



TEVÉKENYSÉGI ESZKÖZTÁR ACTIVITY TOOLKIT

Verzió: 6

2025. június

Vezető szervezet: EOLAS

Projektszám

BE WATER 2023-3-HU01-KA210-YOU-000177189

AZ EURÓPAI UNIÓ FINANSZÍROZÁSÁVAL. AZ ITT SZEREPLŐ INFORMÁCIÓK ÉS ÁLLÍTÁSOK A SZERZŐ(K) ÁLLÁSPONTJÁT KÉPVISELIK, ÉS NEM FELTÉTLENÜL TÜKRÖZIK AZ EURÓPAI UNIÓ VAGY A TEMPUS KÖZALAPÍTVÁNY HIVATALOS VÉLEMÉNYÉT. SEM AZ EURÓPAI UNIÓ, SEM A TÁMOGATÁST NYÚJTÓ HATÓSÁG NEM VONHATÓ FELELŐSÉGRE MIATTUK.

BE WATER 2023-3-HU01-KA210-YOU-000177189



Co-funded by
the European Union

Table of contents

1. Bevezetés	2
2. Céltudatos bevonási tevékenységek	3
2.1 Anti-Pesszimizmus Táblázat	3
2.2 Közös Vízfeltérképezés	4
2.3 Jövő Kerék (Futures Wheel)	5
2.4 Saját Kommunikációs Bolygóm	7
2.5 Megoldáskerék	8
2.6 Keresztmetszet Séta	9
2.7 Vízlábnym Kalkulátor és Akcióterv	10
2.8 Vízi Problémafa	11
3. Együttműködésen alapuló bevonási tevékenységek	12
3.1 Szerepjáték: Vízi Tárgyalás	12
3.2 Pezsgő Pillanatok	13
3.3 Az Emberi Csomó	14
3.4 A Pillecukor kihívás	15
4. Biztonságos bevonási környezetet megvalósító tevékenységek	17
4.1 Empatikus hallgatás	17
4.2 Empátia térképezés	18
4.3 Probléma kivetítés	19
4.4 Testbeszéd Megfigyelés	20
4.5 Az elefánt a szobában	21
4.6 Mit tudsz nekem tanítani?	22
5. További tevékenységek	23
5.1 Ötletelés írásban	24
5.2 Öt perc írás	25
6. Megjegyzések az Eszköztár használatáról	26
6.1 Kezdés	26
6.2 A helyes tevékenység kiválasztása	26
6.3 A hatás maximalizálása	26
7. Záró megjegyzések	27
8. I. Melléklet: Kutatási eredmények	28
<i>Felmérés ifjúsági szakértőkkel</i>	28
<i>Felmérés fiatalokkal</i>	30
<i>Összefoglalás</i>	31

1. Bevezetés

A BE WATER segít csökkenteni az ifjúsági táborok vízgyűjtőkre gyakorolt környezeti hatását, valamint alkalmassá teszi a résztvevőket és az ifjúsági szakembereket, hogy aktív szereplők legyenek a folyamatban, és aktív változást hozhassanak a táborokba az ökológiai egyensúly fenntartása és a biológiai sokféleség megőrzése érdekében, élőhelyet és táplálékot biztosítva számos faj számára, valamint biztosítva a vízkészleteket és azok minőségét a szennyezés csökkentésén és a természetes vízkörforgás zavarainak mérséklésén keresztül, pozitív örökséget hagyva a környezet és a társadalom számára.

A BE WATER Aktivitási Eszköztár (Activity Toolkit) a táborok résztvevőinek bevonását célozza a fenntarthatóbb/körforgásos gazdaság elérésébe, így nem passzív alanyok, hanem aktív szereplőkként tehetnek a változásért. Az Aktivitási Eszköztár a szervezőkön és a résztvevőkkel közvetlenül kapcsolatba lépő személyeken keresztül azt tárgyalja, hogyan lehet a résztvevőket aktívabb szerepvállalásra ösztönözni, bevonva őket a stratégiák és ötletek kidolgozásába a teljes folyamat során, a kezdetektől a tényleges megvalósításig.

Míg a BE WATER Munkafüzet (Workbook) útmutatást nyújt a táborok és tevékenységeik tervezésének, szervezésének és lebonyolításának fenntarthatóbbá tételéhez, valamint a környezeti hatások csökkentéséhez, addig az Aktivitási Eszköztár a fiatalok mozgósításával foglalkozik, mint aktív szereplőkkel ezekben a folyamatokban. Így mindkét eredmény felhasználása a legnagyobb hatást éri el a részt vevő táborok fenntarthatóságára.

A fiatalok bevonásával kapcsolatos releváns szakirodalom, gyakorlatok és tapasztalatok kezdeti kutatásán alapuló Aktivitási Eszköztár egy felmérést dolgozott ki, amelynek célja a fiatalok tervezett részvételével kapcsolatos főbb akadályok és kihívások azonosítása egy (ifjúsági) tábor tervezésének és szervezésének minden szakaszában. Mind az ifjúsági szakemberekkel, mind a fiatalokkal felmérést készítettek a témáról. Az I. melléklet áttekintést nyújt az elemzésről.

A felmérés által azonosított akadályok és kihívások, valamint kutatás alapján, meghatároztak egy sor tevékenységet, amelyeket az (ifjúsági) táborok, különösen a vízparti és vízkörnyéki táborok tervezői, szervezői és megvalósítói felhasználhatnak a résztvevők mozgósítására és bevonására. Az azonosított tevékenységeket három típusba lehet sorolni:

1. Céltudatos bevonási tevékenységek: A fiatalok támogatása a fenntarthatóbb és körforgásos táborok céljainak és feladatainak kitűzésében
2. Együttműködésen alapuló bevonási tevékenységek: A fiatalok ösztönzése az együttműködésre és összedolgozásra a kitűzött célok elérése érdekében (együttműködésen alapuló bevonás);
3. Biztonságos bevonási környezetet segítő tevékenységek: Olyan tér megteremtése, amelyben a fiatalok tisztelve és értékesnek érzik magukat, és így jobban részt vesznek a tevékenységekben.

Kiegészítésként két további, sokoldalú tevékenységet is mellékelünk, amelyek mindhárom környezetben használhatók, a céltól és kiválasztott témától vagy témakörötől függően. Ezeket a fenti három tevékenységtípus után soroljuk fel.

Minden tevékenységhez rövid összefoglalót adunk arról, hogy mi a tevékenység célja; hogyan kell előkészíteni és végrehajtani; valamint hogyan kell befejezni és/vagy kiértékelni a végén. Ezenkívül feltüntetjük a szükséges anyagokat is.

A tevékenységek erősen gyakorlati fókuszúak, gyakorlatias információkkal, témákkal és trükkökkel.

Az Eszköztár PDF formátumban érhető el, amely először a kutatási eredményeket, majd a tevékenységek felvázolását tartalmazza, valamint egy online forrásbázist is, ahol az ifjúsági szakemberek szűrők segítségével böngészhetnek a tevékenységek között. Az online forrásbázis a BE WATER weboldalán található: <https://2bewater.eu/>.

2. Céltudatos bevonási tevékenységek

Az alábbi tevékenységek tartoznak ide:

Anti-Pesszimizmus Táblázat	Azonosítsa a pesszimista/negatív gondolatokat, amik a fiatalok mindennapi életében felmerülhetnek.
Közös Vízfeltérképezés	Határozza meg a táborozók vízhasználatát és hogy hogyan lehet rajta praktikusán javítani.
Jövő Kerék	Kritikusan analizálja egy döntés vagy változás lehetséges hatásait, mind negatív, mind pozitív eredményeket.
Saját Kommunikációs Bolygóm	Gondolja végig a kommunikációs módokat, azt, hogy a résztvevők mit értékelnek a kommunikációban, és hogy a kommunikáció milyen érzéseket kelt bennük.
Megoldás Kerék	Gondolkodjon el a táborban tapasztalható túlzott vízfogyasztásról és a táborozókkal együtt találjanak ki praktikus megoldásokat.
Keresztmetszet Séta	Együtt figyeljék meg a vízhasználatot a tábor minden területén (konyha, zuhanyzók, mosdók, mosókonyha, közös helységek).
Víz Lábnym Kalkulátor és Akcióterv	Hívja fel a táborozók figyelmét a mindennapi vízhasználat mennyiségére és hogy milyen fenntartható opciók vannak.
Vízi Témájú Problémafa	Segítsen a táborozóknak felvázolni/analizálni egy valós vízhasználati problémát a táborból vagy a saját közösségükből.

2.1 Anti-Pesszimizmus Táblázat

Tevékenység célja: Segítsen a résztvevőknek azonosítani a pesszimista vagy negatív gondolatokat, amelyek a mindennapi életükben felmerülhetnek (különösen csoportos környezetben, például egy táborban), és megtanulják, hogyan fogalmazhatják meg ezeket realisztikusabb, konstruktívabb vagy optimistább módon.

Előkészítés: Készítsen elő és adjon minden résztvevőnek egy lapot három oszloppal:

- 1. oszlop: Negatív gondolatok
- 2. oszlop: 100%-ban igazak?
- 3. oszlop: Realisztikus/pozitív átfogalmazás

A fejléceket egy táblára vagy több papírlapra is felírhatja, hogy mindenki láthassa őket munka közben.

A tevékenység kezdete: Magyarázza el a résztvevőknek, hogy előbb-utóbb mindenkinek vannak olyan gondolatai, amelyek elkedvetlenítik, kétségeket keltenek bennük, vagy megakadályozzák a tenni akarást. Ez a tevékenység célja, hogy azonosítsa és átfogalmazza ezeket a gondolatokat, hogy jobban tudják kezelni őket, és pozitívabban cselekedhessenek.

Példa: Gondoltál már valaha olyasmire, hogy „Nem vagyok jó ebben”, vagy „Biztos vagyok benne, hogy elrontom”? Ma megtanuljuk, hogyan formáljuk át ezeket a gondolatokat, és hogyan lássuk egy hasznosabb és realisztikusabb perspektívából.

Megvalósítás: Egyéni munka: Ossza ki a munkalapot minden résztvevőnek. Kérje meg őket, hogy gondoljanak legalább három negatív/pesszimista gondolatra, ami a közelmúltban felmerült bennük (ezek kapcsolódhatnak a táborhoz, a csoporthoz, vagy valami személyes élményhez), majd mindegyiket írja le az első oszlopba.

Segítségképpen osszon meg néhány gyakori példát:

- „Én ebben nem vagyok jó.”
- „A véleményem nem számít.”
- „Biztosan el fogjuk veszíteni a játékot.”
- „Ez soha nem fog működni.”
- „Csak idegesítem a csoportot.”

Ezután a második oszlopban fel kell tenniük maguknak a kérdést: 100%-ig igaz, amit gondolok? Vagy van más módja is a megközelítésnek?

Végül a harmadik oszlopban írd le a gondolat egy realisztikusabb vagy konstruktívabb változatát.

Példa:

Negatív gondolatok	100%-ban igazak?	Realisztikus/pozitív átfogalmazás
„Én ebben nem vagyok jó.”	Nem, még csak most kezdtem.	“Még sokat kell tanulnom, és hibázni bárki tud.”
“Senki nem hallgat rám”	Nem, néha az emberek hallgatnak rám.	“Találhatnék egy jobb időt hogy megszólaljak.”

Megvalósítás: Csoportos megosztás: Kérje meg a résztvevőket (ha nincs ellenvetésük), hogy osszanak meg egy példát a csoporttal. Ez segít mindenkinek látni, hogy másoknak is vannak hasonló gondolataik, és hogy együtt fel tudják dolgozni azokat. Használhatsz olyan kérdéseket, mint:

- „Szeretné valaki megosztani, hogyan formálta át az egyik gondolatát?”
- „Gondoltál már valaha ehhez hasonlóra? Mi segített hogy másképp lásd?”

Ez empátiát épít, és normalizálja azt a tényt, hogy mindannyian szembesülünk néha nehéz gondolatokkal.

Összefoglalás/kikérdezés: Kérje meg a résztvevőket, hogy válasszanak ki egyet az átfogalmazott gondolataik közül, és kötelezzék el magukat amellett, hogy a nap vagy a hét további részében emlékezni fognak rá és alkalmazzák. Megkérheti őket arra is, hogy írják fel ezt a pozitív gondolatot egy kártyára, amit magukkal vihetnek, vagy akasszák fel egy csoportos falfestményre.

Íme néhány reflexív kérdés, amit feltehet a táborozóknak:

- Melyik gondolatot volt a legnehezebb átfogalmazni?
- Milyen érzés volt rájönni, hogy átalakíthatnád valami hasznosabbá?
- Mi segített abban, hogy pozitívabban gondolkodj?
- Mit fogsz tenni legközelebb, ha negatív gondolatod támad?

Eszközök: Papírlapok és tollak

2.2 Közös Vízfeltérképezés

Tevékenység célja: Közös azonosítsanak vízhasználati módszereket a táborban, hogy hol vannak kockázatok vagy fenntarthatatlan gyakorlatok, és hogyan lehet gyakorlati fejlesztéseket alkalmazni. A térkép vizuális eszközként szolgál majd, amely segít átgondolni a résztvevők által már javasolt/megvalósítani kívánt reális intézkedéseket.

