

Sztereotípiák és előítéletek - Tolerancia

Partnerintézmény: Hajnóczy Kollégium
Kodály Zoltán úti Tagintézmény
Tantárgy: Önismeret
Arany János Tehetséggondozó Program
Évfolyam: 9.
Óraszám: 13



I-II. óra: Bevezetés, ráhangolódás

Cél: az eredményes tanulási folyamathoz szükséges bizalmi légkör megteremtés, a csoport együttműködésének fejlesztése, közös szabályok lefektetése

Módszer, munkaforma: névtanulás, ügyességi játék, listakészítés

III-IV. óra: Identitás, megismerés

Cél: az önismeret fejlesztése, identitás elemek meghatározása, sokszínűség átélése, a hogy látom magam és hogyan látnak mások közötti különbség belátása

Módszer, munkaforma: listakészítés, beszélgetés, szimuláció, asszociáció, rajzolás

V-VI. óra: Előítéletek

Cél: az első benyomások és a kategorizáció tévedhetetlenségének megkérdőjelezése, a sztereotípiák és előítéletek működésének megtapasztalása

Módszer, munkaforma: csoportos döntéshozatal, vita, szituációs játék, akvárium gyakorlat

VII-VIII. óra: A diszkrimináció működése

Cél: a kirekesztés és kirekesztettség átélése, a média szerepének elemzése, a társadalmi diszkrimináció fokozatosságának megismerése

Módszer, munkaforma: szimuláció, elemzés, beszélgetés, elméleti modell

IX-X. óra: Történetek a diszkriminációról

Cél: személyes történetek feldolgozása, ösztönzés a hátrányos megkülönböztetés elleni fellépésre

Módszer, munkaforma: drámajáték, vita

XI-XII. óra: Tolerancia

Cél: egyén és a közösség érdekei összeütközésének megtapasztalása, az asszertivitás és agresszivitás közötti különbség megértése

Módszer, munkaforma: szituációs játék, társasjáték, döntéshozatal, vita, nonverbális önkifejezés

XIII. óra: Zárás

Cél: a folyamat összegzése és értékelése

Módszer, munkaforma: listakészítés, rangsorolás, érzelemkifejezés

I-II. óra: Bevezetés, ráhangolódás

Gyakorlat neve: Hogyan érkeztem?

Célok: Névtanulás, bizalmi légkör megteremtése

Eszközök: -

Összefoglaló: A közös munka csak úgy elképzelhető, ha néven tudjuk szólítani egymást. Erre akkor is szükséges időt szánunk, ha a csoport/osztály tagjai ismerik már egymást, de a facilitátor nem. Minden résztvevő bemutatkozik. A továbbiakban minden alkalommal nyitó körként alkalmazzuk.

Létszám: Bármekkora

Idő: 20 perc

Lépések:

1. Kérjünk meg egy bátor, önként jelentkező diákot, hogy mutatkozzon be, mondja el a teljes nevét, azt ahogy szeretné, hogy szólítsuk, valamint fogalmazz meg, hogy érzi most magát, milyen hangulatban érkezett a foglalkozásra. Ezzel a módszerrel mindenki bemutatkozik, körbe haladva. A játékot ne a facilitátor kezdje, így elkerülhető, hogy ő tematizálja a mondanivalót, valamint ezzel jelzi azt, hogy ő is a csoport része.
2. Iktassunk be 4-5 emberenként egy gyakorló kört, amikor átismételjük az eddig elhangzott neveket.
3. A későbbiekben minden foglalkozást egy hasonló nyitó körrel kezdjük, természetesen a neveket elhagyva belőle, ha már tudjuk őket biztosan.

* * *

Gyakorlat neve: Én igen – én nem¹

Célok: Ismerkedés, bizalmi légkör megteremtése

Eszközök: -

Összefoglaló: Állításokat mondunk, a diákok úgy jelzik, hogy igaz rájuk egy, vagy nem, hogy a terem egyik, vagy másik oldalára állnak.

Létszám: Bármekkora

Idő: 15 perc

Lépések:

1. Mondjuk el a csoportnak, hogy bár ők lehet, hogy már nagyon jól ismerik egymást, de mindig érhetik az embert meglepetések, valamint mi nagyon kíváncsiak vagyunk rájuk és szívesen osztunk meg magunkról is dolgokat. Mindezt azonban nem szóban fogjuk megtenni, hanem sétálva, meg-megállva.
2. A terem egyik felét jelöljük én igen, vagy rám igaz falnak, a másik pedig az én nem, rám nem igaz falnak. Ismertessük, hogy állításokat fogunk mondani és a falakhoz állva lehet érzékeltetni, hogy valakire igaz-e a dolog, vagy nem.

3. Az állítás listát a facilitátor állítsa össze előre, olyan témákat érdemes beemelni, amelyek személyesek, de csak egy határig, érdekesek a fiatalok szempontjából és egy kicsit jobban megismerjük őket (pl.: család/származás, szokások/hobbi/érdeklődés, tanulás/munka/önkéntesség, stb.). Így nézhet ki ez állításként: Elváltak a szüleim. A szüleimnek van felsőfokú végzettsége. Szeretem a focit. Dohányzom. Szoktam segíteni a házimunkában.
4. Kérjük meg a diákokat, hogy álljanak fel és kezdjenek el sétálni szabadon a teremben. Mondjunk egy állítást és mindenki foglalja el a helyét. Az állítások után hagyjunk időt, hogy körbe lehessen tekinteni, megnézni, hol mennyien és kik állnak. Ezután újra kezdődik a séta és újabb állítás jön. A facilitátornak érdemes részt vennie a játékban. Ha elfogytak a témáink, megkérdezhetjük a csoportot, hogy szeretne-e valaki állítani valamit és az alapján megnézni a többieket.

* * *

Gyakorlat neve: Ponyva?

Célok: A csoport együttműködésének fejlesztése, sikerélmény biztosítása

Eszközök: Ponyva, labda

Összefoglaló: A diákok körbeállnak egy nagyobb ponyvát, amin számozott mezők és lyukak vannak. A feladatuk, hogy a ponyva mozgatásával, számról-számra tereljenek egy labdát, úgy, hogy az ne essen le.

