.2.1.3 Megvalósítás: A táblázatban bemutatott adatok: A foglalkozás neve, Hossza, Szükséges eszközök, Célok, Főbb eredmények. A tevékenységek részletezése, kiegészítő megjegyzésekkel a táblázat után található.**

**Tevékenységek, megfigyelések és felhasznált külső források**

Fontos kiemelni, hogy **a foglalkozást vezető tréner ismerte az alkalmazandó technikát**, és megfelelő technikai utasításokat adott, világos és pontos magyarázatokkal, megismételve minden egyes lépést a darab elkészítésének folyamata során, valamint kifejezési szabadságot adott a csoportnak, hogy mindenki az őt azonosító formai változókkal és eredetiséggel járuljon hozzá.

1&2. csoport:

Az első foglalkozások során minden résztvevő használható állagúra gyúrta az agyagot, majd a tréner utasításait követve elkészítette saját kerámiadarabját az egyes esetekben alkalmazott különböző kézi technikákkal.



Az egyes foglalkozásokon létrehozott darabokat a páratartalom megőrzése érdekében egyenként zacskókba csomagolt polcokon hagyták száradni, és a következő foglalkozásokon folytatták az agyag megmunkálását. Ezután olyan összetettebb technikákat gyakoroltak, mint az öntőforma és a fazekaskorong használata. Néhány nap múlva, amikor a darabok már eléggé megszáradtak, az oktató vagy a szakképzett technikus az összes darabot kiégette egy kerámiakemencében, majd minden résztvevő kiválasztotta és felvitte a színt és a mázat a saját darabjára. A darabokat ismét egy erre a célra kialakított kemencében égették ki.

Az összes foglalkozás során használt külső forrás egy hangszórón lejátszott zenei válogatás (lejátszási lista) volt. A 12. foglalkozáson a kísérleti csoport, az önkéntesek, valamint az együttműködő egyesület általános tanulási nehézségekkel küzdő személyei és a pedagógusok a "Befogadó Prado" oktatási program részeként a Prado Múzeumban tettek látogatást, hogy a



műfajok kérdését a művészeteken keresztül tárgyalják. A csoportos részvételhez és párbeszédhez széles műhelyterem is rendelkezésre állt. A látogatás után az Espacio Rojo műhelyében női formákat ábrázoló szobrokat készítettek.

Néhány kerámiatárgy díszítéséhez a résztvevők egy többek között Pablo Picasso kerámiaműveit tartalmazó könyvet

lapozgattak és kommentáltak.



### 3. csoport:



Ezen a foglalkozáson a résztvevők megismerkedtek a kerámiaműhellyel, kötetlen beszélgetés keretében minden résztvevő elmondta, hogy milyen tapasztalatai vannak valamilyen kézműves művészeti tevékenységgel kapcsolatban, és mi motiválta őket a részvételre. A résztvevők ezután a churro technikával, vörös agyag alkalmazásával készítettek darabokat. A külső erőforrásként zenét használtak, valamint a résztvevők közötti kötődés és kapcsolatok ösztönzése érdekében témákat és érdekes ötleteket javasoltak.

### 4.csoport:

Ezen a foglalkozáson a csoport a kerámia készítés fő eszközeivel ismerkedett

meg. A cél az volt, hogy két különböző agyag felhasználásával kísérletezzenek kétféle színű darabok készítésével, utólagos díszítés nélkül. Ezen a foglalkozáson a résztvevők a tábla technikát alkalmazták. A felhasznált külső források képek és kerámiadarabok voltak, amelyeken ugyanezt a technikát alkalmazták.



#### **3.2.1.4 A kísérleti megvalósítással kapcsolatos megjegyzések, hasznos tanácsok az egyes lépésekkel kapcsolatban azon szakemberek számára, akik szeretnék újraalkotni a gyakorlatot.**

A különböző célcsoportoknál alkalmazott manuális technikák hatékonynak bizonyultak és pozitív hatást értek el. Az eredmények egyedi és eredeti darabok voltak.

Meg kell jegyezni, hogy a foglalkozások lebonyolításának módját **az általános tanulási zavarokkal küzdő felnőttekhez kellett igazítani**, fontos részletes és szemléletes utasításokat adni a követendő lépésekről, rendben tartani a használandó anyagokat, valamint **pozitív**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**megerősítéssel ösztönözní a résztvevők erőfeszítéseit és eredményeit, és elérhető célokat kitűzni** minden egyes résztvevő számára.

A zökkenőmentes és hatékony csoportmunka biztosítása érdekében nagyon fontos, hogy a folyamatba olyan személyeket is bevonjunk, akik nem tanulási zavarokkal küzdenek.

A foglalkozások során a **kölcsönös segítségnyújtás, tanulás és gondoskodás** kötelékei jöttek létre, áthidalva a különbségeket, lebontva a szerzett előítéleteket és garantálva a valódi befogadást a művészi kulturális gyakorlaton keresztül.

### 3.2.1.5 Eredmények és hatás

Figyelemre méltó a projektben résztvevő valamennyi fél **elkötelezettsége, kommunikációja és részvétele**, hiszen a foglalkozások előrehaladtával jelentős változások figyelhetők meg a résztvevők attitűdjében: a fogyatékkal élők nagyobb önállósága és önbizalma, valamint a tanulás folytatására irányuló motiváció növekedése. Érdemes megemlíteni azt is, hogy **a nők csoportjában nőtt az együttműködés és a kölcsönös támogatás**, ami hozzájárult ahhoz, hogy biztonságban érezzék magukat a folyamat alatt.

*„Már nagyon vártam, hogy eljőjnek a műhelybe, hogy találkozhatssak a csoporttal. Hiányzott, mert az életem nehéz, itt pedig valami fontos és szép dolog részese vagyok.”*

*„Ez a műhely segített abban, hogy fokozzam a kreativitásomat, javítsam a hangulatomat, megosszam és tanuljak a többi nő valóságából, barátságos és gondoskodó környezetben.”*

*„A műhely segített felébredni a kreativitásomban, nagyobb önbizalmat elérve, tanultam az társaimtól és a tanártól, és mindenekelőtt segített kilábalni a depressziómból.”*

*„Pszichológiai szinten kevesebb szomorúságot és több lelkesedést, motivációt és önértékelésem javulását éreztem. Társadalmi szinten lehetővé tette, hogy nagyon érdekes emberekkel kerüljek kapcsolatba, és segített, hogy kevésbé érezzem magam magányosnak.”*

### Tanulságok, újonnan szerzett tapasztalatok és új kihívások a tréner/facilitátorok számára

A különböző célcsoportokkal megvalósított folyamatok alatt szerzett kísérleti tapasztalatok mindegyike valamilyen módon gazdagító volt. Az a fő csoport azonban, ahol a részvétel hosszú időn keresztül fennmaradt, jelentős hatást gyakorolt a résztvevőkre és az érintett szervezetekre egyaránt.