Előkészítés:

- A tábor alaprajza
- Színes filctollak

- Matricák, post-itek, színes ragasztószalag
- Ha nincs tábori térkép, akkor 5 perc alatt vázlatot készíthetnek közösen egy alaprajzról egy nagy papírlapon

A tevékenység kezdete: Magyarázza el a csoportnak, hogy térképet fognak készíteni, amelyen a következőket fogják megjelölni:

- Vízforrások: csapok, zuhanyzók, mosogatók, tartályok
- Használati területek: konyha, fürdőszobák, zuhanyzók, közös helyiségek
- Kockázatok vagy problémás területek: olyan helyek, ahol pazarolják a vizet, szivárgások vannak, vagy rossz szokások figyelhetők meg
- Lehetséges megoldások vagy fejlesztések: ötletek a fenntarthatóbb vízhasználatra

Megvalósítás: Alkossanak kis csoportokat (3–5 fő), és adjon minden csoportnak egy térképet vagy egy lapot a poszterhez. Kérje meg őket, hogy:

- Rajzoljanak vagy jelöljenek meg vízforrásokat
- Használjanak szimbólumokat vagy színeket a különböző használati területekhez (pl. kék a zuhanyzókhoz, zöld a konyhához)
- Használjanak más színt a kockázatok vagy problémás területek jelzésére (pl. szivárgások, hosszú zuhanyozások)
- Végül ragasszanak matricákat vagy cetliket oda, ahol szerintük fenntartható intézkedéseket lehetne megvalósítani (például rövidebb zuhanyozások, csapok elzárása stb.).

Hogy segítsen nekik, íme néhány kérdés, amit felhasználhat:

- Szerintetek hol használják a legtöbb vizet?
- Vannak olyan helyek, ahol anélkül pazaroljuk a vizet, hogy észrevennénk?
- Hol alkalmazhatók a javasolt intézkedéseitek a vízfogyasztás csökkentése érdekében?
- Hogyan tervezhetnénk újra a teret a vízmegtakarítás érdekében?
- Kinek kellene részt vennie a jobb működés érdekében (tanácsadók, konyhai személyzet, a csoport)?

Összefoglalás/kikérdezés: Minden csoport bemutatja a térképét a többi résztvevőnek ezen kérdések alapján:

- Milyen kritikus területeket azonosítottatok?
- Milyen megoldásokat javasoltatok?
- Melyik intézkedést találtátok a legrealisabbnak az azonnali megvalósításra?

A gyakori vagy legpraktikusabb ötleteket felírhatjátok egy nagy poszterre vagy táblára.

Egyéni lezárás és reflexió: Kérd meg a résztvevőket, hogy írásban vagy hangosan válaszoljanak az alábbi kérdésekre:

- „Milyen víztakarékos intézkedést szeretnék megvalósítani ezen a héten, és a tábor melyik részében fogom ezt megtenni?”
- „Milyen akadályokkal szembesülhetek, és hogyan fogom ezeket leküzdeni?”

Eszközök:

- Tábornévképek vagy rajzok,
- Színes filctollak,
- Matricák vagy post-it cetlik,
- Ragasztószalag vagy mágnesek a térképek kihelyezéséhez.

2.3 Jövő Kerék (Futures Wheel)

Tevékenység célja: Segíteni a résztvevőknek kritikusan elemezni egy változás vagy döntés lehetséges kimenetelét, feltárva mind a pozitív, mind a negatív hatásokat. Ez a technika elősegíti a rendszerszintű gondolkodást, a kreativitást és a kollektív tudatosságot.

Előkészítés: A facilitátor/moderátor javasol egy egyértelmű és reális változtatást, amely ideális esetben a résztvevők mindennapi életéhez kapcsolódik (főleg ami releváns egy tábori környezetben).

Példák a táborral kapcsolatos változásokra:

- „A tábor alatt nem fogunk palackozott vizet használni.”
- „Csökkenteni fogjuk a húsfogyasztást.”
- „Erőszakmentes kommunikációs politikát fogunk bevezetni.”
- „A nap egy részében nem fogunk mobiltelefonokat használni.”

Válasszon egy reális és jelentőségteljes változást, amely provokatív, különböző véleményeket vagy érzelmeket válthat ki.

A tevékenység kezdete: A kerék megrajzolása. Írja a javasolt változtatást a középpontba, egy nagy kör belsejébe. Ezután rajzoljon a központi körből kiinduló nyilakat, amelyek mindegyike egy közvetlen következményre (pozitívrá vagy negatívrá) mutat. Ezekből a következményekből rajzoljon új nyilakat, amelyek lehetséges másodlagos hatásokhoz vezetnek. 2-3 szintre is mehet, így okok és okozatok láncolatát hozhatják létre, mint egy vizuális hálót.

Megvalósítás: Ez a rész elvégezhető teljes csoporttal vagy kisebb alcsoportokban (mindegyikhez egy nagy lap szükséges).

- a) Azonnali következmények: „Mi lenne a közvetlen következménye, ha végrehajtanánk ezt a változtatást?”
- b) Másodlagos következmények: „Milyen eredménye lenne az elsődleges következményeknek?”
- c) Jövőbeli előrejelzés: „Hogyan változna a résztvevők élete közép- vagy hosszú távon?”

Ösztönözzük a különböző területeken való gondolkodást: környezet, kapcsolatok, szervezetek, érzelmek, szokások, külső hatások, stb.

Hogy segítsen nekik, íme néhány kérdés, amit feltehet:

- Mit nyernénk ezzel a változással?
- Milyen kihívás vagy ellenállás merülhet fel?
- Milyen új döntéseket kellene meghozni?
- Ez a változás csak a táborra érintené, vagy azon túl is lenne hatása?
- Milyen érzelmek/érzéseket kelthet az emberekben (kényelmetlenség, kellemetlenség, motiváció, ellenállás...)?

Összefoglalás/Megbeszélés: Kérje meg a csoportot, hogy nézzék át a teljes Jövőkereket, és gondolkodjanak el a következőkön:

- Több pozitív vagy negatív következmény van?
- Ez egy megvalósítható változtatásnak tűnik?
- Mire lenne szükségünk a hatékony megvalósításához?
- Ez ösztönöz minket arra, hogy bármilyen apró, praktikus tettet hajtsunk végre a csoporton belül?

Opcionális egyéni reflexió: Minden résztvevő leírhat egy ötletet vagy cselekvést, amit el szeretne sajátítani ebből a tevékenységből.

Eszközök:

- Nagyméretű papír, tábla vagy posztertábla,
- Színes filctollak,
- Post-itek (ha át szeretné helyezni az ötleteket), (opcionális)
- Egyéni reflexióhoz használt lapok (opcionális)

2.4 Saját Kommunikációs Bolygóm

A tevékenység célja: Segíteni a résztvevőknek, hogy gondolkodjanak el kommunikációs módjaikról, arról, hogy mit értékelnek másokkal való kommunikációban, és hogyan érzik magukat kommunikáció közben. Egy "személyes bolygó" megrajzolásával képesek lesznek azonosítani kommunikációs erősségeiket, korlátjaikat és szükségleteiket az együttélés és a csoportmunka fejlesztése érdekében.

A tevékenység előkészítése és kezdete: Magyarázza el, hogy mindenkinek egyedi módja van a kommunikációnak, és hogy a különbségek néha félreértésekhez vezethetnek. A tevékenység során a résztvevőknek el kell képzelni, hogy a saját „bolygójukon” élnek, ahol a kommunikációs szabályok összhangban vannak a preferenciáikkal és értékeikkel.

Íme egy példa a bevezetésre: „Képzeld el, hogy mindannyiuknak megvan a saját bolygója, ahol úgy kommunikálnak, ahogyan az a legkényelmesebb számukra. Ezen a bolygón vannak azok a dolgok, amelyeket egy beszélgetésben értékelnek, ami zavarja önöket, ahogyan szeretik kifejezni magukat, és ahogyan szeretik, ha meghallgatják önöket.”

Megvalósítás: Adjon mindenkinek egy üres papírlapot és rajzeszközöket (filctollak, színes ceruzák, zsírkréták stb.).

Kérje meg őket, hogy rajzolják le a „Kommunikációs Bolygójukat”, amely például a következőket ábrázolja:

- Előnyben részesített nyelvek vagy módok: (verbális/non-verbális, vizuális, művészi...)
- A meghallgatás módjai
- Bolygó szabályai: Mi megengedett? Mi kerülendő?
- Szimbolikus elemek: falak, ha nehezen fejezik ki magukat, hidak, ha könnyen kapcsolódnak egymáshoz, radarok, ha jól érzékelik mások érzelmeit...
- Kulcsfontosságú helyek: figyelési zónák, csendre szolgáló terek, sarkok a megszakítás nélküli beszédhez...

A rajznak nem kell „szépnek” vagy részletesnek lennie, de azt kell tükröznie, milyen érzéseket kelt bennük a kommunikáció.

Segítségül íme néhány kérdés, amit feltehet a résztvevőknek:

- Hogyan szeret másokkal kommunikálni?
- Van valami, amit nem szeret, amikor valakivel beszélget?
- Mire van szüksége ahhoz, hogy úgy érezze, meghallgatják?
- Mit tesz, ha látja, hogy valaki nem érzi magát megértve?
- Milyen szabályok léteznének a bolygóján a konfliktusok elkerülése érdekében?

Összefoglalás/Megbeszélés: Hívjon meg bárkit, aki szeretné megosztani a bolygóját a csoporttal. Néhány módszer erre:

- Kérjen meg résztvevőket hogy mutassák be a rajzot, és magyarázzák el, mit ábrázol.
- Készítsen egy „galériát” a Bolygókból(mindenki felakasztja a bolygóját, és körbejárja, hogy megnézzék).
- Párokban mutassák be a bolygót egy társnak.

Segítségképpen felteheti a kérdést: „Mit fedezett fel a kommunikációs módokról a rajz készítése közben?”

A reflexió egyéni szinten is elvégezhető, ebben az esetben megkérheti a résztvevőket, hogy írjanak vagy mondjanak egy mondatot, amelyben összefoglalják, mit fedeztek fel magukról. Például:

- „Rájöttem, hogy több időre van szükségem a gondolataim kifejezésére.”
- „Nagyon értékelem, ha nem szakítanak félbe, amikor beszélek.”
- „Szeretnék másokat jobban meghallgatni ítélkezés nélkül.”

Eszközök:

- Üres A4-es lapok vagy kartonpapír,
- Színes ceruzák, zsírkréták, filctollak, stb.
- Ragasztószalag vagy rajzszögek a rajzok bemutatásához (opcionális)

2.5 Megoldáskerék

A tevékenység célja: Kérje meg a résztvevőket, hogy reflektáljanak a táborban tapasztalható túlzott vízfogyasztás problémáján, és közösen találjanak ki gyakorlatias ötleteket a hulladék csökkentésére. Ez a gyakorlat elősegíti a kreatív gondolkodást, a csapatmunkát és a fenntartható szokások iránti elkötelezettséget.

Előkészítés: Biztosítson egy nyitott teret, ahol a csoport egy körben vagy a tevékenységhez használt papírlap körül összegyűlhet.

A tevékenység kezdete: Magyarázza el a tevékenységet egyszerű szavakkal. Például: „Ma egy fontos témával fogunk foglalkozni: a táborban sok vizet használunk – néha többet, mint amennyire valójában szükségünk van. Együtt fogjuk kitalálni, hogyan csökkenthetjük a vízhasználatot, és hogyan vigyázhatunk erre az értékes erőforrásra.” Vagy: „Egy vizuális eszközt, az úgynevezett megoldáskereket fogjuk használni. A közepére leírjuk a problémát, és köré rajzoljuk a lehetséges megoldásokat.”

A lap közepére írhat egy probléma kijelentést, úgymint: „Túl sok vizet használunk a táborban.” Hozzáadhat egy egyszerű rajzot (pl. egy nagy vízcsepp vagy egy csöpögő csap).

Megvalósítás: Ötletelés a kerék megépítéséhez: Kérje meg a résztvevőket, hogy rajzoljanak ki ágakat a középső körből. Mindegyikre írja le lehetséges megoldásokat.

A résztvevők ötletelésének elősegítése érdekében tegyen fel kérdéseket, például:

- Mikor/Mire használjuk a legtöbb vizet a táborban?
- Mit tehetnénk másképp a zuhanyzóknál, a konyhában vagy mosogatáskor?
- Láttál már jó víztakarékossági gyakorlatokat otthon vagy máshol?

Példák a javasolt megoldásokra:

- Naponta csak egyszer és rövidebb ideig zuhanyozzunk.
- Szappanozás vagy fogmosás közben zárjuk el a csapot.
- A tusolóvizet használjuk újra növények öntözésére.
- Használjunk újratölthető palackokat a poharak folyamatos mosása helyett.
- Jelentsük be a csöpögő csapokat.
- Helyezzünk el emlékeztető táblákat a mosogatók és zuhanyzók közelében.

Ha elég ötletünk van, olvassuk fel őket hangosan a csoporttal. Ezután beszéljük meg:

- Mely ötletek tűnnek a legkönnyebben megvalósíthatónak?
- Melyek takarítanak meg a legtöbb vizet?
- Van olyan, amit ma elkezdhetnénk?

Összefoglalás/Levezetés: Minden résztvevő kiválaszt egy konkrét tevékenységet a kerékről, amely mellett a következő néhány napban elkötelezi magát. Segítsen nekik reflektálni az alábbiakhoz hasonló kérdésekre:

- Milyen ötletet tudnál ma kipróbálni?
- Mihez kellene tartanod magad?
- Hogyan tudnál másokat is arra ösztönözni, hogy ők is tegyék ugyanezt?

(Az összes elkötelezettséget felírhatja egy közös lapra, vagy hagyhatja, hogy a résztvevők egyénileg rajzolják/írják le a sajátjukat.)

Eszközök:

- Nagy karton vagy papírlap

- színes filctollak, ceruzák, stb.

2.6 Keresztmetszet Séta

Tevékenység célja: Közös megfigyelni, hogyan használják fel a vizet a tábor különböző területein (konyha, zuhanyzók, mosdók, WC-k, közös helyiségek), azonosítani a potenciálisan túlzott, pazarló vízfogyasztású területeket, és átgondolni a szükségtelen vízfogyasztás javításának és csökkentésének konkrét módjait.

Előkészület: Magyarázza el a csoportnak, hogy egy megfigyelő sétán vesznek részt a táborban, hogy megnézzék, hogyan használják fel a vizet különböző helyeken. A cél az, hogy azonosítsák azokat a szokásokat és tevékenységeket, amelyek fejleszthetők lennének, hogy jobban vigyázzunk erre az értékes erőforrásra. Mondhat ilyesmit hogy: „Néha anélkül használjuk a vizet, hogy felismernénk a hatását. Ma megfigyeljük, hogy mi történik a saját táborunkban – hol használják a vizet, hol pazarolható el, és hogyan tudnánk jobban teljesíteni.”

