



STAGE



STAGE



Az Európai Unió
Erasmus+ programjának
társfinanszírozásával

GIVING



HUNGARY

mentor training módszertana

Először a tréning főbb pontjait vázolom, majd a későbbiekben azokat bővebben kifejtve, teljes képet kaphatunk a jól szervezett, és eredményes képzésről.

1: a tagok megismerkednek egymással

A képzés kerete (témák, időzítés)

Az oktatók bemutatkozása

Ismerkedés - 3 történet

Digi Bingo

Értékes tapasztalatok, erősségek, félelmek

2: Internetbiztonság

Energetizáló játék - Hashtag, Like, Post

Internetbiztonság, internetbiztonság vagy digitális állampolgárság?

(Hogyan illeszkedik a téma a 21. századba?)



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

2020 – 1 – HU01 – KA227 – YOU - 094091

1



Az internet kockázatai és lehetőségei - 4C

(Brainstorming a kockázatokról, klaszterek létrehozása)

3: Kommunikációs és facilitációs technikák, tapasztalatok

Mentornak lenni!?

Hogyan kezeljük a trollokat és a helytelen viselkedést (+ kiscsoportos gyakorlat)

A közönséggel való kapcsolatfelvétel- Félsz a nyilvános szerepléstől? (félelmek, hibák, felkészülés - gondolkodásmód, tanácsok a nyilvános beszédhez, 2 történet (Cosmopolitan, mikrofon ki))

4: Kommunikáció, facilitáció, visszajelzési technikák, tapasztalatok

Kérdések

Energetizáló játék - Energetizáló masszázs

Visszajelzési technikák - Online platformok - Google űrlapok, Mentimeter, Kahoot

Élő könyvtár - Személyes tapasztalatok

Zárás - Hagyjon üzenetet az oktatóknak.

A továbbiaban, a 3 tréner beszámolít csatolom, amelyből képet kapunk mind a tréning főbb szempontjairól, mind az esetleges felmerülő problémákról, tapasztalatokról.



1:DigiQ

A digiQ workshop során az online lehetőségek és kockázatok témakörével foglalkoztunk. Míg a lehetőségek sokfélék és változatosak, és életünk természetes részének tekintjük őket, addig a kockázatokat gyakran túlhangsúlyozzák és mindenütt jelenlévőnek tekintik.

A fiatalok az internetet és a közösségi médiát arra használják, hogy a [közösségi hálózatokon](#), e-mailben és online üzenetküldésen keresztül kapcsolatot teremtsenek, kommentáljanak és megvitassanak dolgokat másokkal, érdekes fényképeket, videókat és cikkeket találjanak, készítsenek vagy osszanak meg, csatlakozzanak vagy kövessenek érdekcsoportokat, [online játékokat játsszanak](#), és tanulási eszközként az iskolai tanulmányaikhoz többet tudjanak meg az őket érdeklő témákról.

A fiatalok nagyon szeretnek online lenni, és ennek jó oka van. Az internet segítségével könnyen hozzáférhetnek az információkhoz, hogy tájékozottassák és képezzék magukat, támogató kapcsolatokat tartsanak fenn és alakítsanak ki.

identitásuk kialakítása (önkifejezés, tanulás és beszélgetés révén), az [összetartozás és az önbecsülés](#) érzésének előmozdítása a [barátokkal való kapcsolattartás](#) és a [különböző közösségekben való részvétel révén](#).

A kutatások azt mutatják, hogy a fiatalok számára a következő dolgok segítenek abban, hogy pozitív élményt szerezzenek az interneten: 1.

az internet és az online média működésének jó megértése (beleértve az adatvédelmi beállításokat); 2. olyan készségek birtoklása, amelyekkel kritikusan meg tudják érteni, elemezni és létrehozni a saját maguk és mások számára értéket teremtő tartalmakat.



Tartalmi kockázatok: A gyermek potenciálisan káros tartalmakkal foglalkozik, vagy potenciálisan káros tartalmaknak van kitéve. Ez lehet erőszakos, véres tartalom, gyűlöletkeltő vagy szélsőséges tartalom, valamint pornográf vagy szexualizált tartalom, amely illegális vagy káros lehet, beleértve a korhatárnak való megfelelést is. Az online tartalom lehet tömegesen előállított vagy felhasználó által generált (beleértve a gyermek által készítettet is), és lehet széles körben megosztott vagy nem megosztott.

Kapcsolati kockázatok: A gyermek érintkezést tapasztal, vagy annak célpontjává válik egy potenciálisan káros, felnőtt által kezdeményezett interakcióban, és a felnőtt lehet a gyermek számára ismert vagy ismeretlen. Ez kapcsolódhat zaklatáshoz (beleértve a szexuális zaklatást is), zaklatáshoz, gyűlöletkeltő magatartáshoz, szexuális zaklatáshoz, szextorongáláshoz vagy a gyermekeket szexuálisan zaklató anyagok megosztásának generálásához.