Az oktatók számára jelentős tapasztalat, hogy a kerámia annak ellenére, hogy technikai tudást és megfelelő eszközöket igénylő eszköz, nagy sikerrel végezhető a veszélyeztetett lakosság körében, sőt, az innováció és a vállalkozói szellem előtérbe helyezésével, tehát az új technológiák, a design és a digitális eszközök bevonásával jelentős előnyökkel jár a fiatalok számára.

### **Hatás és tanulságok a folyamatban részt vevő helyi partnerszervezetek számára**

Az Afanias Egyesület részvétele kulcsfontosságúnak bizonyult a kísérleti tapasztalat sikerének biztosításában. Tagjai tanácsokkal látták el az oktatókat, hasznos információkkal szolgáltak az egyes résztvevőkről és az általános tanulási nehézségekkel kapcsolatos kihívásokról.

Továbbá az a kulturális tér, amelyben az Espacio Rojo székhelye található, ahol a műhelyeket fejlesztették és a zárókiállítás rendezték, szintén nagy értéket és társadalmi hatást hozott a projektbe. Az Espacio Rojo székhelye Madridban, Carabanchel kerület szívében található, a Manzanares folyó mellett, amely természetes módon elválasztja Madrid központját a város déli részétől. Meg kell jegyezni, hogy Carabanchel kerületét a következők jellemzik: alacsony éves jövedelem, kulturális és szociális létesítmények hiánya, sokszínű és multikulturális lakosság, a lakosság 70%-a idős ember.

Ezenkívül a madridi FRAVM Regionális Szomszédsági Egyesületek Szövetsége (FRAVM Federación Regional de Asociaciones Vecinales de Madrid) és annak egyik helyi tagja, például az Alto San Isidro Szomszédsági Egyesület (Asociación Vecinal Alto San Isidro) elősegítette a környék közelében élő más veszélyeztetett csoportok részvételét.

Az Espacio Rojo a madridi városi tanács szociális szolgálataira is számíthatott a projekt végrehajtása során, valamint a tevékenységek nyomon követése során a terjesztés, a támogatás és a kommunikáció terén.

## **3.3 Rádióműsor készítése felnőttoktatás keretein belül**

### **3.3.1 Kísérleti tevékenység Görögországban: Rádióműsor készítése**

#### **3.3.1.1 Megvalósító szervezet a partnerországban: Equal Society**

#### **3.3.1.2 Célcsoport**



Az Equal Society úgy döntött, hogy a kiválasztott jó gyakorlatot **10 résztvevő bevonásával valósítja meg, akik a közelmúltban váltak hajléktalanná, vagy a megvalósítási időszakban hajléktalanként éltek** hajléktalan szállón. A folyamatba különböző életkorú résztvevőket hívtak meg, köztük a) olyanokat, akik a szervezet "Walkabout" nevű színházi csoportjának tagjai voltak, amelyet 2017 óta tart fenn az Equal Society, illetve b) olyanokat, akik először találkoztak az Equal Society által kínált lehetőségekkel.

A hajléktalan résztvevők kiválasztása két fő szempont szerint zajlott:

a) a podcastek létrehozása az adott résztvevő számára milyen pozitív hozadékkal jár. A szakirodalom szerint a hajléktalanokat a többségi gondolkodás gyakran úgy jellemzi, mint örült, drogos, bajkeverő, csöves, stb. Ez a fajta stigmatizáció és a szociális védőháló ezzel összefüggő hiánya egyértelműen **hatással van a hajléktalan emberek jólétére és más emberekhez való kapcsolódására**. Megfosztja őket a társas kapcsolódás előnyeitől, rontja a társadalmi státuszukat valamint növeli a kirekesztettség érzését. Ebből kifolyólag a kísérleti megvalósítás célja volt, hogy **a résztvevők közötti kapcsolatokat erősítse**, valamint növelje én-erejüket, fejlessze kommunikációs képességeiket, és a podcast létrehozásához szükséges készségek elsajátításában segítse őket.

b) mivel egy podcast rengeteg hallgatót elérhet, így az adások megosztása a hajléktalan emberekről alkotott **közvélekedés** téves meglátásainak formálására alkalmas; a hallgatók **jobban érthetik** a hajléktalansághoz vezető út okait, a nehézségeket, amelyek befolyásolják a hajléktalan embereket. A műsor segíthet láttatni, hogy milyen támogatásra van szüksége a hajléktalan embereknek.

**3.3.1.3 Megvalósítás: A táblázatban bemutatott adatok: A foglalkozás neve, Hossza, Szükséges eszközök, Célok, Főbb eredmények. A tevékenységek részletezése, kiegészítő megjegyzésekkel a táblázat után található.**

A foglalkozás neve	Időtartam	Használt anyagok	Célok	Főbb eredmények
Az első találkozás és a kísérleti megvalósítás ismertetése a	2 óra	N/A	Bevezetni a résztvevőket a Step Up projektbe és a kísérleti	A résztvevők megismerték a Step Up projektet,



résztevőkkel			tevékenységbe	annak céljait valamint a kísérleti tevékenységet (cél, tartalom és várt eredmények)
A rádiós eszközök megismerése és a podcast fogalma	4 óra	Rádiós eszközök	Bevezetni a résztvevőket a podcast műfajába, valamint a podcast és rádióműsor felvételéhez szükséges eszközök használatába.	A résztvevők a podcastról tanultak és a létrehozás alapjait sajátították el, megismerték a felvételhez szükséges eszközöket.
Első, második és harmadik képzés a rádiós eszközök használatáról	9 óra	Rádiós eszközök	A podcast létrehozásához szükséges eszközt ismertető képzés biztosítása a résztvevők számára.	A résztvevők megtanulták a rádiós eszköz használatát.
Az első felvétel előkészületei	3 nap (3 óra/nap)	Papír és írószer	A podcast témakörének azonosítása; A podcast forgatókönyvének megbeszélése és leírása; Szerepek kiosztása; A felvétel próbája.	A résztvevők együtt kitalálták a podcast témáját és forgatókönyvét, kijelölték a szerepeket és elkezdtek a felvétel



				próbáját.
1.Felvétel: beszélgetés a hajléktalanságról	120 perc	Rádiós eszközök	A podcast első részének felvétele, amely a hajléktalanság témáját járja körül.	A podcast felvétele sikeresen megtörtént. A résztvevők, a tréner és a csoport közös gondolkodott és reflektált a tapasztalatokra.
A második felvétel előkészületei	3 nap (3 óra/nap)	Papír és írószer	A podcast témakörének azonosítása; A podcast forgatókönyvének megbeszélése és leírása; Szerepek kiosztása; A felvétel próbája.	A résztvevők együtt kitalálták a podcast témáját és forgatókönyvét, kijelölték a szerepeket és elkezdtek a felvétel próbáját.
2. Felvétel: beszélgetés a hajléktalanságról	120 perc	Rádiós eszközök	A hajléktalansággal kapcsolatos problémákról szóló podcast felvétele.	A podcast felvétele sikeresen megtörtént. A résztvevők, a tréner és a csoport közös gondolkodott és reflektált a



