

Kézikönyv

Nőket támogató trénerek, tanácsadók, coachok számára



Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) nézetei és véleményei, és nem tartoznak nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét.

Partnerek



Rogers Személyközpontú
Oktatásért Alapítvány



Közreműködők:

Illusztrációk:

Rogers Alapítvány (Magyarország)

<https://rogersalapitvany.hu/en/>

info@rogersalapitvany.hu

GeSoB (Ausztria)

<https://www.gesob.at/>

info@gesob.at

Gratosfera Alapítvány (Lengyelország)

www.gratosfera.pl

kml.maciaszek@gmail.com

Dr. Paul Schober

Dr. Suhajda Éva Virág

Kamil Maciaszek

Kunt Anna



Tartalomjegyzék

<i>A játékos utak</i>	3
1. <i>A projektről</i>	3
2. <i>Visszatérés a munka világába - a nők előtt álló kihívások</i>	3
I. <i>Megközelítéseink</i>	5
1. <i>Szimbólum-munka</i>	5
2. <i>Népmesék az életelbeszélések támogatására</i>	6
3. <i>A gyermekek szabad játékának támogatása</i>	7
4. <i>A Játékos Utak (Playful Paths) alapvető pedagógiai megközelítése</i>	9
II. <i>Eszközök a Játékos Utak (Playful Paths) oktatói és tanácsadói számára</i>	12
1. <i>Szimbólum-munka (Symbolwork)</i>	12
a) <i>A Szimbólum-munka foglalkozások általános felépítése - Az 5 lépés</i>	12
b) <i>Alapvető tisztázás</i>	13
c) <i>Az érzelmek szigetei</i>	14
d) <i>Az érzelmek és érzések kereke</i>	15
2. <i>"Ha kellek, vigyél el" - munka egy mesével</i>	16
a) <i>A mese</i>	16
b) <i>Mesekalauz</i>	20
c) <i>Merre indulj, ha önállóan dolgozol a mesével?</i>	21
d) <i>Merre indulj, ha segítőként dolgozol a mesével?</i>	24
e) <i>Csoportokkal való munka</i>	25
3. <i>A gyermekek támogatása - a játék támogatása</i>	29
a) <i>Laza játék = mindennapi játék!</i>	29
b) <i>A laza alkatrészekkel való napi szintű játék támogatása</i>	30
c) <i>A játék elősegítése - a gyakorlatba ültethető készségek</i>	32
d) <i>A játékjelzések megértése</i>	33
III. <i>Bibliográfia</i> :.....	35

A játékos utak

1. A projektről

A projekt célja, hogy megerősítse azon nők szerepvállalását, akik hosszú évek anyasága után újra belépnek a munkaerőpiacra.

Bár a munkaerőpiac rendszerszerű hibáit és problémáit nem tudjuk megváltoztatni, a nők karrier- és személyes céljaik és személyes kompetenciáik feletti kontrolljának megerősítésével, valamint a munka-egyensúly harmóniájának jobb megközelítéséhez nyújtott segítséggel szeretnénk őket képessé tenni a tudatosabb karriertervezésre.

A karrier- és életvezetési tanácsadás más területein már léteznek olyan módszerek, amelyek adaptálhatók erre a célcsoportra: ezek a szimbólum-munka, a népmesés foglalkozások ("meseterápia"), valamint a játékmunka, amelyeket a következő fejezetekben ismertetünk.

E cél elérése érdekében a következő lépéseket tervezzük:

- online képzési tananyag kidolgozása a nőkkel foglalkozó tanácsadók és oktatók számára, beleértve olyan modulokat is, amelyeket közvetlenül az otthon maradó nőknél lehet alkalmazni
- a módszerekről szóló útmutató kidolgozása a képzési anyag részeként
- nemzetközi trénerképző esemény szervezése a projektben résztvevő országok oktatói számára
- országos online foglalkozások megtartása nők és tanácsadók számára

2. Visszatérés a munka világába - a nők előtt álló kihívások

A nők számára a szülési szabadság vagy az otthon töltött hosszabb időszak után a munkába való visszatérés egyszerre lehet izgalmas és ijesztő. Bár sok nő alig várja, hogy újra munkába léphessen, és visszanyerje függetlenségének érzését, a munkába való visszatérés érzelmileg és logisztikailag is kihívást jelenthet. Ez különösen igaz lehet azokra, akik hosszabb szülési szabadságot vettek ki, vagy akik hosszabb ideig nem dolgoztak.

A nők egyik fő nehézsége a szülési szabadság utáni visszatéréssel a munka világába a gyermekeikkel töltött idő elvesztése. Sok anya büntudatot érez, ha gyermekét másra bízva, különösen a gyermek életének első hónapjaiban, amikor még nagymértékben függ az anyjától. A szeparációs szorongás jelentős stresszforrás lehet mind az anya, mind a gyermek számára, és ez megnehezítheti a munkába való visszatérést.

A hosszabb távollét után munkába visszatérő nők számára egy másik kihívás az az érzés, hogy elvesztették a kapcsolatukat a szakterületükkel. Azok, akik hosszabb ideig nem dolgoztak a munkaerőpiacon, az iparágukban bekövetkezett változások és fejlődés miatt úgy érezhetik, hogy nincsenek felkészülve a munkaerőpiacra való visszatérésre. Ez különösen igaz lehet a technikai jellegű területekre, vagy olyan területekre, amelyek speciális készségeket igényelnek. Emellett sok nő



elveszíthette a kapcsolatot a szakmai hálózatával a munkától való távollét alatt, ami megnehezítheti a munkalehetőségek megtalálását.

A szülési szabadság vagy otthon töltött időszak után munkába visszatérő nők számára egy másik jelentős kihívás a munka és a családi kötelezettségek összeegyeztetése. A nőkre gyakran hárul a háztartási és gyermekgondozási feladatok nagy része, még akkor is, ha teljes munkaidőben dolgoznak. Ez jelentős stresszforrást jelenthet, és megnehezítheti a nők számára a munka és a magánélet egyensúlyának megteremtését.

E kihívások ellenére a nők számára a szülési szabadság vagy az otthon töltött hosszabb időszak után a munkába való visszatérés erős adó élmény lehet. Sok nő úgy találja, hogy a munkába való visszatérés célt és identitást ad nekik az anyai szerepükön kívül is. Emellett anyagi stabilitást és biztonságot is jelenthet a családjuk számára.

Szerencsére számos útmutató áll a nők rendelkezésére, akik hosszabb távollét után a munkába való visszatérést fontolgatják. Számos vállalat kínál rugalmas munkabeosztást, például részmunkaidős foglalkoztatást, távmunkát, ami megkönnyítheti a nők számára a munka és a családi kötelezettségek összeegyeztetését. Emellett számos támogató csoport és útmutató áll rendelkezésre a munkába visszatérő nők számára, beleértve a karrier-tanácsadást és a mentorprogramokat.

A kutatások azt is kimutatták, hogy azok a munkáltatók, akik a dolgozó anyák számára kidolgozott támogató irányelveiket a gyakorlatban is alkalmazva jelentős előnyökre tehetnek szert, beleértve a munkavállalók elégedettségének és megtartásának növekedését, a munkaerő-toborzás javulását és a termelékenység magasabb szintjét. Rugalmas munkarend, helyszíni gyermekfelügyelet és egyéb családbarát politikák biztosításával a munkáltatók segíthetnek a dolgozó anyák számára a támogatóbb munkakörnyezet kialakításában.

Összefoglalva, a nők számára a szülési szabadság vagy az otthon töltött hosszabb időszak után a munkába való visszatérés egyszerre jelenthet kihívást és jutalmat. Bár bizonyára vannak nehézségek, amelyekkel meg kell küzdeni, számos erőforrás és támogatói rendszer is rendelkezésre áll, hogy segítsen a nőknek átvészelní ezt az átmenetet. Megfelelő támogatással és útmutatással a nők sikeresen egyensúlyba hozhatják a munka és a családi kötelezettségek közötti egyensúlyt, és elérhetik személyes és szakmai céljaikat.



1. Megközelítéseink

1. Szimbólum-munka

"A világ a jelek erdeje, és ezeket értelmezni kell". (Umberto Eco)

A szimbólumok segítségével képesek vagyunk az embereknek egy új, kiegészítő nyelvet biztosítani, amikor nem találják a megfelelő szavakat. Ebben az összefüggésben a szimbólumok hasonlóan működnek, mint egy tolmács, ráadásul olyan információkat közvetítenek, amelyeket az ember nem tud vagy nem akar megosztani.

Mit jelentenek a szimbólumok a tanácsadói munka során? Az egyéni tapasztalatok szerint egy szimbólumnak sok, ha nem is végtelen jelentése lehet, és többféle érzéssel is összekapcsolódik, az adott kérdéstől függően. A jelentések és az érzések kölcsönhatása szempontjából nincsenek azonos, egy szimbólumnak megfelelő jelentések. Donald Sandnerⁱ a következőképpen írja le a szimbólumot: "A szimbólum olyan valami, ami képes közvetíteni egy fogalmat. Lehet szó, matematikai képlet, cselekedet, gesztus, rituálé, álom, műalkotás, minden, ami nyelvi-rationális, képzeletbeli-intuitív vagy érzelmi-értékelő jellegű fogalmat képes közvetíteni. A kulcs maga a szimbólum általi hatékony átadás. A fogalom a szimbólum jelentése." Donald Sandner definíciójában Susanne K. Langer "Filozófia új kulcsban - Az értelem, rítus és művészet szimbolikájának tanulmányozása"ⁱⁱⁱ című terjedelmes és fontos munkájára hivatkozik. Ebben a kiadványban van egy fejezet "A jelek és szimbólumok logikája" címmel, amely különösen fontos a mi munkánk szempontjából.

Dióhéjban összefoglalva, a Szimbólum-munka arról szól, hogy az ember elérje önmagát. A fő cél nem valaminek a teljesítése. Továbbá a szimbólumokkal való munka mindig valaminek a "megragadásáról" szól, a kifejezés mindkét jelentésében. Ez a lényeges és alapvető különbség más nézőpontokhoz képest.

A szimbólumokkal való munka azt jelenti: Valamit csinálni. Mindig az vagyok, amit csinálok. Azt teszem, ami vagyok. Bármilyen tárgy használható szimbólumként. A tárgyakat a szimbólumokkal dolgozó személy választja ki; a választás egy történethez vagy egy vagy több érzéshez kapcsolódik. Ily módon képesek vagyunk a kérdések és a kétértelműségek megközelítésére és gyors megértésre jutni. Ezért játszanak központi szerepet a tárgyak, dolgok a Szimbólum-munkában.

A szimbólumok akkor lépnek be, amikor olyan helyzetek vannak, amelyeket nehéz vagy lehetetlen más kommunikációs eszközökkel, például gesztusokkal vagy mimikával leírni. A Szimbólum-munka egyik fő érdekessége, hogy kiderítse, hogyan tudnak az emberek már a kezdetektől fogva önállóan cselekedni, és hogyan lehet a folyamatokat, beleértve a megoldásokat és a változásokat is, felgyorsítani vagy lerövidíteni. Ez a képzés során zajló folyamatokra és tevékenységekre is vonatkozik. A résztvevők ezt úgy emlegetik, hogy "gyorsan a lényegre térni". Ha valaki nyakig benne van a hullámokban, jobb, ha nem lógatja a fejét.

Valós helyzetben ez meglepően gyorsan történik. Vannak olyan tényezők, amelyek megakadályozzák, hogy a résztvevők ilyen helyzetekben érzelmileg túlterheltek legyenek. Az egyes munkalépések akkor a legsikeresebbek, ha bizonyos készségeket már korán fel lehet fedezni és meg lehet tapasztalni.

A készségeket és erősségeket (erőforrásokat) ugyanúgy figyelembe vesszük, mint a probléma megértését és a világos célok kitűzését. A Szimbólum-munka folyamatosan megköveteli ezeknek az elemeknek a gyakorlati és elkötelezett alkalmazását.