Viselkedési kockázatok: A gyermek tanúja, részese vagy áldozata olyan potenciálisan káros magatartásnak, mint a zaklatás, gyűlölködő társas tevékenység, trollkodás, szexuális üzenetek, nyomásgyakorlás vagy zaklatás, vagy potenciálisan káros felhasználói közösségeknek van kitéve (pl. önkárosítás vagy étkezési zavarok). A magatartási kockázatok jellemzően a kortársak közötti interakciókból erednek, bár nem feltétlenül azonos státuszúak.

Szerződéses kockázatok: A gyermek potenciálisan káros szerződéses vagy kereskedelmi érdekek (szerencsejáték, kizsákmányoló vagy életkorának nem megfelelő marketing stb.) részese és/vagy kihasználója. Ezt az adatok automatizált (algoritmikus) feldolgozása közvetítheti. Ide tartoznak a rosszul megtervezett vagy nem biztonságos digitális szolgáltatásokhoz kapcsolódó kockázatok, amelyek a gyermeket kiteszik a személyazonosság-lopásnak, csalásnak vagy átverésnek. Ide tartoznak a gyermekeket érintő, más felek között létrejött szerződések is (emberkereskedelem, gyermekekkel való szexuális visszaélés áramoltatása).

Átfogó kockázatok: Egyes kockázatok a négy kategória többségéhez vagy mindegyikéhez kapcsolódnak, és a különböző dimenziókban (agresszió,



szexualitás, értékek) többszörösen is megnyilvánulhatnak. Ezek közé tartoznak a magánélethez, a fizikai vagy mentális egészséghez, az egyenlőtlenségekhez vagy a diszkriminációhoz kapcsolódó online kockázatok.

alkalmazott módszerek:

- Csoportos megbeszélés
- Kiscsoportos megbeszélések (a résztvevők 4 csoportra osztva)
- Brainstorming
- Reflexió

2: Villányi Gergő pszichológus

Mentortréning anyag – Villányi Gergő

Mentorként az a legfontosabb dolog, amivel tisztában kell lennünk, hogy hidat képezünk az emberek, témák, vélemények, élmények és nézőpontok között. Egyszerre hálás és emberpróbáló az a feladat, hogy segítőként megosztjuk a tudásunkat, de mellette kíváncsian fordulunk a másoké felé is. Akár egy közösségről van szó, akár a különböző generációk közötti közvetítésről, a mentor az, aki szűrőként, katalizátorként és közvetítőként egyaránt szerepet kap. A kihangsúlyozás, adott esetben ugyanúgy a feladatai közé tartozhat, mint a csendben figyelés, az összegzés vagy az építő vita facilitálása.

Az online világ lehetőségei, veszélyei és az ebben a közegben egymásra gyakorolt hatásunk nagyon sok témát foglal magában. Ismerkedés, kommunikáció, bizalom, bántalmazás, kapcsolódás, trollkodás, hitelesség, életminőség – csak, hogy néhányat említsünk. És a közösségi oldalak, az okoseszközök, applikációk, monitorok, most már túlzás nélkül elmondható, hogy szinte mindenki életében jelen vannak. És nem csak a felnőttek, a tinik, vagy az idősebbek érintettek, de a kisbabák is, mivel egyre több aspektusát figyeljük és vizsgáljuk annak, ahogy az online világ beszüremlik az életünkbe.



Mi történik velünk online? - Online gátlásvesztés hatás

John Suler az elsők között volt, akik azt [kutatták](#), hogy az online tér milyen hatással van a személyiségünkre, viselkedésünkre, szokásainkra. Arra volt kíváncsi, hogy mi történik velünk, ha monitorokon keresztül látjuk vagy érzékeljük csupán egymást, és milyen online hatások érnek minket. Az internet bölcsességét idézve, a legjobb példa erre az a mondás, hogy „Ne olvasd el a kommenteket!”. Mindannyiunknak van tapasztalata arról, hogy egy hozzászólásfolyamban milyen hangnemet engednek meg maguknak az emberek, vagy, hogy milyen hamar elszabadulnak az indulatok. Itt érteztünk el az online kommunikáció és a digitális világ a viselkedésünkre gyakorolt hatásaihoz.

Hiába derül ki egyre gyakrabban az ellenkezője, még mindig sokan azt hiszik, hogy az online világ egy párhuzamos sík, ahol nincsenek következmények és sebezhetetlenek vagyunk. Ez hatalmas önámítás, ugyanis a felelősségre vonás mellett a személyazonosság is kideríthető, ha olyan súlyossá válik az ügy. A gyűlöletbeszéd és az ehhez hasonló bántó, megalázó kommentek egyelőre ritkán kevernek bajba bárkit is, de ettől még pusztító következményei lehetnek valaki más életében. Az úgynevezett online gátlásvesztés hatás (Online Disinhibition Effect) abból indult ki, hogy megváltozunk, ha képernyőn keresztül kommunikálunk. Az előbb említett érinthetetlenség és a következmény nélküliség ennek két jellemző tünete.