				tapasztalatokra.
A 3. és 4. felvétel előkészítése	3 nap (3 óra/nap)	Papír és írószer	A podcast témakörének azonosítása; A podcast forgatókönyvének megbeszélése és leírása; Szerepek kiosztása; A felvétel próbája.	A résztvevők együtt kitalálták a podcast témáját és forgatókönyvét, kijelölték a szerepeket és elkezdtek a felvétel próbáját.
3. Felvétel: beszélgetés a hajléktalanságról	120 perc	Rádiós eszközök	A hajléktalansággal kapcsolatos problémákról és személyes tapasztalatokról szóló podcast felvétele.	A podcast felvétele sikeresen megtörtént. A résztvevők, a tréner és a csoport közösen gondolkodott és reflektált a tapasztalatokra.
4. Felvétel: hajléktalanság és oktatás	120 perc	Rádiós eszköz	A podcast felvételének elkészítése, amely az oktatás és a hajléktalanság kérdéseire összpontosít.	A podcast felvétele sikeresen megtörtént. A résztvevők, a tréner és a csoport közösen gondolkodott



				és reflektált a tapasztalatokra.
Az 5., 6. és 7. Felvétel előkészítése	3 nap (napi 3 óra)	Papír és írószerek	A podcast témakörének azonosítása; A podcast forgatókönyvének megbeszélése és leírása; Szerepek kiosztása; A felvétel próbája.	A résztvevők együtt kitalálták a podcast témáját és forgatókönyvét, kijelölték a szerepeket és elkezdtek a felvétel próbáját.
5. felvétel: napi rutinok a pszichológiai fejlődés és megerősödés érdekében	40 perc	Rádiós eszközök	A podcast felvételének elkészítése. A podcast a résztvevők azon napi tevékenységeiről szólt, amelyek javítják pszichológiai jóllétüket.	A podcast felvétele sikeresen megtörtént. A résztvevők, a tréner és a csoport közösen gondolkodott és reflektált a tapasztalatokra.
6. felvétel: hajléktalanság és munkanélküliség	40 perc	Rádiós eszközök	A hajléktalanság és a munkanélküliség problémáival foglalkozó podcast felvételének elkészítése.	A podcast felvétele sikeresen megtörtént. A résztvevők, a tréner és a



				csoport megbeszélése következett a felvétel befejezése után.
7. felvétel: személyes történetek	30 perc	Rádiós eszközök	A hajléktalan emberek személyes történeteit feltáró podcast felvételének elkészítése.	A podcast felvétele sikeresen megtörtént. A résztvevők, a tréner és a csoport közösen gondolkodott és reflektált a tapasztalatokra.
A 8. felvétel előkészítése	3 nap (napi 3 óra)	Papír és írószer	A podcast témakörének azonosítása; A podcast forgatókönyvének megbeszélése és véglegesítése; Szerepek kiosztása; A felvétel próbája.	A résztvevők együtt kitalálták a podcast témáját és forgatókönyvét, kijelölték a szerepeket és elkezdtek a felvétel próbáját.
8. felvétel: hajléktalanság	90 perc	Rádiós eszköz	A hajléktalanság problematikájára összpontosító podcast felvételének	A podcast felvétele sikeresen megtörtént. A résztvevők, a



			elkészítése.	tréner és a csoport közösen gondolkodott és reflektált a tapasztalatokra.
A 9. felvétel előkészítése	3 nap (napi 3 óra)	Papír és írószer	A podcast témakörének azonosítása; A podcast forgatókönyvének megbeszélése és leírása; Szerepek kiosztása; A felvétel próbája.	A résztvevők együtt kitalálták a podcast témáját és forgatókönyvét, kijelölték a szerepeket és elkezdtek a felvétel próbáját.
9. felvétel: hajléktalanság és kapcsolatok	120 perc	Rádiós eszköz	A podcast felvételének elkészítése, amely a hajléktalanság és a társadalmi kapcsolatok kérdéseiről szól.	A podcast felvétele sikeresen megtörtént. A résztvevők, a tréner és a csoport közösen gondolkodott és reflektált a tapasztalatokra.
A 10. felvétel előkészítése	3 nap (napi 3 óra)	Papír és írószer	A podcast témakörének azonosítása; A podcast forgatókönyvének	A résztvevők együtt kitalálták a podcast témáját és



			megbeszélése és véglegesítése; Szerepek kiosztása; A felvétel próbája.	forgatókönyvét, kijelölték a szerepeket és elkezdtek a felvétel próbáját.
10. felvétel: hajléktalanság és kapcsolatok	40 perc	Rádiós eszközök	A podcast felvételének elkészítése, amely a hajléktalanság és a társadalmi kapcsolatok kérdéseiről szól.	A podcast felvétele sikeresen megtörtént. A résztvevők, a tréner és a csoport közösen gondolkodott és reflektált a tapasztalatokra.
A 11. felvétel előkészítése	3 nap (napi 3 óra)	Papír és írószer	A podcast témakörének azonosítása; A podcast forgatókönyvének megbeszélése és leírása; Szerepek kiosztása; A felvétel próbája.	A résztvevők együtt kitalálták a podcast témáját és forgatókönyvét, kijelölték a szerepeket és elkezdtek a felvétel próbáját.
11. felvétel: hajléktalanság és kapcsolatok	40 minutes	Rádiós eszközök	A podcast felvételének elkészítése, amely a hajléktalanság és a társadalmi	A podcast felvétele sikeresen megtörtént. A résztvevők, a



			kapcsolatok kérdéseiről szolt.	tréner és a csoport közösen gondolkodott és reflektált a tapasztalatokra.
A 12. felvétel előkészítése	3 nap (napi 3 óra)	Papír és írószer	A podcast témakörének azonosítása; A podcast forgatókönyvének megbeszélése és leírása; Szerepek kiosztása; A felvétel próbája.	A résztvevők együtt kitalálták a podcast témáját és forgatókönyvét, kijelölték a szerepeket és elkezdtek a felvétel próbáját.
12. felvétel: kapcsolatok a hajléktalanszállókon belül	30 perc	Rádiós eszközök	A podcast felvételének elkészítése, amely a hajléktalanszállókon belül kialakult kapcsolatokról szól.	A podcast felvétele sikeresen megtörtént. A résztvevők, a tréner és a csoport közösen gondolkodott és reflektált a tapasztalatokra.
A 13. és 14. felvétel előkészítése	3 nap (napi 3 óra)	Papír és írószer	A podcast témakörének azonosítása; A podcast forgatókönyvének	A résztvevők együtt kitalálták a podcast témáját és



			megbeszélése és leírása; Szerepek kiosztása; A felvétel próbája.	foratókönyvét, kijelölték a szerepeket és elkezdtek a felvétel próbáját.
13. felvétel: egy nap az utcán	30 perc	Rádiós eszköz	A felvétel elkészítése, amely egy utcán töltött napra összpontosít.	A podcast felvétele sikeresen megtörtént. A résztvevők, a tréner és a csoport közösen gondolkodott és reflektált a tapasztalatokra.
14. felvétel: Drámaterápia	40 perc	Rádiós eszköz	A drámaterápiáról szóló rész felvétele.	A podcast felvétele sikeresen megtörtént. A résztvevők, a tréner és a csoport megbeszélése következett a felvétel befejezése után.



