

VARÁZSLÁDIKA

A ŠPICA POLGÁRI TÁRSULÁS MÓDSZERTANI
PROJEKTISMERTETŐJE ÉS ÖSSZEFOGLALÓJA



2023. OKTÓBER 6.

MAGYAR TANNYELVŰ ALAPISKOLA ÉS GIMNÁZIUM
DUNA UTCA 13. POZSONY

„Ha a történet nincs rád hatással, és nem változtat meg egy kicsit, akkor nem jó könyvet olvasol.”

Anna Todd

„Az olvasás segít minket belehelyezkedni más emberek életébe. Az irodalom hidakat épít: a világunkat nagyobbá, nem pedig kisebbé teszi.”

R. F. Kuang

Bevezető

Varázládika elnevezéssel immár harmadik alkalommal tartott a **Špica** polgári társulás fejlesztő foglalkozásokat a Kisebbségi Kulturális Alap támogatásával, a helyszín ezúttal a **pozsonyi Duna utcai alapiskola és gimnázium** volt. Mintegy **150** alapiskolás és gimnazista diák kapcsolódott be a foglalkozásainkba, amelyet 2023. október 6-án tartottunk.



A segítő beszélgetések csoportos fejlesztő foglalkozás formájában történtek, zárt csoportban, bizalmas, érzelmileg védett közegben. Minden órának megvolt a központ témája (énkép, önbizalom, énerő, iskolai bántalmazás kivédése, bizalom, stresszkezelés, megküzdési stratégiák), amit egyéni, kiscsoportos és nagycsoportos formában dolgoztunk fel. A terápiás témát folyamatosan egy rövid irodalmi részlet felolvasásával vezettük fel, minden alkalommal a kamaszok számára érthető, kortárs novellákat, verseket hívtunk segítségül ahhoz, hogy kötetlenül, bizalma-

A mesék egy képzelt világba repítenek

san elkezdjük beszélgetni a témáról, majd strukturált fejlesztő gyakorlatok, kreatív írás, szerepjátéka, rajzok, kollázsok készültek egyéni és csoportos szinten, ahol a fiatalok megdolgozták, majd anyagba öntötték az érzelmeiket, mert meggyőződésünk, hogy nem minden mondható el verbálisan, vannak olyan megélések, amiket rajzolással, festéssel vagy drámajátékkal hatékonyabban meg lehet dolgozni.

A **Špica** polgári társulás azért tartja feladatának a kisiskolások és a kamaszgyerekek mentális segítségét, önismeretük fejlesztését, problémáik kihanosítását, önbizalmuk növelését, mert őket erősítve, támogatva jobb életminőségük lesz felnőttkorukban, hisznek majd magukban, képesek lesznek beszélni az érzéseikről, tudatosabban működni magánemberként és a szakmájukban is. A gyakran rossz generációs minták ellenére tudni fogják, mi a helyes és mi a morálisan elítélendő viselkedésmód.

Az **online kiadványt** és a benne szereplő 4 foglalkozástervet a programban résztvevő gyerekeknek, az őket oktató pedagógusoknak, a tanulók családjainak és az érdeklődő pedagógusoknak ajánljuk, akik kíváncsiak és kellően nyitottak egy új módszer elsajátítására.

Vályi Horváth Erika fejlesztő irodalomterapeuta, a Varázsládika projekt szakmai vezetője

A csoportban mindenki önmaga lehet, nincsenek elvárások



Balla Margit: *CICÚR ÉS A TÖBBIEK*

– A parkba mégy, Cicúr?

A kiskutya hátrafordult:

– Igen, jössz? – mondta.

Kifli, a bátyja bólintott, és a két kutya elindult a kertajtó felé.

Cicúr és Kifli, a két hosszú orrú, nagy bundás skót juhászkutya itt lakik az utcában, abban a sárga házban a zöld zsalugáterekkel, ott, ni! Láthatod őket mindennap, ahogy végigrohannak a rácskerítés mögött a bokrokkal meg virágokkal tele kiskertben, amint csak megmozdul az utcában valami. Szeretnek rohanni, még jobban szeretnek ugatni, a legjobban pedig rohanva ugatni és ugatva rohanni szeretnek.

Cicúr, a fekete, fehér és barna szőrű kiskutya ugyan még csak a jövő héten lesz egyéves, és mivel lány, nem nő majd akkorára, mint Kifli, de már legalább olyan sebesen fut és olyan lelkesen ugat, mint a bátyja.