De legalább ilyen fontos, hogy a borzalmas viselkedésünkért való felelősséget is elhárítjuk magunktól. Mintha nem is mi gépeltük volna be a mondatokat, vagy nem is számítana ez az egész. Az online kommunikációnk egyik másik jellemzője, hogy érzelmeinket kevésbé tudjuk fékezni, kontrolálni. Ez a túl gyorsan megadott bizalom képében is megjelenhet, de leggyakrabban a fékevesztett dühvel és gyűlölettel találkozunk. Ugyancsak jellegzetesség a dehumanizáció, vagyis, hogy azt, akivel vagy akiről beszélünk nem tekintjük élő, lélegző, érző emberi lénynek. Távol van tőlünk, jó eséllyel nem ismerjük, talán képet sem láttunk róla soha. De ítélni, igazságot szolgáltatni tudunk, ahhoz elegendő információnk van, természetesen. És fontos megemlíteni, hogy élőben, személyesen a 90% képtelen lenne minderre – a távolság azonban leoldja a belső fékeket és láncokat. Emellett online aszinkron kommunikálunk, vagyis egy kérdés-válasz vagy reagálás között percek, órák, de akár hetek, évek is eltelhetnek. Így egy érzelmileg megterhelő élménybe is visszaránthatnak



minket bármikor, de azt is érezhetjük, hogy folyamatos támadás alatt állunk minden újabb és újabb odavetett mondat által.

Összefoglalva:

- láthatatlanság, vagyis egyfajta következmény nélküliség érzése
- a felelősség hátrítása
- aszinkron kommunikáció
- gyengülnek az érzelmi fékek
- nagy mértékben csökken az empátia
- a másik fél dehumanizációja

Mindset – Szemléletváltás

Rögzült szemlélet (Fixed Mindset)
(Growth Mindset)

Fejlődési szemlélet

Elkerüli őket

Kihívások

Fejlődési lehetőségként tekint rájuk

Hamar megfutamodik vagy feladja

Akadályok

Kitart és elfogadja,
hogy ilyen is van

Nem gondolja, hogy megéri

Energia

A fejlődés
részének tekinti az erőfeszítést

Elkerüli vagy figyelmen kívül hagyja

Kritika

Tanul belőle,
felhasználja a fejlődéshez

Irgykedik és rosszul érinti

Mások sikere

Motiválja és
lendületet nyer belőle

A pszichológia régóta foglalkozik a siker elérésével és azokkal a tényezőkkel, amik hatékonyabbá, tudatosabbá vagy, ha úgy vesszük sikeresebbé tehetnek minket. Carol Dweck is régóta kutatja ezt a témát és egy könyvben foglalta össze mindazt a tudást, amire évtizedek alatt szert tett. A Mindset, magyarul Szemléletváltás – A siker pszichológiája két olyan szemléletet mutat be, ami



alapvetően meghatározza azt, ahogy a világot, önmagunkat, a fejlődést, a sikereket, kudarcokat és eredményeket látjuk.

A **fejlődési szemlélet** (Growth Mindset) középpontjában az áll, hogy az akadályok és még a kudarcok is fejlődési lehetőségként, katalizátorként hatnak ránk és ezek által fejlődünk. A stanfordi kutató szerint az életünk szinte minden aspektusa fejleszthető gyakorlás és kitartás révén. Akik ilyen módon gondolkodnak, szeretik az új helyzeteket és a megmérettetéseket, hiszen új tapasztalatokat, tanulságokat szerezhetnek amellet, hogy a képességeiket is próbára tehetik. A visszajelzést és az építő kritikát örömmel fogadják, hiszen ez tovább csiszolja az addigi képességet vagy tudást.

A **rögzült szemlélet** (Fixed Mindset) szerint gondolkodók pont ellenkezőleg látják mindezt és úgy vélik az emberi tulajdonságok adottak, azokat nem lehet megváltoztatni. Éppen ezért a nehéz próbatételeket igyekeznek elkerülni és nem gondolják hasznosnak erőfeszítést tenni valamiért. A végkimenetellel kapcsolatban nagyban bekorlátozza őket az a gondolat, hogy a képességeik adottak, így nincs sok beleszólásuk az adott szituáció megváltoztatásába. A kudarc és főként a kritika nem lehetőség, hanem minősítés számukra. Arról árulkodik, hogy ők maguk mégsem rendelkeznek megfelelően fejlett tudással vagy képességgel és akár arra is sarkallhatja őket, hogy lejjebb tegyék a mércét.

