

Janka's Story

SZABADULÓ SZOBA ÚTMUTATÓ

Escape Racism: Toolbox to Promote Inclusive Communities



A szabadulószoza bemutatása, célok és tevékenységek mentén

A szabadulószobának a fő célja, hogy a résztvevők megtapasztalják a bullying (erőszak) és a cyberbullying (onlineBullying) jelenségét. Felismerjék és megértsék a bántalmazás fogalmát és működését. A játékon keresztül a résztvevőknek lehetőségük nyílik arra, hogy kívülállóként vizsgálják meg egy lány történetét akit bullingoltak. A feldolgozó foglalkozás pedig alkalmat ad arra, hogy elgondolkodjanak a probléma összetettségén és azon, hogyan járulhatnak hozzá a pozitív változásokhoz a témában.

1. Narratíva

Történetünk főszereplője Janka, egy gimnazista, aki egy nagyon tehetséges, de kevésbé népszerű lány. Szinte minden tantárgyból nagyon jó jegyei vannak, és tagja az iskola röplabdacsapatának is. Legjobb és egyetlen barátnője Petra, mindent együtt csinálnak.

A napokban Janka anyukája megtudta, hogy nemcsak a jegyei kezdtek romlani, hanem a röplabdacsapat edzéseit is kihagyta. Amikor belépünk a szobájába, egy nagyon dühös telefonhívást kapunk Petrától, amiben lényegében szakít Jankával a tettek miatt. Innentől kezdve ki kell derítenünk, mi áll Janka bukásának hátterében, és megpróbáljuk kideríteni, mi történt Janka és Petra között.

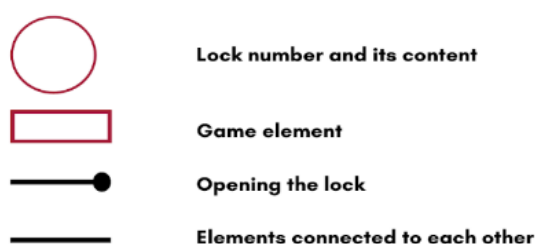
Először is megtudjuk, hogy az elmúlt években Janka és Petra az osztályukban az úgynevezett népszerű gyerekek zaklatásának áldozatai voltak. Egy ponton azonban Janka élete megváltozik, és felveszik a népszerű gyerekek közé, amiért nagyon hálás. Ezután elkezd kerülni Petra társaságát, nem válaszol a telefonhívásaira, és nem is ír neki vissza.

Nem is veszi észre, hogy új barátai csak kihasználják őt, neki kell megcsinálnia helyettük a házi feladatokat, és hiába van a csoportjukban, maga a zaklatás nem szűnik meg.

