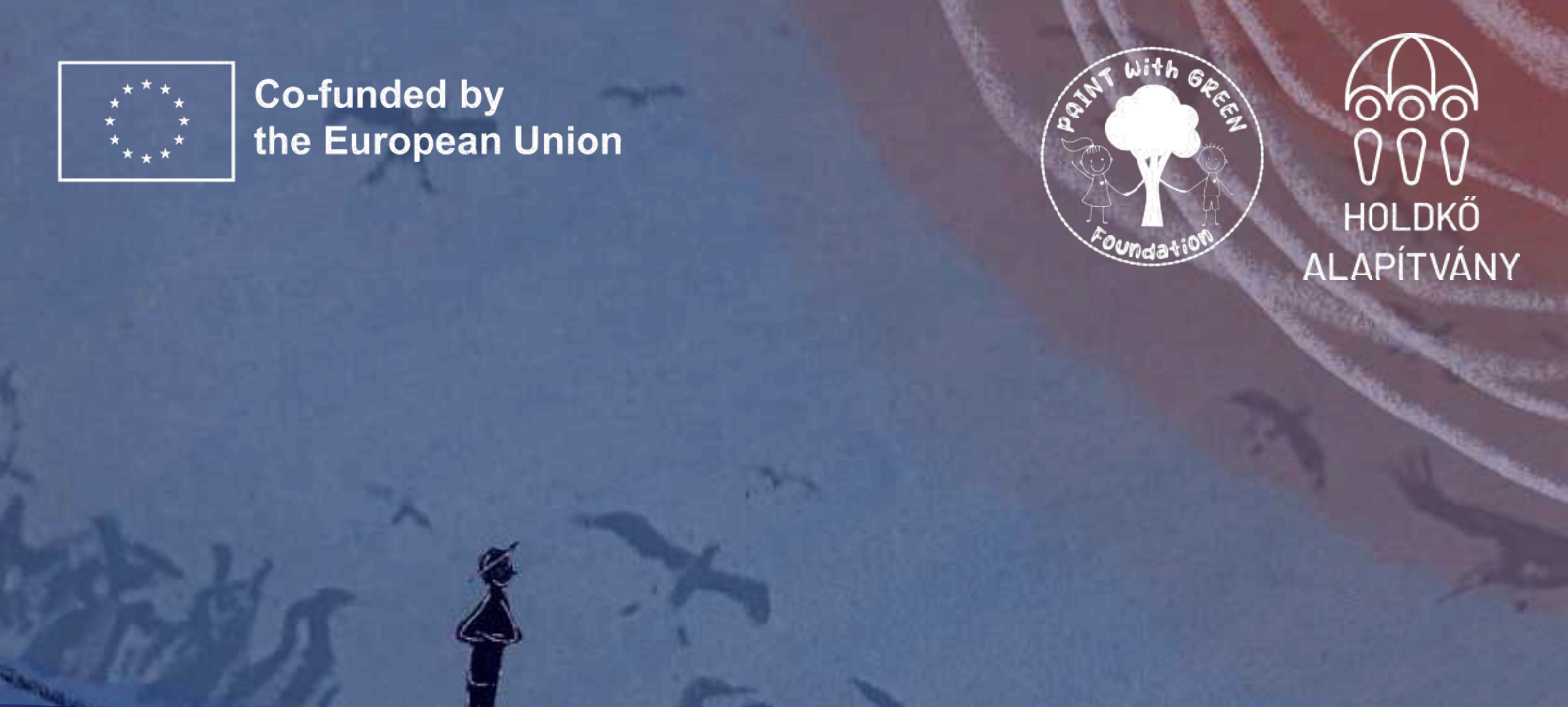
Co-funded by
the European Union

PAINT With GREEN Foundation

HOLDKŐ
ALAPÍTVÁNY



SHIELD

Awareness in the Era of Climate Change

Handbook for Training Peer Supporters

2025.

Szerzők:

Lukács Gabriella, Mityók-Pálfalvi Ivett, Vastag Zsuzsa, Vidák Gabriella,
Csernus Katalin, Farkas Hanna, Katona Tünde Virág, Raffay Veronika, Retkes Flóra

Szakmai lektor:

Dr. Petz Katalin

Nyelvi lektor:

Sápi Dóra

Grafika:

Farkas Hanna

Résztvevő szervezetek:

Holdkő Kulturális Alapítvány (Magyarország)
Stichting Paint with Green (Hollandia)

Védőpajzs kézikönyv kortárssegítő képzéshez © 2025 by Holdkő Alapítvány & Stichting Paint with Green. A kiadvány a Creative Commons Nevezd meg! - Így add tovább! 4.0 hatálya alá tartozik.

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Tartalomjegyzék

Bevezető . . . 2
A partnerek bemutatása . . . 2
A projekt bemutatása . . . 2
A kézikönyv fő elemei . . . 3
Felépítése . . . 4
A nemformális tanulás szerepe . . . 4
Kiemelt attitűdök . . . 5
A modulok a következő kompetenciákra lehetnek hatással: . . . 6
A foglalkozásvezető szerepe . . . 6
Modulok . . . 7
0. modul – Ismerkedés, bevezetés . . . 7
1. modul – Értő figyelem . . . 9
2. modul – Önérvényesítés . . . 12
3. modul – Remény . . . 15
4. modul – Lassíts! . . . 17
5. modul – Szükséglet, igény, vágy . . . 21
6. modul – Kihívások és tudatosság . . . 24
7. modul – Klímaérzelmek . . . 27
8. modul – Jövőképek . . . 30
9. modul – Közösség . . . 34
10. modul – Természet . . . 36
11. modul – Zöldre mosás . . . 39
12. modul – Média . . . 40
12+1. modul – Értékelés . . . 43
Forrásjegyzék . . . 44
Felhasznált források . . . 44
Ajánlott források . . . 46

Bevezető

A partnerek bemutatása

Holdkő Kulturális Alapítvány – Magyarország

A Holdkő Alapítvány fiatalok, ifjúsági munkások és segítő szakemberek számára kínál tudásmegosztó és szemléletformáló programokat. Többgenerációs, főként Z generációs csapatunk célja, hogy a fiatalok önismerete, érzékenysége és közösségi aktivitása erősödjön. Munkánkban drámapedagógiai, zenepedagógiai és művészeti eszközöket alkalmazunk, hogy élményalapú tanulási folyamatokat hozzunk létre, és olyan generációt támogassunk, amely reménnyel, tudatossággal és felelősséggel tekint a jövőbe.

Paint with Green Alapítvány – Hollandia

A Paint with Green Alapítvány egy kis szervezet nagy vízióval: a fenntarthatóságot és környezetvédelmet közérthető, mindennapokban megvalósítható formában szeretné közelebb hozni a fiatalokhoz. Workshopokat, nyári táborokat és rendezvényeket szervezünk gyerekek és fiatalok számára. Célunk, hogy egy olyan generáció nőjön fel, amely valóban törődik a bolygóval – hiszünk abban, hogy a tudatos cselekvés kis lépésekkel kezdődik.

A projekt bemutatása

A Védőpajzs projekt a fiatalok mentális jóllétének, közösségi erejének és környezettudatosságának fejlesztését tűzte ki célul. A magyar és holland partnerség középpontjában a kortárssegítés áll — az a megközelítés, amely szerint a fiatalok a legnagyobb hatással egymásra lehetnek. A fiatalok képesek egymással őszintén, hitelesen és bizalommal kommunikálni; ezért a kortárssegítők kulcsszereplői lehetnek a mentális egészség támogatásának és a közösségek megerősítésének.

A magyar és holland jógyakorlatok megosztása erős alapot nyújtott a közös munka során, tudásmegosztó és szemléletformáló eszköztárainkból válogattunk a gyakorlatok összeállításánál. A projekt középpontjában egy mindkét országban aktuális kihívás áll: a klímaszorongás és az ehhez kapcsolódó ökoérzelmek kezelése. A fiatalok körében egyre gyakoribb a környezeti válság miatti félelem, tehetetlenség vagy bűntudat. Hisszük, hogy ennek oldása nem pusztán lelki munka: a tudatosság, a közösségi cselekvés és a remény erősítése egyaránt szükséges hozzá. A Védőpajzs projektben ezért a klímaszorongás csökkentését a cselekvésen, a közösségi élményen és az önismereti fejlődésen keresztül közelítjük meg.

Magyarországon az ifjúsági munka területén a kortárssegítésben nagy tapasztalattal rendelkezik a Holdkő Alapítvány, számos bevált gyakorlatot és módszert épített be a

tréningmodulokba, főként művészeti és drámai eszköztárukból merítve. Hollandiában pedig erős hagyománya van annak, hogy a fenntarthatóságra nevelés szervesen beépül a formális és nemformális oktatásba. Az ottani jógyakorlatokban kiemelt szerepet kap a mentális egészség és az ökoérzelmek tudatos feldolgozása is, mind az iskolai, mind a közösségi programokban, valamint a médiatudatosság fejlesztése, amely támogatja a fiatalokat abban, hogy felelősen értelmezzék az információkat és hitelesen kommunikáljanak a környezeti és társadalmi kérdésekről. A két szervezet közös munkája így a mentális jóllét, a környezeti tudatosság és a cselekvő közösségek erősítését egyaránt szolgálja.

Projektünket egy utrechti tanulmányúttal kezdtük, amelynek során szerzett tapasztalatok – a Mental Motion kortárssegítő szervezet működésének megismerése és az Utrechti Egyetem egyik professzorának kutatáson alapuló, fenntarthatóságot oktató innovatív programja – hasznosnak bizonyultak anyagaink fejlesztésében.

A kézikönyv fő elemei

A háromnyelvű oktatócsomagot (magyar, holland, angol) 12+2 modul és egy 21 lapos érzelemkártya-csomag alkotja. A gyakorlatgyűjtemény célja, hogy segítséget nyújtson kortárssegítőknek az ökoérzelmek, az önismeret, a fenntarthatóság és a közösségi cselekvés témáiban. A program célja, hogy a résztvevők:

- felismerjék és tudatosan kezeljék saját ökoérzelmeiket,
- megerősödjenek önismeretükben és mentális jóllétükben,
- képessé váljanak kortárssegítő tevékenységre,
- aktívan részt vegyenek a fenntartható jövő alakításában,
- és ezáltal pozitív hatással legyenek közösségeikre.

A Védőpajzs kézikönyv az ifjúsági munka minőségének javítását szolgálja — hidat képez az egyéni fejlődés és a közösségi, társadalmi felelősségvállalás között. A modulok során a résztvevők nemcsak új tudást szereznek, hanem megtapasztalhatják a remény, a cselekvés és a közösség erejét is. Moduljaink megvalósítását olyan ifjúsági szakembereknek ajánljuk, akik már rendelkeznek valamennyi tapasztalattal a fiatalokkal való munkában. Anyagunk a kortárssegítők képzését szolgálja, nem célunk, hogy a kortárssegítők ezt az anyagot közvetlenül beemeljék a fiatalokkal való munkájukba. A modulok a kortárssegítői feladatokhoz szükséges kompetenciákat fejlesztik.

A foglalkozástervek 8-20 fős csoportoknak készültek.

Felépítése

A képzés fő anyaga 12 egymáshoz kapcsolódó modulból épül fel, mindegyik tartalmaz időkeretet: vannak 90 és 135 perces modulok. Az utóbbiakba szünet is beépíthető. Moduláris felépítésű, az egyes elemek rugalmasan alakíthatók: bizonyos részek elhagyhatók, illetve a gyakorlatok szabadon kombinálhatók egymással. A modulok bevezető részében megtalálhatók a célkitűzések, a kulcsszavak, a szükséges eszközök, valamint a megvalósítást segítő útmutatás. A szöveg tartalmazza a gyakorlatok részletes leírását 16–24 éves kortárssegítők számára, és lehetséges variációkat is, így a foglalkozások a 13–16 éves korosztály számára is adaptálhatók. Egyes gyakorlatokhoz kiegészítő mellékletek is rendelkezésre állnak. A kézikönyv végén forráslista található, ezek az anyagok segítik a témákban való elmélyülést. A foglalkozás megvalósításához nélkülözhetetlen segédanyagokat a modulok után található mellékletben, illetve az egyes modulokra vonatkozó „segítség a megvalósításhoz” szakaszban helyeztük el.

Bármelyik modul, illetve modulkombináció feldolgozása választható, sorrendjük rugalmasan igazítható a csoport igényeihez és dinamikájához. Azonban a 0. modul opcionális kiindulópont, különösen új vagy vegyes összetételű csoport esetén ajánljuk. Saját gyakorlatokkal is kiegészíthető. A 12+1 értékelő modul beillesztése a folyamat lezárása. A teljes képzési anyag (modulok 0–12+1) az általunk javasolt sorrendben épül fel, amely négy fő témakört ölel fel, a környezettudatosság mellett az önismeret, a kommunikációs készségek és a médiatudatosság fejlesztését.

Eszköztárunk sokfélesége támogatja a sokszínűséget. Az inklúzió szempontjait is szem előtt tartottuk, anyagaink rugalmasan illeszthetők a különféle hátránnyal élő fiatalok igényeihez.

A projekt szemléletével összhangban az eszközök beszerzése és felhasználása során is a fenntarthatóság szempontjainak figyelembe vételét ajánljuk. Lehetőség szerint újrahasznosított vagy környezetbarát alapanyagokból készült, tartós és hosszú élettartamú eszközöket válasszunk, ezzel támogatva a felelős fogyasztást. Részesítsük előnyben a megosztható online felületek használatát a nyomtatott segédanyagokkal szemben.

A nemformális tanulás szerepe

A program a nemformális tanulás elveire épül, amely a gyakorlati tapasztalat, a reflexió, a kreativitás és a közösségi interakció egyensúlyát teremti meg. A modulok az élményalapú, tapasztalati tanulás módszertanát követik, mivel a tartós fejlődés alapja a saját élményből és cselekvésből fakadó tanulás.

A tanulási folyamat Carl Rogers szemléletére épül: a tanulás akkor hatékony, ha a résztvevő személyes élményeihez kapcsolódik, autonómiát és felelősséget biztosít számára, valamint elfogadó, támogató légkörben zajlik.

A foglalkozások során a résztvevők különböző típusú gyakorlatokban vesznek részt, amelyek figyelembe veszik az eltérő személyiségtípusokat és tanulási stílusokat. Az egyéni feladatok mellett a tanulás

elsősorban csoportos és interaktív formában valósul meg. A drámapedagógiai és kooperatív elemek a társas készségek, az empátia és a közösségi felelősség fejlődését támogatják.

A reflektív tanulás a tapasztalati gyakorlatokat követő feldolgozó beszélgetések során érvényesül, amikor a résztvevők tudatosítják élményeiket, érzéseiket és tanulási folyamataikat. Ennek eredménye a belső tudás és az önreflexió erősödése.

A program pszichoedukatív megközelítést is alkalmaz: a tudás, az érzelmek és a testi tapasztalat összekapcsolódik relaxációs, imaginációs, tudatos jelenlétet fejlesztő és „lassító" gyakorlatok révén. Ezek támogatják a stresszkezelést, a belső egyensúlyt, valamint a fenntartható életmódra nevelést.

A tanulási folyamatot tovább gazdagítják a művészeti és szimbolikus eszközök, például a drámapedagógiai módszerek, vizuális alkotások, zenei és mozgásos elemek, szoborcsoportok, valamint a Védőpajzs-kártyák. A digitális tanulást támogató eszközök is megjelennek: mobilapplikációk, valamint akár a Canva online tervezőfelület, amelyek elősegítik az interaktivitást és a vizuális kreativitás fejlesztését. Ezek lehetőséget adnak az érzelmek, értékek és jövőképek nonverbális kifejezésére, elősegítve a kreatív gondolkodást és az érzelmi intelligencia magasabb szintjét.