A tevékenység kezdete: Adjon minden csoportnak egy papírlapot vagy egy jegyzetfüzetet a jegyzeteléshez. Ha lehetséges, adjon nekik egy egyszerű tábortérképet, hogy megjelölhessék a megfigyeléseiket. Ezután ossza a résztvevőket 3-5 fős kis csoportokra. Kijelölhet minden csoportnak meghatározott zónákat (pl. zuhanyzók, konyha, WC-k, közös helyiségek), vagy hagyhatja, hogy minden csoport szabadon sétáljon a táborban.

Megvalósítás: Kérje meg őket, hogy járják körbe a tábor, és adja nekik a következő utasításokat:

- Figyeljék meg, hol és hogyan használják a vizet (zuhanyzók, mosogatók, konyha stb.).
- Jegyezzék fel azokat a helyeket, ahol pazarolhatják a vizet.
- Határozzák meg a pozitív szokásokat/módszereket, amelyeket ösztönözni kell.
- Írjanak le apró javaslatokat a fejlesztésre.
- Jegyezzenek fel konkrét példákat arra, amit látnak, ne csak általános ötleteket.

Összefoglalás/Megbeszélés: A séta után hívja össze a résztvevőket. Minden alcsoport megosztja a megfigyeléseit az alábbi szempontok alapján:

- Milyen vízfelhasználás tűnt túlzottnak vagy szükségtelennek?
- Milyen jó gyakorlatokat figyeltetek meg?
- Milyen konkrét változtatásokat javasolnátok a tábor vízfelhasználásának javítása érdekében?

A beszélgetést olyan kérdésekkel moderálhatja, mint például:

- A tábor mely részén használják a legtöbb vizet?
- Milyen megoldásokat javasolt a csoport a vízmegtakarításra?
- Láttatok olyan ötleteket, amelyeket otthon is szívesen kipróbálnátok?

Ezután kérje meg a résztvevőket, hogy válasszanak ki egy reális és konkrét gyakorlat/megoldást, amelyet a héten el tudnak végezni a vízmegtakarítás érdekében:

- Támasszák alá ezt a lépést olyan reflexiós kérdésekkel, mint például:
- Mit kezdhetnének el ma tenni a vízfogyasztás csökkentése érdekében?
- Mire van szükségük ahhoz, hogy biztosan betartsák ezt a vállalást?

Eszközök:

- Papírlapok/füzet
- tollak vagy ceruzák.

2.7 Vízlábnyom Kalkulátor és Akcióterv

A tevékenység célja: Kulcsfontosságú felhívni a fiatalok figyelmét a napi vízfogyasztásukra – mind a közvetlen, mind a közvetett vízfogyasztásra –, és ösztönözni őket fenntarthatóbb szokások kialakítására egy személyre szabott cselekvési terv kidolgozásával a tábor szervezőivel együttműködve. Ebben a tevékenységben a résztvevőket arra kéri, hogy képzeletbeli forgatókönyveken keresztül gondolkodjanak el azon, hogyan használják a vizet a mindennapi életükben, és olyan döntéseket hozzanak, amelyekben korlátozott a vízkészlet.

Előkészítés: A tevékenységnek a vízlábnyom fogalmának magyarázatával kell kezdődnie: mondja el, hogy mit jelent a vízlábnyom, és hogyan számítják ki, figyelembe véve mind a közvetlen fogyasztást (a mindennapi tevékenységek során felhasznált víz), mind a közvetett fogyasztást (az árucikkek és szolgáltatások előállításához felhasznált víz).

Számos online forrás áll rendelkezésre a vízlábnyom magyarázatához, amelyeket felhasználhat a fiatalokkal folytatott foglalkozások során. Íme egy példa, amely mind a közvetlen, mind a közvetett fogyasztást figyelembe veszi:

- **Közvetlen fogyasztás:** Ez az a víz, amelyet láthatóan és rendszeresen használunk. Például: zuhanyozás, fogmosás vagy mosogatás a táborban.
- **Közvetett fogyasztás:** Ez az a víz, amelyet az általunk fogyasztott dolgok előállításához használunk, még akkor is, ha nem látjuk. Például: az a víz, amelyet az általunk fogyasztott ételek (például egy hamburger) előállításához, a ruháink gyártásához, vagy akár a táborba hozott műanyag palackok készítéséhez használunk.

Ezt a részt előre elkészítheted vizuális források, például PowerPoint-prezentáció, infografika vagy nyomtatott kézikönyv segítségével. Alább találhat néhány forrást, amelyeket felhasználhat magyarázatának alátámasztásához:

HU: <https://fna.hu/mittehetsz/vizlabnyom>

EN: <https://www.solucionesice.com/en/how-to-calculate-the-water-footprint/>

A tevékenység kezdete: Miután a vízlábnyom fogalmát bevezette, moderáljon beszélgetést a résztvevőkkel, kérdezze őket napi vízfogyasztási szokásaikról, hogy ösztönözze őket a vízhasználatról való gondolkodásra.

Ha az egész csapat több mint 5 főből áll, ajánlott 3-5 fős kisebb csoportokra osztani őket. Miután a csoportok megalakultak, kérje meg őket, hogy elemezzék a tábor vízlábnyomát.

Ha nincsenek adatok a tábor vízfogyasztásáról, megkérheti őket, hogy reflektáljanak az otthoni fogyasztásukra, majd vetítsék ki azokat a tábori környezetre.

Számos online eszköz áll rendelkezésre a vízlábnyom kiszámításához. Íme egy link, ami hasznos lehet ehhez a tevékenységhez:

HU: <https://www.finish.hu/vizlabnyom-kalkulator/>

EN: <https://watercalculator.org/>

Megvalósítás: Miután a jelenlegi vízlábnyomot elemezték, a résztvevőket megkérheti, hogy gondolják át, milyen intézkedéseket tennének a táborban a vízlábnyomuk csökkentése érdekében.

Szükség esetén példákat is felhozhat inspirációként, úgymint:

- Naponta csak egyszer és kevesebb mint 3 percig zuhanyozni.
- A víz újra felhasználása (például növények öntözésére vagy WC öblítésére).
- Kevesebb hús fogyasztása a táborban.

Ezután minden csoport kiválaszt három intézkedést a listáról, amelyek mellett a tábor alatt elköteleződnek. Meg kell beszélniük, hogy az egyes intézkedések milyen potenciális hatással lehetnek a tábor vízlábnyomára, és ennek megfelelően rangsorolják az intézkedéseket. Ezután minden csoport megosztja döntéseit és gondolatait a többi résztvevővel.

Összefoglalás/Levezetés: Ezt egy csoportos reflexió követi, amelyben minden táborozó részt vesz, és arra ösztönzi őket, hogy gondolkodjanak el a következőkön:

- Miért részesítettél előnyben bizonyos intézkedéseket másokkal szemben? Szerinted melyik lenne a leghatékonyabb, ha a táborban mindenki követné?
- Mi történne, ha az egész tábor csak egyetlen tevékenységre kötelezné el magát?
- Mi nehezíthetné meg ezeknek az intézkedéseknek a végrehajtását?
- Mire lenne szükséged a megvalósításhoz?

A tevékenység végén minden résztvevőnek át kell gondolnia saját döntéseit, és el kell vállalnia egy személyes elkötelezettséget. Mindenkit arra kérünk, hogy ez egy konkrét, reális és elérhető vízhasználattal kapcsolatos cselekvés/gyakorlat legyen, amelyet a következő héten végrehajt. Ennek a reflexiónak a támogatására olyan irányító kérdéseket használhat, mint például:

- Milyen konkrét intézkedést tehetsz a következő héten a vízmegtakarítás érdekében?
- Hogyan biztosíthatod, hogy a hét folyamán betartod ezt a kötelezettségvállalást?

Eszközök:

- Papír vagy jegyzetfüzet a csoportoknak a válaszaik leírásához,
- Tollak vagy ceruzák (legalább egy csoportonként),
- Óra/stopperóra/telefon a tevékenység idejének nyomon követéséhez.

2.8 Vízi Probléma

Tevékenység célja: Segítsen a résztvevőknek feltárni egy valós, a vízfogyasztással kapcsolatos problémát a táborban vagy a közösségükben. Meg fogják határozni a probléma okait (gyökereit) és hatásait (ágait). Ez a tevékenység ösztönzi a kritikai gondolkodást, és előkészíti a terepet a jövőbeli reális megoldások kidolgozásához.

Előkészítés: Rajzoljon egy egyszerű fa körvonalát minden poszterre, ügyelve arra, hogy szerepeljen rajta a törzs, a gyökerek és az ágak.

A tevékenység kezdete: Először is be kell mutatni a problémát a résztvevőknek, például: „Túl sok vizet használunk a táborban”. Röviden el kell magyarázni a problémát olyan példákkal, mint a hosszú zuhanyozás, csöpögő csapok, mosogatás folyamatosan folyó vízzel, stb.

Ezután el kell magyarázni a fa metaforáját:

- A törzs a fő probléma.
- A gyökerek a probléma okai.
- Az ágak a probléma következményei, ha az továbbra is fennáll.

Megvalósítás: Osszuk a teljes csapatot kisebb csoportokra (3–5 fő). Kapjon minden csoport egy nagy papírlapot vagy kartont (amelyekre már lerajzoltuk a fát). Minden csoportnak elemezni kell a problémát a következő lépések alapján:

1. Írják fel az előre meghatározott problémát a törzsbe: pl. „Túl sok vizet használnak a táborban”
2. Találjanak ki legalább 3 gyökeret (okot)
3. Találjanak ki legalább 3 ágat (következményt)
4. Adják hozzá minden ötletüket a fához, és feldíszíthetik is, ha szeretnék

Íme néhány kérdés, amelyek segíthetnek abban az esetben, ha a csoportok nem haladnak előre (a példaként azonosított probléma alapján!):

- Miért gondolja, hogy több vizet használunk, mint amennyire szükségünk lenne?
- Milyen szokásokat vagy szabályokat nem tartunk be?

- Mi történhet, ha ez egész héten folytatódik?
- Kit érint a legjobban?

Összefoglalás/Megbeszélés: Minden csoport bemutatja a fáját a többi résztvevőnek. A fákat felakaszthatja a falra, hogy mindenki láthassa. A prezentációk során irányítsa őket olyan kérdésekkel, mint például:

- Volt-e olyan csoport, amelynek ugyanazok a gyökerei?
- Volt-e meglepő következménye?
- Milyen dolgokat kezdhethetnénk másképp csinálni?

Ezután kérjen meg mindenkit, hogy gondolkozzon el a következőkön:

- Melyik gyökeret tartasz a legfontosabbnak megváltoztatni?
- Mit tehetsz személyesen a probléma megoldása érdekében?

Leírhatnak egy rövid kötelezettségvállalási nyilatkozatot, vagy hangosan is megoszthatják.

Eszközök:

- Nagy papírlapok/kartonok (csoportonként egy),
- Színes filctollak,
- Ragasztószalag (opcionális).

3. Együttműködésen alapuló bevonási tevékenységek

Tevékenységek listája:

Szerepjáték: Tárgyalás/Alkudozás	Vízi	A vízkészletek felhasználásáról szóló tárgyalás szimulációja, különböző érdekek képviselésével.
Pezsgő/Ragyogó Pillanatok		Az önbecsülés, a csoporton belüli kapcsolat és a tapasztalatok pozitív szemléletmódjának elősegítése.
Az Emberi Csomó		Együttműködés, non-verbális kommunikáció, csoportos problémamegoldási készség és bizalom fejlesztése.
A Pillecukor Kihívás		Csoportmunka, kreativitás, kísérletezési vágy és tervezési és kommunikációs készség támogatása.

3.1 Szerepjáték: Vízi Tárgyalás

A tevékenység célja: A vízkészletek felhasználásáról szóló tárgyalás szimulálása, különböző érdekek képviselésében (közösségi tagok, vállalatok, kormány, gazdálkodók stb.).

Ez a tevékenység segít fejleszteni a párbeszéd, az empátia, a kritikai gondolkodás, az együttműködés és a konfliktuskezelés készségeit.

Előkészítés: Készítsen minden résztvevő (vagy kis csoport) számára egy szereposztást, amely leírja, hogy kik ők, mit szeretnének elérni a tárgyaláson, és miben hajlandóak kompromisszumot kötni. Néhány lehetséges szerep:

- Palackgyártó cég képviselője
- Vidéki gazdálkodó
- Helyi város lakó/család
- Önkormányzati képviselő
- Környezetvédelmi aktivista
- Vízügyi mérnök
- Megfigyelő újságíró (opcionális)

A szereposztásnak a következőket kell tartalmaznia:

- A szereplő vagy csoport neve
- Fő cél(ok)
- Lehetséges érvek
- Vörös vonalak (amiben nem hajlandók kompromisszumot kötni)

A tevékenység kezdete: Magyarázza el, hogy a résztvevők egy valóság-hű konfliktust bemutató szimulációban vesznek részt. Beszéljen arról, hogyan tárgyalnak a különböző szereplők a vízhez, mint egy korlátozott erőforráshoz, való hozzáférésről és annak használatáról. Például mondhatja: „A világ számos részén konfliktusok vannak a vízhasználat miatt. Nem mindenkinek ugyanazok a prioritásai: van, akinek tiszta ivóvízre van szüksége, másoknak öntözésre vagy gyári termeléshez kell a víz. Ma különböző szerepeket fogunk betölteni egy olyan tárgyaláson, ahol mindenkinek érvényes – de eltérő – érdekei vannak. A cél az lesz, hogy reális és méltányos megállapodásokat találjunk.”

Ezután ossza ki minden résztvevőnek (vagy kis csoportnak) a szereposztását. Hagyja, hogy a résztvevők röviden felkészüljenek, vagy segítse őket egy gyors magyarázattal a szerepükről.