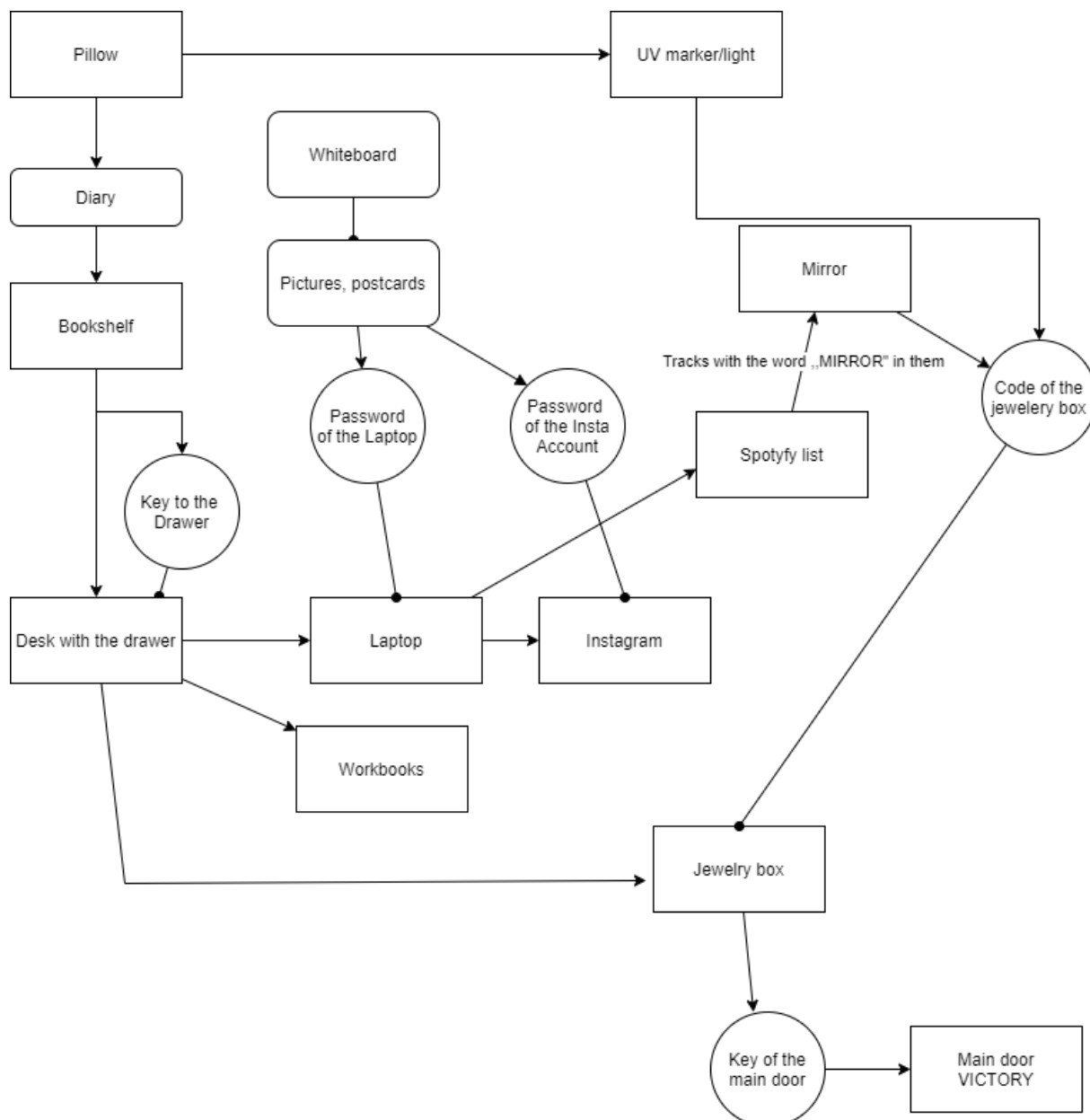
Ebben a pillanatban Janka körül mindenki tudja, hogy valami elromlott, de még senki sem tudja, hogy mi.

Jankát meghívják egy buliba a népszerű gyerekekkel, de megtiltják neki, hogy Petrát is meghívja. Janka életében először iszik alkoholt, és egy hatalmas titkot árul el Petráról a többieknek. Ha ez még nem lenne elég, az egyik lány a csoportból Insta Live-ot indít, és most már az egész világ, köztük Petra is hallja, amit Janka mond. A Petrával való konfliktus után Janka eltűnik.

2. A szabadulószoza folyamatábrája



A folyamatábrán a játék menete látható, a szabadulószoza feladatainak/rejtéjeinek megoldása lépésről lépésre. Az egyes állomáskból több úton is tovább lehet haladni a következő rejtélyig. A folyamatábrán a különböző szövegdoboz formák (kör, téglalap, vonal) jelölik a játékban betöltött különböző funkciókat. A megoldásokhoz szükséges kódok körrel vannak jelölve, a játék elemei téglalapba vannak írva (ezek a legfontosabb tárgyak melyek a feladatokat rejtik).



3. Eszközök és előkészületek

A következő rész a szabaduló szoba megépítéséhez szükséges eszközöket tartalmazza.

3.a. Helyszín, berendezés, tárgyak, eszközök (lista)

A Janka története saját tiszobájában játszódik. Így szükség lesz egy szobára, mely tinilányszobaként van berendezve.

A szobának tükröznie kell egy tiniány életét, így életszerűen kell berendezni. A szobába lehet elhelyezni tini ételeket, snacket, Colát, könyveket, cd-t, cipőket, tini magazinokat, plakátokat, fényképeket, sporteszközöket, sminktermékeket, parfümöt, s tulajdonképpen bármit, amit a mai tinik használnak.