## Tevékenységek, megfigyelések és felhasznált külső források

A program facilitátorai és résztvevői 2021. október 4-én találkoztak először. Ezen a találkozón a projektcsapat bemutatta a résztvevőknek a STEP UP projektet és a kísérleti megvalósítás céljait. A következő másfél hónap során a kísérleti megvalósítás részleteit a facilitátorok és a résztvevők közösen dolgozták ki, eközben pedig a résztvevők képzésben is részesültek a rádiós eszközök használatáról. A képzés három alkalomból állt, összesen 9 óra időtartamban. A képzés során a résztvevők az Equal Society csapatával együttműködve eldöntötték, hogy a felvételek a résztvevők közötti, őket érintő kérdésekről szóló beszélgetések, valamint hajléktalan emberekkel készített interjúk lesznek. Célként meghatározták, hogy a témák és felvetett kérdések hasznosak legyenek más hajléktalan emberek és különböző kiszolgáltatott csoportok tagjai számára. Abban is megállapodtak, hogy a felvételekből podcastokat készítenek, amelyeket különböző internetes platformokon osztanak meg streamelnek.



2021. november 19-től kezdődően a résztvevők 14 podcastot készítettek a facilitátorok segítségével, amelyek időtartama az egyes podcastok résztvevőinek számától függően változó volt. A kísérleti megvalósítás teljes időtartama alatt alkalmazott módszertan minden egyes podcast előállításánál megegyezett, és a következőképpen foglalható össze:

- **A podcast témájának meghatározása és kiválasztása:** A témákat elsősorban a résztvevők személyes tapasztalataiból és érdeklődési köréből merítették. Ez a folyamat azonban kihívást jelentett, mivel a résztvevők közül sokan olyan helyzeteket éltek át, amelyeket



nem akartak megosztani a szélesebb nyilvánossággal, ezért közös megegyezést kellett elérni a témával kapcsolatban.

- **A podcast forgatókönyvének elkészítése:** A podcast forgatókönyvének elkészítése volt az a tevékenység, amely a legtöbb időt igényelte. A témában való megegyezést követően a résztvevők a téma alegységeinek meghatározásával és ezek kérdésekké formálásával kezdtek el dolgozni a forgatókönyvön. Ezután a kérdéseket úgy rendezték, hogy elkészüljön a forgatókönyv szerkezete. A forgatókönyv szerkezetét kiosztották minden résztvevőnek, és mindenki elkezdett gondolkodni a válaszokon. Minden választ jegyzetben rögzítettek, és az összes résztvevő közreműködésével javításokat végeztek, így készült el a forgatókönyv következő vázlata. Ezt követően a résztvevők próbálták a felvételre, újra megvitatták a témát, és szükség esetén kiegészítéseket és változtatásokat eszközöltek. A forgatókönyv véglegesítése után a résztvevők többször is elpróbálták a podcastot, mielőtt a tényleges felvételre sor került volna.
- **A szerepek elosztása:** A forgatókönyv véglegesítése után a résztvevők megbeszélték és megállapodtak a szerepek kiosztásáról, azaz arról, hogy ki vesz részt a felvételen, és a forgatókönyv mely részét vállalja.
- **Beszélgetés a felvételtől:** A felvétel befejezése után a résztvevők a segítőkkel együtt megvitatták a felvételt, kiemelten azt, hogy mi ment jól, és mi nem. Különösen fontos volt a résztvevők számára, hogy megbeszélhessék az érzékelt gyengeségeket, és hogy együtt gondolkodjanak a fejlődés lehetőségeiről. Emellett a megbeszélés során a felvétel pozitív aspektusait is kiemelték, hogy a következő felvételhez útmutatásként használhassák azokat.

A felvételek körülbelül két órát vettek igénybe. A szerkesztett, végleges podcastok időtartama legfeljebb 45 perc. A következő témákat választották ki és dolgozták ki a résztvevők:

- vita a hajléktalanságról;
- oktatás és hajléktalanság;
- napi rutinok a pszichológiai fejlődés és megerősödés érdekében;
- hajléktalanság és munkanélküliség;
- hajléktalan emberek személyes történetei;
- hajléktalanság és társas kapcsolatok;
- a hajléktalanszállókon belüli kapcsolatok;
- egy nap az utcán;
- drámaterápia.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### 3.3.1.4 A kísérleti megvalósítással kapcsolatos megjegyzések, hasznos tanácsok az egyes lépésekkel kapcsolatban a gyakorlatot újraalkotni kívánó szakemberek számára

A kiválasztott jó gyakorlat görögországi adaptációja megmutatta, hogy **a résztvevők és a facilitátorok elköteleződése és bevonódása, valamint a zökkenőmentes együttműködés kulcsfontosságúak a tevékenység sikeres megvalósításához.** Ennek érdekében a felvételek előkészítése és a felvételek elkészítése **nyugodt légkört** igényelt, ami nemcsak a megbeszéléseket, hanem a hatékony próbákat és a felvételeket is megkönnyítette. A nyugodt környezet lehetővé teszi **a kényes kérdések vagy témák eredményes megvitatását is, ami hatással van a résztvevők hangulatára,** amely szintén fontos szempont, és figyelembe kell venni a felvételek előkészítési szakaszában. Ha a csoport egyik tagja nem koncentrálna a felkészülés során, az a többi tag szervezetlenségét is eredményezheti, és akár feszültséget is okozhat a csoportban. Ebben a tekintetben **a tréner szerepe kulcsfontosságú, a felkészülési folyamatot során a biztonságos tér kialakítása komoly feladat.** A nyugodt és biztonságos tér lehetővé teszi, hogy a résztvevők kreatívak legyenek, az alkotás során pedig a facilitátor minden alkalommal bátorítja és támogatja a résztvevőket. Azoknak a résztvevőknek, akik nem haladnak előre, vagy lassabb tempóban, mint a csoport többi tagja, a tréner további támogatást nyújt.