Megvalósítás: Kezdje el a tárgyalási szimulációt. A résztvevők üljenek körben vagy asztaloknál, szimulálva egy „közösségi tanácsot”. Kezdje el a szerepjátékos tárgyalást. Lehet Ön a semleges moderátor, vagy kijelölhet valakit erre a szerepre.

Tippek a moderáláshoz:

- Győződjön meg róla, hogy mindenkinek lehetősége van felszólalni.
- Lépjen közbe, ha az egyik csoport dominál, vagy valaki kimarad.
- Ösztönözze az érvek, javaslatok és ellenajánlatok használatát.
- Emlékeztessen mindenkit arra, hogy a cél nem a győzelem, hanem az életképes megállapodások elérése.
- Félúton szünetet tarthat, hogy a csoportok újraértékelhessék stratégiáikat.

Összefoglalás/Megbeszélés: A tárgyalást szimbolikus szavazással zárják le (Született-e megállapodás vagy sem?), majd egy csoportos reflexióval. Hasznos kérdések ehhez:

- Milyen érzés volt a szereped képviselni?
- Könnyű vagy nehéz volt megvédeni ezt az álláspontot? Miért?
- Hallottál olyan nézőpontokat, amelyeket korábban nem vettél figyelembe?
- Milyen stratégiák segítettek a megállapodások elérésében?
- Emlékeztet-e ez a tárgyalás valamilyen valós konfliktusra, amit ismersz?

Egy záró, egyéni reflexióhoz kérje meg a résztvevőket, hogy gondolják át, hogyan viselkednek konfliktus vagy nézeteltérés esetén. Kérje meg őket, hogy gondolják át a következő kérdéseket (és esetleg írják le válaszaikat)

- Mit tanultam ma a tárgyalásról vagy beszélgetésről más nézőpontot valló emberekkel?
- Mit alkalmazhatok ebből a tapasztalatból valós helyzetekben, ahol érdekellentét van?

Eszközök:

- Nyomtatott szereplapok (résztvevőnként vagy csoportonként egy)
- Opcionális kellékek a környezet fokozásához (névtáblák, táblák, sapkák stb.)
- Időzítő vagy óra

3.2 Pezsgő Pillanatok

Tevékenység célja: Az önbecsülés, a csoporton belüli kapcsolatok és a személyes élmények pozitív szemléletmódjának elősegítése. A résztvevők azonosítják és megosztják azokat a

személyes pillanatokat, amikor jól, hasznosnak, boldognak vagy értékesnek érezték magukat – ezzel segítve az önbizalom megerősítését és a kölcsönös megbecsülés fejlesztését.

Előkészület: Röviden magyarázza el, hogy: „Mindannyiunknak vannak olyan pillanatai, amikor különlegesnek, értékesnek vagy boldognak érezzük magunkat. Néha ezek aprók, de nagy benyomást keltenek. Ma ezekre a csillogó pillanatokra fogunk emlékezni és megosztani egymással – olyan helyzeteket, amikor büszke voltál magadra, valaki értékelt téged, vagy egyszerűen csak nagyon élvezted valamit.”

A tevékenység kezdete: Egyéni reflexió: Adjon minden résztvevőnek egy papírlapot és tollat. Kérje meg őket, hogy írjanak le 1-3 kitűnő (csillogó) pillanatot az életükből. Íme néhány hasznos irányadó kérdés:

- Mikor érezted magad utoljára igazán büszkének?
- Emlékszel olyan alkalomra, amikor segítettél valakinek és hasznosnak érezted magad?
- Volt olyan alkalom a táborban (vagy máshol), amikor valaki megköszönt neked valamit?
- Mi volt az a kis dolog, ami igazán boldoggá tett mostanában?

Írhatnak egy listát, egyetlen mondatot vagy akár rajzolhatnak is, ha úgy tetszik.

Megvalósítás: Ezután ossza szét a résztvevőket kis csoportokra, ahol körülbelül 10-15 percig megoszthatnak egymással (ha akarnak) egy vagy több csillogó pillanatot. Bátorítsa a csoportot, hogy aktívan hallgassanak, ítélkezés és félbeszakítás nélkül. Hangsúlyozza, hogy a megosztás nem kötelező, de a tiszteletteljes meghallgatás elengedhetetlen.

Összefoglalás/Megbeszélés: Ez csoport-, vagy egyéni szinten, vagy kombinálva is elvégezhető. Az utóbbiban a csoportos szintű elemzéssel kezdjék, mielőtt az önreflexióra térnek.

Csoportreflexió: Gyűljenek össze újra egy nagy csoportba, és ösztönözze a résztvevőket a reflexióra az alábbi kérdésekkel:

- Milyen volt visszaemlékezni ezekre a pillanatokra?
- Tanultatok valami újat valakiről a csoportban?
- Miért gondoljátok, hogy fontos felismerni és megosztani az ilyen pillanatokat?

Önvizsgálat: Kérje meg a résztvevőket, hogy válasszanak ki egyet a legszebb pillanataik közül, és fogalmazzák át egy mondatba amire később is emlékeznek. Ha kidíszítik, akár személyes emlékeztetőként is megőrizhetik.

Eszközök:

- Papír (résztvevőként egy lap),
- Tollak, ceruzák vagy filctollak,
- Halk háttérzene az elmélkedéshez (opcionális),
- Dekoratív kártyák vagy papír a zárómondathoz (opcionális).

3.3 Az Emberi Csomó

A tevékenység célja: Az együttműködés, a nonverbális kommunikáció, a csoportos problémamegoldás és a résztvevők közötti bizalom elősegítése játékos dinamika révén. Együtt kell működniük egy fizikai/logikai kihívás megoldásában: kibogozniuk magukat anélkül, hogy elengednék a kezüket.

Előkészítés: Győződjön meg róla, hogy a feladatot egy nagy, biztonságos térben végzik, ami akadálymentesítve van.

A tevékenység kezdete: Alkossanak emberi csomót:

1. Minden résztvevő, ideális esetben 6-12 fős csoportokban, kört alkot.

2. Mindenki kinyújtja a jobb karját, és megfogja valakinek a kezét a kör túloldalán (nem a mellette állót).
3. Ezután tegye ugyanezt a bal karjával, egy másik személy kezét fogva (ismét ne a mellette állót, és ne azt a személyt, akit már megfogott).
4. Győződjön meg arról, hogy senki sem fogja ugyanazon személy, vagy a közvetlenül mellette álló személy mindkét kezét.

Megjegyzés: Hasznos lehet felügyelni ezt a részt, hogy a „csomó” elég bonyolult legyen, de mégis kibogozható. Ha a csoport túl nagy, ossza kisebb csoportokra, hogy mindenki aktívan részt vehessen.

Megvalósítás: Miután kialakult a csomó:

- A csoportnak együtt kell működnie a „csomó kibogozásában” mozgással, csavarodással, egymás karja felett vagy alatt átlépve.
- Fontos szabály: Senki sem engedheti el a egymás kezét!
- Ha valaki fizikailag képtelen "kicsomózódni", vagy a csoport elakad, szükség esetén szüneteket vagy részleges újraindításokat kell biztosítani.

A kihívás fokozása érdekében beszédtilalmat vezethet be (kommunikáció csak gesztusokkal/jelekkel).

Összefoglalás/Megbeszélés: A kihívás teljesítése után szánjanak néhány percet arra, hogy átbeszéljék a feladatot. Feltehet olyan kérdéseket a résztvevőknek, mint:

- Mi segített a probléma megoldásában?
- Milyen nehézségekkel találkoztak?
- Vállalt valaki vezető szerepet? Hasznos volt?
- Milyen érzés volt fizikailag ilyen szorosan együtt dolgozni?
- Mit tanultak a csoporton belüli együttműködésről vagy kommunikációról?

Eszközök: Nem szükséges.

3.4A Pillecukor kihívás

Tevékenység célja: A résztvevők közötti csapatmunka, kreativitás, tervezés, kísérletezés és kommunikációs készségek ösztönzése. Egy játékos kihíváson keresztül megfigyelhetjük a résztvevőket, ahogy együttműködnek, problémákat oldanak meg és döntéseket hoznak nyomás alatt.

Előkészítés: Ossza a résztvevőket 3-5 fős kisebb csoportokba, az ideális létszám 4 fő egy csapatban. Ne hozzon létre nagyobb alcsoportokat, mert ez nem lesz hatékony a gyakorlat szempontjából.

A tevékenység kezdete: Kezdje azzal, hogy elmagyarázza a táborozóknak, hogy egy kreatív csapatmunka kihívással fognak szembenézni. A lehető legmagasabb tornyot kell megépíteniük, kizárólag a rendelkezésre álló anyagok felhasználásával. A pillecukornak a torony legfetejére kell kerülnie.

Íme egy példa a magyarázatra: „Ma csapatként fogunk tornyokat építeni. A lehető legmagasabb tornyot kell megépíteni, kizárólag spagettiből, ragasztószalagból, zsinegből és egy pillecukorból. Könnyűnek hangozhat, de van egy feltétel: a pillecukornak legfetején kell lennie! Ez a kihívás segít felfedezni, hogyan működünk csapatként, hogyan tervezünk vagy improvizálunk váratlan helyzetekben, és hogyan reagálunk, ha valami rosszul sül el.”

Magyarázza el a kihívás szabályait:

- Minden csoport ugyanazokat az anyagokat kapja (borítékokban vagy zacskókban)
- A toronynak önmagától kell állnia – nem lehet az asztalhoz vagy a padlóhoz támasztani/rögzíteni.

- A pillecukornak egészben kell lennie, és a torony legtetején kell elhelyezni.
- A megadottakon kívül más anyag nem használható.
- A csapatoknak pontosan 18 percük van az építésre. A legmagasabb torony nyer. Használhat egy jól látható időzítőt a nyomon követéshez.

Győződjön meg róla, hogy mindenki megérti, hogy a pillecukor nem lehet a torony oldalán vagy alján – a tetejére kell kerülnie.

Megvalósítás: Ossza ki az anyagokat minden csoportnak, és indítsa el a 18 perces időzítőt.

Játsszon háttérzenét, ha koncentrált vagy energikus légkört szeretne teremteni. Körbejárhatja a termet, és megfigyelheti, hogyan szerveződik az egyes csoportok sora:

- Ki vezet?
- Sokat beszélnek, vagy csak keveset?
- Különböző stratégiákat használnak, vagy mindenkié hasonló?
- Ki marad valaki?

Összefoglalás/Levezetés: Amikor letelt az idő, menjen körbe csoportonként, és mérje meg az egyes tornyokat. Csak azokat a tornyokat mérje meg, amelyek önmagukban állnak, és a tetejükön van a pillecukor.

Tapssal díjazzák a legmagasabb tornyot.

Ezután kérje meg a csoportot, hogy reflektáljanak az alábbi kérdések segítségével:

- Mi működött jól a csapatodban?
- Mit szerettél volna másképp csinálni?
- Volt valakinek olyan ötlete, amit nem próbáltatok ki? Miért nem?
- Hogyan kezelted a hibákat vagy a pillanatokat, amikor valami szétesett?
- Ki tervezte meg az építkezést? Ki ugrott neki azonnal?

Ezután kérje meg a résztvevőket, hogy reflektáljanak arra, hogyan dolgoztak a csoporton belül, és mit tanultak magukról vagy a csapatmunkáról. Feladhatja nekik ezt a két kérdést, hogy írják le egyénileg válaszaikat vagy vitassák meg:

- Milyen szerepet töltesz be általában, amikor csoportban dolgozol? Ma is így történt vagy más szerepben voltál?
- Mit próbálhatnál ki másképp legközelebb, hogy hatékonyabban működj együtt?

Eszközök (4 fős csoportonként):

- 20 db főzetlen spagetti (nem törött),
- 1 méter maszkolószalag (nem vágott),
- 1 méter zsineg vagy ragasztószalag (nem vágott),
- 1 pillecukor
- Olló

4. Biztonságos bevonási környezetet megvalósító tevékenységek

Tevékenységek listája:

Empatikus hallgatás	Fejleszti az aktív hallgatási készségeket, az empátiát és az interperszonális készségeket.
Empátia térképezés	Beleképzelni magad valaki más (valós vagy képzeletbeli) helyzetébe, és elgondolkodni azon, hogy mit érezhet, gondolhat, mondhat és tehet az illető.
Probléma kivetítés	Érzelmi távolságot teremteni a nehézségektől azáltal, hogy elválasztod a saját identitásodat a problémától.
Testbeszéd megfigyelés	A testbeszéd megfigyelésének és megértésének képességének fejlesztése, és annak felismerése, hogyan kommunikálhatók az érzelmek és attitűdök szavak nélkül.
Az elefánt a szobában (A kimondatlan probléma)	Biztonságos teret teremteni, ahol a résztvevők névtelenül kifejezhetik aggályaikat, feszültségeiket, félreértéseiket vagy a csoportot érintő érzékeny témákat.
Mit tudsz nekem tanítani?	A fiatalok önbecsülésének, személyes kifejezésének és kapcsolatépítésének elősegítése a tudásmegosztás révén.

4.1 Empatikus hallgatás

A tevékenység célja: Az aktív hallgatási készségek, az empátia és az interperszonális kapcsolatok fejlesztése. Ezzel az egyszerű, mégis hatékony feladattal a résztvevők megtanulják, hogyan figyeljenek oda másokra – anélkül, hogy félbeszakítanák őket, ítélnének vagy tanácsot adnának –, és hogyan érezzék magukat mélyen meghallgatva. Ez a fajta figyelmes hallgatás gyakran hiányzik a mai gyors tempójú társadalomból.

Előkészítés: Kérje meg a résztvevőket, hogy alkossanak párokat. Páratlan szám esetén valaki megfigyelheti vagy segíthet a moderálásban. Felváltva lesz egy-egy személy beszélő és a hallgató.