Létszám: Bármekkora, 24 fő felett két csoportban dolgozzunk

Idő: 45 perc

Lépések:

1. A játékhoz a facilitátornak készíteni kell egy ponyvát, elsőre nem tűnik könnyűnek, de saját tapasztalatból mondhatom, hogy egészen gyorsan megvan. A számozott mezőkből elég 12 darabot csinálni, ezek ne legyenek sorba, kelljen a labdának bejárnia az egész ponyvát, oda-vissza. A lyukakból elég kevesebbet csinálni, a lényeg, hogy úgy helyezzük el őket, hogy ne lehessen egyenesen eljutni mondjuk az 1-es mezőről, a 2-esre. A ponyva készülhet a legerősebb fajta takarófoliából, az elég erős, de nem túl drága. A labda lehet teniszlabda, vagy akár annál egy kicsit nagyobb, a lényeg, hogy férjen át a lyukakon.
2. Kérjük meg a diákokat, hogy egyenlő számban oszoljanak el a ponyva körül, fogják meg két kézzel a szélét, a sarkok maradjanak üresen és emeljék fel derékmagasságba a ponyvát. Mondjuk el nekik, hogy a feladatuk az lesz, hogy a labdát eljutassák az 1es pontból, a 12-esbe, sorban haladva, úgy, hogy egy pillanatra meg is kell állítani a labdát a ponton. Ha leesik, kiesik a labda, akkor újra kell kezdeni 1-ről. Ha nagyon nem megy a csapatnak a dolog, akkor ezt a szabályt töröljük el, vagy illesszünk be egy újrakezdő pontot valahova. A lényeg az, hogy ne túl egyszerűen, de teljesíteni tudják a feladatot.
3. A játék végén kérdezzük meg, ki, hogy érzi magát, mennyire elégedettek? Beszélgessünk röviden arról, hogy alakult a csapat stratégiája, voltak-e vezetők, mit lehetett volna jobban/máshogy csinálni.

* * *

Gyakorlat neve: FONAL³

Célok: Közös szabályok lefektetése

Eszközök: Flipchart, filctoll

Összefoglaló: Közösen ötletelünk a folyamat szabályairól, az elfogadott kereteket pedig egy flipcharta papírra írjuk, hozzá illesztve a FONAL szó valamelyik betűjéhez. Ez fogja szimbolizálni a dolgokat, amik összekötnek minket, amelyek védőhálót nyújtanak.

Létszám: Bármekkora

Idő: 10 perc

Lépések:

1. Mondjuk el a diákoknak, hogy az eredményes, mindenki számára biztonságos közös munkához, meg kell határoznunk kereteket, amihez mindenki tartja magát. Ezeket most együtt fogjuk kialakítani.
2. Írjuk fel egy flipchart papír közepére a FONAL szót, praktikusán függőleges irányba. Mondjuk el, hogy ez fogja szimbolizálni a dolgokat, amelyek összekötnek minket, a védőhálót, ami megtart.
3. Kérjük meg, hogy bárki, akinek van ötlete, milyen szabályokra van szükségünk az mondja be azt, értelmezzük azt közösen és szavazzunk róla. Ha a csoport jelentős (legalább 2/3os) többsége elfogadja, akkor kerüljön fel a flipchartra úgy, hogy valahogy hozzáillesztjük a FONAL szó valamelyik betűjéhez. A facilitátor is vezesse elő a számára fontos szabályokat, de hasonló módon járjon el, mint bármely csoporttag esetében.
4. Az elkészült keretrendszert a diákok szignózzák, ez lesz a csoportszerződés, ami kikerül a falra.

III-IV. óra: Identitás, megismerés

Gyakorlat neve: Identitás molekula⁴

Célok: Az önismeret fejlesztése, identitás elemek meghatározása, sokszínűség átélése

Eszközök: Papírok, tollak, cetlik, tábla, írószerszám

Összefoglaló: A diákok egy molekula ábra segítségével gondolkodnak az őket meghatározó identitás szeleteken. A saját molekuláikat bemutatják egymásnak, közös pontokat keresnek. A felmerült témák alapján megnézzük a csoport sokszínűségét, a végén a Jéghegy modellel bemutatásával zárjuk a gyakorlatot.

Létszám: Bármekkora

Idő: 60 perc

Lépések:

1. Kérjük meg a csoportot, hogy tanulmányaik alapján idézzék fel, milyen egy molekula. A molekula lényege, hogy különböző atomokból áll. Így tekintünk most az emberekre is, azt keressük, hogy milyen elemekből épül fel valaki személyisége, mik határozzák őt meg. Gyűjtsünk ezekre néhány példát a diákokkal közösen.

- Adjunk minden résztvevőnek egy lapot és 5 db cetlit. Kérjünk meg mindenkit, hogy a lap közepére rajzoljon egy karikát és írja bele a nevét, ez lesz a központi atom. Ehhez keresünk további kapcsolódó atomokat, amelyek az egyes identitás darabkákat tartalmazzák. Mindenki egyénileg tervezze meg a saját molekuláját, legalább 5 db kapcsolódó tulajdonsággal. Ezeket egyesével írják fel a cetlikre is.
- Ha ezzel elkészültünk, akkor alakítsunk 3-4 fős kiscsoportokat, a cetliket pedig gyűjtsük be a diákoktól. A csoportokban lévő résztvevők bemutatják egymásnak a molekuláikat és közös pontokat keresnek, olyanokat is akár, amelyek nem szerepelnek mindenki papírján, de mégis tudnak hozzá kapcsolódni. Ez alatt az idő alatt, a facilitátor készít egy szófelhőt a táblára, a cetliken szereplő tulajdonságokból.
- Beszélgük meg közösen a csoportmunka tapasztalatait. Okozott-e meglepetéseket a gyakorlat, mennyire volt könnyű vagy nehéz elkészíteni a saját molekulát? Sikerült-e közös pontokat találni a többiekkel, milyen érzés volt magunkról beszélni és másokat meghallgatni?
- Ezután térjünk vissza a táblán szereplő szófelhőhöz. Mondjuk el, hogy ez a halmaz, a csoport identitás szeleteiből készült és azt fogjuk most megnézni, hogy milyen sokszínűek vagyunk, mennyi közös dolog van bennünk. Ezt úgy fogjuk megtenni, hogy véletlenszerűen felolvasunk egy tulajdonságot és aki igaznak érzi magára, az feláll (akkor is, ha az ő molekulájában ez nem szerepelt). Megnézzük, hányan állnak, majd mindenki leül és új identitás érkezik. Így haladunk, nem kell végigmennünk az egész szófelhőn, próbáljunk olyan dolgokat választani, hogy legyen általánosabb is köztük, amire azt gondoljuk, sokan felállnak és néhány speciálisabb is, amire kevesen, vagy akár csak 1 ember.
- Ennek a résznek is beszéljük meg a tapasztalatait. Milyen volt felállni, figyelték-e, hogy mozdul-e valaki más is? Milyen volt a többséghez, vagy a kisebbséghez tartozni, akár egyedül maradni? Mit gondolnak ezután a csoportról, a közösségről?
- A gyakorlat zárásaként mutassuk be a sokszínűség, Jéghegy modelljét.⁵ A jéghegyek egyik tulajdonsága, hogy nagyjából egy kilencedük látszik csak ki a vízből. Ilyenek az emberek is, a személyiségük egy töredékét ismerhetjük meg ránézésre, az első benyomások ezért lehetnek nagyon becsapósak. Nem tudhatjuk, mi rejlik a mélyben, miben hisz az illető, milyen jó és rossz tulajdonságai vannak, honnan jön, hova tart, stb. Rajzoljuk fel a jéghegyet a táblára és gyűjtsünk közösen látható (csúcs), néha látható (vízszint) és láthatatlan (víz alatt) tulajdonságokat.

