NEAO-KP-1-2022/2-000255
Interaktív érzékenyítő programok 16-25 évesek számára

Praktikák az elmagányosodás ellen

Néhány tipp arra az esetre, ha magányosnak érezzük magunkat és nem tudjuk milyen tevékenységbe fogjunk.

Általános információk:

Kulcsszavak:	elmagányosodás, „túlélési" tippek, szabadidő, közösségépítő, online és offline megoldások
Csoportlétszám:	5+
Szükséges idő:	45 perc
A gyakorlat 2-3 mondatban:	Az óra célja, hogy olyan tevékenységeket gyűjtsenek a résztvevők, amelyek 1-1 témakör köré szerveződnek és az elmagányosodás problémáját próbálják kezelni. A kreativitásukra, a tapasztalataikra tudnak hagyatkozni, hogy mit csináltak a Covid alatti lezárások alatt, vagy mit szerettek volna, illetve ezek hogyan valósíthatóak meg közösségben.
A gyakorlat célja:	Egyrészt a tevékenységek összegyűjtése, amely a jövőre nézve hasznos lehet az elmagányosodás ellen, másrészt a csapatmunka erősítése (ha 10+ fős a létszám), kommunikációs képességek fejlesztése, kreativitás ösztönzése.
Szükséges eszközök:	Papírok, tollak, doboz/sapka, amiben gyűjtjük a kis papírkákat
Előkészítés:	Különösebb előkészítést nem igényel az óra megtartása. Esetleg egy dobozt, tollakat, papírokat vigyünk magunkkal, illetve vegyünk/készítsünk kis ajándékot, amelyet a nyertesnek fogunk odaadni (csoki, gyümölcs, kis apró ajándék – kulcstartó)

Hogyan vezessük le a gyakorlatot?

1. A gyakorlat célja az önreflexió, illetve tippek adása, ha ismét lezárások következnének be, vagy elindulna az elmagányosodás folyamata, milyen társas cselekvéseket lehet végezni. Ennek a hangulatnak, szellemiségnek megfelelően vezessük fel az órát és a tevékenységet.
2. Néhány bemelegítő, jégtörő kérdés után (hogy vagytok, milyen napotok volt/van, minek örültetek az előző héten) térjünk át arra, hogy hogyan telt az elmúlt néhány hónap, amikor már visszatért az élet a normál kerékvágásba, lehet iskolába járni, a közösségi élet is újraindult. Tehát a Covid lezárások utáni időszakra kérdezzünk rá. Ki milyen tevékenységnek örült a legjobban, amit ismét végezhet? Erre szánjunk kb. résztvevőnként 1-2 percet. Szólaltassunk meg mindenkit, hiszen ez fontos, hogy megismerjük ki hogyan élte meg a lezárás időszakát, tapasztalták-e az elmagányosodást, mennyire mély törést okozott bennük ez az időszak. (kb. 5-10 perc, a résztvevők számától függően)
3. Ezt követően kérdezzük meg a résztvevőktől, hogy tapasztaltak-e már elmagányosodást? Volt-e a környezetükben olyan, akin észrevették? Milyen jelei lehetnek? Mindenki szólaljon meg,

vagy írják fel egy papírra, ami az elmagányosodás kifejezésről eszükbe jut. Ha a papírra írás módszerét választjuk, akkor szedjük össze a papírokat, keressünk egy dobozt, vagy sapkát, amibe beletesszük. Minden résztvevő húz egyet és felolvassák, ami a papírra van írva. A moderátor (oktató) vezesse egy nagy papíron vagy a táblán, hogy milyen szempontok kerültek elő, és strigulázza a szempontok gyakoriságát. (kb. 8-10 perc résztvevőktől függően)

