

# Védőpajzs - Tudatosság a klímaváltozás időszakában

A Kézikönyv kortárssegítő képzéshez című kiadvány

Melléklete

# 1/1. melléklet

## A hatékony kommunikációról

A Thomas Gordon nevéhez fűződő kommunikációs technika lényege, hogy igyekszünk elfogadni a másik személyt, az érzéseit és a gondolatait, miközben kommunikálunk vele, anélkül, hogy mindenképp „győztesen” próbálnánk meg kikerülni a helyzetből – legyen szó akár problémás helyzetekről, konfliktusokról. Különösen érdemes figyelni arra, mit fejezünk ki a kommunikációkkal akkor, ha valamilyen hatalmi helyzetben vagyunk a másikkal (pl. tanár-diák, segítő-segített, szülő-gyerek), hiszen ekkor nagyobb felelősség hárul arra, aki nagyobb hatalommal bír a kapcsolatban.

Amikor az értő figyelem technikáit használjuk, kifejezzük a másik felé, hogy figyelünk rá, fontosnak tartjuk, amit mond, és szeretnénk segíteni őt a helyzettel kapcsolatos érzéseinek megértésében. A mindennapi kommunikáció során azonban gyakran használunk úgynevezett kommunikációs gátakat, vagy közléssorompókat, amelyek pont az ellenkező hatást váltják ki: azt közvetítik, hogy „mi jobban tudjuk”, hogy „máshogy kéne”, hogy a másik értéktelen, nevetséges, vagy éppen hogy nem érdekel minket az, amit mond. Azokban a helyzetekben, amikor érzelmekről van szó, érdemes tudatosan kerülnünk ezeket a gátakat, hogy teret adjunk a másiknak azok kifejezésére, és éreztessük vele, hogy mellette állunk. Természetesen vannak helyzetek, amikor a direkter, nyersebb kommunikáció a helyénvaló: amikor ég a ház, ne próbáljuk hosszan megérteni, pontosan milyen félelmet is érez a másik – rángassuk ki az égő épületből, keressünk biztonságos helyet, és utána foglalkozzunk az érzelmekkel. Amikor pedig sikerült tisztázni az érzelmeket, akkor már lehet akár közösen, akár külön-külön gondolkodni a megoldásokról is. Van, hogy az értő figyelemmel pár perc alatt eljuthatunk ide – míg ha egyből a logikus továbblépést keressük, amíg még dúlnak az érzelmek, mindenki csak ideges lesz és nem találunk megoldást.

### Az értő figyelem kommunikációs technikái:

- Apró verbális reakciók („értem”, „igen”, „aha”): ezekkel kifejezheted a figyelmedet, anélkül, hogy megtöred az elbeszélést.
- Érzelmek visszatükrözése, visszaismétlés:

A tükrözés során odafigyelek arra, mit mond a másik, és megpróbálom megérteni, mit érezhet. Lehet, hogy ő maga mondja ki, hogy fél, de lehet, hogy csak következtetek erre az elhangzottak vagy a metakommunikációja alapján. Mindenesetre igyekszem tükröt tartani neki, amiben felismerheti a saját érzéseit. Pl. „Szomorúnak tűnsz.”; „Ez nagyon félelmetes lehetett.”; „Látom rajtad, mennyire felzaklatott.”. Lehet, hogy nem vagyunk pontosak a tükrözésben, de ez sem probléma – a másik helyesbíthet, és így is közelebb kerül az érzéseinek megértéséhez (pl. „Nem, nem szomorú vagyok, hanem iszonyúan csalódtam benne.”). A tükrözéssel biztosítjuk a másikat a figyelmünkről és a támogatásunkról, illetve segíthetünk neki a saját érzéseit tisztázni.

- Átfogalmazás, értelmezés, tisztázás, összefoglalás:

Előfordul olykor, hogy egy hosszú, sok szálon futó, kaotikus történetet hallunk a másiktól. Ez általában azért történik, mert még kavarodnak benne a történések, az egyik dolgról eszébe jut egy másik, ő maga sem tudja pontosan, mit gondol a helyzetről. Ilyenkor sokat tud segíteni, ha igyekszünk összefoglalni, amit hallunk, és ezzel egyfajta emészthető narratívát biztosítani számára. Lehet, hogy a zavaros történet végén foglaljuk össze pár mondatban az elhangzottakat („Tehát félreértettétek egymást a barátoddal, és most egy teljesen felesleges konfliktus robbant ki köztetek, amiről nem is pontosan értesz, hogyan került elő. Most elbizonytalanodtál az egész kapcsolatot illetően.”), vagy a mondandó szüneteiben próbáljuk meg koherensebben megfogalmazni az elhangzottakat („Tehát felidegesített, és most legszívesebben te is visszaütnél.”)

- Feltárás (nyílt kérdések):

Amikor próbálunk segíteni a másíknak, hogy ki tudja fejteni a történet részleteit, vagy az azzal kapcsolatos érzéseit, akkor mindig érdemes nyílt kérdéseket alkalmaznunk a zártak helyett. A zárt kérdésre véges számú opciót válaszolhatunk (Igen-nem; Balra-jobbra; Jól-rosszul), míg a nyílt kérdések lehetőséget adnak a másíknak arra, hogy pontosan azt mondja el, olyan terjedelemben, amit érez, gondol. („És ez téged rosszul érintett?” HELYETT „És ez hogyan érintett téged?”)