1 x ágy
1 x takaró
2 x párna
1 x íróasztal
1 x könyvespolc
1 x Könyv egy lyukkal a közepén
1 x laptop
1 x 3-4 kulcs
1 x szekrény
1 x tükör
1 x Parafatábla
1 x Számozás láda
1 x asztali lámpa
1 x UV filc
1 x UV lámpa
1 x Kulcs a bejárat ajtóhoz
12 x Munkafüzetek az iskolából
1 x Ajtó
1 x Doboz / láda ékrszeres
1 x Pos-it
1 x Virág kaspóval
Fotók (nyaralás, csalás, barátok, buli stb)
Ruhák, zoknik, cipők, és egyéb tinis dolgok.

3b. Eszközök előkészítése

A szabadulósobában használt anyagok egy részét elő kell készíteni. Használhatunk használt ruhákat és bútorokat, nem kell újonnan vásárolnunk. A lényeg, hogy egy tiniszobát hozzunk létre. Kreatívnak, színesnek és izgalmasnak kell lennie. Fontos az érzés, a fiatalos hangulat megteremtése. Aki ebben a szobában játszik, úgy érzheti, hogy ez a saját világa.

1. Rendezzük be a tiniszobát.
(bútorok, könyvek, ruhák, képek stb.)
2. Írjátok meg a napló lapjait.
Írj néhány oldalt egy új naplóba. Világosnak és olvashatónak kell lennie. (1. függelék)
3. Rejtsd a naplót a párna huzatába.
4. Tedd a párnát az ágyra.
5. Készíts egy könyvet, amelynek a belsejében van egy lyuk. Rejtsd el az asztalfiókjának kulcsát a könyv belsejébe. Tedd a könyvet a könyvespolcra.
6. Írjatok különböző neveket a füzetekre, az egyik füzetre egy post-it-et is tehetsz egy tennivalólistával, és határidővel.
7. Hozzon létre egy számítógépes fiókot jelszóval. Tipp a jelszóhoz: Az első nyaralás időpontja és helyszíne a legjobb barátnőmmel. (Hollókő (egy magyar város) 2017.07.20.). Írjunk egy jelszót az egyik képeslapra a tábláról.
8. Hozzunk létre egy Instagram-fiókot az egyik bántalmazónak, aki feltöltötte a videót, és Jankának is. Készítsetek egy Insta-videót a pletykálkodásról, és töltsétek fel a fiókjába.

9. Készítetek egy jegyzetet a laptopon jelszóemlékeztetővel. (Az első nyaralás időpontja és helyszíne a legjobb barátnőmmel.)
 10. Hozz létre egy Spotify lejátszási listát, adj hozzá néhány olyan dalt, aminek a címében a tükör szó szerepel, és hagyd, hogy megnyíljon.
 11. Rejtsd el a füzeteket, a laptopot és az UV-lámpát az asztal fiókjába, és zárd le őket.
 12. Írjátok az UV-tollal az ékszeres doboz kódját a tükörhöz, rajzoljatok és írjatok más infókat is.
 13. Tedd a főbejárat kulcsát az ékszerdobozba, és rejtsd el valahova a szobában.
 14. Hozzatok létre egy messenger csoportot a zaklatóknak, és néhány üzenet után adjátok hozzá Jankát, aki lehet, hogy tagja a csoportnak, de a zaklatás nem szűnt meg.
15. Tegyetek egy táblát a falra. Tegyetek rá néhány képeslapot, képet és egyéb emléket Jankáról. Tegyetek ki legalább egy képet Jankáról és Petráról egy nyaralásról (vagy képeslapot), írjátok a hátoldalára a dátumot és a helyszínt.

4c. Szoba megalkotása, kialakítása

A Janka történetéhez a szabadulósobának elég nagyoknak kell lennie ahhoz, hogy a játékhoz szükséges összes eszköz, valamint körülbelül 5-8 játékos elférjen kényelmesen. A szobának egy átlagos tiniszobához hasonlónak kell lennie. Egy egyszerű szoba, amely elég nagy 5-8 résztvevő számára megfelelő lehet. Fontos a következő dolgokra figyelmet fordítani: friss levegő, fény, színek a szobában, hétköznapi, kellemes hangulat. Legyen békés a szoba, ahol a titkokat el lehet rejteni.

