

# Nehéz témák



***Fiatalok ösztönzése a  
párbeszédre***

# Nehéz témák

*Fiatalok ösztönzése a párbeszédre*

Ljubljana, 2025

## IMPRESSZUM

**Nehéz témák: Fiatalok ösztönzése a párbeszédre**

**Szerzők:** Matej Cepin, Sabina Belc, Marija Šeme-Bonizzi, Alice Straniero, Diana Todorova, Zsuzsanna Farkas, Andreja Snoj Keršmanc, Eva Povalej, Sanja Obaha Brodnjak

**Szerkesztő:** Matej Cepin

**Fordító:** Farkas Zsuzsanna

**Grafika és tördelés:** Eva Gajšek

**Képek:** Tímea Nyúl-Schmidt és Emese Vázsonyi Balassa

**Kiadta:** Socialna Akademija, Felelős vezető: Matej Cepin

Ljubljana, 2025

## SZERZŐI JOG

### **Creative Commons Licenc**

Ez a mű a Creative Commons Nevezd meg! – Ne add el! – Így add tovább! 2.5 Licenc alatt kerül közzétételre.

## FINANSZÍROZÁS

Ez a kiadvány az Erasmus+ Ifjúsági program partnerségi együttműködés KA2 Hard Topics projekt keretében kerül kiadásra (Projekt száma: 2022-1-SI02- KA220-YOU-000090117).

**A kiadvány ingyenes.**

### **CIP – Kataložni zapis o publikaciji**

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

**COBISS.SI-ID 241491203**

ISBN 978-961-96591-9-9 (PDF)

# Tartalomjegyzék

|                                                                                                          |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Bevezető</b>                                                                                          | <b>6</b>  |
| <b>A polarizáció kihívásai</b>                                                                           | <b>10</b> |
| <b>Párbeszéddel kapcsolatos fogalmak</b>                                                                 | <b>20</b> |
| Erőszakmentes kommunikáció                                                                               | 22        |
| Az én hátizsákom                                                                                         | 24        |
| Kényelem, tanulás és pánikzóna                                                                           | 26        |
| Hatásos kérdések                                                                                         | 29        |
| Az értő figyelem és a mély hallgatás                                                                     | 31        |
| Vitatkozás udvariasan                                                                                    | 33        |
| Érzelmi önszabályozás                                                                                    | 35        |
| Érzelmi bankszámla                                                                                       | 37        |
| Harmadik alternatíva                                                                                     | 40        |
| <b>Párbeszédes módszerek</b>                                                                             | <b>42</b> |
| Párbeszéd irányelv kártyák                                                                               | 43        |
| Ellentétes politikai véleménnyel rendelkező személyek találkozójaa Hardtopics.eu alkalmazás segítségével | 48        |
| Identitás játék                                                                                          | 51        |
| 5 kártya: 4 módja annak, hogy meghallgassunk egy nehéz üzenetet                                          | 53        |
| Barnga                                                                                                   | 56        |
| Életvonal                                                                                                | 60        |
| Elveszve a tengeren                                                                                      | 62        |

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| Erőszakmentes kommunikáció a gyakorlatban  | 65        |
| Hatásos kérdések feltevése                 | 68        |
| RAIN Metódus                               | 71        |
| Az én hátizsákom                           | 74        |
| Trio Story Sharing                         | 78        |
| Bizalomkör                                 | 81        |
| <b>Gyakorlati tippek a megvalósításhoz</b> | <b>84</b> |
| <b>Szervezetek a projektben</b>            | <b>88</b> |



# Bevezető

Matej Cepin,  
Socialna akademija

## A kihívás

Az olyan technológiai újítások, mint az internet, a közösségi média és a mesterséges intelligencia, alapvetően megváltoztatták szokásainkat - azt, hogy hogyan férünk hozzá az információkhoz, hogyan vásárolunk, tervezünk, és hogyan szocializálódunk.

Miközben ezek a vívmányok minden eddiginél jobban összekötnek bennünket, hozzájárulnak az elidegenedéshez, a mentális egészséggel kapcsolatos problémákhoz, a társadalmi megosztottsághoz, sőt a globális konfliktusokhoz is. A társadalmi polarizáció egyre nagyobb aggodalomra ad okot.

A fiatalok számára ez a digitális világ nem változást jelent - ez a valóságuk. Az idősebb generációkkal ellentétben ők nem ismerik az életnek e változások előtti formáját. Ezért kell az ifjúságsegítőknél foglalkozniuk a társadalmi polarizációval. Ezen okok miatt íródott ez a kézikönyv.

## Mi található a kézikönyvben?

A **következő fejezetben** a polarizáció kihívásával foglalkozunk. A **harmadik fejezetben** a párbeszéd fontosságát hangsúlyozzuk, amely az egyik legjobb válasz erre a kihívásra. Bemutatjuk a párbeszéddel kapcsolatos kulcsfogalmakat is. A **negyedik fejezet** olyan gyakorlati módszereket mutat be, amelyeket akkor lehet alkalmazni, amikor a fiatalokkal a párbeszéd témájában dolgozunk. Az **ötödik fejezet a párbeszéddel fejezetben** párbeszéddel kapcsolatos tevékenységek megvalósításához ad gyakorlatias javaslatokat.

## Kiknek szól ez a kézikönyv?

Elsősorban ifjúságsegítőknél és ifjúsági vezetőknek, azoknak, akik nem formális környezetben dolgoznak fiatalokkal.

Másodszor, mindazoknak is szól, akiknek az élete a fiatalok körül forog: tanároknak, pedagógusoknak, edzőknek, egyházi munkatársaknak, közösségi vezetőknek, szociális munkásoknak és másoknak.

Ez a könyv mindazok számára hasznos lehet, akik fiatalokkal foglalkoznak - különösen a társadalmi polarizáció és a párbeszéd tekintetében - és ezt a tevékenységet a következő szintre szeretnék emelni.

## Hogyan tudja használni ezt a kézikönyvet?

Ha Ön magabiztos a különböző módszerek alkalmazásában, de nem rendelkezik a párbeszéddel és a társadalmi polarizációval kapcsolatos konkrét ismeretekkel, akkor a második és harmadik fejezetben bemutatott fogalmak lesznek a leghasznosabbak az Ön számára.

Másodszor, ha jobban ismeri az elméletet, de gyakorlati megközelítésekre van szüksége, akkor a harmadik fejezetben található módszereket és a negyedik fejezetben található megvalósítási javaslatokat fogja különösen hasznosnak találni. A legjobb megközelítés talán a kettő kombinációja.

## De ez nem minden!

Ez az útmutató egy nagyobb projekt a **Hard Topics (Nehéz Témák)** része. A projekt weboldalán, a **hardtopics.eu** oldalon más eszközöket is találhat a fiatalok polarizációval kapcsolatos kihívásainak leküzdésére.

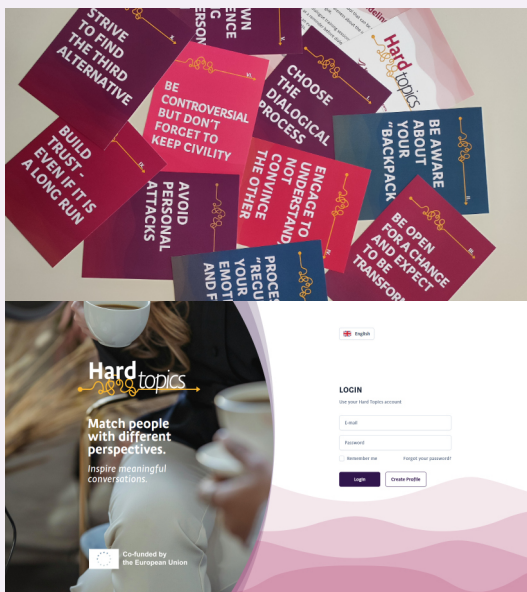
A **Párbeszéd irányelvek** egy 10 kártyából álló csomag, amely arra használható, hogy a fiatalokat megismertesse a párbeszéd fogalmával. A Párbeszéd irányelv kártyák hasznosak lehetnek, hogy a résztvevők a párbeszéd gyakorlásába elkötelezetten csatlakozzanak, és hogy a párbeszédes gyakorlatokról reflektálhassanak.

A **HardTopics alkalmazás** hasznos a rendezvények szervezéséhez. Az alkalmazás egy kérdőívre adott válaszok alapján párosítja a résztvevőket (általában fiatalokat), törekedve arra, hogy a lehető legkülönbözőbb véleménnyel rendelkező egyéneket hozza össze (rakja párba). Az alkalmazás által kialakított pároknak ezt követően lehetőségük van négy szemközt folytatni a párbeszédet.

A honlapon a párbeszéd témájával kapcsolatos **workshopok** és az intézményeknek szóló **ajánlás** is elérhető. A **Párbeszéd Hálózathoz** is lehet csatlakozni, amely olyan szervezetek és egyének csoportosulása, akik a párbeszéd témában elkötelezetten dolgoznak egyénileg vagy szervezetben.

## A Hard Topics projektről

A projekt a növekvő társadalmi polarizáció kihívásával foglalkozik, mivel egyre nehezebb konstruktív beszélgetéseket folytatni társadalmi kérdésekről.



A projektben közvetlenül több mint 1000 fiatal vett részt, akiknek legalább 15 %-a földrajzi vagy kulturális kihívásokkal küzd, valamint több mint 110 ifjúságsegítő csatlakozott a programokhoz.

A projekt fő célja a fiatalok és az ifjúságsegítők párbeszédképességének erősítése. Ennek során a projekt célja, hogy teret adjon a közös európai értékekről folytatott megbeszéléseknek.

A projekt az Erasmus+: Ifjúság program KA2 partnerségi együttműködés társfinanszírozásával valósult meg 2022 októberétől 2025 májusáig. A projektvezető partnere a **Socialna Akademija** Szlovéniából, további projektpartnerek az **IniciativAngola** Ausztriából, a **KatHAZ** Magyarországról és a **Documenta** Horvátországból.

A projekt száma: 2022-1-SI02-KA220-YOU-000090117.

Összinté köszönetünket fejezzük ki a projektcsoportnak:

- **Sabina Belc, Sanja Obaha Brodnjak és Andreja Snoj Keršmanc** Socialna Akademija,
- **Alice Straniero és Diana Todorova** Documenta,
- **Marija Šeme-Bonizzi, Katja Križnar és Katarina Mischkulnig** IniciativAngola,
- **Zsuzsanna Farkas és Barnabas Gergely** KatHáz.

Külön köszönet **Eva Gajšeknek** a nyomtatott kiadványok (beleértve ezt a kézikönyvet is) átnézéséért, tervezéséért és formázásáért, **Rok Pisknek** a projekt weboldalának megtervezéséért, **Robert Ravniknak** és **Nejc Ilcnak** a webes alkalmazás fejlesztésében végzett elkötelezett munkájukért, **Eva Povalejnek** a kézikönyv elkészítésében való közreműködésért, a párbeszéddel kapcsolatos workshopokat és rendezvényeket vezető trénereknek, az együttműködő intézmények tanárainak és más képviselőinek, valamint a párbeszéd hálózatához már csatlakozott külső partnerszervezeteknek és magánszemélyeknek.

**Matej Cepin, szerkesztő**



# A polarizáció kihívásai

*Sabina Belc, Socialna akademija, és  
Marija Šeme-Bonizzi, InicativAngola*

Ahhoz, hogy megértsük a párbeszéd szükségességét, meg kell értenünk, hogyan működik társadalmunk, és hogy a társadalmon belüli eltérő vélemények hogyan vezethetnek széttöredezéshez. A társadalomnak ezt a megosztottságát **polarizációnak** nevezzük.

Egy olyan összetett és sok árnyalatot tartalmazó fogalom meghatározása, mint a polarizáció azonban kihívást jelent.

A polarizáció kifejezés, ahogyan azt a közelmúlt tudományos és politikai vitáiban értelmezik, nem a politikai, társadalmi, kulturális és vallási sokszínűségre és pluralizmusra utal, hanem a társadalom növekvő megosztottságára, ellentétes csoportokra a társadalom jövőjét érintő fontos kérdésekben.

A demokráciára épülő társadalmak közös értékeket és elveket vallanak és ideális esetben társadalmi kötelekeket. A polarizáció azonban társadalmi és politikai széttagoltságot okoz, ami kihívást jelent ezeknek a bizonyosságoknak és kötelekeknek.



A legtöbb ember egyetért abban, hogy a társadalom ellentétes csoportokra osztása gyengíti a társadalmi egységet és a biztonságot és megkönnyíti a radikális eszmék terjedését. Ezért a polarizáció felismerése és csökkentése

kulcsfontosságú megelőzése lehet a korai radikális tendenciák elleni küzdelemben, mielőtt azok teljesen kifejlődnének és erőszakhoz vezetnének.<sup>1</sup>

## Társadalmi polarizációt előidéző trendek

Ahhoz, hogy feltárjuk, a társadalom megosztottságának okait el kell mélyednünk a témában, nyilvánvaló tendenciákban, amelyek a polarizációhoz vezetnek.

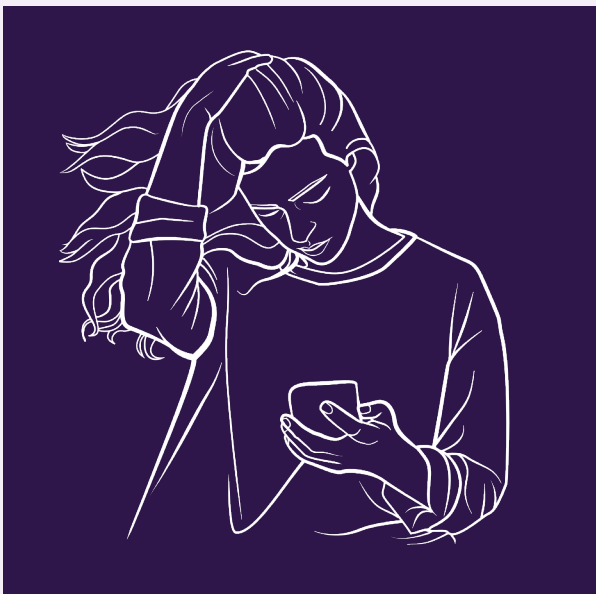
Egyszerű és talán a legnyilvánvalóbb trend, amely a társadalmi polarizációhoz vezet a médiába vetett bizalom folyamatos csökkenése. Kutatási eredmények azt mutatják, hogy azok a közönségek, akik alacsony szintű bizalmat tanúsítanak a média iránt, nagyobb valószínűséggel hisznek a hamis információknak, mint az igazaknak.

A hírek iránti bizalom azonban többről szól, mint a közölt információk pontosságáról. Inkább azt is meghatározza, hogy a médiaszervezetek hogyan dolgoznak azon, hogy megfeleljenek a nyilvánosság elvárásainak, beleértve azt is, hogy a hírek tartalma hogyan tükrözi (vagy nem tükrözi) a közönség megélt tapasztalatait és a társadalmi valóságot. Emellett régóta ismert tény, hogy a közönség nagyobb valószínűséggel hisz egy hírnek, ha az olyan gondolatokat tartalmaz, amelyek összhangban vannak a már meglévő attitűdjeinkkel, míg az ezeket a nézőpontokat megkérdőjelező történeteket gyakran pontatlanként utasítják el.

<sup>1</sup> European Forum for Urban Security. "What Is Polarisation and How to Respond at the Local Level." Utolsó letöltés dátuma: 17. 11. 2023.

Ha a közönség nem bízik a hírek tartalmában, akkor nemcsak hogy nem hajlandó megosztani azt másokkal, hanem a jövőben gyakran fordul a nem mainstream forrásokhoz. A kutatók szoros kapcsolatot figyeltek meg a mainstream médiatartalmakba vetett alacsony bizalom és az alternatív hírforrások iránti preferencia között.