A résztvevők fejlődését többszintű, folyamatba ágyazott értékeléssel mérjük, amely összhangban áll a program nemformális tanulási szemléletével. A résztvevők bizonyos gyakorlatok, illetve a modulok végén reflektálnak saját élményeikre, érzéseikre és tanulásukra. A folyamatot a résztvevők elvárásainak megfogalmazásával indítjuk a 0. modul során, és gyakorlatokkal, valamint közös beszélgetéssel zárjuk le a 12+1 modulban. Mindez lehetőséget ad arra, hogy a résztvevők megfogalmazzák, mi változott bennük és miben érzik a saját fejlődésüket.

Kiemelt attitűdök

- Realista optimizmus: a jövő alakítható és személyesen befolyásolható, a változás nem determinált vagy végzetszerű, a remény reális helyzetértékelésen alapul.
- Proaktivitás és cselekvő remény: aktív részvétel, remény alapú cselekvés, személyes hatékonyság-élmény megélése.
- Felelős szabadság és reflexiókészség: saját döntések, cselekedetek súlyának és következményeinek tudatosítása; felelősségvállalás egyéni és kollektív szinten, rendszeres önreflexív vizsgálat.
- Nyitottság, empátia, rugalmas gondolkodás: más jövőképek és nézőpontok aktív megértése, kognitív és érzelmi rugalmasság, sokszínűség és párbeszéd iránti nyitottság.
- Interdependencia és inkluzivitás: együttműködés, szolidaritás, kölcsönös támogatás és egyenlő értékek elve, inkluzív gondolkodás, aktív bevonás.
- Fejlődés - megoldásorientált gondolkodás és rendszerszemlélet: hibák tanulási lehetőségként való értelmezése, konstruktív problémamegoldás, összefüggésekben való gondolkodás.

A modulok a következő kompetenciákra lehetnek hatással:

Személyes kompetenciák: önismeret, érzelmi tudatosság, érzelmi intelligencia, tudatos jelenlét, stresszkezelés, reziliencia, kreativitás, önreflexió, jövőorientált gondolkodás.

Társas kompetenciák: empátia, kommunikációs és asszertív képességek, konfliktuskezelés, közösségi együttműködés, szolidaritás, bizalomépítés, támogatás, aktív részvétel.

Rendszerszintű kompetenciák: rendszerszemlélet, kritikai gondolkodás, fenntarthatóság tudatossága, tervezés, problémamegoldás, jövőképalkotás, felelősségvállalás globális kérdésekben, társadalmi részvétel.

A foglalkozásvezető szerepe

A tanulási folyamat tudatosan tervezett, célorientált és facilitált. A foglalkozásvezető (facilitátor) irányítja a tanulást, biztosítja a reflexiót, és teret ad a visszajelzésnek és önértékelésnek.

A facilitátor nem tanár, hanem folyamatkísérő. Feladata, hogy támogassa a csoportot a közös gondolkodásban. Fontos, hogy rendelkezzen megfelelő háttértudással, hiszen így tudja felismerni, ha a beszélgetés tévútra kerül, ha hiányos az információ, vagy ha ellentmondások merülnek fel. Ilyenkor rövid kiegészítésekkel, pontosításokkal segítse a csoportot, miközben megőrzi a partnerségen alapuló, nem didaktikus szerepét. Legyen tudatos a saját kompetenciáit illetően. Szükség esetén ajánljon szakembert, ha a feldolgozott témák mélyebb, személyes érintettséget váltanak ki a résztvevőkből. Attitűdje legyen támogató és elfogadó.

A csoport igényeihez kiválasztja a modulok sorrendjét, eldönti a résztvevők érdeklődéséhez igazítva, hogy egyáltalán mely modulokat alkalmazza, összehangolja a keretfeltételeket (tér, anyagok, idő) és a csoporttagokat.

Feladata a tanulási tér, az eszközök és az időkeret összehangolása, valamint a résztvevők aktív bevonása páros és csoportos gyakorlatokba. A folyamatot pontos instrukciók és szemléltető eszközök támogatják.

A hatékony foglalkozásvezetés alapja három kulcskompetencia:

- Kommunikációs készségek – világos, értő és motiváló kapcsolattartás.
- Konfliktuskezelés – helyzetfelismerés, mediáció és megoldásorientáltság.
- Együttműködés – célorientált csapatmunka és közös felelősségvállalás.

Modulok

0. modul – Ismerkedés, bevezetés

Idő:
60 perc
Cél:
Ismeretlen csoport esetén célunk az ismerkedés és a névtanulás, valamint minden csoport számára a közös munka alapjainak lefektetése.
Kulcsszavak:
Elvárások, félelmek, vállalások, közös szabályok
Segítség a megvalósításhoz:
Ez a 0. modul nem szerves része a gyűjteménynek, inkább csak segítséget kívánunk nyújtani a csoport vezetőjének ahhoz, hogyan kezdjen bele a folyamatba. A modul első felében olyan gyakorlatokat találhatunk, amelyek többsége ismeretlen csoportban valósítható meg. Ha összeszokott csoporttal dolgozunk, állítsunk össze a kedvenc gyakorlatokból egy sorozatot, hogy lelkesen vegyenek részt a fiatalok a munkában. Ezekből a gyakorlatokból akár minden alkalommal választhatunk egyet-kettőt, kiegészítve vagy lecserélve az adott modul ráhangolódó és levezető gyakorlatait. A modul második felében (5. és 6. gyakorlat) a folyamattal kapcsolatos hozzáállást mérjük fel, majd megalapozzuk az együttműködést.
Eszközök:
Sokféle színű és textúrájú papír, csomagolópapír, öntapadós jegyzetpapírok, tollak, tábla írószerrel, esetleg ritmushangszerek

1. Alkotás színes papírokkal (15 perc)

Üljünk körbe, középre tegyünk sokféle színű és textúrájú papírt. Kérjük meg a résztvevőket, hogy válasszanak belőle legalább egyet, amely jól tükrözi, hogyan érzik magukat most. Gyűrjék, hajtogassák, tépkedjék a papírjukat, hogy minél pontosabban kifejezze az adott résztvevő aktuális érzelmi, fizikai és gondolati állapotát.
Adjunk mindenkinek lehetőséget, hogy bemutassa a többieknek az alkotását, és elmondja szóban is, amit szeretne.

2. Térdiagram - jobbra-balra (5 perc)

Mondjuk el a résztvevőknek, hogy különböző kérdéseket fognak hallani. Kérjük meg őket, hogy a saját preferenciájuknak megfelelően álljanak a terem egyik vagy másik végébe. Minden kérdésnél jelöljük ki, hogy a terem két vége melyik választ jelöli.
Kérdések:

- A müzlit öntöd előbb a tálba, vagy a tejet?
- A pizzát vagy a hamburgert szereted jobban?
- Inkább kutyás vagy inkább macskás vagy?
- A teát vagy a kávét preferálod?

- Moziba vagy színházba jársz szívesebben?
- Autóval vagy kerékpárral szeretsz jobban közlekedni a városban?
- Lakásban vagy kertes házban laksz?
- Van testvéred vagy nincs?
- A TikTokot vagy az Instagramot használod többet?

3. Névtanulás (10 perc)

Üljünk vissza a körbe. Sorban mindenki mondja el a keresztnevét. A következő körben mondja el mindenki újra a nevét, de tegye hozzá, hogy hol született (vagy hol lakik, vagy melyik iskolába, esetleg melyik osztályba jár - attól függ, milyen a csoportunk). A harmadik körben egy pozitív tulajdonságot is mondjon magáról, miután elismételte a nevét és a születési helyét.
Induljunk el a térben, sétáljunk összevissza, közben ugyanabban a sorrendben, ahogy az előbb ültünk, ismételjük meg a három tudnivalót magunkról.
Végül álljunk körbe, és egy önként jelentkező mondja végig a neveket.

4. Párok (5 perc)

Véletlenszerűen keressen mindenki egy párt. Csapják össze a tenyerüket. Jegyezzék meg, hogy kivel vannak: ők lesznek a pacsi párok. Egy újabb párral fogjanak kezet, ők lesznek a kézfogó párok. A harmadik a forgó pár lesz, ők összekulcsolt karokkal együtt forogjanak. Folytathatjuk a sort tetszés szerinti mozdulatokkal, amíg nagyjából mindenki találkozik mindenkivel. Szólítsuk meg az egyes párokat, hogy keressék meg egymást, és ismételjék meg a közös feladatukat. Addig játsszuk, amíg minden páros többször is találkozik.

5. Elvárás-kert (15 perc)

Egy nagy papírra készítsünk közösen egy rajzot, ami egy kertet ábrázol. Legyen a kertben egy épület, legyenek fák és rajzoljunk füvet is. Rajzunkon látszódjon az ég.
Adjunk a résztvevőknek személyenként legalább három öntapadós jegyzetpapírt. Az egyik cetlire a tréningfolyamattal kapcsolatos elvárásait írja fel a résztvevő, és ragassza fel a rajzon a fák egyikére. A második papírra azokat írja fel, amiktől tart a képzéssel kapcsolatban. Ezek a tréninggel kapcsolatos félelmek kerüljenek a kerti ház rajzára. A kerti gyepre mindaz kerüljön, amiket az egyes résztvevők hozzá tudnak adni a tréninghez. (A tréninget értékelő utolsó nap során majd visszatérünk ehhez a rajzhoz, ezért fontos, hogy addig megőrizzük az összes cetlivel együtt. Tegyük el, ne legyen szem előtt, vegyük újra elő az utolsó napon.)

6. Közös szabályok (5 perc)

A résztvevőkkel közösen írjuk össze egy flipchart papírra azokat a szabályokat, amikhez tartani fogjuk magunkat a tréning során. Ha a résztvevők nem említenének meg valamilyen fontos kérdést, egészítsük ki a listát az alapvetésekkel az időkezelésről, a konfliktuskezelésről, a kommunikáció minőségéről, a mobiltelefon használatáról stb.

7. Csendből csendbe (5 perc)

Osszunk ki mindenkinek egyszerű ritmushangszereket, vagy használjuk a testünket és a környezetünket hangkeltésre és ritmusadásra. A játék csendből indul. A résztvevők szabad sorrendben bekapcsolódva kezdenek el egy rövid saját ritmust ismételgetni hangszerrel (ha nincs hangszer, tárgyakkal vagy tapssal, csettintéssel, dobbantással, szájjal kiadott hanggal stb.). A többiek hangjait is hallgatva változtathatnak a ritmuson, tempón, hangerőn. Véletlenszerű sorrendben hagyják abba a játékot. A gyakorlat akkor ér véget, amikor mindenki kiszállt és újra csend lesz. A gyakorlatot a térben szabadon sétálva is lehet végezni. Ha a csoport mozog a térben, aki abbahagyja a ritmusjátékot, megáll.

1. modul – Értő figyelem

Idő:

135 perc

Cél:
A másik fél nézőpontjának a megértése, az értő figyelem technikáinak elsajátítása, az érzelmek tudatosítása. Vegyük észre, hogy milyen akadályai lehetnek az egyenes kommunikációnak és mások megértésének.

Kulcsszavak:
Empátia, elfogadás, hitelesség, segítő kommunikáció, kommunikációs gátak

Segítség a megvalósításhoz:
Figyeljünk oda a résztvevőkre, hogy mennyire képzettek már, mennyire ismerik a témát. Ha igen, akkor ne untassuk őket. Fogalmazzunk meg kérdéseket, hogy lássuk, mennyire értik.

Kommunikációs gátak:

- parancsolás, utasítás, irányítás
- figyelmeztetés, fenyegetés
- prédikálás, megleckéztetés, „kellene” és „jobb lenne, ha”
- tanácsok, javaslatok vagy megoldások ajánlása
- dicséret, egyetértés
- tanítás, kioktatás, logikus érvelés
- megnyugtatás, együttérzés, vigasztalás, biztatás
- bírálat, ítélkezés, kritizálás, helytelenítés, hibáztatás
- humorizálás, témaváltás, kitérés, a figyelem elterelése, visszavonulás
- gúnyolódás, címkézés, nevetségessé tétel, megszégyenítés, kifigurázás

A segítő kommunikáció technikái:

- apró verbális reakciók („értem”, „igen”, „aha”)
- érzelmek visszatükrözése
- átfogalmazás
- értelmezés, tisztázás

- feltárás (nyílt kérdések)
- visszaismétlés
- informálás
- megerősítés
- énfeltárás
- összefoglalás

↪ Ld. 1/1. melléklet!

Eszközök:
Emojik, szituációs és szerepkártyák, tábla írószerrel, papír, írószerek, színes ceruzák

1. Emoji (5 perc)

Hogy vagy most, hogyan érkeztél? Válasszon minden résztvevő egy emojit. (Saját fejlesztésű sorozatunk a 1/2. mellékletben található.). Körben állva, egyesével mutassuk be az adott hangulatot úgy, hogy a teljes testünket használva, mozdulatlan szoborként vagy dinamikus mozdulatként ábrázoljuk az adott hangulatot. Adjunk hangot is hozzá. A többiek tükrözzék a társuk mozdulatát és hangját.

↪ Ld. 1/2. melléklet!

2. Asszociációs játék (5 perc)

Még mindig körben állva, indítsunk el egy asszociációs játékot, amiben mindenki ugyanarra a szóra reflektál. Mondjuk el egyesével, hogy mi jut eszünkbe arról a szóról. (Ha a szó pl. *pingvin*, az első megszólalónak eszébe juthat az egymásra figyelés, a másodiknak a havas táj, a harmadiknak a tojás…) 2-3 kört játsszunk, különböző szavakkal.

3. Mini diád (10 perc)

Alakítsunk párokat. A résztvevők kapnak egy kérdést, amire először a pár egyik tagja válaszol egy percben, a másik szavak nélkül, csak mimikával reagál, majd szerepcsere történik. Kérdések:

1. Mikor érzed magad boldognak és elégedettnek?
2. Mi volt a legfontosabb tárgy, amit elvesztettél?
3. Milyen helyzetekben szoktál félni / szorongani?
4. Mi az, ami feldühít?

4. Szituációs játék (20 perc)

Alakítsunk kiscsoportokat. Minden csoport húz egy szituációs kártyát, és egy szerepkártyát a jelenet főszereplőjéhez. A többiek (vagy közülük néhányan) egy-egy olyan kártyát kapnak, amely valamilyen kommunikációs hibát jelöl ki. Az adott szituációban a főszereplő szeretné megosztani a többiekkel a saját élményeit, de ebben többen, többféle módon is akadályozni fogják. Mi történik?

Találjunk ki egy konkrét jelenetet, amiben a kiscsoport minden tagja szerepel. Osszuk ki a szerepeket, próbáljuk el, végül mutassuk be a többi csoportnak!

↪ Ld. 1/3. melléklet!

A 13-16 éves korosztálynak egyszerűsítsük a szituációkat és a szerepeket.

5. Egész csoportos megbeszélés (15 perc)

Az előző szituációs játékok alapján alkossuk meg együtt a kommunikációs gát fogalmát, és írjuk is fel a táblára. Segítő kérdéseket adjunk ehhez a résztvevők számára:

- Milyen következménnyel jár, ha kommunikációs gát jelenik meg a szituációban?
- Milyen hatással van ez a társas kapcsolatokra?
- Hogyan végződik a kommunikáció ebben az esetben?
- Milyen jellegű tevékenységek lehetnek kommunikációs gátak?
- Mi lehet az oka, hogy kommunikációs gát kerül a társas helyzetbe?
- Mit jelenthet mindez az online térben?