Minden beavatkozás és kreatív médium gyakorlati munkával jön létre. Ezek azok az eszközök, amelyeket a résztvevők szó szerint "megfoghatnak". Az anyagok mindenféle környezetben és minden korosztály számára alkalmasak. Használhatók anamnézisre, diagnózisra, terápiás beavatkozásként, valamint szupervízióra, csapattámogatásra/coachingra, tanácsadásra, képzésre és megelőzésre.

Ez a bevezető a szimbólummunkáról a "Grundlagen für die Arbeit mit Symbolen" (A Szimbólum-munka alapjai) című munkadokumentumból származik, amelyet Wilfried Schneider írt 2012-ben.

A módszertanunkban használt anyagok és beavatkozások az ő "Psychologische Symbolarbeit" megközelítésén alapulnak.

2. Népmesék az életbeszélések támogatására

A népmeseterápia régóta téma a pszichológusok körében; a neves pszichoanalitikus professzor, Dr. Verena Kast már 1964-ben könyvet írt róla "A népmese mint terápia" címmel. Meggyőződése, hogy "a népmesék egy létezésüket közvetítenek". Ezt az erős állítást a következő magyarázattal fordítja le (Kast, 1995)ⁱⁱⁱ: "A népmese néha egészen furcsán halad ide-oda, vannak olyan fordulatok, amelyeket nem tartunk lehetségesnek, amelyeket aztán egyenesen "népmeseszervek" nevezünk, vagy amelyeket mint túlságosan népmeseszerveket egyszerűen a fantázia területére száműzünk. Ezzel azt akarjuk kifejezni, hogy a valódi világban nincs mit kezdeni vele: ezek mesék álmodozóknak. De lehetünk-e ilyen biztosak benne? Hogyan tudnánk élni, ha nem remélhetnénk, hogy jobb belátásunk ellenére bizonyos élethelyzeteken túl lehet lépni, hogy vannak váratlan megoldások az életünkben, akár váratlanul jó megoldások is?"

A fiataloknak nem könnyű megtalálni az utat! A projektben - fiatalokkal és pályaválasztási tanácsadókkal együtt - azt vizsgáljuk, hogyan használhatjuk a népmesék "bölcességét" a fiatalok támogatására ezen az úton.

Kast kifejti, hogy szinte minden szóban elbeszélt mese azt üzeni a hallgatóságnak, hogy a problémák megoldhatók, vagy képesek vagyunk úgy fejlődni, hogy bizonyos problémák már nem jelentenek terhet. A jövőbe vetett bizalom, a múltban való meg nem rekedés és a pillanatban élés a mottója sok népmesének. (Kast, 1995)

Úgy véli tehát, hogy terápiás környezetben, a népmeséket hallgatva és a saját képzeletét beleszőve az emberek mindig azonosulni tudnak azokkal a kihívásokkal és problémákkal, amelyekkel a főszereplők általában a történet elején szembesülnek. A népmesék olyan történetek, amelyeket mindenki könnyen el tud képzelni vizuálisan. Szerinte a népmesékről és a bennük megjelenő szimbólumokról való gondolkodás egyenlő az életről való gondolkodással és az egzisztenciális kérdésekről való gondolkodással. Főleg azonban magunkról, csak éppen egy népmese tükrében, ami sokkal könnyebbé teszi, mintha csak ülnénk és megszokott módon elkezdenénk gondolkodni az életről.



Barbara Walker Baumgartner kissé másképp közelíti meg a kérdést. A^{iv} "A népmesemondás mint nevelési eszköz, lehetséges terápiás vonatkozásokkal" című kiadványában a népmesék mesélését inkább nevelési eszközként értelmezi. Úgy véli, hogy a mesék felhasználhatók iskolákban és más csoportos keretek között arra, hogy növeljék valakinek az önismeretét és önbecsülését, valamint a mese izgalmán keresztül pozitív társadalmi növekedést alakítsanak ki. (Baumgartner, 1996)

Azt javasolja, hogy a tanárok, mentálhigiénés szakemberek és mások is megtanulhatnak mesemondóvá válni, ha olyan tapasztalatokon mennek keresztül, amelyek a személyes történetek elmesélésének és a népmesék újramondásának folyamatán keresztül vezetik őket. Ezen túlmenően kiadványuk 2. része e célból tartalmaz egy mesemondó műhelyt, ahol több mint egy tucat tevékenységet mutatnak be. "Ezek a tevékenységek: a szóbeli kommunikáció különböző aspektusait tárják fel; az emlékezet és a vizualizáció mint a mesemondás eszközei; valamint a zene és a művészi kifejezőmód használata a mesemondás részeként". (Baumgartner, 1996)

Boldizsár Ildikó^v, magyar néprajzkutató és népmeseterapeuta szerint a népmesék valójában az emberek különböző élethelyzeteire reflektálnak, sőt: minden helyzetnek (élethelyzetnek és konfliktusnak) van megfelelő népmeséje: "Őseink még szoros kapcsolatban álltak a folklór szimbólumrendszerével, ezért amikor egy mesemondó kiválasztott egy történetet, az emberek megértették, hogy az mit jelent: milyen helyzettel nézett szembe a mesehős (főhős), és hogyan oldotta meg azt."

A népi történetek tehát úgy működtek (és működhetnek ma is), mint személyes problémák megoldására szolgáló fonalak, minták, amelyekből tanulni lehet az összefüggésekről és a problémamegoldásról.

Valóban, ha megnézzük a népmeséket, és mélyebbre ásunk bennük, ezt tapasztalhatjuk: vannak történetek az apai ház elhagyásáról, történetek házassági problémákról, történetek testvérek vagy szülők és gyerekek közötti konfliktusokról, történetek barátságokról és így tovább. Az emberek ezekben a történetekben valahogy mégis megoldják a problémáikat: fejlesztik a személyiségüket, hogy életük királyai vagy királynői legyenek, megölik saját rossz szokásaik és hozzáállásuk sárkányait, és összegyűjtik a saját kompetenciáik és képességeik varázstárgyait. Mivel a történetek nem sárkányokról és varázspálcákról szólnak - ezek mind a küzdelem és a kapcsolódás történetei, amelyekben minden, minden hely, minden személy és lény, minden tárgy a belső világunkban van.

3. A gyermekek szabad játékának támogatása

A harmadik alapvető megközelítésünk az, hogy képessé tegyük az anyákat arra, hogy támogassák gyermekeik játékát, és ezen keresztül lehetővé tegyük számukra, hogy jobban összpontosítsanak, miközben gyermekeik nagyobb szabadságot kapnak.

Sokat írnak a játékról és annak fontosságáról a gyermekek és fiatalok általános fejlődése szempontjából. A szakirodalom egyetért abban, hogy a játék fontos tényezője a gyermekek egészséges fizikai és mentális egészsége fejlődésének, valamint a különböző specifikus készségek fejlődésének a képességétől a kreativitáson át a szociális készségekig.



Amikor a játékra utalunk, a természet szándéka szerinti, szabadon választott játék fogalmára fogunk utalni, amelyben a gyermek irányítja cselekedeteit. "A játék szabadon választott, személyesen irányított és sajátosan motivált folyamat. Ez azt jelenti, hogy a gyermekek és a fiatalok saját ösztöneiket, ötleteiket és érdeklődésüket követve, a maguk módján, a saját meggyőződésük okán határozzák meg és irányítják játékuk tartalmát és szándékát."^{vi} (Playwork Principles Scrutiny Group 2005)^{vii}

Sokat írtak már a gyermekek szabadon választott játékának fontosságáról rugalmasságuk fejlődésének támogatása szempontjából. Russell és Lester (2008) egy nemrégiben megjelent dokumentumában bizonyítékokat gyűjtöttek annak alátámasztására, hogy a gyermekkori játékhoz való hozzáférés nagyon fontos a rugalmasság fejlődésében. "A bemutatott bizonyítékok egyik legfontosabb és alapvető megállapítása...az, hogy a gyermekek játéka elsődleges magatartásformát biztosít a rugalmasság fejlesztéséhez, és ezáltal jelentősen hozzájárul a gyermekek jólétéhez." (Russell és Lester, 2008:47)

A gyermekek szabadon választott játéka fontosságának megértése, mint a gyermekek és fiatalok fejlődése szempontjából biológiai és fiziológiai szükségszerűség, elvezet bennünket a felnőttek helyénvaló részvételének megértéséhez a játékban, valamint ahhoz, hogy izgalmas, kihívást jelentő és neofil játéktérrel biztosítsunk. "... Minél többet játszik egy gyermek egy tapasztalatokkal gazdagított térben, annál jobban fogja tudni megoldani azokat a problémákat és végrehajtani azokat az összetett feladatokat, amelyek elengedhetetlenek a folyamatos túléléséhez és fejlődéséhez."^{viii} (Hughes, 2012:137)

Az Egyesült Királyságban létezik egy Játékmunka (Playwork) nevű szakma, amely a gyermekek számára játszótérek létrehozásával és fenntartásával foglalkozik. A játékmunka a felnőttek által a gyermekek szabadon választott játékának támogatását szolgáló, diszkrét módon nyújtott támogatás. A "playworkerek" szükség esetén segítik a gyermeket, de igyekeznek a lehető legkevésbé feltűnően viselkedni, hogy a gyermekek maguk irányíthassák játékukat. A gyakorlott játékmunkás képes gazdagítani a gyermek játékélményét mind a fizikai környezet kialakítása és a források biztosítása, mind a környezeten belüli hozzáállás és kultúra tekintetében.

A játékmunka Európából ered, amikor a II. világháború alatt és után megfigyelték, hogy a gyerekek a lebombázott területek romjain játszottak, a törmelékben másztak, és talált anyagokból - fából stb. - erődöket és játékeszközöket építettek. Lady Allen of Hurtwood-ot egy dán tájépítész, C. Th. Sorenson, inspirálta, aki felismerte, hogy a gyerekek szívesebben játszanak szabad alkotórészekkel, például botokkal, kövekkel, dobozokkal, kötelekkel és más, nem célirányos anyagokból készült játékokkal, mint az általa korábban épített hagyományos játszótéren fellelhető játékokkal. A dániai Emdrupban 1943-ban új játszótérrel épített, amelyet ő "ócskavas játszótérnek" nevezett, egy olyan helynek, ahol a gyerekek azt alkothatnak és építhetnek, amit a fantáziájuk megenged. Lady Allen ezt a játszótéri koncepciót Angliában is meghonosította, majd átnevezte őket kalandjátsszótéreknek.

Az Egyesült Királyságban ma már számos olyan helyszín létezik, ahol játékmunka folyik, többek között üdülési játszótérek, kalandjátsszótérek, kórházi játszósobák, iskolán kívüli klubok, valamint olyan felzárkóztató játékmunka projektek, ahol a játékmunkások parkokban és mobil játszóbuszokon dolgoznak. Az elmúlt években a globális recesszióval és a politikai elit változásával a játékmunka és a játék értékének elismerése a gyermekek életében csökkent, ugyanakkor az Európai Unió által támogatott projekteknek köszönhetően a játékmunka elterjedt Európa más országaiban is, mint például a jelen projektben (Játékos Utak – Playful Paths) szereplő országokban.



4. A Játékos Utak (Playful Paths) alapvető pedagógiai megközelítése

A szakember alapvető pedagógiai megközelítése döntő fontosságú a tanácsadás szempontjából. Ez a megközelítés feltételezi a kliens fejlődési képességeibe vetett hitet, és célja a kliens saját erősségeinek fejlesztése. A fejlődés minden helyzetben lehetséges, és a kliensek képesek felelősen cselekedni saját fejlődésükért.

Rendszerorientáltság

A rendszerszemléletű tanácsadók feltételezik a segítséget és tanácsot kérő személy autonómiáját, és ezt a személyt "önszakértőnek" tekintik. Az egyén egyedi tapasztalatát úgy értelmezik, mint személyes történetének és a kapcsolataival összefüggő érzelmi és kognitív tapasztalatainak szubjektív feldolgozását. A terápia és a tanácsadás területén a rendszerszemléletű gyakorlat a kliens (ügyfél) gondjaira irányul, és eltekint a patologizálástól és a normatív célok kitűzésétől. A gondozásközpontú, szociálpedagógiai eljárások keretében a rendszerszemléletű gyakorlat az érintett egyén erőforrásaihoz kapcsolódik etikailag igazolható feltételek elérése érdekében.