A hírekbe vetett alacsony bizalom az intézményekbe és a szabályokba vetett bizalom csökkenéséhez vezethet. Ez arra késztetheti az embereket, hogy a személyes tapasztalatokat részesítsék előnyben a szakértői tudással szemben. Egyértelmű kapcsolat áll fenn a médiába vetett bizalmatlanság és más intézményekkel, például a kormánnyal szembeni bizalmatlanság között, ami megosztottságot teremt a képzett és az egyre szkeptikusabb állampolgárok között.<sup>2</sup>



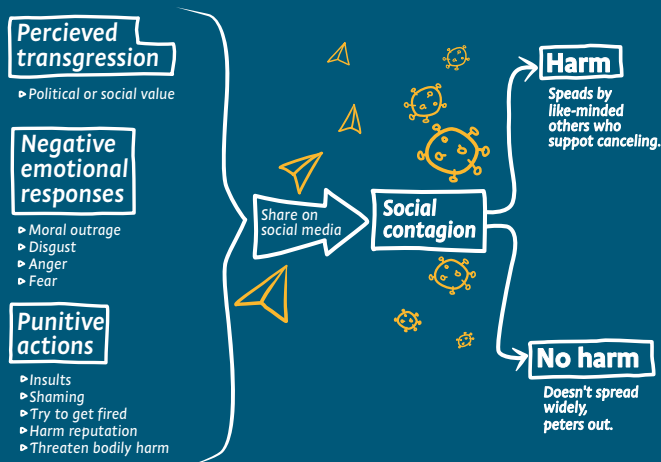
A médiába vetett bizalom nagymértékben összefügg azzal, ahogyan a média bizonyos információkat megjelenít. A média akár odáig is elmehet, hogy híreik félretájékoztatáshoz vezetnek. A félretájékoztatás gyakran a hamis kiegyensúlyozottság, vagy más néven bothsidesism miatt történik, amikor az újságírók egy kérdés mindkét oldalát egyformán érvényesnek próbálják feltüntetni, még akkor is, ha a bizonyítékok ezt nem támasztják alá. Ez akkor fordulhat elő, ha az újságírók túl nagy figyelmet szentelnek az egyik oldal érveinek, vagy kihagynak olyan fontos információkat, amelyek az egyik oldal tévedését bizonyítanák.

<sup>2</sup> Cover, Rob, Ashleigh Haw, and Jay Daniel Thompson. *Fake News in Digital Cultures: Technology, Populism and Digital Misinformation*. Bingley: Emerald Publishing Limited, 2022.

A hamis egyensúly az „újságírói objektivitás” eszméjéből ered, ahol a híreket úgy mutatják be, hogy az olvasó dönthesse el, hogyan értelmezi a tényeket és a velük kapcsolatos érveket.<sup>3</sup>

A fentieket figyelembe véve megállapíthatjuk, hogy a (digitális) média és különösen a közösségi média szerepet játszik a társadalmi polarizáció ösztönzésében. Ennek oka, hogy az olyan közösségi médiaoldalak, mint a Facebook, algoritmusaik révén a barátokat és ismerősöket azonos körökbe csoportosítják, az olyan közösségi híroldalak pedig, mint a Digg vagy a Reddit, megkönnyítik a hírek fogyasztását, amelyek a felhasználó választása alapján elfogultak.

A szimulációs modellek és a közösségi média adatai azt mutatják, hogy az emberek hajlamosak elveszíteni a társadalmi kapcsolatokat az ellenkező politikai ideológiájú barátokkal, ha a hírközlés nagymértékben eltér az ellentétes politikai irányultságú hírforrások között, azaz polarizált a formáció ökoszisztémája. Ez a személyre szabott hírfogyasztás visszhangkamrák kialakulásához vezet, így megerősíti a felhasználók meglévő meggyőződéseit.<sup>4</sup>



Grafika: Dholakia, Utpal. "What Is Cancel Culture?" Psychology Today, 6. July 2020.

<sup>3</sup> Wikipedia. "Social Polarization." Utolsó letöltés dátuma: 17. 11. 2023.

<sup>4</sup> Ibid.

E visszhangkamrák másik hajtóereje az eltörléskultúra. Az eltörléskultúra a 2010-es évek végén a 2020-as évek elején alakult ki. Az eltörléskultúra azt jelenti, hogy ha valaki nem megfelelően kommunikál vagy viselkedik, akkor azt gyakran a közösségi médián keresztül izoláljuk, bojkottáljuk, elbocsájtjuk, elutasítjuk.<sup>5</sup>

A baloldali eltörléskultúra nevezetes példái közé tartozik J. K. Rowling (lásd itt) és Roseanne Barr (lásd itt). Az ellenkező oldalon a republikánus Liz Cheney elvesztette a mandátumát, miután bírálta Trumpot és társvezetője volt a január 6-i kapitóliumi támadással kapcsolatos vizsgálatnak.<sup>6</sup>

De nemcsak magánszemélyeket, hanem cégeket is el lehet törölni, mint ahogyan az a Pepsivel is történt a Black Lives Matter tüntetésekkel kapcsolatos reklámja miatt (lásd a videó riportot [itt](#)).<sup>7</sup>

Továbbá, hogy még néhány okot hozzunk fel a polarizációra, meg kell említenünk néhányat a következő trendek közül. A **gazdasági egyenlőtlenségek** súlyosbíthatják a társadalmi megosztottságot, mivel a különböző csoportok különböző érdekekre összpontosítanak. Emellett a **politikai viták identitáskérdésekre** való összpontosítása erősítheti az érzelmeket és fokozhatja a polarizációt. Végül pedig a politikai vezetők **szélsőséges álláspontjai és agresszív nyelvezete** megosztóbbá teszi a nyilvános vitákat és súlyosítja a polarizációt.<sup>8</sup>

A teljes kép érdekében fontos megérteni, hogy a naponta érkező információk túláradó mennyisége hogyan alakíthatja a véleményünket és erősítheti a meglévő megosztottságot.

## Véleményformálás egy megosztott világban

Jelenleg egy információs társadalomban élünk. 2024-ben naponta 328,77

<sup>5</sup>Wikipedia. "Cancel culture." Utolsó letöltés dátuma: 4. 7. 2024.

<sup>6</sup>Jennifer Rubin. "Republicans Just Cancelled Liz Cheney". Washington Post, 12. Mai 2021.

<sup>7</sup>Vice. "What Is Cancel Culture and What Does It Mean in 2024?". Abgerufen am 4. Juli 2024.

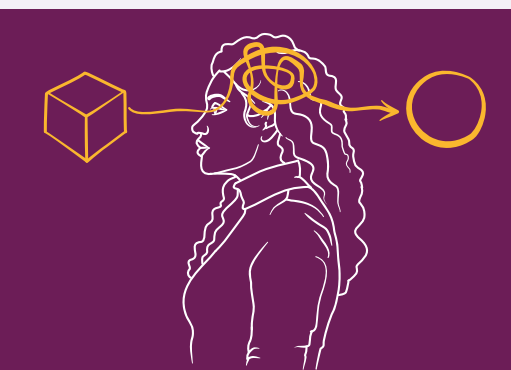
<sup>8</sup>Cu, Yanfeng, and Zhongyuan Wang. "Income Inequality and Global Political Polarization: The Economic Origin of Political Polarization in the World." Journal of Chinese Political Science 27, no. 2 (2022): 375–398.

millió terabájtnyi adat keletkezik.<sup>9</sup> Az információáradat miatt információs túlterheltséget tapasztalhatunk, vagyis azt az állapotot, amikor az ember túlterhelt az adatok mennyiségének feldolgozása miatt.<sup>10</sup>

Mi történik, akkor, ha információ feldolgozó képességeink túlterheltek? Fáradtsághoz, zavarodottsághoz, stresszhez, szorongáshoz, sőt depresszióhoz is vezethet, különösen a gyermekek és serdülők esetében. Az agyunk végrehajtó funkciói túlterhelődhetnek, ami nyugtalansághoz és döntési nehézségekhez vezethet.<sup>11</sup>

Életünk során gyakran találkozunk olyan helyzetekkel, amikor hiányos információk birtokában kell döntéseket hoznunk. Ilyenkor gyakran támaszkodunk heurisztikákra és előítéletekre - olyan döntéshozatali stratégiákra, amelyek alakítják az értékelésünket és rangsorolják a különböző típusú információkat.

Ezek a stratégiák táplálhatják a meggyőződésünket és következésképpen hozzájárulhatnak a növekvő politikai polarizációhoz.



**Mi az a meggyőződés?** A meggyőződés azt írja le, hogy hogyan ragaszkodunk a kialakult meggyőződésekhez még akkor is, ha egyértelmű, ellentmondásos bizonyítékokkal szembesülünk. Hajlamosak vagyunk elsőbbséget adni a kezdeti következtetéseinknek és ellenállunk annak, hogy megváltoztassuk a véleményünket, még akkor is, ha ez a legjobb érdekünkben állna.<sup>12</sup>

Amikor megpróbálunk szembeszállni a polarizáló véleményekkel, problémákba ütközhetünk, mivel meggyőződésünk gyakran összefonódik

<sup>9</sup> Exploding Topics. Amount of data Created Daily. Accessed December 19, 2023.

<sup>10</sup> TechTarget. "Information Overload." Accessed December 19, 2023.

<sup>11</sup> Bouygues, Helen Lee. "Escaping the Rabbit Hole: How to Combat Information Overload." Forbes. September 13, 2021.

<sup>12</sup> The Decision Lab. "Belief Perseverance." December 2023.

önazonosságunkkal. Személyes kudarcnak érezhetjük annak felismerését, hogy egy régóta vallott meggyőződésünk helytelen lehet, amely elégtelenség vagy bizonytalanságérzéshez vezethet. Ez miatt nem fogadjuk el az ilyen ellentmondó bizonyítékokat, hogy megőrizzük önbecsülésünket.<sup>13</sup>

**Hogyan kerülhetjük el, hogy ebbe a körbe kerüljünk, és hogyan támogathatjuk a fiatalokat az önreflexióban?**

## **1. Ellenőrizzük a híreket közvetítő médiát a logikai tévedések szempontjából**

A híreket közvetítő média és a véleményformálók értékelésénél figyeljünk az érvekben található logikai tévedésekre. Ezeknek a tévedéseknek a megértése segíthet a bemutatott információk kritikus elemzésében és a kevésbé elfogult véleményalkotásban. A logikai tévedésekről bővebben [itt](#) tájékozódhat.



## **2. Találkozzon sokoldalú emberekkel**

Lépjen kapcsolatba többféle embercsoporttal. Kérjen visszajelzést és legyen érdeklődő, kíváncsi. Figyeljen a reakcióira és azonosítsa a reakcióit befolyásoló hiedelmeket. Ez segíthet felismerni és kezelni vakfoltjainkat és kognitív elfogultságainkat.<sup>14</sup> A kognitív elfogultságokról bővebben a **Your Bias** oldalon olvashat.



---

<sup>13</sup> Ebd.

<sup>14</sup> Acton, Carmen. "Are You Aware of Your Biases?" Harvard Business Review, Februar 2022.

## A párbeszéd mint a polarizáció ellenszere

A párbeszéd, mint a polarizáció ellenszere? Hogyan tudunk hidat képezni az ellentétes nézeteket valló emberek között egy polarizált társadalomban? Hogyan hozhatjuk őket közelebb egymáshoz, hogy értelmes beszélgetéseket folytassanak, és kölcsönös megértésre törekedjenek? A válasz a párbeszéd.

*"Ha a struktúra nem teszi lehetővé a párbeszédet, a struktúrát meg kell változtatni." – Paulo Freire*

Milyen struktúra teszi lehetővé a párbeszédes tanulást? Boostrom szerint a tanuláshoz bátorságra van szükség, mivel a tanulás nemcsak kockázattal, hanem fájdalommal is jár, mivel el kell engednünk régi nézeteinket, hogy új perspektívákat fogadhassunk el. Ebben a folyamatban gyakran kiszolgáltatottá és sebezhetővé válunk.<sup>15</sup>

A biztonságos terek kiegészítéseként bevezették a bátor tér fogalmát. A bátor terek létrehozása lehetővé teszi az egyének számára, hogy kihívást jelentő beszélgetésekben vegyenek részt, szembesüljenek az eltérő nézetekkel, és a kényelmetlenségen keresztül fejlődjenek. Ez a struktúra elősegíti a valódi párbeszédet és áthidalja a megosztottságot a polarizált társadalomban.<sup>16</sup>

Arao és Clemens öt alapvető felhívást fogalmazott meg a bátor terek létrehozását támogató közösségek számára:

### 1. Vitatkozás udvariasan

Elvárjuk és tiszteletben tartjuk a vélemények sokszínűségét. A csoport vállalja, hogy feltárja a nézeteltérések forrásait és együttműködik a közös megoldások keresésében<sup>17</sup>

<sup>15</sup> Boostrom, Robert. "Safe Spaces: Reflections on an Educational Metaphor." *Journal of Curriculum Studies* 30, Nr. 4 (1998): 397–408.

<sup>16</sup> Ford, Natalie Jean, Gomes, Larissa Marie and Brown, Stephen. "Brave Spaces in Nursing Ethics Education: Courage through Pedagogy." *Nursing Ethics* 31, no. 1 (February 2024): 101–113.

<sup>17</sup> Astin, Helen S., Astin, Alexander W. "A Social Change Model of Leadership Development: Guidebook: Version III." Los Angeles: Higher Education Research Institute, University of California, Los Angeles, 1996.

## Safe and Brave Spaces *based upon Zones of Comfort*



### 2. A szándék és a hatás birtoklása

Ösztönözzük és teremtsünk teret, olyan helyzetek megvitatására, ahol a beszélgetések negatívan befolyásolták valakinek az érzéseit. A hatás nem mindig egyezik a szándékunkkal, és a pozitív szándék nem semmisíti meg a negatív hatást. Tiszteletben tartjuk a csoportban lévő egyének tapasztalatait és érzéseit azáltal, hogy felelősséget vállalunk szavaink következményeiért.

### 3. Válaszd a kihívást

A résztvevők szabadon dönthetnek arról, hogy milyen mértékben kívánnak részt venni kihívást jelentő beszélgetésekben és mennyire hajlandóak kilépni a komfortzónájukból. Ezt a döntést mind a csoportnak, mind nekünk tiszteletben kell tartanunk.

### 4. Tisztelet minden résztvevőnek

Felkérjük a csoportot, hogy osszák meg, mit jelent a tisztelet számukra. Ez

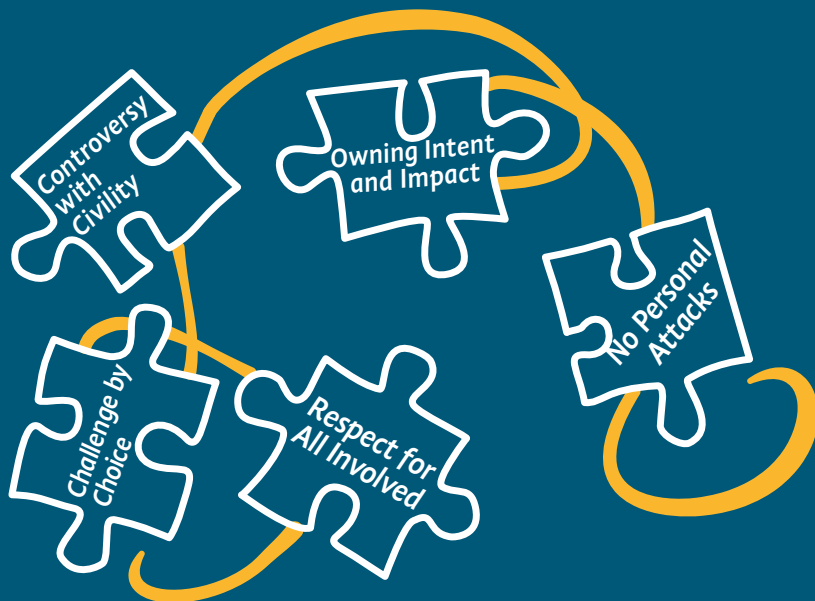
fokozhatja annak tudatosítását, hogy milyen sokféle felfogás létezik arról, milyen viselkedés tiszteletreméltó és mi nem az.

## 5. Nincsenek személyes támadások

Bátorítjuk a megállapodást, hogy a csoportban senki sem okoz szándékosan kárt egy másik résztvevőnek. A csoportot felkérjük, hogy vizsgálják meg a különbséget a személyes támadás és egy olyan meggyőződés megkérdőjelezése között, amely egy résztvevőt kellemetlen helyzetbe hoz.

A hiteles és hatásos tapasztalathoz szükség van bizonyos fokú sebezhetőségre és a komfortzónából való kilépésre. Ezért fontos, hogy mind a biztonságos tereket, mind a bátor tereket fenntartsuk, hogy azok kiegészíthessék és kihívást jelenthessenek egymásnak.

A következő fejezetben további, a párbeszéddel kapcsolatos fogalmakat fogjuk ismertetni.