5a Bevezetés

A bevezetéshez használhatod a narratívát, és a csoporthoz igazíthatod. Győződjön meg róla, hogy a játékosok értik, mi a célja a játéknak. Kelts fel az érdeklődést, és mutasd be izgalmasan a kerettörténetet, hogy kíváncsiággal kezdjék a résztvevők a játékot.

" Ma egy rejtélyt fogtok megoldani az osztálytársatokkal, Jankával kapcsolatban. Már egy hete eltűnt. Az utolsó, aki beszélt velem, a legjobb barátnője, Petra. Itt van egy feljegyzés erről a beszélgetésről.

- Janka: Örülök, hogy felvetted! Csak elnézést akartam kérni a videó miatt. Nem tudtam.....
- Petra: Mit nem tudtál? Hogy hogyan kell titkolózni? Vagy hogy miért nyomnak egy telefont az arcodba? Ugyan már Janka, ez nevetséges.
- Janka: Nem akartalak megbántani.
- Petra: Lehet, hogy nem, de ez már nem számít. Ne hívj többet!
- Janka: Petra ne tedd le!...

„Készen álltok az indulásra? 30 perctek van, hogy megoldjátok a rejtélyt és megtaláljátok Jankát, mielőtt valami szörnyűség történik Jankával"

- Tipp1: Tegyétek világossá, hogy mik a szabályok a szobában. Példa: A játékteremben a játéktérben a játékosok számára is legyen világos, hogy a játékban mi történik: "Vigyázzatok a felszerelésre, mindent józan ésszel lehet kinyitni, nem erőszakkal"
- tip2: Adj nekik valamit, ami segíthet nekik a facilitátorral való kommunikációban. (telefon, walkie-talkie stb.)
- tip3: Mondd el nekik, hogyan nyerhetik meg a játékot, és mennyi idejük van a rejtvények megoldására. (Javasoljuk, hogy ne legyen több 30-45 percnél).
4. tipp: Tudasd velük, hogy a szabadulószoza után egy feldolgozó workshopon vesznek részt.
5. tipp: Kérdezd meg tőlük, hogy van-e kérdésük.
6. tipp: Használj hangüzenetet (vagy videót) indításként, hogy az elején könnyebben bevond őket.

5b A facilitátor atitűdje

A facilitátoroknak kedvesnek, de határozottnak kell lenniük. Nyugodtnak és következetesnek. Nagyon fontos, hogy türelmes legyen. A csoportra kell összpontosítania. A facilitátoroknak tudniuk kell, hogy ők nem vezetők, hanem segítők, akik felhatalmazzák a résztvevőket, akik megnyugtadják a játékosokat, ha a helyzet úgy kívánja. Ha szükséges, tükörként kell viselkedniük, ami gyakran nagyon hasznos. Pl. kérdések esetén csak ismételjék meg, amit egy résztvevő mond, ahelyett, hogy értelmeznék.

Használja a saját személyiségét, de fontos, hogy szakszerű és figyelmes legyen.

Ne felejtse el, hogy a kérdések gyakran fontosabbak, mint maguk a válaszok. Ezért ha kérdezni kell, próbáljon meg nyílt kérdéseket használni. Győződjön meg róla, hogy a résztvevők megértik, hogy nincsenek rossz válaszok.

Teremtsen nyitott légkört, pszichológiailag biztonságos helyet. Hagyja, hogy a gyerekek megnyíljanak, hagyja őket beszélni. Emelje fel őket, adjon nekik visszajelzést. Abban az esetben, ha valami nem úgy megy, ahogyan terveztük, ne aggódjunk. Foglalja össze a történeteket. Célszerű reflektálni a történetekre.

Legyen segítőkész, de ne veszítse el a szerepét. Legyen barátságos, de ne haverbarát. Legyen empátikus, de tartson egy kis távolságot, ne keveredjen bele túlságosan érzelmileg, hogy ne váljon terápiás csoporttá. Irányítsa a résztvevőket, ha szükséges, miközben hagyja, hogy megnyíljanak.