- Informálás, megerősítés, énfeltárás:

Végül van, hogy direktebb módon szeretnénk kifejezni azt, hogy megértjük őt, ilyenkor nyúlhatunk az informáláshoz (amikor egy konkrét segítő információt adunk át – „Ha bántanak, ezt a számot hívhatod.”), a megerősítéshez (amikor biztosítjuk, hogy jogos és érthető, amit érez, azaz validáljuk az érzéseit – „Teljesen megértem, hogy ez ennyire megijesztett, ez egy félelmetes helyzet.”) vagy az énfeltáráshoz (amikor épp annyit osztunk meg magunkról, amivel kifejezzük, hogy mi is átértük, amit most ő, anélkül hogy ezzel magunkra terelnénk a figyelmet és elmesélnénk a saját történetünket – „Tudom min mész keresztül, én is nagyon kikészültem, amikor egyszer eltűnt a kutyánk.”)

## Kommunikációs gátak:

- Parancsolás, utasítás, irányítás:

Van, hogy elkezdjük utasítani a másíkat, miközben mesél, akár segítő szándékkal, akár azért, hogy megmutassuk, mi vagyunk felül. Bármilyen áll a háttérben, ezzel megerősítjük vagy éppen létrehozunk egy hatalmi helyzetet, amelyben mi vagyunk felül, és a másik elveszti azt a bizalmát, hogy figyelünk rá és fontosnak tartjuk. („Hagyd abba a sírást és próbálj inkább kitalálni valamilyen megoldást” – ez lehet éppen segítő szándékból; vagy „Elég ebből a nyavalygásból, szedd össze magad, itt nem lehet így viselkedni.”)

- Figyelmeztetés, fenyegetés:

Akár csak az irányítás, a fenyegetés szintén erőteljesen azt közvetíti, hogy nem akarjuk most a másíkat hallgatni, ami a visszahúzóódását eredményezi. A fenyegetés lehet nyílt, és rejtett is. („Ha nem hagyod abba ezt a hisztit, akkor most azonnal kisétálok innen!”; „Nem tudom, meddig tudom elviselni, hogy ennyit hisztizel.”)

- Prédikálás, megleckéztetés, „kellene” és „jobb lenne, ha”, tanítás, kioktatás, logikus érvelés:

Amikor azt fejezzük ki a másik felé, hogy mi jobban tudjuk, mit és hogyan kellene tennie, esetleg hogy azért került ilyen helyzetbe, mert „rosszul” viselkedett, netalán logikus érvekkel próbáljuk meggyőzni őt arról, hogy miért kéne máshogy viselkedni vagy érezni, akkor szintén a hatalmunkat fitogtatjuk. Lehet, hogy azt gondoljuk, segítünk neki, ha feltárjuk előtte a – szerintünk legalábbis egyértelmű – okait a helyzetnek, de valójában csak azt érzük el vele, hogy ostobának fogja érezni magát, szégyenkezik vagy visszavonul és nem oszt meg semmit az érzéseiről, mert úgy érzi, nem bízhat meg bennünk. („Nem is tudom, miért lepődtél meg azon, hogy így reagált – ha valaki ennyiszor kritizálja a másíkat, akkor az egy idő után visszaüt.”; „Jobb lenne, ha megpróbálnál türelmesebb lenni, láthatóan ez, amit csinálsz, nem segít.”)

- Bírálóat, ítékezés, kritizálás, helytelenítés, hibáztatás:

Az is lehet, hogy ahogy hallgatjuk a másíkat, azt látjuk, hogy ő is ludas a helyzetben. Ha így is van, nem segítünk rajta, ha ezt elmondjuk neki, amíg őt még elborítják az érzelmek – lehet, hogy később, már higgadtabban lesz kapacitása belátni, hogy hol hibázott, de ehhez szüksége van

arra, hogy biztosítsuk arról, hogy mellette vagyunk, akkor is, ha hibázott. Persze az is lehet, hogy a helytelenítéssel a saját morális fölényünket szeretnénk igazolni. Bárhogyan is, ha bíráljuk a másikat, jó eséllyel csak még idegesebb lesz, vagy éppen visszahúzódik. („Elég nagy hiba volt ezt mondani neki, ezzel csak azt érted el, hogy felidegesedjen.”; „Nem lehet, hogy azért reagált így, mert te nem figyeltél rá eléggé?”)

- Gúnyolódás, címkézés, nevetségessé tétel, megszegényítés, kifigurázás:

A fenti címszavakról eléggé egyértelmű, hogy bántóak, mégis gyakran előkerülnek a hétköznapi kommunikációban. Lehet, hogy az a szándékunk, hogy a saját fölényünket fitogtassuk, de lehet, hogy csak nem vesszük észre, mennyire bántja a másikat, amit mondunk. Az is lehet, hogy máskor ő sem venné fel ugyanezt, most azonban, hiszen érzelmileg sérülékeny állapotban van, igenis megbántja. Érdemes tudatosan kerülni ezeket, ha azt látjuk, épp sérülékeny valaki. („Na mi van, csak nem visszanyalt a fagyit?”; „Nézd már, hogy kipirult a kis Hófehérke!”; „Ilyeneket csak egy bolond csinál.”)

- Tanácsok, javaslatok vagy megoldások ajánlása:

Amikor valaki egy problémával fordul felénk, sokak első reakciója, hogy megpróbáljon megoldást találni. Ezt legtöbbször a legnagyobb jószándékkal tesszük, mégis fontos megértenünk, hogy van a tanácsoknak megfelelő helye és ideje – amíg a másik épp a helyzettel kapcsolatos érzelmeit próbálja elmesélni, addig nem képes befogadni a megoldásokat. A javaslatainkkal csak azt érjük el, hogy úgy fogja érezni, nem értjük meg őt. Ráadásul az, hogy nekünk egy megoldás működjön, nem biztos, hogy neki is megfelelő – lehet más a személyisége, a körülményei, lehet, hogy nem pontosan értettük meg a helyzetet. A profi segítők sem adnak tanácsot – hanem segítik a kliensüket a saját megoldásuk megtalálásában. Mikor adjunk tehát tanácsot? – Csak akkor, amikor a másik ezt kéri. Ha bizonytalanok vagyunk, kérdezzünk rá, hogy most tanácsra van-e szüksége vagy arra, hogy meghallgassuk. (Példák a tanácsadásra: „Próbáltad már ezt nyíltan megmondani neki?”; „Szerintem írj neki egy levelet.”; „Én a helyedben nem foglalkoznék vele.”)