* * *

Gyakorlat neve: Milyen állat, stb. lenne ő?

Célok: A különbség belátása aközött, ahogy én látom magam, és ahogy engem látnak mások

Eszközök: Papírok, filctollak

Összefoglaló: Egy rajzolás, játékos feladat, ahol arra kell asszociálni, hogy az egyes résztvevők milyen állatok, növények, ételek, hangszerek, ruhák, stb. lennének. Rajzos formában megnézzük, hogy látnak minket mások, mit tudnak és mit feltételeznek rólunk.

Létszám: Bármekkora, de 20 fő felett két körben csináljuk

Idő: 30 perc

Lépések:

1. Álljunk körbe, úgy hogy mindenki letesz maga elé egy lapot a földre és a cipője végével rálép, majd körberajzolja a sziluettjét. A cipő nyomba mindenki beírja a nevét, hogy tudjuk kié a papír.
2. Ezután mindenki eggyel jobbra adja a saját papírját, így valaki másé kerül hozzá. A feladat az lesz, hogy az adott embert képzelje el, abban a kategóriában, amit a facilitátor mond, milyen lenne az illető, akinek a papírja nála van. Ezt gyorsan oda is rajzolja. Ekkor újra jobbra adják a papírokat és a csoportvezető új témát ad. A játék addig tart, amíg vissza nem jutott a papír a feladójához. Nagy létszámú csoportokat érdemes két körbe szétbontani. Téma lehet: állat, növény, étel, ital, édesség, ruha, sportszer, hangszer, cipő, autó, közlekedési eszköz, stb.
3. Ha körbeértünk és mindenki visszakapta a saját papírját, akkor adjunk időt végignézni, hogy milyen rajzok születtek. Beszéljük meg röviden, hogy tapasztaltak-e meglepő dolgokat, nehéz volt-e rajzolni másokról, ha igen miért? Voltak-e könnyebb, vagy nehezebb témák? Mennyire különbözik szerintük az, amit ők gondoltak volna magukról egy kategóriában, attól, amit végül kaptak?

V-VI. óra: Előítéletek

Gyakorlat neve: Ki a cigány?⁶

Célok: Az első benyomások és a kategorizáció tévedhetetlenségének megkérdőjelezése

Eszközök: Képcsomag roma/cigány emberekről⁷

Összefoglaló: A diákok elé kiterítünk egy képcsomagot emberekről és megkérjük őket, hogy ránézésre válasszák szét őket cigányokra és nem cigányokra. Ha végeztek, megkérdezzük milyen tulajdonságok alapján döntöttek, majd elmondjuk, hogy a képeken szereplő emberek közül mindenki cigány

Létszám: Bármekkora

Idő: 20 perc

Lépések:

1. A gyakorlathoz meg kell alkotnunk egy olyan képcsomagot, amibe cigány emberek képeit gyűjtjük össze, olyanokét, akik annak vallják magukat, vagyis nem mi gondoljuk róluk, hanem tényleg azok. Érdemes összegyűjtenünk legalább 15 képet. Esetleg a képek hátuljára ráírhatjuk a foglalkozásukat, hogy még egy sztereotipizálásra alkalmas faktort beemeljünk a játékba.
2. Rakjunk a terem közepére egy asztalt és terítsük ki rajta a képeinket. Mondjuk el a diákoknak, hogy azt szeretnék kérni tőlük, válasszák szét ezt a képcsomagot két részre, cigányokra és nem cigányokra. A tapasztalatok alapján mindig van több ember, aki nagyon magabiztos és magával rántja a csoportot egy jó vitába. Az is valószínű, hogy többen elégedetlenkedni fognak, hogy ezt így nem lehet, vagy nem illik, de bátorítsuk csak őket, hogy most ez a feladat és a mindennapokban, akár bevalljuk, akár nem, rendszeresen csinálunk ilyen kategorizálást. Ha felírtuk a képek hátuljára az adott illető foglalkozását, akkor „segítő” szándékkal javasolhatjuk, hogy fordítsák meg a kártyákat, hátha ez a plusz információ segíti a döntéshozatalt.

3. Ha elkészültek, akkor beszéljük át, hogy ment a gyakorlat. Mi alapján döntöttek (soroljanak fel nyugodtan tulajdonságokat)? Mennyire volt nehéz/könnyű megítélni valakiről, hogy cigány-e vagy nem? Mindenki elégedett a csoport döntésével? Milyen érzés volt kategorizálni valakit a kinézete alapján?
4. Mondjuk el, hogy a képeken szereplő minden ember cigány. Hívjuk fel a figyelmet arra, hogy milyen csapda helyzetet tud okozni, ha valakiről ránézésre, első benyomásra döntünk valamit és hogy egy ember foglalkozása is mennyire alkalmas arra, hogy a sztereotípiák mentén berakjuk egy csoportba. Beszélhetünk arról is, hogy ki számít cigánynak (aki annak vallja magát) és mennyi cigány honfitársunk van (népszámlálási adatok alapján kb 315.000, társdalom tudósok 800.000 és 1.000.000 fő közé teszik a magyar cigányság lélekszámát, a diákjaink ennél könnyen lehet, hogy sokkal többre).