Ezután gyűjtsük össze, milyen eszközeink lehetnek a segítő kommunikációhoz. Osszuk meg a csoporttal a segítő technikákat, de csak annyit, amennyi a csoport tapasztalatának, előzetes tudásának, érdeklődésének és életkorának megfelelő. Írjuk is fel a táblára a legfontosabb kulcsszavakat, hogy segítsük a következő gyakorlat sikeres megvalósítását.

Fiatalabb korosztálynak (13-16 éveseknek) alternatív verzió:
Rövidebb listát szedjünk össze a segítő technikákról - hogy kevesebb dologra kelljen figyelni. Az érzelmek tudatosítására fókuszáljunk.

6. A segítő kommunikáció gyakorlása (15 perc)

Térjünk vissza az előző kiscsoportokba. Játsszuk újra a jeleneteket, de most már a segítő kommunikáció eszközeit alkalmazzák a szereplők. Rövid egyeztetés és próba után mutassuk be ezt is a többi csoportnak.

7. Érzelmek a testben (15 perc)

Alakítsunk új csoportokat, 3-4 résztvevő legyen együtt. Írjanak egy listát arról, hogy az előző két szituációs játék során milyen érzelmekkel találkoztak a csoport tagjai. Ezután rajzoljanak egy emberalakot, és jelöljék be a rajzon, hogy a testük melyik részén érzik az adott érzelmet: rajzolják be és írják is mellé a nevét. Használjanak különféle színeket is az érzelmek kifejezésére.

Amikor már lejárt az idő, kérdezzük meg, hogy a szorongást megjelölte-e valamelyik csoport. Kérjük meg a résztvevőket, hogy azt is azonosítsák be és rajzolják le, mivel a közös munkánk során hangsúlyos lesz majd a szorongás oldása.
Rendezzünk kiállítást az alkotásokból.

8. Érzelmi metró (5 perc)

Üljünk egymással szemben, két sorban. A sorok előtt áll a kalauz. Az egyik résztvevő a felszálló utas lesz, aki valamilyen érzelmet bemutatva száll fel a metróra és mutatja be a jegyét a kalauznak. A kalauz egyből átveszi az adott érzelmet, és így ellenőrzi a menetjegyet. Ahogy az utas végighalad a metró hátulja felé, a többi utas is látványosan átveszi az érzelmet. 3-4 kört játsszunk.

2. modul – Önérvényesítés

Idő:
135 perc
Cél:
A modul során foglalkozunk az ÉN feltérképezésével (ki vagyok, mik az értékeim, határaim), és az érzelmi tudatosság szintjével. Az asszertív kommunikáció gyakorlásán keresztül hangsúlyt fektetünk az én-üzenetek kifejezésére, az érzelmek beazonosítására, az asszertív jogok tisztázására.
Kulcsszavak:
Asszertív jogok és kötelességek, öngondoskodás, én-üzenetek
Segítség a megvalósításhoz:
Annak, hogy asszertívek legyünk, sokszor belső akadályai vannak – nem hisszük el, hogy nekünk „szabad” így kommunikálnunk, hogy elvárásaink lehetnek azzal kapcsolatban, mások hogyan bánjanak velünk. Az asszertivitás lényege éppen az, hogy kifejezzük az igényeinket, anélkül, hogy közben szándékosan bántanánk a másikat. Sokszor nehéz megtalálni az egyensúlyt aközött, hogy érvényesítsük a saját érdekeinket, és hogy figyelünk a másik érzéseire. Éppen ezért érdemes tisztában lennünk egy-két alapelvvel (néha „asszertív jogoknak” is hívják ezeket az elveket), mind saját magunkra, mind a másikra való tekintettel.
Eszközök:
Védőpajzs-kártyák, papírok, írószerek, színes ceruzák, az Asszertivitás alapelvei kinyomtatva, esetleg ritmushangszerek, nyomtatott kommunikációs stílus definíciók, tábla írószerrel.

1. Szerepek és idő (10 perc)

Minden résztvevőnek adjunk papírt és írószert. Rajzoljanak egy tortadiagramot, amelyen bejelölhetik, hogy az utóbbi három hónapban milyen főbb szerepeken keresztül kapcsolódtak másokhoz (pl. a családban a gyerek szerepében, az iskolában/egyetemen diákként stb.). Azt is mutassa meg az ábra, hogy melyik szerepekben töltötték el a legtöbb időt. Gondolják végig, hogy milyen érzelmek kapcsolódnak az egyes szerepeikhez - jelöljék ezt is az ábrán, színekkel.
Osszuk meg az egyéni munka tanulságait röviden, a három legfontosabb szerepet összefoglalva.

2. Páros konfliktus-megbeszélés 1. (10 perc)

A résztvevők párokba rendeződnek, a pár egyik fele elmond egy saját élményen alapuló konfliktust, amire a párja fogalmazzon meg megoldási lehetőségeket. Ezután szerepcsere következik.

3. Magabiztos élmények (10 perc)

Válasszunk egy Védőpajzs-kártyát, amely egy olyan élethelyzetre emlékeztet, amikor magabiztosnak éreztük magunkat. (Ha nem jut eszünkbe konkrét történet, segíthet a kártya.) Üljünk körbe, és osszuk meg a történeteket.

4. Plenáris beszélgetés (25 perc)

Osszuk ki az asszertivitás alapelveit kinyomtatva. Legyen ez a kiindulópontunk a beszélgetés során. Beszéljünk a következő témákról egymás után.

- Milyen akadályai lehetnek a magabiztosságnak?
- Miért nehéz néha kiállni magunkért?
- Milyen szükségleteink vannak a különböző szerepeink során?
- Hogyan tudjuk egyszerre érvényesíteni a saját jogainkat és a mások jogait a kommunikáció során?

↪ Ld. 2/1. melléklet!

5. Nem, hanem… Igen, de… Igen és… (5 perc)

Alakítsunk párokat. Beszélgetni fogunk, egész pontosan egy közös kirándulást fogunk megtervezni háromszor egy percben. A pár egyik tagja javasol valamit ezzel a kirándulással kapcsolatban, majd a párja reagál a felvetésre.
Az első beszélgetés egy percig tart, ekkor bármilyen javaslatot hallunk, vétózzuk meg. Pl.: „Vigyünk sátrat!” „Ne, ne vigyünk sátrat, hanem foglaljunk szobát a szállodában.”

A beszélgetés második köre is egy egy percig tart, ekkor látszólag fogadjuk el a másik ötletét, de egészítsük ki egy „de” szócskával kezdődő résszel. („Vigyünk sátrat és aludjunk abban.” „Igen, de a sátor nem túl kényelmes alvóhely…”)

A harmadik körben az „Igen, és…” legyen a leggyakoribb mondatkezdésünk. (Igen, vonattal menjünk, és utána gyalogoljunk a szállásra.”)
Mindeközben figyeljük, hogy milyen érzéseket vált ki belőlünk a gyakorlat.

6. Mondjunk nemet! (5 perc)

A csoport két sorban feláll egymással szemben. Az egyik sor elindul a másik felé. Amikor úgy érzi valaki, hogy a szemben lévő túl közel ér hozzá, akkor hanggal vagy gesztussal fejezze ki, hogy álljon meg. Legyünk határozottak!

> Variáció: A résztvevők egyidejűleg improvizálnak ritmust hangszerekkel és/vagy *body percussion* technikával. Kezdetben egészen halkan játszik mindenki, majd lassan, fokozatosan egyre hangosabban, egészen addig, amíg valamelyik játékos be nem kiabálja, hogy *Nem!*
> Ilyenkor mindenki abbahagyja a játékot egy pillanatra, majd újra elkezdenek halkan játszani és fokozni lassan a hangerőt a következő *Stop*!-ig.
> 3-4-szer ismételjük meg a folyamatot.

7. Szituációs gyakorlat (30 perc)

Alkossunk 3-4 fős kiscsoportokat. Minden csoport kap egy szituációt, ami alapján négy verziót dolgoznak ki arra, hogyan lehet nemet mondani. Ehhez megkapják a négy kommunikációs stílus leírását is.
Készítsen minden csoport négy változatot ugyanarra a jelenetre, amelyekben másféle kommunikációs stílus szerint mond nemet a főszereplő. A jelenetek mutassák be azt is, hogy milyen következményekkel jár az adott stílus alkalmazása.
Játsszuk el a többieknek a jeleneteinket!

↪ Ld. 2/2. melléklet!

> Fiatalabb korosztálynak (13-16 éveseknek) alternatív verzió, illetve ha nincs elég idő, vagy gyorsítani szeretnénk:
> Mindegyik csoport csak egy kommunikációs stílus leírását kapja meg, és csak annak megfelelően, egyféle stílusban dolgozza ki a szituációt. Illetve a szituációkat is szűkíthetjük, finomíthatjuk vagy megváltoztathatjuk, hogy jobban illeszkedjen a 13-16 éves korosztályhoz.

8. Gyűjtés (20 perc)

Írjuk fel a táblára, hogy az egyes kommunikációs stílusok milyen érzelmeket válthatnak ki, mik az adott stílus jellemzői a megkapott alapdefiníción túl, illetve melyiket mikor érdemes használni, mikor nem.
Ez a közös gyűjtés lehetőséget ad arra, hogy tisztázzuk az esetleges félreértelmezéseket és elcsúszásokat, amelyek a kiscsoportos munka során történhettek.

9. Páros konfliktusmegbeszélés 2. (5 perc)

Térjünk vissza azokhoz a párokhoz és azokhoz a személyes konfliktusokhoz, akikkel és amelyekről a modul második gyakorlatában beszélgettünk. Változnak-e a megoldási javaslataink az előzőkhöz képest?

10. Öngondoskodás (10 perc)

Írjunk levelet magunknak. Néhány kedves, megértő szót, mintha egy jó barátnak írnánk. Tudassuk magunkkal, gyengéd, megnyugtató hangnemben, hogy fontos a saját boldogságunk és jóllétünk.

3. modul – Remény

Idő:
90 perc
Cél:
A pozitív változás eléréséhez szükségünk van a reményre. Bíznunk kell abban, hogy a dolgok jobbra fordulhatnak. Célunk, hogy a résztvevő fiatalokban is megerősödjön a hit a pozitív jövőképben - hogy ezzel is elősegítsük a klímaszorongás csökkentését. Ehhez az Utrechti Egyetem kutatási eredményeit hívjuk segítségül, melyben Darren Webb „Pedagogies of hope” című publikációjában kidolgozott reménytípusokkal dolgoztak.
Kulcsszavak:
Türelmes remény, megalapozott remény, kritikus remény, átalakító remény, elszánt remény

Segítség a megvalósításhoz:
A modul nagy mértékben támaszkodik a művészeti önkifejezési módokra. Használunk vizuális elemet (a Védőpajzs-kártyákat), készítünk jelenetet drámapedagógiai eszközökkel, és a résztvevők választhatnak vizuális, zenei vagy szövegírói eszközök közül. Az utolsó gyakorlatban metaforikus élőképet alkotnak a résztvevők. Azért választottuk ezeket az eszközöket, mert a remény témája kognitív alapokon csak hiányosan fogalmazható meg, mindenképpen érdemes teret adni az érzelmi töltésnek és a képzettársításoknak is.
Fontos ismernünk az alábbi reménytípusokat a megvalósításhoz:
A türelmes remény azt sugallja, hogy a változás időt igényel, és rajtunk kívül áll. Az elszánt remény a személyes cselekvés fontosságát hangsúlyozza. A megalapozott remény azt valószínűsíti, hogy a változások technológiai és tudományos fejlődések révén várhatók. A kritikus remény a jelenlegi társadalmi struktúrákat kritikusan vizsgálja, és azt sugallja, hogy társadalmi akciókkal lehetőség van a változtatásra. Az átalakító remény azt hangsúlyozza, hogy a jövő alakítása a jelen cselekvésein múlik, és hogy

a történelemből tanulva mind egyéni, mind társadalmi szinten lehetséges változásokat elérni.

Eszközök:
Védőpajzs-kártyák, nyomtatott remény-cetlik, író- és rajzeszközök, esetleg ritmushangszerek

1. Figyeljünk egymásra (5 perc)

A résztvevők szabadon mozognak a teremben, tetszőleges tempóban és stílusban (sétálhatunk, szökdécselhetünk vagy tornagyakorlatokat is végezhetünk). Mindenki titokban választ valakit, akinek figyeli a mozgását, beleértve a járást, tempót, mozdulatokat, gesztusokat. Egy kis idő elteltével, amikor már volt ideje mindenkinek megfigyelni a választottját, utánozzuk annak a mozgását, akire figyeltünk.

Elengedjük akit követtünk, de tovább folytatjuk a sétálást, most már a szokásos sétatempónkban. Ha bárki megáll, az egész csoport, abban a pillanatban megáll. Amikor valaki elindul, az egész csoport újra elindul.

2. Amit elértünk már (15 perc)

Tegyük ki középre a Védőpajzs-kártyákat. Minden résztvevő válasszon egyet, amely egy olyan eseményre emlékezteti a saját életéből, amikor valamit sikerült elérnie, valamire hatással tudott lenni. Üljünk körbe. Mutassa be mindenki a kártyáját, és mesélje el a történetét.

3. Jelenet (20 perc)

Alakítsunk 5-6 fős kiscsoportokat. Készítsünk jelenetet egy olyan helyzetről, ahol szükség lehet a reményre, és ahol segít is a remény. Kiindulhatunk korábbi, saját életből vett példákból, de semmiképp se játsszuk el valamelyik csoporttag élményét egy az egyben. Még jobb, ha új helyzeteket találunk ki.
Az elkészült jeleneteket mutassuk be a többieknek.

4. Reménytípusok (20 perc)

Mondjuk el, hogy Darren Webb a „Pedagogies of hope” című publikációjában a remény fajtáit több csoportba sorolta. Mi ezt a klímaváltozással és fentarthatósággal kapcsolatban használjuk.
A résztvevők húzzanak egy cetlit, amely egy-egy reménytípus nevét vagy definícióját tartalmazza. Keressék meg egymást az összetartozó meghatározások és címek. Amikor elkészültek, vitassuk meg közösen, hogy megfelelő triók alakultak-e.
Beszélgessünk a témáról, vitassuk meg, ki mennyire tud azonosulni az egyes típusokkal.

↪ Ld. 3/1. melléklet!

Változatok:
Ha kevesebb résztvevő van, a remény fajtáinak neveit írjuk fel egy-egy papírra, és a definíciókat párosítsák a résztvevők. Egy ember akár több definíciót is kaphat. Ha többen vannak, párban is dolgozhatnak, két ember kapjon egy definíciót.
13-16 éveseknek:
Egyszerűen, rövidebben fogalmazzuk meg az egyes típusokat (ld. a 'Segítség a megvalósításhoz' résznél lévő leírást).

5. Művészeti eszközök (25 perc)

Akik egy reménytípushoz tartozó címet és meghatározást húztak, együtt fognak dolgozni. Kérjük meg a csoportokat, hogy az alábbi művészi ábrázolásmódok közül válasszanak egyet, és jelenítsék meg a saját reménytípusukat.

- zene / hangadás
- szöveg / vers írása
- rajz / vizuális ábrázolás

Amikor elkészültek az alkotások, mutassuk be egymásnak.