Kifli három és fél éves, neki sárga-fehér a bundája, a mellénye és a zoknijja pedig ugyanolyan szép fehér, mint a húgáé. Ő már komoly, nagy kutya, nem csinál dőreségeket, mint a kiskutyák. Például nem fut át az úton ész nélkül, nem rágcsálja meg a széklábat, amikor van velős csont is, ugye, és hasonlók. A szaglászás a parkban viszont nem bolondság, az minden ebnek fontos dolga, ezt te is tudod. Szaglászni hát ők rendszeresen mindennap.

Most is szaglászni indultak. Útközben odavakkantottak még az ablakpárkányon napfürdőző fekete macskának:

– Megyünk a parkba, Lulcsi!

A macska, bizonyos madame Loulou hollófekete bundáján megcsillant az augusztusi nap. De még a napnál is fényesebben ragyogott a macska sárga szeme, ahogy lassan kinyitotta, hogy a kelekótya ebekre vessen egy lenéző pillantást.

– Menjetek! – s ahogy azok elhoholtak a park felé, még utánuk sóhajtott: – Kaput becsukni, én szóltam.

És a gazdájuk hol van ilyenkor? – kérdezhetné.

Ne gondold, hogy Bibi, a gazda nem figyel az állatkáira! Most ugyan éppen benn hever a nappaliban a díványon, és egy sárkányokkal, királylányokkal meg kardcsörgető lovagokkal tele vaskos könyvet olvas, de tízéves lány létére nagyon is jó gazda.

Az állatok világnapján kutyás történetet dolgoztunk fel



Mindent hallott most is, és bólintva nyugtázta a kutyái kirohanását. Ha a park nem a szomszédban lenne, biztosan nem hagyta volna nyitva az ajtót, hogy kedvencei nélküle rohángáljanak úton-útfélen. De Bibi ismeri Kiflit és Cicúr, tudja, hogy jó pásztorkutya módra sose mennek messzire, negyedóra múlva mindketten itt állnak majd a dívány előtt, és lihegve mesélik, miféle szagokat találtak a szűrős bokrok alatt meg a fák tövében. Persze csak akkor, ha Cicúr útközben nem lát meg valami nagyon veszélyeset, mint például egy falnak támasztott gereblye, egy bőröndöt húzó ember vagy egy szélkergette zacskó, mert akkor aztán lesz nagy ugatás, rohanás meg visítózás és inálás hazafelé. Bibinek ilyenkor föl kell kelnie a díványról, jó hangosan magához hívnia a kis kutyáit, és elmondani nekik, milyen kedves tőlük, hogy így vigyáznak rá, de az a zacskó igazán nem volt veszélyes, úgyhogy jobb lenne, ha abbahagynák az ugatást, mert nincsen semmi baj. Kifli erre el is hallgat, és hűséges kutyaszemekkel pislogva Bibire csak annyit mond:

– Igen, Bibi, ahogy akard!

De Cicúr, az egészen más! Cicúr visszaugat. Mert az a szatyor igenis veszélyes volt! És az ő neve nem véletlenül CicÚR, hiszen lány létére olyan bátor, mint egy úr, és igazán hálás lehetne neki az egész világ, legelsősorban Bibi, hogy ennyire bátran viselkedik. Meg azért is, mert olyan kedves és bájos és gyönyörű, ahogy a neve eleje mutatja, vagyis mint egy CIC. Igen! Tessék őt megbecsülni és értékelni!

Bibi minderre rendszerint csak bólint, és egy mély sóhajjal annyit mond:

– Igen, Cicúr, ahogy akard!

Ő persze nagyon jól tudja, hogy Cicúr nem a bátor vagy bájos viselkedéséért, hanem azért kapta a Cicúr nevet, mert olyan picur volt, amikor hozzájuk került, mint egy kölyökmacska. Olyan picur cicúr. De ezt nem fogja elárulni senkinek, ebben biztos lehetsz.

Most tehát Bibi nyugodtan olvashat a nappali közepén elnyúlva a díványon, a kutyák semmi veszélyeset nem jeleznek. Átbújnak az ajtórésen, végigszaglásszák a park belseje felé vezető ösvény mentén az összes rózsza- és babérbokor alját, majd amikor elérnek a park közepére a teknősbékás szökőkútig, egymásra néznek:

– Valami érdekes? – kérdezi ilyenkor Kifli.