* * *

Gyakorlat neve: Kivel laknál?⁸

Célok: A sztereotípiák és előítéletek működésének megtapasztalása

Eszközök: Lista a potenciális bérlőkről (1. Melléklet), tollak, tábla, írószerszám

Összefoglaló: Rövid információk alapján kell döntést hozni arról, hogy a felkínált listából, kik azok az emberek, akiket elfogadnánk szomszédnak és kik azok, akiket semmiképp sem. A diákok csoportokban próbálnak közös álláspontot kialakítani.

Létszám: Bármekkora

Idő: 50 perc

Lépések:

1. Mindenki képzelje el, hogy egy szép, viszonylag új, 4 lakásos társasházban lakik, ahol egyenlőre ő az egyetlen bérlő, a másik három lakás még üres. Szerencsénkre, annyira jóban vagyunk a tulajdonossal, hogy kikéri a véleményünket a potenciális bérlőkről, így mi dönthetjük el, hogy kivel szeretnénk és kivel nem, együtt lakni.
2. Osszuk ki a listát az érdeklődőkről és kérjünk meg mindenkit, hogy először önállóan döntse el, hogy ki az a 3 bérlő jelölt, akivel a legszívesebben lakna együtt és ki az a 3, akivel legkevésbé.
3. Ha ezzel megvannak, akkor alakítsunk 4 fős csoportokat. A feladat az lesz, hogy mindenki ismertesse a döntését és okait a többiekkel, majd a csoport próbáljon kialakítani egy közös véleményt, 3 -3 jelölttel. Kérjük meg a csoportokat, hogy válasszanak egy szószólót, aki prezentálja majd a döntésüket, érvekkel együtt.
4. A csapatok egymás után bemutatják döntésüket, elmondják ki a 3 bérlő, akit legszívesebben fogadnának és ki az a 3, akit semmiképp sem. Az eredményeket rögzítsük a táblára.
5. Nézzük meg közösen, hogy találunk-e valami mintázatot, akár abban, hogy kiket választottak, volt-e olyan téma, amit „illegitim módon” mindenki elkerült, esetleg az érvek között találunk-e ismétlődő motivációt (pl.: félelem, biztonság, nyugalom, hasonló élethelyzet, stb.)
6. A feldolgozás során kérdezzük meg, ki hogy érzi magát. Mennyire volt könnyű/nehéz dönteni egyénileg és csoportban? Elég volt-e az információ a döntéshez? Ha nem, akkor honnan merítettek további gondolatokat, amelyek segítettek? Mit szólnának hozzá, ha valaki róluk ennyi ismeretség alapján döntene? Látnak-e párhuzamokat a mindennapi élettel?

* * *

Gyakorlat neve: Vonatfülke⁹

Célok: A sztereotípiák és előítéletek működésének megtapasztalása

Eszközök: Ragadós cetlik

Összefoglaló: Kérünk 6-8 vállalkozó szellemű diákot, akiknek székekből kialakítunk egy vonatfülkét. Mindegyikük kap egy cetlit, amin nem látja, hogy mi szerepel, hanem fel kell ragasztania a homlokára. Abból kell kitalálnia, hogy ő kicsoda, hogy mások hogyan viselkednek vele.

Létszám: Bármekkora

Idő: 20 perc

Lépések:

1. Alakítsunk ki egy vonatfülkét, két párhuzamos, egymással szembe fordított széksorral, 6-8 székkal. Kérjünk ugyanennyi önként jelentkezőt, aki az utasok lesznek, a többiek a megfigyelők, akik körben ülnek.
2. Az önkéntesek húznak egy cetlit/post-itet, amin egy valami miatt hátrányosan megkülönböztetett társadalmi csoport neve van (pl.: cigány, zsidó, migráns, muszlim, meleg, leszbikus, szenvedélybeteg, hajléktalan, fogyatékkal élő, étkezési zavaros, stb.). A papírt azonnal felragasztja a saját homlokára, úgy hogy ő nem, csak a többiek lássák, mi van ráírva.
3. A feladat az, hogy mindenki kitalálja, ő kicsoda, ha ez megtörtént, akkor leszállhat a vonatról és a többiek maradnak. Kitalálni pedig az alapján tudja, hogy a többiek hogyan viselkednek vele, milyen stílusban, mit mondanak nekik, milyen jelzőkkel illetik őket, stb.
4. Ha mindenki leszállt, kérdezzük meg a játékosokat, hogy érzik magukat, most? Mi volt a legpozitívabb és mi volt a legbántóbb dolog, amit hallottak? Mitől van az, hogy akár néhány információból, ugyanarra a társadalmi csoportra gondolnak különböző emberek? Hogyan fér bele ebbe a gondolkodásba az egyes emberek egyedisége?
5. A játékot úgy is játszhatjuk, hogy csak az adott ember nézi meg a cetlit, amit húzott és a többieknek kell kitalálni, hogy ki ő, az alapján amit és ahogy tesz, mondd, stb. Így is hasonló a megállapításokra juthatunk, csak a másik irányból.

VII-VIII. óra: A diszkrimináció működése

Gyakorlat neve: Törj be a körbe¹⁰

Célok: A kirekesztés és kirekesztettség átélése

Eszközök: -

Összefoglaló: Egy iskolai szituációt játszunk el, amikor új diákok érkeznek és próbálnak meg kapcsolódni, a már kialakult csoportokhoz. Vajon sikerül nekik?

Létszám: Bármekkora

Idő: 30 perc

Lépések:

1. Kérjük 3-4 önként jelentkezőt, ha vannak, ne mondjunk nekik semmit, csak kérjük meg őket, hogy fáradjanak ki a teremből. A bent maradókat alakítsanak 3-5 fős csoportokat, akik a terem különböző részein, körben állva beszélgetnek.
2. Mondjuk el a bentieknek, hogy most képzeljük el, hogy szünet van épp az iskolában és a két óra között a folyosón beszélgetnek. Az önkéntesek új diákok lesznek, akik nemrég érkeztek az osztályba és szeretnének majd csatlakozni a csoporthoz. A csoportoknak az a feladata, hogy ne engedjék ezt meg. A fizikai erőszak tiltott, de azon kívül bármilyen módszerrel a körön kívül tarthatják a próbálkozókat.
3. Hívjuk be az önkénteseket. Nekik is mondjuk el a szituációt, hogy ők most új diákok, akik próbálnak kapcsolatokat kialakítani, bekerülni baráti körökbe. Mondjuk el, hogy a feladatuk az, hogy bármelyik, általuk szabadon választott társaságba kerüljenek be. A fizikai erőszakon kívül bármilyen módszer megengedett.
4. Adjunk egy pár percet és figyeljük meg mi történik. Hagyjuk próbálkozni az önkénteseket, fontos, hogy megtapasztalják a kirekesztettség érzését, hogy tudjunk aztán erről beszélgetni. Ha már futottak néhány kört, akkor kérjük meg őket újra, hogy menjenek ki a folyosóra.
5. Mondjuk el a bentieknek, hogy újra be fogjuk hívni az önkénteseket és ők újra meg fogják próbálni. Ne engedjenek nekik azonnal, de ha úgy érzik, hogy már eleget küzdöttek, akkor befogadhatják őket.
6. Hívjuk be az önkénteseket, mondjuk el nekik, hogy a feladatuk ugyanaz, mint az előbb. Figyeljük meg mi történik. Többféle forgatókönyv elképzelhető, a leggyakrabban sikerülni szokott a csatlakozás, van olyan önkéntes aki ilyenkor egymás után több csoporthoz is csatlakozik, előfordul az is, hogy ebben a körben sem jut be az önkéntes, mivel elmegy a kedve az újabb kudarctól és nem próbálkozik tovább és az is előfordul, hogy az önkéntesek saját csoportot alakítanak.
7. Beszéljük meg, hogy mi történt. Kérdezzük meg az önkénteseket, hogy érzik magukat, sikerült-e csatlakozniuk valamelyik csapathoz? Milyen stratégiát, módszereket alkalmaztak, amikor nem sikerült és amikor igen? Ezután kérdezzük meg a bentieket is, nekik milyen érzés volt kiközösíteni másokat, milyen módon érték ezt el?

* * *

Gyakorlat neve: Külföldiek Baranyában¹¹

Célok: A média szerepének elemzése, a média által közvetített kép fontosságának belátása

Eszközök: Kinyomtatott interjúk a Külföldiek Baranyában rovatból

Összefoglaló: A diákok, a helyi sajtóban megjelent, külföldiekkel készített interjúkat elemezzék, hogy milyen benyomást kelt az írás, az adott nemzetiségről. Megnézik milyen címkével illeti az újságíró az egyes interjúalanyokat, milyen képet közvetít róluk az olvasóknak.

Létszám: Bármekkora

Idő: 40 perc

Lépések:

1. Alakítsunk ki 3-4 fős csoportokat és minden csoportnak osszunk ki egy interjút, a Külföldiek Baranyában sorozatból. A facilitátornak bőven van miből válogatnia, neki kell eldönteni, hogy milyen nemzetiségekkel akar dolgozni, illetve, vannak interjúk amelyekben szinte semmi „üzenet” nincs és vannak amelyekben több is.
2. Kérjük meg a diákokat, hogy olvassák végig a cikket és elemezzék egy kicsit. Egyrészt gondolják végig, hogy ha csak ez alapján tájékozódna egy-egy nemzetről, akkor mit gondolnának, milyen érzéseik lennének velük kapcsolatban. Másrészt gyűjtsék össze milyen néven nevezik, milyen csoportokhoz tartozónak címkézik az interjú alanyokat. Harmadrészt keressenek az adott nemzethez kapcsolódó sztereotípiákat az interjúban.
3. Ha elkészültek az elemzéssel, kérjük meg a csoportokat, hogy mutassák be, mire jutottak. Beszéljünk a média szerepéről, miért olyan fontos tényező az emberek szemléletének alakításában. Idézzük fel példákat, amikor a média valakiről nagyon pozitív, vagy nagyon negatív, de mindenképp egyoldalú és nem reális képet festett meg.
4. Végezetül olvassuk fel az osztálynak Bayer Zsolt, Ki ne legyen? című publicisztikáját.¹² Kérdezzük meg a diákok véleményét a tartalmáról, a stílusáról? Mit közöl számukra a cikk a cigányokról? Behozhatjuk a dilemmát, hogy a média vajon igényeket elégít ki, vagy az a feladata, hogy igényeket támasszon, vagyis kiszolgál, vagy nevel. Beszéljünk a szabad véleménynyilvánítás és mások méltóságának megsértésének problémájáról.

* * *

Gyakorlat neve: A gyűlölet piramisa¹³

Célok: A társadalmi diszkrimináció fokozatosságának megismerése

Eszközök: Tábla, írószer, táblázat a leggyakoribb izmusokról (2. Melléklet)

Összefoglaló: Az elméleti modell azt mutatja be, hogy egy társadalomban, hogyan erősödik lépésről lépésre a diszkrimináció, a „sima” mindennapos előítéletekből kiindulva.

Létszám: Bármekkora

Idő: 20 perc

Lépések:

1. Rajzoljuk fel a Gyűlölet piramisát a táblára (2. Melléklet) és közösen próbáljunk példákat keresni az egyes szintekre. Mondjuk el, hogy Allport arra jutott, hogy létezik a szellem kieresztése a palackból, vagyis minél előítéletesebb egy társadalom, a szélsőségeseknek még annál is előítéletesebbnek kell lenniük, amivel viszont bizonyos idő alatt az egész társadalmat meg tudják mozdítani ebbe az irányba. Viszont az is bizonyított, hogy társadalmi szinten „visszacsinálni” az előítéleteket sokkal nehezebb, mint működésbe hozni őket. Kérjük meg a diákokat, hogy gondolkodjanak az elmúlt évekből ilyen példákon Magyarországról (pl.: a cigánybűnözés beemelése a mindennapi kommunikációba a Jobbik által, vagy a kormány propaganda hadjárata a migránsokkal szemben).
2. Fontos, hogy a diákok tisztában legyenek a napjainkban leginkább megkülönböztetett csoportokkal. Rajzoljuk fel a táblázatot (2. Melléklet) a táblára, úgy, hogy minden sornak valamelyik oszlopát hagyjuk üresen. A diákok próbálják kiegészíteni, kitalálni, hogy ki lehet a diszkriminációhoz tartozó megkülönböztetett csoport és fordítva.