# Párbeszéddel kapcsolatos fogalmak

Bevezető:  
Matej Cepin, Socialna akademija

A „párbeszéd” szót egyre gyakrabban használják különböző kontextusokban. Hallunk kultúrák közötti párbeszédről, szociális párbeszédről (a munkaadók, a munkavállalók és az állam között), vallások közötti párbeszédről, sőt, még az EU-n belüli strukturált párbeszédről is. Ez a növekvő használat néha azt a benyomást kelti, hogy minél többet beszélünk a párbeszédről „elméletben”, annál kevésbé gyakoroljuk azt „a valóságban”.

Mi teszi a párbeszédet igazán értelmessé? Azt mondhatnánk, hogy a minőségi párbeszéd akkor valósul meg, ha a résztvevők úgy érzik, hogy megértették őket, képesek kifejezni, ami a legfontosabb, és a konfliktusok kezelhetőek maradnak. A párbeszéd minősége nemcsak a kommunikációs stílusoktól függ, hanem a tágabb kontextustól is, például a bizalomtól és a környezet nyitottságától.

## **A párbeszéd kétféleképpen értelmezhető:**

- **A párbeszéd, mint kommunikáció** - az ötletek, vélemények és nézőpontok kétirányú cseréje, ahol minden résztvevő aktívan figyel és hozzájárul a közös megértés kialakításához.
- **A párbeszéd, mint a társadalmi szerepvállalás módszere** - az egyének és közösségek közötti kapcsolatok kialakításának és ápolásának szélesebb körű formája.

Ha a párbeszédet kommunikációnak tekintjük, akkor az a felszínes beszélgetésektől az érzelmeket, sebezhetőségeket és személyes történeteket magában foglaló mélyebb eszmecseréig terjedhet. Minél több rétegben veszünk részt, annál gazdagabbá válik a párbeszéd.

A különböző közösségeket érintő kontextusokban azonban a párbeszéd, mint pusztán kommunikáció nem elegendő. A párbeszédet úgy is kell értelmezni, mint a társadalmi kapcsolatokban való eligazodás, a mögöttes előítéletek kezelése és olyan terek létrehozása, ahol valódi találkozásokra kerülhet sor.

Ebben a fejezetben a párbeszéd témájához kapcsolódó néhány fogalmat vizsgáltuk meg. Reméljük, hogy hasznosnak találja őket a fiatalokkal végzett munkája során.

# Erőszakmentes kommunikáció

Alice Straniero és Diana Todorova,  
Documenta

Az erőszakmentes kommunikáció (NVC) Marshall Rosenberg által az 1960-as években kifejlesztett kommunikációs filozófia és folyamat. Az „erőszakmentesség” fogalmával azt akarta kifejezni, hogy mennyire fontos, hogy másokkal, tisztelettel, empátiával, megértéssel, együttérzéssel és törődéssel kommunikáljunk.

Rosenberg elméletét követve az erőszakmentes kommunikáció két részből áll:

- **Őszintén kifejezni magunkat és**
- **Őszintén meghallgatni másokat.**

Mindkét részben az erőszakmentes kommunikáció 4 eleme használható:

- **Megfigyelés.** A helyzet érzékelése ítékezés nélkül. Mielőtt egy adott helyzetben reagálnánk fontos, hogy szánjunk egy pillanatot és elgondolkodjunk azon, hogy mit figyelünk meg, és milyen hatással van a megfigyelés az érzéseinkre.
- **Érzelmek.** Próbáljuk meg azonosítani az érzéseinket az adott helyzetben. Rosenberg szerint figyeljünk a „tiszta érzések” és az „értelmezések és ítéletek” - vagyis a saját és a másik ember érzéseiről alkotott értelmezéseink - kategóriái közötti különbségre.
- **Szükségletek.** Ha azonosítottuk a szituációban érzett érzésünket, akkor azonosíthatjuk azt a szükségletünket, amely az adott érzéshez vezetett.
- **Kérések.** Végül az érzés elvezethet egy kéréshez, hogy a másik személy hogyan tudja kielégíteni személyes szükségleteinket.

Ez a négy elem segíthet nekünk a párbeszédben, mind beszélőként - azáltal, hogy jobban kommunikáljuk érzéseinket és szükségleteinket; de hallgatóként is - azáltal, hogy jobban felismerjük a másik személy szükségleteit.

## HOW TO USE NVC PROCESS



### Ajánlott olvasmányok

- Rosenberg, M. B. (2015). *Nonviolent communication: A language of life*. PuddleDancer Press.
- Kép forrása: *The Non-Violent Communication Approach* – Live Forward Institute.

# Az én hátizsákom

Alice Straniero és Diana Todorova,  
Documenta

Akár tudatosan, akár nem, láthatatlan "hátizsákokat" hordozunk magunkkal. Ezt a hátizsákot úgy írhatjuk le, mint viselkedésformák, szokások, gyakorlatok, értékek és hagyományok összességét, amelyek az életünk során alakulnak ki az egyéni tapasztalatok, a személyes és családi történelem, a társadalmi normák, a kultúra és a hagyományok alapján. A hátizsákok értékrendet és ideológiákat adnak a valóság értelmezéséhez és identitásunk kialakításához, így pozitív hatással lehetnek ránk, segítve a világban való eligazodásunkat.

A hátizsákok azonban előítéleteket és téves elképzeléseket is generálhatnak, mivel ösztönösen azt gondoljuk, hogy a hátizsákjaink (és ennek következtében a valóságról alkotott értelmezéseink) mindig igazak, érvényesek és természetesenek. Ez az ösztön arra készíthet bennünket, hogy elutasítsuk vagy negatívan ítéljük meg mások nézőpontját, értékeit és tapasztalatait, ha azok eltérnek a miénktől.





Amikor párbeszédet kezdünk másokkal, tudatában kell lennünk saját hátizsákunknak és az általa esetleg generált tudattalan előítéleteknek.

A hátizsákunk tudatosítása segít jobban megérteni önmagunkat, és mások szokásait, gyakorlatát és viselkedését is, amelyek kezdetben furcsának tűnhetnek számunkra.

Hogyan „ellenőrizzük” a hátizsákunkat”, egy nézeteltérés vagy konfliktus helyzetében a párbeszéd során? Kérdezzük meg magunktól: „Milyen tapasztalatok (oktatás, kultúra, család...) befolyásoltak engem és a meggyőződéseimet?”; »Milyen más tapasztalatokon mehetett keresztül

a másik személy?«. Ha feltesszük ezeket a kérdéseket, nem minimalizáljuk a saját meggyőződéseinket és értékeinket, hanem jobban megértjük, honnan jövünk, és a másik hátterét és motivációit.

### **Ajánlott olvasmány**

- Fabietti, U. (2015). *In Elementi di Antropologia Culturale*. Mondadori Università.

# Kényelem, tanulás és pánikzóna

Marija Šeme-Bonizzi,  
IniciativAngola

A „komfortzóna”, a „pánikzóna” és a „tanulási zóna” kifejezéseket gyakran használják oktatási és pszichológiai kontextusban a tanulás és a személyes fejlődés különböző szakaszainak leírására. A párbeszéd iránti igény és nyitottság azonban attól függ, hogy az adott személy milyen stádiumban van egy adott időpontban.

## 1. Kényelmi zóna

A komfortzóna az ismertség és a könnyedség olyan állapotára utal, amelyben az egyének olyan feladatokat vagy tevékenységeket végeznek, amelyekben már jártasak.

Ebben a zónában minimális a stressz vagy a kihívás, és az emberek általában kényelmesen és magabiztosan érzik magukat.

Minden egyénnek megvan a saját verziója a komfortzónáról. Ez a zóna többnyire a napi szokásokból áll, és minden előre látható. Azok az egyének, akik túl sokáig tartózkodnak ebben a zónában, apátiát, unalmat és monotonitást tapasztalhatnak. Másrészt azonban a komfortzóna nem csak negatív: az egyén erőforrásainak, rugalmasságának, regenerálódásának és kompetenciaélményének személyes területét jelenti.

Mivel a komfortzónában nincs olyan feszültség vagy más zavaró tényező, amely a párbeszéd szükségességét teremtené meg, az egyén ebben a zónában nem fog párbeszédet tapasztalni.

## 2. Pánik zóna

A pánikzóna a szélsőséges kellemetlenség és szorongás állapotát jelenti. Akkor lép fel, amikor az egyének jelenlegi képességeiket meghaladják, vagy olyan helyzetekkel szembesülnek, amelyek teljesen újak számukra. Ebben a zónában a stressz szintje magas lehet és a kudarcról vagy a hibázástól való félelem

uralkodik. A pánikzónában az egyén túllépi a határait és nincs helye a párbeszédese folyamatnak.

### 3. Tanulási zóna

A tanulási zóna a növekedés és fejlődés ideális állapota. A komfort- és a pánikzóna között helyezkedik el és olyan tevékenységeket vagy kihívásokat foglal magában, amelyek éppen csak meghaladják az egyén jelenlegi képességszintjét. Ebben a zónában a stressz mérsékelt szintű, de kezelhető. Itt jelentős tanulás és személyes növekedés történik, mivel az egyént arra ösztönzik, hogy új készségeket sajátítson el és bővítse képességeit.

A koncepció hangsúlyozza, hogy a tanulás és a növekedés maximalizálása érdekében az egyéneknek törekedniük kell arra, hogy több időt töltsenek a tanulási zónában, ahol a kihívások megfelelően illeszkednek a jelenlegi

**Comfort zone**  
*Safe place to reflect*

**Learning zone**  
*Where you grow  
and learn*

**Panic zone**  
*Learning is beyond  
what you are familiar  
with and becomes  
very difficult*



készség szintjükhöz. Ez idővel a komfortzóna bővüléséhez és az egyre összetettebb feladatok megoldásának képességéhez vezethet.

A tanulási környezet lehetővé teszi az egyén számára, hogy belépjen a párbeszédbe, hogy megnyíljon mások véleménye és álláspontja előtt, és így manőverezzen a párbeszéd folyamat komplexitásával.

Ha azonban az egyén túl sokáig a pánikzónában találja magát, azaz a tapasztalatok túlságosan összetettek és rendkívüliek, akkor a párbeszédben való további részvételtől elriadhat. Ezért megfelelő egyensúlyra van szükség ahhoz, hogy az egyén párbeszédet folytasson.

### **Ajánlott olvasmányok**

- Bardwick, J.M. *Danger in the comfort zone*. New York: AMACOM, American Management Association (1991).
- Schnack, Q., Fladerer, M.P. & Schnitzler, K. *Ein Plädoyer für die Komfortzone*. *Organisationsberat Superv Coach* 30, 435–447 (2023).

# Hatásos kérdések

Matej Cepin,  
Socialna akademija

A kérdések kulcsfontosságúak a párbeszédhez. Teret nyitnak a véleménynyilvánításnak. Serkentik a tanulást. A kérdésekkel megmutathatjuk, hogy érdekel bennünket a másik ember története. Azt is lehetővé teszik számunkra, hogy feltárjuk az okokat, hogy valaki miért gondolkodik úgy, ahogyan gondolkodik.

Azonban nem minden kérdés egyforma minőségű. Egyesek nagyobb teret nyitnak a kifejezésnek, mint mások. Némelyek olyan rejtett feltételezéseket tartalmaznak, amelyekkel a másik személy nem is ért egyet, és amelyekre nem lehet őszintén és szabadon válaszolni. Van még egy kifejezés is, amit úgy hívnak, hogy „gotcha-kérdések” - olyan kérdések, amelyek azt próbálják bebizonyítani, hogy a másik személy téved vagy akár ostoba.

Azt mondják, hogy minden kérdésnek van egy bizonyos ereje. A hatásos kérdések jobban ösztönzik a többi embert, mint a semmitmondóak. Elgondolkodtatják őket, és mélyebb válaszadásra készítetik őket.

A párbeszédben igyekszünk igyekszünk hatásos kérdéseket feltenni. Mi a jellemzője a hatásos kérdéseknek?

- **Nyitott kérdések:** a nyitott végű kérdések tágabb gondolkodásra és mélyebb válaszokra ösztönöznek, mivel nem lehet rájuk egyszerű „igennel” vagy „nemmel” válaszolni.
- **Relevancia:** a kérdésnek kapcsolódnia kell az egyénhez vagy ahhoz a helyzethez, amelyben az illető találja magát. Ha a másik személy nem tudja összekapcsolni a tapasztalatait a kérdéssel, akkor még a kérdés mélysége sem segít.
- **Egyértelműség:** Egy erőteljes kérdésnek, egyértelműnek és könnyen érthetőnek kell lennie. A kétértelműség ronthatja a hatását.
- **Kihívás:** Az olyan kérdések, amelyek megkérdőjelezzik a status quo-t vagy a meglévő meggyőződéseket, kritikus gondolkodásra és a nézőpontok újragondolására készíthetik az egyéneket.

- **A gondolkodás ösztönzése:** Az erőteljes kérdések gyakran ösztönöznek önvizsgálatra, lehetővé téve az egyének számára, hogy elmélyedjenek érzéseikben, meggyőződéseikben és motivációikban.
- **Kíváncsiság felkeltése:** A kíváncsiságot serkentő kérdések felfedezésre, tanulásra és válaszok keresésére ösztönözhetik az egyéneket.
- **Ne ítélkezzünk:** A kérdést elfogultságtól és vezető sugallatoktól mentesen kell feltenni, hogy a másik személy biztonságban érezze magát és nyitott legyen az őszinte válaszára.
- **Cselekvésre késztet:** Az erőteljes kérdések gyakran ösztönzik a változást, vagy konkrét cselekvésre ösztönzik az egyéneket.
- **A kreativitás ösztönzése:** Az olyan kérdések, amelyek megnyitják az ajtót a képzeletbeli gondolkodás előtt, innovatív megoldásokhoz vagy ötletekhez vezethetnek.
- **Mélység:** Az erőteljes kérdések gyakran túlmutatnak a felszínen és a mögöttes problémák vagy mélyebb jelentések feltárására törekszenek.
- **Időzítés:** A megfelelő kérdés a megfelelő időben mélyreható lehet. Még a legmélyebb kérdés is elveszítheti erejét, ha nem a megfelelő időben teszik fel.
- **Személyes kapcsolat:** A személyes szinten rezonáló kérdések erősebb hatást gyakorolhatnak, mivel egyéni tapasztalatokat, értékeket vagy törekvéseket érintenek.

### Ajánlott olvasmányok

- Kee, K., Anderson, K., Dearing, V., Harris, E., Shuster, F. (2010). *Results Coaching: The New Essential For School Leaders*. Corwin: Thousand Oaks, CA.
- Examples: **Toolkit Powerful Questions** (PDF; QR 1).
- More examples: **Conversational Leadership Website** (QR 2).



# Az értő figyelem és a mély hallgatás

Zsuzsanna Farkas, KatHaz

Sok ember számára a hallgatás egyet jelent a csenddel. Azonban ennél sokkal többről van szó. Önmagában egy kommunikációs technikának számos célja lehet. Az információszerzésen kívül ezek közé tartozik a beszélgetőpartner vagy egy adott helyzet megértése, a tanulás, a problémamegoldás és a fejlődés.

Összességében a hallgatás határozza meg, hogy mennyire lehet hatékony egy beszélgetés és ennek eredményeként milyen minőségű kapcsolatokat tudunk kialakítani másokkal.

A hallgatáshoz számos jelzőt kapcsolhatunk, de kettő nagyon gyakori: az **aktív hallgatás (értő figyelem)** és a **mély hallgatás**.

Aktív hallgatásról akkor beszélünk, amikor a hallgató teljesen belefeledkezik abba, amit a beszélő mond. Ez egy kétirányú kommunikáció, ahol a hallgató aktívan válaszol a beszélőnek. A mély hallgatás azonban egészen más, mint ez.

A mély hallgatás a hallgatás olyan fajtája, amelyben a hallgató teljesen jelen van és átadja magát a beszélőpartnernek. A mély hallgatás során nem próbáljuk irányítani vagy megítélni a beszélgetést. Mély hallgatásról akkor beszélhetünk, ha eltökélt szándékunk, hogy valóban megértsük a beszélő álláspontját - akár a "sorok között" olvasva.