Koncentráljon az általános célokra: tanulás, információmegosztás, önreflexió, érzékenyítés, empátia kialakítása a téma és egymás iránt, kapcsolatteremtés a témával. Közben figyeljünk a csoportdinamikára, reagáljunk a helyzetekre, hiszen a célokat sokféleképpen lehet elérni. Előfordulhatnak olyan helyzetek, amikor a csoport nem a tervezett módon halad, de a célok így is teljesíthetők, a csoport esetleg más módon jut el odáig. Alkalmazkodjon ezekhez a helyzetekhez.

Ez a szerep megköveteli a teljes jelenlétet. Zárjon le minden zavaró elemet a foglalkozás idejére. Legyen felkészült, és tartsa be a facilitátori szerep határait.

5c Hogyan lehet megnyerni a játékot

A játék befejezéséhez a résztvevőknek meg kell oldaniuk az összes rejtvényt a szobában, és rá kell jönniük, mi történt Jankával. A rejtvények egy ékszeres dobozhoz vezetnek, amelyben meg fogják találni a főbejárat kulcsát. Ezzel a kulccsal ki tudják magukat engedni a szobából, és egyúttal megnyerik a játékot. Ha a 30 perces időzítő lejár, és a játékosok még nem fejezték be a játékot, akkor elvesztették a játékot, de ettől függetlenül tarthatsz velük egy eligazító beszélgetést, hogy kiderítsd Janka teljes történetét, és elmélyedj a témában is.

6 Feldolgozó foglalkozás

A csoportfoglalkozás célja: A zaklatás és az internetes zaklatás számának csökkentése a jelenség megértése és néhány olyan stratégia kipróbálása révén, amelyek segíthetnek a fiataloknak felismerni a zaklatást, és elkerülni, hogy áldozattá váljanak.

Célcsoport: 10-12 résztvevő, akik csapatként próbálják ki a szabadulósobát.

Időtartam: kb. 2x45 perc, 15 perc szünettel a két alkalom között.

Helyszín: Egy egyszerű szoba, amely elég nagy ahhoz, hogy 5-8 résztvevővel mozgásos gyakorlatokat végezzenek, jobb, ha a résztvevőknek lehetőségük van levenni a cipőjüket, ez kényelmesebbé teszi számukra a helyzetet.

Eszközök:

- 14 szék
- 3-4 flipchart papír
- 15-20 toll és filctoll
- sok post-it
- szimbolikus jelmez
- egy flipchart papír, rajta egy emberi sziluettel

Javaslat: A workshop hatékonyabb, ha 2 facilitátor vezeti a folyamatot.

1. rész (kb. 45 perc): A szabadulószoza értékelése

Fő cél, hogy együtt legyenek a résztvevők, és reflektáljanak az érzéseikre és magára a történetre. Megosszák egymással a tapasztalataikat, érzéseiket, élményeiket.

- "**Atomok**" - vezetett imaginációs gyakorlat- 5 perc (Kérje meg a résztvevőket, hogy hozzanak létre különböző atomokat konkrét számú alkotóelemekkel).

példa: Most hozzon létre atomokat 2 komponenssel, keresse meg a párját.

tipp1: Figyeljete a résztvevők létszámára, a létszám kiválasztásánál ügyeljete arra, hogy senki ne legyen egyedül.

tipp2: Bármilyen tevékenységet használhatsz, ami segíthet a résztvevőknek egymásra koncentrálni és megnyugodni.

- "**Szoborpark**" - 5-10 perc (Kérje meg a résztvevőket, hogy sétáljanak körbe a szobában, adjon nekik olyan utasításokat, amelyek segíthetnek nekik abban, hogy a szabadulószoa történetére koncentrálnak).

példa: Képzeljéte el, hogy még mindig a szobában vagytok. Janka szobájában vagytok. Látjátok az ágyat a rajta lévő párnákkal, az asztalt a lappal, a tükört, a kedvenc emlékeiről készült képeket stb. Hol vagy pontosan a szobában? Mit csinálz most? Hogy érzed magad most? stb. Ha úgy érzed, készen állsz, keresd meg a helyedet Janka szobájában, és fagyj szoborrá, amelyik el tudja mondani a többieknek, hogy mit csinálz és hogyan érzed magad.