- Megnyugtatózás, együttérzés, vigasztalás, biztatás, dicséret, egyetértés:

Akár csak a tanácsadással, a fenti technikákkal is általában segíteni szeretnénk – biztatjuk, dicsérezzük a másikat, mert azt gondoljuk, ettől jobban fogja érezni magát. Amire azonban valóban szüksége van, hogy megértsék és elfogadják, mit érez – hogy fél a kudarctól, hogy egyedül éri magát, hogy szégyelli magát, hogy tehetetlen. Lehet olyan helyzet, amikor valóban segít a biztatás – de figyeljünk rá, hogy emellett is biztosítsuk őt a megértésünkről és a támogatásunkról. („Simán megoldod, menni fog az a vizsga!” „Igen, biztos ijesztő, hogy milyen sok múlik ezen a vizsgán. De hidd el, én itt leszek melletted utána. Hajrá!”)

- Humorizálás, témaváltás, kitérés, a figyelem elterelése, visszavonulás:

Van, hogy mi magunk nem tudunk mit kezdeni a helyzet feszültségével, kényelmetlenül érezzük magunkat – vagy egészen egyszerűen nem érdekel, amit a másik mond, és ilyenkor igyekszünk a saját feszültségünket csökkenteni. Ellövünk egy poént, új témába kezdünk, magunkról kezdünk mesélni, felhívjuk valami harmadik dologra a figyelmet. Lehet, hogy nem gondoljuk ezeket komolynak, de főleg, ha többször is előfordul, azt közvetítjük a másik felé, hogy fejezze be, amit mond, nem akarjuk őt hallgatni, akkor is, ha nyíltan, a szavak szintjén egyébként úgy csinálunk, mint aki szívesen hallgatja. A humornak is sokszor van helye – de általában akkor, amikor a másik már túl van az érzelmi viharokon, és utólag egy jót nevet rajta. (“Büdösíts az orra alá, haha.”; „Jut eszembe, mit gondoltok X és Y válásáról?”; „Nézd, az az ember pont úgy néz ki, mint John Lennon!”)

## 1/2. melléklet

Emojik



**Happy**



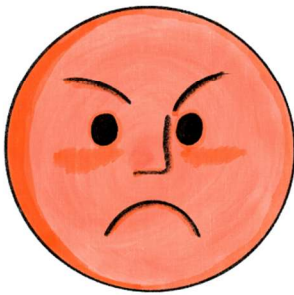
**Loved**



**Funny**



**Sleepy**



**Angry**



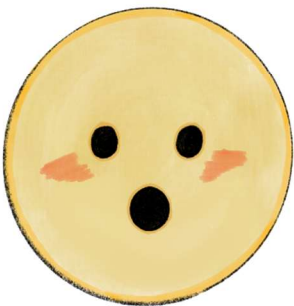
**Mad**



**Disgusted**



**Sick**



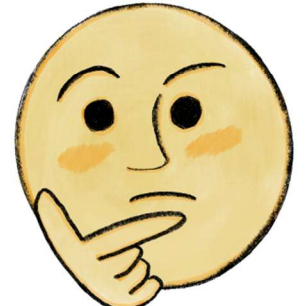
**Surprised**



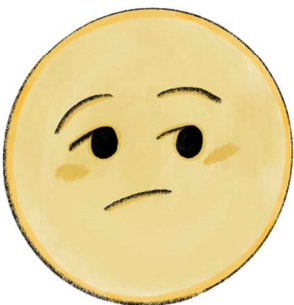
**Stressed**



**Anxious**



**Confused**



**Annoyed**



**Worried**



**Hurt**



**Dissapointed**

# 1/3. melléklet

## Szituációk

Egyetemi hallgatók vagytok, és egy házi buliban vesztek részt. Beszélgettek, isztok, a háttérben zene szól. Összesen körülbelül 30 ember van a bulin.
Egy kellemes vasárnap délután családi ebédre mentek, ahol számos rég nem látott rokon találkozódik.
Egy gyorsétteremben dolgoztok. Ráérős szerda este van, nincs nagy tömeg az étteremben. Szünetet tartotok néhány kollégátokkal.
Egy nyári egyetemi kurzuson vagytok, ami segíthet a tanulmányaitokban, nem ismeritek egymást túl jól. Épp befejeztétek a napi kurzust, és hazafelé tartotok, néhány másik hallgatóval együtt a buszra várva.
Kirándulsz a barátaiddal, éppen egy magas hegycsúcs megmásítása után ültetek le az erdő szélén.
A családdal egy tó partján kempingezel, de elég rossz az idő, hűvös van, és kicsit csepereg az eső.

## Főszereplők

Ma reggel volt egy interjúd egy ígéretes állásra, de nem vagy biztos benne, hogy jól teljesítettél-e, az interjúztatók kissé durvák voltak. Megpróbálsz leírni a tapasztalataidat a többieknek.
Aggódsz a vizsgaeredményed miatt. Ha nem kapsz jó jegyet, elveszítheted az ösztöndíjadat. Megpróbálsz elmesélni a többieknek, hogy ment a vizsga.
Tegnap este veszekedtél a partnerreddel, és most attól tartasz, hogy szakítani akar. Megpróbálsz elmesélni a többieknek.
Veszekedtél néhány barátoddal, és nagyon dühös vagy rájuk. Megpróbálsz elmesélni a többieknek a veszekedést.
Tegnap volt az első autóvezetési órád a forgalomban. Ijesztő és izgalmas volt egyszerre. Az oktató kiabált veled. Megpróbálsz elmesélni a többieknek.
A kutyád beteg, és nagyon aggódsz érte, mert otthon hagytad. Úgy érzed, otthon kellene lenned vele. Megpróbálsz megosztani a többiekkel az aggodalmadat.