A mély hallgatás olyan technika, amelyben tudatosan próbáljuk megérteni beszélgetőpartnerünk üzenetét. Ez egyszerűen hangzik, de gyakran bonyolultabb, mint elsőre gondolnánk. Komoly figyelmet és érdeklődést igényel. A megfelelő mennyiségű empátia és a gyors reakcióképesség nagy előny, ha igazán jó hallgatóvá akarsz válni. Ez azt jelenti, hogy nagyon oda kell figyelned a verbális és nem verbális jelzésekre hallgatás közben. Ehhez fel kell függesztenie az ítélkezést és hajlandónak kell lennie arra, hogy új információkat fogadjon el a beszélőpartnerétől.

Ahhoz, hogy figyelmesen figyelj a másokra, nem engedheted meg magadnak,

hogy bármi is elterelje a figyelmedet a kommunikációról és nem kezdhetsz el ellenérveket vagy lehetséges válaszokat kreálni a fejedben, mielőtt a másik ember befejezte a beszédet.

Arra is ügyelnie kell, hogy ne veszítse el az érdeklődését a másik fél mondanója iránt. A mély hallgatás során a hallgató nem mindig reagál a beszélő gondolataira, hanem egyszerűen csak figyel. Ebben az esetben a hallgató nem próbálja meg félbeszakítani a beszélőt azzal, hogy kérdéseket tesz fel és kommentálja az elhangzott gondolatokat. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a hallgató nem figyel a beszélőre. Éppen ellenkezőleg, bár hallgatja, nem próbál reagálni.

Ahhoz, hogy javítsa a hallgatási készségét, folyamatosan biztosítani kell a másik személyt arról, hogy figyel. Valószínűleg Önnel is előfordult már, hogy bizonytalan volt, mit mondjon, mert nem látta annak jelét, hogy beszélgetőpartnere figyel Önre. Ennek elkerülése érdekében bólogasson időről időre, vagy használjon egyszerű "aha" hangokat, hogy éreztesse a másik féllel, hogy figyel. Ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy egyetért vele, csak a figyelmét kelti fel.

Ezek mellett a saját szavaiddal is összefoglalhatod az elhangzottakat, amikor a másik szünetet tart vagy befejezte, ezzel is jelezve neki, hogy figyelsz és érted, amit mond.

### **Ajánlott olvasmányok**

- **Tréneri Kézikönyv: Érzékenyítő tréningek elmélete és gyakorlata (PDF, QR 1).**
- **Így tesz jobb vezetővé az aktív hallgatás képessége (QR 2).**
- **Kommunikációs technika: Az aktív hallgatás (QR 3).**



## Vitatkozás udvariasan

Sabina Belc,  
Socialna akademija

Amikor csoportokban vagyunk, a beszélgetések során olyan témák is szóba kerülhetnek, amelyek polarizálhatnak, mint például a társadalmi igazságosság kérdései. Mit kellene tennünk? Próbáljuk meg elkerülni a beszélgetést? Óvatosnak kell lennünk és olyan véleményeket kell hangoztatnunk, amelyek ellentmondásos vitákat válthatnak ki a csoporttagok között? Vagy váljunk el az egyetértéssel, hogy nem értünk egyet?

Az egyet nem értés a konfliktusoktól való visszavonulásra szolgálhat, hogy elkerüljük a kellemetlenségeket és a kapcsolatok esetleges sérülését. Ha azonban hagyjuk, hogy ez legyen a csoportokkal való munka alapszabálya, akkor lehetővé teheti a tagok számára, hogy a komfortzónájukban maradjanak és korlátozhatja elkötelezettségüket és tanulásukat.



Egy olyan alternatív szabály keresése, amely bátorságra ösztönöz a konfliktusokkal szemben és inkább folytatja, mintsem leállítja a párbeszéd folyamatát. Az 1994-ben létrehozott társadalmi változás vezetésfejlesztési modell hét kritikus értékének egyikét eredményezte, amely a Controversy with Civility.

A „Vitakozás udvariasan” két alapvető tény ismer el minden csoportos munka során: a nézetkülönbségek elkerülhetetlenek és ezeket a nézetkülönbségeket nyíltan, de udvariasan kell kimondani. Az udvariasság szó teret enged az erős érzelmeknek és a szigorú kihívásoknak. Ugyanakkor magában foglalja a mások iránti tiszteletet, a hajlandóságot arra, hogy meghallgassuk egymás véleményét és a mások véleményének és cselekedeteinek bírálatában való visszafogottságot.

Nem szabad elfelejtenünk, hogy még ha kell is egy kis bátorság ahhoz, hogy a csoportmunkában a „Kontrázzunk udvariasan” szempontot érvényesítsük, a hatásosabb tanulási eredmények a konfliktusok folyamatos feltárásából származnak, amelynek során a résztvevők igyekeznek megérteni az ellenkező álláspontot.

### **Ajánlott olvasmányok**

- Arao, B., Clemens, K. (2013). *From Safe Spaces to Brave Spaces: A New Way to Frame Dialogue Around Diversity and Social Justice*. In L.M. Landreman, *The Art of Effective Facilitation: Reflections from Social Justice Educators* (pp. 135–150). Sterling, Virginia: Styles Publishing, LLC.
- Astin, H. S., Astin, A. W. (1996). *A Social Change Model of Leadership Development guidebook, version 3*. Los Angeles, CA: Higher Education Research Institute.

# Érzelmi önszabályozás

Alice Straniero and Diana Todorova,  
Documenta

Az „érzelmi önszabályozás” meghatározással nem azt akarjuk mondani, hogy nem szabad erős és hirtelen érzéseket éreznünk, hanem azt, hogy képesek vagyunk felismerni és feldolgozni ezeket oly módon, hogy lehetővé tegyük a párbeszédben való további részvételt.

Ha felismerjük, hogy a beszélgetés során valami triggerelt bennünket, el kell vonulnunk egy biztonságos térbe. A biztonságos tér egy olyan belső hely, amelyben vizualizálva csökkenthetjük a stresszt, ellazulhatunk és feltöltődhetünk. A biztonságos térbe való elvonulás segít abban, hogy a „kiváltó ok” és a „válasz” között elidőzzünk, és ne reagáljunk azonnal, ami további konfliktushoz vezethet és megszakíthatja a párbeszéd folyamatát.

## I Notice, I Feel, I Can

A Three-Step Strategy for  
Managing Big Feelings



### I NOTICE

Notice what you feel in your body, like butterflies in your stomach.

This can be the first clue to your emotions.



### I FEEL

Name the emotion you are feeling, and what happened to make you feel that way.



### I CAN

Choose a strategy for managing your feelings, like belly breathing or going for a walk.



Ahogy nyugodtabbnak érezzük magunkat, meg kell értenünk érzelmeinket és nevet kell adnunk nekik (dühösek, szomorúak, csalódottak, sértettek vagyunk...?). Fogadjuk el érzelmeinket és érzéseinket! Amikor úgy érezzük, hogy készen állunk, nyugodtan foglalkozzunk a felzaklató beszélgetéssel és fejezzük ki érzéseinket és szükségleteinket másoknak. Legyünk tisztában a határainkkal, ha még mindig kényelmetlenül érezzük magunkat, dönthetünk úgy, hogy megszakítjuk a párbeszédet.

### **Ajánlott olvasmány**

- Philippot, P., & Feldman, R. S. (2004). *The regulation of emotion*. L. Erlbaum.

# Érzelmi bankszámla

Marija Šeme-Bonizzi,  
IniciativAngola

Az „érzelmi bankszámla” fogalma egy metaforikus módja annak, hogy leírjuk a bizalom és az érzelmi kapcsolat szintjét egy kapcsolatban. Ezt Stephen R. Covey tette népszerűvé „A rendkívül hatékony emberek 7 szokása” című könyvében. A számla egyenlege a kapcsolatba vetett bizalom mértékét jelzi. Szavainkkal és tetteinkkel olyan befizetéseket eszközölünk a számlára, amelyek bizalmat építenek és erősítik a kapcsolatunkat. Szavainkkal és tetteinkkel viszont olyan összegeket veszünk ki a számláról, amelyek aláássák a bizalmat. Ez egy egyszerű koncepció, amely erőteljes hatással van arra, ahogyan együtt dolgozunk.

## Emotional Bank Account

### Deposits

- Time together, doing fun things
- Physical touch
- When their parents believe in their capabilities
- Privileges and freedom
- Acts of kindness



### Withdrawals

- Nagging or blaming
- Comparing to others' accomplishments or success
- Broken promises
- Feeling criticised

- 1. Bevételek és kiadások:** Ahogyan a bankszámlára pénzt helyezünk be, hogy megtakarítást képezzünk és kivesszük, amikor szükségünk van rá, úgy a kapcsolatainkban is érzelmi befizetéseket és kifizetéseket végzünk. Az olyan pozitív cselekedetek és magatartásformák, mint a kedvesség, az empátia, a megértés és a kötelezettségvállalások betartása befizetésnek számítanak. A negatív cselekedetek, mint például az ígéretek megszegése, a hazugság, a tiszteletlenség vagy a kötelezettségvállalások be nem tartása, kifizetésnek számítanak.
- 2. Bizalom és egyensúly:** A bizalom minden kapcsolat sarokköve. Ha következetesen teszel letéteket azzal, hogy tiszteletet, őszinteséget és támogatást mutatsz, bizalmat építesz, és pozitív egyenleget hozol létre az érzelmi bankszámlán. Ez a bizalom és a pozitív érzelmek lehetővé teszik, hogy a kapcsolat kár nélkül átvészelje az alkalmi konfliktusokat vagy az elvonulást.
- 3. A visszalépések hatása:** Ha következetesen kiveszünk az érzelmi bankszámláról anélkül, hogy betétekkel feltöltsd, a kapcsolat bizalma és érzelmi kötődése erodálódhat. Ahogyan egy negatív egyenlegű bankszámla büntetéseket von maga után, úgy egy negatív érzelmi egyenlegű kapcsolat is konfliktusokhoz, nehezteléshez és végül a kapcsolat megromlásához vezethet.
- 4. A bizalom újjáépítése:** Ha kifizetéseket hajtottunk végre, vagy megrongáltuk az érzelmi bankszámlát a kapcsolatban, a bizalmat idővel következetes befizetésekkel lehet újjáépíteni. Ez a folyamat azonban türelmet, erőfeszítést és a pozitív változás iránti őszinte elkötelezettséget igényelhet.
- 5. Hatékony kommunikáció:** A hatékony kommunikáció kulcsfontosságú az érzelmi bankszámla kezeléséhez. Ez magában foglalja az aktív meghallgatást, az érzések és szükségletek őszinte megnyilvánulását, valamint az aggodalmak konstruktív kezelését. A nyílt és tiszteletteljes kommunikáció segít fenntartani az egészséges érzelmi egyensúlyt.
- 6. Különböző számlák különböző kapcsolatokhoz:** Fontos megjegyezni, hogy lehetnek külön érzelmi bankszámláid a különböző

kapcsolatokhoz, például anyához, apához, testvérhez, barátokhoz, kollégákhoz és szerelmi partnerhez. Mindegyik számla az adott kapcsolat egyedi dinamikáját és történetét tükrözi.

Összefoglalva, az érzelmi bankszámla fogalma hasznos metaforaként szolgál a bizalom és az érzelmi kapcsolat dinamikájának megértéséhez a kapcsolatokban. Azzal, hogy pozitív cselekedetek és viselkedésmódok révén következetesen érzelmi betéteket helyezünk el, és minimalizáljuk a kivonásokat, egészséges, virágzó kapcsolatokat építhetünk ki és tarthatunk fenn.

### **Ajánlott olvasmány**

- Covey, Stephen R. (2013). *7 Habits Of Highly Effective People*. New York: Simon & Schuster.

## Harmadik alternatíva

Matej Cepin,  
Socialna akademija

Amikor konfliktusról van szó, megszoktuk, hogy két, egymásnak ellentmondó alternatívában gondolkodunk. Úgy tűnik, hogy ha az egyiket jobban támogatjuk, akkor a másikat kevésbé - és fordítva. Néhány példa az ilyen dilemmákra: környezetvédelem kontra gazdasági fejlődés; vallás kontra tudomány, politikai baloldal kontra politikai jobboldal, jó fizetés kontra boldoggá tevő munka.

Nézeteink mentális modelljeink vagy „paradigmáink” eredményei. A paradigmák olyanok, mint a térképek: egyetlen térkép sem lehet tökéletes. Mindegyik bizonyos egyszerűsítésekkel készül.

Konfliktus lévén két alternatívára gondolunk: „Vagy a te térképedet követjük, vagy az én térképemet. Mindkét esetben legalább egyikünk veszíteni fog. Mégis a legjobb megoldás egy olyan kompromisszum lenne, ahol mindketten fele-fele arányban veszítenénk.

Azt azonban figyelmen kívül hagyjuk, hogy egymás térképét is kiegészíthetjük. Így valami újat hozunk létre, egy olyan megoldást, ami korábban nem is létezett. Ezt a megoldást nevezzük a 3. alternatívának. A 3. alternatíva kidolgozásához

Covey a következő 4 lépést javasolja:

1. Kérdezzen: „Hajlandó vagy-e olyan megoldást választani, amely jobb, mint amit bármelyikünk elképzel?”
2. Határozzuk meg, hogy ez a „jobb” hogyan nézne ki.
3. Hozzon létre lehetséges megoldásokat.
4. Jusson el a 3. alternatívához.

Ezeket a lépéseket általában nem tudjuk azonnal megtenni. Fokozatos világnézeti változást igényelnek, ami évekig is eltarthat. Ehhez Covey a következő paradigmaváltásokat javasolja:



*I see myself.*



*I see you.*



*I seek you out.*



*I synergise with you.*

**1. Látom magam.** Nemcsak egy adott társadalmi csoport tagjaként, hanem egyedi egyéniségként tekintek magamra.

**2. Látlak Téged.** Téged is nemcsak egy adott társadalmi csoport tagjaként látlak, hanem egyedi egyéniségként. Van mondanivalód, nem tudok rólad mindent!

**3. Megkereslek.** Kész vagyok meghallgatni téged, és keresem az okokat, hogy miért gondolkodsz úgy, ahogyan gondolkodsz.

**4. Együttműködésbe lépek veled.** Hiszem, hogy együtt létrehozhatunk valamit, ami még nem is létezik. A harmadik alternatíva keresése tehát nem annyira az elmélet megértésének kérdése, mint inkább a másik személyre és a párbeszédre vonatkozó személyes nézőpont megváltoztatásának kérdése.

### **Javasolt olvasmány**

- Stephen R. Covey: *The 3rd Alternative: Solving Life's Most Difficult Problems.*



# Párbeszédés módszerek

Bevezető:  
Matej Cepin, Socialna akademija

## Bevezetés

Miután az előző két fejezetben tíz, a párbeszéddel kapcsolatos fogalmat mutattunk be, ez a fejezet a gyakorlatra helyezi a hangsúlyt.

Bemutatunk 13 módszert, amelyeket projektcsoporthunk saját tapasztalatai alapján különösen hatékonynak talált a fiatalok párbeszédés kompetenciáinak erősítésében.

Az első két ismertetett módszer közvetlenül kapcsolódik a projekt két kulcsfontosságú eredményéhez: a Párbeszéd irányelvek kártyákhoz és a [hardtopics.eu](https://hardtopics.eu) online alkalmazáshoz. A fennmaradó 11 módszert különböző referenciákból merítettük, és úgy alakítottuk át, hogy azok közvetlenül alkalmazhatóak legyenek a párbeszéd készségek fejlesztésében.

# Párbeszéd irányelv kártyák

Andreja Snoj Keršmanc,  
Socialna akademija

## Tanulási célok

A minőségi párbeszéd kulcsfontosságú elemeinek felismerése. A párbeszédben való saját részvételre való reflektálás.

## Idő

15-45 perc (az alkalmazott módszertől függően).

## Leírás

A Párbeszéd-irányelv kártyák olyan eszköz, amely segít a fiataloknak elgondolkodni azon, hogyan lehet minőségi párbeszédet folytatni, és mi járul hozzá a jó kommunikációhoz. A kártyák tartalma a **párbeszédes koncepciókon** alapul, amelyeket részletesebben e kézikönyv **3. fejezete** tárgyal.



A kártyák akkor a leghatékonyabbak, ha más, a párbeszédet elősegítő módszerekkel kombinálva használják, és megkövetelik a fiatalok aktív részvételét a beszélgetésben érdekelt félként. Javasoljuk, hogy a következő módszerként bemutatott **hardtopics.eu** alkalmazással együtt használjuk őket.