Ezenkívül **a választott témákat minden résztvevőnek szükséges jóvá hagynia,** mivel a téma személyes vonatkozása motiválja a résztvevőket, és lehetővé teszi, hogy mindenki szabadon és figyelemfelkeltően fejezze ki magát. E tekintetben kerülni érdemes az olyan témákat, amelyek nem minden tag érdeklődési körét érintik, mivel ez a csoport egyes tagjainak korlátozott részvételéhez vezethet.

### 3.3.1.5 Eredmények és hatás

A résztvevők értékelése szerint **a tevékenység összességében sikeres volt.** Ehhez hozzájárult az is, hogy **a témákat és a forгатókönyveket maguk a résztvevők dolgozták ki,** és a felvételekért is a résztvevők feleltek. Ez egyértelműen mély elköteleződést és érdeklődést váltott ki, a teljes folyamatban való aktív részvételt segítette. A tevékenységben való részvétel motivációja azonban nem mindenkinél volt azonos: egyesek kíváncsiságból vettek részt, mások a rádiózás iránti általános vonzalom miatt, megint mások valami újat akartak megtapasztalni, és felfedezni a podcastok készítésének folyamatát.



A résztvevők többsége hasznosnak és jól szervezettnek találta a képzést, bár jobban örültek volna, ha több idő áll rendelkezésükre, hogy felkészüljenek az egyes felvételekre, ami a mindennapi életük körülményei miatt nem mindig volt lehetséges. Ami a témákat illeti, **nem minden résztvevőnek volt könnyű beszélni a hajléktalanságról**, mivel számukra ez nem csupán egy elvont társadalmi kérdés, hanem személyes helyzetükre vonatkozik. Előfordult, hogy nehéz volt számukra nyilvánosan beszélni személyes nehézségeikről és érzelmeikről. A résztvevők számára azonban **a folyamat lehetőséget nyújtott a hajléktalan embereket sújtó megbélyegzés és elítéletek csökkentésére**, illetve a közvélemény figyelmét felhívhatták arra, hogy e csoport társadalmi megítélése megváltoztatható. **A műsor során a résztvevők új narratívákat hozhattak létre**. Néhányan úgy érezték, hogy most először szabadon kifejezhetik gondolataikat, és arról számoltak be, hogy korábban soha nem volt lehetőségük ilyen széles kört elérve szólni.

A teljes folyamatban megélt **legfontosabb pozitív tapasztalatokkal** kapcsolatban a résztvevők a következőket emelték ki: **az önbizalom növekedése; a jobb önkifejezés és a kommunikációs készségek fejlődése; illetve a nyilvánosság előtti szereplés okozta stressz kezelése**. Emellett a podcastok készítésében való részvétel elősegítette gondolataik és beszédük tisztázását, különösen azok számára, akiknek egyébként nehézséget okozott, hogy érthető és koherens módon fejezzék ki magukat. A legtöbb résztvevő továbbá meg volt győződve arról, hogy **a podcastok készítése nagyon kreatív folyamat**. Ennek eredményeképpen saját alkotói énjüket bontakoztathatták ki, és **kifejezték, hogy továbbra is részt vennének ebben a tevékenységben**. Végül hasznosnak és produktívnak érezték magukat, ami **növelte az irányú motivációjukat, hogy lépéseket tegyenek saját önállósodásukért és az életben való új lehetőségek kereséséért**.

*„Nagyon fontos, hogy jobban hiszek magamban és a képességeimben, mint korábban.”*

*„Megnőtt az önbizalmam és az önbecsülésem, és most kreatívabbnak érzem magam, mint a tevékenység előtt.”*

*„Könnyebben tudok másokkal beszélgetni, és magabiztosabban tudom megosztani a gondolataimat és a véleményemet, amihez korábban nem voltam hozzászóva.”*

*„Minden foglalkozás és felvétel után jobb volt a kedvem.”*

*„Megtanultam irányítani a hangom tónusát és javítani a kifejezésmódomon. Sikerült a beszédemet egy láthatatlan közönséghez igazítanom. Lehetőségem nyílt arra is, hogy társadalmi kérdések megvitatásával hozzájáruljak a társadalomhoz.”*

*„A tanulási folyamat hasznos volt, és lehetőségem volt megismerni a tevékenység különböző lépéseivel és folyamataival, például az előkészítéssel és a felvételeken való aktív részvétellel.”*

*„Kreatívabbnak érzem magam, és már alig várom a következő felvételt.”*



*Jobban tudom kezelni a hangomat és a kifejezőmódomat. Stabilabban és folyékonyabban beszélek. Lehetőségem volt arra is, hogy fejlesszem a kommunikációs készségeimet, és hogy nyitottabb módon fejezzem ki az érzelmeimet és a véleményemet.”*

*„A legfontosabb változás az önkifejezés és a kommunikáció szintjén történt.”*

*„Az egész élmény nagyon érdekes és gazdag volt.”*

*„Bárcsak több időt tudnék szánni rá, hogy több felvételen is részt vehessek.”*

*„Elégedett vagyok a megbeszélésekkel a felvételek témájának egyeztetéséről. Nagyon jól megszerveztük őket.”*

## **Tanulságok, újonnan szerzett tapasztalatok és új kihívások a trénerek/facilitátorok számára**

A jó gyakorlat görögországi adaptációja új és kihívást jelentő tapasztalatot jelentett a megvalósító szakemberek számára. A “Walkabout” hajléktalan színházi csoport vezetőjének sok személyes tapasztalata volt a hajléktalanokkal való munkában, azonban először vett részt podcastok készítésében. A facilitátor jelentős időt szentelt az új médium és tevékenység megismerésére, de így is **felmerültek olyan szempontok, amelyeket a folyamat során a résztvevőkkel szoros együttműködésben kellett kidolgozni.**

Mégis, ahogyan a tevékenység befejezése után kijelentették, a tapasztalat szép volt, és a projektcsapat újra megismételné az elejétől fogva. A résztvevőkkel való együttműködés – a tevékenység során felmerült nehézségek ellenére – értékes volt, és jobb megértéshez és együttműködéshez vezetett. **A tény, hogy az elkészült podcastokat közzé fogják tenni, szintén nagyon fontos volt a résztvevők számára.** Nemcsak a résztvevők készségeinek fejlesztéséhez, hanem a szélesebb nyilvánosság hajléktalansággal kapcsolatos érzékenyítéséhez is hozzájárult.

## **4. A folyamat megismételhetősége, átvihetősége és következtetések**

### **4.1 A színházi papírbáb, a kerámia és a rádióműsor-készítés legfontosabb eredményei a felnőttképzés területén**

**A magyarországi színházi papírbáb foglalkozásoknak** célja volt, hogy javítsák a résztvevők önismeretét és önreflexiós készségét, amelyek kulcsfontosságúak a személyiségfejlődés és a soft skilllek szempontjából. Néhány esetben a résztvevők sikeresen bevonódtak mind kognitív, mind érzelmi szinten, és találtak olyan fókusz kérdéseket, amelyek a reflexiót lényegesen mélyítették.