A feladat kezdete: Először meg kell érteni a hallás és a hallgatás közötti különbséget. Kezdje azzal, hogy elmagyarázza, sokszor azért hallgatunk, hogy válaszoljunk, nem pedig azért, hogy igazán megértsük amit a másik mond. Ez a feladat ezen kíván változtatni.

Az empatikus hallgatás azt jelenti, hogy teljes figyelmet szentelünk annak, amit a másik személy mond – anélkül, hogy félbeszakítanánk vagy ítélnénk. Mondhatja a résztvevőknek például: „Néha a legértékesebb dolog, amit adhatunk valakinek, az az, hogy egyszerűen meghallgatjuk. Nem félbeszakítjuk, nem tanácsot adunk – csak jelen vagyunk.”

Megvalósítás: Adja meg a következő utasításokat minden kör előtt:

- Először az egyik személy 2-3 percig beszél egy választott vagy javasolt témáról.
- A másik személy hallgat anélkül, hogy félbeszakítaná, tanácsot adna, nevetne vagy negatívan reagálna. A hallgató egyszerűen jelen marad, testbeszéddel mutatja a figyelmét, és aktívan hallgat.
- Ezután szerepet cserélnek.

Javasolt beszélgetési témák:

- Valami, ami nemrég boldoggá tett
- Valami, ami aggaszt vagy kétségeket kelt
- Egy alkalom, amikor úgy érezted, hogy megértettek – vagy félreértettek
- Mit jelent számodra egy jó barát?

Tisztázza: nem kell semmi mélyen személyes dolgot megosztaniuk. A kulcs a valódi, ítélkezésmentes hallgatás gyakorlása.

Összefoglalás/Megbeszélés: Miután mindenki sorra került, hívd össze az egész csoportot egy irányított reflexióra. Tegél fel olyan kérdéseket, mint:

- Milyen érzés volt félbeszakítás nélkül beszélni?
- Milyen érzés volt anélkül hallgatni, hogy elmondanád a véleményed?
- Mi volt a legnehezebb része az ilyen módon való hallgatásnak?
- Megértve érezted magad?
- Szerinted általában így hallgatunk a mindennapi életben?

Leírhatja a kulcsszavakat vagy érzéseket, amelyek felmerülnek egy táblára vagy poszterre: nyugalom, idegesség, meglepetés, kapcsolat, kellemetlenség stb.

Kérje meg a résztvevőket, hogy egyénileg reflektáljanak a következőkre:

- „Mit tanultál ebből a tapasztalatból?”
- „Hogyan tudnád alkalmazni az empátikus hallgatást a mindennapi életedben ezen a héten?”

Leírhatják a jegyzetfüzetükbe, vagy hangosan is megoszthatják, ha úgy tetszik.

Eszközök: Időzítő vagy stopperóra (telefon is megteszi)

4.2 Empátia térképezés

Tevékenység célja: Segít a résztvevőknek beleképzelni magukat valaki más (valós vagy képzeletbeli) helyzetébe, és elgondolkodni azon, hogy mit érezhet, gondolhat, mondhat és tehet az illető. Ez elősegíti az empátiát, az aktív hallgatást és a csapatmunkát.

Előkészítés: Válasszon ki egy személyt vagy szereplőt, akit feltérképeznek/megvizsgálhatnak. Válasszon egy esetet, vagy kérje meg a csoportot, hogy javasoljon egyet. Néhány ötlet:

- Egy osztálytárs, aki nem sokat vesz részt a csoporttevékenységekben
- Valaki új a csoportban, aki még senkit sem ismer
- Valaki, aki megszegett egy szabályt, és bajba került
- Valaki, aki mostanában idegesnek vagy szomorúnak tűnik
- Egy kitalált profil, például: „Martin, 15 éves, nem akar a többiekkel játszani.”

A tevékenység kezdete: Kezdje azzal, hogy elmagyarázza, gyakran látjuk, mit tesznek vagy mondanak az emberek, de nem mindig állunk meg, hogy elgondoljunk azon, mit éreznek vagy gondolnak belül. Ez a tevékenység segít elképzelni és megérteni a különböző valóságokat.

Mondhatja így: „Ma elképzeljük, hogy valaki más vagyunk. Megpróbáljuk az ő szemszögéből látni a világot – megérteni, mit érez, gondol, mond és tesz. Ez kulcsfontosságú ahhoz, hogy sikeresebben az éljünk együtt másokkal, hogyan támogassuk egymást, és hogyan kerüljük el a tudás nélküli ítélkezést.”

Megvalósítás: Kis csoportokban vagy egész csoportként dolgozzanak (a létszámtól függően). Kérje meg őket, hogy válaszoljanak erre a 4 irányított kérdésre, akár hangosan, akár írásban, egyenként. Nincs szükség vizuális segédeszközökre – csak strukturált reflexióra. Kérdezzen egyszerre egy kérdést, és hagyjon időt a gondolkodásra vagy a megbeszélésre:

1. Mit gondolsz, mit érez ez a személy? (pl. ideges, szomorú, bizonytalan, magányos, reménykedő...)
2. Mit gondolhat ez a személy magában, még akkor is, ha nem mondja ki? (pl. „Nem illek be”, „Bárcsak valaki beszélné velem”, „Nem tudom, hogy jól csinálom-e.”)
3. Milyen dolgokat szokott mondani, vagy hogyan kommunikál másokkal? (pl. „Nem akarok játszani”, „Hagyjatok békén”, csend, viccek...)

4. Mit csinál, amikor a csoporttal van, vagy tevékenységek közben? (pl. maradj távol, játssz el valamit, segíts csendben anélkül, hogy felhívnád magadra a figyelmet...)

Szükség esetén felírhatja az ötleteidet egy táblára.

Összefoglalás/Megbeszélés: Kérje meg a csoportokat (vagy egyéneket), hogy osszák meg, mire jutottak.

Tegyen fel olyan kérdéseket, mint:

- Meglepett valami, amikor elképzelted a nézőpontjukat?
- Ez emlékeztetett egy valós személyre?
- Mit tehetünk csoportként, hogy segítsünk ennek a személynek?
- Jobban hasonlítunk egymásra, mint gondolnánk?

Ezután kérje meg mindegyik résztvevőt, hogy gondoljon egy valós személyre az életében, akivel empatikusabb vagy megértőbb szeretne lenni.

Felteheti ezt a két reflexív kérdést:

- Mit tehetnék ezen a héten, hogy kedvesebb legyek valakihez, akinek nehézségei vannak?
- Hogyan változnának a dolgok, ha az ítékezés előtt megpróbálnám elképzelni, hogyan érez a másik személy?

Eszközök: Nem szükségesek.

4.3 Probléma kivetítés

A tevékenység célja: Segíteni a fiataloknak érzelmi távolságot teremteni a nehézségeiktől azáltal, hogy elkülönítik identitásukat/énjüket a problémától. A kulcsgondolat: „Nem te vagy a probléma; a probléma az probléma.” Ha a problémát valami külsődleges dolognak tekintjük, könnyebb az elemzés és az új stratégiák kidolgozása.

A tevékenység előkészítése és kezdete: Kezdje azzal, hogy egyszerű szavakkal elmagyarázza a koncepciót. Mondhat olyasmit, hogy: „Néha olyanokat mondunk, hogy »Szörnyű vagyok« vagy »Ebben nem vagyok jó«, és ez elhitei velünk, hogy mi vagyunk a probléma. De sokszor csak valami nehéz dologgal küzdünk. Ma megpróbálunk másképp tekinteni a problémáinkra: konkrétan megfogalmazzuk őket, és nevet adunk nekik, hogy jobban megfigyelhessük őket, és kitalálhassuk, hogyan reagáljunk rájuk.”

Kérjen meg mindenkit, hogy gondoljon egy problémára, amellyel mostanában szembesült, úgymint:

- „Nem tudok koncentrálni.”
- „Nehéz másokkal beszélnem.”
- „Mindig úgy érzem, hogy kudarcot fogok vallani.”

Tegye világossá, hogy nem kell megosztaniuk a problémájukat a csoporttal, ha nem akarják. Kérje meg őket, hogy írják körbe, vagy készítsenek egy rajzot, amely ábrázolja a problémát.

Megvalósítás: A probléma külsővé tétele. Kérje meg a táborozókat, hogy adjanak kreatív nevet a problémának, például egy karakter, egy szörnyeteg, egy árnyék vagy egy alak. Példák:

- „A fecsegő félelem”
- „A sikító kétség”
- „Mr. Nem tudod”

Ennek elősegítésében tegyen fel olyan kérdéseket, mint:

- Ha a problémád egy szereplő/karakter lenne, mi lenne a neve?
- Milyen dolgokat mond neked, hogy milyen érzéseket kelt benned?

- Mikor jelenik meg általában?

A nevet nagy betűkkel felírhatják a résztvevők a papírjukra, és ha akarják, vizuálisan ábrázolhatják (opcionális).

Bátorítsd őket, hogy írják körbe a „probléma-szereplőt” a lapjukon:

- Mit akar ez a probléma?
- Mikor jelenik meg leginkább?
- Hogyan próbál zavarni vagy blokkolni téged?
- Miben próbál megakadályozni?
- Mi ad neki erőt?
- Mi gyengíti?

Ez segít abban, hogy kevésbé érezzék a problémát a részüknek, és inkább egy különálló személynek/karakternek, amivel saját akaratukból léphetnek kapcsolatba.

Megvalósítás: Stratégiák keresése: Miután világosan leírták a problémát, itt az ideje átgondolni, hogyan reagáljanak. Használjon irányító kérdéseket, például:

- Mit tehetsz, ha ez a probléma felmerül?
- Ki segíthet szembenézni vele?
- Mit mondhatsz vagy tehetsz ezzel a szereplővel, hogy elvegye az erejét?
- Mit teszel már, ami gyengíti?

Összefoglalás/Megbeszélés: Megoszthatja a problémát csoportos reflexióban vagy egyéni szinten.

Csoportos reflexióban bátorítson bárkit, aki kényelmesen érzi magát, hogy ossza meg a problémás karakterét a csoporttal, magyarázza el, hogyan viselkedik, és hogyan tervez szembenézni vele. Ez gyakran erős csoportempátiát és közösségi érzést teremt.

Ha egyéni reflexió mellett dönt, kérje meg a résztvevőket, hogy írják fel a lapjuk sarkába: „Egy dolgot tehetek ezen a héten, hogy elvegyem a hatalmamattól a problémától...”

Bátorítsa őket, hogy kötelezzék el magukat a cselekvés kipróbálása mellett a következő napokban.

Eszközök:

- Poszterkarton vagy nagy papírlapok,
- Filctollak, zsírkréták vagy tollak

4.4 Testbeszéd Megfigyelés

A feladat célja: A résztvevők testbeszédének megfigyelésére és megértésére való képességének fejlesztése, felismerve, hogyan kommunikálnak érzelmeket/attitűdöket szavak nélkül. Ez a feladat elősegíti az empátiát, az aktív hallgatást és az érzelmi tudatosságot a mindennapi interakciókban.

Előkészítés: Kezdjük azzal, hogy elmagyarázzuk, mi a testbeszéd, és miért fontos: A testünk is kommunikál. Néha olyan dolgokat mond, amiket szavakkal nem is mondunk ki. Ebben a feladatban gyakorolni fogjuk mások testének megfigyelését, hogy jobban megértsük, hogyan érzik magukat, és mit próbálnak mondani, akár szó nélkül is. Tisztázzuk, hogy a cél nem az ítéletkezés, hanem a kíváncsi és tiszteletteljes megfigyelés.

A tevékenység kezdete: Ossza a résztvevőket párokra vagy triókra. Az egyik személy színészkedik, a másik pedig megfigyel. Ha nagy csoportról van szó, akkor két ember is játszhat az egész csoport előtt, míg a többiek megfigyelnek.

Megvalósítás: Kérje meg a „színészeket”, hogy játsszanak el egyszerű, mindennapi helyzeteket, például:

- Valaki ideges, mert nem hallgatják meg
- Valaki, aki be akar csatlakozni egy beszélgetésbe, de nem mer
- Valaki, aki örül, mert kiválasztották valamire
- Valaki, aki kirekesztve vagy bizonytalannak érzi magát
- Két ember vitatkozik, de az egyik próbálja lecsillapítani a helyzetet

Ezután cseréljenek szerepet: akik megfigyeltek, most játszanak, a színészek pedig megfigyelnek. Ha látja, hogy a résztvevők küzdenek, vagy úgy gondolja, hogy bonyolultnak találják egy konkrét gondolat kifejezését, kitalálhat néhány forgatókönyvet, és felhasználhatja azokat.

Utasítsa a megfigyelőket, hogy vegyék figyelembe a következő szempontokat, és készítsenek jegyzeteket:

- Milyen a személy testtartása?
- Hogyan mozgatja a kezét vagy a karját?
- Hová néz? Kerüli a szemkontaktust?
- Milyen az arckifejezése?
- Hogyan mozog: gyorsan, lassan, mereven, ellazultan?
- Mit gondolsz, milyen érzelmeket fejez ki a testével?
- Milyen érzés volt megfigyelni ezt a jelenetet?

Összefoglalás/Reflexió: Tegyen fel kérdéseket a csoportnak, hogy ösztönözze őket a megfigyeléseik megosztására:

Néhány hasznos kérdés:

- Milyen testjelek keltették fel leginkább a figyelmedet?
- Szerinted könnyű félreérteni valakinek az érzéseit pusztán a mozgása alapján?
- Előfordult már veled, hogy valaki félreértette az érzéseidet a testbeszéded miatt?
- Hogyan használhatjátok ezt a készséget a mindennapi életben a kommunikáció javítására?

Ezután kérje meg a résztvevőket, hogy egyéni szinten reflektáljanak a következőkre:

- Mit tehetnél legközelebb, ha úgy látod a testbeszéde alapján, hogy valaki szomorú, zaklatott vagy kényelmetlenül érzi magát?
- És te – mit mutat a tested, amikor ideges, boldog vagy kényelmetlenül érzed magad?