Balla Margit, a mesekönyv szerzője



FELDOLGOZÁS MÓDSZEREI:

Terápiás téma: megküzdés

Célcsoport: alapiskolás másodikos tanulók

Felvezető kérdések:

Mivel két napja volt az állatok világnapja, ezért állatos mesét hoztunk. Szeretitek az állatokat?

Van háziállatok? Meséljetek róla! Ti választottátok? Ha igen, miért pont őt/olyat?

Mely tulajdonságokat szerettek a legjobban bennük?

Szövegfeldolgozás:

Balla Margit: Cicúr és a többiek (felolvasás)

Milyenek látjátok a két kutyát? Soroljatok fel pár tulajdonságot, amiket nekik tulajdonítotok!

Most képzeljétek el, hogy egy varázslat segítségével állattá változhatnátok (aztán kívánság szerint vissza is, persze)

Milyen állat lennétek? Miért?

Milyen tulajdonságai miatt választottátok pont azt az állatot?

Milyen tulajdonságokat szeretnétek birtokolni (külső-belső)? Milyenek szeretnétek lenni? Miért?

Ha elképzelitek magatokat felnőtt korotokban, milyenek szeretnétek lenni? Soroljatok fel 3 dolgot, amit fontosnak tartotok! Miért?

Rajzos játék:

Rajzoljátok le a választott állatot, mintha egy címer lenne, vagy egy zászló, a ti címeretek/zászlótok.

Találjátok ki jelszót – 6 jelmondatot magatoknak!

Kutyás könyvjelző: színezz ki magadnak egy kutyust az előre gyártott sablonra!



ERDŐS VIRÁG: HAZUDÓS MESE

Erdős Virág

az egy dél-budai szólásmondás,
olyan, mint a „bungee jumping”,
akkor szokták mondani,
ha nem jut az eszükbe más.

Erdős Virág

az egy természeti katasztrófa,
függőleges, tizenkét betű.

Erdős Virág

az egy kedvezményes díjcsomag,
már feltéve, ha arról beszélsz,
amiről akarsz.

Erdős Virág

az egy többfunkciós termékcsalád,
voltaképpen rajtad áll,
hogymit kezdesz vele.

Erdős Virág

az egy amfetamin-származék,
csak az a gáz,
hogymit később elég nehéz róla leállni.

Erdős Virág

az egy poszttraumás stressz-szindróma,
olyan, hogy az ember mondjuk
üldögél a tévé előtt, gondol egyet,
fölpattan, és olyat tesz, hogy hu.

Erdős Virág

az egy kamatozó kincstárjegy,
de nekem aztán beszélhetsz,
én elverem az egészet és kész.

Erdős Virág

az egy free style T-shirt,
bele is van nyomtatva, hogy „NO”.

Erdős Virág

az egy fokozottan védett állat,
akárcsak a Gólyatöcs, az Ugartyúk,
a Törpesas, elejtése, befogása,
élőhelyének megzavarása,
fiókáinak, tojásainak gyűjtése tilos.

Erdős Virág

az a híres-neves hackerkirály,
de nyugi, már lebukott.

Erdős Virág

az egy ilyen „emberi dolog”.

Erdős Virág

az Allianz Csoport tagja,
úgyhogy bizonyára nem lep meg,
hogymit hosszútávon biztonságos jövőt
garantál.

Erdős Virág

az egy Tüzes Pokémon.

Erdős Virág

az egy veszedelmes programféreg,
az ember épp csak ráklikkel,
és máris kész a baj.

Erdős Virág



Erdős Virág
az egy elvadult mutáns,
én nem is értem,
hogy engedik képernyőre az ilyen.

Erdős Virág
az egy úgynevezett extrém sport,
felhajtasz egy szponzort,
aztán nekimesz fejjel a falnak.

Erdős Virág
az egy vadonatúj feldolgozás,
csak az a kár,
hogy tele lett nyomva
hipp-hopp elemekkel.

Erdős Virág
ilyen címszó nincs.

Erdős Virág
az egyik leghíresebb magyar író,
de már sajnos meghalt,
vagyis nem halt meg,
csak mindig nagyon későn jár haza.

Erdős Virág
a másik leghíresebb magyar író,
pólókat ír, szélvédőket,
állítólag ő írta, hogy
„I love Budapest”.