Ezekon a foglalkozásokon az élmény túlmutatott a szórakozáson és az egyszerű készségfejlesztésen, és a csoport magasabb szintre tudott jutni az önmagával és egymással való találkozásban. Azokban az esetekben, amikor a műhelyek felépítése ciklikus volt, amikor tudatosan **biztonságos teret teremtettek** a facilitátorok mindenki számára, és amikor megtalálták a módját a **résztevők valódi aktivizálásának**, a tapasztalati tanulás és a flow-élmények természetesebben történtek.

**A törökországi színházi papírbáb-készítő műhelyek során** a csapat emlékezetes és értékes pillanatokot élt át, és a **résztevők** a játékok, valamint a bábok készítése és személyre szabása közben **örömet éreztek**. A facilitátorok megerősítést nyertek abban a hitükben, hogy a művészet nagyon erős eszköz, és könnyen alkalmazható a sérülékeny résztvevők javára az egész életen át tartó tanulási folyamatban. *„Az, hogy a művészet jelen van az életünkben, és igyekszünk mindent megtenni a közösségünk szociális jólétének javítása érdekében, segít abban, hogy reménykedve tekintsünk a jövőbe.”*

A facilitátorok továbbá megállapították, hogy **egy részletesebb és hosszabb trénerképzés megszervezésével** lehetőségük lenne a kísérleti megvalósítás során alkalmazott műhelytechnikák és művészeti eszközök részletesebb átadására, megismertetésére, amely produktívabb és hatékonyabb folyamat lenne.

**A lengyelországi Teatr Grodzki sikeresnek értékelte a bábos folyamat tapasztalatait, amelybe vakok és gyengénlátók, valamint segítők vonódtak be Lengyelország-szerte.** A kísérleti projekt eredményeinek további terjesztése a Lengyel Vakok Szövetségével együttműködésben folytatódik, amely széleskörű elérést biztosít a különböző területeken (művészet, oktatás, társadalmi befogadás) tevékenykedő szakemberek felé.

**A kísérleti megvalósítás Portugáliában elősegítette** a résztvevők hozzáállásában és viselkedésében bekövetkezett változásokat, például a motiváció és az elkötelezettség növekedését, ami két alapvető célja minden olyan projektnek, amely a kiszolgáltatott csoportok jobb társadalmi befogadását célozza. A folyamat során a megvalósítók a bábos jó gyakorlat egyes elemeit illesztették egy oktatási programba, amely nonformális módszerekkel segítette **marginális helyzetbe került felnőttek társas kapcsolatainak erősítését**. A művészet fontos hajtóerő volt a marginalizált felnőttek csoportjában az interperszonális kapcsolatok kialakításában és megerősítésében, elősegítve a társadalmi kohéziót és az együttélést.

**A kísérleti kerámia műhely Spanyolországban megmutatta**, hogy mennyire fontos, hogy e tevékenység nagyszámú rendszeres foglalkozásból álljon. A kerámiakészítés lassú folyamat. A résztvevők a befogadó csoport élménye mellett **a személyes kapcsolatok erősödéséről** számoltak be. Ez pedig **pozitív hatással volt a kerámia technikai-művészeti minőségére**, valamint a résztvevő csoport személyes és szociális készségeinek fejlődésére. Egy stabil, közös célt kitűző munkacsoport fenntartása a hagyományos szociális jóléti tereken kívül, például



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



művészeti és kreatív munkaterületeken, a kiszolgáltatott csoportok aktív bevonását valósítja meg, aminek révén **magas minőségű és kézzelfogható eredmények** érhetők el.

**A rádióműsor-készítés kísérleti megvalósítása Görögországban** megmutatta, hogy a tevékenység nehézségi szintjétől függetlenül, az előkészítő lépésekre fordított jelentős idő és a részvételi megközelítés alkalmazásával lehetséges volt a résztvevők aktív bevonása a tevékenység eredményeinek előállításába. Mindezek által **kézzelfogható eredmények jöttek létre, amelyek a résztvevők technikai és szociális készségeit is fejlesztették.** A rádiózás ugyanis meglehetősen nagy kihívást jelentett, hiszen sok időt vett igénybe, a résztvevőket technikailag is fel kellett készíteni a folyamat elején, és nagyfokú együttműködést igényelt. A kommunikációs nehézségek leküzdéséhez, a korlátozott önbizalomhoz és az önkifejezéshez nyújtott támogatás szintén kulcsfontosságúnak bizonyult. Ugyanakkor **a résztvevők az elkészült eredmények miatt mérhetetlen elégedettséget éreztek,** ezért minden hajléktalanokkal vagy más kiszolgáltatott csoporttal foglalkozó szervezetnek érdemes megfontolnia, hogy erőforrást fektessen ebbe a tevékenységbe.

#### **4.2 Ajánlások a felnőttképzési szolgáltatók számára a Step Up projekt tanulságai alapján**

**Az egyszerű színházi papírbáb eszköze átvihető hasonló kontextusba,** kiszolgáltatott felnőttek vagy akár ifjúsági csoportok számára. Azoknak a szakembereknek, akik ezzel a gyakorlattal szeretnének dolgozni, jól kell ismerniük a célcsoportjukat, és szükségletelemzést kell végezniük a csoportban, lehetőleg kreatívan, és nem formálisan. Az alkotásban jártas szakemberek alternatív megoldásokat találhatnak a munka strukturálására és az egyéni és csoportos fejlődés támogatására. **A művészek, beleértve a színházi szakembereket is, hasznosnak találhatják, ha nem formális oktatásban jártas szakértőkkel, pszichológusokkal vagy szociális munkásokkal dolgoznak együtt egy innovatív és hatásos folyamat megtervezése és megvalósítása érdekében.** Azok, akik a Step Up projekt tanulságai mentén szeretnének tevékenységet megvalósítani, érdemes időt szánniuk a tevékenységek tudatos előkészítésére, beleértve a művészi alkotás és a csoporton belüli analitikus reflexió közötti egyensúlyra, figyelembe véve azt is, hogy a résztvevők mit értenek jól, és milyen tevékenységek megszokottak vagy ismerősek számukra. **A különböző művészeti és oktatási gyakorlatokban jártas partnerek egyetértettek abban, hogy a módszer a megosztott leírások és videók alapján könnyen követhető volt, és az anyagok könnyen megtalálhatóak voltak.** További ötletként merült fel az újrahasznosított papírok vagy újságok használata, ahelyett, hogy hatalmas mennyiségű csomagolópapírt vásárlása lenne szükséges, mivel a papírgyártás hatással van a környezeti lábnyomra.