Írhatnak egy rövid választ a jegyzetfüzetükbe, vagy megoszthatják egy körben, ha kényelmesnek érzik.

Eszközök:

- Megfigyelőlapok (sima vagy irányító kérdésekkel),
- Tollak vagy ceruzák,
- Időzítő vagy telefon, ha a jeleneteket 2-3 percre szeretnéd korlátozni.

4.5 Az elefánt a szobában

A tevékenység célja: Biztonságos tér létrehozása, ahol a résztvevők névtelenül kifejezhetik aggályaikat, feszültségeiket, félreértéseiket vagy a csoportot érintő érzékeny kérdéseket. Ez a tevékenység segít azonosítani a kimondatlan problémákat (az "elefántokat a szobában"), hogy később tiszteletteljesen és konstruktívan meg lehessen őket beszélni.

Előkészítés:

- Kis papírdarabok vagy post-it cetlik (legalább egy résztvevőnként)
- Tollak vagy ceruzák (résztvevőnként egy)
- Zárt doboz, befőttesüveg vagy tartály

- Csendes és nyugodt hely a csoportos beszélgetéshez

Győződjön meg róla, hogy mindenki megérti, hogy a papírok névtelenek – ez kulcsfontosságú a bizalom kiépítéséhez.

A tevékenység kezdete: Magyarázza el világosan a metaforát a csoportnak: „Néha vannak dolgok, amiről mindenki tud, de senki sem mondja ki hangosan. Lehet ez egy konfliktus, egy kellemetlen érzés, valami, ami folyamatosan történik, vagy csak egy aggodalom. Ezt hívjuk „elefántnak a szobában” – valami nagy dolog, ami egyértelműen ott van, de mindenki úgy tesz, mintha nem látná.”

Megvalósítás: Névtelen cetlik: Kérjen meg minden résztvevőt, hogy gondoljon egy „elefántra”, amit a csoportban, a táborban vagy a tevékenység során észlel. Ez lehet:

- Egy megoldatlan konfliktus vagy feszültség
- Egy visszatérő kellemetlen viselkedés
- Egy helyzet, amiről az emberek kerülnek a beszélgetést
- Valami, amiről úgy érzik, hogy kimondatlan marad

Fontos: Emlékeztess őket arra, hogy név szerint ne említsenek senkit, és hogy ne írjanak semmi sértőt:

- „Úgy érzem, egyes embereket nem hallgatjuk meg eléggé.”
- „Feszültség van két ember között, és nem tudjuk, hogyan viselkedjünk.”
- „Van egy tisztasági probléma, amiről senki sem beszél.”

Miután befejezték, hajtsák össze a papírjukat, és tegyék bele a dobozba.

Összefoglalás/Megbeszélés: A csoportvezető (vagy egy megbízható személy) nyissa ki a dobozt, és hangosan olvassa fel az egyes jegyzeteket, egyenként. Minden felolvasás után tegyen lehetővé egy rövid csoportos beszélgetést az alábbi kérdések segítségével:

- Ismerősnek tűnik ez az „elefánt”?
- Hogyan tudnánk közösen kezelni ezt a problémát?
- Mit tehetünk a csoport jobb működésének elősegítése érdekében?

Ne feledje: A cél nem az ujjal mutogatás, hanem a közös megoldások megtalálása. Ha sok hasonló feljegyzés van, csoportosíthatja a kapcsolódó témákat, és rangsorolhatja a legsürgősebbeket.

Ezután kérje meg a résztvevőket, hogy egyénileg reflektáljanak a következőkre:

- Milyen érzés volt ezeket az „elefántokat” hallani?
- Elkötelezhetem magam valami apróság mellett a csoport légkörének javítása érdekében?

Zárásként egy megosztó körrel is lezárhatja, ahol mindenki felajánl egy ötletet vagy intézkedést az együttélés javítása érdekében – csak akkor, ha mindenki rendben van ezzel.

Eszközök: Lásd: *Előkészítés*.

4.6 Mit tudsz nekem tanítani?

A tevékenység célja: Az önbecsülés, a személyes kifejezőmód és a fiatalok közötti kapcsolatok erősítése tudásmegosztás révén. Minden résztvevő megtanít a csoportnak egy egyszerű készséget, amit ismer, és néhány perc alatt el tud magyarázni vagy gyakorolni. Ez a tevékenység megerősíti azt az elképzelést, hogy mindannyian tudunk valami értékeset átadni másoknak, és hogy tanulhatunk egymástól, kortól, tapasztalattól vagy iskolai végzettségtől függetlenül.

Előkészítés: Magyarázd el a csoportnak, hogy mindenkinek lehetősége lesz egy egyszerű tippet vagy készséget megtanítani a többieknek. Nem kell semmi bonyolultnak lennie – csak valami praktikusnak vagy érdekesnek, amit élveznek, vagy jól tudnak csinálni.

Mondhatja például: Emlékszel a mondásra „minden nap tanulsz valami újat”? Mindannyian tudunk valamit, amit más nem. Lehet ez egy trükk, egy játék, művészet, egy recept, egy légzéstechnika, egy szó egy másik nyelven... Ma ezeket fogjuk megosztani.

Íme néhány példa, amelyek segíthetnek abban, hogy serkentsd a résztvevők gondolkodását:

- Hogyan készítsünk papírfigurát (origami)
- Üdvözlés jelnyelven
- Egy rövid dal vagy egy népszerű trend
- Kreatív módja a cipőfűző megkötésének
- Hogyan adjunk kézmasszázst
- Kártyás vagy érme trükk
- Hogyan mutakozz be egy másik nyelven
- Egy népszerű vagy vicces tánc

Fontos: Hangsúlyozd, hogy nem kell szakértőknek lenniük – csak osszanak meg valamit, amit tudnak és szeretnének megtanítani.

A tevékenység kezdete: Ha a résztvevők száma nagy, ossza őket 4-6 fős kisebb csoportokra. Adjon nekik körülbelül 5 percet, hogy átgondolják, mit fognak tanítani, és szükség esetén felkészüljenek. Mindenkinek 2-5 perce lesz, hogy elmagyarázza a készségét a csoportnak/csoportjának. Tudassa velük, hogy egyes készségekhez anyagokra lehet szükség, de a hangsúly a megosztáson van – nem a tökéletes bemutatón (ha nincs minden alapanyag).

Megvalósítás: Minden résztvevő röviden bemutatkozik, és elmagyarázza vagy bemutatja a készségét. A csoport többi tagja kipróbálja, megismétli és/vagy kérdéseket tesz fel. Ha az idő engedi, a csoportok válthatják egymást, vagy egy „meglepetéskészség” kört is végezhetnek, hogy megosszanak valami improvizáltat.

Összefoglalás/Megbeszélés: A prezentációk után tartsatok csoportbeszélgetést a meglátások és tapasztalatok megosztására. Néhány kérdés, amely segítheti a reflexiót:

- Milyen készséget tanultatok ma, ami tetszett?
- Rájöttetek, hogy többet tudtok, mint gondoltátok?
- Milyen érzés volt másoknak valamit tanítani?
- Mit tanultatok a csoportotokban lévő emberekről?
- Szerintetek tudnátok máskor is használni ezeket a készségeket?

Eszközök:

- Opcionális anyagok jöhetnek szóba a készségektől függően (papír, kártyák, zene, apró tárgyak...),
- papír és tollak, ha valaki le szeretné írni, amit tanult.

5. További tevékenységek

Tevékenységek listája:

Ötletelés Írásban	Ösztönzi a kollektív kreativitást és a fiatalok méltányos részvételét, a felszólalás kényszerítése nélkül.
Öt Perc Írás	Ösztönzi az ötletek, gondolatok vagy érzelmek szabad és spontán kifejezését anélkül, hogy a helyesírás vagy a szerkezet miatt aggódnának a résztvevők.

5.1 Ötletelés írásban

Tevékenység célja: Ösztönözni a kollektív kreativitást és az egyenlő részvételt minden fiatal között, elkerülve a felszólalás nyomását. A néma írás és a közös munka révén több ötlet születik, a résztvevők egymás hozzájárulásaira építenek, és erősödnek a hallgatási és együttműködési készségek.

Előkészítés: Magyarazza el a csoportnak, mi az írásos ötletelés (brainstorming in writing=brainwriting). Használhatja ezt a magyarázatot: „Néha egy ötletelés során egyesek többet beszélnek, míg mások nem érzik magukat elég magabiztosnak a felszólaláshoz. Ma azt fogjuk csinálni, hogy csendben leírjuk az ötleteinket, majd átadjuk őket másnak, hogy folytassa vagy fejlessze azokat. Így minden hang számít, és együtt sokkal gazdagabb ötleteket tudunk létrehozni.”

Ezután adjon minden résztvevőnek egy üres papírlapot és egy tollat vagy ceruzát.

Ha úgy tetszik, használhat egy három oszlopos sablont:

1. oszlop: Kezdeti ötlet
2. oszlop: Mit tennél hozzá?
3. oszlop: Záró megjegyzések

A tevékenység kezdete: Tegyen fel egy világos kérdést vagy mutasson be egy kihívást, amely releváns a csoport számára. Példák:

- Mit tehetünk, hogy kevesebb vizet használjunk a táborban?
- Milyen ötleteink vannak a csoport harmóniájának javítására?
- Milyen új tevékenységeket javasolhatnánk a következő csoportnapra?

Lényeges, hogy mindenki ugyanazon a témán dolgozzon.

Megvalósítás:

Első kör – Néma írás: Mindenki 1 vagy 2 ötletet ír a lapjára. Ez lehet megoldás, javaslat, fejlesztés stb. Nincsenek rossz válaszok. Fontos: Hangsúlyozza, hogy nem a „tökéletes” írásról van szó, hanem az ötletek szabad kifejezéséről.

Második kör - Lapok cseréje: Egy-két perc elteltével mindenki átadja a lapját valaki másnak (ez történhet körben vagy véletlenszerűen). Az új személy elolvassa az írásos ötletet, és hozzáad valami újat. Javaslat javítása:

- Készítsen egy új variációt
- Adjon hozzá egy előnyt vagy óvintézkedést
- Tegyen fel egy kérdést a finomításhoz

Ismétlje meg a folyamatot körülbelül 3-szor, amíg minden lap több kézen át nem ment.

Összefoglalás/Megbeszélés: Minden résztvevő visszakapja az eredeti lapját, amelyet mások hozzászólásaival gazdagítottak. Kérje meg őket, hogy olvassák el, mit írtak mások, és válasszák ki a leghasznosabbnak vagy legkreatívabbnak talált ötletet. Ezután meghívhat önkénteseket, hogy osszák meg ezeket az ötleteket a csoporttal.

Zárja le egy rövid csoportbeszélgetéssel, amelyhez olyan kérdésekre lehet válaszolni, mint például:

- Mit gondoltál az ötletelésről írásban, szóban helyett?
- Meglepő volt, hogy mások mit tettek hozzá az ötletedhez?
- Mit tanultunk a beszélgetés nélküli csapatmunkáról?
- Mit kezdhetnénk ezekkel az ötletekkel? Hogyan tudjuk őket tettekre váltani?

Eszközök:

- Papírlapok (résztvevőnként egy)
- Tollak vagy ceruzák
- Időzítő vagy óra az idő követéséhez (opcionális)

5.2 Öt perc írás

Tevékenység célja: Ösztönözze az ötletek, gondolatok vagy érzelmek szabad és spontán kifejezését anélkül, hogy a helyesírás vagy a szerkezet miatt aggódni kellene. Ez a technika segít felszabadítani a kreativitást, azonosítani a kulcsfontosságú ötleteket, rejtett érzelmeket vagy személyes nézőpontokat egy adott témával kapcsolatban. Kiindulópontként is szolgálhat beszélgetésekhez, csoportos tevékenységekhez vagy mélyebb reflexiós folyamatokhoz.

Előkészítés: Jelöljön ki egy adott témát a csoporttól függően. Íme három használatra kész példa (alkalomként egyet válasszon):

- „Hogyan használjuk a vizet a táborban, és mit csinálhatnánk jobban?”
- „Egy pillanat, amikor úgy éreztem, hogy meghallgatnak, vagy figyelmen kívül hagynak egy csoportban”
- „Milyen apró változtatást tehetek, hogy jobban gondoskodjak a bolygóról?”

A témát egy érzelemhez, egy megélt élményhez vagy egy csoportos reflexióhoz is adaptálhatja.

A tevékenység kezdete: Magyarázza el az utasításokat egyszerűen: „5 percig fogunk megállás nélkül írni. A legfontosabb, hogy ne tökéletes vagy szép legyen. Az a lényeg, hogy ne hagyj abba az írást, még akkor sem, ha nem vagy biztos benne, mit mondj. Ha elakadsz, írd róla. A lényeg, hogy hagyd, hogy a gondolataid áramoljanak, cenzúra nélkül.”

Emlékeztesse őket:

- Ne emeld fel a tollat 5 percig.
- Nem számít, ha ismétlődnek a szavak, ha nem értelmes, vagy ha eltérsz a témától.
- Írhatsz teljes mondatokat, listákat, véletlenszerű kifejezéseket – bármit, ami kijön belőled.
- Ne aggódj a helyesírás vagy a „helyes” írás miatt.

Megvalósítás: Olvassa fel hangosan a kiválasztott témát, indítsa el az időzítőt, és tudassa velük, mikor kezdjék és mikor álljanak le. Teremtsen nyugodt, megszakításmentes környezetet.

Összefoglalás/Megbeszélés: Az 5 perc elteltével javasolhatja nekik, hogy:

- Osszanak meg egy mondatot vagy ötletet, ha szeretnék
- Húzzák alá, mi lepte meg őket a legjobban, vagy mi készítette őket gondolkodásra.

Reflektáljanak csoportként olyan kérdések segítségével, mint:

- Milyen érzés volt folyamatosan írni?
- Jöttek-e váratlan ötletek?
- Mit fedeztetek fel magatokról vagy a témáról?