6. Szoborcsoport (5 perc)

Készítsünk egy közös szoborcsoportot, amelyben megjelenítünk reményforrásokat. Valaki beáll középre, és bemutatja magát, mint egy reményt adó dolgot: „Én vagyok a…" (pl. „Én vagyok a közösség ereje."). Ezután a többiek egyenként csatlakoznak hozzá, ugyanilyen módon bemutatva magukat. A testükkel és az elhelyezkedésükkel szimbolizálhatják azt is, milyen kapcsolatban vannak a már megjelenített minőségekkel.

4. modul – Lassíts!

Idő:

135 perc

Cél:
Gyakran mondjuk, hogy milyen gyorsan telik az idő, mennyire rohanós a világ, mekkora stresszt okoz a felgyorsult idő nyomása. Ebben a sürgető tempóban nehéz figyelnünk, észrevenni a saját igényeinket, és a környezetünkre sem könnyű reagálni. Ahhoz, hogy megláthassuk a lényeges dolgokat magunkban és magunk körül, le kell lassulnunk. Ez segít fellélegezni, elcsendesedni, vagyis teret adni a változást hozó cselekvésnek. Az aktivitás csökkentheti a szorongást. Tehát a klímaszorongás oldásához először is érdemes lassítani a tempónkon.
Kulcsszavak:
Tempó, gyors, lassú, lelassulás, testtudat, jelenlét, egymásra hangolódás, stresszkezelés

Segítség a megvalósításhoz:
A lelassulást akkor tudjuk segíteni, ha a gyakorlatok megvalósítására hagyunk elég időt. Ne siessünk és ne siettessük a résztvevőket sem. Adjunk lehetőséget a gyakorlatok hosszabb átélésére, és a mély beszélgetések kialakulására.
Eszközök:
Védőpajzs-kártyák, projektor, videó lejátszására alkalmas eszköz, mobiltelefonok megfelelő kamerával és videóvágó programmal

1. Hanggyakorlat tempóváltásokkal (5 perc)

Alakítsunk kört. Sorban egymás után adjunk ki valamilyen hangot (taps, csettintés, dobbantás, szájjal kiadott hang stb.) A hangok viszonylag egyenletes, lassú tempóban kövessék egymást. Majd egyre gyorsuljon a tempó ameddig lehet, aztán lassuljon. Legyenek egyenletesen megtartott tempójú szakaszok is. A tempóváltások organikusan alakulnak, ahogyan a csoporttagok reagálnak egymásra.

> Variáció: lehet néhány „beépített ember”, akik a játék elején azt az instrukciót kapják, hogy mindig lassítsanak/gyorsítsanak. A többiek nem tudják, hogy mi az instrukció.

2. Séta a térben 1. (5 perc)

Induljunk el a térben. Ne kapcsolódjunk a többiekhez, csak arra figyeljünk, hogy ne ütközzünk, és hogy irányváltásokkal minél változatosabb utat járjunk be. A tempónk legyen kényelmes,olyan, ami most a legkellemesebb.
Ez a tempó mindenkinek az 5-ös legyen, amit egy elképzelt 1-től 10-ig terjedő skálán pont középre teszünk. Próbáljuk ki a többi értéket is! Kezdjük például emelni egyesével az értékeket - ebben az esetben a résztvevők mindig kicsivel gyorsabban fognak menni. Tudatosítsuk, hogy a 10-es érték lesz a lehető leggyorsabb gyaloglás, ami még nem futás. Próbáljuk ki!
Aztán csökkentsük a tempót. Az 1-es az a lassított, de folyamatos mozgás, aminél lassabbat már nem tudnánk megvalósítani. Játsszunk a tempókkal kicsit! Akár a résztvevők is mondhatnak számokat, amelyek az adott tempó követésére hívják a többieket.
A gyakorlatot lassú tempóval fejezzük be, 2-es vagy 3-as sebességgel, hiszen a célunk, hogy a foglalkozás alatt megtapasztalják a résztvevők a lassabb tempóval kapcsolatos érzeteket.

3. Térdiagram 1. (15 perc)

Mindenki gondolja végig, hogy általában mennyire gyors vagy lassú az ő saját tempója. Jelöljük ki a terem egyik végén az 1-es, „borzasztóan lassú” pontot, és egy képzeletbeli egyenes mentén a terem túloldalán a „hihetetlen száguldó” 10-es pontot. Mindenki keresse meg a saját helyét ezen az egyenesen. Beszélgessünk kicsit, hogy ki miért azt a helyet választotta, szereti-e ezt a helyzetét, milyen érzés, ha másik pontra kényszerül néha, konkrétan az előző gyakorlatban hogy érezték magukat a résztvevők.

4. Amikor kiléptél az időből (10 perc)

Kérjük meg a résztvevőket, hogy elevenítsenek fel egy olyan történetet az életükből, amikor úgy érezték, hogy kiléptek az időből. Válasszanak egy Védőpajzs-kártyát is: ha megvan a történetük, akkor ahhoz, ha nem könnyű ilyen történetet találniuk az életükből, akkor a kártyák segíthetnek és ötletet adhatnak.
Alakuljanak párok. Először az egyikük, majd a pár másik tagja mesélje el 10 másodpercben a történetét. Ezután ugyanígy felváltva, ugyanezeket a történeteket mondják el egymásnak 30 másodpercben, majd 1 percben, és végül 1,5 percben. Minden körben új párt keressünk.

5. Páros tükörjáték (10 perc)

Maradjanak a legutolsó párok együtt, és tükörjátékhoz álljanak egymással szembe, egylépésnyi távolságba. Jelöljék ki, hogy ki lesz az első irányító. Először kérjünk gyors mozdulatokat az irányítótól, amit próbáljon meg tükrözni a párja. 3-4 mozdulat után kicsit lassabb mozdulatok következzenek, majd fokozatosan lassuljanak le a mozdulatok. A nagyon szépen követhető, lassú tempót folytatva legalább 1 percig tartsák fenn, annyi ideig tartson a játék. Ezután megakadás nélkül cseréljenek irányítót, és ezzel a váltott szereppel folytassák még kb.1 percig a gyakorlatot.
A párok beszéljék meg egymással röviden, hogy mit tapasztaltak, hogy érezték magukat a gyakorlatban.

6. Videó több sebességben (10 perc)

Egy rövid videót nézzünk meg kétféle tempóban: normál sebességgel és lassítva is. Beszéljük meg, hogy kinek milyen volt látni az adott tempójú lejátszást. Mi volt a különbség? Milyen érzelmeket éltünk meg?

> Tipp: keressünk olyan videót az interneten, amelyben nincs szöveg, csak gesztusok. Lehet egy táncos anyag, egy kommunikációs helyzet vagy játszó gyerekekről szóló videó. Mindenképp hang nélkül játsszuk le normál tempóban és lassítva is.

7. Videókészítés (40 perc)

Alakítsunk 3-4 fős kiscsoportokat. Vegyenek magukhoz egy mobiltelefont és menjenek ki az épületből, ha lehet. (Ha nem, akkor legalább a termet hagyják el, és az épületen belül keressenek témát a gyakorlathoz.) Gyűjtsenek impulzusokat, figyeljék meg a lelassulás lehetőségeit, ezekből készítsenek egy 1-3 perces videót. A vágáshoz használjanak egy egyszerű videóvágó alkalmazást (pl. CUT). Tegyenek hozzá hangot vagy zenét is.
Az elkészült alkotásokat nézzük meg együtt.

8. Facilitált beszélgetőkör (20 perc)

Beszélgessünk a következő témákról: Mik lehetnek a lelassulás előnyei és hátrányai? Milyen problémákat hordoz a mai világ gyors alaptempója? Hogyan élték meg a résztvevők a gyakorlatok kínálta lelassulást? És a tempóváltásokat?

9. Vezetett relaxáció (10 perc)

A lelassulás egyik kellemes és hasznos módja a relaxáció. Keressünk is kényelmes pozíciót magunknak (a legjobb, ha lefekhetünk a földre, de a kényelmes ülő pozíció is megfelelő lehet). Csukják be a szemüket a résztvevők. Testrészről testrészre haladva lazítsuk el a testünket. A folyamatot végig vezessük, halk hangon instrukciókat adva, és időt hagyva a megvalósításhoz. „Figyelj csak a jobb lábfejedre, feszítsd meg, majd lazítsd el. Következik a bal lábfej: kicsit megfeszíted, és most teljesen lazítsd el…”
Amikor az egész test laza, kezdjünk el egy rövid, élvezetes, megnyugtató és pozitív érzéseket kiváltó történetet mesélni. A résztvevők csak hallgassák, mozdulatlanul.
„Tengerparton fekszel. Érzed, hogy a tested belesüpped a langyos homokba. Süt a nap, csukott szemeddel a mindent betöltő, meleg sárga fényt érzékeled csak. Hallod, hogy hullámzik a tenger, oda és vissza, ritmikusan. A légzéseddel felveszed a tenger ritmusát: belégzés… kicsit benntart… kilégzés.. És újra… És megint… Lassan kinyújtod a kezed, és érzed, ahogy ebben a ritmusban simogatni kezdi az ujjaidat a víz. Felállsz a tengerparton, és belépsz a vízbe. Finom, hűvös, illatos tengervíz. Belesétálsz derékig. Álldogálsz, érzed a hullámzást. Benedvesíted az arcod, a hajad. Úszni kezdesz… Amikor kellemesen elfáradtál, kijössz a partra, ugyanoda, ahol az imént voltál. Felveszed ugyanazt a testhelyzetet. Érzed a meleg napsütést és a langyos homokot a bőrödön… Lassan térj vissza ide, a terembe. Mozdítsd meg a testedet, nyújtózz, mozgolódj. Majd lassan, kényelmesen nyisd ki a szemed.”

10. Séta a térben 2. (5 perc)

Induljunk el, próbáljuk felidézni a foglalkozás elején megtalált 5-ös tempónkat. Keressük meg a most kényelmes ritmusunkat, járjunk abban a tempóban egy ideig. Azonosítsuk is be: vajon most hányas a kényelmes?

11. Térdiagram 2. (5 perc)

Jelöljük ki a terem egyik végét azok számára, akiknek nem változott a tempója a foglalkozás elejéhez képest. A terem másik vége azt jelölje, hogy változott a tempónk. Mindenki keresse meg a saját helyét a térben. Ellenőrizzük: van-e, akinek gyorsult a tempója?

5. modul – Szükséglet, igény, vágy

Idő:
135 perc
Cél:
Célunk, hogy a résztvevő fiatalok átgondolják a tárgyakkal, a tárgyi világgal és az őket körülvevő környezettel való viszonyukat. Fogalmazzák meg a szükséglet, igény és vágy közötti különbséget. Vizsgálják meg a tárgyak elengedéshez kötődő érzelmeiket, és térképezzék fel, milyen prioritások mentén gondolkodnak a tárgyakról és a környezetről. Sorra vesszük a legfontosabb, mindenki számára viszonylag könnyen hozzáférhető fenntarthatósági jógyakorlatokat, és azok mentén felmérjük, ki hol tart a környezettudatosságban. Lehetőséget adunk egyéni pozitív változások és cselekedetek kijelölésére, megtervezésére.
Kulcsszavak:
Szükséglet, igény, vágy, környezettudatosság, fenntarthatóság, nem-fogyasztás, tudatos vásárlás
Segítség a megvalósításhoz:
Sok beszélgetős gyakorlatot terveztünk a modulban. Nem egyformák a csoportok, előfordulhat, hogy az adott csoportnak ez túl sok. Ebben az esetben vegyük rövidebbre a gyakorlatokat, vagy hagyjunk ki belőle - bánjunk szabadon az anyaggal. Iktassunk be szünetet, hogy pihenjen a csoport, vagy hozzunk be egy-két mozgásos játékot.
Fontos, hogy ne keltsünk bűntudatot a fiatalokban, ha bizonyos területeken nem annyira tudatosak. Higgyük el, azáltal, hogy foglalkozunk a témával, képesek lesznek felismerésekre jutni és pozitív változás felé mozdulni.
Eszközök:
Védőpajzs-kártyák, tábla írószerrel, papírok, tollak, színes papír / újság / hulladék

1. Viszonyom a tárgyakkal (20 perc)

Minden résztvevő válasszon egy Védőpajzs-kártyát, ami annak a végiggondolásában segít, hogy milyen az általános viszonya a tárgyakkal. Mennyire fontosak számára a tárgyak? Üljünk körbe, és mindenki mutassa be a kártyáját, miközben megoszthat ezzel kapcsolatban magáról néhány mondatot.
Alkossunk párokat. Páros beszélgetés következik. Kérjük meg a résztvevőket, hogy idézzenek fel magukban egy-egy olyan tárgyat, amelyre nagyon vágytak. Meséljenek a párjuknak egy-másfél percben erről a tárgyról, és az azzal kapcsolatos érzésekről. Milyen érzés volt vágyakozni? Milyen érzés volt megszerezni? Mi lett a tárgy sorsa azóta? Az első történet után szerepcserével folytassuk: ugyanerről a témáról meséljen a pár másik tagja is.
Alkossunk új párokat. Folytassuk a páros beszélgetést. Mi az a legutóbb megvásárolt tárgy, amit hirtelen felindulásból vettél meg? Mi lett a tárgy sorsa azóta? Újabb egy-másfél perces beszélgetés, majd szerepcsere következik.

2. Szükséglet - Igény - Vágy (10 perc)

Határozzuk meg ezeket a fogalmakat, alkossunk minél többrétű definíciót! Írjuk fel azokat a kifejezéseket a táblára, amelyeket megfogalmazunk. Mi a különbség ezek között a fogalmak között?

3. Szimulációs játék (35 perc)

Kiscsoportban készítsünk egy közös listát, gyűjtsük össze, hogy mik a leghasznosabb tárgyaink. Minden csoport 6-6 tárgyat írjon.
Összegezzük közösen, egész csoportban a listáinkat: minden tárgy csak egyszer szerepeljen.

Játsszunk egy szimulációs játékot. Képzeljük el, hogy léghajóval világkörüli utazásra indultunk, ahová ezeket, vagyis a leghasznosabb tárgyainkat visszük. Csakhogy a tenger felett süllyedni kezd a léghajónk. Az menthet meg minket, ha kidobálunk néhány tárgyat, így van rá esély, hogy megússzuk lezuhanás nélkül, és elérjük a szárazföldet.
Egész csoportban vitassuk meg és jussunk egyezségre, hogy melyik 4-8 tárgyat tartsuk meg. (A tárgyak száma a csoport nagyságától függ, minél kisebb a létszám, annál kevesebb tárgy maradjon.)

4. Kollázs (30 perc)

Menjünk vissza az előző kiscsoportokba. Beszéljük meg a csoportban, hogy kinek milyen érzései voltak az előző játékban az elengedéssel kapcsolatban.
Készítsünk egy kollázst erről a témáról, amely a téma pozitív és negatív aspektusát is kifejezi. (A negatív aspektus a szorongást, a pozitív a megkönnyebbülést fejezheti ki például.) Szabadon választható eszközöket használjunk (színes papír / újság / hulladék), attól függően, hogy miket könnyebb beszerezni a foglalkozáshoz.
Mutassuk be egymásnak az alkotásokat.

5. Piramis (10 perc)

Egyéni feladatként adjunk papírt és írószert a résztvevőknek és kérjük őket arra, hogy készítsék el a saját szükséglet-piramisukat. A minta a Maslow-piramis legyen, tehát alul, a legszélesebb sávban a legfontosabb, alapvető szükségletek, felette, egyre keskenyedő sávokban az egyre kevésbé fontos szükségletek legyenek. Azokat a kategóriákat, amelyek az adott résztvevő számára nem fontosak, ne írja bele.
Írjuk fel a táblára - vagy osszuk meg egy közös dokumentumban, amelyet a telefonukon megnyithatnak a résztvevők - a következő kategóriákat: *egészséges élelem; gépesített élettér; divatos ruhák; kozmetikumok; telefon; kultúra és művészetek; család és barátok; nyaralás; háziállat; vitaminok; édesség; számítógép; szobanövények; kert; természet; sport.*
Biztassuk őket egyéni kategóriák létrehozására is: bármit hozzáadhatnak a résztvevők a saját listájukhoz.
Az ábrákat a modul végén mutatjuk be egymásnak.