A tevékenység megkezdése előtt az ifjúságsegítő **röviden bemutathatja a kártyákat** és azok célját, hogy a résztvevők jobban megértsék, hogyan kell használni őket. A kártyákat kétféleképpen lehet használni, a párbeszédes beszélgetés előtt vagy után.

### **A) A kártyák használata a párbeszéd előtt**

A kártyák előkészítő eszközként való használata által a résztvevők megismerik az értelmes párbeszéd alapvető elemeit. Ez segít megteremteni a nyitott, tiszteletteljes és konstruktív kommunikációs környezetet.

Javasolt tevékenységmenet:

#### **Bevezetés (5 perc)**

Kérdezd meg a résztvevőket: „Mit jelent neked a jó párbeszéd?” Hangsúlyozd, hogy ez a gyakorlat segít, mindenkinek mélyebben megérteni hogyan lehet értelmes párbeszédet folytatni.

Ezután válassz egyet a javasolt lehetőségek közül, a csoport méretétől és a korcsoporttól függően:

#### **Csoportmunka a kártyákkal (15 perc)**

- Minden résztvevő húz vagy kiválaszt egy párbeszéd-irányelv kártyát.
- A résztvevőknek 2 percük van arra, hogy elolvassák a kártyát és átgondolják annak jelentését.
- Minden résztvevő röviden elmagyarázza a kártyáját, és egy konkrét példát hoz - akár személyes tapasztalatból, akár egy kitalált helyzetből.
- Ajánlatos kisebb csoportokra osztani őket, ahol megvitathatják a kártyák tartalmát, és összekapcsolhatják saját tapasztalataikkal.

#### **Megbeszélés párban (10 perc)**

- A résztvevők párokba vannak osztva.
- Mindegyikük leír egy olyan helyzetet, amely egy kihívást jelentő beszélgetés során előfordult, és azt, hogy az általuk kiválasztott iránymutatás hogyan segíthetne a jövőben, abban, hogy a beszélgetés más eredményre vezessen.

#### **Csoportos megbeszélés (10–15 perc)**

A moderátor a következő kérdések közül néhányat használhat a vita megkönnyítése céljából:

- Mikor volt utoljára olyan beszélgetés, ahol valóban meghallgattál valakit, akinek más volt a véleménye? Milyen érzéssel töltött el ez téged?
- Érezted már úgy, hogy valaki nem figyel rád? Hogyan befolyásolta ez a beszélgetés menetét?
- Honnan tudod, hogy párbeszédben vagy, és nem csak vitában?
- Mit jelent az, hogy „nyitottnak lenni a változásra” egy beszélgetésben? Ez azt jelenti, hogy mindig meg kell változtatnunk a véleményünket?
- Hogyan mutathatunk tiszteletet egy beszélgetésben, még akkor is, ha nem értünk egyet a másik féllel?
- Hogyan írnád le a különbséget a meghallgatás és a valódi megértés között?
- Miért fontos, hogy a saját tapasztalatainkról beszéljünk, és ne mások nevében?
- Hogyan ismerhetjük fel és győzhetjük le saját előítéleteinket egy beszélgetés során?
- Melyik alapelv a leghasznosabb a számodra a mindennapi életben? Miért?
- Hogyan támogatnál valakit, aki fél kifejezni a véleményét egy csoportban?

A résztvevők megvitatják a kérdéseket, és tudatosan megpróbálják alkalmazni a kártyákon szereplő irányelveket.

### **Összegzés (5 perc)**

Körben ülve minden résztvevő megoszt egy-egy kulcsfontosságú szempontot, amelyre a jövőbeni párbeszéd során nagyobb figyelmet fordít.

### **B) A kártyák használata a párbeszéd után**

Ebben az esetben a kártyákat reflexiós eszközként használják, ahol a résztvevők elemzik, hogyan zajlott a beszélgetés, mi volt benne hatékony, és min lehetne javítani.

Javasolt tevékenységmenet:

### **Előkészítés**

Terítsd ki a Párbeszéd-irányelv kártyákat egy asztalra vagy a padlóra, hogy a résztvevők láthassák és választhassanak közülük. Magyarázd el, hogy a reflexió két fordulóban fog megvalósulni: először egyéni megosztással, majd csoportos reflexióval.

### **Kártya kiválasztása és megosztása (15-20 perc)**

Minden résztvevő gondolkodik egy kicsit és kiválaszt egy kártyát, amely arra ösztönzi, hogy elgondolkodjon az előző párbeszédes beszélgetésen vagy eseményen. Ezután egyesével megosztják gondolataikat és tapasztalataikat. Fontos, hogy a többiek figyeljenek anélkül, hogy félbeszakítanak vagy hozzászólnának.

### **Mit hallottam az első fordulóban? (5-10 perc)**

Miután mindenki befejezte az első kört, minden résztvevő felteszi magának a kérdést: Mi maradt meg bennem leginkább ebből a megosztásból? A résztvevők felváltva osztják meg egymással azokat a legfontosabb gondolatokat, amelyek a többiek meghallgatása során merült fel bennük. Nem kell megismételni a korábbi válaszokat, hanem az 1. körre kell reflektálni.

### **Összegzés (5-10 perc)**

A csoport közösen összefoglalja, hogy mit tanultak a párbeszédről, és hogyan tudnák javítani a jövőbeli párbeszédjeiket. Ha kívánják, a résztvevők leírhatnak egy gondolatot, amelyet magukkal vihetnek. Ha a csoport nagyobb, az elmélkedést párokra vagy kisebb csoportokra lehet osztani, majd a kulcsgondolatokat a nagyobb körben lehet megosztani.

### **Kellékek**

Párbeszéd-irányelv kártyák, matricák, papír, ceruza (lásd a tippet alább).

### **Tippek és trükkök**

A fiatalabb résztvevők esetében hasznos lehet, ha a párbeszéd eseményeit névtelenül kezdjük el összegezni. Kérjük meg őket, hogy matricákkal

szavazzanak (a zöld matricát tegyék arra a kártyára, amelyik a párbeszéd során szerzett pozitív élményt jelképezi, a pirosat pedig arra a kártyára, amelyik a negatív élményt jelképezi). A résztvevők ezután csak azt osszák meg, ami jólesik nekik.

### **Ajánlott olvasmány**

- **Hard Topics Website.**



# Ellentétes politikai véleménnyel rendelkező személyek találkozási Hardtopics.eu alkalmazás segítségével

Matej Cepin,  
Socialna akademija

Az applikáció itt található:  
**app.hardtopics.eu**, vagy szkenneld  
be QR kódot!



## Tanulási célok

A résztvevők gyakorolják a párbeszédet a különböző szemléletű emberekkel.

## Idő

Körülbelül 1 óra.

## Leírás

A HardTopics alkalmazás egy olyan eszköz, amely párbeszédese események (ellentétes politikai véleménnyel rendelkező személyek randevú) szervezésére szolgál az ifjúsági munkában, az oktatásban és azon túl. Az események élőben vagy online térben is megtarthatók.

Az ifjúságsegítő (rendezvényszervező) szemszögéből a működése négy lépésben írható le.

### Első lépés: Az esemény elkészítése

- Az ifjúságsegítő egyéni kérdőívet készít, vagy választhat a már elkészített kérdőívek közül.
- A kérdőív megosztása QR-kódon vagy közvetlen linken keresztül történik.
- A résztvevők saját eszközeiken töltik ki a kérdőívet.

### Második lépés: Résztvevők párba rendezése

- Az algoritmus a résztvevőket a legellentétesebb válaszokkal

rendelkező párokba sorolja.

- Még a mérsékelt véleménnyel rendelkező résztvevők is párokba kerülnek a változatos és értelmes viták biztosítása érdekében.

### Harmadik lépés: Párbeszéd facilitálása

- A résztvevők a különbözőségeik alapján folytatnak beszélgetéseket.
- Betekintést nyernek saját és partnerük válaszaiba, kiemelve a legfontosabb ellentéteket.

Klara  
53 %  
Carla

Anna  
52 %  
Beni

Mirus  
47 %  
Sonia

Maria  
46 %  
Stutzii

Sara  
45 %  
Boleslau

Evi  
45 %  
Marcelina

cene  
45 %  
Julcsi

Dascha  
44 %  
Ayse Tara

vita rita  
43 %  
Emir

lucija  
43 %  
Janek

### Negyedik lépés: Visszajelzések összegyűjtése

- Az eseményt követően a résztvevők az alkalmazáson keresztül anonim visszajelzést adnak.
- A szervezők áttekinthetik a válaszokat, megjeleníthetik az eredményeket a csoportnak, vagy az értékeléshez megőrizhetik azokat. Ezen anyagok a Hardtopics.eu weboldalon érhetőek el.

## Kellékek

Hardtopics.eu-App alkalmazás

### Ajánlott olvasmány

- *Hard Topics Website. A blogbejegyzésekben bővebben olvashatsz a témáról.*



# Identitás játék

Alice Straniero és Diana Todorova,  
Documenta

## Tanulási célok

- Tudatosság kialakítása a saját hátizsákunkról.
- Az emberek közötti bizalom szintjeinek megértése.
- Az érzelemszabályozás módszereinek/folyamatainak kipróbálása.

## Idő

Körülbelül 1 óra.

## Leírás

A módszer lényege, hogy a résztvevők az identitást járják körbe és feltegyék a kérdést: „Hogyan látom magam?”. Mi a fontos számomra? Mi adja az identitásomat?”

Azáltal, hogy a résztvevők kicserélik a papírokat a tulajdonságokkal, és az a feladat, hogy „kitöröljék” egy másik személy identitásának fontos részeit, ezáltal a résztvevők jobban megismerik mások hátterét, véleményét, elképzeléseit és perspektíváit, és meglepődve látják majd, hogy mi az, amit a legfontosabb „megtartani” számukra és a többiek számára.

A módszer segítségével megbeszéljük, hogy mennyire változatosak és különbözőek az identitások és a résztvevők elgondolkodnak a magukról és a többiekről alkotott képről.

A résztvevők körben ülnek. Először azt a feladatot kapják, hogy írjanak fel egy papírra 6 olyan tulajdonságot, amelyek „az identitásuk szerves részét képezik”. A 6 tulajdonság kapcsolódhat a nemzetiségükhöz, a szülővárosukhoz, de az érdeklődési körükhöz is (zenész, állatbarát, játékos...), vagy a társadalomban vagy a szociális környezetükben betöltött szerepükhöz (tanár, anya...), vagy bármilyen más dologhoz, amit a résztvevők fontosnak éreznek az identitásuk szempontjából.

Körülbelül 15 percük van arra, hogy leírják azt a 6 tulajdonságot, ami őket „magukévá” teszi. Körülbelül 15 perc elteltével a résztvevők kicserélik a papírjukat a mellettük ülő személlyel.

Ezen a ponton minden résztvevőnek a 6 tulajdonságból 2-t kell áthúznia, „elvenni”. Körülbelül 10 percük van erre a tevékenységre. Ezután a papír visszakérül ahhoz a résztvevőhöz, aki először írta (tehát minden résztvevő visszakap egy papírt az attribútumaival, mínusz kettővel).

Ekkor kb. 10 percük lesz arra, hogy még 2 tulajdonságot áthúzzanak a saját listájukról. Ezután a résztvevők mindegyike 2 tulajdonsággal marad.

Csoportonként megbeszélik a folyamatot, és azt, hogy mi „maradt”.

## Kellékek

Papír és toll.

## Tippek és trükkök

Fontos megemlíteni a résztvevőknek, hogy sorolják fel azokat a tulajdonságokat, amelyeket szívesen megosztanak, mivel ezeket a csoportban fogják megvitatni.

## Ajánlott olvasmány

- **WSR Booklet** ([documenta.hr](http://documenta.hr)).



# 5 kártya: 4 módja annak, hogy meghallgassunk egy nehéz üzenetet

Alice Straniero és Diana Todorova,  
Documenta

## Tanulási célok

- Kommunikációs stílusok gyakorlása.
- A párbeszéd különböző formáinak tudatosítása.
- Az érzelmi önszabályozás gyakorlása.

## Idő

80 perc.

## Leírás

### Bevezető (10 perc)

Speed-dating módszer párban, a következő kérdések megvitatásával:

- Hogyan szoktátok kezelni a számotokra nehéz beszélgetéseket?
- Általában kerülöd a nehéz beszélgetéseket a barátaiddal és a családdal, hogy ne okozz konfliktust?
- Hogyan állsz ki a véleményed mellett, ha mások nem értenek vele egyet?

### 5 kártya tevékenység (2-5 kör; maximum 50 perc)

Ehhez a tevékenységhez 5 fős csoportokra lesz szükség. Kezdetben minden résztvevő kap egyet a következő kártyák közül:

- Első kártya - Egy üzenet, amelyet nehéz meghallgatni.
- Második kártya - Hallgasd meg a vádat, és hibáztasd magad.
- Harmadik kártya - Hallgasd meg a vádat, és hibáztasd a beszélőt.
- Negyedik kártya - Koncentrálj az érzéseidre és a szükségleteidre.
- Ötödik kártya - Koncentrálj mások érzéseire és szükségleteire.

Adjon egy-egy kártyát mind az öt résztvevőnek, és minden kör végén cserélje ki a kártyákat.

Az első kártyát kapó résztvevő egy üzenettel fog előállni: „Ezt nehéz hallani”. Például: „Zavaró, ahogyan ráerőlteted a véleményedet mindenkre, amikor beszélgetünk”.

A résztvevők mindegyike, a kártyáiktól függően, más-más módon reflektál az üzenetre a meghallgatása során. Mindegyikük hangosan kifejez egy-egy gondolatot, amely az általuk választott konkrét lehetőséget tükrözi.

A válaszok lehetnek például a következők:

- Második kártya: Aki meghallgatja a vádakat és önmagát hibáztatja, a következőket válaszolhatja: „Ó, Istenem, mennyire szeretek mindent irányítani magam körül. Nem csoda, hogy az emberek idegesítőnek találjanak”.
- Harmadik kártya: Az a személy, aki meghallgatja a vádat, és a beszélőt hibáztatja, a következőket válaszolhatja: „Persze, ha venné a fáradságot, hogy meghallgasson, rájönne, hogy a jelenlévők közül mindenki más is egyetért velem.”
- Negyedik kártya: Az a személy, aki az érzéseire és szükségleteire összpontosít, a következőket válaszolhatja: „(Sóhajt) ... Nagyon sajnálom, mert szeretném, ha jobban megérténék, ahogyan itt segíteni próbálok.”
- Ötödik kártya: Aki a beszélő érzéseire és szükségleteire irányítja a figyelmet, annak a következő gondolata lehet: „Hmm. Vajon azért dühös, mert azt akarja, hogy mindenki véleményét meghallgassák és figyelembe vegyék ...”.

Miután az öt ember befejezte az első kört, cseréljenek szerepet. Ideális lenne, ha minden résztvevőnek lehetősége lenne az összes szerep gyakorlására.

### **Reflexió (20 perc)**

A tevékenységet követően a tréner reflexiót tart. Az elmélkedés lehetséges kérdései a következők lehetnek:

- Hogyan érezted magad az egyes szerepekben?
- Melyik szerep volt a legnehezebb?
- Felismered e szerepek valamelyikét a mindennapi beszélgetéseidben?
- Mi a legjobb módja a „nehezen hallható” üzenetekre való reagálásnak?

## Kellékek

5 kártya a szerepek leírásával.

## Tippek és trükkök

Mutasd be a tevékenységet szerepjátékként, és hangsúlyozd, hogy a szerepek képzeletbeliek, hogy a résztvevők magabiztosabbak legyenek a szerepek megélésében.

## Ajánlott olvasmány

- Rosenberg, M. B. (2015). In Nonviolent Communication Companion Workbook: A Practical Guide for Individual, Group, or Classroom Study. Essay, Puddle Dancer Press.

# Barnga

Sabina Belc,  
Socialna akademija

## Tanulási célok

- Felhívják a résztvevők figyelmet a hátizsákjukra és arra, hogy az hogyan befolyásolja a viselkedésüket.
- A résztvevők gyakorolják és reflektálnak arra, hogyan dolgozzák fel a különbségek áthidalását a viselkedési szabályok megértésével.

## Idő

60 perc.