## Kommunikációs akadályok

<p>Tegnap szakítottál a partnereddel, és most csak erről akarsz/tudsz beszélni. Ő volt az egész jövőd, és most már nincs.</p>	<p>Hajlamos vagy nem megfelelő vicceket mesélni. Lehet, hogy nem veszed észre, de ezek elég sértőek. De te csak viccnek szántad őket, igaz?</p>
<p>Pszichológiai témájú könyveket olvasol, és úgy érzed, hogy most már tökéletesen megérted az embereket. Folyamatosan magyarázod minden apró emberi viselkedés hátterét.</p>	<p>Úgy tűnik, mindig tudod, mi lenne a legjobb megoldás az adott helyzetben. Folyamatosan tanácsokat adsz, függetlenül attól, hogy mások kérik-e vagy sem.</p>
<p>Azt akarod, hogy a dolgok egy bizonyos módon történjenek, mert ez a HELYES mód, és ezt mindenkinek tudnia kell. Ezért folyamatosan utasításokat adsz másoknak, hogyan éljék az életüket.</p>	<p>Elég kényelmetlenül érzed magad, amikor konfliktusokról hallasz. TÉNYLEG utálod a konfliktusokat. Nem akarsz hallani róluk. Egyáltalán. Inkább témát váltasz, ha valami túl gyanús lesz.</p>
<p>Már rájöttél az élet titkára. Többé nem követsz el hibákat. Ezért gyorsan rámutatsz, hogy másoknak hogyan kellett volna viselkedniük a problémás helyzetekben.</p>	<p>Mindenkivel barátkozni akarsz. Ezért bármit is hallasz, egyetértesz vele, és biztos vagy benne, hogy a beszélő személy helyesen cselekedett. Folyamatosan dicséred őket és a tetteiket.</p>
<p>Úgy gondolod, hogy az embereknek felelősséget kell vállalniuk tetteikért. Ezért folyamatosan emlékezteted őket erre. Ismétlgeted nekik, hogy elrontották, és tanulniuk kell belőle, nem igaz?</p>	<p>Viccesnek találod, hogy mások hogyan keverednek rossz helyzetekbe, annyira vicces, amikor elrontanak valamit. Úgy gondolod, hogy megérdemlik, hogy kinevessék őket a hülyeségük miatt. Ezért kineveted őket, amikor csak teheted.</p>
<p>Amikor valaki egy történetet mesél, az általában emlékeztet téged valamire, ami veled történt, és el akarod mesélni azt a történetet másoknak, mert érdekes.</p>	<p>Unod már, hogy mások problémáit hallgasd. Csak jól akarsz szórakozni. Ezért megpróbálsz leállítani őket azzal, hogy ha nem fejezik be a történetüket, akkor elmész.</p>
<p>Sajnálod a nehéz helyzetben lévő embereket, fel akarod vidítani őket, ezért folyamatosan bátorítod: „Meg tudod csinálni! Bízom benned! Remekül csinálod!”</p>	<p>Racionális ember vagy, minden cselekedet okát keresed. Ha tehát egy történetet hallasz, logikus érveket próbálsz találni hozzá.</p>
<p>Dokumentálni akarod az élményeidet, ezért folyamatosan fényképezel, és másokat kérsz, hogy pózoljanak egy szelfihez.</p>	<p>Nagyon tetszik neked az a fiú/lány, aki kicsit távolabb áll. Folyamatosan próbálsz vele szemkontaktust teremteni.</p>
<p>Nem tudsz igazán figyelni a beszélgetésre, mert van egy esemény a játékodban, ezért pont ebben a 15 percben kell a telefonodon játszani.</p>	<p>Fáj a hátad a tegnapi edzés miatt, folyamatosan nyújtózkodsz, néha kicsit nyögdécselsz, mert annyira fáj.</p>

## 2/1. melléklet

### Az asszertivitás alapelvei

#### Mit tehetek meg én?

Elvárható, hogy mások tisztelettel bánjanak velem, komolyan vegyenek.

Szabad nemet mondanom, anélkül, hogy büntudatot kelljen éreznem.

Jogom van ahhoz, hogy megváltoztassam egy korábban meghozott, saját magamra vonatkozó döntésemet, ha ez nem sérti egy közös megállapodásunkat.

Előfordulhat, hogy tévedek, hibázom – és ennek viselem a következményeit.

Az érzéseim, a gondolataim a sajátjaim – nem kell magyarázkodnom miattuk, nem kell igazolnom, miért érzek így.

Megtehetem, hogy a másokkal való viszonyomat én alakítsam – ha ezzel nem sértem mások jogait.

Eldönthetem, hogy vállalom-e a felelősséget mások problémáiért, vagy nem, felajánlom-e a segítségemet, vagy nem. Ha felajánlom a segítségemet, ezt mások elfogadhatják vagy visszautasíthatják.

Jogom van az egyedülléthez.

#### Mit tehetnek meg mások?

Mások elvárhatják tőlem, hogy tisztelettel bánjak velük, komolyan vegyem őket.

El kell fogadnom, hogy mások nemet mondhatnak nekem, és ezért nem kell hogy büntudatuk legyen velem szemben.

Tiszteletben kell tartanom, ha mások megváltoztatják egy döntésüket, amely rájuk vonatkozik, és nem sérti egy korábbi megállapodásunkat.

Előfordul, hogy mások tévednek vagy hibáznak..

Mindenkinek megvan a joga a saját érzéseire és gondolataira, nem várhatom el, hogy megmagyarázzák, hogy mit éreznek vagy gondolnak, ha nem akarják.