Változat 13-16 éveseknek:
Adjuk oda a listát a résztvevőknek kinyomtatva. Kérjük meg őket, hogy számozással jelezzék az egyes kategóriák sorrendjét a saját életükben. Ami nem fontos nekik, azt húzzák ki a listáról. Ha mindenki elkészült, néhány önként jelentkező olvassa fel a listáját.

6. Térdiagram a környezettudatosságról (15 perc)

Kérjük meg a résztvevőket, hogy egy képzeletbeli skálán helyezkedjenek el a következő, környezettudatosságról szóló állításokkal kapcsolatban. Ha teljes mértékben igaznak érzi valaki az állítást magára, akkor az egyik végpontjára, ha egyáltalán nem, akkor a másik végpontjára álljon a képzelt vonalnak. A két végpont között bárhol el lehet helyezkedni, de minden pontnak saját értéke van. Minden állítás után válasszanak a résztvevők új helyet. Kérdezzük meg néhányuktól, hogy miért oda álltak, hogy vannak az adott kérdéssel. Hagyjuk, hogy akár rövid beszélgetés is kialakuljon az adott témában.
Állítások:

- Tudatosan mérsékelem a hús-, és tejtermék fogyasztásomat, hogy az étkezésem fenntartható legyen.
- Kerülöm a műanyag csomagolóanyagokat.
- Mindig újratölthető vizespalackot hordok magammal.
- Tárgyi ajándékok helyett igyekszem inkább élményt ajándékozni (pl. belépőjegyeket).
- Folyékony helyett szilárd szappant és sampont használok.
- Palackos helyett csapvizet iszom.
- Szelektíven gyűjtöm a hulladékot.
- Kerülöm a vízpazarlást.
- Minden esetben csak újratölthető elemet és akkumulátoros eszközöket használok.
- Környezetbarát tisztítószereket használok.
- Környezetbarát kozmetikumokat használok.
- Használtcikkeket vásárolok.
- Csak gyalog, biciklivel és tömegközlekedéssel utazom a lakóhelyemen belül.
- Soha nem utazom repülővel.
- Szeretnék változtatni a környezettudatossági gyakorlatomon.

7. Páros beszélgetés (10 perc)

Alakítsunk párokat. Beszélgessünk a következő kérdésekről: Mennyire érezted fontosnak, hogy másokhoz viszonyítsd a saját környezettudatosságodat? Ha szeretnél változtatni, hogyan tervezed megvalósítani a változást? Mi lesz az első konkrét lépésed? Ha nem szeretnél változtatni, miért nem? Mivel vagy elégedett? Vannak-e egyéb szempontjaid, amelyek felülírják a fenntarthatósági szempontokat?

Változat 13-16 éveseknek:
Kevesebb kérdést tegyünk fel, és szabjuk azokat a csoportra. Írjuk is fel a kérdéseket a táblára.

8. Kiállítás (5 perc)

Adjunk lehetőséget rá, hogy a résztvevők megtekinthessék egymás piramisait, önkéntes alapon. Aki nem szeretné, annak nem kell megmutatnia a munkáját.

6. modul – Kihívások és tudatosság

Idő:
90 perc
Cél:
Az ökológiai kihívások összegyűjtése segít megérteni, hogy pontosan mivel állunk szemben.Végig kell gondolnunk, milyen problémákat okoz a klímaváltozás, és ezek milyen feladatokat jelentenek számunkra.
Fontos, hogy a nagy, összetett kérdést kisebb részekre bontsuk, és megnézzük, mit tehetünk a társadalom különböző szintjein – egyénként, közösségként, intézményként.
Ez a folyamat növeli a tudatosságunkat, és segít abban, hogy a cselekvés irányába mozduljunk el – ezáltal a klímaszorongás is enyhülhet.
Kulcsszavak:
Ökológiai kihívások, megoldások, a tudatosság szintjei
Segítség a megvalósításhoz:
A második gyakorlatban szimbólumok használatát javasoljuk. Ezek olyan apró tárgyak, amelyeket a konkrét jelentésükön túl is felruházhatunk jelentéssel. Szinte bármilyen tárgy beletartozhat a készletünkbe (textildarab, iránytű, rúzs, műanyag figura, pingponglabda stb.). Fontos, hogy bőven legyen választék. Ezeket a szimbólumokat sokféle gyakorlathoz használhatjuk, a bemutatkozástól egy foglalkozás záróköréig. Alkalmasak például az éppen aktuális érzelmi állapot megfogalmazására vagy értékek, emlékek kifejezésére. Lényeges, hogy hagyjunk teret a szimbólum szabad értelmezésének, mert mindenkinek más jelentések és rétegek társulnak a tárgyakhoz.

A globális környezeti kihívásokról háttéranyagot például ezeken a linkeken találhatunk:
15 Biggest Environmental Problems of 2025 (earth.org)
20 Biggest Current Environmental Problems of 2024 (conserve-energy-future.com)
A 10 legsúlyosabb globális környezeti probléma (xforest.hu)

Eszközök:
szimbólumok, tábla írószerekkel, papírok, kartonlapok, színes papír, rajzeszközök, gyurma, kavicsok, fadarabok, szalagok, nyomtatott asszociációs kártyapaklik, gondolattérképek, esetleg ritmushangszerek

1. Egy szó (5 perc)

Üljünk körbe és tegyük fel a kérdést: Mi jut eszedbe arról, hogy kihívás? Mondj egy szót, lehet pozitív vagy negatív egyaránt.

2. Saját kihívás (10 perc)

Tegyünk ki a kör közepére apró tárgyakat, „szimbólumokat". Mindenki gondoljon egy kihívásra a saját életében, amit sikeresen megoldott. Mi segített a megoldásban? Milyen stratégia vagy taktika volt a megoldás kulcsa? Válasszon minden résztvevő egy vagy két szimbólumot, amely kifejezi, hogy hogyan tudta megoldani a kihívást.

Mutassuk be a választott szimbólumokat a többieknek, és mondjuk el egymásnak, hogy milyen eszközeink voltak a megoldásra. A kihívást nem feltétlenül kell megosztani, lehet, hogy túl személyes.

3. Az emberiség kihívásai (40 perc)

Gyűjtsünk össze és írjunk fel a táblára olyan globális problémákat, amelyek az emberiség kihívásainak számítanak manapság. Karikázzuk be a klímaváltozással összefüggő kihívásokat a listánkon.

Alkossunk 3-4 fős kiscsoportokat. Minden csoport válasszon egy ökológiai kihívást a közös listáról, és az alábbi lehetőségek közül egy művészeti eszközt. Jelenítsük meg a kihívást:

- szabad rajzban
- készítsünk plakátot
- gyurma és apró tárgyak felhasználásával alkossunk egy terepasztalt.

A művészeti módszereket ötvözhetjük is.

Rendezzünk kiállítást az elkészült művekből.

4. Lépj hátra! (10 perc)

Tovább visszük az előző gyakorlatban kiválasztott kihívások témáit. Nevezzünk meg közülük kettőt - az azokkal kapcsolatos megoldásokon fogunk gondolkodni. A lehető legkisebb körben állva kezdjük a gyakorlatot. Keressünk válaszokat arra a kérdésre, hogy mit tehetünk mi magunk, egyénként azért, hogy az adott környezeti probléma megoldását elősegítsük. Amikor elfogytak a válaszok, lépjünk hátra egy nagy lépést, és a következő szinten lehetséges megoldási lehetőségeken gondolkozzunk.

Tehát az egyes kérdések elhangzása után hátralépünk egyet, így tágítva a kört. Minden körben más perspektívából vizsgáljuk meg, hogy az adott szinten mit tehetünk az előző, kiscsoportos gyakorlatban feldolgozott ökológiai kihívásokkal kapcsolatban.

Mit tehetünk…

- az egyének szintjén
- a települési önkormányzatok szintjén

- az ország kormánya szintjén
- az emberiség szintjén?

Nem szükséges mindenkinek beszélnie, 4-5 választ várunk körönként. Ha azonban beszélgetés alakul ki, hagyjuk, és moderáljuk. A beszélgetés során felmerülhetnek további szempontok is, amikkel az adott szinten foglalkoznunk kell, így például gazdasági, társadalmi, politikai szempontok.

5. Asszociációs kártyajáték (20 perc)

Négyfős csoportokat alakítunk. Minden csoport megkapja a saját asszociációs kártyapakliját. Szétrakják az asztalon az írással lefelé, úgy, mint a memóriajáték lapjait. A játékosok sorban felfordítanak két lapot, és megpróbálnak a két felhúzott fogalom között kapcsolatot találni. Értelmezzük szabadon és kreatívan a kapcsolatot, szinte bármilyen megoldás lehetséges. A csoport többi tagja dönt róla, hogy elég releváns és értelmezhető-e az elhangzott ötlet. Ha igen, akkor a játékos megnyeri a két lapot. A cél minél több párt gyűjteni. Akár sikerült megszerezni a kártyákat, akár nem, a következő játékos jön. A végén, ha már csak pár lap van és nem sikerül köztük kapcsolatot felfedezni, vagy elfogytak a lapok, vége a játéknak.

A játék végén osszuk ki a csoportoknak a gondolattérképet, ahol ezek a fogalmak bizonyos szempont szerint csoportosítva vannak. Nézzék meg, és beszélgessenek arról, hogy egyetértenek-e a csoportosítással, vagy más ötletük van.

Néhány mondatban osszák meg a csoportok a többiekkel, hogy egyetértettek-e ezzel a felosztással.

↪ Ld. 6/1. melléklet!

Változat 13-16 éveseknek:
4 fős kiscsoportokban dolgozunk. Az egyik résztvevő húz egy kártyát, az azon szereplő szót néhány mondatban elmagyarázza a társainak. Ezután a következő résztvevő húz egy másik kártyát és ad szómagyarázatot. Addig folytatják, amíg el nem fogynak a kártyák. Ezután megnézi a csoport a gondolattérképet, amelyet egész csoportban megvitatunk.

6. Ritmuslavina (5 perc)

Üljünk körbe. A csoport tagjai egyenként, sorban, az óra járásával megegyező irányban elkezdenek egy rövid, saját ritmust ismételgetni - mindenki egyénileg mást. Amikor mindenki bekapcsolódott, egyenként kiszállnak, abbahagyják a játékot, abban a sorrendben, ahogy beszálltak. Használhatunk ritmushangszereket, de kelthetünk hangokat a testünk segítségével is.

7. modul – Klímaérzelmek

Idő:
135 perc
Cél:
A klímaváltozás, a természeti környezetünk pusztulása, a környezet - sokszor megfordíthatatlan és nagymértékű - hanyatlásának megtapasztalása eltérő érzelmi állapotokat válthat ki az emberekből. Ezeket az érzelmeket összefoglalóan öko-érzelmeknek nevezzük, ide tartozik az öko-bűntudat, az öko-szorongás / klímaszorongás és az ökogyász is. A modul célja, hogy a résztvevők megismerkedjenek a klímaérzelem fogalmával, és beazonosítsák saját klímaérzelmeiket. Fiktív történeten keresztül értsék meg, hogyan lehet kezelni ezeket az érzelmeket, milyen folyamatokon keresztül juthatnak el az ökoszorongás csökkentéséhez.
Kulcsszavak:
Klímaérzelem, klímaszorongás, ökogyász, feldolgozás, cselekvés
Segítség a megvalósításhoz:
Ebben a modulban a szorongás és egyéb negatív érzelmek megjelenésére számíthatunk. Nagyon fontos, hogy a foglalkozás vezetője tisztában legyen a mentális problémák kezelése szempontjából a saját kompetenciáinak határaival. Ha nem vagyunk pszichológusok, se mentális egészséggel foglalkozó egyéb szakemberek, figyeljünk rá, hogy ne menjen túlságosan mélyre a beszélgetés. Ha azt látjuk, hogy a résztvevők között van olyan, akinek segítségre van szüksége az érzelmeivel való megbirkózáshoz, négyszemközt beszélgessünk vele, és tapintatosan ajánljunk szakemberi segítséget.

A klímaszorongás feldolgozásához az alábbi anyagot ajánljuk a háttér jobb megértéséhez:
Why activism isn't really the cure for eco-anxiety and eco-grief

Eszközök:
Egy csomag spagetti, projektor, papírcsíkok, papírlapok, széles színskálájú ceruzák vagy zsírkréták, csomagolópapír és rajzeszközök a képregényhez, esetleg ritmushangszerek

1. Spagetti (5 perc)

Alakítsunk párokat. Minden pár kap egy szál spagettit, azt kettejük tenyere közé fogva mozogjanak együtt. Érdemes először irányítót kijelölniük, akinek a mozgását követi a társa. Ha ez már megy, kapjanak a másik kezük közé is egy szál spagettit, és figyeljenek mindkettőre. Akik jól boldogulnak, azoknál már ne legyen kijelölt irányító, hanem próbáljanak egymásra figyelve szabadon mozogni. Ezután alakítsunk kört, amiben a szomszédok tenyere között van a spagetti. Mozogjunk kicsit együtt.
A játék teljes ideje alatt kapjanak új spagettit azok, akiknek eltörik a régi, és folytassák a játékot.

2. Helycsere (5 perc)

Álljunk körbe. A témánk a szorongás lesz. Bárki mondhat egy konkrét helyzetet, amihez szorongás társulhat (pl. matekdolgozatot írunk holnap). Aki úgy érzi, hogy el tudja képzelni, hogy az a helyzet valakinek szorongást okozhat - keressen új helyet a körben.

3. A szorongás szobra (10 perc)

Alakítsunk 4-5 fős kiscsoportokat. Készítsük el a Szorongás című szobrot úgy, hogy a csoport összes tagja szerepeljen benne. Legyen a műalkotásunk rendhagyó: hangot is adjon a szobor, azt is tervezzük meg.
Mutassuk be egymásnak a műveket.

4. Légzőgyakorlat (5 perc)

Üljünk le körben. Csukjuk be a szemünket egy fél percre, és idézzünk fel, hogy milyen testérzeteket szokott bennünk kelteni a szorongás. Hol szoktuk érezni a testünkben? Ezután üljünk lazán, kényelmesen. Maradhat csukva a szemünk. A szorongás és a feszültség oldására próbáljunk ki egy egyszerű légzőgyakorlatot, amely lassítja a szívritmust, ellazít. Bármikor, bárhol észrevétlenül elvégezhető, senki nem fogja tudni, hogy mi történik, hogy éppen megnyugtatjuk magunkat. A kulcs a légzés egyes szakaszainak hosszúsága. Belégzés: 4 lassú, egyenletes számolás alatt, 7-et számolunk, amíg benntartjuk a levegőt, majd 8-at, amíg kiengedjük. Ismételjük meg háromszor-négyszer.
A légzőgyakorlat után még csukott szemmel ellenőrizzük a testünket: érezzük-e azokat a testi jeleket, amelyek szorongásra utalnak. Ezután nyissuk ki a szemünket, és beszéljük meg, ki milyen testi jelzéseket ismert fel a szorongással kapcsolatban.