(<https://systemische-gesellschaft.de/systemischer-ansatz/was-ist-systemisch/>)

Nyitott, ügyfélközpontú alapállás

A tanácsadási folyamat teljes időtartama alatt a fiatalok döntenek a közösen végzett munka tartalmáról. Ők határozzák meg a témát, valamint a munka céljait, célkitűzéseit és ütemét, a tanácsadójuk és társaik támogatásával.

A szakemberek viselik a kockázatát annak, ítélik meg, kategorizálnak, és nem képesek nyitott elmével figyelni és érzékelni. Ez azt eredményezi, hogy saját problémáikra, hipotéziseikre, értékrendjükre vagy céljaikra összpontosítanak, és elképzeléseiket ráerőltetik az ügyfelekre. Ezért a tanácsadás során külön időt terveznek be arra, hogy kifejthessék saját elméleteiket, ötleteiket és javaslatukat. Az ügyfél meghallgatja ezeket, és eldöntheti, hogy melyiket veszi át és hallgatja meg. A tanácsadás tartalmáért továbbra is ő viseli a felelősséget.

Elfogadó, megbecsülő alapállás

A fiatalokat mindenekelőtt úgy kell elfogadni és értékelni, amilyenek - saját történetükkel és személyes hátterükkel, jellemvonásaikkal, egyedi tulajdonságaikkal, képességeikkel, erősségeikkel és gyengeségeikkel. Ez kezdetben banálisnak vagy egyszerűnek tűnhet, de a gyakorlatban nagy kihívást jelent. Az elfogadás és támogatás szempontjai mellett az értékhez hozzátartozik az önállóság és a felelősségvállalás elősegítése és kihívása is. A tanácsadás célja nem az, hogy a fiatalokat felmentse a küzdelmeik alól, vagy életvezetési segítséget adjon, hanem az, hogy képessé tegye őket arra, hogy maguk tegyék meg a szükséges lépéseket. Időnként a kliensek hajlamosak arra, hogy a tettikért való felelősségvállalást elkerüljék. Megpróbálják rávenni a tanácsadót vagy a csoportot, hogy végezze el helyettük a munkát. Ilyen esetekben fontos, hogy a labdát visszapasszoljuk az ügyfél térfelére, hogy motiváljuk őt a munkára. Az erőforrás- és megoldásorientált, valamint a kellemetlen, provokatív vagy konfrontatív kérdések néha hasznosak lehetnek ilyen esetekben.



Ha egy fiatal megszegi a szabályokat, aszociális vagy a célok elérését nem elősegítő viselkedést tanúsít, akkor is meg kell becsülni az illetőt, de megkérdőjelezhető a viselkedése. A személyt szembesíteni kell a meglévő megállapodásokkal, szabályokkal, mások véleményével és viselkedésének következményeivel. Ez a technika egy olyan megközelítés része, amely értékeli és komolyan veszi a kliensét.

Erőforrás- és megoldásorientált alapállás

A Playful Paths egyik célja, hogy segítse a nőket abban, hogy felfedezzék (vagy újra felfedezzék) képességeiket és készségeiket, és ezeket továbbfejlesszék. A Playful Paths ezekből a személyes kompetenciákból és személyiségjegyekből indul ki, és bevonja a társadalmi, anyagi és infrastrukturális erőforrásokat. A szociális erőforrások közé tartoznak a kliens családja, barátai és ismerősei, valamint iskolai, munkahelyi és társadalmi környezetéből származó emberek; az infrastrukturális erőforrások közé tartoznak a lakókörnyezetéből származó emberek, intézmények, egyesületek és köztetek.

Az alapfeltevés az, hogy minden viselkedésnek van értelme és előnyös az azt tanúsító személy számára. Fontos, hogy a személyt továbbra is megbecsüljük, még a feltehetően érthetetlen vagy "negatív" viselkedés esetén is. A tanácsadónak foglalkoznia kell e viselkedések hasznosságával, valamint az esetleges erőforrások azonosításával és elősegítésével.

A tanácsadáshoz és coachinghoz szükséges kulcskompetenciák

A Nemzetközi Coaching Szövetség (International Coach Federation – ICF) meghatározása szerint a coaching: *"... az ügyfelekkel való együttműködés egy olyan gondolatébresztő és kreatív folyamatban, amely inspirálja őket személyes és szakmai potenciáljuk maximalizálására"*. (lásd <https://coachfederation.org/about>)

A Játékos Utak (Playful Paths) szakembere (trénere) alapvető készségeinek leírása az ICF által kiadott készséglistán alapul, amelyet a Játékos Utak trénerével, mint coachokkal és tanácsadókkal szemben támasztott követelményekre tekintettel módosítottak. Az alapkészségek négy csoportba sorolhatók. Maguk a csoportok és az egyes készségek nincsenek súlyozva, azaz semmilyen módon nincsenek rangsorolva.

Az alapokvetések megteremtése

Az etikai irányelvek és szakmai normák betartása: A coaching és a tanácsadás etikai és szakmai normáinak megértése, valamint a képesség, hogy ezeket minden helyzetben megfelelően alkalmazzák.

A megállapodás megkötése: ez magában foglalja a szerepek világos megértését, az ügyféllel való szakmai szintű intimitást és az egyértelmű célmegállapodásokat. A tanácsadás kezdetén világosan meg kell határozni a lehetőségeket és a korlátokat, valamint a tréner szerepét. Egyértelmű célokban kell megállapodni, miközben a tanácsadás során végig megfelelő szintű intimitást kell fenntartani.

A kapcsolat közös megteremtése

Képesség a klienssel való bizalmi kapcsolat kialakítására és a megfelelő csoport légkör megteremtésére: fontos a biztonságos, célorientált keret kialakítása és a tiszteletteljes, bizalomteljes interakció biztosítása.

Tanácsadói jelenlét: Fontos, hogy megfigyeljük, meghallgassuk és érezzük, amit a kliens kommunikál, és érezzük a saját rezonanciáinkat, és ha szükséges, integráljuk ezeket a tanácsadási folyamatba.



Hatékonyan kommunikálni

Aktív hallgatás: Az a képesség, hogy teljes mértékben arra koncentráljunk, amit a kliens mond és nem mond, hogy megértsük az elhangzottak jelentését a kliens céljaival és vágyaival összefüggésben, s hogy támogassuk a kliens kifejezőképességét.

Nyitott, erőforrás- és megoldásorientált, célorientált kérdések: A tanácsadás körülményeitől és fázisától függően megfelelő kérdések feltevésének képessége. A nyitott kérdések a megértést és az ügyféllel való produktív munkát segítik elő; az erőforrás-orientált kérdések támogatják az ügyfelet a készségek és képességek felfedezésében, a megoldás-orientált, célorientált kérdések pedig lehetővé teszik a megoldások megtalálását.

A tanulás és a célok elérésének elősegítése

Tudatosság megteremtése: A több információforrás integrálásának képessége, ezek értékelése és értelmezése oly módon, hogy az segítse az ügyfelet a tudatosság elérésében, és ezáltal lehetővé tegye számára, hogy elérje a kitűzött céljait.

Tervezés és célok kitűzése: Hatékony cselekvési terv kidolgozásának képessége az ügyféllel együtt, a feladatok kiosztása a munkatársak között, és szükség esetén határidők egyeztetése.

Az alapvető kompetenciák részletes leírása a következő címen található:
<http://www.coachfederation.org/icfcredentials/core-competencies/>.



1). *Eszközök a Játékos Utak (Playful Paths) oktatói és tanácsadói számára*

1. Szimbólum-munka (Symbolwork)

a) *A Szimbólum-munka foglalkozások általános felépítése - Az 5 lépés*

Az egyszerűség és a könnyebb olvashatóság érdekében az egyes emberek kategóriáinak esetében csak a női alakot használtuk.

12

Kérdés megfogalmazása

A Szimbólum-munka tanácsadás elején mindig megkérjük a klienst, hogy foglalja össze a történetet, amellyel dolgozni szeretne, és keressen egy kérdést, amelyre választ keres. Általában először egy hosszabb beszélgetésbe bocsátkoznak, de a tanácsadónak a tanácsadói párbeszéd során segítenie kell a kliensnek, hogy pontos kérdéssel álljon elő.

A szimbólum-jelenet beállítása

Körülbelül 10-15 perc alatt és nézők nélkül a kliens saját maga hozza létre/építi fel az Alapvető tisztázás vagy más Játékos Utak tanácsadási forgatókönyveit ("erőforrás- / kompetencia-útvonal", "tervezési útvonal", "belső képek feltárása", "érzelmi szigetek feltárása" vagy "érzések és érzelmek kereké").

Amikor befejezte, mindenki leül az ügyfél és a modellje köré.

A Szimbólum-munka tanácsadásának 5 lépése:

1. LÉPÉS - Bemutatás

Az ügyfél: Bemutatja az előadás címét/témáját. Beszél arról, hogy mit mutatott be. Az ügyfél mindig megadja, hogy melyik szimbólumról beszél. (pl. "ez a kéz jelképezi...").

A csoport (ha a csoport túl nagy, 3 személyt választunk ki): Mindenki figyelmesen hallgatja az elhangzottakat. Tudatában vannak a kliens jelenlétének. Miközben beszél, a csoport figyeli a gesztusait, mimikáját, testtartását, légzését, hangszínét. Mutatja-e az érzelmeit, megérint-e egy szimbólumot, melyiket?

2. LÉPÉS - Ténykérdések

A csoport: A csoport (vagy a 4 kiválasztott személy) tényszerű kérdéseket tesz fel. Ezek a kérdések csak a szimbólumokra, a "láthatóra" vonatkoznak. Nem tesznek fel "miért"- vagy "hogyan lehet"-kérdéseket. Ez nem az értelmezésről, hanem csak a megértésről szól.

Az ügyfél: válaszok a tényszerű kérdésekre.



3. LÉPÉS - Észlelés

A csoport: A csoport közvetlenül a klienshez fordul, leírják mindent, amit érzékeltek és mindent, amit megfigyeltek, miközben elmondták nekik a történetet. Ha valaki érzelmeket észlel, akkor el kell tudnia magyarázni, hogyan érzékelték azokat. (Mimika, gesztusok, hangmagasságok stb.)

Az ügyfél: figyelmesen hallgatja.

4. LÉPÉS - Értelmezés

A csoport: A csoport beszél az ügyfélről. Hangosan gondolkodnak, olyan kérdéseket tesznek fel, mint "Mi a probléma?", "Mi kellene másképp lennie?", "Mit szeretne megoldani, megérteni, megtenni?", "Hol lehetnek nehézségek? Hol nem? "

Az ügyfél: figyelmesen hallgatja, és egyelőre nem válaszol.

5. LÉPÉS - Megállapodás az intézkedésekről

Amikor a csoport befejezte a "hangos gondolkodást", az ügyfél elmondja a csoport megfontolásaival kapcsolatos gondolatait.

- Mi igaz? Mi nem? Hol vannak bizonytalanságok? Vannak-e kétségek?
- Mit szeret hallani? Mit nem szeret hallani?
- Mi a különösen fontos az elmondottakból? Hol szeretné kezdeni?

Következő lépések és lezárás

Az 5. lépés után a tanácsadó segít az ügyfélnek megfogalmazni a coaching ülés utáni következő cselekvési lépéseket. Pontosán mit fog csinálni utána?

Az is segíthet, ha megkér valakit a csoportból, mint "felügyelőt", hogy egy megbeszélte időpontban megkérdezze tőle, hogy megtette-e a megbeszélte lépést.

Ha egyértelmű megállapodás születik, a tanácsadó lezárja a foglalkozást.