El kell fogadnom, hogy mások a saját akaratuk szerint alakítják a hozzám fűződő viszonyukat – ha ez nem sérti az én jogaimat.

Nem várhatom el másoktól, hogy segítsenek az én saját problémám megoldásában. Ha felajánlják a segítségüket, elfogadhatom, vagy visszautasíthatom.

Meg kell adnom másoknak is az engedélyt arra, hogy egyedül legyenek, bármilyen mély is a kapcsolat közöttünk.

## 2/2. melléklet

### A kommunikációs stílusok

#### Passzív kommunikáció

A passzív kommunikációt akkor használjuk, amikor igyekszünk elkerülni a feszült helyzeteket, konfliktusokat, akár a saját kárunkra is inkább engedünk másoknak. Sőt, sokszor megpróbáljuk kitalálni, mit is szeretne a másik, és aszerint viselkedni. Ha nyíltan kérdezik is, nehézséget okoz kifejezni a saját gondolatainkat, sokszor nem is vagyunk tisztában azzal, mi magunk mit szeretnénk.

#### Agresszív kommunikáció

Az agresszív kommunikáció során a legfőbb célunk, hogy mi legyünk "felül", az történjen, amit mi szeretnénk, a mi igényeink teljesüljenek - akár a másik kárára is. Sokszor együttjár a dominanciával, kritikussággal, tiszteletlenséggel is, hiszen megpróbáljuk ráerőltetni az akaratunkat másokra.

#### Passzív-agresszív kommunikáció

A passzív-agresszív kommunikáció során kettéválik a kommunikációnk - mást mondanak a szavaink, mint a metakommunikációnk vagy a viselkedésünk. Mivel a konfliktust nem szeretnénk nyíltan vállalni, ezért a szavak szintjén egyetértünk a másikkal - ugyanakkor pl. az arc kifejezésünkkel kifejezzük, hogy nevelésnek tartjuk. A szavak szintjén tehát passzívak vagyunk, a metakommunikáció/viselkedés szintjén viszont agresszívek. Mivel az agresszió nem nyílt, sokszor nehéz felismerni - viszont a feszültsége megterheli a kapcsolatunkat, provokálhatja a másikat, és egy játszmát eredményezhet. Éppen mivel rejtett, ezért nehéz is tisztázni.

#### Asszertív kommunikáció

Az asszertív kommunikáció során határozottan kifejezzük az igényeinket, véleményünket, gondolatainkat, anélkül, hogy szándékosan bántanánk a kommunikációs partnerünket (a szándékosság alatt itt azt értjük, hogy pl. mi egyszerűen nem-et mondunk egy kérésre, a másik viszont megsértődik a visszautasításon - ettől függetlenül a mi kommunikációnk asszertív volt). Saját magunkkal egyenrangú félként tekintünk a másokra, partnerként viselkedünk vele, nem próbáljuk lenyomni őt.

## Szituációk

Egy barátod a baráti társaságból randira hív. Nem igazán akarsz randizni vele, inkább azt szeretnéd, hogy maradjatok barátok.

Egy kedves hölgy felhív téged, és azt mondja, hogy nagyon jól járnál, ha vennél néhány bambuszból készült zoknit. Egy pár ingyenes, ajándékba! De valójában nem akarsz ilyen zoknit.

Csoportos feladatot kell megoldanod az osztálytársaidal. Az osztálytársaid úgy gondolják, hogy te lennél a legalkalmasabb a feladat egy bizonyos részére, de valójában ez a rész a legnehezebb és a legidőigényesebb. Úgy gondolod, hogy ez nem lenne igazságos.

A barátaiddal egy bulin vagytok. Ők tovább akarnak inni, és folyamatosan felajánlják neked a feleseket, de te már nem akarsz inni. Őket ez nem érdekli, és továbbra is erőltetik.

Most kaptad meg az első igazi fizetésedet, és megvetted magadnak a kedvenc csokoládétortádat (egy egész tortát), amit ki akarsz élvezni. A szobatársaid meglátják a tortát, és kérnek egy szeletet. De te az egész tortát magadnak akarod.