IX-X. óra: Történetek a diszkriminációról

Gyakorlat neve: Csak nézel, vagy csinálsz is valamit?¹⁴

Célok: Személyes történetek feldolgozása, ösztönzés a hátrányos megkülönböztetés elleni fellépésre

Eszközök: Papírok, tollak

Összefoglaló:

Létszám: Bármekkora

Idő: 90 perc

Lépések:

1. Mondjuk el a diákoknak, hogy most a saját életükből származó történetekkel fogunk dolgozni. Mindenkit arra kérünk, hogy idézzon fel olyan megtörtént eseményeket, amikor valaki hátrányos megkülönböztetést szenvedett el, valamilyen vélt vagy valós tulajdonsága miatt. Négy féle történetben kellene mindenkinek gondolkodnia: (1) amikor ő volt az áldozata hátrányos megkülönböztetésnek; (2) amikor szemlélője volt ilyen eseménynek és nem avatkozott bele; (3) amikor szemtanúja volt ilyennek és közbelépett; (4) amikor ő maga volt az elkövetője a diszkriminációnak. Fontos, hogy felhívjuk a figyelmet arra, hogy olyan történeteket keressenek, amelyek megoszthatóak a többiekkel.
2. A történetek gyűjtéséhez adhatunk papírt és tollat a résztvevőknek, hogy néhány szóban, mondatban le tudják jegyezni maguknak a sztorikat, hogy aztán könnyebb legyen elmesélni másoknak.
3. Megkérjük a diákokat, hogy alakítsanak 4-5 fős csoportokat és osszák meg egymással történeteiket. Erre hagyjunk bőven időt. Mondjuk el azt is, hogy egy történetet ki kell választaniuk, amit dramatizálnak és eljátszanak a többieknek. mindegy, hogy a történet kié és melyik kategóriába tartozott, a lényeg, hogy senki sem játszhatja saját magát, ezzel próbáljuk megelőzni, hogy újra traumatizáljunk valakit.
4. Ha a csapatok elkészültek, rendezzük át a termet színházzá, alakítsunk ki nézőteret és színpad részt. A csapatok egymás után bemutatják történeteiket, amelyeket közösen értelmezünk és ha szükséges megpróbálunk gyártani hozzá egy pozitív(abb) befejezést. Bárki, akinek van ötlete, hogy lehetne megoldani egy adott szituációt, beléphet valamelyik szereplő helyére és az ő verziójában is eljátszák a történetet. Minden jelenetet jutalmazunk tapssal!
5. Ha végezzük, akkor alakítsunk ki újra egy kört a székekből és dolgozzuk fel az élményeket. Kérdezzük meg, ki hogyan érzi magát? Milyen volt vájkálni a saját múltjukban, aztán megosztani másokkal, amit találtak? Melyik kategóriába volt könnyű és melyikbe nehéz történetet találni, mi lehet ennek az oka? Térjünk át a cselekvés dilemmáira, mi segít és mi hátráltat bennünket a beavatkozásban egy ilyen helyzetben? A diszkrimináció magánügy? Milyen módjai lehetnek a beavatkozásnak?
6. Ha maradt még időnk, lezárhatjuk a foglalkozást Till Attila Csicska¹⁵ című filmjének megnézésével. Ez elég jól körbejárja azt is, hogyan lehet durván diszkriminálni embereket a valóságban és azt is, hogy be kell-e avatkozni mások „magánügyeibe”. A megtekintést mindenképp csoportos, facilitált keretek között javasoljuk, mivel a film rövid játékidője ellenére elég megterhelő.

XI-XII. óra: Tolerancia

Gyakorlat neve: Túlélők¹⁶

Célok: Egyén és a közösség érdekei összeütközésének megtapasztalása

Eszközök: Játéktábla, szituációs kártyák¹⁷

Összefoglaló: A diákok egy úrhajó baleset túlélői, akik egy jeladó felé kell, hogy haladjanak, ez lehet a túlélésük záloga. Olyan helyzetekben kell döntéseket hozniuk, amikor a csoport egy-egy tagja, hátráltatja a csoportot, kockáztatja, lassítja a cél elérését. A kérdés, korlátozhatóak-e emberi jogaink?

Létszám: Bármekkora, 4-5 fős csoportokra bontva

Idő: 45 perc

Lépések:

1. Meséljük el a történetet, miszerint a diákok egy úrhajós nyaralásra indultak, a nem túl távoli jövőben. Az úrhajó sajnos meghibásodott és kényszerleszállást kellett végrehajtaniuk egy útközbe eső bolygón. A bolygóról annyit lehet tudni, hogy van légköre és van rajta egy jeladó, ahonnan vészjeleket tudnának leadni és akkor megmentenék a csoportot.
2. Alakítsunk 4-5 fős kiscsoportokat, a jeladó felé való utazást ezekben a csoportokban fogjuk lejátszani, egy társasjáték formájában. Mondjuk el, hogy a játéktáblán való haladás nagyon egyszerű, szituációs kártyákat kell húzni, amelyeken egy dilemma van és annak A és B megoldása, a csoportnak arról kell döntenie, hogy melyiket válasszák. Ha az A-t, akkor egyet léphetnek, ha a B-t akkor kettőt. Ennek az a magyarázata, hogy az A válaszok azok, ahol mindenkinek tiszteletben tartja a csoport a jogait, de emiatt lassabban haladnak, a B válaszoknál pedig a cél elérése érdekében korlátozzák a tagokat, a csoport érdekre hivatkozva (ezt ne mondjuk el a diákoknak, jöjjenek rá maguk).
3. Hagyjuk a csoportokat végigjátszani a társasjátékot, a végén kérjük meg őket, hogy számolják össze, hány lépésből érték el a jeladót. Tíz lépés alatt a csoport nagyon hatékony volt, de biztosan többen behaltak az útba. Ha 11-13 lépéssel értek be, akkor igyekeztek gyorsan haladni és közben nem igazán vették figyelembe a csoporttagok szükségleteit és igényeit. A 14 vagy több lépés azt jelenti, hogy az utazás sokáig tartott és az egyéni igények megelőzték a csoportét.
4. A feldolgozás során kérdezzük meg, ki hogy érzi magát? Melyik szituációban volt könnyű és melyikben nehéz dönteni? Mindenki el tudta mondani a véleményét? Milyen módszerrel döntöttek a csapatok? Hozzunk példákat a való életből, amikor az egyének érdekei szembekerülnek a csoportéval.

* * *

Gyakorlat neve: A farkas, a nyuszi és a bölcs mackó¹⁸

Célok: Az asszertivitás¹⁹ és agresszivitás közötti különbség megértése

Eszközök: Tábla, íróeszköz

Összefoglaló: A címben jelzett három állat szimbólumán keresztül dolgozzuk fel az agresszív, az asszertív és a szubmisszív viselkedést. A diákok mozgással és élő szobrokkal mutatják be ezeket a viselkedésformákat.

