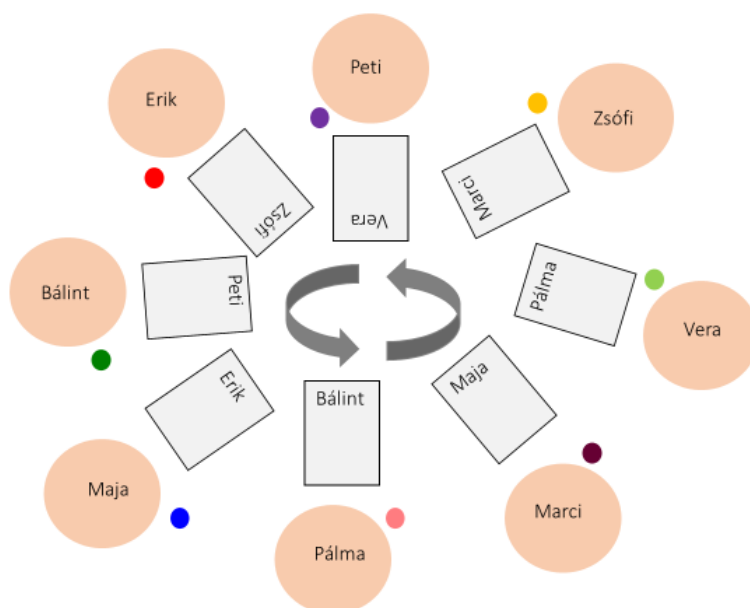


Mentalizációs-közösségépítő projekt

A kurzus fontos készségfejlesztést jelentett számomra, amelynek során sokat gondolkodtam azon, hogy pszichológusként milyen keretek között tudunk egy egész osztályközösséget segíteni egymás jobb megismerésében. Úgy látom, ma még ritka itthon, hogy iskolapszichológusok egész osztályokat ismerjenek meg, és nincs is annyira kerete a pszichológus jelenlétének az osztályközösségek életében. A mostani projektben egy olyan foglalkozás terveztem meg, ami egy dupla osztályfőnöki óra időtartamába belefér. Alapvető célom volt egy olyan játék felépítése, ami vágyat ébreszthet egymást kevésbé ismerő osztálytársakban egymás jobb megismeréséhez, és keretet is ad a mélyebb beszélgetés, élménymegosztás elindulásához. Mindez hozzájárulhat egy békésebb, megértőbb és elfogadóbb osztályközösség létrejöttéhez.

A játékot egész osztályban érdemes játszani. Ha kisebb csoportokra bontjuk a közösséget, akár véletlenszerű a felosztás, akár valamilyen konkrét struktúra szerint tesszük ezt, az a többi csoporttagban a kimaradás élményét generálhatja. Ezt mindenképp fontos lenne elkerülni.

Az alapötletet a baráti társaságunkban játszott játékok szolgáltatták, ezeket a tapasztalataimat kombináltam a Royer-féle Metamorfózis-teszttel. A játék során körben ülünk, minden játékos felírja a nevét egy üres A4-es papírra. Mindenki választ magának egy színes tollat, ami alapján beazonosítható mindaz, amit írt, mert a saját papírján kívül mindenki máséra fog valamit írni. Megegyezés szerint mindenki továbbadja a lapját jobbra vagy balra, az a fontos, hogy a játék egésze alatt ugyanabba az irányba haladjanak a lapok. Ezután kérdések érkeznek (pl. melyik országban élne szívesen 40 évesen, milyen fa lenne, ki lenne a Harry Potterből, stb.), amire mindenkinek aszerint kell válaszolnia, ami szerinte a legjobban illik arra az emberre, akinek a lapja előtte van. Mindenki csak egy kérdést válaszol meg, majd mennek tovább a lapok.



A fenti ábrán a játékosok a második körnél tartanak, ez onnan látható, hogy 2 embernyire van már tőlük a saját papírjuk. A fejek melletti kis karikák azt mutatják, melyik játékos milyen színű tollal ír. Ez alapján a második körben így nézhet ki Pálma papírja:

Pálma

1. Melyik országban élne szívesen 40 évesen?
Egyiptomban, mert nagyon érdeklik a piramisok és a múmiák.
2. Milyen fa lenne?
Egy nagy körtefa lenne lehajló ágakkal, ami alatt piknikeznek az emberek.