## 3/1. melléklet

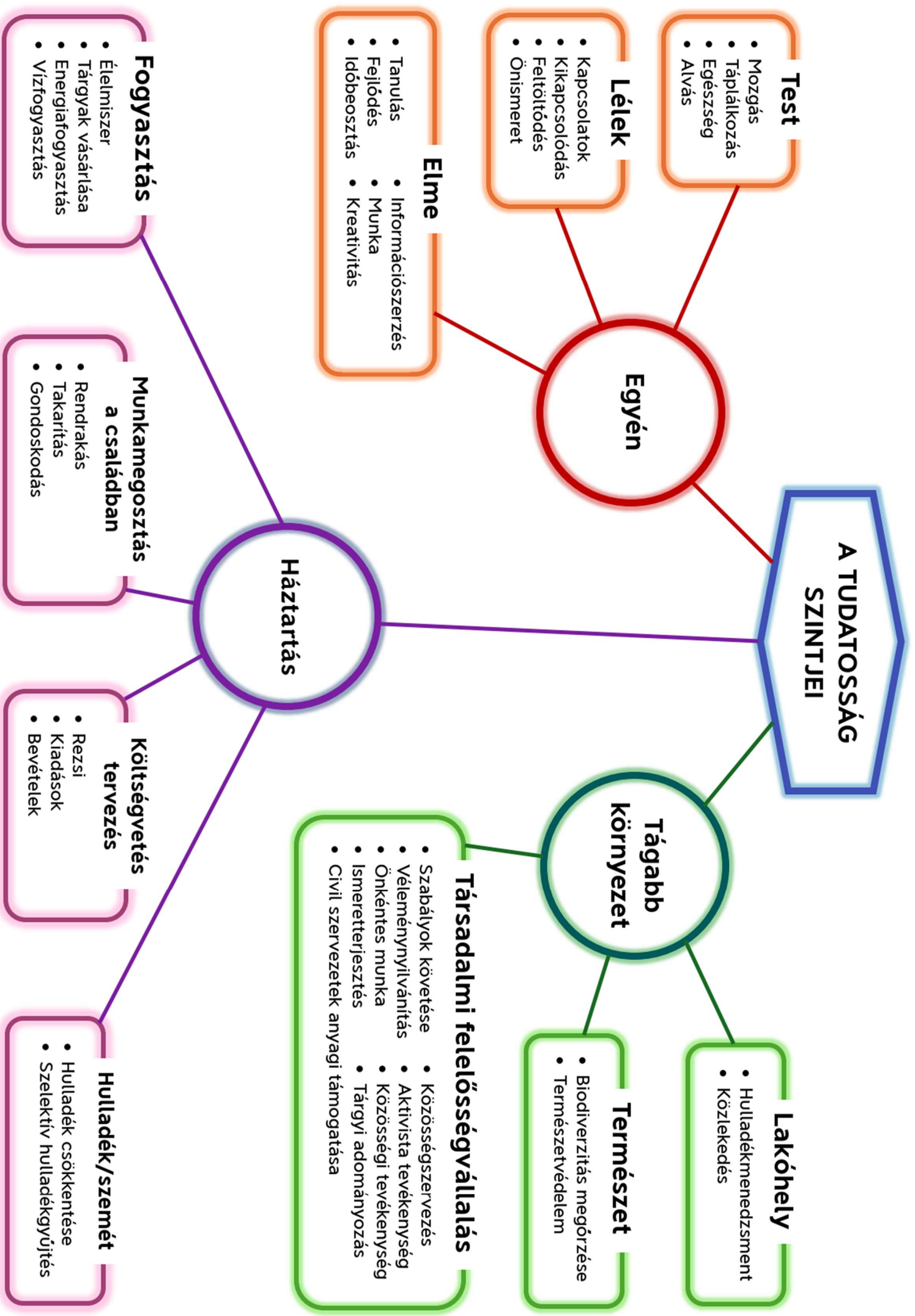
### A remény típusai

Türelmes remény	<p>Azt sugallja, hogy a változás időt igényel, és nincs befolyásunk felette.</p> <p>„Nyugodt, befogadó hozzáállás a jövőhöz.”</p>	<p>Ez a fajta remény bizalommal és önbizalommal teli várakozást jelent, amely lehetővé teszi, hogy a dolgok a maguk idejében bontakozzanak ki, anélkül hogy erőltetnénk az eredményeket.</p>
Megalapozott remény	<p>Azt sugallja, hogy a változás technológiai és tudományos fejlődés révén mehet végbe.</p> <p>„Jól megalapozott, ésszerű remény, amely valós lehetőségekben gyökerezik.”</p>	<p>Ez a fajta remény elkerüli mind a kétségbeesést, mind a vágyálmokba menekülést, és racionális értékelésen, valamint reális elvárásokon alapszik.</p>
Elszánt remény	<p>Azt sugallja, hogy a változás személyes cselekvésen keresztül valósul meg.</p> <p>„Eltökélt, cselekvő remény, amely tettekben valósul meg.”</p>	<p>Ezt a fajta reményt a cselekvőképesség és a kitartás élheti, és még a nehézségek és visszaesések ellenére is fennmarad.</p>
Kritikus remény	<p>Azt sugallja, hogy a társadalmi változás az aktivizmus révén lehetséges.</p> <p>„A remény egy olyan formája, amely a jelenlegi körülményeket és uralkodó diskurzusokat kritika alá veti.”</p>	<p>Ez a fajta remény ellenáll a naiv optimizmusnak, és a változás lehetőségeivel való megfontolt, értelmes párbeszédre hív.</p>
Átalakító remény	<p>Azt sugallja, hogy a jövőt a jelenlegi cselekedeteinken keresztül formálhatjuk.</p> <p>„A remény egy olyan formája, amely a radikális társadalmi és strukturális változást szorgalmazza.”</p>	<p>Ez a fajta remény az utópisztikus gondolatokat testesíti meg, és olyan új életformákat képzel el, amelyek meghaladják a jelenlegi korlátokat.</p>

## 6/1. melléklet

### Asszociációs kártyák és gondolattérkép

<b>Költségvetés tervezés</b>	<b>Önismeret</b>	<b>Fogyasztás</b>
<b>Testmozgás</b>	<b>Közlekedés</b>	<b>Tárgyi adományozás</b>
<b>Egészséges táplálkozás</b>	<b>Tanulás, önefejlesztés</b>	<b>Tárgyak vásárlása</b>
<b>Civil szervezetek anyagi támogatása</b>	<b>Önkéntes munka</b>	<b>Energia- és vízfogyasztás</b>
<b>Biodiverzitás fontossága</b>	<b>Információszerzés</b>	<b>Társadalmi felelősségvállalás</b>
<b>Emberi kapcsolatok</b>	<b>Szelektív hulladékgyűjtés</b>	<b>Munkamegosztás a családban</b>
<b>Kikapcsolódás, feltöltődés</b>	<b>Kreativitás</b>	<b>Természetvédelem</b>
<b>Közösségi tevékenységek</b>	<b>Időbeosztás</b>	<b>Hulladékok csökkentése</b>



## 7/1. melléklet

Klíma-érzelemkerék

# Klíma-érzelemkerék



Climate Emotions Wheel © 2024



Climate  
Mental Health  
Network

[ClimateMentalHealth.Net](https://ClimateMentalHealth.Net)

## 7/2. melléklet

### Grafikus folyamatábrák





**Bátorság**

**Erő**

**Cselekvés**



```
graph TD; A[Átalakítás] --> B[Feldolgozás]; B --> C[Elfogadás]; C --> D[Tudatosítás]
```

**Feldolgozás**

**Átalakítás**

**Elfogadás**

**Tudatosítás**

# 9/1. melléklet

## A közösség meghatározása Csányi Vilmos tanulmánya alapján

Csányi Vilmos magyar etológus, aki mind az állati, mind az emberi viselkedést átfogóan tanulmányozta munkája során. Az *emberi viselkedés* című könyvében kifejezetten azt vizsgálja, milyen hatások mentén alakulnak az emberi csoportok, hogyan működnek az azokat szabályozó mechanizmusok.