Létszám: Bármekkora

Idő: 45 perc

Lépések:

1. Elmondjuk, hogy az emberek viselkedését, alapvetően 3 nagyobb csoportba lehet sorolni: agresszív, asszertív és szubmisszív. A téma jobb megértésére állat szimbólumokat vezetünk be. A bölcs mackó asszertív, határozott, erőteljes, de tiszteli és meghallgatja a másikat, empatikus, de siker orientált. A farkas agresszív, nyers, bántó, támadó, nem hallgat meg. A nyuszi szubmisszív, alárendelődik, túl engedelmes, nem fejez ki akaratot, érzékeny.
2. Miután tisztáztuk a fogalmakat osszuk kétfelé a csoportot. A diákok egyik része lesz a színész csapat, a másik része a próbababák. Kérjük meg a próbababákat, hogy csináljanak egy tágas kört, ez lesz a játéktér. A színészek ebben fognak tevékenykedni, partnerként bevonhatják a próbababákat, akik egyébként a megfigyelők.
3. Kérjük meg a színészeket, hogy miközben mozognak a játéktérben, gondoljanak a legszubmisszívabb emberre, akivel valaha találkoztak. Próbáljanak rá visszaemlékezni, aztán pedig kezdjenek úgy viselkedni, mozogni, gesztikulálni, mint egy ilyen ember. Játsszanak az arckifejezésükkel, a testtartásukkal, beszélni, hangot adni nem lehet. A viselkedésüket nyugodtan címezhetik a próbababáknak, „használhatják” őket társas felületként. Ez a kör 2-3 percig tart. A végén kérjük meg a színészeket, hogy merevedjenek meg egy élő szoborban, a próbababák pedig ötletroham szerűen mondják ki, hogy milyen nonverbális megnyilvánulásokat láttak, rögzítsük ezeket a táblán.
4. Az előző lépést ismétljük meg a legagresszívabb és a legasszertívabb emberek felidézésével.
5. A feldolgozás során kérdezzük meg, hogy milyen érzés volt szubmisszíven/agresszíven/asszertívan viselkedni másokkal, illetve az, hogy velünk valaki így viselkedik? Melyik viselkedést volt nehezebb/könnyebb megvalósítani/fogadni? Melyik viselkedés lehet célravezető az iskolában/otthon?

XIII. óra: Zárás

Gyakorlat neve: Érzelmek²⁰

Célok: A folyamat értékelése

Eszközök: Flipchart, magazinok, ollók, ragasztók, filctollak

Összefoglaló: Saját gyártású, képekkel illusztrált érzelmlista készítése, amit felhasználunk a folyamat értékeléséhez.

Létszám: Bármekkora

Idő: 25 perc

Lépések:

1. Ötletroham segítségével hozzunk létre egy érzelmlistát, ami legalább 15 elemből áll. Rengeteg ilyen listát lehet találni az interneten, nem baj, ha használunk ilyen segítséget, a legtöbb ember nem tud hirtelen túl sok érzést megfogalmazni.

2. Rakjuk ki a terem közepére a magazinokat és a kreatív eszközöket. Mondjuk el a csoportnak, hogy egy posztert fogunk közösen csinálni, az érzéslistánkból úgy, hogy mindenkinek arcokat kell keresni az újságokban, ami illenek egy-egy érzéshez. Egy érzéshez, majd több arc is kerülhet.
3. Ha megvannak a képek, akkor ragasszuk fel őket egy flipchartra és írjuk alájuk/melléjük az érzést, amihez tartoznak.
4. Az elkészült poszter segítségével, értékeljük a közös folyamatunkat. Idézzük fel röviden, szóban az egyes foglalkozások témáit és kérjük meg a résztvevőket, hogy idézzék fel, hogy érezték magukat, milyen volt részt venni az adott órán. Ezekből az emlékekből táplálkozva, a diákok egymás után választanak egy képet a poszterről, amihez leginkább tudnak kapcsolódni és néhány szóban értékelik a folyamatot.

* * *

Gyakorlat neve: Önjellemzés²¹

Célok: A folyamat összegzése, értékelése

Eszközök: Tábla, írószer, papírok, tollak

Összefoglaló: Megbeszéljük, hogy milyen tulajdonságokra van szüksége egy embernek ahhoz, hogy toleráns életet éljen, ezekből skálát készítünk. A diákok ezen értékelik magukat és elmondják, hogy fejlődtek-e a folyamat hatására.

Létszám: Bármekkora

Idő: 20 perc

Lépések:

1. Szedjük össze, hogy milyen tulajdonságokkal kell rendelkezünk ahhoz, hogy olyan életet tudjunk élni, aminek az alapja, „a bánj úgy másokkal, ahogy veled szeretnéd, hogy bánjanak” erkölcsi szabály.
2. Az összegyűjtött tulajdonságok lesznek az „ideális” értékek, most keressük meg a szélsőértékeiket, ahol nagyon hiányoznak, vagy nagyon sok van belőlük. Pl.: Negédes – Barátságos – Barátságtalan
3. Az elkészült tulajdonság sorokat írjuk fel a táblára és mindegyikhez kapcsoljunk egy 7 fokú skálát, ahol az 1 a hiány, a 4 az ideális, a 7 a túlzott.
4. Kérjük meg a diákokat, hogy értékeljék magukat írásban, egyénileg. Írják le, melyik skálán hol helyezkednek el és hogy változtak-e az adott témában, a folyamat hatására. Bátorítsuk a résztvevőket, hogy akinek van kedve, az foglalja össze szóban, amit leírt.

1. Melléklet

Egy nagy házban élsz, ahol a tiéden kívül, még 3 lakás van. A lakások mind kiadók és az utóbbi időben összesen 13 érdeklődő volt. Az a szerencséd, hogy jóban vagy a tulajjal és ezért megkérdezi a véleményed, hogy szerinted kinek adja ki a lakásokat. Most eldöntheted, hogy kivel szeretnél egy házban élni.

