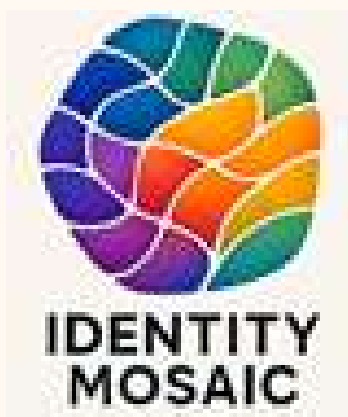




Esettanulmány- gyűjtemény

Eszköztár ifjúságsegítők számára

IMELO

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.



Co-funded by
the European Union

2024-3-HU01-KA210-YOU-000290582

Tartalom

A kirekesztett diák - Esettanulmány I. 2

Anna választása - Esettanulmány II. 5

A tömegben egyedül - Esettanulmány III. 7

Tökéletes élet? - Esettanulmány IV. 10

Hangot adni önmagunknak - Esettanulmány V. 12

Elhallgatott szorongás - Esettanulmány VI. 14

Az első munkahely - Esettanulmány VII. 17

A digitális függőség csapdájában - Esettanulmány VIII. 20

Amikor a barátság mérgező lesz - Esettanulmány IX. 23

A saját hang megtalálása - Esettanulmány X. 25



A K I R E K E S Z T E T T D I Á K E S E T T A N U L M Á N Y I .

Cím: "A kirekesztett diák" – elfogadás, empátia és csoportkohézió fejlesztése drámapedagógiai eszközökkel

Téma: Kirekesztés, társas kapcsolódás, társas elfogadás az iskolai közösségben

A fókusz a társas kirekesztés pszichoszociális hatásain, az empátia hiányán, valamint a közösségi beavatkozás lehetőségein van. A történet egy konkrét résztvevő, Bence példáján keresztül mutatja be, hogyan lehet a résztvevők társas érzékenységét fejleszteni egy kortárs közösségben.

Cél: A résztvevők saját élettapasztalatainak mozgósítása és a sztereotípiák felülvizsgálata az adott témával kapcsolatban, valamint az empátia és a társas felelősség fejlesztése, a kirekesztés működésének megértése és a sztereotípiák tudatosítása.

Idő: kétszer 60 perc

Szituáció, drámai keret: Egy 10. osztályos, 16 fős szakközépiskolai osztályban a pedagógus azt tapasztalta, hogy Bence rendszeresen kirekesztett helyzetbe kerül: nem vonják be a közös műhelymunkákba, gyakran viccek céltáblája.

A probléma: A résztvevők kevés empátiával, gyakran cinikusan reagálnak társuk másságára (introvertált viselkedés, beszédbeli görcs), ami felerősíti a kirekesztő mechanizmusokat.

Módszer: a foglalkozás drámapedagógiai és kompetenciafejlesztő eszközökkel dolgozza fel a kirekesztés, elfogadás és empátia témaköreit. Ezek a módszerek együttesen támogatják az **empátia**, a **kommunikációs készségek**, valamint a **társas tudatosság** fejlődését, és segítenek biztonságos közegben feldolgozni a fiatalokat érintő nehézségeket, miközben valós tapasztalatot szereznek a problémákról.

A foglalkozássorozat Gavin Bolton[1] és Dorothy Heathcote[2], Jonathan Neelands[3] drámapedagógiai elvein, valamint a soft skills kompetenciaalapú fejlesztési modelljein alapul. A feldolgozás során az alkalmazott módszertan lehetővé teszi, hogy a résztvevők egy képzelt szituációban, szerepeken keresztül sajátítsák el a társas együttéléshez szükséges készségeket.

A foglalkozás leírása:

1. "Közös pontjaink térképe" - ráhangolódás

Cél: közösségi érzés erősítése, hasonlóságok tudatosítása, inkluzivitás elmélyítése

Leírás:

A foglalkozásvezető különböző állításokat olvas fel (pl. „Szeretek zenét hallgatni”, „Éreztem már magam egyedül egy csoportban”, „Nehéz nekem új emberek előtt megszólalni”, „Szeretem, ha meghallgatnak”). Aki az állítással azonosul, egy lépést előre lép vagy felemeli a kezét.

Ezután párokba állnak, és egy-egy közös élményt, érzést mesélnek el a megosztott élmény kapcsán. A gyakorlat közben kialakul az az élmény, hogy „nem vagyok egyedül” – ez lebontja a szorongást, és előkészíti a csoportot az érzékenyebb témák feldolgozására.

Fejlesztett kompetencia: empátia, kapcsolódás, önreflexió, bizalomépítés

2. "Sztár vagyok" konvenció

Cél: pozitív énkép erősítése, egyedi tulajdonságok felelevenítése, elfogadó légkör kialakítása

Leírás: mindenki elmond valami pozitívát önmagáról, amire büszke, és a többiek tapsolással erősítik ezt meg. Különösen hasznos önértékelés és pozitív önkép fejlesztésére.

Fejlesztett kompetencia: önreflexió, pozitív énkép, társas megerősítés

3. "Egy nap az iskolában"- szerepjáték

Cél: empátia, nézőpontváltás, közösségi érzékenység fejlesztése

Leírás: Kiscsoportokban dramatizálnak Bence egy iskolai napját – akár belső, akár külső nézőpontból. A bemutatás után a csoport közösen visszajelzést ad, reflektálva az átélt érzésekre és viselkedésekre. A szerepjáték alkalmas arra, hogy érzékenyvé tegye a csoporttagokat a másik perspektívájára.

Fejlesztett kompetencia: empátia, nézőpontváltás, együttműködés, reflektív gondolkodás

4. Gondolatkövetés – reflektív konvenció

Cél: belső motivációk megértése, érzelmi tudatosság, empátia elmélyítése

Leírás: A résztvevők feladata egy rövid jelenet készítése az osztálytermi kirekesztő szituációról. A foglalkozásvezető közben többször megállítja a játékot, és felszólít egy-egy szereplőt, hogy „gondolkodjon hangosan”: ossza meg, mit érez, miért nem lép közbe, mitől fél, mi játszódik le benne. A többiek aktívan figyelnek, ezt követi a kiscsoportos megbeszélés.

A módszer a drámai reflexiót segíti. A dramatikus konvenció lehetőséget ad a résztvevőknek arra, hogy különböző szerepekből (áldozat, bántalmazó, szemlélő) reflektáljanak az eseményekre, miközben saját élményeiket és belső dilemmáikat is megfogalmazhatják. A feladat különösen hatékony **az empátia, érzelmi tudatosság és kritikai gondolkodás és az egyéni felelősség fejlesztésében**, valamint annak felismerésében, hogy ugyanazon helyzet többféle

szempontból értelmezhető. A szituáció dramatikus újrajátszása segíti a résztvevőket cselekvési lehetőségek azonosításában is.

Fejlesztett kompetencia: érzelmi tudatosság, önreflexió, empátia, döntés-tudatosság

5. „Bence bennem”- reflektív kör

Cél: élmények feldolgozása, csoportkohézió megerősítése, introspektív tudatosság

Leírás: A sorozat végén körben ülve minden résztvevő megoszt egy gondolatot vagy érzést, amit magával visz a foglalkozásokról. Facilitált kérdések segítik az élmények tudatosítását: „Hol láttad önmagad a helyzetekben?” „Mit változtatnál a következő hasonló szituációban?”

Fejlesztett kompetencia: önreflexió, érzelmi intelligencia, társadalmi felelősségvállalás

A tanulási folyamat eredménye:

A drámapedagógiai eszközök segítségével a résztvevők belehelyezkedhetnek a különböző szereplők nézőpontjába: a kirekesztett résztvevőébe, a szemlélődőkébe, és azokéba, akik aktívan vagy passzívan hozzájárulnak a kizáráshoz.

Ez a módszer lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy érzelmileg is kapcsolódjanak a helyzethez, fejlődik az empátiás készségük, valamint érzékenyebbé válnak a közösségi felelősségvállalás iránt, megértik, mit élhet át valaki, aki nem találja a helyét a közösségben, és milyen hatással van rá a közöny vagy a gúny. A foglalkozás eredményeként új megvilágításba kerül a „hallgatás” és a közöny működése, az egyéni felelősség felismerése és a konstruktív viselkedésminták megfogalmazása.

Összességében a foglalkozás nemcsak a témával való ismeretszerzést szolgálja, hanem aktívan hozzájárul a közösségi kompetenciák, az önreflexió és az empátia fejlődéséhez, a résztvevők egy védett, biztonságos térben dolgozhatják fel a valós életben is jelen lévő nehézségeket.

Fejlesztett kompetenciák:

- empátia, kommunikáció
- konfliktuskezelés
- társadalmi tudatosság



ANNA VÁLASZTÁSA

ESETTANULMÁNY II.

Cím: "Anna választása" – identitáskonfliktus és külső elvárások drámapedagógiai feldolgozása

Téma: identitáskonfliktus és külső elvárások, saját vágyak és szülői elvárások konfliktusa, döntéshozatal és önazonosság keresése, pályaaorientáció

Cél: A résztvevők élményalapon dolgozzák fel a döntés terhét, a saját vágy és külső elvárás ütköztetését, az identitásukhoz való viszonyuk tudatosítását, valamint a konfliktus megértésén keresztül a cselekvési készség fejlesztését.

Időtartam: Kétszer 60 perc

Szituáció, drámai keret: A főszereplő, Anna, 19 éves fiatal, aki a szülei nyomására közgazdaságtant tanul, miközben ő színésznő szeretne lenni. A tanulmányai nem okoznak örömet, identitásválságba kerül, magányosnak érzi magát, és egyre jobban szorong. A történet akkor kezdődik, amikor meghívást kap egy tehetségkutató meghallgatására, ám ez egybeesik egy fontos vizsgával.

Módszer: A foglalkozás **drámapedagógiai és kompetenciafejlesztő eszközökkel** dolgozik: a személyes élmények előhívásával, szerepjátékok, fórumdráma és reflektív gyakorlatokon keresztül járja körbe az identitás és elvárások konfliktusát. Ezek az eszközök együttesen támogatják az **érzelmi tudatosság**, a **döntési képesség**, az **önérvényesítés**, a **kommunikáció**, valamint a **társas felelősségvállalás** fejlődését.

Foglalkozás leírása

1. Anna belső hangja" - ráhangolódás

Cél: elősegíti a résztvevők érzelmi bevonódását a főszereplő dilemmájába, személyes élmény mozgósítása az identitás és elvárások témájában.

Leírás: A csoport körben ül. A foglalkozásvezető felvezet egy kérdést: „Voltál-e valaha olyan helyzetben, amikor mások elvárása és a saját vágyad között kellett választanod?” A résztvevők röviden válaszolnak, belső monológot alkotva (pl. „Szerettem volna... de inkább...”). Ezt követően

párokban megbeszéljük a helyzethez kapcsolódó érzéseiket. A gyakorlat segít megnyitni a csoportot, és előkészíti az érzelmi bevonódást Anna történetébe.

Fejlesztett kompetencia: önismeret, érzelmi tudatosság, empátia

2. „Tréfás dialógus-identitás” - szerepjáték

Cél: A külső elvárások és a belső vágyak közötti konfliktus élményszerű megtapasztalása, humorral oldva a feszültséget.

Leírás: A résztvevők párokba rendeződnek. Az egyik fél Anna szerepét játssza, aki színészi pályára vágyik, a másik a szülők hangján szól, akik a közgazdasági karriert erőltetik. A dialógusokat szándékosan gyors, túljátszott, tréfás formában adják elő, mintha „szerepjátékban” vitatkoznának. A cél, hogy a résztvevők megtapasztalják a vélemények ütközésének érzelmi hatását. A jelenetek után a csoport visszajelzést ad arról, mit éreztek, hol volt nehéz, vagy épp nevetséges a kommunikáció.

Fejlesztett kompetencia: konfliktuskezelés, kommunikációs dinamika

3. „A belső filmem” - címadó mondatok

Cél: A döntési helyzet belső megélésének kifejezése kreatív formában; a belső és külső elvárások közti feszültség tudatosítása.

Leírás: A résztvevők képzeletben „filmet” készítenek Anna történetéről. Egyénileg 2-3 „címadó mondatot” fogalmaznak meg, amelyek a film egy-egy jelenetéhez kapcsolódnak (pl. *„Ott álltam a két ajtó előtt: vizsga vagy színpad?”*, *„Anyám hangja a fejemben harsogott, de a szívem mást súgott.”*). Ezeket nagy papírlapra is leírják. Ezután kisebb csoportokban megosztják egymással a mondataikat, és választanak egyet, amit közösen képpel is megjelenítenek (pl. állókép formájában).

A feladat segíti a résztvevőket abban, hogy kívülről ránézzenek egy belső konfliktusra, és megtalálják saját narratívájuk hangját.

Fejlesztett kompetencia: érzelmi tudatosság, kreatív önkifejezés, önreflexió, identitástudat

4. Kiterjesztett fórumszínház – mélyítő drámapedagógiai konvenció

Cél: aktív bevonás, új perspektívák felvetése, közösségi támogatás megélése

Leírás: A résztvevők kiscsoportos munkaformában 3 alternatív megoldást dolgoznak ki, mindegyik egy lehetséges kimenetet dolgoz ki, jeleneteket készítenek és bemutatják, miközben a többi résztvevő beléphet a jelenetekbe, kérdezheti a szereplőket („Miért ezt választottad?”, „Hogyan érint ez téged?”).

- o **Anna a saját vágyait követi** – elmegy a meghallgatásra, és vállalja a következményeket.

- o **Anna enged a szülői elvárásoknak** – lemond a meghallgatásról, és tovább tanul.
- o **Anna próbál kompromisszumot kötni** – beszél a szüleivel, és keres más megoldást.

Fejlesztett kompetencia: kreatív együttműködés, interperszonális érzékenység, reflexivitás, alternatív megoldási stratégiák kidolgozása,

5. „Anna döntése bennem” - reflektív kör

Cél: Az élmények személyes szintre hozása, önreflexió a témáról, belső tanulságok megfogalmazása.

Leírás: A csoport visszakapcsolódik a kiinduló kérdéshez. A résztvevők körben ülnek, és megfogalmazzák: „Ha Anna helyében lennék, én... választanék, mert...”. Megosztják, mi lett volna számukra nehéz ebben a helyzetben, és mi az, ami segítené őket a döntésben. A zárókör segít tudatosítani az élményt, megerősíti az önreflexiót, és építi az önismeretet.

Fejlesztett kompetencia: önreflexió, identitás-megerősítés, döntési tudatosság

Tanulási folyamat és eredmények

A résztvevők élményszinten megélik egy identitásbeli konfliktus súlyát. A döntési alternatívák dramaturgiai megközelítése által tudatosul, hogy a választút komplex. A döntések kidolgozása és vizualizálása aktív tanulást és reflexiót eredményez. A fórumdráma lehetőséget ad a csoporttagoknak, hogy személyesen reagáljanak, ezzel felelősséget és empátiát tanuljanak. A résztvevők megtapasztalhatják, **hogyan egy-egy döntési helyzet többféle szempontból értelmezhető.**

Fejlesztett kompetenciák:

- önismeret, érzelmi tudatosság, empátia
- konfliktuskezelés, kommunikációs dinamika
- interperszonális érzékenység, együttműködés, alternatív megoldáskeresés
- döntési tudatosság, identitás-megerősítés, felelősségvállalás



Cím: "A tömegben egyedül" – a felszínes közösségektől a valódi kapcsolódásig

Téma: személyes jóllét és a tartalmas kapcsolatok, felszínes közösségek és a valódi kapcsolódás hiánya a serdülőkorban

Cél: A résztvevők szembesítése a felszínes kapcsolatok ürességével, a valódi emberi kapcsolatok értékének tudatosítása, valamint a mélyebb, bizalmi kapcsolatok kialakításához szükséges készségek fejlesztése.

Idő: kétszer 60 perc

Szituáció, drámai keret: Márk 20 éves, másodéves egyetemi hallgató. Lakótársaival egy belvárosi albérletben él, és szinte minden este valamilyen programon vesz részt, Instagram-oldalán 2800 követője van, és a posztjai alatt mindig tucatnyi komment és szív jelenik meg.

Márk egy szombat este a barátaival ül egy szórakozóhelyen mindenki jól érzi magát, ő maga is mosolyog és viccelődik. Amikor azonban megpróbálja velük megosztani, hogy családi problémái vannak, a többiek nem reagálnak érdemben: "Hé, ne legyünk már depressziósak!"

Hazafelé menet, ahogy Márk egyedül sétál, egy furcsa üresség fogja el. Eszébe jut, hogy az elmúlt hónapokban számtalanszor volt hasonló helyzetben, minden héten legalább 4-5 programon vesz részt, valójában azonban senki sem tudja, hogy ő mit érez, mik a félelmei, vagy hogy mi foglalkoztatja igazán, senki sem hallgatja meg őt.

A probléma: Márk népszerűsége és aktív társasági élete ellenére egyre mélyebb magányosságot él át. Felismeri, hogy kapcsolatai felszínesek, de nem tudja, hogyan változtasson ezen anélkül, hogy elveszítené jelenlegi státuszát. A barátai nem értik a problémáját, sőt, azt hiszik, hogy tökéletes élete van. Márk dilemmája, hogy vágyik a valódi kapcsolatokra, de fél a sebezhetőségtől és attól, hogy ha megváltozik, egyedül marad.

Módszer: A foglalkozás a drámapedagógia és a coaching eszköztárát ötvözi. A drámapedagógiai konvenciók (pl. „belső monológ”) segítenek a résztvevőknek megérteni Márk nehézségeit, a coaching feladatok a megoldásorientált gondolkodást és a cselekvési stratégiák kidolgozását támogatják.

A foglalkozás leírása:

1. "Kapcsolat-térkép" - ráhangolódás

Cél: A saját kapcsolati háló minőségének felmérése, a téma személyessé tétele.

Leírás: A résztvevők egy nagy papírra felrajzolják a saját „kapcsolat-térképüket”. A lap közepére saját magukat rajzolják, majd körülöttük helyezik el a számukra fontos embereket. A távolság a kapcsolat szorosságát jelöli. A vonalak vastagsága a kommunikáció gyakoriságát, a színek pedig

a kapcsolat minőségét (pl. zöld: bizalmi, sárga: felszínes, piros: konfliktusos). A térképek megosztása után a résztvevők közösen elemzik a tapasztalatokat.

Fejlesztett kompetencia: önreflexió, kritikai gondolkodás, vizuális kommunikáció, rendszerszemlélet.

2. Forró szék - drámapedagógiai konvenció

Cél: A mélyebb megértés elősegítése, a különböző nézőpontok feltárása, az empátia fejlesztése.

Leírás: Egy önkéntes résztvevő beül a "forró székbe" Márk szerepében. A többiek körülötte állnak, és kérdéseket tehetnek fel neki a motivációiról, érzéseiről, félelmeiről. A kérdések fokozatosan mélyülnek: "Mit érzel, amikor egyedül mész haza?" "Mitől félsz a legjobban?" "Mit szeretnél mondani a barátaidnak?" A foglalkozásvezető facilitálja a beszélgetést, és segít a mélyebb rétegek feltárásában. A gyakorlat után a "Márk" megosztja az élményeit, majd a többiek reflektálnak arra, amit hallottak.

Fejlesztett kompetencia: empátia, aktív hallgatás, kérdezéstechnika, érzelmi intelligencia.

3. Három út" - kiscsoportos improvizáció, mélyítő konvenció

Cél: Alternatív cselekvési lehetőségek kipróbálása, a különböző választások következményeinek megtapasztalása.

Leírás: A csoport három kiscsoportra oszlik, mindegyik egy-egy alternatív megoldást dolgoz ki és játszik el improvizációval. 1. csoport: Márk elmondja a barátainak, hogy zavarja őt ez a helyzet, és szeretne változtatni rajta. 2. csoport: Márk elhallgatja az érzéseit, de új környezetben, új emberekkel próbál mélyebb kapcsolatokat kialakítani. 3. csoport: Márk fokozatosan, egy-egy barátjával külön-külön próbál őszintébb beszélgetést kezdeményezni. Minden csoport 5-8 perces jelenetet készít, majd bemutatja. A többiek értékelik a megoldások előnyeit, hátrányait és megvalósíthatóságát.

Fejlesztett kompetencia: alternatív gondolkodás, döntéshozatal, következmények felmérése, kreatív problémamegoldás

4. "Cselekvési terv műhely" - coaching eszköz

Cél: Konkrét, gyakorlati megoldások kidolgozása Márk helyzetére, a cselekvési lehetőségek feltárása.

Leírás: A résztvevők kiscsoportokban dolgoznak, és konkrét javaslatokat gyűjtenek arra, hogy Márk mit tehet a helyzetében. A javaslatok három kategóriába sorolódnak: 1) Mit mondhat/tegyen a következő alkalommal, amikor valaki elutasítja a mélyebb beszélgetést? 2) Hogyan kezdeményezzen őszintébb kapcsolatokat? 3) Milyen új helyzeteket/környezeteket kereshet fel, ahol mélyebb kapcsolatok alakulhatnak ki? Az eredményeket közösen értékelik.

Fejlesztett kompetencia: problémamegoldás, kreativitás, stratégiai gondolkodás, cselekvési terv készítése.

5. "Kapcsolat-szándék" - reflektív zárás

Cél: A tanultak összegzése, személyes elköteleződés a változás mellett.

Leírás: Minden résztvevő megfogalmaz egy konkrét szándékot a saját kapcsolatai mélyítésére. A szándékokat egy közös plakátra írják fel, amelyet kifüggesztenek az osztályteremben. A gyakorlat a személyes felelősségvállalást és a közösségi támogatás erejét hangsúlyozza.

Fejlesztett kompetencia: önreflexió, tudatosság, elköteleződés, cselekvési terv készítése.

A tanulási folyamat eredménye:

A foglalkozás során a résztvevők megértik, hogy a valódi kapcsolatok minősége nem a mennyiségtől függ. Felismerik a sebezhetőség és az őszinteség fontosságát a mély kapcsolatok kialakításában. Képesé válnak tudatosabban figyelni a saját és mások kommunikációjára, és konkrét eszközöket kapnak a felszínes beszélgetések meghaladására. A különböző módszerek együttes alkalmazása lehetővé teszi, hogy a résztvevők komplex módon, élményszerűen dolgozzák fel a témát, ami változást eredményezhez a kapcsolataikban.

Fejlesztett kompetenciák:

- szociális és kapcsolatépítés készségek
- kommunikációs készségek
- kreatív problémamegoldás
- egyensúly megteremtése a kapcsolatokban



Cím: Tökéletes élet? – online identitás és valódi én konfliktusa

Téma: Digitális jólét, mentális egészség

Az online identitás és a valódi én közti feszültség, az elvárások torzítása, médiaérzékenység. A fókusz azon van, hogyan torzítja az online jelenlét az énképet, milyen szerepet játszanak az

elvárások – önmagunk és mások részéről –, és hogyan lehet ebben tudatosan megmaradni.

Cél: A foglalkozás célja, hogy a résztvevők tudatosabban reflektáljanak az online jelenlétükre, felismerjék a közösségi média torzító hatásait, és megerősítsék saját önértékelésüket az összehasonlítás ellenére, valamint képesek legyenek a saját online viselkedésük és érzelmi reakcióik tudatos felismerésére, digitális önreflexióra.

Szituáció, drámai keret: „Tökéletes élet?” – Egyetemisták az Instagram-nyomás alatt

Egy népszerű egyetem kommunikáció szakos elsőéves hallgatói közül többen is jelezték a mentoruknak, hogy fáradtnak, frusztráltnak, szorongónak érzik magukat. Egy informális csoportbeszélgetés során kiderült: a hallgatók jelentős része napi több órát tölt el közösségi média felületeken, elsősorban Instagramon és TikTokon. Többen bevallották, hogy a „tökéletes testek”, „áloméletet élő kortársak” és a „sikeres tartalomgyártók” látványa miatt úgy érzik, nem elég produktívak, elég szépek vagy elég érdekesek.

Kinga kiváló teljesítményű hallgató, minden képet megszerkeszti, mielőtt feltölti, és még így is bizonytalan, hogy "elég jól mutat-e" másokhoz képest. Egyre gyakoribban hasonlítja magát másokhoz, úgy érzi, hogy „láthatatlanná vált”, nem meri a számára fontos tartalmakat posztolni, mert úgy érzi, hogy „nem elég érdekes, és rontaná a képet a feedben”. Kinga így fogalmaz: „Van egy volt barátnőm, aki most Dubajban él, fitnessztréner lett, folyamatosan posztol a tengerpartról meg a luxuséletről. Nézem, és azt érzem, hogy én meg a koliszobában ülök, szendvicset eszem, és fogalmam sincs, mit akarok az élettől.”

Módszer: A foglalkozás drámapedagógiai és soft-skills eszközöket alkalmaz, kreatív feladatokkal segít felfedezni az online én és valódi énkép közti feszültséget. A módszer biztonságos keretet teremt, ahol valós életbeli nehézségeket lehet szerepjáték, reflexió és közös gondolkodás révén feldolgozni.

Foglalkozás leírása:

1. „Én a képernyő mögött” - ráhangolódás

Cél: Személyes bevonódás elősegítése, saját online élmények és érzések felszínre hozása

Leírás: A résztvevők kényelmes körben ülve meghívást kapnak arra, hogy gondolatban végiglapozzák az utolsó öt posztjukat valamelyik közösségi média felületükön. A foglalkozásvezető segítő kérdéseket tesz fel: „Mit mutattál meg magadról ezekben?”, „Volt olyan, amit elhallgattál vagy megszépítettél?”, „Kiknek szólt a bejegyzés valójában?” Ezt követően a résztvevők egyénileg papírra vetnek egy rövid, belső monológot: „Amit nem osztottam meg, de fontos lett volna, az...” – ezt követően páros megosztás történik. A cél nem a digitális büntudatkeltés, hanem az őszinte kapcsolódás megélése és a belső önreflexió elindítása.

Fejlesztett kompetencia: önreflexió, érzelmi tudatosság, hiteles önkifejezés

2. „Online ÉN – Valódi ÉN” tükörijáték

Cél: A külső és belső énkép közötti különbségek érzékeltetése, testtudat és énkép kapcsolata

Leírás: Páros gyakorlatban a résztvevők először bemutatják egymásnak „a digitális énjüket” – néhány pózt, gesztust, szót, amit gyakran használnak online (pl. „filter- mosoly”, „képaláírás-hangulat”). Ezután ugyanezek a párok bemutatják egymásnak a „valódi ént” – úgy mozognak, beszélnek, viselkednek, ahogy otthon, bizalmi közegben tennék. A játék után rövid megbeszélés történik: „Melyik érződött természetesebbnek?”, „Milyen érzés volt viselni ezeket a maszkokat?”

Fejlesztett kompetencia: önazonosság, testtudatosság, kommunikációs önbizalom

3. „Az Influenster-profil esete”- csoportos dramatikus improvizáció

Cél: Az online szerepek dramatikus kipróbálása, kritikai gondolkodás fejlesztése

Leírás: A résztvevők három fős csoportokat alkotnak. Mindegyik csapatnak létre kell hoznia egy „influenster profilt” – választhatnak, hogy gasztro, divat, lifestyle vagy self-branding témát építenek fel. Kitalálják a profil nevét, hangnemét, célközönségét, és rövid jelenet formájában (mintha egy story-t forgatnának) előadják, milyen tartalmat készítenének. A bemutatók után a csoport közösen visszatekeri a jelenetet: mi van a képkockák mögött? Hogyan érzi magát a szereplő valójában, amikor kikapcsolja a kamerát? A cél a média-fogyasztási szokások és közlési stratégiák mögötti szándék és érzelem felismerése.

Fejlesztett kompetencia: médiaérzékenység, kreativitás, kritikai gondolkodás, szociális érzékenység

4. „Gondolatkövetés: Kinga az utolsó poszt előtt” - drámajáték

Cél: belső motivációk és elvárások ütköztetésének feltárása

Leírás: Egy közösen megbeszélte szituációt játszanak el: Kinga készül megosztani egy képet, amely számára érzékeny (pl. előnytelen megjelenés, kudarcélmény). A jelenet közben a játékvezető megállítja az időt, és felszólítja a szereplőt, hogy „gondolkodjon hangosan” – ossza meg a gondolatait: „Félek, hogy kinevetnek...”, „Azt szeretném, ha valaki látná, hogy ez is én vagyok.” A jelenetbe mások is beléphetnek, és saját gondolatokat mondhatnak el. Az improvizációt kiscsoportos megbeszélés követi.

Fejlesztett kompetencia: érzelmi intelligencia, önazonosság, bátorság, társas biztonságérzet

5. „Ki vagyok én online?” - reflektív kör

Cél: Közös élmények lezárása, az egyéni felismerések tudatosítása és megosztása a csoporttal; a digitális identitás és a valós önkép közti kapcsolat megerősítése, biztonságos térben történő önkifejezés

Leírás: A résztvevők körbe ülnek, nyugodt, bizalmi térben. A foglalkozásvezető először segítő kérdésekkel hangolja rá a résztvevőket az önreflexióra: „Mit vittél haza magaddal ma?”, „Volt olyan felismerés, ami meglepett?”, „Hogyan tudnád bátrabban képviselni a valódi énedet az

online térben?" Ezután mindenki egy mondatban megfogalmazza: „Ha ma valamit megmutathatnék az online világban abból, aki vagyok, az lenne...”

Fejlesztett kompetencia: identitás-megerősítés, önkifejezés biztonságos közegben, érzelmi integráció, reflektív gondolkodás, társas elfogadás

Tanulási folyamat, eredmények

A feladatok segítségével a résztvevők megérthetik, hogyan torzítja a média a valós identitást, és hogy az önkép kialakításában mennyire meghatározó az online jelenlét. A foglalkozás segít a résztvevőknek felismerni az online tér torzító hatásait, támogatja az önreflexiót, megerősíti az offline identitást és önértékelést, valamint támogatja az őszinte párbeszédet az elvárásokról és önképzavarokról.

Fejlesztett kompetenciák:

- önreflexió, érzelmi tudatosság
- önazonosság, testtudatosság, önbizalom
- digitális tudatosság, médiaérzékenység, kritikai gondolkodás
- érzelmi intelligencia, bátorság, társas biztonságérzet
- identitás-megerősítés, reflektív gondolkodás, társas elfogadás



Cím: "Hangot adni önmagunknak" – önérvényesítés és kulturális identitás a kisebbségi létben

Téma: Kulturális identitás, kisebbségi lét tapasztalata, önkifejezés nehézsége, identitás elfogadása egy interkulturális közegben, *kisebbségi létből fakadó önérvényesítési bizonytalanság,* önbizalom

Módszertan: az alkalmazott gyakorlatok megalapozott drámapedagógiai és soft-skills eszközökre épülnek. A foglalkozás drámapedagógiai háttere lehetőséget ad a résztvevőknek egy olyan tanulási folyamatra, amely **a fikció világán belül, biztonságos környezetben** teszi lehetővé a résztvevők számára, hogy **személyes, erkölcsi, társadalmi kérdéseket** vizsgáljanak és dolgozzanak fel **saját élményeken keresztül**.

Cél: A résztvevők saját kisebbségi identitásukhoz való viszonyának tudatosítása, az önérvényesítés gyakorlása, sztereotípiák felülvizsgálata, valamint a kulturális önbizalom erősítése.

Időtartam: kétszer 60 perc

Szituáció (drámai keret): Egy fiktív országban, Valoriában több nyelvű és kulturális háttérrel rendelkező fiatalok élnek együtt, új ifjúsági fórum alakul, amelybe különböző régiókból delegálnak képviselőket. A cél közös szabályokat alkotni az iskolák, közösségi terek és a kulturális reprezentáció ügyében. A tagok között vannak olyan fiatalok is, akik kisebbségi nyelvet beszélnek, és kulturálisan más szokásokat hoznak magukkal, közülük a jó képességeik ellenére sokan visszahúzódnak, és nem merik megfogalmazni véleményüket többségi nemzetiség jelenlétében. A közös szabályalkotásban részt vesz Mira, egy magyar anyanyelvű, jó résztvevő, kreatív ötletekkel rendelkező lány, aki azonban bizonytalan: többségi társai jelenlétében visszahúzódná válik, és nem meri megfogalmazni a véleményét.

A probléma: A résztvevők kulturális identitásból fakadó bizonytalanság, hangjuk hallatása iránti igény, és az elvárásokhoz való alkalmazkodás közti feszült dinamika, amely gátolja az önkép és csoportbeli szerepvállalás erősödését.

Foglalkozás leírása

1. „Kultúra-összekötők” - ráhangolódás

Cél: előkészíti a személyes bevonódást, közös kulturális alap megteremtését, érzékelteti, hogy "nem vagyok egyedül".

Leírás: A foglalkozásvezető kulturális állításokat olvas fel (pl. „Írtál már verset anyanyelveden?”). Aki egyetért, felemeli a kezét, vagy előrelép. Ez láthatóvá teszi a kulturális ragasztóerőt. Ezután párokban 1–2 percen egy releváns élményt osztanak meg (pl. mikor voltak büszkék a kultúrájukra).

Fejlesztett kompetencia: önreflexió, identitástudat, közösségi érzékenység, kommunikáció

2. „Sokarcú identitás” (társadalmi szerepek) - drámajáték

Cél: megjeleníti és érzékelteti az identitásbeli dilemmákat, erőpozíciók különbségét

Leírás: Kiscsoportos szituációk készítése: pl. új közegben eltérő szerepet vállaló személyek (kisebbségi, többségi, vegyes háttérű, két országban élő stb.). A jelenet után minden csoport felidézi, hogyan érezte magát „énként” és „másként”.

Fejlesztett kompetencia: identitásérzékenység, empátia, szereptudat, társadalmi helyzetértelmezés.

3. „Hanggal hitet törni” - coach eszköz

Cél: önbizalom, hangos önkifejezés, kultúra felvállalása

Leírás: A résztvevők sorban elmondanak egy rövid, érzelmileg fontos üzenetet kulturális háttérükről („Valoriában nőttem fel, és...”) – először halkán, majd egyre hangosabban. A többiek tapsolással és bátorítással reagálnak.

Fejlesztett kompetencia: önérvényesítés, nyelvi önbizalom, érzelmi kifejezőkészség

4. Gondolatkövetés – drámapedagógiai konvenció

Cél: a belső gátak feltárása, érzelmi tudatosság fejlesztése

Leírás: A csoport eljátssza, hogy egy vegyes csapatban szavazást lebonyolító résztvevő bizonytalanságot él át. A játékvezető megállítja a jelenetet, és kiválaszt egy szereplőt, hogy hangosan megfogalmazza gondolatait („Miért nem jelentkezem? Miért félek kiállni?”). Ezután kiscsoportban reflektálnak.

Fejlesztett kompetencia: érzelmi tudatosság, belső erőforrások felismerése, döntésképeség, empátia

5. „Hol vagyok benne én?” - reflektív kör

Cél: személyes tanulság, identitás tudatosítása, záró reflexió

Leírás: A résztvevők körben ülve röviden megfogalmazzák: „Eddig... így éreztem...” majd „Büszke vagyok..., és szeretném, hogy mások is így lássanak.” Ez lezárja a folyamatot, és tudatosítja a változást.

Fejlesztett kompetencia: önreflexió, érzelmi stabilitás, énkép-fejlesztés, közösségi kommunikáció

Tanulási folyamat, eredmények

A szerepjáték során a résztvevők különböző szerepekben (többségi, kisebbségi, semleges közvetítő) próbálják megtalálni a közös hangot. A foglalkozás során a résztvevők fokozatosan feloldódnak kulturális identitásuk megosztásában, a szerepjáték és a belső hang hangossá tétele által megnő az önkifejező képességük.

Fejlesztett kompetenciák:

- önreflexió, identitástudat, közösségi érzékenység
- identitásérzékenység, empátia, szereptudat

- önérvényesítés, nyelvi önbizalom, érzelmi kifejezőképesség
- önreflexió, érzelmi stabilitás, énkép-fejlesztés



Cím: "Elhallgatott szorongás"

Téma: Mentális egészség, reziliencia, kommunikációs gátak feldolgozása

A fókusz a belső feszültségek, meg nem osztott szorongások hatásain, valamint a bizalmi kommunikáció és érzelmi biztonság kialakításának lehetőségein van. Arra hívja fel a figyelmet, hogy milyen sokszor nem látjuk a másik belső küzdelmeit. A foglalkozás során a résztvevők feltérképezik, hogy milyen belső és külső tényezők akadályozzák a nyílt kommunikációt, és hogyan lehet biztonságos légkört teremteni a lelki támogatásra.

Cél: A résztvevők személyes élményeinek mozgósítása a mentális egészség, belső nyomás témájában; a kommunikációs gátak felismerése és lebontása; érzelmi tudatosság és empátia fejlesztése.

Idő: kétszer 60 perc

Szituáció, drámai keret: Egy 12. évfolyamos gimnáziumi osztályban a résztvevők komoly megterhelés alatt állnak az érettségi közeledtével, heti több dolgozat, rendszeres szóbelik, pályaorientációs döntések, közeledő felvételik, valamint a szülői elvárások és saját belső megfelelési vágyak is terhelik őket. A résztvevők sokszor versengő légkörben léteznek, ahol kevés tér jut az őszinte megosztásra, a sebezhetőség kimutatására. A közösség felületesen jól működik, a „felszínen” nincs konfliktus, mégis egyre nő a belső távolság az osztálytagok között.

Kata, a csendes, jól teljesítő résztvevő hónapok óta visszahúzódóbb, fáradtabb, egyre ritkábban szólal meg. Kata orvosi egyetemre készül, a szülei és a környezete is magas elvárásokat támasztanak. Az utóbbi időben Kata egyre többet panaszkodik fejfájásra, nem jár el a közös programokra, és a közösségi oldala is teljesen inaktív. Egyik barátnője, Dóri felfigyel erre, de nem tudja, hogyan segíthetne. Dilemmája, hogy vajon szóvá tegye-e ezt egy olyan közegben, ahol

mindenki a tökéletes működés látszatát próbálja fenntartani. A történet ott indul, amikor Kata nem jelenik meg egy kulcsfontosságú biológiadolgozaton, és nem reagál sem az osztálycsoportban, sem privát üzenetekre.

Módszer: A foglalkozás drámapedagógiai és soft skills fejlesztő eszközökkel dolgozza fel a mentális jóllét, reziliencia, kommunikációs gáta és érzelmi kifejezés témáit. A módszerek támogatják az érzelmi intelligencia, a társas empátia, az önreflexió és a bizalom fejlesztését. A résztvevők biztonságos, fiktív térben reflektálhatnak saját élményeikre és a közösségi támogatás lehetőségeire.

A foglalkozás leírása:

1. „Rejtett viharok” - ráhangolódás

Cél: személyes élmények mozgósítása a belső szorongás és kifelé mutatott viselkedés különbségéről

Leírás: A résztvevők egy-egy papírlapra rajzot készítenek két oldalra: az egyik oldalon egy mosolygó arcot, amely a külvilág felé mutatott képet szimbolizálja, a másik oldalon pedig valamilyen belső érzést megjelenítő képet (pl. vihar, köd, üresség, sötétség, szél, nyomás). A résztvevők ezután körben ülve megosztják gondolataikat egy vezetett beszélgetés keretében, olyan kérdések mentén, mint: „Voltál-e már úgy, hogy kívül mosolyogtál, belül pedig mást éreztél?”, „Milyen helyzetek váltják ki benned ezt az ellentmondást?” Ez a gyakorlat érzelmi biztonságot és nyitottságot teremt, megalapozva a drámai feldolgozást.

Fejlesztett kompetencia: önreflexió, érzelmi tudatosság, kapcsolódás

2. „Kata naplója” - drámajáték

Cél: belső élmények dramatikus megjelenítése

Leírás: A foglalkozásvezető egy rövid, fiktív naplórészletet olvas fel Kata nézőpontjából, amely utal a lány belső világára és elszigeteltségére („Ma megint senkinek nem szóltam, pedig Dóri kérdezett valamit... olyan könnyű elbújni egy ötös mögé. Néha azt érzem, nem is létezem igazán.”). Ezután a résztvevők 3-4 fős csoportokban dramatikus jeleneteket hoznak létre Kata napjának különböző pillanataiból: otthon, iskolában, a barátai körében vagy egyedül. A jelenetek bemutatását követően a foglalkozásvezető megállítja a játékot, és gondolatkövetéssel aktiválja a szereplőket („Mi zajlik most benned?”, „Miért nem mondasz semmit?”). A szereplők belső monológban válaszolnak, a többiek pedig visszajelzést adnak a hallott érzelmi tartalomról.

Fejlesztett kompetencia: empátia, nézőpontváltás, dramatikus kifejezés

3. „Mi lenne, ha Kata beszélne?” - fórumgyakorlat

Cél: a megnyílás lehetőségeinek vizsgálata, kommunikációs akadályok feltérképezése

Leírás: A résztvevők eljátsszák azt a helyzetet, amikor Kata próbál beszélni egy tanárával, egy barátjával vagy a szüleivel. A jelenet elindul egy tipikus belső ellenállással („Úgysem értenének meg...”), majd egy ponton a jelenetet megállítják. A résztvevők beléphetnek Kata szerepébe, kipróbálhatják, mit mondanának másként, milyen érvekkel és érzésekkel tudnák átalakítani a helyzetet. A többiek visszajelzést adnak, hogy melyik próbálkozás volt számukra hiteles, segítő vagy elgondolkodtató. A gyakorlat fókuszában az áll, hogy mi segítheti Katát abban, hogy ne hallgassa el érzéseit.

Fejlesztett kompetencia: érzelmi önkifejezés, kommunikációs bátorság, társas érzékenység

4. „Belső segítőim” - csoportmunka

Cél: a belső erőforrások és külső támogatók tudatosítása

Leírás: A résztvevők kis csoportokban dolgoznak, és Kata belső erőforrásait jelenítik meg kreatív módon. Minden csoport „belső segítőket” hoz létre – például a humorát, egy kedves tanár biztató szavait, egy emléket egy jó napjáról, vagy egy képzeletbeli barát hangját. Ezeket vizuálisan is megjelenítik (rajz, tárgykompozíció, szoborcsoport), majd bemutatják a többieknek, miközben elmondják, mit képvisel az adott segítő és mikor tudna segíteni Katának. A gyakorlat során a résztvevők saját segítő élményeiket is párhuzamba állíthatják.

Fejlesztett kompetencia: reziliencia, pozitív énkép, kreatív gondolkodás

5. Erőforrás-kör - coach gyakorlat

Cél: belső erőforrások tudatosítása és aktivizálása a hétköznapi nehézségek leküzdéséhez

Leírás: A csoport körben ül. A foglalkozásvezető arra kéri a résztvevőket, hogy idézzenek fel egy korábbi helyzetet, amikor nehézséggel küzdöttek, mégis sikerült túljutniuk rajta. Mindenki megfogalmazza az élményét kötött mondatkezdéssel: „Akkor sikerült, mert...” Ezután kulcsszavakat tartalmazó kártyák (pl. „kitartás”, „barát”, „idő”, „zene”, „írás”) segítségével erőforrás-falat építenek. Zárásként mindenki kiválaszt egy kártyát, amelyre most is számíthatna, ha Kata helyében lenne.

Fejlesztett kompetencia: önreflexió, reziliencia, érzelmi tudatosság

6. „Mit viszek magammal?” - reflektív kör

Cél: záró reflexió, tapasztalatok integrálása

Leírás: A résztvevők körben egy-egy szóval vagy mondattal zárják a foglalkozást: „Ma megértettem, hogy...”, „Ha én lennék Kata, akkor...”, „Ezt viszem tovább: ...”. A megosztások lehetőséget adnak arra, hogy a csoport tagjai felismerjék saját belső párhuzamaikat, és elmélyülhessenek a témában. A foglalkozásvezető végül összefoglalja a közösen megfogalmazott értékeket és tapasztalatokat.

Fejlesztett kompetencia: önreflexió, érzelmi integráció, közösségi tudatosság

Tanulási folyamat eredménye:

A foglalkozás során a résztvevők megtapasztalják, milyen sok belső feszültség és ki nem mondott érzés húzódhat meg a látszólagos "jól működés" mögött. A dramatikus és reflexív gyakorlatok segítségével elmélyül az érzelmi tudatosság, fejlődik az empátia, és a résztvevők felismerik, milyen fontos a biztonságos, támogató közeg ahhoz, hogy egy fiatal meg tudjon nyílni.

Fejlesztett kompetenciák:

- érzelmi tudatosság
- önreflexió
- kommunikációs bátorság
- empátia és kapcsolódás
- reziliencia és támogató viselkedés



Cím: Az első munkahely – elvárások és kompromisszumok a karrierépítésben

Téma: munkahelyi elvárások, munka-magánélet egyensúly, szakmai kihívások, karrierépítés, pályaaorientáció problémája

Cél: A résztvevők szembesítése a munka világának valóságával, a work-life balance fontosságának tudatosítása, valamint a munkahelyi elvárások és személyes értékek közötti egyensúly megtalálásához szükséges készségek fejlesztése.

Idő: kétszer 60 perc

Szituáció, drámai keret: Tamás 20 éves, egyetemista, közgazdász hallgató. Életében először dolgozik, szakmai gyakorlaton van egy multinacionális cégnél. A gyakorlat alatt jól teljesített, a kollégái kedvelik, és felajánlották neki, hogy a diploma megszerzése után maradhat a cégnél. Az alkalmazottaktól azonban elvárják a hétvégi munkát, a túlórákat, és hogy "a cég az első" legyen az életében. A gyakorlat alatt már tapasztalta, hogy gyakran 19-20 óráig bent marad, és a hétvégén is kapott sürgős feladatokat.

Tamás arra gondol, hogy az egyetemen mindig arról beszéltek, milyen fontos a work-life balance, és ő maga is úgy képzelte el a jövőjét, hogy lesz ideje barátokra, hobbiakra, sportolásra. Tamás egyre inkább úgy érzi, hogy "túl naiv" volt az elvárásaival. Látja, hogy a többi gyakornok is elfogadja ezeket a feltételeket, és senki sem kérdőjelezi meg őket. Ugyanakkor szüksége van a munkára - anyagilag függetlenné szeretne válni, és tudja, hogy a munkaerőpiacon nehéz jó állást találni

Fókusz: Valóság vs. elvárások, work-life balance, első munkahelyi tapasztalatok, társadalmi nyomás, önérvényesítés vs. alkalmazkodás

A probléma: Tamás dilemmája, hogy elfogadja-e az állásajánlatot a kemény feltételekkel, vagy keressen mást, kockáztatva ezzel a biztos jövedelmet és karrierlehetőséget. Nem tudja, hogy az ő elvárásai irreálisak-e, vagy jogos igényei vannak. Érzi a társadalmi nyomást, hogy "hálásnak" kell lennie, miközben belül ellenáll a feltételeknek.

Módszer: A foglalkozás a drámapedagógia, a coaching és az értéktisztázás eszköztárát ötvözi. A drámapedagógiai konvenciók segítenek a résztvevőknek megérteni Tamás belső világát és a különböző nézőpontokat, a coaching feladatok a döntéshozatali folyamatot támogatják, az értéktisztázó gyakorlatok pedig a személyes prioritások meghatározásában nyújtanak segítséget.

A foglalkozás leírása:

1. Értékpiramis - ráhangolódás

Cél: A saját értékek és prioritások tudatosítása, a téma személyessé tétele.

Leírás: A résztvevők egy piramist rajzolnak, amelynek csúcsára a legfontosabb értéküket írják (pl. család, karrier, szabadság, biztonság, kreativitás). A piramis alsóbb szintjeire a kevésbé fontos értékeket helyezik el. A gyakorlat után párokban megbeszélik az értékeiket, majd a csoport közösen elemzi, hogy ezek hogyan befolyásolhatják a munkahelyi döntéseket.

Fejlesztett kompetencia: önreflexió, értéktudatosság, prioritások meghatározása, kommunikáció.

2. Belső monológ - drámapedagógiai konvenció

Cél: Az empátia fejlesztése, a probléma mélyebb megértése, a belső konfliktusok felszínre hozása.

Leírás: Egy önkéntes résztvevő eljátssza Tamás szerepét a villamoson hazafelé menet. Hangosan kimondja a gondolatait, az érzéseit, a dilemmáit: "Mit fognak szólni a szüleim, ha visszautasítom?" "Tényleg ilyen a felnőtt élet?" "Talán túl sokat várok?" A többiek csendben figyelnek, majd a monológ után megosztják a saját gondolataikat.

Fejlesztett kompetencia: empátia, nézőpontváltás, érzelmi intelligencia, aktív hallgatás.

3. Montázs - mélyítő konvenció

Cél: A lehetséges döntések pozitív és negatív következményeinek egyidejű bemutatása, a döntési dilemmák komplexitásának megértése, a választások árnyalt szemléletének kialakítása.

Leírás: A montázs olyan, mint egy filmes vágás, ahol különböző képek, szövegek és jelenetek egymás mellé kerülnek, hogy egy összetett üzenetet közvetítsenek, bemutassa egy helyzet ellentmondásait. A résztvevők közösen megvizsgálják a lehetséges döntések következményeit: 4 csoportot alkotnak és egyidejűleg bemutatják különböző eszközökkel a különböző döntések negatív és pozitív hatását. A bemutatás során míg egyik csoport előadja a létrehozott jelenetet, a másik csoport felolvassa a megírt szöveget.

a) Tételezzük fel, elfogadta az állást:

1. csoport: Dicsérő levél megírása a főnöktől Tamásnak 1 év múlva, amely bemutatja a karrierben elért sikereit.
2. csoport: Néma jelenetben kell ábrázolni az állás elfogadásának negatívumait. Egy 3-4 perces jelenetsor mutatja be Tamás mindennapjait 1 év múlva (pl. éjjel 23:00- kor otthon, kimerültén, még mindig dolgozik, vagy hétfvégén barátok hívják, de neki dolgoznia kell.)

b) Tételezzük fel, nem elfogadta az állást:

3. csoport: Egy barát levele Tamáshoz, melyben arról ír, hogy milyen jól érezte magát a közös programokon és a közös felkészülésen a maratonra.
4. csoport: Mímes játék során jelenet annak bemutatására, hogy Tamás visszautasította az állást, és annak következményeit. Egy 3-4 perces néma jelenetsort, mutatja be Tamás anyagi és szakmai nehézségeit. (pl. álláskeresés, pénzügyi gondok, önbizalom csökkenéses stb.)

Fejlesztett kompetenciák: Kritikai gondolkodás, a döntések komplexitásának és a különböző nézőpontok megértése, döntéshozatal, a következmények tudatos mérlegelése

4. Döntési mérleg - coaching eszköz

Cél: A döntéshozatali folyamat strukturálása, az előnyök és hátrányok tudatos mérlegelése.

Leírás: A résztvevők egy táblázatot készítenek két oszloppal: "Elfogadom az állást" és "Nem fogadom el az állást". Mindkét oszlopot további két részre bontják: rövid távú és hosszú távú következmények. A táblázat kitöltése után megbeszélik, hogy milyen tényezők a legfontosabbak a döntésben, és hogyan lehet ezeket súlyozni.

Fejlesztett kompetencia: kritikai gondolkodás, döntéshozatal, stratégiai tervezés, következmények felmérése.

5. Alternatívák műhelymunka - coaching eszköz

Cél: Kreatív megoldások keresése, a lehetőségek bővítése, a fekete-fehér gondolkodás elkerülése.

Leírás: A résztvevők kiscsoportokban dolgoznak, és alternatív megoldásokat keresnek Tamás helyzetére. Például: tárgyalás a munkafeltételekről, részidős munka lehetősége, más cégek keresése, további tanulás. Minden csoportnak legalább 3 kreatív alternatívát kell találnia, majd ezeket bemutatják és közösen értékelik.

Fejlesztett kompetencia: kreativitás, problémamegoldás, tárgyalási készségek, lehetőségek feltárása, döntéshozás stratégiájának elsajátítása

6. Személyes cselekvési terv - reflektív zárás

Cél: A tanultak összegzése, személyes elköteleződés a tudatos döntéshozatal mellett.

Leírás: Minden résztvevő megfogalmaz egy személyes cselekvési tervet a saját karrierjével kapcsolatban: milyen értékek alapján fog dönteni, milyen kompromisszumokra hajlandó, mikor mondana nemet. A terveket egy közös "értékfal" plakátra írják fel. A gyakorlat a személyes felelősségvállalást és a tudatos életvezetést hangsúlyozza.

Fejlesztett kompetencia: önreflexió, tudatosság, elköteleződés, cselekvési terv készítése.

A tanulási folyamat eredménye:

A foglalkozás során a résztvevők megértik, hogy a munka világában való eligazodás komplex folyamat, amely tudatos döntéseket és értékalapú választásokat igényel. Felismerik, hogy nem kell minden munkahelyi elvárást kritika nélkül elfogadni, és hogy joguk van saját értékeik és igényeik képviselésére. Gyakorlati eszközöket kapnak a döntéshozatalhoz, az alternatívák kereséshez.

Fejlesztett kompetenciák:

- tudatos döntéshozatal
- értékalapú életvezetés
- kreatív problémamegoldás
- alternatív megoldások kidolgozása
- döntéshozás stratégiájának elsajátítása



A DIGITÁLIS FÜGGŐSÉG CSAPDÁJÁBAN

ESTETTANULMÁNY VIII.

Cím: "A digitális függőség csapdájában"

Téma: digitális jóllét, digitális függőség és a valós emberi kapcsolatok megőrzése, digitális egyensúly

Cél: A résztvevők szembesítése a túlzott képernyőidő veszélyeivel, a valós emberi kapcsolatok értékének tudatosítása, valamint a digitális egyensúly megteremtéséhez szükséges stratégiák elsajátítása.

Idő: kétszer 60 perc

Szituáció, drámai keret: Egy 12. osztályos gimnazista lány, Sára egyre több időt tölt online, elhanyagolja tanulmányait és barátságait. Az osztály észreveszi, hogy Sára izolálódik, de nem tudják, hogyan segítsenek.

Sára viselkedése feszültséget kelt az osztályközösségben. A barátai tehetetlennek érzik magukat, a tanárok a tanulmányi eredményei miatt aggódnak. Sára nem ismeri fel a problémát, és védekezően reagál minden közeledésre.

Módszer: A foglalkozás a drámapedagógia és a coaching eszköztárát ötvözi. A drámapedagógiai konvenciók lehetőséget adnak a résztvevőknek, hogy belehelyezkedjenek Sára és a környezete helyzetébe, míg a coaching feladatok a megoldásorientált gondolkodást és a cselekvési stratégiák kidolgozását segítik.

A foglalkozás leírása:

1. "Digitális lábnyom" - ráhangolódás

Cél: A saját digitális szokások tudatosítása, a téma személyessé tétele.

Leírás: A résztvevők egy nagy papírra felrajzolják a saját „digitális lábnyomukat”: milyen platformokat használnak, mennyi időt töltenek online, milyen céllal. A rajzokat közösen elemzik, és megosztják egymással a tapasztalataikat. A gyakorlat ítékezésmentes légkörben zajlik, a cél a közös gondolkodás elindítása.

Fejlesztett kompetencia: önreflexió, kritikai gondolkodás, kommunikáció.

2. Sára belső világának feltárása - gondolatkövetés

Cél: Sára belső motivációinak, félelmeinek és vágyainak megértése, az empátia mélyítése.

Leírás: A résztvevők eljátsszák Sára egy tipikus napját: reggel felkel, iskolába megy, órán ül, szünetben egyedül van, hazamegy, online tölt időt. A foglalkozásvezető többször megállítja a jelenetet, és felszólítja "Sárátt", hogy mondja ki hangosan a gondolatait:

- Reggel, amikor felébred: "Mit gondolsz most, Sára?"
- Órán, amikor a tanár beszél: "Mi jár a fejedben?"
- Szünetben, amikor a többiek beszélgetnek: "Mit érzel most?"
- Otthon, amikor bekapcsolja a telefont: "Mire vágysz?"
- Éjjel, amikor nem tud aludni: "Mitől félsz?"

A többi résztvevő is hozzáadhat gondolatokat: "Szerintem Sára most arra gondol, hogy..." vagy "Talán Sára azt érzi, hogy..."

Fejlesztett kompetencia: empátia, érzelmi intelligencia, belső motivációk megértése, aktív hallgatás.

4. Kép és valóság - képaláírás konvenció

Cél: A digitális világ felszínes képei és a mögöttes valóság közötti különbség tudatosítása, a social media "tökéletes élet" illúziójának leleplezése, a kritikai médiatudatosság fejlesztése.

Leírás: Sára gyakran oszt meg képeket a social mediában. Ezek a képek mindig tökéletesnek tűnnek, de vajon mi a valóság mögöttük? A résztvevők 4 csoportra oszlanak, mindegyik egy-egy állóképet, "Sára-fotót" készít el, amelyik megjelenik a közösségi médiában. Ehhez kettős képaláírást készítenek, a social média kép címét, ami megjelent a közösség médiában, és a valódi képaláírást, amely a mögöttes rejlő valóságra hívja fel a figyelmet. Témák: Tökéletes reggel, Best friends, Családi harmónia, Sikeres nap

Fejlesztett kompetenciák: kritikai médiatudatosság - social media tartalmak értékelése, őszinteség és autenticitás - valódi én vs. online személyiség, önreflexió - saját social media szokások vizsgálata, társadalmi tudatosság - média hatásainak felismerése

3. "Idővonal" - coaching eszköz

Cél: A digitális függőség kialakulásának és a valós kapcsolatok leépülésének vizuális megjelenítése, a következmények tudatosítása.

Leírás: A csoport egy idősíkon ábrázolja Sára történetét: a kezdeti lelkesedéstől a teljes elszigetelődésig. Az idősíkon jelölik a kulcsfontosságú eseményeket, a fordulópontokat, és a segítségnyújtás elmaradt lehetőségeit. A gyakorlat segít megérteni a folyamatot és a beavatkozás fontosságát.

Fejlesztett kompetencia: rendszerszemlélet, analitikus gondolkodás, problémamegoldás.

4. "Segítő háló" - csoportos problémamegoldás

Cél: Konkrét cselekvési stratégiák kidolgozása Anna megsegítésére, a közösségi felelősségvállalás erősítése.

Leírás: Kiscsoportokban a résztvevők ötleteket gyűjtenek, hogyan lehetne segíteni Sárának. A javaslatokat egy „segítő hálóra” írják fel, amelyet közösen feszítenek ki a teremben. A gyakorlat a közös felelősségvállalást és a proaktív cselekvést szimbolizálja.

Fejlesztett kompetencia: kreativitás, együttműködés, problémamegoldás, társas felelősségvállalás.

5. "Digitális detox" - reflektív zárás

Cél: A tanultak összegzése, személyes elköteleződés a változás mellett.

Leírás: Minden résztvevő megfogalmaz egy személyes vállalást a saját digitális szokásainak megváltoztatására. A fogadalmakat egy közös „digitális detox” plakátra írják fel, amelyet kifüggesztenek az osztályteremben. A gyakorlat a személyes felelősségvállalást és a közösségi támogatás erejét hangsúlyozza.

Fejlesztett kompetencia: önreflexió, tudatosság, elköteleződés, cselekvési terv készítése.

A tanulási folyamat eredménye:

A foglalkozás során a résztvevők megértik a digitális függőség veszélyeit és a valós emberi kapcsolatok fontosságát. Képesé válnak felismerni a problémát a saját környezetükben, és konkrét eszközöket kapnak a segítségnyújtáshoz. A drámapedagógiai és coaching módszerek együttes alkalmazása lehetővé teszi, hogy a résztvevők ne csak intellektuálisan, hanem érzelmileg is feldolgozzák a témát, ami tartósabb változást eredményez a gondolkodásmódjukban és a viselkedésükben.

Fejlesztett kompetenciák:

- kritikai gondolkodás
- tudatos médiahasználat kialakítása
- társas felelősségvállalás
- problémamegoldás



Cím: Amikor a barátság mérgező lesz – a határok kijelölése és az egészséges kapcsolatok

Téma: kapcsolati eszközök, kapcsolatok tudatos fejlesztése, toxikus barátságok, érzelmi manipuláció és az önérvényesítés fontossága

Cél: A résztvevők képessé tétele a toxikus kapcsolatok felismerésére, az egészséges határok kijelölésére, valamint az önbizalom és az önérvényesítési készségek fejlesztése.

Szituáció, drámai keret: Egy 11. osztályos lányt, Petrát bbarátnője, Zsófi érzelmileg zsarolja, kontrollálja. Petra nem mer kilépni a kapcsolatból, mert fél az egyedüllétől. Az osztálytársak látják a problémát, de nem tudják, hogyan avatkozzanak be. Petra egyre inkább elszigetelődik a többi barátjától, Zsófi teljesen a befolyása alá vonja. Petra önbizalma csökken, szorongani kezd, és nem meri képviselni a saját érdekeit. Az osztályközösségben feszültség és tehetetlenség uralkodik.

Módszer: A foglalkozás a drámapedagógia, a coaching és az asszertív kommunikáció eszköztárát ötvözi. A drámapedagógiai konvenciók segítenek a résztvevőknak megérteni a helyzetet mindkét fél szemszögéből, a coaching feladatok a megoldásorientált gondolkodást és a cselekvési stratégiák kidolgozását támogatják, az asszertív kommunikációs gyakorlatok pedig a hatékony önérvényesítésben nyújtanak segítséget.

A foglalkozás leírása:

1. "Barátság-hőmérő" - ráhangolódás

Cél: Az egészséges és a toxikus barátságok jellemzőinek tudatosítása, a téma személyessé tétele.

Leírás: A résztvevők egy skálán (a „jég hidegtől” a „forróig”) elhelyezik a saját baráti kapcsolataikat. A gyakorlat után megosztják egymással a tapasztalataikat, és közösen összegyűjtik az egészséges és a toxikus barátságok ismérveit.

Fejlesztett kompetencia: önreflexió, kritikai gondolkodás, kommunikáció, értékrend tisztázása.

2. Belső és külső hangok - Petra dilemmájának megjelenítése

Cél: Petra belső konfliktusainak, a manipuláció mechanizmusainak és a döntési nehézségek okainak mélyebb megértése.

Leírás: Petra (egy önkéntes résztvevő) a terem közepén áll. Körülötte két kör alakul ki: a résztvevők egy csoportja alkotja a belső kört, mely Petra belső hangját, félelmeit képviseli, (pl. "Zsófi a legjobb barátom, szeret engem", "Félek, hogy senki más nem fog szeretni"), a résztvevők egy másik csoportja pedig a külső kört, ami az egészséges önértékelést, önérvényesítést képviseli (pl. •"Ez nem egészséges kapcsolat", "Te is értékes vagy"). A gyakorlat során a belső kör "suttog" Petrának, miközben a külső kör próbálja "elérni" Petrát (támogató hangok).

Fejlesztett kompetencia: belső konfliktusok megértése, manipuláció felismerése, támogató hangok tudatosítása

3. Gondolatkövetés konvenció

Cél: A manipulatív technikák leleplezése, a fokozatos befolyásolás mechanizmusának megértése.

Leírás: A résztvevők eljátszák Zsófi és Petra egy tipikus beszélgetését, Petra szeretne elmenni egy másik barátnőjével moziba, Zsófi szeretné meggyőzni, hogy inkább vele töltse az estét. A foglalkozásvezető többször megállítja a jelenetet és gondolatkövetéssel aktiválja a szereplőket („Mi zajlik most benned?”, „Miért érzel?”). A szereplők belső monológban válaszolnak, a többiek pedig visszajelzést adnak a hallott érzelmi tartalomról. Ezáltal a szereplők érzelmei, gondolatai válnak hozzáférhetővé, és a jelentéstartalmak mélyebb megértését teszi lehetővé.

Fejlesztett kompetencia: manipulatív technikák felismerése, kritikai gondolkodás

4. "Határ-vonal" - coaching eszköz

Cél: A személyes határok tudatosítása, a „nemet mondás” képességének fejlesztése.

Leírás: A résztvevők egy vonalat húznak a teremben, amely a saját személyes határukat szimbolizálja. A foglalkozásvezető különböző kéréseket, szituációkat olvas fel, és a résztvevőknek el kell dönteniük, hogy az adott helyzetben átlépnék-e a saját határukat. A gyakorlat segít tudatosítani a saját szükségleteket és a határok fontosságát.

Fejlesztett kompetencia: önreflexió, tudatosság, önérvényesítés, döntéshozatal.

5. "Én-üzenetek" - asszertív kommunikációs gyakorlat

Cél: A hatékony és erőszakmentes kommunikáció elsajátítása, a konfliktuskezelési készségek fejlesztése.

Leírás: A résztvevők párokban gyakorolják az „én-üzenetek” használatát. A feladat az, hogy egy konfliktusos helyzetben a saját érzéseikről és szükségleteikről beszéljenek, ahelyett, hogy a

másikat hibáztatnák. A gyakorlat segít a konstruktív kommunikáció és a konfliktusmegoldás elsajátításában.