A mindset életünk több területén is megjelenik és akár eltérő hozzáállást is tükrözhet. Lehet, hogy úgy gondoljuk, a munka területén fejlődési szemlélettel bírunk, de ugyanez már nem mondható el a párkapcsolatunk tekintetében. Nem mindegy, hogy a dolgokat megváltoztathatónak tartjuk-e és látunk-e lehetőséget arra, hogy fejlesszük magunkat. Mindez persze rengeteg komponensből adódik össze: számítanak a korai élményeink, a környezetünk visszajelzései, személyes tapasztalataink és az is például, hogy kaptunk-e támogatást, elismerést. Érdemes lehet átgondolni, hogy minket mindez hogyan érint, életünk mely területe profitálna abból, ha a fejlődési szemléletet elsajátítását és gyakorlását mindennappossá tennék.

Nyilvános szereplés és felkészülés

A nyilvános beszéd től való **félelem** egyfajta társadalmilag, sokak által ismert rettegésnek is tekinthető, amely súlyos esetben a nyilvános beszéd lehetőségétől is menekülési vágyat ébreszt, a háttérben pedig – némiképp leegyszerűsítve – a kínos helyzetektől vagy a megaláztatástól való félelem rejtőzik. A glosszofóbia,



vagyis a nyilvános beszéd től való félelem nagyon gyakori fóbia, amelyről úgy vélik, hogy a lakosság akár 75%-át is érintheti. Egyesek már a nyilvános beszéd gondolatától is enyhe szorongást éreznek, míg mások nagyon erős félelmet, pánikszerű tüneteket tapasztalnak, ha ilyen feladat áll előttük. Még a tapasztalt színészek, színpadi szereplők, előadók körében is gyakori a fellépés előtti szorongás, de sokkal ritkábbak az erős tünetek. Gyakorlással, rutinnal és egy kis felkészüléssel azonban nagyon sok készséget és technikát elsajátíthatunk, ami megkönnyíti a dolgunkat egy ilyen kihívás előtt.

A mentor feladatai nagyon közel állnak a nyilvános szerepléshez, és ugyan egy átlagos előadásnál sokkal interaktívabb az amit ő csinál, a nagy közönség előtt való megjelenés nehézségeket okozhat. Bárhonnan is érkezünk, bármilyen tapasztalatunk is legyen korábban hasonló helyzetekben, érdemes felkészülni és edzeni magunkat, ehhez pedig segítséget nyújthat a következő lista.

- **Tervezés** – A felkészültség a téma ismeretéből és a hozzá kapcsolódó kérdések, dilemmák figyelembevételéből áll elsősorban. Használhatunk bemelegítő kérdéseket, amiket mondjuk kézfeltétellel lehet megválaszolni, utalhatunk érzésekre, eldöntendő helyzetekre, de akár tetszett-nem tetszett részekre is. Össze kell tudnunk foglalni, hogy mit láttak a résztvevők és megvilágíthatunk számukra is ismerős utalásokat, de hozhatunk saját vagy hallott történeteket, tapasztalatokat is. A lényeg, hogy legyünk tisztába azzal, hogy a közönség bemelegítése vagy aktivizálása érdekében sokszor nekünk kell kezdeményeznünk és utána is fenn kell tartanunk az érdeklődést.
- **Gyakorlás** – Ha PPT-vel vagy előadással készülünk, természetes, hogy előtte gyakorlunk, lemérjük, mennyi időbe telik egy rész vagy az egész elmondása. Történeteket gyűjtünk az adatok mellé, vagy fordítva és koherens sorrendbe állítjuk a mondanivalónkat. Tapasztaltabb mentorként már nyugodtabban hagyatkozhatunk korábbi élményeinkre és a megszerzett tudásunkra, de kezdőként nagyon fontos, hogy magabiztosan mozogjunk a fő téma és a tervezésben említett közeg témáinak keretein belül.