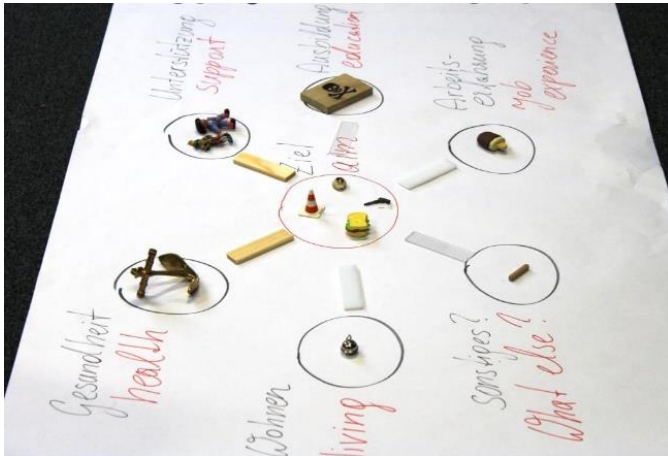
b) Alapvető tisztázás

Az Alapvető tisztázás (Basic Clearing) azért jött létre, hogy a szakemberek számára egy gyors értékelési eszközt biztosítson a találkozó ügyfél szükségleteinek megállapításához. Az értékelés végére a szakemberek az ügyféllel együtt eldöntik, hogy az ügyfélnek milyen szintű szükségletei vannak, és hogy a szimbólumok használata alkalmazható-e rájuk.

A beavatkozás, az alapvető tisztázás a felsorolt eljárást követi.



Itt a kérdés megfogalmazásának első lépése elhagyható. A következő lépés, a szimbólum-jelenet elkészítése az Alapvető tisztázás munkalap segítségével történik. A munkatömbön a középső kör a személyes célokra vonatkozik, míg további hat kör a következőkre: egészségi állapot, életkörülmények, támogató rendszer, iskolai háttér, munkatapasztalat és "bármilyen más".



célját.

A területek és a célok összekapcsolására 3 típusú híd is létezik: az átlátszó, mint a "vékony jég", a fehér, mint a "vastag jég" és a fa, amely szilárd. Ezek a módok azt mutatják, hogy a területek mennyire támogatják az ügyfél

c) Az érzelmek szigetei

Az "Érzelmek szigetei" nevű beavakozást az ügyfelek nagyon jól fogadják, és olyan különböző témákat tud kezelni, mint az érzelmek, jellemzők és célok. Használhatók tisztázásra a "nem tudom, mi történik éppen" értelemben, diagnózis felállítására, döntéshozatalra, csoportos helyzetek vagy kapcsolati szempontok elemzésére.

Az anyagok segítségével sokkal könnyebb hozzáférni az érzelmek gyakran nehezen megfogalmazható témájához.



Az érzelmek szigetei készlet a következő anyagokat tartalmazza: egy darab kék farmer (kb. 150x150 cm), amely az óceánt szimbolizálja. Szigetek alakjában 22 rétegelt lemezdarab található. Ezek a szigetek a következőképpen vannak jelölve:

Szorongás, düh, félelem, depresszió, magány, boldogság, ijedtség, derű, szerencse, nyomorúság, szerelem, vágy, hatalom, irigység, bűntudat, aggodalom, büszkeség, szégyen, fájdalom, vágyakozás, bánat, düh.

A hátukat fekete palával festették. Ezeket az oldalakat krétával lehet felírni, és így további érzelmek hozzáadására vagy a "tulajdonságok" és az "életcélok" feladatokhoz használhatók.

A készlet további elemei közé tartozik egy kis fahajó, 10 zseton, kréta és egy sárga és fekete színű bója. A bója sárga oldala a kellemes, a fekete oldala pedig a kellemetlen érzéseket jelképezi. A zsetonok a személyeket szimbolizálják. A hajó a szállítást szolgálja.

Az egyes lépéseket tartalmazó tanácsadások menete megegyezik az előzőekben leírtakkal, azonban az 5. lépésnél a bóját használhatjuk a következő lépések körüli érzések tisztázására.

d) Az érzelmek és érzések kerek



Az "Érzések és érzelmek kerek" használható az ügyfél aktuális érzelmi állapotának meghatározására. Kezdetben az ügyfél talán megpróbálja elkerülni az "érzés" szó használatát, de az érzések és az érzelmek általában központi szerepet játszanak a döntések meghozatalakor, beleértve a pályaválasztást is. Ugyanakkor a félreértések táptalajául is szolgálnak. A kerek sokéves tapasztalat során fejlesztették ki, hogy segítse az embereket érzéseik és érzelmeik (újra)felfedezésében.

A következő kifejezések találhatóak rajta:

félelem - harag - depresszió - derű - boldogság - szeretet - szégyen - büntudat - szomorúság - düh.

Az érzések véletlenszerűen vannak elrendezve. Ezt a klienssel is közöljük.

Az érzések és az érzelmek általában központi szerepet játszanak a döntések meghozatalakor, így a pályaválasztáskor is. Ugyanakkor félreértések alapját is jelentik. Gyakran hiányzik a közös nyelv. Az érzések és érzelmek kerek segítségével megállapítható, hogy az ügyfél milyen érzelmi helyzetben van. Kezdetben az ügyfél gyakran megpróbálja elkerülni az érzés szó használatát egyáltalán. Ezt gyakran követi az érzelmi zavarodottság fázisa. Félreértéseket különösen az okoz, ha gondolatokat, értékeléseket (pl. magány, bizonytalanság), testi érzéseket (pl. nyomás, fáradtság) vagy fiziológiai tüneteket (pl. pirulás, remegés) neveznek meg érzésként.

A keréssel történő beavatkozás eltér az előző két eljárástól, de kiegészítheti azokat egy coaching/tanácsadás során.

Először arra kérjük az ügyfelet, hogy gondolja át a helyzetét, és írja le néhány mondatban. Abban az esetben, ha a Kereket egy másik beavatkozás után használjuk, erre a lépésre nincs szükség, de azért hagyjunk egy kis időt arra, hogy összeszedjük mindazt, amit megosztottak és megtudtak.

Ezután lassan forgatjuk a kerek, és minden egyes érzésnél megkérdezzük a következőket:

- Érzel ilyen érzelmeket ebben a helyzetben?

A válasz csak igen vagy nem lehet, és addig kell segítenünk, amíg az ügyfél nem jut el a világos válaszig. Elmondjuk nekik, hogy az első reakció általában a legpontosabb. Minden érzést mindig kikérdezzünk, miközben a csillagot lassan úgy forgatjuk, hogy a megfelelő hegye az ügyfél felé mutasson.

A végén összegezzük az érzéseket, amelyek ott voltak jelen, és innen továbbmehetünk egy tanácsadásra, hogy a legfontosabbakkal foglalkozzunk, és intézkedéseket dolgozzunk ki a kezelésükre.

2. "Ha kellek, vigyél el" - munka egy mesével

a) A mese

Ha kellek, vigyél el!

Egy isten háta mögötti faluban élt egyszer régen három fivér. Együtt gazdálkodtak azon a kis földcskén, amelyet a szüleik hagytak rájuk. Mivel azonban ebből nem tudtak megélni, bambuszkosarakat fontak, és a piacon árulták.

De bármilyen szorgalmasan is dolgoztak, és éltek a lehető legerényebben, sohasem maradt egy fölösleges garasuk sem. Vagy a sójuk fogyott el, vagy az olajuk, vagy az egyetlen ócska teáskannájuk lyukadt ki, mégpedig éppen akkor, amikor nem volt a házban egy lyukas garas sem. A legrosszabb idők akkor köszöntöttek be, amikor közeledett az év vége, és meg kellett fizetniük adósságaikat.

– Ez így nem mehet tovább – jelentette ki egyszer Szaburo, a legidősebb fivér. – Elmegyek valahova szolgálatba. Ti addig gazdálkodjatok egyedül, ha megkeresek egy kis pénzt, visszajövök.



A másik két fivér beleegyezett, és Szaburo elindult szolgálatot keresni. Egy távoli városban sikerült is szolgálatba állnia. Egy gazdag kereskedő felfogadta őt kocsisnak. Hat hónapig vásárról vásárra hajtotta Szaburo a sóval, teával és más áruval megrakott szekerekbe fogott lovakat. A kereskedő meg volt elégedve új kocsisával, és amikor a szolgálata lejárt, fölajánlotta neki, hogy maradjon nála még a következő évben is. Szaburo udvariasan megköszönte, de nem fogadta el az ajánlatot.

– Nagyon örülök, uram, hogy meg van velem elégedve, de nekem haza kell mennem. Közeledik az év vége, és az öcséim várják a megtakarított pénzemet, hogy kifizethessék minden adósságunkat.

A kereskedő tehát kifizette a bérét, Szaburo gondosan egy kendőbe kötötte a rézpénzt, és sietett haza. Gyorsan haladt, nagy utat tett meg, de még egy sötét erdőn kellett áthaladnia, mikor alkonyodni kezdett. Szaburo nem szívesen vágott neki az erdőnek, de már előre örült, mit szólnak majd az öcséi, hogy pénzt hoz a házhoz. Bizonyára már türelmetlenül várják, hiszen az év végéig már csak egyetlen nap maradt. De még ha nem is várnák, úgyszincs hol megszállnia éjszakára. Így hát mélyet lélegzett, és elszántan belépett a sötét erdőbe.

Nagyon sietett, nem nézett se jobbra, se balra, csak az ég keskeny sávját figyelte a fák lombja fölött, mert az mutatta az utat. Az erdőben csend honolt, és Szaburo egyre bátrabban rózta az utat. „Az útnak több mint a felét megtettem már. Nemsokára otthon leszek. Mi bajom történhetne?”





Csend és nyugalom honol itt, hát mitől kellene félnem, gondolta. Egyszer csak úgy tűnt fel neki, mintha az út szélén valami fényesség lebegne előtte. Mi lehet az? – ijedt meg, de mindjárt összeszedte bátorságát: csak nem kezdek el éppen most hinni a kísértetekről szóló mesékben? Mégis lelassította lépteit, és éberén figyelte, mi történik előtte. S ekkor észrevette, hogy nem egy, hanem több kis fényecske imbolyog előtte. Egyre több volt belőlük, az út mentén lebegtek, a fák között keringtek, és lassan, nesztelenül egyre jobban közeledtek hozzá. Aztán Szaburo valami susogást hallott, amely lassan morgássá erősödött. A félelemtől szinte kővé válva állt meg, s a keringő, imbolygó titokzatos fényceskék tömkelegéből egyszer csak tisztán hallotta:

– Ha kellek, vigyél el! Ha nem kellek, hagyj itt! Ha kellek, vigyél el, ha nem kellek, hagyj itt! – ismétlődött egyfolytában, és a fényceskék egyre jobban közeledtek.

– Mit csinálnék veletek! Csak ti hagyjatok engem! – kiáltotta Szaburo rémülten, és hanyatt-homlok futni kezdett. Kifulladtan és rémülettől kitágult szemmel rontott be egyenesen a szobájukba, még a szandálját is elfelejtette levetni az ajtó előtt.

Csakhogy már itthon vagyok! – sóhajtott föl, és lerogyott a gyékényre. Öcséi éppen vacsoráztak, mindkettőjük előtt egy-egy tálcscsa köleskása állt.

– Mitől ijedtél meg annyira, hogy még csak nem is köszöntesz bennünket? És nézd csak, hogy bepiszkítottad a gyékényt! Szaburo lehúzta szandálját, és gondosan, nagyon gondosan becsukta az ajtót

– Kedves fivérem, nem is tudjátok, milyen veszedelemtől menekültem meg – kezdte most már kissé nyugodtabban. – Az erdőben, körülbelül félúton a várostól, hirtelen valami fénylő kísértetek támadtak meg. Teljesen egyedül voltam, és sehol se láttam egyetlen olyan zugot sem, ahova elbújhattam volna előlük. Ott keringtek körülöttem, és hangosan kiáltottak: Ha kellek, vigyél el! Ha kellek, vigyél el! Alig menekültem el előlük.

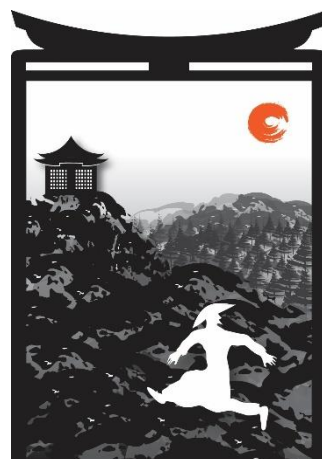
– És semmi mást nem tettek? – kérdezte Hacsiro, a legfiatalabb fivér, aki híres volt erejéről és bátorságáról.