5. Klímaérzelmeink (45 perc)

Körben ülve beszélgessünk arról, mik azok a klímaérzelmek, mit jelent a klímaszorongás, az ökogyász. Mennyire része a saját életünknek? Mennyire jellemző a környezetünkben élőkre, hogy megélik ezeket az érzéseket?

A beszélgetés után vetítsük ki a Climate Mental Health Network nagy Klíma-érzelemkerék ábráját.

Tegyünk ki a terem közepére sokféle színes ceruzát és papírcsíkokat úgy, hogy maradjon szabad hely a padlón. Állításokat fogunk mondani, mindegyik a klímaválsággal lesz kapcsolatos. Kérjük meg a résztvevőket, hogy minden állításhoz vegyenek el egy papírcsíkot, és az érzelemkerék ábra színeit felhasználva színezzék ki annak megfelelően, hogy milyen érzéseket kelt bennük az adott állítás. Tegyük le a földre egymás mellé a színezett papírokat. Ha mindenki elkészült, jöhet a következő állítás. A gyakorlat végén rendezzük színek szerint a papírokat - ez lesz a csoport klímaérzelmi színskálája.

Állítások:

- 2025. november elsején 20 fok van Budapesten.

- A fa- és szénfűtés miatt vidéken délután 6 és reggel 8 között nem érdemes szellőztetni, olyan füst van.
- Egy magyar találmány, a DAT1 nevű kompozit anyag nemcsak kiválthatja a hagyományos műanyagokat, de felhasználás után néhány hét alatt teljesen lebomlik, miközben nem keletkezik mikroműanyag-hulladék. Ezt a természetes összetevőkből készült, lebomló anyagot több magyar és európai uniós tanúsítvánnyal is ellátták.
- Tengerparti nyaralás közben napokig extrém magas az UV-sugárzás.
- Nézed a görögországi és a spanyolországi erdőtüzek képeit.
- A COP30 klímacsúcsot 2025 novemberében rendezték meg a brazíliai Belém városában. A csúcstalálkozó előkészületei részeként egy új, 13 kilométeres, négysávos utat építenek, amihez jelentős esőerdőt kellett kivágni. A Brazíliaban található, az Amazonas-esőerdő szívében fekvő Belém városa már eddig is a globális felmelegedés hatásait szenvedte el a nagy meleg miatt.
- Greta Thunberg Fridays for Future mozgalom kapcsán világszerte több ezer városban több millió fiatal és felnőtt tüntetett a klímaaktivizmusért.

Rengeteg példát lehetne még hozni, hiszen rendkívül összetett kérdésről van szó. Az imént meghallgatott állítások valószínűleg újabbakat hívhatnak elő a résztvevőkből. Adjunk egy-egy A4 méretű papírt mindenkinek, és készítsük el a saját klímaérzelemkerekünket. A lap szabadon felosztható tetszőleges számú és méretű területre, formára.

↪ Ld. 7/1. melléklet!

6. Képregény (50 perc)

Üljünk körbe, és mondjuk el a résztvevőknek a következőket: A klímaszorongás oldására a szakemberek szerint végső soron a cselekvés jelenthet megoldást. Ám azt is mondják a szakemberek, hogy mielőtt cselekedni kezdünk, az érzelmeinknek kell teret adni, és azokat kell feldolgozni. A most következő, összetett gyakorlatban különféle utakon juthat el a főszereplőnk a cselekvésig.

Rajzoljunk fel a táblára egy pálcikaembert: ő Joe, a történeteink főszereplője lesz. Joe-ról egyelőre annyit tudunk, hogy jelentős klímaszorongása van. Egyezzünk meg a következő kérdésekben közösen:

- Hány éves?
- Hol él? (Faluban vagy városban? Házban vagy lakásban?)
- Kivel él? (Egyedül? Családdal?)
- Mivel foglalkozik?
- Mekkora a baráti társasága? Kikből áll?

Ha sikerült közösen, kompromisszumokat kötve megválaszolni a fenti kérdéseket, alkossunk 3-4 fős kiscsoportokat. Minden csoport kap egy folyamatábrát, amely alapján dolgozzák ki, hogyan jut el Joe a klímaszorongás csökkenéséhez. A folyamatábra minden eleméhez találjunk konkrét jeleneteket Joe életéből. Készítsünk képregényt, amely a folyamatot és Joe gondolatait is bemutathatja. Azokról az eseményekről,

amelyekben emberekkel találkozik, a találkozás során beszélgetés alakul ki és Joe érzelmeket él át - készítsünk dramatikus jeleneteket.

A végén mutassuk be egymásnak a képregényeket, és játsszuk el a jeleneteket.

↪ Ld. 7/2. melléklet!

7. Reflexió (10 perc)

Üljünk körbe, és beszéljük meg az alábbi kérdéseket:

- Milyen szinteken lehet a klímaszorongást kezelni?
- Melyik szinten milyen lehetőségeket látunk a klímaszorongás enyhítésére?

8. Hármas improvizáció (5 perc)

Üljünk körbe. Kezdjünk el ismételgetni egy rövid ritmust, amihez néhány másodperccel később becsatlakozik a mellettünk balra ülő játékos a saját ritmusával, egy másik hangszínen/hangszerrel, majd bekapcsolódik a harmadik soron következő az óra járásának megfelelően. Egy ideig hárman zenélünk 3 különböző szólamot játszva, majd az első játékos kiszáll, ekkor a negyedik lép be, újból hárman játszanak, és így tovább: lassan halad végig a kör úgy, hogy mindig csak hárman játszanak egyszerre.

8. modul – Jövőképek

Idő:
135 perc
Cél:
Célunk, hogy a klímaszorongás bénító hatásával szemben, az ún. „cselekvő remény” (Takács-Sánta András) fogalmát vezessük be. Ezen szemléletmód lényege, hogy a jövő nem determinált, hanem formálható a mindennapi, egyéni és közösségi döntéseinkkel és tetteinkkel. Célunk, hogy a fiatalokat felelősségvállalásra és közösségi proaktivitásra ösztönözzük. Szükség van pozitív jövőképekre, amelyek irányt mutatnak és motiválnak.
Kulcsszavak:
Jövőképek, zöld jövőkép, technológiai jövőkép, helyi kisközösségek jövője, apokaliptikus jövőkép, változatlan jövőkép, aktivitás
Segítség a megvalósításhoz:
Előfordulhat, hogy a humor is megjelenik a megvalósítás során, például a jelenetkészítésben. Hagyjuk, hogy ezzel oldják a feszültséget a résztvevők, de húzzunk határt, ha szükséges.

Eszközök:
Rajzeszközök, anyagok a kollázs készítéséhez, esetleg mobiltelefonok a moodboardhoz, LEGO, hosszú papírcsíkok az idővonalhoz, projektor vagy tábla írószerekkel, öntapadós jegyzetpapírok, tollak

1. Mini jövőkvíz (5 perc)

Üljünk körbe, és rendezzünk kézfeltartásos szavazást arról, milyennek képzeljük a világot 20 év múlva.

Lesz-e még jelenléti oktatás? Papír tankönyv? Nyelvtanulás? Lesz még készpénz? Globális lesz a világ? Vagy inkább bezárkózunk? Megtörténik addigra a Mars-expedíció? Lesz még autósiskola, ahol embereket tanítanak vezetni? Működnek majd akkor is boltok, ahol mi magunk választjuk ki, hogy mit szeretnénk megvásárolni?

2. Időgép (5 perc)

Üljünk kényelmesen. Csukjuk be a szemünket, figyeljük egy kicsit a légzésünket. Lazítsuk el a testünket. Képzeljük el, milyen lesz a világ 50 év múlva. Képzeljük el a következő dolgokat, és figyeljük meg a belső képeinket:

„Otthon vagy, és ránézel a naptáradra a falon. 20xx. október 21. van, tehát ötven év eltelt azóta, hogy a tréningen részt vettél. Azóta a világ rengeteget változott. Melletted van egy nagy ablak, odalépsz és kinézel rajta. Milyen napszak van éppen? Épp most kel fel a nap? Vagy már megy is le?

Az otthonod előtti térre tekintesz. Honnan tekintesz a térre? A magasban van a lakásod, a földszinten a házad, vagy esetleg a föld alatti bunkeredből kukucskálsz ki?

Nézz körbe onnan: mit látsz? Mi keretezi a teret? Milyen anyagok, tárgyak vesznek körül?

A téren emberek vannak. Figyeld meg őket. Egyedül vannak, vagy társaságban? Mit viselnek? Ismered őket? Hogyan közlekednek?

A szemed sarkából látod, hogy valami megmozdul a tér másik oldalán. Mi az?

Figyeld tovább a környezetedet! Aztán fordulj el az ablaktól, de ne a képzeletbeli szobába térj vissza, hanem nyisd ki a szemed, és legyél újra itt velünk.”

A belső képek megosztása a többiekkel a következő gyakorlatban történik.

3. Térdiagram (20 perc)

A jövőkutató szakemberek szerint ötféle jövőképet szoktak elképzelni az emberek. Jelöljük meg a terem négy sarkát és a közepét a következőképpen:

- Első sarok - Zöld jövő: fenntartható gazdasági modell, szabályozások által működik, nem fogyasztáscentrikus. Az emberek egyre jobban értékelik a természetet.

Kevesebbet fogyasztanak, és fenntarthatóbban élnek. Az emberek ösztönzik a kormányt, hogy tegyen intézkedéseket, így a vállalatok és a kormányok is a fenntarthatóságra törekszenek.
- Második sarok - Technológiai jövő: a technológia előtérbe kerül, sok mindent megold. A társadalom egyre individualistábbá válik. Többnyire online tartják a kapcsolatot egymással. Buborékokban élnek, ahol az emberek csak az egymással hasonló életstílust követőkkel kapcsolódnak.
- Harmadik sarok - Helyi kisközösségek jövője: alulról szerveződő, nagyrészt önellátó közösségek jönnek létre. Szorosak és fontosak az emberi kapcsolatok. Minimalizálják a fogyasztást.
- Negyedik sarok - Apokaliptikus jövő (disztópia): szétesik a civilizáció.
- A terem közepe - A jelenhez teljesen hasonlóan működő, változatlan világ.

Mindenki keresse meg a teremben azt a helyet, amihez a saját elképzelései a legközelebb voltak. (Ha valakinek esetleg más elképzelése van, ami nem illeszkedik egyik kategóriához sem, találjon a teremben egy hatodik helyet. Ennek azonban elég kicsi a valószínűsége, mivel a kutatások alapján ez az ötféle jövőkép szokott megfogalmazódni.) Akinek többféle jövőkép keveredett a vizualizáció során, válassza azt, amelyik erősebb volt. Ezután beszéljük meg az élményeket úgy, hogy látjuk, milyen alapvető elképzelések mentén gondolkodnak az egyes résztvevők. Hagyjuk őket kicsit mesélni, kérdezzünk is tőlük.

Változat 13-16 éveseknek:
A jobb megértést segíthetjük filmek említésével, amelyek világa az adott jövőképet hozza közelebb. Íme egy lista, amely tetszőlegesen bővíthető:
Zöld jövő: *Avatar, Before the Flood*
Technológia jövő: *Truman show, Divergent, Wall-E, Ex Machina, Matrix, The Circle*
Helyi kisközösségek jövője: *After the Dark, Spaceship Earth*
Disztópikus jövő: *MAD MAX, I Am Mother, Elysium*
Jelen-tehetetlenség: *Don't Look Up (Ne nézz fel), The Social Dilemma*

4. Jövőtérkép (35 perc)

Alakítsunk négy csoportot. Minden csoport egy-egy jövőképpel foglalkozik: zöld jövő, helyi kisközösségek jövője, technológiailag fejlett jövő és apokaliptikus jövő.

Hogyan képzeljük el a jövő életterét? Készítsünk rajzot, kollázst vagy moodboardot, esetleg építsünk LEGO-ból.

5. Életkép (20 perc)

Továbbra is ugyanazokban a csoportokban dolgozunk.
Képzeljük el, hogy abban a jövőben hogyan működnek az emberi interakciók. Az előző csoportban az előző gyakorlat jövőképének megfelelő jelenetet készítsenek a csoportok. Találjunk ki egy-egy helyzetet, osszunk szerepet és próbáljuk el. Az élethelyzet legyen az oktatás, az egészségügy vagy a szabadidős tevékenységek területéről.
A jelenetekben tükröződjön az a jövőre vonatkozó trend, amin az előző gyakorlatban

dolgozott a csoport.
Mutassuk be egymásnak az előző gyakorlatban készült alkotásokat, és játsszuk el a jeleneteket is.

Változat 13-16 éveseknek: Találjatok ki egy-egy olyan jelenetet, ami egy tanulmányi kirándulásról szól az előző gyakorlatban felépített jövőben.

6. Jövőhíd - idővonal 20xx-plusz 50 év (30 perc)

Az előző gyakorlatok eredményeit is figyelembe véve tegyük fel a kérdést: Melyik a legpozitívabb jövőkép számodra? Miért?
A beszélgetés alapján tegyünk le a földre egy vagy több hosszú, kb. másfél méteres papírcsíkot, amelye(ke)n egy számegyenes szerepel. A jelenlegi évszám és plusz 50 év között jelöljük meg az éveket. Ezekre az idővonalakra kerülnek majd a tervek arra vonatkozóan, hogy miket kell tennie az emberiségnek ahhoz, hogy 50 év múlva az a bizonyos vágyott jövőkép valósággá váljon.
Kérjük meg tehát a résztvevőket, hogy egyénileg dolgozva, egy-egy cetlire írjanak olyan tevékenységeket, eseményeket vagy célokat, amiknek meg kellene valósulniuk a vágyott jövő beteljesülése érdekében. Helyezzük el a cédulákat az idővonalon.
Nem lesz reális az idővonalunk, a célok megfogalmazása és a pozitív szemlélet a gyakorlat lényege!

A gyakorlat végén nézzük meg és értelmezzük együtt az idővonal(ak)at.

7. Jövődoboz (10 perc)

Írjuk fel a táblára vagy vetítsük ki az alábbi kérdéseket. Alakítsunk párokat, akik ezekről a kérdésekről beszélgetnek majd szabadon, a saját ritmusuk szerint. Fontos, hogy az utolsó kérdést mindenképp megválaszolja minden résztvevő, ennek érdekében az utolsó egy-másfél percben kérjük konkrétan e válaszok megfogalmazását.

- Mit kell tenni nekem, a környezetemnek, a kortárs közösségemnek a vágyott jövőkép eléréséhez?
- Milyen értékek alapján kell majd a döntéseimet meghoznom?
- Miket kell megőrizni, miket elengedni?
- Mi lesz az első két konkrét dolog, amit megteszek, és pontosan mikor? (Konkrét cselekedet, konkrét határidő kitűzésével!)

Változat 13-16 éveseknek:
Mit kell tennem, hogy segítsem a vágyott jövő elérését? Mi lesz az első két konkrét dolog, amit megteszek és pontosan mikor?

8. Léggömb a jövőbe (5 perc)

Kérjük meg a résztvevőket, hogy fogalmazzanak meg egy rövid üzenetet a 20 évvel későbbi önmaguknak. Ezt az üzenetet nem kell senkivel sem megosztanunk, de még hangosan kimondanunk sem. Egy képzeletbeli, óriási léggömbbe a levegővel együtt belefújhatjuk, majd felengedhetjük az űrbe, hogy 20 év múlva földet érhessen az üzenetünk.
Amikor mindenki kitalálta az üzenetét, alkossunk egy kört, és guggoljunk le.
Képzeljük el, hogy középen egy felfújandó léggömb hever, amit közösen kell megtöltenünk levegővel.
„HÚ" szótag folyamatos megszólaltatása közben fogjuk megtölteni, felemelni és a levegőbe lökni a léggömbünket.
A „HÚ" szótag először mély és halk - ekkor még guggolunk.
Ahogy feljebb emelkedünk, a hangunk is fokozatosan emelkedik, egyre magasabb és hangosabb lesz.
Amikor a végén lábujjhegyre állunk, és elengedjük a léggömböt, már nagyon magas és nagyon hangos lesz a közös hang.