- **Kapcsolódás a közönséghez** – Szerencsére sokféleképpen kapcsolódhatunk a közönséghez, aminek viselkedését, reakcióit leszűrve hasznos visszajelzést kaphatunk cserébe. Teljesen elfogadott viccelni, történetet mesélni, vagy saját érintettségünket megemlíteni egy témában. A közönség reakcióinak és érzelmeinek megnevezése, adott esetben kiemelése nemcsak a kapcsolódást, de a kommunikáció gördülékenységét is segíti. Visszautalhatunk megszólalásokra, véleményekre, ütköztethetjük vagy összefoglalhatjuk őket és a kérdések is sokat adnak, ha egy-egy témában kicsit mélyebbre akarnánk menni.
- **A testbeszéd tudatos figyelése** – Itt, az előző bekezdésben írtakhoz hasonlóan a közönség reakcióiról ugyanúgy szó van, mint a mentor saját testbeszédéről. A mozgás, a mimika, a hangleadás és pl. a kezekkel való gesztikulálás ugyanúgy megerősítheti a mondandónkat, mint ahogy ellenpontosíthatja. Egy mozdulatlan, halk vagy szemkontaktust kerülő, monoton hangon beszélő mentor azt fogja valószínűleg tapasztalni, hogy nem figyelnek rá, nem kapcsolódnak hozzá. A saját testbeszédünk tükörben való tanulmányozása sokat segíthet a felkészülésben, de barátot, családtagot is megkérhetünk, hogy hallgasson meg minket és közben a testbeszédünket is figyelje – végső esetben felvételt is készíthetünk, amit utána csak mi látunk.
- **Pozitív gondolkodás (de ne vigyük túlzásba)** – Sokat segít, ha bízunk magunkban, de akár az is, ha nem ostorozzuk vagy szidjuk magunkat vélt vagy valós felkészületlenség vagy képességek hiányából fakadóan. A megerősítések, úgynevezett „mantrák” is segíthetnek, de ne bagatellizáljuk el a fejlesztendő részeinket – természetes, hogy fejlődni szeretnénk és az is, hogy ez időbe és erőfeszítésbe kerül. Nem lehet elsőre minden „tökéletes” és nem is kell annak lennie. Már azzal bátrabbak vagyunk a többségnél, hogy egy ilyen, mentori feladatot elvállaltunk.
- **Stresszkezelés, szorongáscsökkentés** – Minden bizonnyal sokféle szorongáskeltő vagy félelmetes helyzettel találkoztunk már és ezekre valamiféle megoldást is találtunk. Fontos, hogy a félelmeinket ne



próbáljuk elhessegetni vagy úgy tenni, mintha nem léteznének. Túlterhelhetjük magunkat így és ez általában a legrosszabb pillanatban – mondjuk egy fellépés nehezebb pillanatában – üt vissza. Légzőgyakorlatokkal, a beszélgetéshez készített kinyomtatott „mankókkal”, vagy egy rövid masszázssal, testünk átmozgatásával is sikeresen csökkenthetjük a szorongást, de az is lényeges, hogy fiziológiai szükségleteinkre (alvás, étel, ital) is odafigyeljünk. Végezetül bejárhatjuk a színpadot vagy a termet, vizualizációs gyakorlatokkal elképzelhetjük magunkat a színpadon vagy a közönség reakcióit és azt, hogy mit tennénk, ha megtörténne.

- **Visszanézni az előadást, beszédet** – Sokan nem szeretik magukat visszanézni vagy visszahallani, de mégis érdemes erőt venni magunkon, ugyanis sok tanulságot leszűrhetünk egy visszanézett felvételből. Ez nem büntetés és a lehető legtávolabb áll attól, hogy saját magunk megszégyenítése, kinevetése legyen a cél. Felfedezhetünk gyakran elkövetett hibákat, nehéz helyzetekre adott jó reakciókat vagy testbeszéd béli tanulságokat. A lényeg, hogy ez egy fejlődési lehetőség és tapasztaltabbak leszünk minden perccel, amit vele töltünk.

Saját tapasztalat

A Kód Teátrum színházának előadásai lehetőséget adnak a párbeszédre és arra is, hogy vicces, fájó vagy ismerős jelenetekkel találkozunk az előadásokon. Tehetséges fiatalok lépnek fel a színpadra és a párbeszéd, a monológok, a mozdulatok és a zenék egy ismerős világ képét tárják fel előttünk. Nem csak az ő világukat, hanem valami olyasmit, amiben benne élünk évek óta. A párkapcsolati bukdácsolások, a digitális énkép, az online bántalmazás, az influencerek, a videojátékok, a generációs feszültségek és -tudásanyag mind ott vannak az okoseszközök, a történetek, a közösségi oldalak, hírek és videók áradatában, ami a mindennapjainkat kísérik.

A mentorok lehetőséget adnak arra, hogy beszéljünk az élményeinkről. Azokról az érzésekről, történetekről, amikkel találkoztunk, vagy amiket hallottunk. Mert biztosak lehetünk benne, hogy mindenkinek van egy-egy története, és mindannyiunkat érnek hatások, még akkor is, ha legszívesebben csendben maradnánk, vagy letagadnánk őket. Együtt, egy kis mentori segítséggel viszont



azt érezhetjük, hogy nem vagyunk egyedül – hiszen meghallgatnak minket, ahogyan mi is másokat. És ha nem is születik megoldás, a többféle nézőpont értéket rejt, aminek kiaknázása beszélgetések és közösen töltött idő segítségével egy harmonikusabb életet hozhat el és azt az érzést, hogy - egy szintén sajnálatos korjelenség – az elmagányosodás, itt, ránk nem érvényes. Hiszen, amíg vannak közösségek, csoportok, kíváncsi érdeklődők, addig lesz miről beszélni és megosztani, mindazt, ami minket, hibáinkkal és erényeinkkel együtt emberré tesz.