**A kerámia műhelyek folyamata potenciálisan minden szervezet által átvehető, és jelentős hosszú távú előnyökkel jár.** Több szempontot is figyelembe kell venni: megfelelő technikai személyzetet igényel a kivitelezés, valamint jelentős időt kell szánni az anyag előkészítésére, valamint a darabok gondozására a teljes folyamat során.

A kerámia, különösen a kezdeti fázisban, magas, erre a célra elkülönített költséggel jár: a kerámiaégető kemence, a megfelelő szerszámok és a résztvevők számára biztonságos helyiség beszerzése.

**Figyelembe véve azonban a sérülékeny csoportok felnőttképzésére gyakorolt hatást és előnyöket, a befektett erőforrások megtérülnek.** Bizonyított a művészet értéke a fizikai és mentális egészség javításában.

**A kipróbált rádióműsor-készítési tevékenységet különböző társadalmi-gazdasági környezetekben is meg lehetne ismételni, és különböző kiszolgáltatott csoportok részvételével meg lehetne valósítani.** Figyelembe véve a tevékenység görögországi kísérleti megvalósítás eredményeit, a tevékenységet minden olyan szervezetnek ajánljuk, amely hajlandó jelentős időt fordítani arra, hogy a célcsoportjával együtt dolgozzon podcastok előállításán. Ez főként a résztvevők felkészítéséhez és a podcastok felvételéhez szükséges jelentős időigény miatt van így (a téma kiválasztása, a forgatókönyv elkészítése, a szerepek elosztása a résztvevők között, a podcast felvétele és előállítása). A nélkülözhetetlen eszközök megvásárlásához szükséges anyagi forrás elkülönítése egy másik tényező, amelyet figyelembe kell venni. A költségek ellenére azonban a tevékenységnek mind a célcsoportra, mind a megvalósító szervezetre gyakorolt hatása nagyon fontos, ezért a kiszolgáltatott csoportokkal foglalkozó szervezeteket arra ösztönözzük, hogy fektessenek be ebbe a tevékenységbe.

#### **4.3 A kísérleti jó gyakorlatok átvihetőségének értékelése. Megismételhetők-e ezek a gyakorlatok más társadalmi-gazdasági környezetben vagy más célcsoportok esetében? Hogyan?**

A kísérleti megvalósításban kipróbált tevékenységek egyértelműen megmutatták, hogy a kiválasztott gyakorlatok átvihetők különböző társadalmi-gazdasági környezetekre és különböző célcsoportokra. Ez az egyszerű színházi papírbáb módszer esetében volt a legnyilvánvalóbb, mivel azt négy, egymástól jelentősen eltérő országban és 7 különböző célcsoporttal hajtották végre; Portugália, Magyarország, Törökország és Lengyelország földrajzilag, gazdaságilag és társadalmilag is lényegesen különbözik egymástól; egy idősekből álló csoportnak, egy pszichiátriai betegekből álló csoportnak és egy szociális támogatásban részesülő csoportnak eltérőek az igényei, mégis a módszer mindezekben a kontextusokban jól működött. **Mindegyik csoport megtalálta a helyét a bábos műhelymunkában, és a résztvevők fontos**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**élettapasztalatokat gyűjtöttek. A kerámia módszert 3 különböző célcsoporttal próbálták ki;** fogyatékkal élőkkel, pszichés problémákkal küzdőkkel, és migrációs háttérű emberekkel, – migráns nőkkel (50-60 évesek) és kevés gazdasági erőforrással rendelkező fiatal migráns férfiakkal és nőkkel (18-29 évesek) – **akik egyaránt fejlődtek a folyamat során. A rádiós projekt egy új társadalmi-gazdasági környezetben valósult meg,** hajléktalan emberek csatlakoztak a foglalkozásokhoz, hogy a rádió médiumát (podcastok formájában) felfedezzék, **és a folyamat ugyanolyan hasznosnak bizonyult számukra,** mint az eredeti jó gyakorlatban a börtönlakók számára. Mindhárom gyakorlat a facilitátorok és a résztvevők képzésével kezdődik. A gyakorlat magában foglalja a know-how átadását, mielőtt a résztvevők az alkotók szerepébe lépnének. Ez az átvihetőség fontos szempontja, mert lehetővé teszi, hogy szinte bármilyen kiszolgáltatott csoport az alkotás résztvevőjévé és a változás aktív szereplőjévé váljon.

**A célcsoportok igényeinek felmérése kulcsfontosságú.** Ha a szakembernek nincs tapasztalata az adott célcsoporttal való munkában, rendkívül fontos, hogy más, a szükséges tapasztalattal rendelkező szakemberekkel/szervezetekkel társuljon. Spanyolországban az Espacio Rojo partnere megosztotta a trénerekkel a kiválasztott csoporttal kapcsolatos tapasztalatait, és elősegítette a hatékony együttműködést, míg Portugáliában a CSS és Görögországban az Equal Society olyan embereket alkalmazott, akik már a kiválasztott célcsoportok szakértői voltak. Magyarországon minden folyamatot olyan szakértők kísérték, akik napi szinten dolgoznak a résztvevőkkel, míg Lengyelországban a Teatr Grodzki a Vakok és Gyengénlátók Országos Szervezetével működött együtt. Törökországban az Utopia szorososan dolgozott egy idősekkel foglalkozó intézménnyel és dolgozóival. **Az így bevont „plusz” szakemberek fontos támogatást nyújtottak a megvalósítás során. A Step Up partnerség tagjai megosztották a jó gyakorlatot, a szakértők pedig segítettek a módszertan kialakításában a célcsoportok számára.**

Amikor egy folyamat elkezdődik, a gyakorlati szakembereknek figyelmesnek és érzékenynek kell lenniük a résztvevők igényeire. **A megvalósítás során a felkészülés kulcsfontosságú volt, de majdnem ugyanilyen fontos volt a rögtönzés képessége is.** Portugáliában az egyik résztvevő egy személyes élettörténetet akart megosztani. Így a végső előadás egy olyan jelenetet tartalmazott, amelyben ez a résztvevő a saját motorbalesetét dolgozhatta fel. Lengyelországban az egyik látássérült résztvevő úgy érezte, hogy a papír állatot formáz. Így a facilitátorok segítettek a résztvevőknek, hogy egy-egy állatot alkossanak az emberbábok helyett, eltérően az eredeti jó gyakorlattól. A magyarországi 6 alkalmas folyamat kezdetén eredetileg nem volt tervben, hogy a végére előadás készül. A facilitátorok és az intézmény szakértője foglalkozásról foglalkozásra átdolgozták a folyamatot, végül úgy döntöttek, hogy bemutatják a munkát az egyesület többi tagjának, ami nagy sikert aratott a közösségben. Ami a podcastot illeti, a podcast-csatorna teljes



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



bemutatóját a résztvevők találták ki, így a facilitátoroknak mindent ezen előzetes döntések köré szerveztek.