Ezt a reflektálást kezdeti pontként használhatják egy újabb tevékenységhez, például egy beszélgetéshez, egy kreatív gyakorlathoz vagy egy csoportos elköteleződéshez.

Eszközök:

- Papír vagy jegyzetfüzet (résztevőként egy)
- Toll vagy ceruza
- Időzítő vagy stopperóra (telefon is megteszi)

6. Megjegyzések az Eszköztár használatáról

Az Eszköztárban található tevékenységek a táborok tervezésének, előkészítésének és megvalósításának különböző szakaszaiban alkalmazhatók.

6.1 Kezdés

A jelenlegi Eszköztár és a BE WATER munkafüzet kombinálásával nagyobb hatást lehet elérni. A munkafüzet segít a fenntartható tábor keretrendszerének megtervezésében, míg az eszköztár biztosítja a résztvevők mozgósításához szükséges tevékenységeket.

Ne feledje, hogy az Eszköztár fő célja, hogy a fiatalokat a változás aktív szereplőivé tegye, ne csak passzív résztvevőkké. Ez a gondolkodásmód kulcsfontosságú, és ha mindig jelen van, az segít a tevékenységek kiválasztásában és lebonyolításában.

6.2A helyes tevékenység kiválasztása

A BE WATER Eszköztár felépítése célzottan a fiatalok bevonását akadályozó konkrét akadályok kezelésére szolgál. A háromféle tevékenység különböző módokon kombinálható, a tábor és a részt vevő fiatalok valósága és jellemzői alapján válasszanak:

- Célorientált bevonási tevékenységek: Ezeket a legjobb olyan kontextusban alkalmazni, ahol a csoport támogatására van szükség egy probléma elemzéséhez, a célok kitűzéséhez és a megoldások elképzeléséhez.
- Együttműködési bevonási tevékenységek: Ezek a legmegfelelőbbek, ha a csapatmunka, a kommunikáció és a kollektív problémamegoldó készségek fejlesztése kulcsfontosságú egy adott környezetben.
- Biztonságos bevonási környezeti tevékenységek: Ezekkel kezdjük, ha a csoport új, vagy bizalmat és kölcsönös tiszteletet kell kiépíteni.

A nagyobb hatás érdekében logikusan rendezzük sorrendbe a tevékenységeket. Jó lehetőség, ha egy Biztonságos Környezeti tevékenységgel kezd a bizalomépítés érdekében, majd egy Célorientált tevékenységre, például a Vízrel Kapcsolatos Problémafára vált a kihívás meghatározásához, majd egy Együttműködési tevékenységgel dolgozik a beazonosított megoldásokon.

A két "extra" tevékenység, az Írásban ötletelés és Öt perc írás, rendkívül sokoldalú. Tartsa ezeket kéznél, hogy beindítsa a kreativitást, gyors visszajelzéseket gyűjtsön, vagy produktívan töltse ki a szabadidőt.

6.3A hatás maximalizálása

A tevékenységek mindegyike tartalmaz egy „Összefoglalás/megbeszélés” című részt. Ez az egyik legfontosabb lépés. Lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy átgondolják a tapasztalatokat, összekapcsolják azokat a valós problémákkal, és magukévá tegyék a legfontosabb tanulságokat.

A BE WATER Tevékenységi Eszköztár végső célja a fiatalok felhatalmazása. Miután a résztvevők megismerkednek az eszköztár felépítésével, kiképezhetők arra, hogy maguk is lefolytassák az egyszerűbb tevékenységeket, így valóban aktív vezetői szerepbe kerülhetnek.

7. Záró megjegyzések

A BE WATER Tevékenységi Eszköztárat azért fejlesztették ki, hogy felkészítse az ifjúsági táborok résztvevőit, passzív alanyokból a környezeti fenntarthatóság aktív résztvevőivé alakítva őket. Míg a kísérő BE WATER Munkafüzet a táborok fenntartható tervezését irányítja, ez az Eszköztár kifejezetten a fiatalok mozgósítására összpontosít. Ezen erőforrások együttes felhasználása a lehető legnagyobb hatást kívánja elérni a táborok fenntarthatósága érdekében.

A fiatalok bevonásának akadályait és kihívásait kapcsolatos kutatások alapján az eszköztár három fő tevékenységtípus köré épül fel:

- Célorientált bevonási tevékenységek: Ezek segítenek a fiataloknak fenntarthatósági célok és feladatok kitűzésében, olyan eszközök segítségével, mint a Közösségi Vízfeltérképezés, a Jövő Kerék és a Vízi Problémafa, a vízfelhasználás elemzéséhez és a megoldások elképzeléséhez.
- Együttműködésen alapuló bevonási tevékenységek: Ezek ösztönzik a résztvevőket az együttműködésre olyan gyakorlatokon keresztül, mint a Szerepjáték: Vízi tárgyalás, Az Emberi Csomó és A Pillecukor Kihívás, amelyek elősegítik a csapatmunkát, a kommunikációt és a kollektív problémamegoldó készségeket.
- Biztonságos bevonási környezetet megvalósító tevékenységek: Ezek a tevékenységek egy olyan tér megteremtésére összpontosítanak, ahol a fiatalok tisztelik egymást és értékesnek érzik magukat, olyan módszereket alkalmazva, mint az Empatikus hallgatás, az Empátia Térképezés és Az Elefánt a Szobában a bizalom és a kölcsönös megértés építése érdekében. Ezenkívül két sokoldalú tevékenység, a Írásos ötletelés és az Ötperces írás is szerepel a programban, amelyek a kreativitás és a kifejezőmód különböző kontextusokban való elősegítését szolgálják.

Minden tevékenység gyakorlatias, felvázolja a célját, az előkészítést, a megvalósítás lépéseit és a kiértékelő kérdéseket, valamint tartalmazza a szükséges anyagok listáját.

Összefoglalva, ez az Eszköztár gyakorlatias, felhasználóbarát tevékenységek válogatott gyűjteményét kínálja, amelyek célja a fiatalok hatékony bevonása és ösztönzése, hogy aktív és együttműködő szerepet vállaljanak táboraik fenntarthatóbbá és környezettudatosabbá tételében.

8. I. Melléklet: Kutatási eredmények

A kutatási fázisban összesen 11 publikációt és 11 gyakorlati esetet elemeztek, amelyek a fiatalok mozgósítására és fenntarthatósági tevékenységekbe való bevonásukra összpontosítottak. Ezek értékes betekintést és nézeteket adtak a terepmunka kidolgozásához, amely feltárta azokat az akadályokat és kihívásokat, amelyekkel a (ifjúsági) táborokban részt vevő szervezők és ifjúsági szakemberek szembesülnek, amikor a fiatalokat bevonják és ösztönzik arra, hogy aktívan részt vegyenek a táborok (és azok tevékenységeinek) tervezésével, szervezésével és megvalósításával kapcsolatos minden fázisban.

A kutatási fázis főbb megállapításai a következők voltak:

Támogató tényezők:

- Holisztikus megközelítés a fenntarthatóság érdekében történő bevonáshoz és ösztönzéshez a táborért felelős teljes szervezetben,
- A folyamatba bevonandó fiatalok/résztvevők alapos ismerete, figyelembe véve életkorukat és érettségi szintjüket,
- Közösségorientált és konstruktív, aktív tanulási megközelítés,
- Helyalapú megközelítés és cselekvésorientált stratégiák,
- A vezetői szerepek és képességek kezelése,
- A mentorok és példaképek szerepének fontossága,
- Önbecsülés és önbizalom a bevonandó fiatalok körében,
- Biztosítani kell, hogy a fiatalok rendelkezzenek a szükséges ismeretekkel és készségekkel ahhoz, hogy aktív szereplők legyenek, és együttműködjenek társaikkal és a tábor szervezőivel,
- Elkötelezettség és részvétel a személyes és kollektív jólét érdekében.

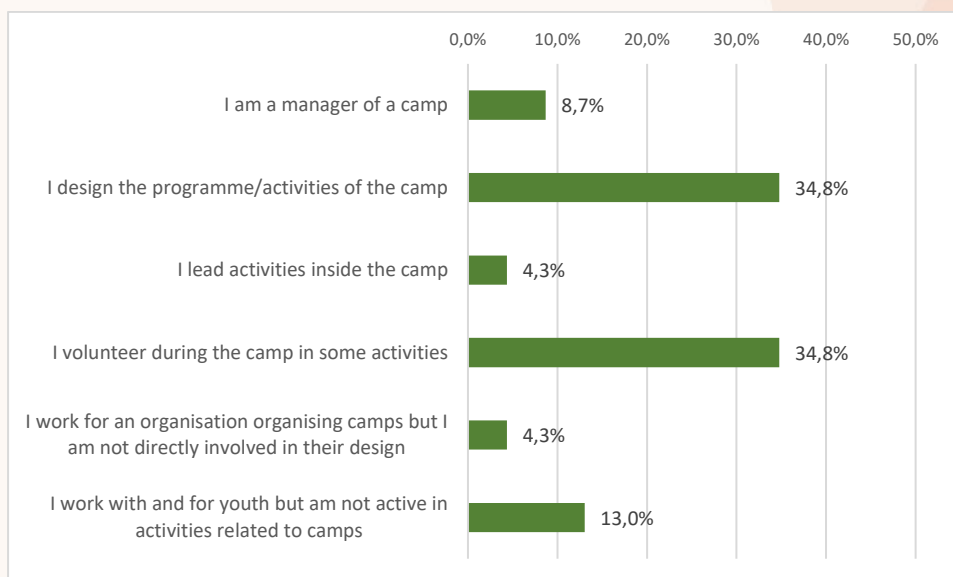
Akadályozó tényezők:

- Ismeretek hiánya az ifjúsági szakemberek körében,
- Korlátozott erőforrások,
- Az intézmények részéről elégtelen támogatás mind a táborok fenntarthatóbbá tétele, mind a fiatalok minden fázisba való bevonása terén,
- Pénzügyi korlátok,
- Kulturális és társadalmi akadályok a fiatalok részvétele és elkötelezettsége előtt,
- A szakemberek elégtelen képzése az ifjúsági bevonással kapcsolatban,
- Korlátozott programidő,
- Ellenállás a változásokkal szemben,
- Elégtelen támogatás a szülők részéről,

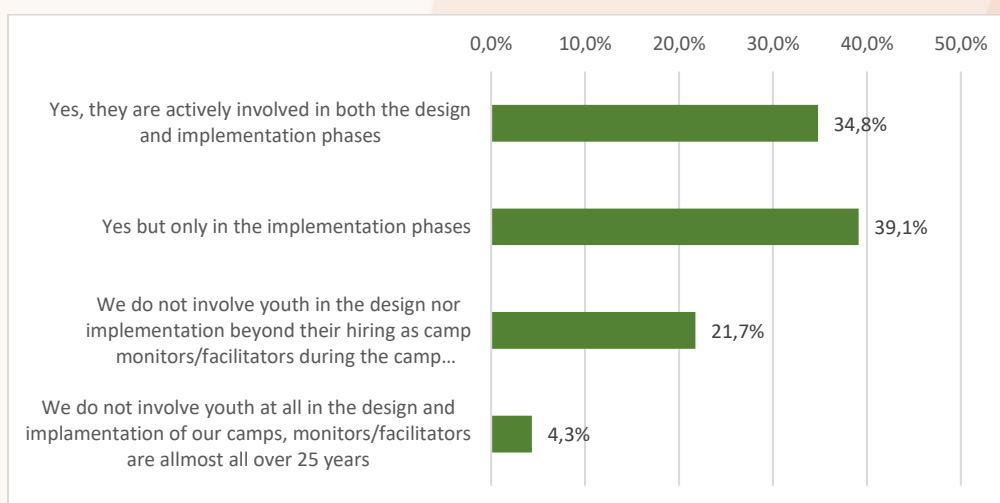
A kérdőív kérdéseit az irodalomkutatást figyelembe véve dolgozták ki, és hasonló kérdéseket tettek fel mind az ifjúsági szakembereknek, mind maguknak a fiataloknak azzal a céllal, hogy azonosítsák a konkrét hiányosságokat vagy eltérő nézeteket és felfogásokat a fiatalok részvételét akadályozó tényezőkkel és kihívásokkal kapcsolatban.

Felmérés ifjúsági szakértőkkel

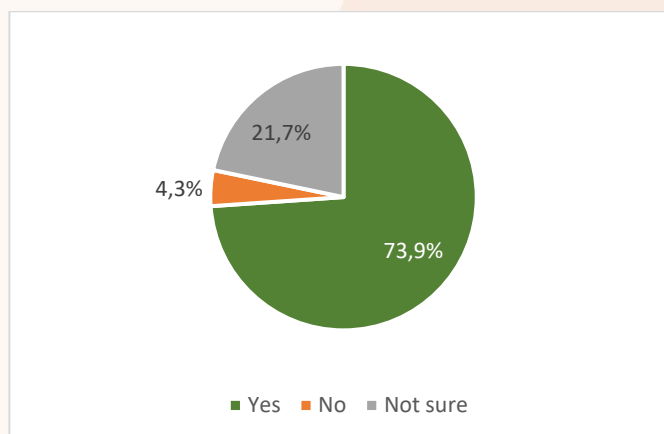
Összesen 23 szakember vett részt a felmérésben, akik a táborok tervezésében és szervezésében vettek részt. Ez a keverék biztosítja, hogy a különböző szerepkörökből érkező különböző nézőpontok megfelelően tükröződjének az eredményekben.



Amikor arról kérdezték a szakembereket, a fiatalokat mennyire lehet bevonni a tábor és tevékenységeinek tervezésébe és megvalósításába/lebonyolításába, a szakemberek többsége jelezte, hogy bizonyos szakaszokba be kell vonni őket.