## Leírás

A Barnga egy szimulációs játék, amelyet Sivasailam „Thiagi” Thiagarajan 1980-ban készített, amikor az USAID-nek dolgozott a libériai Gbarngában. Ebben a szimulációban a résztvevők egy egyszerű kártyajátékot játszanak különböző asztalok mögött. Minden asztalhoz más-más szabályrendszer tartozik. Egy bizonyos idő elteltével a résztvevők cserélnek asztalt. A trükk az, hogy a résztvevők csak az első asztaluk szabályait ismerik, és nem beszélhetnek, ami konfliktusokhoz vezet, miközben asztalról asztalra vándorolnak.

A játék valódi interkulturális találkozásokat szimulál, ahol az emberek kezdetben azt hiszik, hogy az alapvető szabályokat ugyanúgy ismerik, de később kiderül, hogy ez nem így van. Mini-kulturális sokkot élnek át, és meg kell találniuk a módját, hogy megértsék és kibékítsék ezeket a különbségeket, hogy hatékonyan játszassák a játékot a „kultúrák közötti” csoportjaikban.

## Folyamat

Állítsd fel asztalokat (asztalonként körülbelül négy ember). Minden asztalon legyen egy-egy példány az adott asztalra vonatkozó szabályokból minden játékosoknak, valamint egy pakli kártya (csak A-10-es kártyákat használjatok, képkártyákat ne). A résztvevők játsszanak néhány kört a szabályokkal és a beszélgetés engedélyezésével. Ezután mindent el kell távolítani a

játékasztalokról. A játékot mindenki a saját asztalánál folytatja. Innentől kezdve tilos a beszélgetés.

- Minden forduló körülbelül 5 percig tart (hosszabb, ha az idő engedi), és minden forduló annyi játékból áll, amennyit az idő enged.
- A játékosok minden játékban öt kártyát kapnak.
- Az osztó bárki lehet az asztalnál; aki először játszik, az az osztótól jobbra helyezkedik el.
- Az első játékos minden egyes ütésnél MINDEN szint játszhat. A többi játékosnak követnie kell a szint (azonos színű kártyát kell kijátszania), és csak egy kártyát szabad kijátszania.
- Ha egy játékosnak nincs ilyen színű kártyája, akkor egy tetszőleges színű kártyát kell kijátszania. A csapást az nyeri meg, akinek a legmagasabban van az eredetileg játszott színű lapja.
- A játékosok fogpiszkálójával követhetik a pontszámokat (egy pálcika minden megnyert trükk után).
- Aki a legtöbb trükköt nyeri a fordulóban, az az óramutató járásával megegyező irányba halad a következő asztalhoz.
- Aki a fordulóban a legtöbb cselt veszíti el, az óramutató járásával ellentétes irányban lép a következő asztalhoz.
- Mindenki más ugyanannál az asztalnál marad.
- Az első forduló után a játékosok nem láthatják a szabályokat, és nem beszélhetnek egymással. A gesztusok és a képek engedélyezettek, de a játékosok nem használhatnak szavakat.
- A papír, kő, olló játék döntetleneket old meg.
- A teljes játék győztese az lesz, aki összesen a legtöbb trükköt nyerte.

### Játékszabályok megváltoztatása

A játékosok számától függően a szabályok módosíthatók vagy eldobhatók a használt asztalok számához viszonyítva. Néhány szabálminta:

- 1. táblázat: Ász magas, adu nélkül.
- 2. táblázat: Ász alacsony, gyémánt adu.
- 3. táblázat: Ász alacsony, ütők adu.

- 4. táblázat: Ász magas, szívek adu.
- 5. táblázat: Ász magas, pikk adu.
- 6. táblázat: Ász alacsony, adu nélkül.
- ...
- Minden esetben a többi kártya névértéke 10 magas és 2 alacsony.

Több kör lejátszása után, akár egy beállított időkeret korláttal, akár a játékban lévő asztalok számának megfelelő forgási számot (6 fordulót hat asztalra) engedélyezve, meghívjuk a résztvevőket, hogy csatlakozzanak hozzánk a körbe, és tartsanak egy tájékoztatót.

### Eligazító kérdések gyűjteménye

- Ha egy szóval jellemeznéd a játékot, mi lenne az?
- Mire számítottál a játék elején?
- Mikor vetted észre, hogy valami nincs rendben? Hogyan kezelted? Hogyan hatott rád az, hogy nem tudtál beszélni?
- Hogyan reagáltál az igazságtalanságra, amikor valaki rád erőltette a szabályait?
- Milyen konkrét élethelyzetekre emlékeztet ez a játék? Melyek a problémák vagy nehézségek mögöttes okai?
- Mit jelképezhetnek a különböző szabályok a való életben? Hol vesszük fel ezeket a különböző szabályokat?
- Hogyan határozzák meg ezek a szabályok, hogyan viselkedünk a különböző szabályokkal rendelkező emberekkel folytatott interakciókban?
- Mit tehetünk ezen interakciók javítása érdekében?

A kikérdezéssel azt a beszélgetést vezetjük, amelyről tapasztalataink és értékeink határozzák meg, hogyan látjuk a világot és milyen szabályok szerint játszunk. Ahhoz, hogy egy olyan társadalomban élhessünk, ahol még ugyanabban a kultúrában is különböző háttérünkből fakadó szabályok vonatkoznak ránk, meg kell találnunk a módját a közös munkának, hogy együtt tudjunk létrehozni egy befogadó társadalmat, amelyhez mindannyian hozzájárulhatunk.

## Kellékek

Kártyapaklik (az asztalok számához igazodva), minden asztalhoz más-más szabályok és asztalszigetek a csoportmunkához.

## Tippek és trükkök

A módszer legfontosabb része az összegzés (eligazítás a gyakorlat végén), amely összekapcsolja a játékot a valós élettél, és támogatja a résztvevők reflexióját, hogy hogyan közelítsék meg személyes életükben az ilyen jellegű félreértéseket. A játék során figyelni kell a játékban végbemenő dinamikára, és azt az összegző részben felhasználni (ki nyerte meg a szabálykonfliktusokat, hogyan reagáltak a résztvevők az igazságtalanságra stb.).

## Forrás

- Steinwachs, B., Thiagarajan, S. (1990). *Barnga*. Yarmouth, ME: Intercultural Press.

## Ajánlott olvasmányok

- *Game description: Barnga* (QR 1).
- Amazon Books: *Barnga: A Simulation Game on Cultural Clashes – 25th Anniversary Edition* (QR 2).
- *Barnga: A Card Game for Culture-Stress Show and Tell* (QR 3).



# Életvonal

Matej Cepin,  
Socialna akademija

## Tanulási célok

A résztvevők a változásokat pozitívnak érzékelik; már nem félnek változtatni.

## Idő

Körülbelül 1 óra.

## Leírás

Az életvonal egy gyakorlat, amelyben az egyén életére egy adott nézőpontból reflektál. Ahogy felidézünk a többé-kevésbé távoli eseményeket, felismerjük az életünkben végbement változásokat is. Az időn keresztül külső és belső változásokat egyaránt tapasztalunk. Gondolataink, hiedelmeink és prioritásaink megváltoznak. Ezek a változások általában személyes növekedést jelentenek.

Minden résztvevő húz egy egyenes vonalat (idővonal) egy vízszintesen elhelyezett papírlapra. Ezen jelöli születését és életének különböző időszakos pontjait (5, 10, 15, 20, 25 ... Év – életkortól függően). A jelen pillanatot is meg kell jelölni. Az életkorok helyett éveket vagy különböző életszakaszokat (pl. születés, óvoda, alsó tagozat, általános iskola felső, középiskola stb.) is lehet írni.

A facilitátor vagy a csoport választja ki az idővonalon megjelenítendő "témát" (az élet egy aspektusát) (pl. szabadságom, kapcsolataim vagy társadalmi befogadásom). A témának kapcsolódnia kell a párbeszéd témájához.

Minden résztvevő körülbelül 20 percre elvonul egyedül, és az idővonalon megjelöli a kiválasztott területen a legfontosabb élményeket, pillanatokat. Grafikon formájában is be tudja mutatni, hogy ezeket az élményeket pozitívnak vagy negatívnak élte-e meg.

Ezt követően az idővonal bemutatásra kerül sor. Ez általában 4-5 fős csoportokban történik. Ebben a szakaszban a résztvevőket különösen arra

kérjük, hogy gondolkodjanak el az életük során tapasztalt külső és belső változásokról.

A következő kérdések segíthetnek:

- Mi tette fontossá számodra az adott élményt?
- Ha megnézed idővonalad, milyen kihívásokkal kellett megküzdened a választott területen? Hogyan birkóztál meg velük?
- Milyen sikereket és kudarccokat értél el a kihívások leküzdésével?
- Mit tanultál az út során? Milyen változások történtek veled?
- Hogyan látod most ezeket a változásokat, ennyi idő után? Pozitívnak vagy negatívnak értékeled őket?
- Mennyire félsz azoktól a változásoktól, amelyek a jövőben történhetnek veled, esetleg a párbeszédre révén, amelyekben részt fogsz venni?

## Kellékek

Papír és golyóstoll.

## Tippek és trükkök

Ha a résztvevők életkora változó, figyeljünk arra, hogy mind a fiatalabb, mind az idősebb résztvevőknek nagyjából ugyanannyi idejük lesz a tapasztalataik megosztására, függetlenül az életvonaluk "hosszúságától".

## Forrás

- *Urška Slana: Prisluszkovanje življenju, Socialna akademija, 2012 (digitális változat, PDF), szlovén nyelven.*



# Elveszve a tengeren

Marija Šeme-Bonizzi,  
IniciativAngola

## Tanulási célok

- A résztvevők megtapasztalják a közös döntéshozatal folyamatát.
- Megtanulják, hogyan működjenek együtt, keressenek megoldásokat és ösztönözzék a kreatív gondolkodást.

## Idő

80 perc.

## Leírás

A "Lost at Sea" (Elveszve a tengeren) című csapatépítő játék célja, hogy elősegítse a csapatmunkát, a döntéshozatali folyamatok megértését és a kreatív gondolkodást. A játék során a résztvevőknek 15 megmentett tárgy fontossági sorrendjét kell meghatározniuk a túlélés érdekében. A legfontosabb aspektus, hogy a döntést egyhangúan kell meghozniuk egy korlátozott időkeret alatt.

## Utasítások lépésről lépésre

A facilitátor ismerteti a szabályokat és bemutatja a "Lost at Sea" szituációs játék tevékenységeit (lásd 1. melléklet).

A facilitátor kéri a résztvevőket, hogy alaposan olvassák el a játék szabályait (ha szükséges, a facilitátor vagy az egyik résztvevő felolvashatja őket a csoportnak).

A szabályok elolvasása után a résztvevőknek 15 percük van arra, hogy egyedileg rangsorolják a lista elemeit, és leírják választásaikat az első oszlopba. Az 1-es a legfontosabb tárgy, az 15-ös pedig a legkevésbé fontos. Ha szükséges, a lista elemeit előre elmagyarázhatják, ha vannak olyan tárgyak, amelyekkel a résztvevők nem ismerkedtek meg.

A facilitátor a csoportot kisebb csapatokra (3–4 fő) osztja. Minden csapatnak 30 percük van arra, hogy megvitassák egyéni rangsoraikat és közös döntést hozzanak arról, hogyan értékeljék a tárgyakat a legfontosabbtól a legkevésbé fontosig.

Minden csapatnak le kell írnia a közös rangsort a második oszlopba. A facilitátornak el kell magyaráznia a csoportoknak, hogy korlátozott idejük van az egyhangú döntés meghozatalára! Ha nem tudnak megegyezni, a csapat elveszíti a játékot.

A helyes válaszokat az Egyesült Államok parti őrsége javasolta – lásd 2. melléklet. A facilitátornak meg kell jelenítenie az "szakértői" rangsorokat PowerPoint prezentáción, táblán vagy flipcharton. A résztvevőknek össze kell hasonlítaniuk egyéni és csoportos válaszaikat a helyes válaszokkal, és meghatározniuk egy pontszámot.

A pontszám kiszámításához minden egyes tételnél a csapatnak meg kell jelölnie a pontok számát, amellyel a pontszámuk eltér a parti őrség rangsorától, majd össze kell adniuk az összes pontot. Figyelmen kívül kell hagyniuk a plusz vagy mínusz eltéréseket. Minél alacsonyabb az összesített pontszám, annál jobb az eredmény. Például, ha egy tételt az 5. helyre tesz egy résztvevő vagy csapat, de a szakértők a 10. helyre tették, az eltérés 5 pont.

Miután a csapatok elvégezték a szükséges számításokat, ha szükséges, a facilitátor segítségével be kell mutatniuk az eredményeket a csoportnak – lásd 3. melléklet. Ahogy a csoportok együtt dolgoznak, megosztva gondolataikat és ötleteiket, ez az eredmény nagyobb pontszámú kell, hogy legyen az egyéni eredményekhez képest.

## Reflexió

A játék végén a facilitátor megbeszélést tart az összes csoporttal, amelyeknek keretében mindenki beszámol a játék során nyújtott teljesítményéről. A megbeszélés fő témája a döntéshozatali folyamatokra vonatkozzon, és irányítsa a résztvevőket arra, hogy alkalmazzák a folyamatot társadalmi szinten.

Itt van néhány javasolt kérdés, amelyeket a facilitátor feltehet:

- Miért különböznek az egyéni eredmények a csoportos eredményektől?
- Mi vezetett a megállapodáshoz?
- Nehéz volt egyhangú döntést hozni?
- Melyek a sikeres döntéshozatal jellemzői? Miért fontos ez?
- Milyen szinten tükrözi ez a folyamat társadalmunkat? Mondanál néhány példát?
- Eszedbe jut olyan helyzet az életedben, ahol hasznos lehet ez a folyamat, amelyet ezen a workshopen teszteltünk?
- Gondolod, hogy ezek után az élmények után másképp reagálnál? Nevez meg néhány példát!

## Kellékek

Papírlap, toll, színes tollak, mellékletek nyomtatva.

## Tippek és trükkök

Előzetesen olvasd el figyelmesen az utasításokat és a megoldást, hogy felkészülj a folyamat és a résztvevők irányítására.

## Forrás és mellékletek

- Az ötlet a *Gestalt pedagógia módszerén és a kézikönyvben leírt tevékenységen alapul: Educ'action, A catalogue of non-formal education methods*, 2018, p. 60.
- 1., 2. és 3. melléklet (63–66. oldal) és ***Educ'action: A Catalogue on Non-Formal Education Methods (PDF)***.



# Erőszakmentes kommunikáció a gyakorlatban

Alice Straniero és Diana Todorova,  
Documenta

## Tanulási célok

A résztvevők megértik, hogyan kell eligazodni a nézeteltérésekben az erőszakmentes kommunikáció révén, és megértik az „én” mondatok használatának fontosságát a párbeszédben.

## Idő

70 perc.

## Leírás

A résztvevők az erőszakmentes kommunikáció folyamatának alkalmazását gyakorolják. A gyakorlat lényege, hogy a résztvevők világosan kimondják, mit éreznek, anélkül, hogy vádolnának vagy kritizálnának másokat, és képesek legyenek egyértelműen kérni, hogy mit szeretnének elérni, de nem követelve.

## Bemelegítés

Cyorsrandevús módszer párban, a következő kérdések megbeszélésével (15 perc):

- Általában hogyan kezeled az számodra nehéz beszélgetéseket?
- Általában kerülöd a nehéz beszélgetéseket barátaiddal, családdoddal, hogy ne okozzon konfliktust?
- Hogyan ragaszkodsz a véleményedhez, ha mások nem értenek vele egyet?

Határozd meg az erőszakmentes kommunikáció fogalmát (a kézikönyv előző fejezetében találod meg), és azt, hogy miért fontos (10 perc).

## Tevékenység

A résztvevők párokra osztva az erőszakmentes kommunikációt vizsgálják (30 perc). A következő példákkal próbálkozhatnak:

- A szobatársa minden este piszkos edényeket hagy a mosogatóban. Szeretné, ha este kitakarítanák, így tiszta konyhában reggelizhet.
- Anyukád mindig bemegy a szobádba, amíg tanulsz. Azt szeretnéd, ha kopogtatna, mielőtt bejönne.
- Egyik kollégája nem említette Önt abban a munkában, amelynek létrehozásában segített. Megoldod velük a problémát.
- Ma van a születésnapod. A párod egy esti programot szervezett neked, de te fáradt vagy, és lecsúszva otthon maradnál.
- Részt vesz egy nyári iskolában. A foglalkozások 9:00-kor kezdődnek, és 12:00-kor van ebéd. A csoport egy része szeretne tovább aludni és később, 14:00 körül ebédelni. Te 12:00-kor szoktál ebédelni, és megszokott napi rutinhoz hasonlóan szeretnéd itt is megtartani az menetrendet.