FELDOLGOZÁS MÓDSZEREI:

Terápiás téma: énhatárok

Célcsoport: másodikos gimnazisták

Felvezető kérdések és szövegfeldolgozás:

Hányféleképpen lehet magunkról beszélni? Írj 3 mondatot magadról, 2 igazat, 1 hamisat.

Hazudós mese – cím mit takar?

Miért és mitől mese ez a vers?

Hogy tetszett nektek ez a vers? Mi benne a kedvenc sorod? Miért?

Milyen díjsomagod van, milyen termékeket használsz? Mit tudnak meg rólad ezek alapján az emberek? Mi köze ennek a bemutatkozáshoz?

Hányféle szerepben élünk? A világban betöltött szerepeink közül melyek neked a valóban fontosak, és melyek nem?

Kreatív írás: öt szabad asszociációt kell írni önmagunkról, majd öt olyan jellemzőt, ahogyan mások láthatnak minket, s mindezt meg kellett osztani egymással.

Forró szék-játék: egy bátor vállalkozó leül középre a székre, a többiek mondanak róla egy-egy dolgot, milyennek látják, mit gondolnak róla, mit szeretnek benne, mit tisztelnek benne (semmi bántás, semmi negatív kritika, csak építő dolgok)



Hányféleképpen lehet magunkról beszélni?

Rakovszky Zsuzsa:

MÁSNAPOSAN

Kikel a gyűrótt ágyból: esti top,
farmer, bugyi, kupacban lenn a földön.
Csukott szemmel papucs után topog,
soká nézi magát a nagytükörben.
Próbálgatja hosszan, a tegnapi
estét a mosttal hogy fércelje össze.
Saját festetlen arca meglepi:
lisztszínű maszk, de senki sincs mögötte,
úgy lebeg a tükör sekély vizében,
mint vízbefúlté fél lábszárnyi mélyben.
Ahogy nyújtózik, karján szárnyra kap
a tetovált, szivárványszínű lepke,
indák között a szív. „Elhagytam egy tavat,
egy képzelt forrás hangjait követve.”

Ez most a holt idő. A felszínén
látvány-roncsok úsznak: örök jelen.
Árnyék-világ. Az Én lyukas edény.
„Mint vért, múltat veszítek szüntelen.”
A lélek tarka trópusi növény,
léggöyökérén lebeg a semmiben.
Benéz a sápadt délutáni fény,
a láthatatlan, óriási szem
megáll piercinggel átfúrt köldökén,
csillog. „Ha nem látnak, nem létezem.”



FELDOLGOZÁS MÓDSZEREI:

Terápiás téma: „Ha nem látnak, nem létezem”

Célcsoport: másodikos gimnazisták

Kérdések:

Jelen vagy-e a Facebook-on, az Instán, a közösségi média egyéb platformjain?
Naponta mennyi időt töltesz ezekkel az oldalakkal?
Milyen tartalmakat posztolsz magadról? Szelfik?

Javítasz-e a fotókon filterekkel és egyéb módon?
Húzd alá azt a sort, ami megérint, ami a legjobban tetszik!
Hogy tetszett a vers? Milyen érzés volt olvasni?
Ismered-e a versben leírt érzést? Mit jelent számodra a vers utolsó sorában megfogalmazott mondat?

Játék:

Varázsbolt és varázs-szeméttelp játék (Jó tulajdonságok listája, akinek nem jut semmi eszébe)

A varázsboltból mindenki három tulajdonságot választhat magának. Indokoljuk is meg, hogy miért azokat választottuk!

A varázs-szeméttelpeken mindenki kidobhatja azokat a tulajdonságait, amelyekről szívesen megszabadulna. Történeteket is mesélhetünk, hogy mikor adódott bajunk belőlük.

Mit vennél? Mire van a legnagyobb szükséged?

Mit adnál? Amiből neked sok van...

Te milyennek látod magadat és milyennek lát téged a környezeted?

Mit szeretnél, hogy lásson téged a környezeted? A rokonok, a tanárok, az osztálytársa, a fiúk, a lányok, a barátok...

A vágyott és a meglévő tulajdonságaid vajon mennyire vannak fedésben? Írj 5-5 tulajdonságot

Mi kéne ahhoz, hogy a vágyott és a valós éned közelebb kerüljön egymáshoz? Írj 3 mondatot, ami leírja ezt.

Van-e olyan, amit te meg tudsz tenni ezekből?

A vágyott és a meglévő tulajdonságaid vajon mennyire vannak fedésben?