A kísérleti megvalósítás során felmerült nehézségek ellenére a résztvevők többsége elégedettségét fejezte ki a tevékenységekben való részvétellel kapcsolatban. Az önbizalom, az önkifejezés, a csapatmunka, valamint az érzelmek és személyes történetek megosztásának lehetősége mind a hat országban a Step Up tevékenységeinek legfontosabb szempontjai közé tartozott.

#### **4.4 A lehetséges adaptációkra vonatkozó ajánlások**

A Pilot Implementation lezárásaként a bevált gyakorlatok adaptálása egy egyszerű ajánlásban merül ki:

*„Találd meg az alaptevékenységet, és építsd a folyamatot a célcsoport köré”*

Ebben a három esetben az alaptevékenységek a következők voltak:

Bábjáték: Színházi papírbábok készítése. Fedezd fel a világot a bábokon keresztül!

Kerámia: Osszd meg a kerámiaművészet technikáját sérülékeny csoportba tartozó emberekkel!

Rádiózás: Hozz létre egy platformot egy kiszolgáltatott csoport számára, hogy hangot kapjanak!

Az egyes jó gyakorlatokhoz technikai feltételek is tartoznak, amelyeket az alfejezetek leírásaiban részleteztünk. Azok számára, akik a fent említett gyakorlatok bármelyikét szeretnék újraalkotni, a Step Up projekt partnerei készítettek egy Útmutatót is, amely tippeket és útmutatást nyújt arra vonatkozóan, hogy a szakemberek milyen szempontokat vehetnek figyelembe a kulturális és művészeti tevékenységek megvalósításakor, a sérülékeny csoportok hatékony bevonása érdekében.

##### **RÁDIÓMŰSOR-KÉSZÍTÉS:**

Két fő tényezőt lehet megváltoztatni a jó gyakorlat átültetésekor: a célcsoportot és a platformot. Az eredeti jó gyakorlatban, a börtönben élők platformja a rádió volt. Az alkotók hangja pedig eljutott a társaikhoz. Érdekes lehet kipróbálni ezt a módszert a börtönhöz hasonló körülmények között, hogy a kiszolgáltatott csoport hangja elérje társaikat, mint például a zárt pszichiátriai intézetek; a nagy intézményekben élő speciális igényű emberek; hátrányos helyzetű iskolák; fiatalok börtöne. Bármely olyan helyen megvalósítható, ahol a kiszolgáltatott csoportnak nincs erős hangja, és nincs olyan csatorna, amelyen keresztül kommunikálhatnak egymással és tanulhatnak egymástól. A Step Up kísérleti megvalósításának



erőssége volt, hogy egy kiszolgáltatott csoport a szélesebb nyilvánossághoz fordulhatott, ami szintén fontos lehetőség e gyakorlat tekintetében. Mivel a platformot rádióról podcastra cserélték, a gyakorlat médiuma bizonyos kereteken belül variálható. A platformok lehetőségei: youtube csatorna, instagram feed, újság (nyomtatott vagy online), blog, tumblr, reddit. Ezek kezelése könnyen elsajátítható, és bármely csoport képes "belakni" őket. Természetesen a közösségi média platformokon nagy a zaj, amiből nem könnyű kilépni és hallatni magunkat, de a folyamatosság és a minőség garantálja a közönséget.

#### KERÁMIA:

A kerámia alkotásnak egyértelmű előnye, hogy nagyon könnyen hozzáférhető. Bármely kiszolgáltatott csoport megtanulhatja ennek az egyedülálló művészeti formának az alapjait. A technikák elsajátítása és a kézzelfogható eredmények, sőt hasznos hétköznapi tárgyak létrehozása lehetőséget nyújt arra, hogy a művészet mélyebben, és az addigiaknál jelentősebben belépjen az alkotó életébe. Az így létrehozott művészet életünk és mindennapi szokásaink részévé válhat. Az e folyamat által létrehozott jelentés "elraktározódhat" magukban a műtárgyakban.

E gyakorlat egyik fontos kérdése, hogy mit kezdünk a folyamat során létrehozott tárgyakkal. Az egyik lehetőség a pénzzé tétel (mint az eredeti gyakorlatban). Ez egyben lehetőséget ad arra is, hogy az alkotók bevételhez jussanak. Ez arra is felhasználható, hogy az alkotás folyamatát a szélesebb közönség számára is megnyissuk. A tárgyak a kiszolgáltatott csoportok üzeneteinek közvetítésére szolgáló edények lehetnek. Ez számos formában megnyilvánulhat. Pop-up művészeti standok, nyílt kiállítások, performanszok, amelyekben a közönség előtt kerámiaművészet születik, vagy bármilyen más forma, amelyet a kreatív olvasó el tud képzelni.

#### SZÍNHÁZI PAPÍRBÁB:

A különböző megvalósítási folyamatok során ez a gyakorlat rugalmasnak és bármely célcsoportra átvihetőnek bizonyult anélkül, hogy lényegéből veszítene. A kiindulás, hogy minden résztvevő meghatározott utasításokkal egy-egy papírbábot elkészít. Ez azt jelenti, hogy a bábok közötti különbségek az alkotó személyiségéből fakadnak. A résztvevők minden feladatban részt vesznek, és a saját valóságukból merített fantáziájukkal felépítenek egy világot. E gyakorlat variálhatóságának csak a gyakorlók képzelete szab határt. Izgalmas lehet a lehetőségek feltárása, amelyeket a pszichológia és a pszichiátriai munka számára nyújthat ez a gyakorlat. Korábbi tapasztalat bizonyította, hogy a pszichiátriai ellátásban diagnózis felállításában is hasznos az eszköz. Érdeemes megvizsgálni azt is, hogyan lehetne használni a szocioterápiában. Ez az eszköz színházi jellegű, ami azt jelenti, hogy a folyamat célja lehet egy színdarab vagy előadás létrehozása és bemutatása. A közösségi színház vagy az ifjúsági színház nagyszerű közeg lenne az eszköz színházi lehetőségeinek felfedezésére a sérülékeny



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



csoportokkal. Érdemes elgondolkodni azon, hogy variáljuk az anyagot, amelyből a bábu készül. Az anyagválasztás a bábok különböző tulajdonságait hangsúlyozhatja, és változatos kihívásokat kínál a résztvevők számára, és esetleg a környezeti kérdésekre is felhívhatja a figyelmet.

# THE CONSORTIUM

The creation of this document would not have been possible without the good work and commitment of the partners of the Step Up Project.

For more information about the contributors you can visit the partners' website and social media platforms below.  
Thank you.



**CENTRO SOCIAL DE SOUTELO**



**ESPACIO ROJO**



**UTOPIA EDUCATION AND ART**



**EQUAL SOCIETY**



**NYITOTT KÖR**



**TEATR GRODZKI**



**STEP UP PROJECT**



For more information about the Step Up Project visit our website or social media platforms:

