

BIZTONSÁGI SZABÁLYOK, SZÜKSÉGLETEK ÉS ELVÁRÁSOK

A gyakorlatot az In Touch fejlesztette ki



ÁTTEKINTÉS

A gyakorlat célja a csoport megfelelő szintű biztonságérzetének kialakítása



TANULÁSI KÖRNYEZET

A gyakorlat megvalósítható online, személyes jelenléttel, a társas távolságtartás szabályait betartva, valamint személyesen, fizikai érintkezéssel.

IDŐ



45 perc

RÉSZTVEVŐK



A résztvevők száma:
korlátlan

KELLÉKEK



Flipchart papír
Filctollak
Részvevőnként egy toll és egy
post-it/papírlap
Piros papírlapok, ollók

CÉLOK



- Megfelelő szintű biztonságérzet kialakítása a csoporton belül.
- A csoport szükségleteinek és határainak felmérése anélkül, hogy a légkör nyomasztóvá válna.
- Esetlegesen érzékeny témák érintése, határok feszegetése, akár azok átlépése.
- A résztvevők szükségleteinek és elvárásainak megnevezése.
- Az egyenlőség biztosítása és a kiszolgáltatott helyzetben lévők védelme az elnyomással szemben.

ELŐKÉSZÜLETEK

A gyakorlat előkészítéséhez írd fel egy flipchart papír tetejére, hogy „BIZTONSÁGI SZABÁLYOK, SZÜKSÉGLETEK ÉS ELVÁRÁSOK”, majd ragaszd fel a falra.

BIZTONSÁGI SZABÁLYOK, SZÜKSÉGLETEK ÉS ELVÁRÁSOK



GYAKORLAT LÉPÉSEI



1. Kérd meg a résztvevőket, hogy vegyenek elő tollat, papírt, és gondolják át magukban, mit válaszolnának a következő kérdésre: „Mire van szükségem ahhoz, hogy biztonságban érezzem magam a társas érintkezések során?”. Ha megvan a válasz, írják le a papírra. Majd így folytasd: „Most pedig idézzetek fel egy bizonyos szituációt, amikor nem egyedül voltatok, hanem valakivel. Ez bármilyen helyzet lehet: akár egy személyes találkozó – egy barátotokkal, a párotokkal – vagy nyilvános is, mondjuk a vonaton, a munkahelyeteken, egy családi eseményen stb. Próbáljatok arra összpontosítani, hogyan reagál a testetek, milyen érzések kavarnak bennetek, és írjátok le, hogy mire van szükségetek, még ha butaságnak is tűnik!” (Például: „akkor érzem magam biztonságban, ha a telefonom a közelemben van” vagy „ha nincs a környezetemben erőszak”, esetleg „ha tisztában vagyok a szabályokkal” stb.). Arra ösztönözd a résztvevőket, hogy minden olyan szükségletüket írják le, ami csak eszükbe jut, de ne gondolkozzanak rajta túl sokat, csak engedjék át magukat az első gondolataiknak!
2. Három perc elteltével kérd meg a teljes csoportot, hogy hangosan olvassák fel a szükségleteiket, kezdjék a lista elején. Ekkor a csoport tagjai egymás után felolvassák az elsőként lejegyzett szükségletüket. Mindenkiét írd fel a flipchart papírra. Ezt addig folytassátok, amíg az összes elem fel nem kerül a listákról.
3. Hívd ki a résztvevőket a flipchart papírhoz, mutasd meg a listát, és amennyiben szükséges, adjatok hozzá további elemeket is.
4. Kérdezd meg tőlük, hogy szerintük mi volt a gyakorlat célja. Magyarázd el, hogy ezek az előírások két módon működnek: „A listán az egyéni szükségleteink szerepelnek, tehát a workshop alatt felelősek vagyunk azért, hogy (1) mi és (2) mindenki más is biztonságban érezze magát.”
5. A teljes lista a workshop ideje alatt végig a falon lóg, hogy emlékeztessen azokra a biztonságérzethez szükséges előírásokra, amelyeket közösen állítottatok fel.
6. Kérd meg a résztvevőket, hogy mindenki vágjon ki egy szívet a piros papírból. Majd így folytasd: „A szívek egész nap legyenek nálatok, és használjátok őket, amikor szükségesnek érzitek. Például amikor érzékeny témák kerülnek szóba, ilyen témákkal foglalkozunk, vagy ha bármi olyan merül fel, ami érzékenyen érint benneteket. Kérlek, használjátok a szíveket, hogy megvédjétek magatokat. Amikor a testetek jelez, tudjátok, hogy ott lapul a zsebetekben, vagy elő is vehetitek, és nem kell folytatnotok az adott gyakorlatot.”