3: Baracsi Katalin Internetjogász

Energetizáló játékok

3 történet

A klasszikus ismerkedős játék lényege, hogy a résztvevőket osszuk, létszámukhoz igazodva 3-5 fős csoportokba. Mindenkinek három történetet kell kitalálnia, ami hozzá kapcsolódik, róla szól. A három történet közül kettőnek igaznak kell, míg egynek, hamisnak. A csoport többi tagjának az a feladata, hogy kitalálják melyik a nem igaz történet. Miután minden csoport végzett, nagycsoportban meg lehet osztani, hogy ki és milyen izgalmas történetet hallott, melyiket és miért volt nehéz kitalálni.

Hastag, Like, Post

Ez egy mozgásos, körjáték. A résztvevők egy nagy körben állva az internet világából népszerű mozdulatokat tesznek. Miután megjegyezték a szavakhoz tartozó mozdulatokat, egyre gyorsabb lesz a kör. Aki elrontja a mozdulatot vagy késve reagál, rá kiesik.

Hastag = két kéz magasba emelése, amivel egyidőben megváltozik a kör iránya

Like = ha valaki beszalad a kör közepébe, akkor a többi résztvevőnek a lájk jelet kell mutatnia és mondania

Post = két kéz, egyidejű, mellső középtartásban történő mutatása és mondása jobbra vagy balra, attól függően, hogy melyik irányba indítjuk el a kört



Bumm

A résztvevők egy körbe állnak és elkezdnek számolni egytől. Háromra és minden hárommal osztható szám helyett a bumm szót kell használni. Aki elrontja, kiesik a körből. A számolást minden kieső után előlről kell kezdeni.

Masszázs

A résztvevők egy körben állva az előttük lévő hátát masszírozzák majd pár perc elteltével mindenki vesz egy 180 fokos fordulatot és egy másik vállat frissít fel. A masszázs a másik hátára is kiterjedhet, mindenképp fontos megkérdezni, hogy mi a kényelmes számára.

A mentori szerep résznél, amely a nap közepén került feldolgozásra egyértelműen az volt a cél, hogy most már ne csak ráhangoló feladatokkal, hanem konkrét formában is kiderüljön, hogy ki a mentor és mi a feladata. A résztvevőket kisebb csoportokba osztottam és először őket kértem meg, hogy írják össze, hogy mi jut eszükbe, ha meghallják azt a szót, hogy mentor. A kiscsoportos feladatmegoldás után nagy körben megosztották egymással az összegyűjtött információkat. A feladat lezárásaként trénerként összefoglaltam a közös pontokat, kiegészítettem, pontosítottam, ahol szükséges volt. A mentori szerep tudatában a délután további részében a mentori eszköztár bővítése jegyében további szakmai feladatokat, jó gyakorlatokat sajátítottak el a résztvevők.

A nap és a képzés zárásaként a visszajelzés kultúrája is szóba került, hiszen mentorként, egy csoport irányítójaként, egy projekt gazdajaként számukra is fontos, hogy milyen munkát végeztek, hogyan lehet a meglévő módszertani eszköztárukat megerősíteni, továbbfejleszteni, a felesleges dolgokat elhagyni belőle. Mivel a tréning egészét áthatotta az online világ témája, így kézenfekvő volt, hogy olyan online felületek is bemutatásra is kerültek, ahol névtelen, hosszabb, rövidebb formában is visszajelzést kaphatnak munkájukról.



színházi nevelés és internet

Színházi nevelés és internet első hallásra két nagyon eltérő fogalom. Mi köze van egymáshoz a több ezer éves hagyományokra visszatekintő színjátszásnak és az új technológia eddigi legnagyobb vívmányának, az internetnek egymáshoz? A válasz nagyon is egyszerű, sok minden.

A színjátszás során az emberek a történelem, saját életük, félelmeik, küzdelmeik, sikereik, vágyaik kivetüléseit mutatják meg és örökítik át nemzedékről nemzedékre. A színjáték a kezdetektől fogva terápiás célt is szolgál, hogy az emberek képesek legyenek megélni, feldolgozni és gondolkodni a körülöttük lévő világ történéseiről. Az internet világában, a közösségi oldalakon keresztül is pontosan ilyen utakat járunk be. A posztjaink pillanatnyi hangulatjelentések. A lájkok, követők számával mérjük a népszerűségünket és egészen euforikus tüneteket tud okozni, ha meghalljuk a telefonunk értesítési hangját. De éppen úgy megviseli az embereket az, ha valaki bántó, sértő dolgokat ír róla, nevetség tárgyává teszi vagy egyszerűen kibeszéli. Az internet egy nagy színpad, ahol mindig és mindenki szerepet játszik. A hagyományos színjátszás során könnyebben átláthatóbbak a helyzetek, az árnyaltabb karakterformálás mellett is biztosak lehetünk a jó győzelmében. A világháló útvesztőjében azonban már nem ennyire egyértelmű a végkifejlet, bármikor bekövetkezhet egy váratlan fordulat és a tragédia szele is ott van a levegőben.