Az első választ Marci írta padlizsánszínű tollal, a másodikat Vera, zölddel. A lapok kisebb létszám esetén akár több kört is mehetnek, a lényeg az, hogy senki ne írjon a saját lapjára.

A kérdések többféle úton is játékba kerülhetnek:

- a) Bátortalanabb, vagy fiatalabb közösségben lehet, érdemes direktívebben indítani a játékot, itt jól jöhetnek a Metamorfózis teszt kérdései. (A teszt instrukciója így hangzik: „Képzeld el, hogy jön egy varázsló, és ez a varázsló elvarázsolja önt valamivé, de önnek hatalmában áll meghatározni, hogy mivé varázsolja el.” Ekkor minden felsorolt kategóriába írni kell egy olyan dolgot, amivé az ember leginkább változna, és egy olyat, amivé a legkevésbé változna. Fontos, hogy a tesztben mindig kell indokolni a választást. A mostani játékban is támogassuk az indoklásokat a személyesebb válaszok érdekében.) Az alábbi táblázatban olvashatók a teszt kategóriái. Ezekből bármelyiket be lehet dobni a csoportnak a játék kezdetén, akár úgy, hogy pl. milyen bútor lenne valaki, vagy milyen bútor nem lenne biztosan.

Állat	Ruha
Tárgy	Bútor
Növény	Nyersanyag, alapanyag

Szerszám, eszköz	Alak, forma
Konstrukció, emberi alkotás, létesítmény	Művészi alkotás
Táj, természet része	Híres ember, történelmi személyiség
Emberi testrész	Képzletbeli személy, mese-, regényhős
Szín	Ige, cselekvés
Ház része	Melléknév, tulajdonság
Gesztus, emberi mozdulat	Főnév, fogalom

- b) Aktívabb közösségben tarthatunk egy bemelegítő kört, ahol a csoport a saját izgalmas kérdéseit dolgozza ki. (Nálunk, a baráti társaságban ilyen és ehhez hasonló kérdések is elő szoktak fordulni: Ki lenne egy kalózhajó legénységében? Milyen történelmi kor lenne?) Ennek során ügyeljünk arra, hogy ne feltétlen közeli barátok alkossanak párokat. Ennek egyik eszköze lehet, hogyha megkérjük a gyerekeket, álljanak növekvő sorba aszerint, ki mikor született az évben. Az egymás mellett állók álljanak össze kettesével, és üljenek külön, hogy csak egymásra tudjanak koncentrálni. Adjunk nekik 2-3 percet, ez idő alatt osszanak meg a kedvelt dolgaikról fun fact-eket, amit a lehető legkevesebb ember ismer róluk. A feljegyzett fun fact-eket szedjük össze, majd ülünk körbe, és ismertessük a játékot. Az első pár körben érdemes példaként a Metamorfózis tesztet használni, vagy más bevett kérdéseket, de amint belejötték a játékba, be lehet vonni a gyerekeket a kérdések megalkotásába a fun fact kártyák segítségével. Ilyenkor ismertessük az egyik kártya tartalmát: *„Az osztály egyik tagja ezt a fun factet osztotta meg magáról: titokban nagyon szeret a bátyja lövöldözős játékaival játszani. A válasz alapján a játék következő kérdése lehetne mondjuk ez: a lap tulajdonosa mit szeret szenvedélyesen, de teljes titokban csinálni?”.* Vagy akár teljesen az ő kezükbe adhatjuk a fun fact-ek beépítését a játékba: *„Az egyik osztálytársatok minden múzeumi belépőt, színházjegyet, mozijegyet beragaszt egy albumba, már több mint 4 éve gyűjti őket. Ez alapján milyen kérdést tennétek fel a játékban?”* Erre érkezhetnek válaszok akár bekiabálások alapon is, a lényeg, hogy laza, kreatív, és vicces legyen az időtöltés, és váljon egyre önállóbbá a csoport a játék előrehaladtával.
- c) A csoportvezető dönthet úgy is, hogy teljesen kihagyja a saját maga által előkészített kérdéseket, és a csoportra bízta, mivel is szeretne játszani. A játék 3-4. osztálytól már élvezetes és szórakoztató lehet, ha a kérdések a csoportra szabottak.