Fejlesztett kompetencia: kommunikáció, aszertivitás, konfliktuskezelés, érzelmi intelligencia.

6. "Támogató kör" - reflektív zárás

Cél: A közösségi támogatás erejének megtapasztalása, a tanultak megerősítése.

Leírás: A résztvevők körbe állnak, és mindenki mond egy pozitív, megerősítő üzenetet a mellette állónak. A gyakorlat a közösség erejét és a támogató kapcsolatok fontosságát hangsúlyozza. A végén a résztvevők megfogalmazzák, hogy mit visznek magukkal a foglalkozásról.

Fejlesztett kompetencia: önreflexió, empátia, társas támogatás, közösségépítés.

A tanulási folyamat eredménye:

A foglalkozás során a résztvevők képessé válnak felismerni a toxikus kapcsolatok jeleit, és megértik az egészséges határok fontosságát. Elsajátítanak konkrét kommunikációs és önérvényesítési technikákat, amelyek segítségével magabiztosabban tudják képviselni a saját érdekeiket. A drámapedagógiai, coaching és aszertív kommunikációs módszerek együttes alkalmazása lehetővé teszi, hogy a résztvevők komplex módon közelítsék meg a problémát, és tartós változást érjenek el a gondolkodásmódjukban és a viselkedésükben.

Fejlesztett kompetenciák:

- önérvényesítés
- konfliktuskezelés
- aszertív kommunikáció
- énhatárok tudatosítása



Cím: A saját hang megtalálása" -identitáskeresés és önállóság

Téma: identitáskeresés, önálló életvezetés, függetlenedési nehézségek, mentális egészség

Cél: A résztvevők szembesítése a késői felnőtté válás következményeivel, a saját identitás és vágyak felfedezésének támogatása, valamint az önálló életvezetéshez szükséges bátorság és készségek fejlesztése.

Idő: kétszer 60 perc

Szituáció, drámai keret: Máté közgazdaságot tanult, most végezt az egyetemi alapszakon. Mindig a "tökéletes gyerek" volt, soha nem okozott problémát, mindig engedelmeskedett, jó jegyeket hozott. Szülei büszkék rá, mert "könnyű vele". Jól teljesít, szeretne mesterszakon továbbtanulni, de egyre inkább kételkedik: valóban ezt akarta-e tanulni, vagy csak a szülei elvárásainak felelt meg?

Máté még mindig otthon lakik. Anyukája főz rá, mossa a ruháit, takarít utána, intézi az ügyeit. Máté kényelmesen él, de amikor látja, hogy barátai már mind elköltöztek, önálló életet élnek, munkát vállalnak, párkapcsolatokat építenek, egyre rosszabbul érzi magát. Egy pénteki egyetemi bulin a barátai arról beszélnek, hogy ki hol lakik, ki mit főzött magának, ki hogyan oldotta meg a lakbért. Máté hallgat, mert nincs mit mondania. Amikor megkérdezik, mikor költözik el, zavarba jön: "Még nem tudom... talán jövőre."

A probléma: Máté soha nem tanulta meg, hogy mik a saját vágyai és érdeklődési körei, mert mindig mások elvárásainak megfelelően élt. A "tökéletes gyerek" szerepe kényelmes volt, de most akadályozza a felnőtté válásban. Fél a változástól, a hibázástól és attól, hogy csalódást okoz. Nem tudja, hogyan kezdje el az önálló életet, és szégyelli, hogy ennyire "lemaradt" a kortársaitól.

Módszer: A foglalkozás a drámapedagógia, az identitásfejlesztés és az önismereti coaching eszköztárát ötvözi. A drámapedagógiai konvenciók segítenek feltárni Máté belső világát, az identitásfejlesztő gyakorlatok a valódi én felfedezését támogatják, a coaching feladatok pedig konkrét lépéseket dolgoznak ki a változáshoz.

A foglalkozás leírása:

1. "Maszkok és arcok" - ráhangolódás

Cél: A külső elvárások és a belső én közötti különbség tudatosítása, a téma személyessé tétele.

Leírás: A résztvevők két arcot rajzolnak: az egyiket azt ábrázolják, amilyennek mások látják őket (külső maszk), a másikat azt, amilyenek valójában (belső arc). A rajzok megosztása után megbeszélik a különbségeket és hasonlóságokat. A gyakorlat segít tudatosítani, mennyire élünk "maszkokban" és mennyire ismerjük a valódi énünket.

Fejlesztett kompetencia: önreflexió, önismeret, autenticitás, kritikai gondolkodás.

2. Gondolatkövetés - drámapedagógiai konvenció

Cél: Máté belső konfliktusainak és dilemmáinak megértése, az empátia fejlesztése.

Leírás: Egy önkéntes résztvevő eljátssza Máté szerepét a buli után hazafelé menet. A foglalkozásvezető többször megállítja a jelenetet, és Máté hangosan kimondja a gondolatait: "Miért nem tudok úgy élni, mint a barátaim?" "Talán tényleg gyenge vagyok?" "Mit akarok én valójában?" A nézők is hozzáadhatnak gondolatokat.

Fejlesztett kompetencia: empátia, érzelmi intelligencia, belső konfliktusok megértése, önreflexió.

3. A helyedben én - drámapedagógiai konvenció

Cél: Különböző nézőpontok és tanácsok megjelenítése, a döntéshozatal támogatása, következmények tudatosítása.

Leírás: A döntés meghozatalához a résztvevők adnak tanácsot a közöttük sétáló karakternek. A résztvevők párokban végiggondolják azt, hogy mit tanácsolnak majd, és mi lesz a tanács megfogadásának következménye. Amikor ezzel végeztek, úgy állnak egymással szemben, hogy az egyik sor a tanácsadók sora, a másik pedig a következményt mondóké: minden pár egymással szemben áll. Így amikor a főhős belép a gondolatfolyosóba, minden tanácshoz meghallgatja azt is, mi lesz annak a pozitív és negatív következménye

Fejlesztett kompetencia: döntéshozatal, következmények mérlegelése, többszempontú gondolkodás, empátia.

4. "Mi lenne, ha..." kiscsoportos improvizáció

Cél: Különböző változási stratégiák kipróbálása, a cselekvési lehetőségek megjelenítése.

Leírás: A csoport három kiscsoportra oszlik, mindegyik egy-egy alternatív megoldást dolgoz ki jelente formájában: 1. csoport: Máté fokozatosan, kis lépésekben változtat (előbb munkát vállal, aztán elköltözik). 2. csoport: Máté radikálisan szakít a régi élettel (elköltözik, szakot vált, új életet kezd). 3. csoport: Máté őszinte beszélgetést kezdeményez a szüleivel és közösen keresnek megoldást.

Fejlesztett kompetencia: kreatív problémamegoldás, alternatív gondolkodás, döntéshozatal, improvizáció.

5. "Értékpiramis" - identitásfejlesztő gyakorlat

Cél: A saját értékek és prioritások felfedezése, a külső elvárások és belső vágyak megkülönböztetése.

Leírás: A résztvevők egy piramist rajzolnak, amelynek csúcsára a legfontosabb értéküket írják (pl. biztonság, szabadság, elismerés, kreativitás, család). A piramis alsóbb szintjeire a kevésbé

fontos értékeket helyezik el. Ezután megvizsgálják: melyik értékek a sajátjaik, és melyeket "örökölték" másoktól. A gyakorlat segít tisztázni a személyes értékrendet.

Fejlesztett kompetencia: értéktudatosság, önismeret, prioritások meghatározása, autenticitás.

7. Reflektív visszatekintés - csoportmunka

Cél: A döntés utáni helyzet feldolgozása, a változás érzelmi dimenzióinak megértése.

Leírás: 3 hónappal később vagyunk. 3 csoport 5-7 perces jelenetet készít, vagy naplórészletet olvas fel, amely bemutatja Máté belső világát a döntés után.

1. csoport: Hogyan magyarázza a szüleinek a döntését?

2. csoport: Mit mond a barátainak?

3. csoport: Mit ír a naplójában aznap?

Fejlesztett kompetencia: érzelmi feldolgozás, önreflexió, változáskezelés, kommunikáció.

A tanulási folyamat eredménye:

A foglalkozás során a résztvevők megértik, hogy gyerek szerepben maradni kényelmes, de akadályozhatja a valódi felnőtté válást. Felismerik, hogy soha nem késő elkezdni a saját identitás felfedezését és az önálló élet kialakítását. Gyakorlati eszközöket kapnak az értékek tisztázásához, a döntéshozatalhoz és a változás megtervezéséhez. A drámapedagógiai, identitásfejlesztő, coaching módszerek együttes alkalmazása lehetővé teszi, hogy a résztvevők komplex módon dolgozzák fel a témát, és bátorságot merítsenek a változáshoz.

Fejlesztett kompetenciák:

- önismeret
- identitáskeresés és önállóság
- önálló életvezetés
- döntéshozatal és változáskezelés
- bátorság és önbizalom

[1] Bolton, Gavin: Feszültség, in: Kaposi László (szerk.): Drámapedagógiai olvasókönyv, Marcibányi Téri Művelődési Központ, Budapest, 2013.

[2] Heathcote, Dorothy: A konvenciókról, in: Kaposi László (szerk.): Drámapedagógiai olvasókönyv, Marcibányi Téri Művelődési Központ, Budapest, 2013.

[3] Neelands, Jonathan: Konvenciók, in: Kaposi László (szerk.): *Drámapedagógiai olvasókönyv*, Marczibányi Téri Művelődési Központ, Budapest, 2013.