A résztvevők szituációkat gyakorolnak a következő szerkezet szerint:

- **Megfigyelés:** amit észlelek (látok, hallok, emlékszem, elképzelem, az én értelmezéseim nélkül), ami hozzájárul (vagy nem) a jólétemhez: "Amikor (látok, hallok)..."
- **Érzés:** hogyan érzek (inkább érzés vagy érzélem, mint gondolat) azzal kapcsolatban, amit észlelek: "... Érzem..."
- **Igények:** amire szükségem van vagy értékelem (konkrét cselekvés helyett): "... Mert szükségem van/érték..."
- **Kérés:** konkrét cselekvések, amelyeket szeretnék "... Hajlandó lenne...?"

### Reflexió (15 perc)

A tréner a reflexió foglalkozást az alábbi kérdések mentén vezeti:

- Hogyan érezted magad az erőszakmentes kommunikáció során ezekben a helyzetekben?
- Mit találtál a leghasznosabbnak a tevékenység során?
- Hogyan fogod használni ezt a kommunikációs módszert a mindennapi életében?

## Kellékek

Papírok a 4 lépéssel és a helyzetekkel.

## Tippek és trükkök

Ha a csoport egyáltalán nem ismeri az erőszakmentes kommunikációt, a tréner bemutathatja valamelyik szituációt erőszakos és erőszakmentes interakciókon keresztül is.

## Forrás

- Leu, L., & Rosenberg, M. B. (2015). In *Nonviolent communication companion workbook: A practical guide for individual, group, or classroom study*. Essay, Puddle Dancer Press.



# Hatásos kérdések feltevése

Matej Cepin,  
Socialna akademija

## Tanulási célok

A résztvevők képesek megérteni, feltenni és megválaszolni a hatásos kérdéseket.

## Idő

Körülbelül 50 perc.

## Leírás

### Bevezető motiváció (5 perc)

A tréner/facilitátor megkérdezi a résztvevőket:

- Általában hogyan reagálsz a következő kérdésre: "Hogy vagy?"
- Hogyan értékelnéd a 0-tól 5-ig terjedő skálán, ahol a 0 „gyenge kérdést”, az 5 pedig „kivételesen erős kérdést” jelent?

### Elmélet (10-15 perc)

Az oktató/facilitátor röviden elmagyarázza:

#### 1. Mely tényezők teszik erőteljessé a kérdést?

- Személyes kapcsolat, relevancia, kihívó feltételezések, reflexió ösztönzése, kíváncsiság, kreativitás serkentése stb.

#### 2. Példák a kérdések erejének különböző szintjeire:

- Felületi szintű kérdések, például: "Megcsináltad a házi feladatot?"
- Feltáró kérdések, például: "Milyen egyéb lehetőségeket fontolt meg?"
- Reflexiós kérdések, például: "Milyen érzéseket keltett ez benned?"
- Kihívó kérdések, például: "Milyen hiedelmek tartanak vissza a változtatástól?"
- Látványos kérdések, például: "Hogy nézne ki, ha minden tökéletesen menne?"

- Erőteljes kérdések, például: "Milyen erősségeit tudod kihasználni ennek a kihívásnak a leküzdéséhez?"

### **Hatásos kérdések megfogalmazása– Egyéni munka (5 – 10 perc)**

Utasítás: Képzeld el egy kihívásokkal teli élethelyzetet, amellyel szembesülsz (például munkahelyváltás, személyes hivatás elgondolása, áthelyezés megfontolása, lehetőségeid felismerése stb.). Az elméleti rész útmutatásai alapján készíts 3 erőteljes kérdést erre a helyzetre. Írj minden kérdést külön kártyára úgy, hogy egy másik résztvevő könnyen el tudja olvasni.

### **Hatásos kérdések tesztelése – Páros munka (15 perc)**

Utasítás: Add át a kártyáid a partnerednek, és röviden írd le az élethelyzetet, amelyre a kérdések vonatkoznak. Engedd meg neki, hogy feltehesse ezeket a kérdéseket. Szükség esetén kissé módosíthatja azokat. Az idő felénél mindketten szerepet cseréltek.

### **Reflexió– Teljes csoport megbeszélése (10 perc)**

A vita a következő kérdések körül forog:

- Mely kérdések bizonyultak a legerősebbnek?
- A gyakorlat megtapasztalása után hogyan válaszolnál arra a kérdésre, hogy mi teszi a kérdéseket erőteljessé?
- Képzeld el egy olyan helyzetet a jövőben, amikor találkozol valakivel, aki közel áll hozzád. Gondolj egy erőteljes kérdésre, amit feltennél az illetőnek! Miért?

### **Kellékek**

- Tábla és táblafilcek,
- Kártyák és golyóstoll.

### **Tippek és trükkök**

Az idő és a tapasztalatok révén fejlesztheti az erős kérdések szintjeinek koncepcióját.

## Ajánlott olvasmányok

- 51 Powerful Questions to Ask in Different Situations, and The Art of Asking Powerful Questions (QR 1).
- How to Design powerful Questions (QR 2).

1



2



# RAIN Metódus

Sabina Belc,  
Socialna akademija

## Tanulási célok

A résztvevők kipróbálják az érzelmi szabályozás módszerét.

## Idő

60 perc.

## Leírás

### Bemelegítés (15 perc)

A facilitátor felkéri a résztvevőket, hogy válasszanak egy Dixit (reflexiós) kártyát, amely arra a helyzetre emlékezteti őket, amikor olyan érzelmeik voltak, amelyek befolyásolták viselkedésüket. Egyet kell választaniuk, amelyet hajlandóak megosztani másokkal.

### Bevezető (10 perc)

A facilitátor elmagyarázza, hogy az RAIN az éberség gyakorlásának eszköze, amikor úgy érezzük, hogy gondolataink és érzelmeink túlterheltek bennünket.

A RAIN mozaikszó egy könnyen megjegyezhető eszköz az éberség és az együttérzés érzelmi nehézségeihez való eljuttatására.

- Felismerni, mi történik;
- Engedd, hogy az élmény ott legyen, ahogy van;
- Kíváncsian vizsgálódjon;
- Nem azonosítható.

A facilitátor elmondja, hogy a használatához gyakorolhatunk apró, nem túl fontos eseményeken, miután azok már megtörténtek. Rendszeres gyakorlással nehezebb helyzetekben is képesek leszünk alkalmazni.

### Tevékenység (20 perc)

A facilitátor felkéri őket, hogy gondoljanak egy olyan helyzetre, ahol szívesen

kipróbálnák ezt a módszert, majd lépésről lépésre végigvezeti őket a folyamaton. A facilitátor zenét kapcsol és felkéri a csoportot, hogy csukják be a szemüket, lazuljanak és lélegezzenek mélyeket. Minden lépéshez néhány perc szükséges; a legfontosabb az, hogy ösztönözzük őket a belső élmény mélyreható vizsgálatára (3. lépés).

### **R: Felismerés → Felismerés, hogy mi történik.**

Folyamatosan kölcsönhatásba lépünk környezetünkkel, és agyunk feldolgozza ezt a visszajelzést. Amikor egy személy stresszt vagy szorongást tapasztal, agya másképp dolgozza fel a külső információkat. Azáltal, hogy felismeri, mi zajlik lelkében és testében az ilyenkor, meg tanulhatja azonosítani a stressz okait és tervet készíteni a dolgok javítására. Emlékezz vissza a helyzetedre és gondold át, mi történt abban a helyzetben.

### **A: Engedély → Engedje, hogy a tapasztalat ott legyen, ahogy van.**

Ha nyugtalanító gondolatod vagy érzésed támad, ne ítéld el. Ehelyett ismerd- és fogadd el. A gondolatok már csak ilyenek: gondolatok. Nem mindig a valóságon alapulnak. Tehát emlékeztess magad arra, hogy a gondolataid nem határoznak meg. Nem kell ragaszkodnod hozzájuk. Engedd, hogy feljöjjenek és elmenjenek. Képzeld el magad, ahogy a teraszon állsz, és nézed, ahogy az emberek és autók elhaladnak az utcán.

### **I: Nyomozás → Elemezze a saját élményét.**

A világ megértése ijesztő lehet, ha sok kellemetlen gondolat van együtt. Ilyen helyzetekben, ha kérdéseket teszel fel arról, amit tapasztaltál, az segíthet abban, hogy jobban megértsd a világot, és örömet találj az életben. Ha túlterheltnek érzed magad, vizsgál meg, hogy pontosan mi váltja ki ezt, miért történik ez, és hogyan juthatsz ezen túl. Kapcsold be a kíváncsi elméd, és hagyd ki belőle az ítélezést.

### **N: Nem azonosítható →**

Engedd el az adott érzéshez kapcsolódó ítéleteid és önkritikád. Még ha úgy érzed, hogy egy bizonyos érzélem feltámad benned, nem kell cselekedned vele. Hagyd, hogy jó barátodként egy pihentető beszélgetést folytass

magaddal. Mondd el magadnak: "Az érzelmek az élet természetes velejárói, de nem én vagyok az érzelem. Tehát megengedem magamnak, hogy ne azonosuljak ezzel az érzellemmel."

### Reflexió (15 perc)

- Hogy érzed magad a módszer kipróbálása után? Új perspektívát adott?
- Melyik lépés volt a legnagyobb kihívás? Melyik a legmélyebb?
- Mit gondolsz, hogyan vonatkozhat ez az életedre? Hol jöhetne jól?

### Kellékek

Dixit kártyák és zene.

### Tippek és trükkök

A bátor tér teret ad a kihívó véleményeknek, ezért kell bátorítanunk a résztvevőket, hogyan kezeljék ezeket. A RAIN módszer segít a válaszaink kezelésében és támogat bennünket abban, hogy megbirkózzunk olyan véleményekkel, amelyek triggerelhetnek bennünket. Ez a tevékenység használható konfliktusra adott válaszként vagy a folyamat részeként, de ne ez legyen az első tevékenységek között. A tevékenységet összekapcsolhatjuk Albert Ellis ABC- modelljével a kognitív-viselkedési terápiából.

Arra kérjük a résztvevőket, hogy válasszanak egy olyan élményt, amely nem túlságosan megindító. Ezt a módszert egyszerű helyzetekben kezdjük el gyakorolni, hogy megismerjük a folyamatot. Később a rutinunk részévé válik és a pillanat hevében is alkalmazható.

### Forrás

- *Michele McDonald.*

### További információ

- **R.A.I.N. Method of Mindfulness Meditation** (QR 1).
- **RAIN: A Practice of Radical Compassion** (QR 2).



# Az én hátizsákom

Marija Šeme-Bonizzi,  
IniciativAngola

## Tanulási célok

A résztvevők saját tapasztalataik, élményeik alapján vizsgálják meg az őket körülvevő világról alkotott felfogásukat.

## Idő

Körülbelül 60 perc.

## Leírás

Ennek a módszernek a fő célja, hogy segítse a résztvevőket a hátizsákokkal kapcsolatos tudatosság növelésében, az emberekkel és élethelyzetekkel kapcsolatos érzelmeik és reakcióik felismerésének képességében, önmagukkal és másokkal szembeni empátia fejlesztésében, a múltbeli tapasztalatok (pl. különböző események, szókimondó szó stb.) és azok hatásának kapcsolatának megértésében, helyzetek elemzésében, megoldások keresésében, személyes sérelmek feldolgozásában, megbocsátásban.

A facilitátornak elegendő személyes teret kell biztosítania minden résztvevő számára. A résztvevők egy A4-es üres papírlapot vagy lapot kapnak egy hátizsák rajzával. Ha a papír üres, a résztvevők maguk rajzolják le a hátizsákot.

A facilitátor felkéri a résztvevőket, hogy reflektáljanak azokra az eseményekre, kifejezésekre, mondatokra és szavakra, amelyek egész életük folyamán befolyásolták tetteiket, tevékenységüket. A résztvevők 10 percben (vagy 15 percben, ha rajzolniuk kell) leírják a legrelevánsabb élményeket, kifejezéseket, szavakat és mondatokat a hátizsákba.

A résztvevők akár különböző színeket is választhatnak a különböző emberekkel kapcsolatos élményekhez, például zöldet a családtagokhoz, kék a iskolai barátoknak, narancssárgát a tanároknak stb. A facilitátor felkéri a résztvevőket, hogy jelöljenek ki 3 olyan eseményt, amelyek véleményük szerint a legerősebb hatással voltak rájuk.

Ezt követően a résztvevők kapnak egy második üres papírlapot vagy az alábbi mellékletet, és kiválasztanak egy eseményt, szót, kifejezést vagy mondatot, majd és válaszolnak a következő kérdésekre (20 perc):

- Írd le a helyzetet, amelyben ez az esemény megtörtént, vagy egy adott szót, mondatot vagy kifejezést. Mi történt?
- Miért gondolom, hogy ez történt? Milyen okai voltak annak, hogy az érintett személy azt tette/mondta, amit tett?
- Hogyan éreztem magam utána? Milyen gondolat válthatja ki ezeket az érzéseket és érzelmeket?
- Mit mond rólam ez az esemény, szó, kifejezés vagy mondat a múltból? Hogyan hatott rám? Változtattam valamit magamon vagy az életemen?
- Hogyan látom ma azt az eseményt, szót, kifejezést vagy mondatot? Hogyan látom az érintetteket?

Ha az időkeret megengedi, megismétlik ugyanezt a folyamatot más eseményekkel, szavakkal, kifejezésekkel és mondatokkal. Néhány extra papírlapra lehet szükség. A facilitátor felkérheti a résztvevőket, hogy osszák meg, amit leírtak, és kérdezzék meg őket a folyamatról. Mivel ez nagyon személyes lehet, a facilitátornak gondoskodnia kell arról, hogy a résztvevőknek ne kelljen megosztaniuk semmi olyant, amit nem akarnak.

Az értékelés és a reflexió nagyon fontos része a módszernek. A tevékenység befejezése után a facilitátor az alábbi kérdéseket teheti fel a reflexióban és az értékeléshez:

- Melyik kérdést volt a legnehezebb megválaszolni? Miért? Melyik volt a legkönnyebb?
- Megváltoztatta-e a nézőpontod az érintett személlyel szemben, miután átgondoltad a motivációját és annak okait, hogy bizonyos dolgokat egy bizonyos módon tesz vagy mond az adott személy?
- Hogyan befolyásolják érzelmeid és hangulatod az eseményről való emléked és rád gyakorolt hatását? Lehetséges, hogy a különböző

reakciók vagy viselkedések eltérő eredményekhez vezettek?

- Hogyan kapcsolódik ez a gyakorlat az Te mindennapi életedhez?

Milyen meglátásokat vehetsz át belőle és alkalmazhatsz az életedben?

A segítő utólag el tudja magyarázni, hogy a múltbeli tapasztalatok, amelyekre leginkább emlékszünk, olyanok, mint az állandó hátizsákok, amelyeket életünk során magunkkal cipelünk. Főleg azok, amelyeket fiatal korunkban tapasztaltunk a meghatározó személyekkel kapcsolatban, kifejezetten megjelölnek bennünket.

Mások negatív, de pozitív megerősítései is korlátozóak lehetnek, és nem mondják el az (teljes) igazságot. Felnőtt korunkban jogunk van eldönteni, hogy – hátizsákunkban hordva – el akarjuk-e hinni ezeket az élményeket, vagy sem. Ha átgondoljuk és áttekintjük azt a helyzetet, amelyben bizonyos dolgok megtörténtek, vagy bizonyos szavak, kifejezések, mondatok elhangzottak, az segít jobban megérteni a másikat és a „miértjét”, ezáltal elveszítjük az adott személlyel szembeni esetleges neheztelés erejét.

A tevékenység után a facilitátor megemlíti, hogy a neheztelés egy normális érzelem, amely minden embert érint. Fontos azonban felismerni ezt az érzelmet, és ha érzelmileg készen áll, keresse a párbeszéd módjait, amelyek új élményekkel gazdagíthatják az életét.

## Kellékek

Papírlapok, tollak, színes ceruzák, esetleg nyomtatott Mellékletek, hátizsák képei.

## Tippek és trükkök

Személyes munkára időt előre kell látni. Ne siesd el a folyamatot; csendszünetek javasoltak.