9. modul – Közösség

Idő:
90 perc
Cél:
A közösségi együttműködés és a hálózatok létrejötte lehet az egyik kulcs a klímaváltozás elleni fellépéshez. A modul célja, hogy felhívjuk a fiatalok figyelmét erre. Érezzék meg az együttműködés pozitívumait, ismerjék fel a közösséget összetartó motívumokat. Tudatosítsák, hogyan jelentkeznek ezek az elvek a valódi közösségekben. Térképezzék fel a saját hálózatukat. Gondolják végig, hogyan kapcsolódik mindez a klímaváltozáshoz és a klímaszorongáshoz.
Kulcsszavak:
hálózat, közösség, kapcsolat, egyéni szabadság, közösségi érdek, csoportnyomás, klímaszorongás

Segítség a megvalósításhoz:

↪ Ld. a 9/1. mellékletet!

Eszközök:
egy gombolyag fonal, szimbólumok, tábla írószerrel, papírok, tollak, Védőpajzs-kártyák

1. Ritmusjáték (5 perc)

Álljunk körbe vagy szabadon sétáljunk a térben. Csendből indulunk, a résztvevők szabad sorrendben bekapcsolódva kezdik el ismételgetni a Queen: *We will rock you* refrénjének ritmusát (pl. taps, csettintés, dobbantás, szájjal kiadott hang). A többieket is hallgatva változtathatunk a hangadás módján és a hangerőn. Véletlenszerű sorrendben hagyjuk abba a játékot. A gyakorlat akkor ér véget, amikor mindenki kiszállt, újra csend lesz. Ha a csoport mozog a térben, aki abbahagyja a ritmust, megáll.

2. Hálózatépítés (5 perc)

Üljünk körbe. Valaki megkapja a fonalat, elmond valamit magáról (pl. kedvenc hobbi), majd úgy, hogy kezében megtartja a fonalat, odaadja a gombolyagot valakinek, aki jelzi, hogy kapcsolódni tud hozzá (pl. „én is szeretek olvasni"). Ő is megoszt valamit magáról, amihez kapcsolódik egy újabb ember. Az se baj, ha valakihez többször kerül a gombolyag, viszont arra figyeljünk, hogy senki ne maradjon ki. Így hálózatot hozunk létre. A végén kicsit feszítsük meg a hálónkat, mozdítsuk is el különböző irányokba. Figyeljük meg: ha valahol megmozdul a hálózat, mindenkit mozgásra kényszerít. Végül tegyük le a földre a hálót, és szedjük össze a fonalat. (A kibogozás a foglalkozás után vár ránk…)

3. Szimbólumok (15 perc)

Tegyünk apró szimbólumokat a kör közepére (ld. 6. modul: Segítség a megvalósításhoz). Mindenki válasszon egy olyan szimbólumot, ami azt fejezi ki, hogy mit jelent számára a közösség; és egy olyat, ami arra emlékezteti őt, hogy milyen kihívást jelent számára a közösség.
Mindenki egyesével mutassa be a szimbólumait, és röviden mondja el, miért választotta azokat.

4. Közösség (30 perc)

Ötleteljünk közösen arról, hogy mitől közösség a közösség. Írjuk fel a kulcsszavakat a táblára. A foglalkozás vezetője egészítse ki a listát, ha szükséges.
A résztvevőket 5-6 fős kiscsoportokba osztjuk. Mindegyik csoport kap 2-3 jellemzőt az előző listából. Készítsenek egy-egy jelenetet, amely megmutatja, hogy a gyakorlatban, egy létező közösségben hogyan jelennek meg ezek a jellemzők.
A jeleneteket bemutatjuk egymásnak.

5. Kapcsolati térkép (15 perc)

Minden résztvevő keressen olyan helyet a teremben, ahol nyugodtan tud önállóan dolgozni, írni, rajzolni. Adjunk papírt írószert nekik, és kérjük meg őket, hogy gondolják végig a saját kapcsolataikat. Rajzolják le a kapcsolati hálójukat, amelyen láthatóvá válik, kik kapcsolódnak szorosabban az adott résztvevőhöz, kik vannak távolabb tőle. Feltüntetheti azt is, hogy a hozzá kapcsolódó emberek hogyan kapcsolódnak egymáshoz. Minden pont (csomópont) jelölhet egy személyt vagy csoportot.
Fontos, hogy tudják: nem fogjuk egymással megosztani a rajzot, az idő azonban véges, próbálják meg befejezni 10 perc alatt a munkát.

6. Beszélgetés (10 perc)

Tegyük ki középre a Védőpajzs-kártyákat. Válasszanak egy lapot a résztvevők azzal kapcsolatban, hogy miért és hogyan kapcsolódik a közösség téma a klímaszorongás oldásához. Beszélgessünk róla.

10. modul – Természet

Idő:
135 perc
Cél:

Az ember a természet részeként függ a természettől. Ahhoz, hogy igazán fontosnak érezzük a természetvédelmet, először is kötődnünk kell a természethez. Célunk, hogy a fiatalok átéljenek és felidézzenek olyan pillanatokat, amelyekben jól érezték magukat a természetben, és ezáltal pozitív érzelmek ébredjenek bennük a természet iránt. Amit szeretünk, azt ösztönösen is meg akarjuk védeni. Ez azért is különösen fontos, mert az emberiség is ugyanannak a rendszernek a része, és nagymértékben függ a természettől. A modul másik célja, hogy példákat keressünk helyi klíma- és természetvédelmi akciókra, amelyeknek globálisan is mérhető hatásuk van.

Kulcsszavak:
Természet, kötődés a természethez, természetvédelem, klímavédelmi akciók
Segítség a megvalósításhoz:
Háttéranyagok:

- A Yellow Stone nemzeti parkba visszatelepített farkasok helyrehozták a lokális ökoszisztémát
- Egy brazil pár teleültetett fával egy komplett völgyet: J. R. Salgado és W. Wenders: A föld sója (dokumentumfilm)
- Amazóniai fotók és cikk
- Ecuadorban az Alkotmánybíróság kimondta, hogy a természetnek vannak jogai, így visszavonultak a bánya-cégek, amelyek a helyi őserdőben nyitottak volna arany és rézbányákat.
- Nagy Zöld Fal telepítése a Szahara déli oldalán, megállítja a sivatag terjeszkedését
- A 2012-ben indult DakAkker Európa első igazi háztetőfarmja. Egy L alakú belvárosi épület tetején található, amit 10–40 cm talaj borít. Az „okostetőt” környezeti szenzorokkal és víztároló rendszerekkel is felszerelték, és a farm egy sor zöldséget termel, méhészete van, sőt, csirkéket is tart a város felett.
- Hollandia 2006-ban fogadta el az „Út a folyónak” című stratégiát, ami az emelkedő tengerszint, a klímaváltozás okozta áradások erőnek erejével történő visszatartása helyett olyan zónákat jelöl ki, ahol a víztöbblet szabadon szétterülhet – ezzel védve más térségeket a magasan tetőző áradástól.
- Egy holland startup olyan téglákat fejlesztett ki, amelyek mohát növesztenek – ezzel tisztítva a levegőt, és hűvösebbé téve a városokat.
- Egy portugáliai óceáni biomérnöki központban a tudósok sikeresen tenyésztettek laboratóriumban szintetikus korallpolipokat, amelyek ellenállnak a fehérítésnek, túlélnek a savas vizekben, és átültetés után beolvadnak a természetes zátonyok szerkezetébe. Ezek a mesterséges korallok gyorsabban menthetik meg a haldokló zátonyokat, mint a természet valaha is tudná. A korallokat bio-nyomtatással állítják elő, genetikailag módosított algákkal és korall őssejtekkel.
- Julia Butterfly Hill ökoaktivista 1997 és 1999 között élt egy kaliforniai vörösfenyő

lombkoronájában, és csak akkor jött le, amikor megállapodás született a fakitermelő céggel a Luna és más fák 200 méteres körzetében történő megóvására.

Eszközök:
rajzpapírok, rajzeszközök, öntapadós cédulák, tollak, világtérkép, esetleg mobiltelefonok

1. Természet-emlékek (25 perc)

Üljünk körbe, csendesedjünk el és csukjuk be a szemünket. Kérjük meg a résztvevőket, hogy figyeljék meg a környezetükben lévő hangokat, majd illatokat, majd testérzeteket. Kövessék figyelemmel, hogy az egyes ingerek milyen érzéseket váltanak ki belőlük, melyik kellemes, melyik kellemetlen.
Ebben a relaxált állapotban maradva induljunk képzeletbeli időutazásra, és menjünk vissza a múltba, amikor még kisebb gyerekek voltunk. Mindenki elevenítsen fel egy olyan élményt, amikor úgy érezte, összhangban volt a természettel. Járja körbe gondolatban az emléket: Hol van éppen? Mit csinál? Kik vannak még ott?
Ha megnéztük, térjünk vissza a jelenbe, mozgassuk meg a tagjainkat és nyissuk ki a szemünket.
Osszunk ki papírt és rajzeszközöket, és kérjük meg a résztvevőket, hogy rajzolják le azt a helyet, ahol jártak az imént.
Alakítsunk négyfős kiscsoportokat. Mutassák meg egymásnak a rajzokat, és meséljék el egymásnak az élményt, röviden. Válasszanak ki egyet, amit aztán közösen megjelenítenek hanggal.
Mutassuk be egymásnak a hangjátékokat. A többiek hallgassák becsukott szemmel, és próbálják megélni a helyzetet. Ezután találják ki, melyik rajzot mutatta így be a csoport.

2. Perspektívaváltás - a komplex természet (25 perc)

HA NEM TUDUNK KIMENNI A TEREMBŐL Minden résztvevő keres a saját telefonján egy természetet ábrázoló képet. Álljunk párokba, és mutassuk meg egymásnak a képeket. Válasszanak egy élőlényt az egyik képről, állatot vagy növényt. (Ha nem látszik élőlény a képen, akkor válasszanak egy élőlényt, ami akár ott is lehetne.) A kiválasztott élőlény szemszögéből írjunk egy 2-3 bekezdéses naplóbejegyzést az elmúlt napról.
A gyakorlat végén olvassuk fel a naplóbejegyzéseket.

HA VAN LEHETŐSÉG KIMENNI A TEREMBŐL Adjunk max. 10 percet a résztvevőknek, hogy egyedül sétáljanak a környéken, de minél inkább a természetben. Keressék azokat a természeti elemeket, amelyek valamilyen érzelmet hordoznak magukban. Igyekezzenek az „embertől független” természetet figyelni, amely a természet önálló minőségeit mutatja meg (pl. levedlett gyíkbőr, letört ág, bimbózó virág stb.). Biztassuk őket, hogy keressenek kellemes és kellemetlen érzéseket kiváltó jelenségeket, és keressék a konfliktus nyomait is a természetben. Hozzanak magukkal egy tárgyat (akár fizikailag is, de akár csak emlékezetben), egy mozdulatot és egy hangot (természetesen csak emlékként).

Amikor letelt az idő, gyűljünk össze egy nagy fa körül. Álljuk körül vagy üljünk le mellé, és meséljük el ennek a fának az elképzelt történetét közösen: valaki elkezdi, majd a mellette lévő folytatja, és így tovább. A történet térjen ki a fa számára fontos dolgokra, például mit lát, mi minden történt vele élete során, mit szeret, mi fáj neki, milyen érdekességek jellemzik.

A gyakorlat zárásaként álljunk körbe, és mindenki mesélje el vagy mutassa meg milyen tárgyat, hangot és mozdulatot visz magával.

A csoport visszamegy a terembe.

3. Pozitív példák (35 perc)

Tegyünk egy asztalt középre, és arra helyezzünk egy előre elkészített, sematikus világtérképet, valamint öntapadós cetliket és írószereket. Alakítsunk párokat. Adjunk időt a résztvevőknek arra, hogy keressenek olyan pozitív példákat a fenntarthatóság és a természetvédelem területén, amelyekkel sikerült igazán jó célokat eredményesen megvalósítani. Lehet, hogy néhány eszünkbe jut magunktól, de nyugodtan keressünk az interneten is példákat.
Ha találunk egy-egy ilyen jó példát, írjuk fel egy cédulára és ragasszuk a világtérkép megfelelő helyére, attól függően, hogy honnan származik a példa. (Ahhoz, hogy megértsék a gyakorlatot, a foglalkozásvezető válasszon egyet a Segítség a megvalósításhoz példáiból, illetve mindenképpen említse meg a Jane Goodall Intézet Rügyek és Gyökerek (Roots&Shoots) programját, amelyben fiatalok öntevékeny csoportjai kapnak támogatást a saját, helyi fenntarthatósági programjuk megvalósításához, világszerte.)

Ezután beszélgessünk az ember és természet együttéléséről, a következő témák érintésével:
Hogyan éltek a természeti népek, és hogyan élünk ma - mit veszítettünk és mit nyertünk a civilizációval?
Mit tehetünk azért, hogy harmóniában éljünk a természettel?
Mennyiben függ az ember a természettől?
A két ellentétes felfogás: az ember mint a természet része együtt él vele, vagy a természet és az ember küzd egymás ellen?

4. Eső (5 perc)

Alakítsunk kört, ülve vagy állva. A foglalkozás vezetője a körön belül többször lassan elhalad sorban mindenki előtt. Minden körben valamilyen hangot ad ki, amit a résztvevők a haladási irányt követve, egyenként átvesznek tőle, amikor ő elhalad előttük. Az adott hangot addig folytatják, amíg a következő körben a vezető másik instrukciót nem mutat, amikor újra odaér valakihez. Ennek eredményeképpen a csoport az eső hangját imitálja. A hang fokozatosan változik, erősödik, majd visszahalkul, végül elhal.

A foglalkozásvezető a következő hangadási formákat mutatja, körönként változtatva:

- Dörzsöljük össze a két tenyerünket halkan, folyamatosan.
- Egyik tenyerünket a másik kezünk két ujjával ütögessük folyamatosan.
- Csettintgessünk két kézzel felváltva, gyors tempóban.
- Ütögessük a combunkat két kézzel felváltva, gyors tempóban, hangosan.

- Dobbantsunk hangosan a lábunkkal, szabálytalan tempóban.

A dobbantás után, a következő 4 körben, fordított sorrendben haladva, ismételjük meg az első 4 lépést. Az utolsó körben csendesítsük el egyenként a résztvevőket.