BIZTONSÁGI SZABÁLYOK, SZÜKSÉGLETEK ÉS ELVÁRÁSOK



MEGBESZÉLÉS



Összefoglalásképp kifejtheted, mennyire fontos a biztonságérzetünkhöz szükséges alapvető igényeink tiszteletben tartása (legyen szó testi, érzelmi, az identitással, az alapvető emberi jogokkal kapcsolatos vagy egyéb igényekről) tulajdonképpen minden társas megnyilvánulás során. Bármilyen társas érintkezéskor döntő szerepe lehet az előírások betartásának vagy megsértésének. A gyakorlat célja, hogy emlékeztessen, milyen könnyedén feledkezünk meg saját biztonságérzetünkről, és fojtjuk el magunkban testünk jelzéseit, amikor azt súgja: „Vigyázz! A határaidat feszegeted!” A gyakorlat segít, hogy jobban fel tudjuk mérni a biztonságérzet fontosságát és összetettségét, valamint hogy tudatosodjon bennünk, miként védhetjük meg magunkat, hogyan ismerjük fel határainkat és hogyan fogadjuk el másokét.

- A gyakorlat megbeszélésekor akár arra is szánhatsz időt, hogy felsorold a teremben fellelhető összes lehetséges „buktatót”. Ilyen lehet a sokszínűség (az életkor, a nem, a nemzeti hovatartozás, a társadalmi státusz, a bőrszín stb. tekintetében) vagy a pozíciók közti alá-fölé rendeltség. Megemlítheted azt is, hogy a saját pozíciód mint ifjúságsegítő (identitás, szerep, felelősség és hatalom szempontjából) hogyan jelenik meg a teremben.

TIPPEK



Ezt a gyakorlatot a csoporton belüli megfelelő szintű biztonságérzet kialakításához használd. Ne legyen túlságosan nyomasztó vagy hosszú, de fontos tudatosítani a résztvevők szükségleteit és határait. Felhívhatod a figyelmet arra, hogy érzékeny témákat fogtok érinteni, feszegetni fogjátok a határokat, valamint át is léphetitek azokat. Figyelmesen hallgasd végig a résztvevők szükségleteit. Jelölj ki a teremben egy biztonságos részt, ahol a résztvevők helyet foglalhatnak, amennyiben nem kívánnak részt venni a gyakorlatban.

Ha a résztvevők vonakodnak megosztani a biztonságérzetükhöz szükséges igényeiket – a gyakorlat ritmikája lassúvá, a csoport légköre pedig csöndessé és kissé nyomasztóvá válik –, kitalálhatsz további fontos ötleteket, amelyeket személyes hangvétellel is előadhatsz, például: „Mondhatom azt is, hogy nem, nem akarok szerepelni a videón, nem mondhatom el, mondhatok hülyeségeket, kifejezhetem az érzéseimet, még sírhatok is, csak ne legyen erőszak, nyelvi korlátok stb.”

Ezt a gyakorlatot többféleképp is meg lehet valósítani a légkörtől függően, a saját stílusod és preferenciáid szerint. Akár új nevet is adhatsz a gyakorlatnak (ha úgy érzed, hogy a „biztonság” kifejezés azt a benyomást kelti, hogy valami veszélyes dolog is történhet). „Biztonsági előírások” helyett például használhatod a következőket is: „Megállapodás az igényekről, eszközökről és alapelvekről” vagy „Mi kell ahhoz, hogy megbecsültnek, nyitottnak és tanulásra késznek érezzem magam?” stb.

Az egyenlőtlenség, valamint a hierarchikus és státuszbeli különbségek kérdése nyíltan és burkoltan is felmerülhet. Ha vegyes csoportod van, amelyben előfordulhatnak ezek a különbségek, segítsd a résztvevőket olyan előírások kialakításában, amelyek biztosítják az egyenlőséget. Ez irányulhat a felszólalások egyenlőségére (mivel a szerényebb körülmények között nevelkedettek esetleg kevésbé szívesen szólalnak fel csoportban), de ez az egyenlőség vonatkozhat a sztereotípiák, az előítéletek, a diszkrimináció és a rasszizmus kifejezésére is. Fedeztétek fel közösen, hogyan tudtok együtt dolgozni a csoporttal annak érdekében, hogy olyan tanulási környezetet teremtsetek, amelyben a különböző kisebbségekben élők nem kerülnek kényelmetlen helyzetbe.

BIZTONSÁGI SZABÁLYOK, SZÜKSÉGLETEK ÉS ELVÁRÁSOK



ONLINE MEGVALÓSÍTÁS



A gyakorlat online is végezhető a Jamboard felületet használva, a fent leírtaknak megfelelően. Ehhez készíts egy Jam-dokumentumot – akár üresen is hagyhatod, de háttérmentát is választhatsz (lásd az alábbi képen) – majd a résztvevők post-it cetliket ragaszthatnak fel, amelyeken a saját igényeik szerepelnek.