Több mint egy évtizede tartó digitális médiaműveltség fejlesztő munkám során gyerekek, fiatalok és érdeklődő felnőttek számára próbálom minél közelebb hozni ezt a digitális színpadot és teszem őket magabiztossá, hogy a játszmák során valódi sebek nélkül egészséges lelkülettel, megfelelő tudással felvértezve kerüljenek ki egy-egy digitális helyzetből. Interaktív foglalkozásaim során mindig keresem a kreatív megoldásokat, hogy minél inkább közérthető és élményszerű legyen mindaz, amit átadok a hallgatóságom számára. Az online bántalmazás (cyberbullying) és más netes kellemetlen, rossz élmények feldolgozása során igen érzékenyen kell eljárni. Nem lehet in media res kezdeni, mert ezzel csak bezárom a hallgatóságot és nem fognak aktívan részt venni a foglalkozáson, tréningen, sőt bátorságuk se lesz arra, hogy kérdezzenek. Egy jól előkészített játék-és médiapedagógiai eszközökkel gazdagított, előzetes



információk birtokában már sokkal könnyebb erről beszélni. De mi van akkor, ha nem egy homogén, egymást ismerő csoportot kell megmozgatni ebben a témában. A válasz erre a színházi nevelés.

Néhány évvel ezelőtt ismerkedtem meg egy szakmai fórum a Kódteátrum szakmai vezetésével és azonnal felkeltette az érdeklődésem, hogy van hazánkban egy olyan „amatőr” színészekből álló csapat, akik az internet világát választották témájuknak, hogy a saját játéukon keresztül készítsék gondolkodásra a hallgatóságot. Alig vártam, hogy a saját szememmel is lássam a játéukat. A személyes találkozás nagy hatással volt rám. Játszi könnyedséggel váltottak egy internetes zaklatás vagy netes ismerkedés között nagyon is friss és mai nyelvezettel, megmutatva egy-egy mélységeit és magasságait. A nézőtér helyett foglalók is pontosan értették és érezték, hogy miről szól a játék, hiszen számukra is ismerős helyzetek jelentek. Mégsem kellett attól félni, hogy valaki rájuk ismer valamelyik szereplőben, mert a színészek egyfajta védettséget is adott. Az előadást megszakító Kahoot alapú kérdések pedig pontosan j érzékkel vonták be a nézőket a játékba. Anonim formában bárki kimondhatta azt, hogy milyen kapcsolódása van a látott darabhoz.

A közös együttgondolkodásunk és munkánk pedig még csak ezután kezdődött a csapattal. A Kódteátrum csapata úgy döntött, hogy szintet lépnek és az interaktív kérdezés mellett szakértőket is bevonnak az előadásba. A szünni nem akaró taps után pedig egy maximum 30 perces kérdezz-felelek beszélgetés veszi kezdetét szakértők meghívásával. Az első, nézői élményem után a következő előadáson már szakértőként ülhettem ki a nézők elé, Villányi Gergő pszichológiai tanácsadó társaságában. Párosunk azóta is jól kiegészíti egymást.

Miben látom a színházi nevelés erejét? Abban, hogy valódi élethelyzeteket mutat meg távolságtartással, ahol bárki bármelyik szerepbe belehelyezkedhet a nézők közül, anélkül, hogy bárki ítélkezne felette. Lehetőséget teremt arra, hogy a jelenetekre való utalással világítsunk meg egy aktuális esetet, jogi, pszichológiai oldalról, vitát generáljunk, további kérdéseket tegyünk fel, egyszerűen gondolkodtassuk a mindenkori hallgatóságot.

Számomra is igen változatos ez a „munka”, hiszen ahogy egy igazi színházban itt sincs kétszer ugyanolyan közönség. A darab díszlet-és jelmezigenye pedig lehetővé teszi, hogy a helyszínt is változtassuk. A Kahoot kérdések mellett, anonim kérdező doboz (valóságos és virtuális is) is segíti a nézők bekapcsolódását. Vannak olyan üzenetek, amik mindig elhangoznak egy-egy előadást követő beszélgetés során, de kétszer ugyanazt a stand upot mi sem