– Azt hiszed, kedvem volt megpróbálni?! Örültem, hogy ők nem vittek el engem! – felelte hevesen Szaburo.

– Furcsa kísértetek – vélte elgondolkozva a középső fivér, Sicsiro. – Ha azt kiabálták: Ha kellek, vigyél el, akkor talán valóban el kellett volna őket vinni. Akkor talán abbahagyták volna a kísértést. Te bizonyára csak azért ijedtél meg annyira, mert nagyon meglepődtél. Azt mondd, hogy félúton a város felé történt? Tudjátok mit, elmegyek oda, és körülnézek.

A középső fivér kiment az esti szürkületbe. Egyre beljebb ment a sötét erdőbe, alig lehetett már látni valamit, és amikor a városba vezető útnak körülbelül a felét megtette, észrevette, hogy az erdő homályában csillog valami. Sicsiro megállt, figyelmesen nézte azt a helyet, de nem látott



egyebet, mint villogó fényecskéket. Közelebb ment tehát, és ekkor valami mormogást hallott, majd ismét tett néhány lépést, s ekkor már egész világosan megértette, amit a fényecskék mondtak:



– Ha kellek, vigyél el, ha nem kellek, hagyj itt! Ha kellek, vigyél el, ha nem kellek, hagyj itt! A fényecskék közben nesztelenül közeledtek feléje, körülfogták, és a kör egyre szűkült körülötte. Sicsirót szörnyű rémület fogta el, már-már úgy látta, hogy a fényecskék rá akarják magukat vetni. Sarkon fordult, betömte a fülét, és hanyatt-homlok menekült, amíg teljesen kifulladásra haza nem ért. Amikor Hacsiro, a legfiatalabb fivér meglátta középső bátyja sápadt arcát, és meghallotta zihálását, határozott hangon megszólalt:

– Mind a ketten gyávák vagytok. Hiszen pusztá szavaktól ijedtetek meg. Semmi sem történt veletek, csak szavakat hallottatok. Most majd én próbálok szerencsét. Bement a kamrába, és egy kötelet hozott.– Majd meglátom, hogy a kísértetek akkor is kiabálni fogják-e, hogy vigyem el

őket, ha kötéllel megyek hozzájuk.

Már teljesen besötétedett, a hold még nem jött föl, s Hacsiro csak emlékezetből tudta az utat, nem látta. Amikor elért arra a helyre, amelyről bátyjai meséltek, meglátta az imbolgó, villogó fényeket. Ragyogva röpködtek körös-körül, s mivel Hacsiro bátran folytatta útját, csakhamar teljesen körülvették. S ekkor tisztán kivehető hangok ütötték meg a fülét:

– Ha kellek, vigyél el, ha nem kellek, hagyj itt! Ha kellek, vigyél el, ha nem kellek, hagyj itt! Hacsiro úgy érezte, hogy az egész erdő remeg ettől a titokzatos susogástól:– Ha kellek...

– Hát persze hogy kellesz! – kiáltotta Hacsiro, és odatartotta a hátát: – Hát akkor hopp! Ugorj föl, hadd látom, ki fia-borja vagy! Abban a pillanatban eltűntek a fények, a sutogás abbamaradt, és Hacsiro hirtelen rettenetes terhet érzett a hátán, már-már összeroskadt alatta, de végül mégis sikerült talpon maradnia.

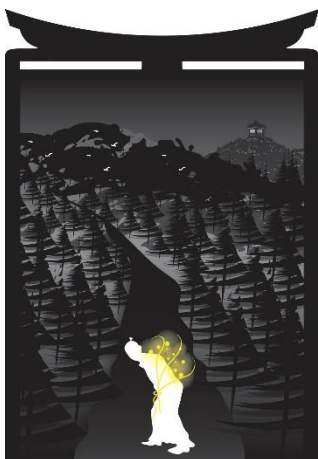


– Elszámítottad magad, kísértet! Én nagyon erős vagyok. Nemigen akad valaki, aki ujjat mer húzni velem.



Leoldotta a derekára csavart kötelet, átvette a hátát nyomó furcsa terhén, és jó szorosra húzta. Kiegyenesedett, helyreállította az egyensúlyát, és elindult haza. Már koromsötét volt, de a Hacsiro hátán ülő furcsa kísértetből olyan fény áradt, hogy az utat úgy látta, mint fényes nappal. A teher a hátán lépésről lépésre nehezebb lett, és Hacsiro, noha messze földön híres volt óriási erejéről, alig bírta hazáig cipelni. Nagyon megörült, mikor végre belépett az udvarra, és le akarta dobni hátáról a terhet. De hiába oldotta el a kötelet, hiába erőlködött, forgott jobbra-balra, a teher a hátán maradt, mintha odaragadt volna.

– Azt hiszed, nem engedsz el? – dühödött meg Hacsiro. – Kelltéél, de nem a hátamra! No várj csak, majd én megmutatom neked!



Gyorsan bement a konyhába, és háttal nekivágódott a falnak. Tiszta csengő hang zendült meg, de a teher továbbra is ott maradt Hacsiro hátán.

– Csak ne hidd, hogy elbánsz velem! – kiáltotta most már még dühösebben Hacsiro, kihátrált a hátsó helyiségbe, nekifutott, és teljes erejéből nekivágta a hátát a mennyezetet tartó középső oszlopnak. Az ütéstől a földre rogyott, de ugyanakkor vidám csengés hangzott föl, és a padlón mindenfelé aranyak szóródtak szét. Annyi volt belőlük, hogy még az udvarra is kigurult néhány, és a fivérek még hosszú idő múlva aranypénzt fedeztek fel egy-egy nyílásban

vagy résben. Örömük nem ismert határt, amikor meglátták, milyen nagy vagyont hoztak, s a két idősebb fivér egymást túlkiabálva dicsérte bátorságáért a legfiatalabbat.

– Hahaha! – nevettek még sokáig azután, hogy az aranyak szétgurultak. – Szép kis kísértetek voltak azok! Aranyak, amelyek emberek közé vágyakoztak!



Ezután elégedetten és egyetértésben éltek együtt kis házukban, és még ma is így élnek, ha meg nem haltak.



b) Mesekalauz

Ez a japán mese más, mint amit Európában megszoktunk, bár az eleje nagyon tipikus. Három testvér, akiket a szüleik magukra hagytak, és meg kell oldaniuk a megélhetésüket, a legidősebb pedig elindul szerencsét próbálni, később csatlakozik hozzá a középső, végül pedig a legkisebb. Több ilyen mese is van, mert az élethelyzet is nagyon "tipikus" - a saját életünket kell megteremtünk. A hogyan az érdekes különbség ebben a mesében.

Számos mese foglalkozik a szülői örökség kérdésével - itt a mese kezdetén ez az örökség már feldolgozott és hiányosnak találtatott. Maga a tanya, még más jövedelmekkel együtt sem elegendő egy teljes család megélhetéséhez. Ez több családnál is jól ismert helyzet, és általában az egyik fő oka annak, hogy mindkét szülőnek (vissza) kell mennie dolgozni. A mese mondatai: "Ez így nem mehet tovább. Elmegyek valahova szolgálni (dolgozni)" - többünk számára ismerős.

A mesék általában útmutatót mutatnak nekünk a helyzet megoldásához, nem túl konkrét útmutatót, hanem inkább a főbb lépéseket, amelyeket meg kell tenni. Itt, ebben a mesében a megoldás elég gyorsan jön: Szaburo elmegy, munkát talál, pénzt keres, de a végén ez a pénz éppen csak arra elég, hogy az év végéig megéljen. Mégis, sokunknak - köztük Szaburonak is - elég ez a biztonság. Még akkor is, amikor a lehetőség kínálkozik, ijesztőnek tűnik, és elmenekülünk, és maradunk annál, amink van.

Minden "három testvér szerencsét próbál" típusú mesében a testvéreknek bátorságpróbákra kell átesniük, és ez itt is így van, csak ebben az esetben nem egy szörny, sárkány vagy boszorkány, hanem fények bölcsekednek, nem is túl ijesztőek, és talán fel is világosítják az erdő sötéttségét.

A mi életünkben is vannak lehetőségek, amelyek néha jönnek és suttognak, és csak rajtunk múlik, hogyan reagálunk. Ahhoz, hogy megtaláljuk a helyes reakciómodot, ismernünk kell önmagunkat, és ezt a japán testvéreknek is tudniuk kell. A legidősebb fiú megijedt és hazaszaladt az erdőből. A középső először alaposan felmérte a látványt, de mégis megijedt. A legkisebbnek kellett a legfiatalabbnak, aki tudta magáról, hogy mire képes, hogy végül kiálljon a kihívás és a lehetőség elé: "Nagyon erős vagyok. Alig van valaki, aki keresztbe mer tenni nekem".

A mesékben az erdőben való tartózkodás gyakran az önmagunk megismerésének helyét jelenti. Amikor egyedül vagy, a sötétben, a félelmeid felerősödnek, és a félelmeid leküzdéséhez képesnek kell lenned bízni önmagadban és az erődben. A testvérek megpróbáltatása itt azt a próbát jelenti, hogy képesek legyőzni a félelmeiket, hogy nem tudunk megállni a közelgő kihívással szemben, és képesek vagyunk bízni önmagunkban, hogy bármi is jön, azt tovább tudjuk vinni. Ez a próba, csak a legfiatalabb testvér ment át. És ez a kihívás, egy munkába visszatérő nőnek is képesnek kell lennie arra, hogy átmenjen.

A három testvér, akik ugyanazt a próbát teszik a mesékben, azt jelenti, hogy lehetőségünk van a hibáink kijavítására. Előfordulhat, hogy egyszer visszalépünk egy kihívástól. Az is megtörténhet, hogy legközelebb alaposabban mérlegelünk, és mégis visszalépünk. Mégis van lehetőségünk harmadszor is megpróbálni és győzni.

A tündérmese nem olcsó árut árul: az, hogy megragadjuk a lehetőséget (vagy a fényeket), még nem jelenti azt, hogy könnyű lesz a hazaút. Hachirónak nagyon nehéz út áll előtte, ahol nehéz a teher. Ilyenkor a teendő lépés: kiegyenesedni és visszanyerni az egyensúlyt, majd elindulni a hazafelé vezető úton. Hogyan egyenesítsük ki magunkat és nyerjük vissza az egyensúlyunkat? Hogyan cipeljük a

nagyon nehéz terheket? A család és a munka együtt nagyon nehéz teher. Vigyáznunk kell, és meg kell találnunk a jó egyensúlyt, hogy tovább tudjunk menni, amíg hazaérünk.

Ahol egy új kihívás vár Hachiróra: megszabadulni a nagy zsáktól a hátán. Ugye mindannyian szembesülünk azzal is, hogy ez nem olyan egyszerű? Nehéz a mindennapokban, és még nehezebb, amikor befejezünk/lezárunk egy nagyobb projektet, vagy egy tárgyalást, tanulmányokat, munkahelyet.

Szaburo berohan a térbe, pusztítást, piszkot csinál, és megijeszti a testvéreket. Hachiro is megérkezik, és máris le akarja venni a terhet odakintről, és nem veszi be, azonban ez nem lehetséges. Nehéz dolga van a lepakolásnak, olyan nehéz, hogy az ütéstől a földre esik. Ám mikor feláll, látja, hogy aranyérmék borítják a földet, és mint most megtudjuk, a későbbiekben is csak úgy felbukkan belőlük néhány itt-ott.

Érdeemesnek bizonyult megküzdeni a félelmekkel, vállalni a fényeket, visszanyerni az egyensúlyt, megtenni a nehéz utat, a még nehezebb lerakodást.

c) Merre indulj, ha önállóan dolgozol a mesével?

Egy mese segítségével önmagunkon dolgozni izgalmas feladat, ámde egyáltalán nem egyértelmű. A mesékben a rend helyreáll a végére, a mese hőse bejár egy általános utat, és önmaga fejlődésének egy következő fázisába lép.

Ez a feladatunk nekünk is – a mesei fordulatokat, „kódokat” önmagunk életére értelmezve megtalálni azokat a lépcsőket, amelyek segítenek abban, hogy saját életünk uraivá, úrnőivé váljunk.

Mikor elkezdünk dolgozni önmagunkkal a Mese a Napról című mese segítségével, először csak hallgassuk meg vagy olvassuk el a mesét, majd dőljünk hátra, és hagyjuk, hogy átjárjon bennünket a mese hangulata. Akár a szemünket is becsukva találunk egy ízt, egy illatot, egy képet a meséből. Mi az, amit kihoznánk a meséből, ha tehetnénk? Vajon a mese helyszínei között éppen hol járunk, és milyen szerepben vagyunk?

Ezt követően fogjunk egy ceruzát, és (a kártyákon, vagy éppen itt a szövegben megfogalmazott) kérdésekre írjuk össze a válaszainkat. Azokkal a kérdésekkel foglalkozunk, amelyek a leginkább megszólítanak. Nem biztos, hogy minden kérdés releváns számunkra, de amelyek igen, azon érdemes akár hosszabban elgondolkodni, sőt akár másokkal is beszélgetni róla – szüleinkkel, barátainkkal, társainkkal vagy épp segítőkkel.

Mégis milyen módon történik ez? Valószínűleg valamilyen szereplő, valamilyen helyszín, valamilyen tárgy megragadja a fantáziánkat. Az egyes mesei elemek nem feltétlenül ugyanazt jelentik mindenki számára, sőt, valójában amikor magunkkal dolgozunk a mesén, teljesen magunkra értelmezzük azokat a helyzeteket, karaktereket stb., amik a mesében megjelennek.

Nézzük elsőként a mese szereplőit. Minden szereplőnek üzenete van. Mindegyiknek megvan a maga erőssége, szerepe, üzenete:



- Szaburo a legidősebb. Ő a felelős, és ő az, aki először dönt a családi ház elhagyásáról. Ő is jó munkás, jó alkalmazott. Ő azonban a biztonság kedvéért megy. Nem akar előléptetést, nem akar lehetőségeket. Csak haza akar menni, és leadni, amit megkeresett.
- Sichiro a középső. Ő az, aki értékeli az információkat, mielőtt döntéseket hoz. Ő vezeti az otthont, amíg Szaburo távol van. Természetesen ő veszi át a feladatot, miután az idősebbik nem teljesíti azt.
- Hachiro a legfiatalabb. Ő a legerősebb és a legbátrabb is. Nem elemez túl sokat, megy és azt teszi, amit gondol. Vállalja a kihívásokat. Kimondja a véleményét ("gyávák vagytok"), és betartja a szavakat. Nem hátrál meg a kihívástól, viszi azt, és le is tudja szedni, ha végeztek vele.

Milyen jellemzők ismerősek számunkra? Egy olyan mesében, amelyben három testvér van, általában azt kell megértenünk, hogy ők ugyanannak a személyiségnek különböző aspektusait képviselik. Mit találunk magunkban a háromból? Milyen tulajdonságokat erősítsünk, mit engedjünk el?

A történet jeleneteibe is bepillantunk. Ha a történet tájképe egyben a saját történetünk tájképe is, akkor hol vagyunk?

- A családi ház, a kezdetek kezdetén. Biztonságos, meleg, de nem eléggé. Talán anyagilag, talán intellektuálisan, talán fizikailag korlátozónak találjuk. Többet akarunk. Készek vagyunk elmenni? Készen állunk arra, hogy szembenézzünk a külvilággal?
- A munkahely, Szaburo kocsivezetői pozíciója. Egy ideig jó, új helyekre viszi őt (és minket), de ez sem bizonyul elégségesnek. Vannak hasonló tapasztalataink a munkahelyekkel kapcsolatban? Mi volt benne jó? Miért maradtunk ott, amíg maradtunk? Mi nem volt elég? Mik voltak a kérdéseink, problémáink? Mit kerülnénk el a következő helyen?
- Az erdő első fele, ahol magunkkal szembesülünk. Az önreflexió tere. Ki vagyok én? Elég erős vagyok, elég bátor, ... elég? Mit félünk meglátni magunkból? Szaburo-nak magával kell beszélnie, hogy semmi rossz nem történhet. Mégis gyakran félünk attól, hogy jobban megismerjük magunkat, mert félünk szembenézni azzal, amivel ott találkozhatunk.
- A tisztás a fényekkel az erdőben. Ez az a hely, ahol a lehetőség kínálkozik, és ahol a félelmeink is a legnagyobbak. Valóban ezt látom? Ezek a fények/aranyak vagy kísértetek, amelyek el akarnak ragadni és bántani akarnak? Mi romolhat el?
Félelmeink sokszor megakadályozzák, hogy éljünk a lehetőségekkel, azonban félelmeink segíthetnek abban is, hogy ne sérüljünk meg. Korábbi tapasztalataink - és valószínűleg Szaburo-nak volt a legtöbb ilyen - óvatosabbá tehetnek bennünket, de vajon mennyi óvatosság elég. Megtörténhet, hogy az óvatosság megszabadít minket a lehetőségektől?
- A hazafelé vezető út. Itt Hachirónak ki kell egyenesednie, egyensúlyát visszanyernie, és cipelnie kell a nehéz, egyre nehezedő terhet. Ne adja fel. Bár csak pár sor a történetben, ez a leghosszabb időszak a saját élettörténetünkben. Vajon elég rugalmasak és erősek vagyunk-e ahhoz, hogy ne adjuk fel, és addig hordozzuk a terheket, amíg csak kell? Bármilyen projektbe, ötletbe, tanulásba, újrakezdésbe, vagy akár új hobbiba kezdünk, eljön az az idő, amikor már csak tehernek fog tűnni. Hogyan tudjuk visszanyerni az egyensúlyunkat, és hogyan tudjuk folytatni?
- Újra itthon, kirakodnak. Ez is egy döntő fontosságú állapot. Hogy képesek legyünk befejezni, felszállni, lezárni azt, amit elkezdtünk. Többen megrekedtek, és képtelenek elhagyni a



terheiket, legyen az egy túl nagy ház, egy túlságosan dicséretes munkahely, egy nem működő kapcsolat, vagy egy nem működő családi struktúra. Gyakran kapjuk azt a tanácsot, hogy "csak engedjük el", de a valóságban az elengedés gyakran nagyon nehéz és fájdalmas feladat. Hachirónak többször is meg kell ütnie magát különböző helyeken, hogy képes legyen "elengedni". Mi a saját stratégiánk az elengedésre? Készíthetünk rituálét, hozhatunk racionális döntési folyamatot, adhatunk közvetlen utasításokat magunknak, hogy mit tegyünk, ha elérjük azt a pontot, amit el akartunk érni.

Ehhez azonban azt is tudnunk kell, hogy mikor van ez a pont. Mit akarok elérni? Hogyan néz ki? Hogyan nem fogok a szükségesnél több erőfeszítést tenni? Hogyan fogom befejezni és lezárni?

A történetben szereplő tárgyak is segíthetnek. A mesékben szereplő tárgyak olyan erőforrásokat képviselnek, amelyek segíthetnek a mesében szereplő problémák megoldásában. Ebben a mesében három reprezentatív tárgyat érdemes megnézni:

- A rézpénz, amit Szaburo az éves munkájáért kap. Ez az érme az alapvető szükségleteket jelképezi, amelyeket ki lehet elégíteni. Fedezi, amire szükség van, de másra nem elég. Érdemes megnézni, hogy mi/mennyi a saját rézpénzünk. Mi az, amit meg kell tennünk, és el kell érniünk, hogy ne essünk szét (és adósságba).
- A kötél. Ez az az eszköz, amely segít Hachirónak, hogy a súlyt hordozza, és ne veszítse el (a testét erősítve). Ez jelképezi azt az erőforrást, amellyel át tudjuk vinni magunkat a kihívásokon, amelyekkel szembe kell néznünk. Írjuk fel a kötél csomóit: melyek azok az erőforrások, amelyek segíthetnek a súly cipelésében? Gyűjtsünk össze minél többet, és mindig hozzátehetünk még valamennyit. A kötél lehet a személyiségünk szorításai, a kapcsolataink, a tárgyaink, a képességeink. Soha ne felejtjük el, hogy egyre erősebb kötelet építünk.
- A fények, amelyekről kiderül, hogy aranyérmék. A lehetőségeket jelképezik (amelyek néha hamisak), de valójában az eredményeket is. Amikor a lehetőségeket nézzük, az eredményekre is gondolnunk kell. Milyen lehetőségeink vannak körülöttünk? Még ha elsőre ijesztőnek is tűnnek, amikor a lehetőségeket értékeljük, nem szabad hagynunk, hogy kritikusak legyünk. Csak gyűjtsük össze az összes előttünk álló lehetőséget, az életünk azon területén, ahol változást szeretnénk: ez lehet egy új munkahely megtalálása, valami új tanulmányok folytatása, költözés egy másik városba vagy országba, egy új kapcsolat kezdete, vagy az, hogy egyedül kezdünk el élni. Mitől félünk ezekkel a lehetőségekkel kapcsolatban? Mi romolhat el? Milyen kihívásokat, terheket jelentenek, ha sikerül rájuk lépniük? Van-e elég erős kötelünk, hogy a hátunkra kössük őket? Lesz-e elég erőnk és ravaszságunk, hogy megszabaduljunk tőlük, ha úgy gondoljuk? Milyen aranyérmék várnak ránk az út végén?

Láthatóan több irányból is elindulhatunk, amikor a mesével dolgozunk önmagunkon. Nincs egy, lineáris megközelítés, bár a helyszínek és az ott megfogalmazott feladatok kifejezetten egymásra épülnek, ám a többi témával körülbelül bármilyen sorrendben foglalkozhatunk.

Nem szabad túl gyorsan a mese végére érni. Néha évekbe telik, mire igazán kezünkbe vehetjük az életünk irányítását. A feladat itt az, hogy megfogalmazzuk az oda vezető lépéseket, és időről időre ellenőrizzük, hogy jó irányba haladunk-e, hagyjuk-e, hogy az aranyérmék a hátunkra ugorjanak (persze csak akkor, ha akarjuk őket), és azt is, hogy készen állunk-e arra, hogy elengedjük őket, és csak visszatápláljanak minket.



d) *Merre indulj, ha segítőként dolgozol a mesével?*

Amikor segítőként szeretnénk dolgozni a mesével, az első lépés, hogy magunk is dolgozzunk a mesével – vagyis az előző fejezet lépéseit is átgondoljuk.

Szükséges, hogy a „szubjektív” meseértelmezés, a mese önmagunkra való értelmezése megtörténjen, mielőtt segítőként kezdünk a mesével dolgozni, hiszen nagyon fontos, hogy ne a saját értelmezésünket próbáljunk ráerőltetni a kliensekre. Ehhez viszont tudni kell, hogy mi a saját értelmezésünk. Másrészt azért is fontos a mese értelmezése önmagunk életére vonatkoztatva, hogy ne a klienssel történő munka közben szaladjunk bele olyan kérdésekbe, témákba, amelyek bennünk is érzelmi reakciót váltanak ki.

Ezzel párhuzamosan azonban a mesét magát is értelmeznünk kell, átgondolni a kliens szempontjából a lehetséges értelmezéseket.

Boldizsár Ildikó objektív és szubjektív mesemátrixnak hívja a két megközelítési módot. Az objektív mátrix elkészítésekor a mesét értelmezzük, a szubjektív mátrixban viszont magunkat vizsgáljuk a mese tükrében.

A "Ha kellek, vigyél el" mese objektív mátrixa:

- a) Ki a mese hőse? - A hős az, aki fejlődik, aki szembenéz a kihívással. Ezúttal Hichiro az.
- b) Milyen az élethelyzet? - Kétségbeesett szükségünk van a változásra, mert ami van, az nem elég.
- c) Mi a mese kihívása? - A fő kihívás az, hogy a testvérek képesek-e szembenézni félelmeikkel, összeszedni erőforrásaikat, és kiállni a lehetőségért, ami adódik számukra.
- d) Kik/mik a segítők? - Ebben a történetben az egyetlen segítő szereplő annak az autóbussznak a tulajdonosa, ahol Szaburo dolgozik. Ő segít a túlélési szinthez, és tulajdonképpen kíséri Saburót, hogy sokáig maradjon ezen a szinten. Azonban utána is minden gond nélkül elengedi őt.
- e) Ki az ellenfél? - Az ellenfél az ismeretlentől való félelmük, és a félelmeik, ha elégségesek.
- f) Mi a megoldás? - Hogy szembenézzünk a félelmeinkkel, vállaljuk a lehetőséget, tegyük meg a megvalósítás nehéz útját, és legyünk képesek lezárni és letenni.

A "Ha kellek, vigyél el" mese szubjektív mátrixa:

- a) Ki vagyok én a történetben? Melyik testvér? Vagy esetleg a kocsis tulajdonosa? Vagy az aranyérmék?
- b) Hol vagyok én a történetben? Lehet, hogy én magam vagyok a tisztáson, hogy szembenézzek a félelmeimmel és vállaljam a terhet. Vagy már felvállaltam, és cipelek egy nehéz terhet. Vagy már le is vettem, és élvezem a termést.
- c) Mi itt az én szerepem? Mi a feladatom ezen a helyen?
- d) Mi a saját belső ellenfelem, amit le kell győznöm ahhoz, hogy továbblépjek?
- e) Mi a belső segítségem, a saját erőforrásaim a változáshoz?

f) Milyen tárgyat hoznék ki magamnak a történetből?

g) Mi az a nagyon konkrét dolog, amit meg kell tennem, hogy ebben a helyzetben továbblépjek?

A történet alapos átgondolása után elkezdhetünk együtt dolgozni az ügyfelünkkel (ügyfeleinkkel) a történeten. Ha egyéni segítő folyamat keretében dolgozunk a klienssel, a fő kérdés valójában az, hogy hol kezdjük, melyik helyen, a fejlődés melyik szakaszában van a kliensünk. Lehet, hogy ezt már az előző beszélgetések mentén kiderítettük, de lehet, hogy mi adjuk át nekik a történetet, vagy ők hallgatják meg, és ezt maguk állapítják meg.

Ezután az ügyfél értelmezése és az előző üléseken elhangzott értelmezések alapján a facilitációs folyamat során - amely néha több ülést is igénybe vehet - végigmegyünk a korábbi üléseken és a kártyákon megfogalmazott kérdéseken. Nem minden kérdéssel kell dolgozni, egyesek relevánsak, mások kevésbé. Lehetséges, hogy a kártyán szereplő kérdésekből új kérdések merülnek fel, és onnan haladunk tovább. A kártyákon főként kérdések vannak, néha azonban az olvasó egyértelműen egy megoldandó problémát kap.

Néha előfordulhat, hogy olyan témával találkozunk, amely már nem tartozik ennek a történetnek a tárgykörébe. Ilyenkor folytathatjuk egy másik történettel, és később visszatérhetünk ehhez a történethez.

A folyamat célja, hogy megtaláljuk a lehetőségeket, valamint megtaláljuk és szembenézzünk ügyfeleink félelmeivel.

A következőkben javaslatokat adunk arra vonatkozóan is, hogyan lehet csoportokban foglalkozni a történettel.

e) Csoportokkal való munka

A mesecsoport célja: a belső erőforrások feltárása és mozgósítása annak érdekében, hogy a résztvevők megerősödjenek abban, hogy szembenézzenek a kételyeikkel, félelmeikkel, megragadják a lehetőségeket és továbblépjenek velük.

Célcsoport: nők, akik újrarendítik a karrierjüket, miután otthon maradt anyák voltak.

Időtartam: 60 perc

A résztvevők száma: legfeljebb 20 fő

A helyszín előkészítése:

A mesecsoport helyszínét a történet hangulatának megfelelően kell előkészíteni. Fontos, hogy a résztvevők körbe tudjanak ülni - esetleg ne székeken, hanem párnákon. Legyen egy világos belépési pont, ami lehet a terem ajtaja, de ha ez nem lehetséges, vagy a terem túl nagy, akkor egy "kaput" kell felállítani.

Elegendő, de nem túl sok világításnak kell lennie. Ha vannak asztalok, helyezze őket a szoba szélére, hasznosak lehetnek az egyéni munkához. Ha nincsenek asztalok, hozzon magával rajzlapokat vagy mappákat, amelyekre a résztvevők írhatnak vagy rajzolhatnak.

A "kapu" mellett, már a téren belül készítsünk szimbólumkártyákat, amelyek közül a résztvevők a belépéskor választhatnak, és a választásukkal elfoglalhatják a helyüket. Ezek lehetnek OH-kártyák, Dixit-kártyák, vagy akár saját kép- vagy képeslapgyűjtemény, a lényeg, hogy különböző helyzeteket és érzéseket fejezzenek ki, és legalább a résztvevők számának másfél-kétszerese legyen, hogy mindenki választhasson.

A kör közepére érdemes egy színes sálát, esetleg egy virágot vagy a történethez kapcsolódó szimbólumot tenni. A japán történetünk esetében ez lehet érme, vagy kis gyertyaláng is.

A körön kívül, a segítő közelében helyezzen el minden más, használni kívánt kelléket, beleértve a népmesekártyákat, valamint a színezéshez és az íráshoz szükséges kontúrokat.

Ha a történetmesélés videó segítségével történik, a számítógépet, a projektort, a vetítövásznat/fali felületet és a hangszórókat is fel kell készíteni és tesztelni kell, hogy ne akadályozzák a folyamatot.

Ha a csoport a teremben gyűlik össze, amikor elkezdjük, kérj meg mindenkit, hogy hagyja el a termet, és csak akkor mutassa ki a szimbólumkártyákat, sálakat, szimbólumokat, amikor a csoport kint várakozik.

Szükséges eszközök: Kendő a kör közepére, dekorációs tárgyak, szimbólumkártyák, szükség esetén írótübök, tollak, színes ceruzák, rajzeszközök, a népmesekártyák, és minden résztvevő számára elegendő példány a kinyomtatott vázlatokból.

Esetleg: számítógép, projektor, vetítövászn/fal, hangszórók.

Forgatókönyv: (az időpontok hozzávetőlegesek, csoportfüggőek)

1: Beléptetés

Időtartam: 5 perc

Engedje be a csoport tagjait, lehetőleg egyszerre csak egyet, és adja meg nekik a következő feladatot:

- Mik a legnagyobb kétségei/félelmei, amikor egy új lehetőséggel szembesül? Válasszon egy kártyát, amely ezt kifejezi, majd foglaljon helyet ezzel a kártyával.

Amikor mindenki döntött és leült, csatlakozzunk.

2. Ráhangolódás

Időtartam: 10-15 perc

Beszélgék meg a résztvevők által választott kártyákat. Ne menjetek körbe, nem feltétlenül kell mindenkinek megosztania a kártyáját, azonban adjatok elég időt a megosztásra mindenkinek, aki szeretne. Előfordulhat, hogy csendben maradunk, elegendő teret adva az elmélkedésnek.



3. Mesemondás

Időtartam: körülbelül 10 perc

A mesélés elején kérje meg a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket és lazítsanak. Akár egy rövid relaxációs gyakorlatot is vezethet, hogy elcsendesedjenek és befelé fordítsák a figyelmüket.

A legjobb, ha a saját szavainkkal meséljük el a történetet. Ha ez nem esik jól, akkor meghallgathatunk egy meglévő felvételt is, vagy felolvashatjuk a történetet papírról.

A történet végén ismét kérje meg a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket, és hagyjon elég időt saját belső képzeletük aktiválására, majd adja meg a következő feladatokat:

- Válassz egy színt a történetből!
- Válassz egy illatot a történetből!
- Válassz egy tárgyat a történetből!
- Nézz körül, hol vagy a történetben? Mi vesz körül téged, kik vesznek körül?
- Mi a feladatod ott?

4. Feldolgozás:

Időtartam: 35-40 perc

Miután mindenki visszatért a történetből, beszéljétek meg, hogy ki mit vett ki a történetből, milyen tájban találta magát. Nem kell válaszolni, mindenki önként jelentkezhet, ha akar. Ezután terítsétek ki a rajzeszközöket és a táblákat, és adjátok oda a képeket, hogy színezzék ki és írják le őket, rövid időre az egyéni munkára.

- 1) Az első feladat a rézérmmel való munka. Mondd el nekik, hogy a történetben a rézpénz Szaburo keresete volt, amely a testvérek adósságát fedezte.
Hagyja, hogy átgondolják, milyen minimális igényeik és követelményeik vannak, amelyeket a jövőben szeretnének kielégíteni.
- 2) A második feladat a kötéllel való munka. Mondd el nekik, hogy a történetben a kötél az erő érzetét adja Hachirónak, és a hátán lévő teher megerősítésében, valamint a teher cipelésében is segít.
Hadd gondolkodjanak azokról a személyes készségekről, tárgyokról, kapcsolatokról, egyéb erőforrásokról, amelyek kötélként szolgálnak az életükben.
- 3) A harmadik feladat az aranyérmével való munka. Mondd el nekik, hogy a történetben az aranyérmék először ijesztő, ismeretlen fényként jelennek meg, de végül hosszú távú táplálékot és lehetőségeket nyújtanak.
Kérje meg őket, hogy gyűjtsék össze azokat a lehetőségeket, amelyek ezen a szinten körülöttük vannak. Melyek azok, amelyek ijesztőek? Melyek lehetnek hosszú távon táplálóak?
Adjon nekik házi feladatot, hogy otthon tovább dolgozhassanak a "fényekkel és aranyakkal".

Rövid egyéni munka után - amíg még lehet rajzolni és írni - megnyithatjuk a lehetőséget, hogy aki szeretné, megossza, amit írt.

5. Zárás / kiléptetés:

Amikor lejár az időnk, még mindig lesznek emberek, akik rajzolnak, színeznék, dolgoznak. A foglalkozást azzal zárjuk, hogy a következő néhány percben mindenki elhagyja a meseteret. Kimegyünk a kapuhoz, és egyesével találkozunk, aki készen áll.

Ott megkéred, hogy mondja meg az egyik aranyérmét, amit azonosítottak, és amit szeretne megszerezni. Ezután kívánj nekik erőt és szerencsét az aranyvadászat folytatásához.

3. A gyermekek támogatása - a játék támogatása

A szülőkkel dolgozó szakemberek számára fontos, hogy felismerjük a szabad játék előnyeit a gyermekek fejlődésében. A szabad játék ösztönzésével támogathatjuk a gyermekek kreativitását, problémamegoldó készségét és szociális fejlődését. A szabad játék lehetővé teszi a gyermekek számára, hogy felfedezzék érdeklődési körüket és saját döntéseket hozzanak, ami az önirányítás és az önbizalom érzéséhez vezet.

Gyakorló szakemberként hajlamosak lehetünk arra, hogy strukturált tevékenységeket javasoljunk, vagy irányítsuk a gyermekek játékát. A kutatások azonban kimutatták, hogy a szabad játék döntő fontosságú a gyermekek fejlődése szempontjából. Lehetővé teszi számukra, hogy gyakorolják a döntéshozatalt, megtanulják az érzelmeik és viselkedésük önszabályozását, és a társakkal való interakció révén szociális készségeket építsenek.

A szabad játék elősegítésével támogathatjuk a szülőket abban is, hogy időt találjanak az öngondoskodásra és más tevékenységekre. Amikor a gyermekek önirányított játékkal foglalkoznak, a szülőknek több idejük marad arra, hogy saját szükségleteikre koncentráljanak.

Hogyan ösztönözhetjük tehát a szabad játékot a családokban, akikkel dolgozunk? Fontos, hogy tájékoztatást adjunk a szabad játék előnyeiről, és javaslatokat tegyünk arra, hogy a szülők hogyan teremthetnek biztonságos és ösztönző környezetet gyermekeik számára a felfedezéshez. Tanácsokat adhatunk a képernyő előtt töltött idő korlátozására, a gyermek vezetésének követésére és a kreativitás ösztönzésére olyan nyílt végű anyagokkal, mint a hasábok, a játékgyurma és a művészeti eszközök.

A szabad játék előtérbe helyezésével nemcsak a gyermekek fejlődését támogatjuk, hanem a családok számára is pozitív és erősítő környezetet teremtünk. Dolgozunk tehát együtt a szabad játék ösztönzésén, és lássuk a saját magunk és a családok, akikkel dolgozunk, számára is előnyös eredményeket.

a) Laza játék = mindennapi játék!

A laza alkatrészek játéka egy olyan játéktípus, amely nyitott végű anyagokat tartalmaz, amelyeket különböző módon lehet mozgatni, manipulálni és kombinálni. Ezek a "laza alkatrészeknek" nevezett anyagok gyakran természetes vagy újrahasznosított tárgyak, például kövek, pálcikák, kagylók, szövetszabványok és fakockák. A kötetlen játék lehetővé teszi a gyermekek számára, hogy felfedezzék kreativitásukat, problémamegoldó készségeiket és szociális fejlődésüket az önirányított játékon keresztül.

A laza alkatrészek játéka szépsége abban rejlik, hogy nyílt végű. A strukturált játékkal ellentétben, ahol a gyermekek konkrét utasításokat vagy szabályokat kapnak, a kötetlen játék végtelen lehetőségeket kínál. A gyerekek kísérletezhetnek az anyagok különböző kombinációival, saját játékokat hozhatnak létre, és fantáziadús játékba kezdhetnek.

A kötetlen játék bizonyítottan számos előnnyel jár a gyermekek fejlődése szempontjából. Elősegíti a kreativitást, mivel a gyermekeket arra ösztönzi, hogy használják a képzeletüket és gondolkodjanak a dobozon kívül. Támogatja a problémamegoldó készséget is, mivel a gyerekeknek ki kell találniuk, hogyan használják az anyagokat új és innovatív módon. A laza játék a szociális készségek fejlődését is segíti, mivel a gyerekek megtanulnak kommunikálni, tárgyalni és megosztani másokkal.

A gyermekek számára nyújtott előnyök mellett a laza játék a környezet számára is előnyös lehet. Az újrahasznosított és természetes anyagok felhasználásával a gyerekek megtanulják a fenntarthatóságot és a bolygóról való gondoskodás fontosságát.

Összességében a laza alkatrészek játéka egy értékes és magával ragadó játéktípus, amely lehetővé teszi a gyermekek számára, hogy felfedezzenek, alkossanak és tanuljanak a maguk egyedi módján. Számos módon támogatja a gyermekek fejlődését, és elősegíti a csodálkozás és a kíváncsiság érzését, amely egy életen át tarthat.

b) A laza alkatrészekkel való napi szintű játék támogatása



A gyerekek tele vannak játékkal és ötletekkel. Íme néhány dolog, amivel a felnőttek segíthetnek:

Játssz egyszerű dolgokkal. Adjon néhány hétköznapi tárgyat, például sálakat, dobozokat, edényeket, kartoncsöveket, befőttesüvegfedeleket, gombokat. Adj hozzá olyan dolgokat, mint tollak, csapok, madzag és szalag a kreativitás fokozásához.

Biztosítson helyet az otthoni játékhöz. Nem kell nagy térnek vagy egy egész szobának lennie. Ha van valami törékeny vagy olyan dolog, amivel nem szeretné, hogy játsszon, tegye félre az útból. Ha sok játékos van, próbálj meg néhányat eltenni.

Szánjon időt a játékokra. Próbálja meg nem siettetni vagy túltervezni gyermeke idejét. Ha meghívja Önt játszani, próbáljon meg csatlakozni hozzá. A közös játék és nevetés pozitív kapcsolatokat épít.



31



Figyelj és tanulj. Hagyd, hogy a gyerekek irányítsák a tevékenységüket, így sokat megtudhatsz az érdeklődési körükről. A kisgyermeket játék közben felügyelni kell, de ha elfoglaltak és biztonságban vannak, nyugodtan hátrébb lehet lépni.

Élvezd a rendetlen és zajos játékot. A játék néha rendetlennek, zajosnak vagy kissé kaotikusnak tűnhet. Próbáljon meg olyan lehetőségeket biztosítani, amelyek mindenki számára működnek. A felületek védelmére tegyen le egy törölközőt, régi újságpapírt vagy műanyag lepedőt. Megpróbálhatsz játszani szappanos vízzel, jégkockákkal, kukoricalisztből készült ragacsos "glooppal". A gyerekek szerethetnek edényeket és serpenyőket ütögetni, vagy régi dobozokat és kartondobozokat összetörni.





Menj ki a szabadba. Akár van kerted, akár egy helyi zöldterületre látogatsz el, a gyerekek természetes, laza alkatrészeket, például leveleket, virágokat és pálcikákat találnak. A szabadban a gyerekek természetes kíváncsisága felélénkül, fizikailag aktívak és kihívást jelentenek számukra. A zajos, rendetlen játék a szabadban könnyebb lehet, mint a beltérben.

Mondd meg nekik, hogy zseniálisak! Ossa meg, hogy mit vett észre a gyerekek érdeklődési körével vagy tevékenységeivel kapcsolatban. Figyelmed fényt vet a gyerekekre, és jó érzéssel tölti el őket.

c) A játék elősegítése - a gyakorlatba ültethető készségek

Ezen az oldalon találsz olyan kéréseket, amelyek segítenek átgondolni a saját válaszaidat a gyermekek játékára.

- **Várj, hogy meghívjanak játszani.** Érzékeny és óvatos, hogy ne vegye át a hatalmat? Csak akkor szervezel játéktevékenységeket, ha a gyerekek ezt kérik?
- **Lehetővé teszi a megszakítás nélküli játékot.** Hogyan védi meg a gyermekek játékterét és játékidejét? Alaposan átgondolja, mielőtt megszakítja a játék folyását?
- **Lehetővé teszi a gyermekek számára, hogy felfedezzék saját értékeiket.** Támogatja-e a játékot oly módon, hogy elismeri, hogy a gyermekek játék közben fedezik fel és értik meg az értékeket, és néha hibáznak?
- **Hagyja, hogy a gyerekek a saját tempójukban fejlesszék a készségeiket.** Úgy támogatja a játékot, hogy elismeri, hogy a játék a gyermekek saját készségeinek, képességeinek és ítélőképességének fejlesztését szolgálja? Tudatosan hagyja, hogy a gyermekek a saját tempójukban játsszanak, és próbálgatással és hibázással tanuljanak?
- **A játék tartalmát és szándékát bízza a gyermekekre.** Kerüli a gyermekek játékának irányítását és tartalmának alakítását?
- **Hagyja, hogy a gyerekek döntsék el, miért játszanak.** Tiszteletben tartják, hogy a játék cél és jutalom nélküli viselkedés? Ez egy folyamat. Kerüled, hogy díjakat vagy jutalmakat ajánlj fel a játékért?
- **Lehetővé teszi a gyermekek számára, hogy eldöntsék, mi a megfelelő viselkedés, biztonságos határokon belül.** Lehetővé teszi a gyermekek számára a határok felfedezését és kialakítását?

Megbeszéltek már a biztonságos határokat, hogy mik ezek, és hogyan ítélik meg? Kerüli a bonyolult szabályokat a közös megértés és az egyszerű irányelvek javára?

- **Csak akkor szervezzen, ha a gyerekek támogatást kérnek.** Kerüli a gyermekek játékának megszervezését? Készen állsz arra, hogy segíts kitalálni valami tennivalót vagy forrásokat találni, amikor a gyerekeknek szükségük van rá?
- **Gondolkodás a gyermekek játékára adott válaszainkról:**
Állítsd meg magad, mielőtt reagálnál a gyerekek játékára, vagy megállítanád azt.

Nézzétek és figyeljétek, mi történik. Mit csinálnak a gyerekek?

Gondolkodj - a gyerekek kezelik a kockázatokat? Milyen hatással lehet a felnőttek bevonása a gyermekek játékára?

Cselekedj - most már nem reflexből, hanem átgondoltan tudsz reagálni.

Gondolkodj el - helyes volt a cselekedeted? Mit tanultál?

d) A játékjelzések megértése

A játékjelzések megértése és felismerése egy másik fontos készség, amely támogatja a gyakorlatot, különösen az inkluzív gyakorlatot. A felnőttek jobban megérthetik a gyermekek játékát, ha odafigyelnek a játékjelzésekre és megfelelően reagálnak rájuk. A "játékciklus" koncepcióját, amely "játékjeleket" tartalmaz, és egy "játékkereten" belül visszatér, Gordon Sturrock és Perry Else brit játékgyógyászok dolgozták ki.

A **játékjelzés** lehet szóbeli, gesztus vagy cselekvés, és másokat is meghív a játékba való bekapcsolódásra. A játékjelre **adott válasz** létrehoz egy **játékkeretet**.

A gyerekek általában természetesen reagálnak egymás játékjelzéseire. Néhány gyermeknek nehézséget okozhat a jelzések felismerése, vagy a többi gyermekhez hasonlóan reagálni rájuk. Ez olyan nehézségekhez vezethet, mint például a játékból való kimaradás vagy az ismételt felzaklatás, mert félreértették a jeleket. A felnőttek számára a játékjelzések megértése és felismerése olyan készség, amely segít abban, hogy megfelelően reagáljunk a gyermekek játékára.

A **játékjelzés** egy utalás vagy felhívás valakinek, hogy csatlakozzon és játsszon. A gyermekek különböző módon kommunikálják ezeket a játékra való felkéréseket, néha szóban, de gyakran gesztusokkal, testtartással vagy arckifejezésekkel. Például:

- megkocogtatja a vállát és nevetve elszalad
- vicces arcot vágni valakinek
- kacsintás
- labdát dobni valakinek
- közelebb költözz valakivel, akinek van mivel játszania
- szerepek kiosztása, például "te lehetsz a sárkány".
- csinálj helyet egy csoportban, hogy valaki csatlakozhasson.

A **viszonzás** pozitív és ugyanilyen játékos válasz egy felismert jelre, amely további jelként is szolgálhat - jelzésként arra, hogy a játékot tovább kell folytatni.



A **keret** lehet:

- **fizikai** - egy hely vagy tér, amely lehet olyan kicsi, mint egy kartondoboz, vagy olyan nagy, mint egy játéktér, és amelyet szőnyegek, kövek, kötelek, gumibroncsok, ruhák, sövény vagy kerítés, vagy egy építmény, emelvény, odú, szoba vagy folyosó jelezhet.
- **narratíva** - egy új vagy egy kedvenc történet, egy dal vagy egy zenemű, vagy egy elfogadott szabályrendszer. Ezek közül bármelyik megadja a játék okát, és összetartja a darabot.
- **érzelmi** - amikor a játék egy érzést, például a félelmet, a gyászt vagy a diadalt vizsgálja, így a kellékek, a cselekmény, a helyszín és a történet folyamatosan változhat, mert az érzés élménye tartja össze az egészet.

III. Bibliográfia:

-
- ⁱ Sandner, Donald: "So möge mich das Böse in Scharen verlassen - Eine psychologische Studie über Navajo-Rituale", Walter Verlag, Solothurn und Düsseldorf, 1994, S. 22.
- ⁱⁱ Langer, Susanne K.: "Philosophie auf neuen Wegen-Das Symbol im Denken, im Ritus und in der Kunst", Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1984.
- ⁱⁱⁱ Verena Kast (1995): Fromm International Publishing Corp.,U.S.;
- ^{iv} Baumgartner, Barbara Walker (1996), Folktale Storytelling as an Educational Tool, with Possible Therapeutic Implications, Ph. D. Dissertation, Education Union, Institute Graduate School, Pennsylvania.
- ^v Boldizsár Ildikó (2019) : Meseterápia, Magvető Kiadó, Budapest
- ^{vi} Playwork Principles Scrutiny Group.(2005) Playwork Principles. Elérhető: http://www.skillsactive.com/PDF/sectors/Playwork_Principles.pdf (Hozzáférés: 2016. december 11.)
- ^{vii} Lester, S. és Russell, W. (2008) Play for a change: play policy and practice: review of contemporary perspectives. London: National Children's Bureau.
- ^{viii} Hughes, B. (2012) Evolúciós játékmunka: reflektív elemző gyakorlat. 2nd ed. edn. Abingdon, Oxon: Routledge.