A játék végén több alternatíva adott. Ha több időnk is van foglalkozni ezzel, esetleg még egyszer másfél óra, játszhatunk a válaszokkal is. Keverjük össze a lapokat, és osszuk ki őket, ügyelve arra, hogy senki se a sajátját kapja vissza. Valaki kezdje el a felolvasást, a cél az, hogy ismerjen magára a lap tulajdonosa.

A játék elején fontos felmérni azt, hogy nyitottak-e erre, mert a felolvasás konfrontációkhoz is vezethet. Egyrészt kiderülhet, hogy valakit a csoport egyes tagjai nagyon eltérően ítélnék meg. Az is előfordulhat, hogy bizonyos csoporttagok tartanak attól, mások félreismerik őket, vagy esetleg nem ismerik fel a saját lapjukat felolvasáskor. Ennek a mérlegelésére nagy hangsúlyt kell fektetni. Akár történt hangos felolvasás, akár csak magában olvasta el mindenki a kör végén visszakapott lapokat, alapvető megadni a lehetőséget a visszajelzésekre.

Fontos hangsúlyozni, hogy ha bárkiben rossz érzéseket keltett egy kapott válasz, azt megoszthatja akár a válasz írójával, akár a csoportvezetővel, vagy a teljes csoporttal is. Hangsúlyozzuk, hogy ha valaki nem ért egy választ, vagy éppenséggel nagyon jól esik neki, beszélje meg a válasz írójával. Ha valaki azt érzi, válaszíróként okozott neki valami nehézséget, menjen oda ahhoz, akinek a lapjára az adott választ írta. A játék során közös érdeklődési területekre is fény derülhet, ez elősegítheti a kapcsolódást is.

A színes tollaknak fontos szerepe van a játék során. Mindenkihez tartozik egy szín, amivel mindenki más lapján nyomot hagy. Ez a tényező kivédhet szürkálódó megjegyzéseket, mert a játék számos jegye az egyenlőséget és a kreativitást hordozza magában: a körben ülés, a színek, amelyek minden papíron megjelennek, de csak egy emberhez tartoznak. Ez felelősségvállalást jelent a saját válaszokért a teljes közösség előtt. A játék egyik legnagyszerűbb tulajdonsága, hogy a foglalkozás ideje alatt minden játékos mindegyik másik játékost mentalizálja. Visszajelzéseket fogalmazhat meg azzal kapcsolatban magának, ha valakinek nagyon nehéz volt választ írnia, vagy ha éppenséggel azt érezte, nem tölt igazán sok időt az illetővel, de rögtön tudott egy találó választ írni számára.

Ha beválik a játék, érdemes meghatározott időközönként bevinni a közösségbe, a kérdések nagyon szerteágazóak lehetnek. Fontos hangsúlyozni, hogy egy közösségben nem lesznek a tagok egymással egyformán jóban, ugyanakkor a játék hatására növekedhet az osztálytársak között az igény a szorosabb ismertségre.

Két alapvető mechanizmust indít be a játék, ami javíthatja és erősítheti az osztályközösséget: egyrészt a másik mentalizációját játékos keretek között, másrészt növeli az erősebb ismertség, szorosabb kapcsolat iránti vágyat az osztálytársakban. A játék belső vagy külső konfliktusokat is okozhat, mert pontos visszajelzést adhat két ember kapcsolatának mélységéről, annak esetleges hiányáról. Ennek a megélése és egy segítő által vezetett megvitatása azonban fontos tanulási lehetőség, mert a kapcsolatokon való munkálkodás üzenetét hordozza magában.