tudjuk előadni Villányi Gergővel. Az előadást már ismerem, így amikor én is nézőként foglalok helyett, akkor már sokkal inkább a közönség rezdüléseire vagyok kíváncsi. Szeretem, hogy a Kódteátrum csapatával vagy előre elmondjuk, hogy velünk lehet, beszélgetni az előadás után vagy egyszerűen csak előbukkanunk a színpad előterében a taps után. Mindkét lehetőségben meg van a kihívás. Tapasztalatom szerint az emberek még mindig meglepődnek, ha egy színházi előadás ilyen interaktivitással párosul, hogy valaki kíváncsi a véleményére, hogy kötöttség nélkül megszólítható egy szakember, hogy nincsenek buta kérdések és észrevétlenül minden hozzászólással gazdagodik maga az előadás is. Az előadást feldolgozó beszélgetések során, a darab során felépített fal lebontása, azaz a közönség helyzetbe hozása a legnehezebb. Mert bizony, ha összeül felnőtt, fiatal hallgatóság vagy épp egy adott osztály megmakacsolja magát és némasági fogadalmat tesznek, akkor bizony rajtunk áll, hogy képesek vagyunk megszólaltatni őket. Ilyenkor jól jön egy nyitott kérdéssel záruló bemutatkozás vagy egy konkrét jelenettel kapcsolatos vélemény. Ezek mindig megtörik a jeget. A vegyes hallgatóságot azért is szeretem, mert ilyenkor a különböző korosztályú emberek is jobban megismerik egymást. A kérdezz-felelek beszélgetés lehet irányított például a Kódteátrum valamelyik rendezője, szereplője kérdezz minket vagy csatlakoznak hozzánk a színészek vagy maguk a szakemberek vezetik a beszélgetést. A fontos az, hogy mindig tudjunk reagálni a nézőközönség igényeire és merjük rugalmasan kezelni a mi színpadi játékunkat.

Én magam is sokat tanulok ezekből a beszélgetésekből és mindig örülök, ha vannak aha élmények egy-egy ilyen találkozás során vagy valaki épp ennek hatására kér, segítséget vagy épp ismer rá saját bántalmazó mivoltára. Az internet folyamatosan és gyorsan változó világában egy olyan klasszikus eszközzel, mint a színház óriási sikereket lehet elérni. Büszke vagyok arra, hogy a szakértelmemen keresztül én magam is részt veszek ebben az értékteremtő munkában.

Továbbiakban csatolom a tréninget alatt készült képeket, ezzel egészítve ki, a korábbiakban felvázolt képet.









STAGE



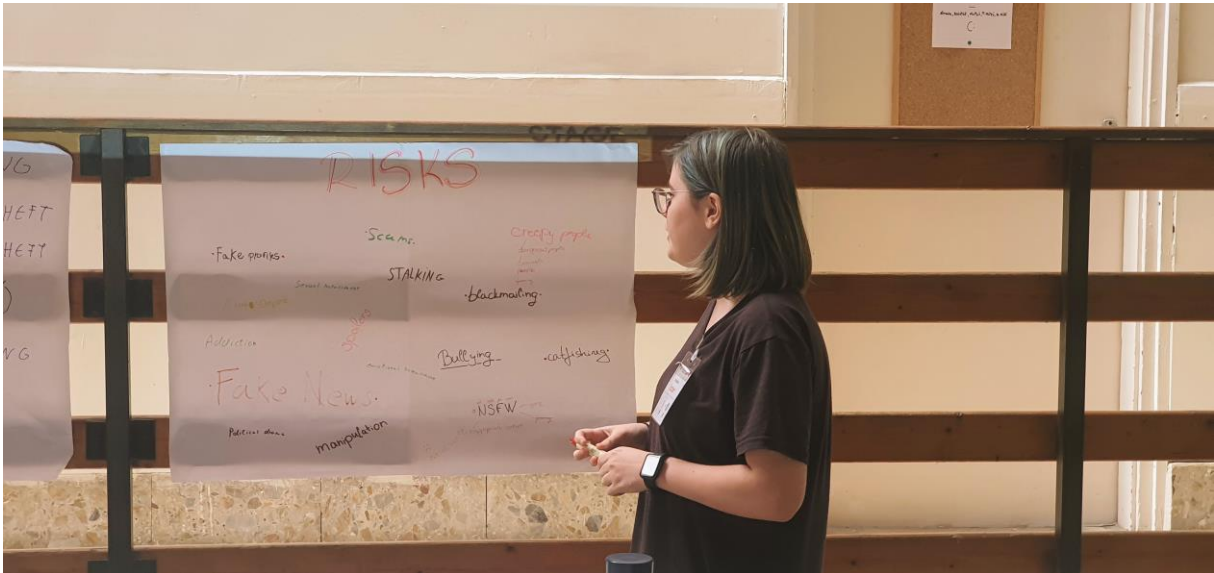


STAGE





STAGE





STAGE



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

2020 – 1 – HU01 – KA227 – YOU - 094091

22