11. modul – Zöldre mosás

Idő:
90 perc
Cél:
Igyekezzünk rendszerben gondolkodni, mivel a cselekedeteink kihatnak a környezetünkre.
Fontos tisztában lennünk a greenwashing fogalmával, hogy valóban fenntartható és zöld termékeket tudjunk vásárolni. Célunk, hogy a fiatalok jobban átlássák a zöldre mosás jelenségét és okait. Vegyék észre és fogalmazzák meg, hogy milyen hatásai vannak ennek a saját életükre.
Kulcsszavak:
Greenwashing, manipuláció, rendszergondolkodás, kritikus gondolkodás
Segítség a megvalósításhoz:
Nehéz pontosan meghatározni a szükséges időt ehhez a modulhoz, mert nagyban függ a sajátos körülményektől. A harmadik gyakorlatban 20 percet számoltunk a bolti fotózásra, de ez az idő nem tartható mindenhol. Ha mindentől messze vagyunk, vagy valamiért nem szeretnénk a csoportot szabadon hagyni, az előző alkalommal házi feladatként is kiadhatjuk a címkék fotózását. Ügyeljünk arra, hogy megértsék: olyan címkékről van szó, amelyek környezetbarátnak tüntetik fel a terméket.
Eszközök:
Tábla írószerrel, mobiltelefonok, projektor, Védőpajzs-kártyák

1. Háromszögek (5 perc)

Induljunk el a térben. Keressünk valakit, akit követni szeretnénk, hozzá próbáljunk meg mindig közel lenni. Ne mondjuk el, hogy kit választottunk, csak kövessük. Hagyjuk egy kicsit játszani a résztvevőket, majd adjuk a következő instrukciót: a követést a lehető legnagyobb mértékben megtartva, jelöljünk ki magunknak egy másik embert is, tőle viszont meneküljünk, vagyis tartsuk a lehető legnagyobb távolságot. Végül kérjünk meg egyes résztvevőket, hogy egy időre álljanak meg, majd induljanak tovább. Figyeljük meg, mit okoz ez a játékban. A gyakorlat után röviden beszéljük meg a tapasztalatokat. (Valószínűleg érzékelik a résztvevők, hogy zárt rendszerként működtek az imént, amiben az egyes elemek szoros kapcsolatban állnak, és bármely elem változása kihat az egész rendszerre.)

2. Szóháló (15 perc)

Üljünk le a táblához. Először is, ötleteljünk, hogy mit jelent a Greenwashing (zöldre mosás vagy zöldre festés) kifejezés. Az előkerült fogalmakat írjuk fel a táblára és keressünk kapcsolatokat, összefüggéseket, vagy ellentéteket és így alakítsunk ki egy szóhálót.

Fogalmazzunk meg egy definíciót, és keressünk válaszokat arra, hogy miért fontos róla beszélni.

A beszélgetés során érintsük a következő kérdéseket is: Miért káros? Mik lehetnek az okok, amiért a cégek alkalmazzák? Milyen formái lehetnek?

3. Zöld címkék (55 perc)

Adjunk időt és lehetőséget a résztvevőknek, hogy 2-3 fős csapatokban bemenjenek egy közeli élelmiszerboltba vagy drogériába. Ha nincs ilyen lehetőségünk a közelben, talán van helyben büfé, ahol vannak csomagolt élelmiszerek - nézzék meg azokat. Keressenek olyan termékeket, amelyeken valamilyen „zöld címke" szerepel, amelyek azt mutatják, hogy a termék zöld, környezetbarát. Csapatonként legalább 3-4 féle címkét gyűjtsenek össze, és fotózzák le azokat.
Ezután menjünk vissza a terembe, és keressük meg ezeket a címkéket az interneten. Nézzünk utána, hogy mit jelentenek. Van-e mögöttük valódi zöld tartalom? Ha igen, akkor mi? Zöld vagy zöldre festett?
Ha elkészültek a csoportok, vetítsük ki a talált címkéket, hogy mindenki lássa, és osszuk meg a többi csoporttal a tapasztalatokat.

4. Kártyák (10 perc)

Tegyük ki középre a Védőpajzs-kártyákat. Válasszon mindenki egy lapot, amely arra a kérdésre segít választ adni, hogy milyen hatása van a saját személyes életünkre mindaz, amivel ebben a modulban foglalkoztunk. Minden résztvevő mutassa be a kártyáját, és mondja el röviden, hogy miért azt választotta.

12. modul – Média

Idő:
90 perc

Cél:
A modul célja a média befolyásoló tényezőinek és hatásainak a feltérképezése. Ezáltal a fiatalok jobban megértik a média működését, ezért tudatosabban kezelik majd, és kevésbé lesznek kiszolgáltatva a negatív hatásainak. A klímaváltozással és fenntarthatósággal kapcsolatos híreket is kritikusabban fogyasztják.

Kulcsszavak:
Médiatudatosság, kritikus gondolkodás, keretezés, manipuláció, tény vs vélemény, információs buborék, algoritmus
Segítség a megvalósításhoz:

Kiket befolyásolnak a médiaeszközök?

- Különböző társadalmi csoportokat, (figyelembe véve életkort, érdeklődési kört, kulturális hátteret és fogyasztói szokásokat).
- A széles nyilvánosságot (különböző korosztályokat, társadalmi csoportokat és közösségeket).
- Egyéni fogyasztókat, akik a médiatartalmak révén formálhatják nézeteiket, értékeiket és véleményeiket.
- A politikai szereplőket és döntéshozókat, mivel a média befolyásolja a közvéleményt és a politikai diskurzust.
- A gazdasági szereplőket, például vállalkozásokat, akik reklámkampányokon és médiakommunikáción keresztül próbálnak hatni a fogyasztókra.

Mire hat a médiabefolyásolás?

- A közvélemény alakulására.
- A társadalmi kérdések és problémák középpontba állítására vagy elfojtására, társadalmi normákra.
- A politikai nézetekre, választások eredményére, vásárlási döntésre (a fogyasztói magatartásra, vásárlási szokásokra és márkaértékek kialakítására), gazdasági folyamatra, életmódra, értékrendre (helyi/regionális identitásra), társadalmi normára.
- Az online és közösségi média különösen erős a véleményformálásban, mivel lehetőséget ad a felhasználók közötti közvetlen kommunikációra és tartalomkészítésre.

Keretezés *(framing)*

A keretezés egy kommunikációs technika, amely könnyen manipulációs eszközzé válhat. Ugyanazt a hírt többféle módon lehet bemutatni, attól függően, hogy mi a cél. A nézőpont megválasztása ugyanis befolyásolja a fogyasztót, hiszen felerősít bizonyos részleteket, miközben elhalványít vagy akár el is takar más szegmenseket. Így hat a befogadó gondolkodásmódjára és érzelmeire egyaránt.

↪ Ld. 12/1. melléklet!

Eszközök:
Tábla írószerrel, mobiltelefonok képszerkesztő és videóvágó programmal, projektor, nyomtatott szerepkártyák

1. Ritmuspletyka (5 perc)

Álljunk körbe. Indítsunk el egy rövid ritmust, két hangszínt használva (pl. taps és dobbantás.) A körben következő résztvevő egy dolgot megváltoztatva játssza vissza amit hallott: vagy csak az egyik hangszínhez tartozó ritmust változtatja, miközben a megszólaltatás módja és a másik hangszín és annak ritmusa változatlan marad, vagy csak az egyik hangszínt változtatja, míg a másik hangszín és az egész ritmus változatlan marad. Figyeljük meg, hogy hány játékos után cserélődik ki teljesen a ritmus és a két hangszín.

2. Szokásaink (10 perc)

Képzeljük el, hogy egy hosszú vonal húzódik a terem padlóján. Az egyik vége az 1-es (vagyis egyáltalán nem jellemző rám) értéket kapja, a másik vége az 5-ös (nagyon is jellemző rám) értéket viseli. A kettő között egy skála húzódik. Állításokat fogunk hallani, ezeket mindenki gondolja végig a saját életére vonatkoztatva. Álljunk mindig a megfelelő értékre.
Kérdezzünk ezekkel kapcsolatban a résztvevőktől, miért oda állt, miért tesz vagy nem tesz meg valamit.
Állítások:

- Mindig bekapcsolva hagyom az értesítéseket.
- A híreket inkább a közösségi médiáról fogyasztom, nem a hagyományos hírportálokról.
- Tudom, hogy az internetezésnek van karbonlábnyoma.
- A saját tartalom készítésével egyenragúan értékesnek tartom, ha valaki AI generált tartalmakat gyárt.
- Ha (akár kiskorúakra veszélyes) illegális tartalommal találkozom, mindig jelentem.
- Követek olyan tartalomgyártókat, akiknek az értékrendje különbözik az enyémtől.
- Több forrásból is meg szoktam erősíteni az információt, amit olvasok.
- Hiteles híroldalakat követek. (Honnan tudod, hogy hiteles?)
- Követek fenntarthatósággal kapcsolatos oldalakat.
- Azt tapasztalom, hogy a klímaváltozással/fenntarthatósággal kapcsolatos posztok legtöbbször negatív érzéseket keltenek bennem.

3. Média-brainstorming (20 perc)

Üljünk a táblához. Mi jut eszünkbe arról, hogy: média? Készítsünk szófelhőt a táblára. Ezután beszéljünk arról, hogy vajon mit jelent a keretezés fogalma.

4. Híralkotás (45 perc)

Alkossunk háromfős csoportokat. Minden csoport húz egy szerepkártyát. Kérjük meg a csoportokat, hogy beszéljék meg, milyen jellemzőik vannak a csoportjuknak: kik ők, milyen elvek mentén vannak együtt, milyen céljaik lehetnek.

Ezután meséljük el a következő hírt: Egy indiai matektanár minden nap a folyót átúszva megy be az iskolába.

Ezt a hírt keretezzék a csoportok a szerepkártyájuknak megfelelően, vagyis hozzanak létre direkt manipulatív médiatartalmat. Ez lehet pozitív vagy negatív töltetű. Készítsenek egy lapozós közösségi média posztot valamilyen telefonon elérhető képszerkesztő program (pl. Canva) segítségével, és forgassanak egy rövid videót is, szintén telefonnal (pl. CUT vágó programot használva).

Vetítsük ki és nézzük meg közösen az elkészült anyagokat.

↪ Ld. 12/2.. melléklet!

5. Reflexió (10 perc)

Beszélgessünk az imént megtekintett alkotásokról az alábbi szempontok szerint:
Milyen érzéseket váltottak ki az egyes manipulatív tartalmak?
Kikre lehet a leginkább hatással a média? Hogyan hat? Hogyan kapcsolódik a médiatudatosság a klímaérzelmekhez?

12+1. modul – Értékelés

Idő:
30 perc
Cél:
Célunk a folyamat áttekintése és értékelése, az egyéni tanulás minősége, a gyakorlatok minősége és a közösségi szempontok szerint.
Kulcsszavak:
Tanulás, elvárások, félelmek, vállalások, közösség
Segítség a megvalósításhoz:
A 12+1-es modul - a 0. modulhoz hasonlóan - nem része a törzsanyagnak, hanem kiegészíti azt.
Eszközök:
Tábla íróeszközzel, cédulák, írószerek, bőrönd, kuka, komposzt, elvárás-kert rajz

1. Mi történt? (5 perc)

Gyűjtsük össze és írjuk fel a táblára, hogy milyen témákkal foglalkoztunk a közös munka során. Idézzünk fel kulcsszavakat is.

2. Páros reflexió (5 perc)

Alakítsunk párokat, így beszélgessünk arról, hogy ki mit tanult a képzés során.

3. Bőrönd, kuka, komposzt (10 perc)

Tegyünk ki középre három tárgyat: egy bőröndöt (vagy táskát, szatyrot…), egy komposztgyűjtő lábost (vagy ládát, dobozt…) és egy papírhulladékok gyűjtésére használt szemetest (vagy szemeteszsákot). Készítsünk ki jó sok cetlit és íróeszközöket.
Kérjük meg a résztvevőket hogy három kategória mentén írjanak visszajelzést a cetlikre (cédulánként egyet):

- Milyen élményeket, gyakorlatokat viszel magaddal, mert igazán tetszett és élményt adott? - Ezeket a cetliket dobd a bőröndbe!
- Mik voltak azok, amiket egy az egyben nem tudsz hasznosítani, de lehet, hogy később majd hasznos lesz? - Ezek a cédulák a komposztba kerülnek.
- Milyen élményeket, gyakorlatokat dobnál ki a kukába, mert nem tetszett, esetleg rosszul érezted magad miatta? - Dobd is ebbe a kukába!

4. Elvárás-kert 2. (5 perc)

Vegyük elő a bevezető foglalkozáson elkészített Elvárás-kert papírjait. Kérjük meg a résztvevőket, hogy keressék meg a saját cédulájukat a fákon, és ellenőrizzék gondolatban, hogy teljesült-e az elvárásuk. Ami teljesült, azt vegyék le, ami nem teljesült, hagyják ott.
Ezután keressék meg a félelmeiket a házban. Ha alaptalan volt, szedjék le, ha jogosan féltek valamitől, mert be is következett, hagyják ott.
Keressék meg a füvön azt, amit hozzá akartak adni a közös munkához. Ha sikerült, szedjék le, ha nem sikerült, hagyják a papíron.
Végül mindenki írjon egy üzenetet a rajzon az égre, ami a többieknek szól, és a közösségünkkel kapcsolatos.
Olvassuk fel az összes ott hagyott cetlit, és az égre írt üzeneteket.

5. Zárókör (5 perc)

Üljünk körbe utoljára. Adjunk lehetőséget rá, hogy bárki elmondja még, ha szeretne valamit mondani, majd köszönjünk el a csoporttól.

Forrásjegyzék

Felhasznált források

1. modul: Értő figyelem

Magyar nyelvű:

- Gordon, T., F. Várkonyi, Zs. (1994). PET: A szülői eredményesség tanulása. Studium Effektive

Angol nyelvű:

- Gordon, T. (1970) Parent Effectiveness Training (P.E.T.). Harmony

2. modul: Önérvényesítés

Angol nyelvű:

- Smith, M. J. (1985). When I say no, I feel guilty. New York: Bantam Books

3. modul: Remény

Magyar nyelvű:

- Goodall, J., Abrams, D. (2022). A remény könyve. Central

Angol nyelvű:

- Webb, D. (2013) Pedagogies of Hope, Studies in Philosophy and Education, 32(4) 397-414
- Goodall, J., Abrams, D. (2022). The Book of Hope. Penguin Books

7. modul: Klímaérzelmek

Magyar nyelvű:

- Roepstorff, S. (2025). Klímapszichológia. Cser Kiadó

Angol nyelvű:

- Wray, B. (2022). Generation Dread: Finding Purpose in an Age of Climate Crisis. Penguin Random House

8. modul: Jövőképek

Magyar nyelvű:

- Takács-Sánta, A. (2024) Világeleje - A jó élet keresése az ökológiai válság korában. Gingko Kiadó Kft.
- Dr. Meskó, B. (2025) Térkép a jövőhöz. Partvonal

9. modul: Közösség

Magyar nyelvű:

- Csányi V. (2007). Az emberi viselkedés. Central Médiacsoport Zrt.

Ajánlott források

Remény

Angol nyelvű:

- Macy, J., Johnstone C. (2012). Active Hope: How to Face the Mess We're in Without Going Crazy. New World Library

Természet

Magyar nyelvű:

- Suhajda V., Vastag Zs. (2017). Kapcsolódás a természettel és önmagunkkal. N&B Kiadó
- Wohlleben, P., (2018). A fák titkos élete. Park Kiadó

Angol nyelvű:

- Macfarlane, R. (2025). Is a river alive? Hamish Hamilton - Penguin Books
- Plotkin, B. (2007). Nature and the Human Soul: Cultivating Wholeness and Community in a Fragmented World. New World Library
- Wohlleben, P., (2015). The Hidden Life of Trees. Greystone Books

Kommunikáció

Magyar nyelvű:

- Hadfield, S., Hasson, G. (2012). Asszertivitás. Scolar Kiadó

Angol nyelvű:

- Hadfield, S., Hasson, G. (2010). How To Be Assertive In Any Situation. Pearson Education Limited

Életmód

Magyar nyelvű:

- Dr. Lelkes, O. (2022). Fenntartható hedonizmus. HVG Kiadó Zrt.

Médiatudatosság

- https://www.geeksdigit.com/fact-checking-websites/