Az első két foglalkozás témája a játék mentén adott: az első másfél órában mennek körbe a lapok, a másodikban pedig felolvassák őket, ami alapján a lap tulajdonosának jelentkeznie kell a lapért, ha felismerte magát. A harmadik alkalmat arra szánám, hogy a fent is részletezett

nehézségeket feldolgozzuk. Ennek során minden játékos kiválasztja a két legtalálóbba, és a két legkevésbé találó választ. Kis papírokon üzenetet foglalmaz meg a négy kiválasztott válasz írójának, a lapot összehajtogatja, és megcímszi (aláírva). A kis papírokon röviden leírhatja, mit érzett a válasz olvasásakor, mit osztana még meg magáról a másikkal, ami alapján pontosabb válasz születhetett volna róla. Ha egy választ nagyon közelinek érzett, kérdezhet is a válasz írójától, például, hogy mi ihlette a választ. Ezután a válaszokat összegyűjtjük, a játék felügyelője személyenként szétválogatja a lapokat, amiket mindenki átvehet tőle. Ezután mindenki elolvassa a neki címzett leveleket, összeszámolja, hányat kapott, mert ez alapján szevezzük meg az óra második felében a rapid randit. Ennek során mindenkinek személyesen beszélnie kell minden olyan emberrel, akitől levelet kapott. A rapid randit a felügyelő koordinálja, ügyelve arra, hogy ha gócok alakulnak ki (pl. valaki nagyon sok levelet kapott), akkor is legyen ideje mindenkivel megfelelő ideig beszélni. Akik kevesebb interakcióban vesznek részt, alakíthatnak egy saját kört, ahol megoszthatják egymással az élményeiket, vagy megmutathatják a saját listájukat is, ha van kedvük.

A negyedik alkalom során a fókusz azon lesz, hogy a játék és a visszajelzés során gyűlt élményekkel csoportszinten foglalkozzunk. Ezt élő szociometriával vezethetjük be, vagy más olyan játékkal, ami átmozgatja a teljes osztályt, és minden tag között kapcsolódást hoz létre. Ezután bevezetjük a kört, pl.: „Most az elmúlt három alkalommal szerzett élményeitekkel fogunk foglalkozni. Minden, amit itt átértékeltek, kapcsolatban van a csoport más tagjaival. Az, ahogy a csoport egyes tagjai egymással vannak, hat az egész csoportra is. Éppen ezért arra kérnélek titeket, hogy osszátok meg a teljes csoporttal, amit a játék során éreztetek, és úgy érzitek, meg tudjátok osztani.” Az alábbi kérdések mehetnek a körben például:

- Milyen volt íróként részt venni a játékban?
- Milyen érzés volt, amikor valakinek nagyon könnyű/nagyon nehéz volt választ írni?
- Amikor felolvasták a lapodat, mikor kezdted el gyanakodni, hogy rólad van szó?
- Hogy érezted magad, amikor a csoport előtt hallottad először, mit gondol rólad a csoport?
- Hogy érezted magad mások lapjainak felolvasásakor? Volt olyan, ami nagyon megérintett?
- Mi alapján döntötted el, kiknek küldesz levelet? Milyen volt beszélni velük?
- Milyen volt levelet kapni? Hogy érintett a kapott levelek száma, és az, hogy milyen okból írták?
- Mit osztanál meg magadról az egész csoporttal?
- Hogy érezted magad a mai alkalom végén?

A játék egésze során bátorítsuk a sharing-et!

Az ötödik alkalom során a gyerekeket 3-4 fős csoportokba osztjuk. Ügyeljünk arra, hogy minden csoportban legyen legalább egy olyan pár, ahol az egyik tag azért írt a másiknak levelet, mert nem érezte találónak a választ. Az óra első harmadában a négy alkalom tapasztalatai alapján ki kell dolgozniuk egy olyan játékot, amivel jobban meg tudják ismerni egymást. A második harmadban olyan kérdéseket kell felírniuk, amelyekre találó választ tudnának írni egymásról (korrektív élményként). Az óra harmadik harmadában a csoportok egy nagy körben megosztják egymással, hogy milyen játékokat találtak ki. Az ezekkel való további munkát a játék vezetője dolgozza be a következő közösségépítő projektbe.

Melléklet: Az 5 alkalom témái

1. alkalom	Kérdésalkotás, fun fact-játék, papírok körbeadása, válaszalkotás.
2. alkalom	A lapok kiosztása, felolvasása, a tulajdonosnak fel kell ismernie magát.
3. alkalom	Kis levelek megcímzése a két legtalálóbbról, és a két legkevésbé találó válasz írójának. Rapid randi.
4. alkalom	Nagycsoportos reflexió, sharing kör.
5. alkalom	Kiscsoportos játéktervezés, "korrektív" kérdésgyűjtés, nagycsoportos játékbemutató.