Ezen kívül a facilitátor bemutathatja az ABC- modellt az életében megtörtént eseményekre adott reakciókról. Az ABC jelentése:

- A (baleset vagy aktiváló esemény): Olyan külső esemény vagy helyzet,

amely kiváltja érzelmi reakciójukat.

- B (hiedelmek): Az eseménnyel kapcsolatos gondolataik és értelmezéseik. Egyszerre lehetnek nyilvánvalóak és mögöttesek.
- C (következmények): Tartalmazza a viselkedési vagy érzelmi reakcióikat.

Bővebb információ a modellről itt található: **ABC Model of Cognitive Behavioural Therapy: How it Works (healthline.com)**.

A résztvevőket arra kéri, hogy próbálják meg azonosítani azokat a gondolatokat és/vagy hiedelmeket, amelyek reakciót váltottak ki a tevékenység során. Igyekeznek olyan lehetséges alternatív gondolatokat vagy hiedelmeket találni, amelyek a megfelelő reakciókat támogatják.

### **Forrás**

- *Az ötlet a Gestalt pedagógia módszerén és a kézikönyvben leírt tevékenységen alapul: Educ'action, A catalogue of non-formal education methods, 2018, p. 140.*

### **Ajánlott olvasmány**

- **Educ'action: A Catalogue on Non-Formal Education Methods (PDF).**



# Trio Story Sharing

Sabina Belc,  
Socialna akademija

## Tanulási célok

- A résztvevők felismerik a kérdések és a történetek megosztásának erejét.
- A résztvevők gyakorolják a tudatos hallgatást.

## Idő

90 perc.

## Leírás

A Trio Story megosztásának módszere az értékelő vizsgálat megközelítésben gyökerezik. A történetmesélés egyszerű módja annak, hogy felébredszük az emlékezetünket arról, amit átéltünk, és hogy kik vagyunk. Ugyanebben az időben, ha egy történetet megosztanak, az új megvilágításba kerülhet a mesemondó oldaláról, és inspirációként szolgálhat ahhoz, ami a csoport többi tagja számára.

## Hármasban dolgozni

Ez egy forgó szerepgyakorlat, ahol a 60 perces gyakorlat során mindenki a három szerep közül egyet tölt be. Minden résztvevő elvállalja a mesemondó szerepét, és 15 percig a fókuszban lesz – körülbelül 10 percig meséli el a történetet, 5 percig pedig a többiek a többiek adnak visszajelzést. Miután a résztvevők mindhárom szerepet betöltötték, az utolsó 15 perc az, amikor a trió előkészíti, mit hoz majd vissza az egész csoportnak.

Három szerepkör:

- Mesélő: Válaszolj a kérdésre személyes történettel.
- Aratógép: Hívja meg a történetet a kérdés feltevésével. Koncentrálj a történet tartalmára. Melyek voltak azok az elemek, amelyek sikeressé tették a történetet?

- Tanú: Szemkontaktust tart a mesemondóval. Koncentrál a személyre. Milyen erősségeit/gyengeségeit mutatta meg a mesemondó a történetben?

### Erőteljes kérdés

A módszer döntő része egy erőteljes kérdés felvetése. Tedd fel magadnak a kérdést: Mire szeretnél összpontosítani, vagy mit szeretnél érzékeltetni az emberekkel?

Példák azokra a kérdésekre, amelyek segíthetik a párbeszédet:

- Mesélj egy olyan időszakról, amikor mertél kockáztatni, vagy egy fontos témáról beszélgetni. Mit tanultál akkor, ami most benned marad?
- Mesélj egy időszakról, amikor szembesültél a sokszínűséggel, és az megváltoztatott. Mi volt a változás, és hogyan befolyásolta az életedet?
- Mesélj arról az intenzív konfliktusról, amelynek részese voltál, és amely később megoldódott.

### Csoportos megosztás

Minden csoport visszahoz két-három pontot a témából, amelyen dolgoztak, hogy megosszák. Ha egy teljes csoportként újra összeállunk, mindenkinek lehetősége nyílik megosztani, amit az általunk feltárt tulajdonságokról tanultunk, ami mélyebb vitához vezethet. A megosztott pontok ezután felhasználhatók a műhely további részeiben is.

### Kellékek

Papír, leírás a szerepekről és az erőteljes kérdések listája.

### Tippek és trükkök

A tér elrendezése létfontosságú ahhoz, hogy ez a gyakorlat hatékony és mélyreható legyen. Létre kell hoznunk egy biztonságos teret, hogy az emberek úgy érezzék, támogatva vannak az önfeltárási tevékenységben.

A hallgatás minősége képes megtörni vagy megerősíteni egy történetet. Meghívjuk a résztvevőket, hogy áhítattal hallgassák, és csodálják valaki más tündöklését.

### **Forrás**

- Mary Alice Arthur (*Story Activist*).

### **Ajánlott olvasmány**

- Trio Storysharing Guide (QR).



# Bizalomkör

Sabina Belc és Eva Povalej,  
Socialna akademija

## Tanulási célok

A résztvevők megértik az emberek közötti bizalom szintjeit.

## Idő

45 perc.

## Leírás

A Bizalomkör egy egyszerű tevékenység, amely segít elképzelni kapcsolatainkat. Segít beazonosítani, hogy kikben bízunk a legjobban, milyen hatással vannak ránk, milyen könnyen bízunk az emberekben, de elsősorban abban, hogy megismerjük, hogyan viselkedünk kapcsolatainkban és milyen gyakorlati lépéseket tehetünk, hogy közelebb érezzük magunkat az emberekhez és tartalmasabb kapcsolatokat alakítsunk ki.

Ez a tevékenység több koncentrikus körből áll az életünkben szerepet játszó emberek nevével. Minél jobban megbízunk egy személyben, annál közelebb áll a neve a középponthoz.

A résztvevők 5 kört rajzolnak.

1. A legbelső kör neve SAJÁT (a saját neved).
2. A második kör a BIZALMASOK (azok az emberek, akikhez a legközelebb érzed magad).
3. A harmadik kör a KÖZELI BARÁTOKHOZ szól (azok az emberek, akiknél ott folytathatod, ahol abbahagytad).
4. A negyedik kör az IGAZ BARÁTOKNAK (azok, akik támogatnak téged).
5. Az utolsó kör a TÁVOLI BARÁTOKNAK (azok az emberek, akikkel együtt végezel valamilyen tevékenységet).

Amikor minden résztvevő befejezi a köreit, 4 fős csoportot alkotnak, és megválaszolják egymás között a következő kérdéseket:



- Milyen szempontok alapján döntötted el, hogy melyik körbe melyik személyeket írod be?
- Milyen tulajdonságokat értékelsz leginkább azokban az emberekben, akikben megbízol?
- Milyen kapcsolatot ápolsz a központhoz legközelebb állókkal? Milyen ember vagy, amikor velük vagy?
- Milyen gyorsan bízol meg az emberekben, és milyen gyorsan engeded be őket? Szerinted minden ember megérdemli, hogy abban a körben legyen, amelyet választottál neki?
- Mennyire bízol magadban? Valóban a bizalmad középpontjában vagy? Minden helyzetben bízol magadban, vagy csak bizonyos esetekben?

Miután befejezték a megosztást, csatlakoznak az egész csoporthoz, ahol a facilitátor összekapcsolja a tevékenységet az alábbi kérdésekkel:

- Mennyire sokfélék a bizalmi körökben az emberek, ha az értékekről és a világról alkotott véleményükről van szó?
- Nem értettél egyet bizonyos pontokban a bizalmi körökben lévő emberekkel? Van olyan barátod, aki kihívás elé állít?
- Minek kell történnie ahhoz, hogy olyan embereket helyezz el bizalmi körökbe, akikkel nem értesz egyet a politikai nézetek vagy értékek kontextusában? Lehetséges-e megbízni azokban az emberekben, akikkel nem vagy azonos véleményen?
- Szerinted van értelme annak, ha sokféle embert közelebb hozol az életedben?

## Kellékek

Papírlapok, tollak, egy példa a körre (mint a fenti képen), és kérdések a kiscsoportos megbeszélésekhez.

## Tippek és trükkök

Kezdd a magánéleteddel, amelyre könnyebb gondolni. Engedjük, hogy kisebb csoportokban induljanak, hogy nyíltabban oszthassák meg egymással gondolataikat. Később kérd meg őket, hogy gondolkodjanak el az összképen. A párbeszédet támogasd őket elgondolkodtató kérdések felhasználásával.

## Forrás

- *Natalie Lue.*

## Ajánlott olvasmány

- *Circles of Trust Tool (Video).*





# Gyakorlati tippek a megvalósításhoz

Írta a projekt csapata, összegyűjtötte:  
Sanja Obaha Brodnjak, Socialna akademija

## *Egy ifjúsági segítőől a Másiknak ...*

Több párbeszédese műhelymunka és párbeszédese rendezvény lebonyolítása után, különböző korú és kulturális háttérű fiatalokkal, rájöttünk, hogy néhány kulcsfontosságú tapasztalat a megvalósításban sokat jelent.

Íme, néhány gyakorlati tipp és javaslat, amelyek segítségével vonzóbb és tartalmasabb programot tud megvalósítani.

## A tevékenységek a résztvevők életkorához és hátteréhez igazodjanak

- A középiskolás diákok (jellemzően 14–18 évesek) gyakran küzdenek a véleménynyilvánítással, különösen a saját osztályukban. Több bátorítást és strukturált tevékenységet igényelnek a vitában való részvételhez.
- Az egyetemisták (jellemzően 18–24 évesek) általában nyitottabbak és hajlandóbbak megosztani tapasztalataikat.
- Bátorítsa a csendes önreflexiót a releváns témák megvitatása előtt, lehetővé téve a tanulóknak, hogy kifejezzék magukat és elismertnek érezzék magukat. Ezt a folyamatot elősegíthetjük, ha zenét engedünk a résztvevőknek 3-5 percig.
- A tevékenységek tervezése során vegye figyelembe a résztvevők kulturális, vallási és politikai hátterét, a csoport sokszínűségét és ennek mentén tervezze meg az eseményt.
- Amikor párosítja a résztvevőket megbeszélésekhez vagy gyakorlatokhoz, biztosítson elég kontrasztos nézőpontokat az értelmes párbeszéd ösztönzéséhez.

## Lebilincselő és befogadó tevékenységek létrehozása

- Gyakorlati tevékenység segíthet a nézőpontok kialakításában. Ha veszünk egy kartondobozt, amelyen lyukak vannak és a dobozban egy LEGO figura, akkor a résztvevők különböző szögekből nézhetik a LEGO figurát. Ez a gyakorlat rávilágít, arra, hogy több perspektíva van és többféle megoldási lehetőség.
- Van, amikor spontán dolgok történnek: hagyja, hogy a csoport a maga tempójában oldja meg a problémát, helyett, hogy mereven követné a tervet.
- Készítsen tervet, de maradjon rugalmas. Fiatalabb résztvevőkkel a program elején legyen gyakorlat, például játék vagy más interaktív

módszer, mielőtt elkezdené a beszélgetést és bemutatná az irányelveket. Mindig készítsen elő egy vagy két biztonsági tevékenységet (játék, gyakorlat) arra az esetre, ha módosításra lenne szükség.

## A megfelelő környezet előkészítése

- Helyezze el a székeket körbe, hogy ösztönözze a nyílt kommunikációt és a befogadást.
- Győződjön meg arról, hogy a székek könnyen mozgathatók, hogy alkalmazkodjanak a különböző tevékenységekhez.
- Személyes workshopok esetén az ideális foglalkozás hossza 3 x 45 perc 15 perces szünettel. Az online foglalkozások nem haladhatják meg a 90 percet.
- Ha a workshopot iskolákban tartják, a nyitottabb környezet kialakítása érdekében célszerű, ha a tanár nem tartózkodik az osztályteremben csak a műhelyvezető (plusz egy technikai asszisztens).
- A rapid randi során teremtsen kellemes légkört, például olyan környezetet, ahol harapnivaló és üdítő is van.

## A tiszteletteljes kommunikáció ösztönzése

- Hozzon létre egy közös szókincset a foglalkozás elején, hogy segítse a résztvevőket a megfelelő nyelvhasználatban, különösen kényes témák megvitatásakor.
- A résztvevőkkel közösen dolgozzon ki „szabályzatot”, hogy elvárásokat fogalmazzanak meg a tiszteletteljes viselkedéssel kapcsolatban. Ezen szabályokat célszerű egy nagy plakátra vagy flipchart lapra felírni.
- A facilitátorok személyes történeteinek megosztása egy kellemesebb, nyitottabb légkört teremt a résztvevők számára.
- Kapcsolja össze a megbeszéléseket a valós életből származó, a résztvevők számára releváns témákkal.

## Műszaki és logisztikai kihívások kezelése

- Ha a résztvevőknek nyelvi akadályaik vannak, egyszerűsítsd a szöveget és az utasításokat.
- Ha a csoport tagjai nem ismerik egymást, érdemes legalább két ismerkedős játékot tartani a csoportban, hogy lazább legyen a légkör.
- Számítsunk technikai kihívásokra: előnyös, ha egy további személy áll rendelkezésre ezek kezelésére.
- Kezdje a foglalkozásokat egy rövid bejelentkezéssel (pl. "Hogy vagy?" kör), hogy segítse a résztvevőket a teljes jelenlétbe való bekapcsolódásba.
- Alkalmazás használatakor ügyeljen a képernyő idejére és a figyelem terjedelmére: az alkalmazásban való hosszú idő elterelheti a résztvevők figyelmét.

E gyakorlati tippek alkalmazásával a facilitátorok a párbeszédes workshopokat vagy párbeszédes eseményeket értelmes, vonzó és hatékony tanulási tapasztalatokká alakíthatják a fiatal résztvevők számára.



## Szervezetek a projektben

### *Socialna akademija*

A szlovéniai Ljubljanában működő nonprofit szervezet, amely a fiatalok és felnőttek személyes fejlődését és társadalmi szerepvállalását támogatja.

Programjai kiterjednek az állampolgári műveltségre, a társadalmi részvételre, a vezetésre és az ifjúsági munkára. Helyi, országos és nemzetközi szinten működik.

Szlovéniában és azon kívül is a Socialna akademija elismert kiváló minőségű képzéseiről, ifjúsági projektmenedzsmentjéről, a razgledan.si civil műveltségi platformról, egy gazdag YouTube csatornáról, valamint több tucat ifjúsági munkások és közösségi munkások számára készült kiadványról.

 **Socialna**  
akademija





## IniciativAngola

Az IniciativAngola egy globális ifjúságsegítő civil szervezet, amely a nemzeti és nemzetközi ifjúsági támogatásra és a fenntartható fejlődésre összpontosít.



Különbféle projekteken keresztül elősegíti a fiatalok szolidaritását és felelősségvállalását afrikai társaik iránt. A szervezet felhatalmazza őket arra, hogy bekapcsolódjanak a közösségtudatosságba azáltal, hogy a kedvezményezettek érdeklődési körének és tehetségének megfelelő rendezvényeket és projekteket szerveznek.

Ezek az események támogatják angolai, mozambiki és etiópiai projektpartnereik iskoláit, óvodáit, könyvtárait stb.



## Documenta

Documenta ist eine zivilgesellschaftliche Organisation, die A Documenta egy civil társadalmi szervezet, amelyet 2004-ben alapítottak a horvátországi Zágrábban. Küldetése, hogy párbeszédre keresztül bevonja a különböző társadalmi struktúrákat a múlttal való foglalkozás társadalmi folyamatába.



A Documenta munkája révén népszerűsíti az emberi jogokat és az erőszakmentességet, fejleszti a nem formális oktatási módszereket, és bevonja a fiatalokat a múltról folytatott aktív párbeszédbe.

A Documenta hozzájárul a múlttal való bánásmód egyéni és társadalmi folyamatainak fejlesztéséhez a fenntartható béke megteremtése érdekében Horvátországban és a régióban.

## Kathaz Ltd.

A Kathaz küldetése, hogy hidat teremtsen a szegedi és a térség egyházi és civil életének szinterei között.

Programjainkkal, képzéseinkkel, szolgáltatásainkkal a dél-alföldi régió vallási és kulturális rendezvényeinek biztosítunk teret, találkozási lehetőséget biztosítunk különböző generációk, közösségek számára.

A Kathaz, mint közösségi és képző intézmény, hozzájárul a régió fiataljainak társadalmi szerepvállalásához..



# hardtopics.eu



Az Európai Unió  
társfinanszírozásával