Tipp3: Ha van szoborparkod, körbejárhatod őket, és megkérheted őket, hogy osszák meg, mit gondolnak most, amikor megérinted a vállukat. Figyelj arra, hogy ne mondjanak túl sokat, mert kicsit később a részletekről is beszélgetni fogtok.

tipp4: Először is segíts a résztvevőknek, hogy újra elképzeljék a szobát. Ezután tegyen fel néhány konkrét kérdést arról, hogy hol vannak a szobában, mit csinálnak, hogyan érzik magukat stb.

tipp5: A szoborpark helyett más módszerekkel is segíthetsz nekik kifejezni magukat, például: közös festés vagy rajzolás, a hangjuk használata vagy konkrét mozdulatok. Figyelj arra, hogy a csoportod milyen állapotban van, és mire van szükségük abban a pillanatban.

- **Beszélgetés** - 15-20 perc (Kérje meg a résztvevőket, hogy foglaljanak helyet egy székre körben. Kérdezd meg őket arról, mi történt velük a teremben, mit fedeztek fel, hogyan érezték magukat a játék során.

Tipp6: Használj nyitott kérdéseket, tartsd szem előtt, hogy nincs rossz válasz. Példák a nyílt kérdésekre:

- Hogyan érzed magad most?
- Mi történt veled a szobában?
- Mit tettél a menekülés érdekében?
- Mit gondolsz Janka helyzetéről?
- Mit gondolsz Jankáról?
- Kik Janka barátai?
- Mit csinálnál másképp Janka helyében?

- **"Légy szakértő"** 5-10 perc (Mondd el a résztvevőknek, hogy ők újságírók. Hozz létre belőlük 3-4 kiscsoportot, és adj minden csoportnak más-más feladatot)

példa: Írjatok egy cikket Jankáról és a helyzetéről egy helyi újságnak. Adjatok meg nekik egy stílust, például: pletyka cikk, hír, tudományos cikk, horoszkóp stb. Ha a csoportok készen állnak, közösen ellenőrizzük a cikkeket.

Tipp7: Adjunk nekik 5 percet az első alkalommal a cikkek elkészítésére. Ha ez nem elég, adhatsz nekik néhány plusz percet.

tipp8: Ha nincs elég idő a cikkek ellenőrzésére, megteheted a következő rész elején, vagy meg is kérdezheted a résztvevőket, hogy tudnak-e még 5 percet koncentrálni.

15 Perc Szünet

2. rész (kb. 45- 50 perc) - Tudatosságnövelés

A fő cél a téma elmélyítése, és a résztvevők tudatosságának növelése a zaklatás és a cyberbullying jelenségével kapcsolatban. Definiálják saját szavaikkal, hogy mi a zaklatás, hogyan ismerik fel, és milyen lehetőségeik vannak ezekben a helyzetekben.

- **"Számoljunk együtt"** 5 perc- (Számoljunk együtt 1-től 10-ig úgy, hogy egy számot egyszerre csak egy résztvevő mondjon el, anélkül, hogy előtte sorrendet állítanánk fel.)

tipp9: Hagyjuk, hogy 3-5 alkalommal próbálják meg, és ha túl nehéz 10-ig számolni, akkor csökkenthetjük a célt 5-re. Dicsérd meg őket akkor is, ha csak 2-ig tudnak számolni, ez egy nagyon nehéz játék. Mondd meg nekik, hogy a rekordjuk most 2, és bármikor gyakorolhatnak, amikor csak akarnak.

10. tipp: Használhatsz bármilyen más játékot is, ami segíthet nekik abban, hogy a szünet után egymásra koncentráljanak.

- **"Szerep a falon"**- 10 perc (Rajzolj egy ábrát egy flipchart papírra a foglalkozás előtt. Építsétek fel közösen Janka karakterét. Kérd meg a résztvevőket, hogy gondolják át, milyen Janka. Milyen a személyisége, hogyan néz ki, mit szeret csinálni stb. Kérd meg őket, hogy gondolataikat írják fel post-it-re, és tegyék a flipchartra Janka sziluettje köré).