Az érdeklődők:

1. egy gyeseen lévő egyedülálló anyuka, 3 gyerekkel
2. egy arab család, akik menekültként érkeztek az országba 2 éve
3. egy fiatal meleg pár, akikhez gyakran feljárnak a barátaik
4. egy felépülő szenvedélybeteg, aki már több rehabilitációs programban is részt vett
5. két középkorú prostituált nő
6. egy idősebb házaspár, értelmi fogyatékos gyermekükkel
7. egy 4 gyerekes cigány család, akik most költöznének faluról városba
8. egy elvált, volt hajléktalan férfi
9. egy kopasz fiatal, Harcos márkájú ruhákban, árpádsávos sálban
10. egy felvidéki és egy erdélyi diák, akik itt tanulnak az egyetemen
11. egy tetovált férfi, aki nemrég szabadult a börtönből
12. egy alapítványnál dolgozó leszbikus lány, aki „feminista vagyok” feliratú pólót visel
13. egy fiatal zsidó vállalkozó, aki nemrég indította el startup cégét

2. Melléklet



A diszkrimináció fajtája	A diszkriminált csoport
Rasszizmus	romák, afroamerikaiak, stb.
Heteroszexizmus (homophobia)	LMBTQ (leszbikus, meleg, bi- és transzszexuális, queer)
Épizmus	fogyatékossgal élők
Korizmus	idősek, fiatalok
Szexizmus (hímsovinizmus)	nők
Antiszemitizmus	zsidók
Xenofóbia	menekültek, migránsok
Islámfóbia	muszlimok

Jegyzetek

- ¹ A gyakorlat eredetije a *FRUITCAKES - Peer Training Tackling Gender-based Discrimination and Homophobia in Youth Environments* című kiadványban található (<http://epto.org/>)
- ² A gyakorlatot az Outward Bound Romania (<http://outwardbound.ro/>) egyik képzésén játszottam
- ³ A gyakorlat eredetije az European Peer Training Organisation (EPTO): Manual for Peer Trainers című kiadványban szerepel Ropes címen (<http://epto.org/>)
- ⁴ A gyakorlat eredetije az European Peer Training Organisation (EPTO): Manual for Peer Trainers című kiadványban szerepel Identity molecule címen (<https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/identity-molecule.389/>)
- ⁵ <https://diversityresource.wordpress.com/iceberg-activity-identity/>
- ⁶ A gyakorlatot egy konferencián ismertem meg a Haver Alapítvány (<http://haver.hu/>) előadásában. Tudtommal az Uccu Alapítvány (<http://www.uccualapitvany.hu/>) is használja a módszert
- ⁷ A gyakorlathoz mi Korniss Péter-Závada Pál: Egy sor cigány című könyvéből vettünk képeket, de akár az Aranypánt-díj jelöltjei közül is válogathatunk (http://index.hu/belfold/2016/04/04/aranypant-dij_jeloltek_szavazas/)
- ⁸ A gyakorlathoz az ötletet, a Rui Gomes (szerk.): Képzők könyve című kiadványban, a 67. oldalon szereplő Euró-vasút „a la carte” című tevékenység adta (http://www.unp.hu/sites/default/files/imuk/pdf/kepzoek_konyve_2006.pdf)
- ⁹ A gyakorlat ötlete a Páskuné Kiss Judit (szerk.): Varázsszem 21 játéksomag önismereti foglalkozásokhoz kiadvány, 425. oldalán található, Vonatfülke című gyakorlatából származik. A könyv eredeti kiadása elfogyott, utánnomásról nem tudok, érdemes könyvtárban keresni.
- ¹⁰ A gyakorlat eredetije, a Rui Gomes (szerk.): Képzők könyve című kiadvány 74. oldalán található, Törj be a körbe címmel (http://www.unp.hu/sites/default/files/imuk/pdf/kepzoek_konyve_2006.pdf)
- ¹¹ A sorozat évek óta folytatódik, Baranyában élő migránsokat mutatnak be interjúkban (<https://www.bama.hu/cimke/kulfoldiek-baranyaban/page/2/>)
- ¹² Az eredeti helyén, a Magyar Hírlap oldalán, már nem elérhető, a Médiatanács egyébként 250.00 forintra büntette őket a cikkért (http://mandiner.hu/cikk/20130105_bayer_zsolt_ki_ne_legyen)
- ¹³ A modell tulajdonképp Gordon W. Allport, az előítéletek egyik legfontosabb kutatójának, fokozatossági modellje, amely azt mutatja meg, hogy például a zsidó viccekből, hogyan lesz holokausz (http://www.sulinet.hu/oroksegtar/data/magyarorszagi_nemzetisegek/romak/kisebbsgek_kisebbsge/pages/kk_11_e_ros.htm)
- ¹⁴ A gyakorlat alapja, a N.Flowers (szerk.): Kiskompassz – Kézikönyv a gyermekek emberi jogi neveléséhez című kiadványban szerepel a 85. oldalon (<https://drive.google.com/file/d/0B7kBdDSSyG1qTHIPNGFsNGZBdkk/view?usp=sharing>)
- ¹⁵ http://film.indavideo.hu/video/f_csicska
- ¹⁶ A gyakorlat eredetije az Amnesty International, Kezdőlépések: Tananyag az emberi jogok oktatásához című kiadványban szerepel, Most mit csináljunk címen, a 108.oldalon (<http://kozeletre.mediacenter6.hu/wp-content/uploads/2011/09/kezdolepések.pdf>)
- ¹⁷ Játéktábla és szituációk (<https://drive.google.com/file/d/0B8qDOshSvmFbanJ5MFdULXB6OWM/view?usp=sharing>)
- ¹⁸ A gyakorlat eredetije a Páskuné Kiss Judit (szerk.): Varázsszem 21 játéksomag önismereti foglalkozásokhoz kiadvány, 169. oldalán található. A könyv eredeti kiadása elfogyott, utánnomásról nem tudok, érdemes könyvtárban keresni.
- ¹⁹ Az asszertív kommunikációról többet megtudhat az S.Cosgrove, J.Barron, N.Harwin (szerk.): Erő a változáshoz című kiadvány, 104. oldalán kezdődő, 13. foglalkozásból (<http://nane.hu/szolgalatasok/kiadvanyok/#ero-a-valtozashoz>)
- ²⁰ Az ötletet a Páskuné Kiss Judit (szerk.): Varázsszem 21 játéksomag önismereti foglalkozásokhoz kiadvány, 115. oldalán található gyakorlat adta. A könyv eredeti kiadása elfogyott, utánnomásról nem tudok, érdemes könyvtárban keresni.
- ²¹ Az ötletet a Páskuné Kiss Judit (szerk.): Varázsszem 21 játéksomag önismereti foglalkozásokhoz kiadvány, 84.. oldalán található, azonos című gyakorlat adta. A könyv eredeti kiadása elfogyott, utánnomásról nem tudok, érdemes könyvtárban keresni.