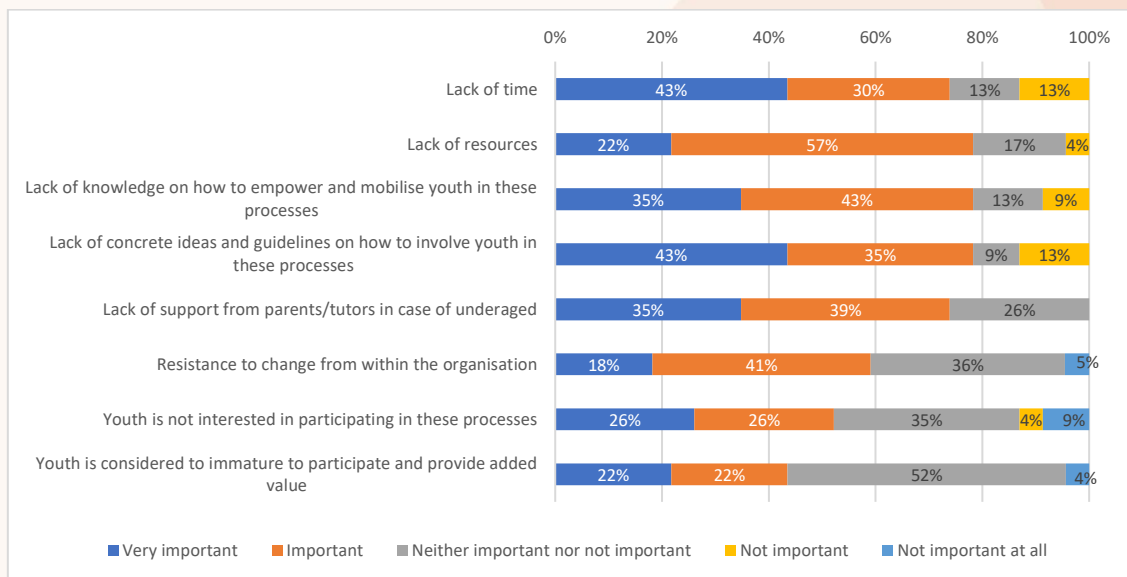


A megkérdezett szakemberek többsége fontosnak tartja a fiatalok bevonását a táborok és tevékenységeik tervezésébe és lebonyolításába, de jelentős részük nem biztos ebben.



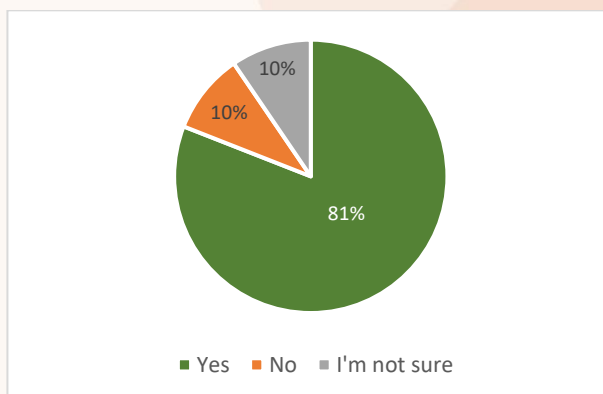
Ami figyelemre méltó, az az a tény, hogy a szakemberek körében alacsonyabb azoknak az aránya, akik szerint a fiatalokat nem kellene bevonni, mint azoknak a fiataloknak, akik ugyancsak nem gondolják, hogy nekik részt kéne venni: a szakemberek 4,3%-a, a fiatalok 10%-ával szemben (lásd alább).

Amikor a szakembereket kérdeztük a táborok tervezésének, szervezésének és lebonyolításának különböző szakaszaiban a fiatalok bevonásával kapcsolatban észlelt kihívásokról és akadályokról, kiemelik, hogy a (nagyon) fontosnak ítélt akadályok elsősorban a konkrét irányelvek hiánya, a képességek növelésével kapcsolatos ismeretek hiánya és a segítségnyújtás hiánya, ezt követi az időhiány és a szülők általi támogatás hiánya.

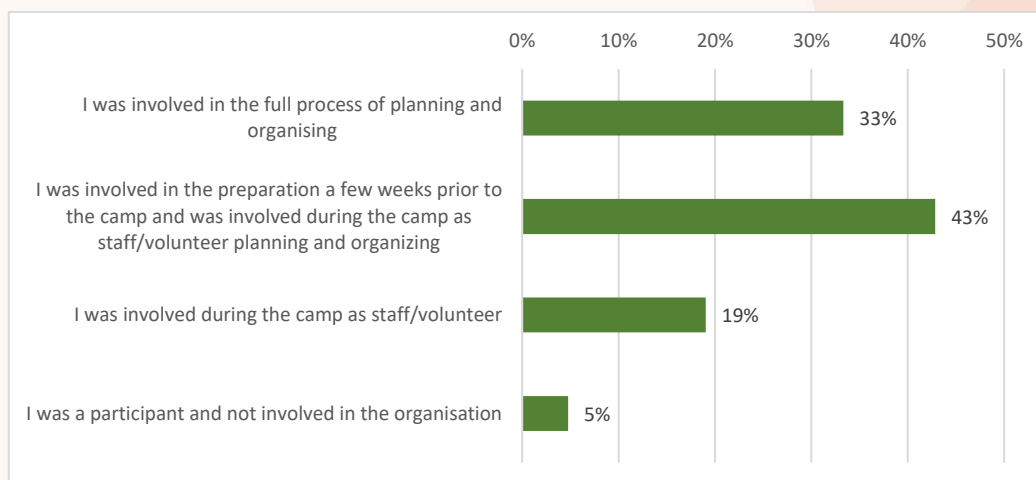


Felmérés fiatalokkal

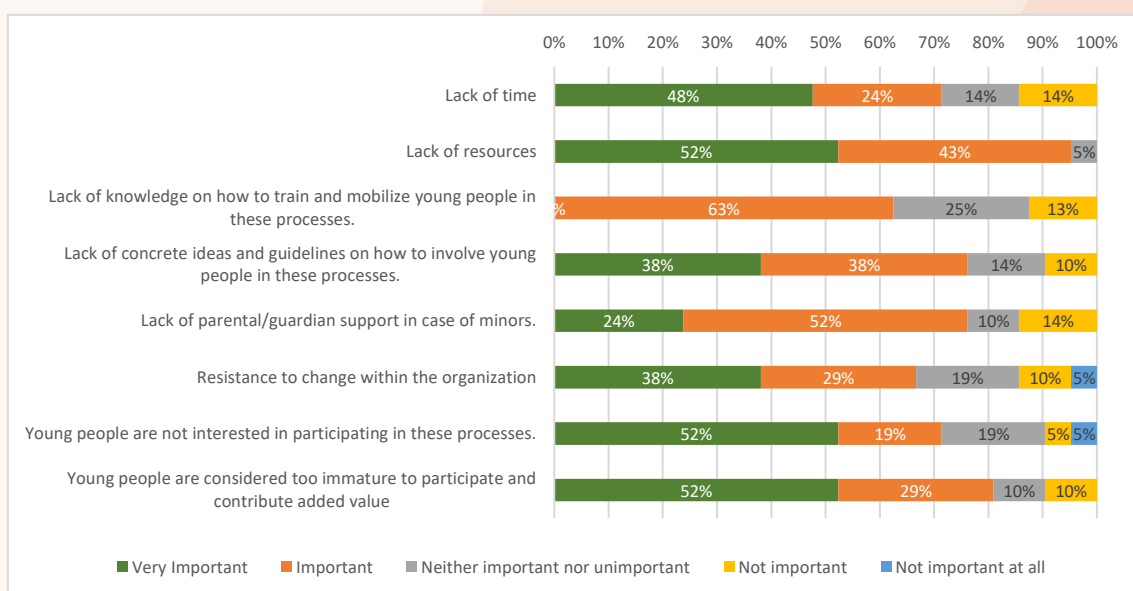
Összesen 21 fiatal vett részt a felmérésben. A fiatalok túlnyomó többsége fontosnak tartja a fiatalok bevonását a táborok és tevékenységeinek tervezésébe és lebonyolításába.



A megkérdezett fiatalok többsége jelezte, hogy valamilyen szinten részt vett az előkészületekben, akár a teljes folyamatban, akár néhány héttel a tábor megkezdése előtt. Ez növeli a válaszok érvényességét az akadályokról és kihívásokról szóló válaszaikban, mivel ezek saját tapasztalataikon alapulnak.



Ha megvizsgáljuk a fiatalok véleményét ifjúsági táborok tervezésébe és megvalósításába való (nagyobb) bevonásukkal kapcsolatos kihívások vagy akadályok terén, egyértelmű, hogy maguk a fiatalok szemében a fő akadályok és kihívások a szakemberek/táborszervezők ismereteinek hiányához kapcsolódnak, ezt követi az erőforrások hiánya és az a vélemény/attitűd, miszerint a fiatalok túl éretlenek vagy nem érdeklődnek (a szakemberek és a táborszervezők szemszögéből). A válaszadók (nagy) többsége fontosnak vagy nagyon fontosnak ítélte az akadályokat.



Összefoglalás

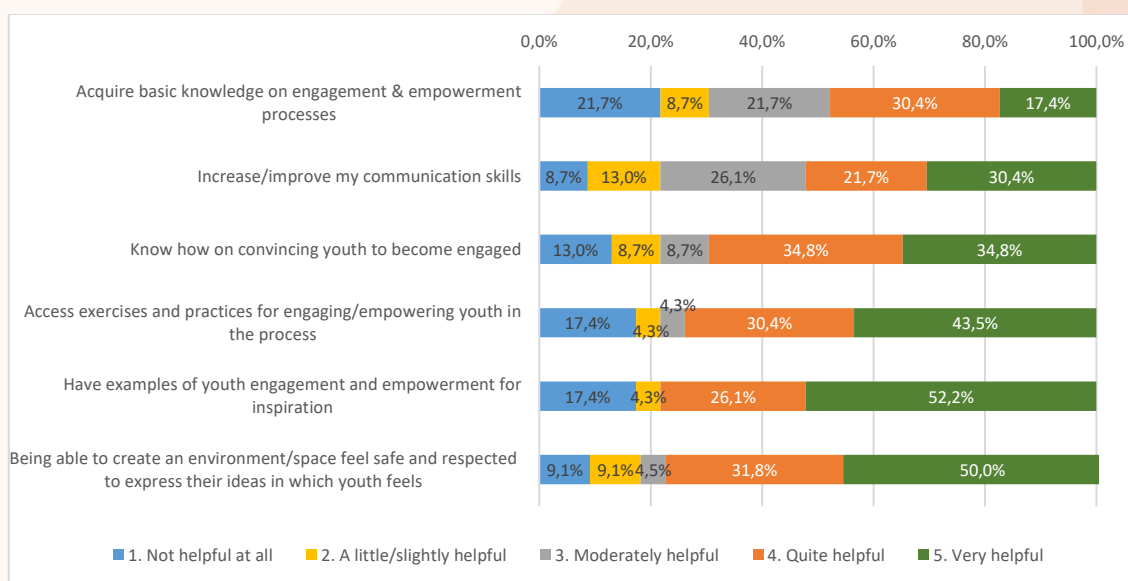
Amikor az ifjúsági szakemberek és maguk a fiatalok által érzékelt legfontosabb akadályokat és kihívásokat vizsgáljuk, figyelemre méltó, hogy egyetértés van a szakemberek/táborszervezők ismereteinek hiányában, az erőforrások hiányában, ami megerősíti, hogy megfelelő erőforrásokat kell biztosítani a fiatalok bevonásához és ösztönzéséhez.

Az ifjúsági szakemberek konkrétabbak ebben a tekintetben, és tovább rámutatnak a konkrét irányelvek hiányára, ami megerősíti, hogy az Aktivitási Eszköztárban javasolt fókuszált megközelítés a legmegfelelőbb.

Fontos kiemelni azt a tényt, hogy a szakemberek nem gondolják úgy, hogy a fiatalok nem érdeklődnek vagy túl éretlenek lennének, illetve nem is tartják ezt a bevonás akadályának, míg a fiatalok úgy gondolják, hogy a szakemberek szerint a fiatalokat nem érdekli, vagy túl éretlenek. Az elvárások szerint az együttműködés és a táborok fenntarthatóbbá tételére irányuló közös munka révén ez a felfogás megváltozhat, mégis fontos, hogy a bevonás részeként olyan tevékenységeket is beépítsenek, amelyek kölcsönös megértést teremtenek.

Annak megértéséhez, hogy az ifjúsági szakemberek milyen forrásokat tartanak hasznosnak a fiatalok bevonásában és ösztönzésében, valamint az azonosított akadályok leküzdésében, néhány forrás kiemelkedik, amelyeket a szakemberek meglehetősen vagy nagyon hasznosnak tartanak (közel 70%-uk vagy több):

1. Képesség olyan környezet/tér megteremtésére, ahol biztonságban és tiszteletben érzik magukat, hogy kifejezhessék gondolataikat, amelyekben jól érzik magukat;
2. Példák a fiatalok bevonására és felhatalmazására inspirációként;
3. Hozzáférés a fiatalok bevonására/ösztönzésére szolgáló gyakorlatokhoz
4. Tudás arról, hogyan győzzék meg a fiatalokat a részvételről.



A fenti elemzés alapján az Aktivitás Eszköztárhoz javasolt megközelítés nem a tábor tervezési és fejlesztési szakaszában (azaz ötletelés; megvalósítás és lezárás) szereplő erőforrásokra helyezi a hangsúlyt, ahogy azt a javaslatban eredetileg tervezték, hanem a következőkre összpontosít:

- Hogyan támogassuk a fiatalokat a fenntarthatóbb és körforgásos táborok céljainak és feladatainak kitűzésében (célorientált elköteleződés);
- Hogyan támogassuk a fiatalokat az együttműködésben a kitűzött célok elérése érdekében (együttműködő elköteleződés);
- Hogyan teremtsük meg azt a teret, amelyben a fiatalok tisztelve és értékesnek érzik magukat, és így aktívan részt vesznek (biztonságos részvételi környezet);

A tevékenységek/gyakorlatok erős gyakorlati fókuszúak, gyakorlatias információkkal, témákkal és trükkökkel.