11. tipp: Megkérheted őket arra is, hogy tematikusan rakják ki a post-it-eket, például így: Mit gondol Janka? - Tegyétek őket a feje köré. Mit érez Janka? - Tedd őket a szíve köré. Mit szeretne Janka tenni? - Tegye a keze és a lába mellé.

tipp12: Ezt megint kiscsoportban csinálhatjátok, de akkor is működik, ha a résztvevők egyedül gondolkodnak.

tipp13: Janka jellemének megalkotásához egy másik módszert is használhatsz.

- "Adj egy kis tanácsot"- 10- 15 perc (Az egyik facilitátor lenne Janka a következő néhány percben. Janka tanácsért jött a résztvevőkhöz, mert hallott a témával kapcsolatos tapasztalataikról. A résztvevők szakértőként tanácsot adhatnak neki, hogyan tudná kezelni a helyzetét, és hogyan tudná elkerülni, hogy zaklatás áldozatává váljon).

14. tipp: Nehéz Janka szerepéből facilitálni. Javasoljuk, hogy párban vezessük a foglalkozást.

tipp15: Janka karaktere legyen olyan, amilyennek a résztvevők megalkották őt.

tip16: Használhatsz szimbolikus jelmezt, például szemüveget vagy kalapot, hogy egyértelművé tedd, mikor vagy Janka szerepében.

tip17: Ha facilitátorként nem érzed jól magát a szerepjátékban, akkor használhat egy szimbolikus Jankát (például egy üres széket), és a résztvevők továbbra is adhatnak neki tanácsokat.

tip18: Ha elég bátor vagy, vagy van tapasztalatod a drámapedagógiában, bátran vállalhatod Janka szerepét, még akkor is, ha csak te vagy az egyetlen facilitátor.

tip19: Ne félj, ha nem te vagy a legjobb színész/színésznő, nem ez a lényeg.

- **"Mi lenne, ha..."**- 15- 20 perc (Próbáljátok ki azokat a tanácsokat, amelyeket Jankának adtatok. Ez egyúttal lehetőség a résztvevők számára, hogy kipróbáljanak valamilyen forgatókönyvet, amelyet a mindennapi életükben is alkalmazhatnak, de most egy biztonságos térben vannak).

20. tipp: Bárki lehet Janka, de csak az egyik facilitátor lehet a zsarnok.

tip21: A többiek (akik nem Janka szerepében vannak) egy jellel (például tapssal) megállíthatják a helyzetet, és tanácsot adhatnak "Jankának", vagy akár szerepet is cserélhetnek az aktuális szerepjátékkal.

- "Mi van a hátizsákodban? " - 10 perc (Üljetek le együtt egy körbe. Kérdezd meg a résztvevőt, hogy mit visznek haza, mit tettek a hátizsákjukba?)

tip22: Szimbolizálhatják azt is, hogy mit visznek magukkal (tárgyakkal stb.).

tip23: Ez lehet csak egy szó, egy érzés vagy akár egy mozdulat is.

tip24: Tudasd velük, hogy a program után is rendelkezésre állsz, így ha bármiről szeretnének veled beszélgetni, te ott vagy nekik.

tip25: Adj pozitív visszajelzést, mindenki nagyszerű munkát végzett, köszönjük a tevékenységet.

26. tipp: Kicsit később reflektálj a munkádra, most dicsérd meg magad, remek munkát végeztél.

I think it is important to write exactly what the messages are supposed to be. It doesn't depend on the story, because this is your story. People might adapt it in the future, but they cannot play if you don't share yours first.

Eg. Write the diary pages: page 1, date 1st of May 2021. "Gosh, I saw that guy in the main hall..." page 3, 5 of June "I hate the teacher"

same for post-it, password, note, reminder ecc

especially code and passwords need to be there

Images = Calibri 12pt

Cover Text: Photo reference. = Calibri Light 10pt Bold & Calibri Light 10pt Regular

Page Number: Photo reference = Same as above.

Escape Racism: Toolbox to Promote Inclusive Communities.

Project Number: 2019-2-IT03-KA205-016906