### A közösségekről

Az emberi természet alapvető szüksége, hogy tartozzon valahová. A Maslow-piramis szociális szükségletei is ezt mutatják. A közösség identitást és biztonságot ad, valamint evolúciós szempontból is elengedhetetlen volt a túléléshez. Az embergyerek fejlődése során különféle csoportok tagjává válik, amelyek formálják az identitását – ez a formáló hatás serdülőkorban csökken, de felnőttként is hatással vannak ránk a csoportjaink.

Csányi szerint a közösségeket az tartja össze, hogy a tagok közös akciókat szerveznek (együtt csinálunk dolgokat), közös hiedelmeik vannak (ugyanazt gondoljuk a világ működéséről), és közös szociális konstrukciókat alkotnak (olyan fogalmakat, amelyeket mindannyian elfogadunk, pl. mi a pénz és mekkora értéke van; milyen szerepeket töltünk be a közösségben). E három tényező eredményeként alakul ki a közösséghez való hűség, amely már kultúrát hoz létre.

### A közösségek alakulása

Az időlegesen, egy-egy feladatra formálódott csoportok fejlődése több szakaszból áll: formálódás, viharzás, normaképzés, működés, majd a lezárás.

Ezzel szemben a közösségek többféle módon alakulhatnak ki: lehetnek természetesek (mint a család), választottak (például hobbiközösségek), vagy intézményiek (iskola, munkahely). Általában tartósabbak, mint egy-egy csoport, az életünk és személyiségünk nagyobb szeletére vannak hatással, és magas szintű személyes elköteleződést is kívánnak.

A csoportidentitás független a tagjaitól, saját entitásként működik – azaz az adott csoport vagy közösség akkor is megtart bizonyos jegyeket, ha a tagok időközben lecserélődnek. Például egy faluközösség akkor is „olyan” marad, ha régebbi tagok elköltöznek, és újabbak érkeznek. A csoporthoz való tartozásunkat külső jegyek (pl. öltözködés, szimbólumok), szokások, viselkedési szabályok, valamint érzelmek és biológiai mechanizmusok (pl. imitáció) erősítik. Az azonosulás, lojalitás és morál mind a közösséghez tartozásunk kifejeződései.

### A közösségek működése, belső szabályozása, tipikus csoportdinamikai folyamatok

Az egyszerű kulturális normák szabályozzák a csoport működését, a csoporttagok viselkedését – megkönnyítik az elfogadást (például egy egalitáriánus, azaz az egyenlőségen alapuló közösségben világos szabályok uralkodnak arról, hogyan kell a tagoknak megosztani egymással az erőforrásokat). A normákat be nem tartó tagokat általában valamilyen módon szankcionálja a közösség többi tagja - akár formálisan (pl. börtönbüntetés), akár informálisan (pl. kirekesztés).

Az érzelmek fontos jelzőrendszert képeznek a csoporton belül: például a harag figyelmeztet a veszélyre, míg a büntudat a normák megszegésére utal. A rítusok az érzelmek szabályozásának eszközei. Nemcsak tradíciókat, hanem identitást és biztonságot is hordoznak. Ide tartoznak például a beavatási szertartások vagy a mindennapi szokások, mint a vasárnapi ebéd. A rítusok segítik az átmeneti helyzetek feldolgozását (mint a házasság vagy a temetés), érzelmi keretet és közösségi megerősítést adnak.

Az erkölcs – bár kultúránként változó – szoros kapcsolatban áll az ember absztrakciós képességével. Az erkölcsi fejlődés során az emberek megtanulják, hogy nem külső kényszer, hanem belső meggyőződés alapján tartják be a szabályokat – tehát nem kell minden egyes helyzetre külön törvényt alkotni, mert az egyének belső morális irányítójuk megszabja, hogy mi a helyes viselkedés. Ez is megerősíti a csoporthoz való tartozás érzését.

A társas identitáselmélet szerint a csoporthoz való tartozás hozzájárul a pozitív önértékeléshez. Emiatt hajlamosak vagyunk a saját csoportunkat előnyben részesíteni más csoportokkal szemben – ez a torzítás azonban könnyen idegengyűlölethez is vezethet. A kapcsolódást ugyanakkor elősegítheti az egyezkedés, a barátság vagy a szövetségek.

A konformitás – vagyis az a jelenség, hogy az emberek a csoporthoz való tartozás érdekében megváltoztatják a viselkedésüket – fontos csoportdinamikai tényező. Sokan még akkor is a többség véleményét követik, ha az nyilvánvalóan helytelen.

## Közösségi problémák

A közösségi problémák közé tartozik a kirekesztés, amely különösen fájdalmas azok számára, akik nem illeszkednek a normákhoz. A klikkesedés (a közösségen belül kisebb és merev határu csoport jön létre) és a passzivitás (a közösség bizonyos tagjai nem vesznek részt a közösségi akciókban) szintén rontják a csoport működését. A bűnbakképzés egyfajta projekciós mechanizmus: a csoport feszültségeit egyetlen egyénen vezeti le.

A közösségi dinamika negatív kihasználása társadalmi visszaélésekhez vezethet. Az agymosás, a propaganda vagy a szekták példái azt mutatják, hogy néhány hónap alatt jelentősen átformálható egy ember hiedelemrendszere.