Bajtai András: AZ ÖLTÖZŐ

Az öltözőt gyűlölöm. Vetkőzni, öltözni mások előtt, le a pólót, melltartót, bugyit, miközben tudom, hogy lopva figyelnek, rám-rám pillantanak, amikor azt hiszik, úgyse látom őket. Pedig tudom, hogy engem bámulnak. Látni akarnak, mert kövér vagyok, pattanásos és ronda. Látni akarják, amit egész nap takargatni próbálok, a hájas testet, a zsíros haját, a piszkos és lenőtt körömöt. Tudni akarják, hogy mekkora a hasam, lóg-e a mellem, hogy borotválkoztam-e tegnap, hogy szőrös vagyok-e ott lent, ahová fiú még nem nyúlt. Én meg csak izzadok, csurog rólam a savanyú víz, kivörösödve fújtatok, mint valami kohóban. És ők rajtam szórakoznak, ők, a törpe gyilkosok. Mert én vagyok a multság, akit meg lehet bámulni, akit ki lehet röhögni. Akire mutogatni lehet. És ez megy már hónapok óta. A hátam mögött mindig engem cikiznek. Mintha bármiről is tehetnék. Pedig mennyire szeretném én is kirúszoszni a számat, kifesteni a körömömet, hogy a fiúk az én fenekemet is megfogdossák a szünetben. Mennyire szeretném. De nem panaszkodom.



FELDOLGOZÁS MÓDSZEREI:

Terápiás téma: bántalmazás, érzékenyítés az iskolai bántalmazás (bullying) kapcsán, a segítségnyújtás módjainak megbeszélése, illetve a megosztott saját tapasztalatok kapcsán annak átélése, hogy a csoport biztonságot adó közege vigaszt nyújt és pozitív irányban erősíti az énképet.

Célcsoport: második gimnazisták



Kérdések:

Ráhangelődés a foglalkozásra: Írjatok fel magatokról egy olyan jellemzőt a kiosztott lapra (belső vagy fizikai tulajdonság), amelynek kapcsán sebezhetőnek érzitek magatokat. Aki akarja, mutassa fel, és mondja el, miért épp azt írta!

Szövegfeldolgozás: A vers felolvasása. Milyen érzéseket keltett bennetek a versben megjelenő kigúnyolt lány? Ha itt ülne köztünk ez a lány, szerintetek mit írt volna fel a lapra az első gyakorlat során? Neveztek meg érzéseket, amelyeket ez a lány átélhet! Képzeljétek magatok elé ezt a lányt! Nevezzétek el, és írjatok neki egy olyan levelet, amely vigaszt nyújthatna számára, illetve tegyetek neki javaslatokat a helyzet kezelésére! Hogyan jellemezhető a monológ kapcsán megjelenő gúnyoló, cikiző tanulók? Mit gondoltok, miért okoz örömet a „törpe gyilkosok”-nak a lány cikizése, bántása?

Saját élmény: Milyen jellegű bántásoknak voltatok szemtanúi az eddigi iskolai éveitek alatt? Mit éreztetek, amikor észleltétek ezeket?

Volt olyan, hogy kiálltatok egy gúnyolt, sokat bántott társatok mellett? Hogyan történt?

Ti magatok voltatok -e már hasonló helyzetben, mint a versben szereplő lány? Milyen jellegű bántásokkal illették titeket, mit éreztetek akkor? Akinek vannak ilyen tapasztalati, hogyan kezelte a helyzetet? Kért -e segítséget, ha nem, mi akadályozta meg benne?



Az online brossúra kiadását a Nemzeti Kisebbségi
Kulturális Alap támogatta 2023-ban.

Online brošúra vyšla s finančnou podporou Fondu
na podporu kultúry národnostných menšín, 2023.

Szerkesztő/redigovanie: Vályi Horváth Erika

Grafika/grafické úpravy: Kassák Intermediális Kreativitás Központ/ Kassákovo
centrum intermedialnej kreativity Fotók/fotky: Jozef Juhász, Špica, archívum

Online brošúra bola realizovaná ako aktivita k projektu Zázračná krabička
(číslo projektu: 23-130-00853)./ Az online-brossúra a Varázsládika
a projekt száma: 23-130-00853) program egyik aktivitásaként készült.

Vydal/Felelős kiadó: OZ Špica, 93013 Trhová Hradská, Slnečná 202/14