4. Következő feladatként gyűjtsék össze, hogy hogyan alakulhat ki az elmagányosodás.
5. Beszélgetés szintjén gyűjtsék össze azokat a tevékenységeket, amelyek fokozhatják az elmagányosodást.
6. Most gyűjtsék össze azokat a tevékenységeket, amelyeket jó egyedül csinálni. Élvezet egyedül lenni közben. (pl.: nyelvtanulás, festés, horgolás, filmnézés, olvasás). Ezeket emeljük ki, akár aláhúzással, akár bekarikázással. Néhány mondatot mondjunk róla, hogy melyek a legtipikusabb válaszok. Ha alacsony a csoport létszáma, akkor csak egyénileg, bekiabálásos alapon, ha 10+ fő vesz részt a foglalkozáson, akkor érdemes 5-8 fős csapatokra bontani.
7. Osszunk ki papírt (ha több csoport van, akkor csoportonként egyet). A feladat az, hogy az alábbi szempontokhoz kell gyűjteni csoportosan végezhető tevékenységeket, amelyek csökkentik az elmagányosodás kockázatát. A versenyszellem felélesztése érdekében valami kis ajándékot, csokit, rágcsálnivalót, gyümölcsöt is vihetünk, amit megkap a győztes (csapat). (Tulajdonképpen hasonló lesz, mint az ország-város-fiú-lány játék, csak minél több olyan tevékenységet kell gyűjteni, ami más csapatoknál nem jelenik meg.)
8. A témakörök: pl. szórakozás, szabadidős tevékenység, játékok (online-offline), önfejlesztés. Ezek csak példák, bátran kitalálhatunk mást is. A résztvevőknek 2-3 percet adjunk arra, hogy összegyűjtsenek annyi lehetséges programot, feladatot, tevékenységet, amennyit csak tudnak.
9. Ha lejárt a 2-3 perc, akkor sorsot húznak a csapatok, hogy ki kezdje. Az ellenőrzés úgy zajlik, hogy a kezdő csapat elemenként felsorolja, hogy miket írt, a többi csapat kihúzza, ha nála is megjelenik az a tevékenység. Ha a lista végére értek, akkor a másik csapat/többi csapat felolvassa a megmaradt tevékenységeit. Az a csapat nyer, akinek a legtöbb tevékenysége volt, amire a többi személy/csapat nem gondolt. (Ez jelent 1 kört, 1 témakör feldolgozást.) (kb. 8-10 perc)
10. A pontokat rögzítsük a táblán, hogy mindenki jól láthassa. Az értékelés történhet úgy, hogy ahány csapat/résztvevő van, annál egyel kevesebb pont a maximum (2 csapatnál a nyertes 1 pontot kap, a vesztes 0 pontot, 5 személy esetén a max. pont 4, és rangsor áll fel (4, 3, 2, 1, 0 pont). Vagy az is lehetőség, hogy annyi pontot kap egy-egy résztvevő/csapat, ahány olyan tevékenységet írt fel, ami csak nála jelent meg (5 olyan tevékenység, amit csak ő/ők írt/írtak, 5 pont, másik személy/csapat hármat, akkor ők 3 pontot kapnak)
11. Az idő függvényében játszható bármennyi ilyen kör. A cél a jó hangulat, a kreatív ötletek felszínre hozása. Ha valakinél előkerül az elmagányosodás, lesznek ötletei, hogy miket tudna csinálni, esetleg milyen csapatokhoz tud csatlakozni (festő szakkör, főzőcsoport). Remélhetőleg visznek magukkal olyan ötleteket, amelyek végzése élményt jelent majd számukra, és hasznos lesz az egyedüllét elűzése ellen.
12. Zárásként összesítsük a pontokat, hirdessük ki a nyertest (aki a legtöbb pontot szerezte) és adjuk át a jutalmat.

Tippek, ötletek az értékeléshez, feldolgozáshoz

Az egész órán a főszerepben a résztvevők vannak, az oktató csak moderátori szerepű. Felteszi a kérdéseket, vezeti a beszélgetést, írja a pontokat, fenntartja a rendet, méri az időt, amely a feladat megoldásához rendelkezésre áll.

További tanácsok, tippek, javaslatok

Bármilyen témakört fel lehet így dolgozni, néhány példát soroltunk csak fel, amely érdekes, kreativitás ösztönző lehet. Hasznos tippekkel szolgálhat az óra, hogyan ne magányosodjanak el az emberek.

A témához kapcsolódó fontos információk, adatok, hasznos linkek

1. magányról röviden: https://pszichologus.mrazkata.com/a-magany-pszichologiaja/
2. Mit érez egy magányos ember?: https://pszichoforyou.hu/igy-torhetsz-ki-a-magany-csapdajabol/
3. https://444.hu/2017/10/03/atomjaira-hullik-a-maganyos-fiatalsag-a-tarsadalom-inkabb-oda-sem-nez
4. https://hvg.hu/brandcontent/20200317_magany_pszichologus_elmaganyosodas_sandoraniko

Mellékletek