A mai világban egyre jellemzőbbek az „egyszemélyes közösségek”, ahol az egyén saját maga alakítja ki hiedelmeit, döntéseit és életformáját. Ez egyszerre jelent szabadságot és a közösségi védőháló hiányát. A magány, különösen a közösségen belül megélt magány, az egyik legfájdalmasabb emberi tapasztalat. A perifériára szorult csoporttagok gyakran láthatatlan szerepekben vannak. A közösség hiánya mentális zavarokhoz, sőt akár közösség elleni erőszakhoz is vezethet. A közösség azonban lehet erőforrás és védőfaktor is. Tartós és alkalmi csoportok esetében egyaránt figyelniünk kell a közösségszervező hatásokra: normák, szimbólumok, kommunikáció és rítusok alakítására.

# 12/1. melléklet

## Médiatudatosság és klímaérzelmeik

A digitális tudatosság ma az egyik legfontosabb alapkészség, abban segít, hogy ne csak használjuk a technológiát, hanem értsük és uraljuk is. Sokszor nem is gondolunk a kapcsolatainkra, jóllétünkre, világról alkotott képünkre gyakorolt hatására.

Az online tér működési mechanizmusai nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy napjainkban a fiatalok jelentős számban küzdenek stresszel, szorongással és egyéb mentális zavarokkal.

Anélkül, hogy minden kockázatot érintenénk, a médiafogyasztás klímaérzelmeikre gyakorolt hatására fókuszálunk az alábbiakban.

Az elmúlt években több kutatás is alátámasztotta a közösségi média dopamin-hurok (jutalom-kör) működését. Vagyis a lájkok, kommentek, megosztások dopamint szabadítanak fel. A dopamin végső soron, nagyon leegyszerűsítve a motiváció-vágy kielégítésért felel. Ez működik a szerencsejáték mechanizmusoknál is. (Tehát amikor neheztelünk valakire a túl sok képernyőhasználat miatt, ne felejtjük el, hogy tulajdonképpen neurobiológiai hatás alatt áll!) A "dopamin csúcsok" után azonban deficit állapot alakul ki, aminek a következtében a "valós élet" elszürkül, nehezen látjuk meg az örömet a környezetünkben, és depressziós, szorongásos tünetek jelenhetnek meg.

A legmagasabb elköteleződést az erős érzelmeiket kiváltó tartalmak hozzák, ezek azonban az esetek jelentős részében negatív, szenzációt keltő, polarizáló, akár hamis tartalmak.

Az algoritmusok felelnek azért, hogy a tartalom, amit fogyasztunk, minél személyre szabottabb legyen, annak érdekében, hogy a lehető legtöbb időt töltsük a platformon, a profitmaximalizálás érdekében. Egy klímaszorongást kiváltó videó után például újabb és újabb hasonló érzelmeiket kiváltó tartalmat fog feldobni a rendszer - ez az. információs buborék. Ezeket a tartalmakat gondoljuk majd elfogadhatónak, beszűkülhet a tudatunk és világnézetünk, ha pedig ezzel ellentétes nézettel találkozunk, könnyen ellenséges attitűdöt válthat ki belőlünk. Számtalan ilyen "kísérlet" tanúi lehetünk például a politikai választási kampányok kapcsán. Ha csökken az empátia és elveszik a sokszínűség, az a közösségek megbomlásához vezethet.

Persze fontos szót ejteni arról is, hogy a digitális technológia egy eszköz, amelyet jó célok érdekében is nagyon hatékonyan felhasználhatunk, pl. pozitív kampányok esetében. Sajnálatos módon erre a célra sokkal kisebb arányban és talán kevésbé tudatosan használjuk.

### **Összefoglalásképpen, a médiatartalmakat illetően a közösségi média platformok működési jellemzői:**

- A függőségre tervezett ún. dopamin-hurok mechanizmusok a rendszer alapvető részei.
- Az algoritmus manipulatív módon az információs buborékban tart.
- Mindez hat a kapcsolatainkra, a világnézetünkre, a mentális állapotunkra is.
- Tudatosan használva mindezeket pozitív célok szolgálatába is állíthatjuk.

### **Mit tehetünk a negatív hatások csökkentése érdekében?**

- Erősítsük a tudatos digitális jelenlétet.
- Tudatosan húzzunk határokat a használatuk során.
- Az információs buborék, dezinformáció, manipuláció, fake tartalmak hatás csökkentése érdekében erősítsük kritikai gondolkodásunkat.
- Több forrásból erősítsük meg a tartalmat, tudatosítsuk a tartalomgyártó eredetét, kompetenciáját, feltételezett szándékát.
- Legyünk nyitottak, olvassunk el szándékosan a sajátunkkal ellentétes nézőpontokat is.

Néhány konkrét lehetőség fact-checkingre és szűrésre :

Google Fact Check Explorer

InVID (bővítvény): deepfake vagy manipulált videók ellenőrzése

Reality Defender: deepfake detektálás

OSoMeNet: nyomon lehet vele követni, hogy miként terjed egy fake news

Néhány mentális jóllétet támogató app, megoldásközpontú tartalomforrás:

Digital wellbeing - funkció-beállítások

Headspace - mindfulness, stresszkezelés, fókusz

SuperBetter- önfejlesztés

Daylio - érzelmi napló

Good News Movement - pozitív, megoldásközpontú hírek a fenntarthatóság témában

Earther ([gizmodo.com/earther](https://gizmodo.com/earther)) - hiteles klímahírek

## 12/2. melléklet

### Szerepkártyák

Konzervatív politikai döntéshozók	Zöld aktivisták
Pedagógusok szakszervezete	Ifjúsági közösség
Egy autógyár tulajdonosi köre	Helyi önkormányzat