

## IDŐSKORÚAK TANULÁSI LEHETŐSÉGE TRÉNING MÓDSZERREL A MÁRIANOSZTRAI FEGYHÁZ ÉS BÖRTÖNBEN

Berényi Ildikó

*Kulcskifejezések: börtön, fogvatartás, tréning, reszocializáció*

### A kísérleti program céljai és feladatai

Az időskorúak tanulásának kérdése rendkívül aktuális és komplex probléma, mely többoldalú megközelítést igényel. A büntetés-végrehajtási intézetekben lévő idősebb korosztály halmozottan hátrányos helyzetben van. A fogvatartottak iskolai végzettsége alacsony, 14%-uk nem fejezte be az általános iskolai tanulmányait (Csóti, 2012). Az oktatás és szakképzés továbbra is kiemelt feladata a bv.- intézményeknek. A képzésekbe, különböző foglalkozásokba való bevonásuk elősegítheti a munkaerőpiacra való beilleszkedést, a társadalomba történő sikeres reszocializációt, mely mind az egyén, mind a gazdaság, mind a társadalom oldaláról számos pozitív externáliával jár.

A büntetés-végrehajtásban folyó nevelés alapvető célja az elítéltek sikeres visszavezetése a társadalomba. A ma uralkodó szemlélet szerint nem a fogvatartottak „átalakításával” kell foglalkozni, hanem azzal, hogy képesek legyenek önmagukat megváltoztatni. Az elítéltek nevelésének fontos területe foglalkoztatásuk, a börtönben töltött idő pozitív és konstruktív eltöltésének megszervezése. Elő kell segíteni az elítéltek szellemi és fizikai erejének fenntartását, alap- és szakműveltség megszerzését, melynek révén növekszik az esélyük a szabadulás utáni visszailleszkedésben. Fontos a fizikai, szellemi egészség megőrzése, helyreállítása, az önbecsülés fenntartása, a felelősségérzet kialakítása. A nevelés tehát a „pozitív irányú befolyásolás”, melybe beletartozik az elítélt megismerése, foglalkoztatása, önképzése, rehabilitációs és szabadidős tevékenységének szervezése, jutalmazása, fegyelmi felelősségre vonása, a családi és társadalmi kapcsolatok támogatása. A foglalkoztatás keretében a bv.- szervezet a Bv. Kódex előírása szerint biztosítja az alapfokú iskolai oktatást, szakirányú képzést, munkáltatást, terápiás foglalkozást, művelődési, szabadidős, sport,- személyiségfejlesztő és gyógyító, rehabilitációs programokon való részvétel lehetőségét (Vókó, 2001).

A börtönviselt emberekről a társadalom tagjainak nagy része lemondóan nyilatkozik, nehezen fogadják vissza a büntetésüket letöltött személyeket. A börtönben lévő fogvatartottakat büntetésük ideje alatt egy művi világ veszi körül, melyben a külvilágtól eltérő rendszabályok, követelmények uralkodnak. A börtönben lévő elítéltek egy zárt közösséget alkotnak, akiket ingerszegény környezet vesz körül. Ebből adódóan gondolkörük és problémáik specifikusak, szűk körben mozognak. Életüknek ebben a szakaszában legfontosabb feladatuk az idő múlásának várása. A társadalomból való tartós kirekesztettség által gyengül a fogvatartottak önértékelése, önbecsülése, önálló életvitelre való képessége, valamint a kommunikatív képessége. A büntetés- végrehajtási intézetekben, oktatásban – képzésben részt vevő fogvatartottak esetén fontos figyelembe venni a célcsoportra vonatkozó sajátos pszichológiai, szociológiai és andragógiai tényezőket, amelyek a velük való foglalkozásban sajátos problémákat okozhatnak (Kassai, 2008). Ezen hiányosságok elsajátításához nyújthat segítséget a tréning módszer alkalmazása.



A büntetés-végrehajtási intézetekben a tréning a sokoldalú személyiségfejlesztést, a kommunikációs készségek fejlesztését, a szociális kapcsolatok rendezését tűzte ki célul. A tréningmódszer célja, hogy a sikeres reszocializáció elősegítése érdekében fejlesszük a fogvatartottak kommunikációs kompetenciáit, önismeretüket, problémamegoldó képességeiket, konfliktuskezelési képességüket. Így a tréning során a résztvevők életvezetési készségei, szociális kompetenciái erősödnek, amelyek hozzájárulhatnak az önálló sikeres életvezetéshez, az önérvényesítéshez és az önismeretük fejlesztéséhez. Az önismeret legfőbb célja, hogy legyünk érzékenyebbek a különböző emberek egymás közti viszonyát mutató jelekre, legyünk érzékenyek a helyzet által követelt viselkedés ügyes kivitelezésében (Board, 1978, idézi Rudas).

## Tréning és tanulás

A tréning olyan tanulási módszer, amely kiszélesíti a tanulás spektrumát. A tréning során a résztvevők nem elméletben, hagyományos úton (frontális tanulás, előadások, majd önálló tanulás) sajátítják el az új ismereteket, kompetenciákat, hanem nagyrészt csoportmunkában a valósághoz hasonló körülmények között. A tréning csoportdinamikai hatásokra, irányított tapasztalati tanulásra, saját élményre építő módszer, amely minden esetben személyiségfejlesztő céllal, interperszonális, szociális készségek fejlesztése vagy valamely elvárt viselkedésformák elsajátítása céljából szerveznek. A csoportmunka során a résztvevőket aktívan bevonják a feladatok megszervezésébe és megvalósításába, építenek a résztvevők meglévő élettapasztalataira. Önismereti csoportokra irányuló kutatást végzett Lieberman, M. A., Yalon, I. D. és Miles, M. B., (idézi Rudas, 2007). Véleményük szerint a csoport a tanulás során pozitív irányú változást idéz elő az egyénben, amely a következőkben nyilvánul meg:

- Személyközi nyitottságban, azokban a módszerekben, amelyekkel másokhoz viszonyulunk.
- Én-azonosság növekedésében, vagyis hogyan növekszik a csoporttagok önbecsülése és személyes önértékelése, autonómiája. Az én határai kiterjednek, ami nagyobb stabilitásban, önálló értéktudatban nyilvánul meg.
- Növekszik a tolerancia és elfogadás másokkal és mások véleményével, hibáival, megoldásmódjaival szemben.
- Módosulnak a személyes problémakezelő stratégiák, a probléma letagadását, kitérő magatartást, menekülő viselkedést, pótcselekvést szembenéző attitűd váltja fel.
- Humanista célok irányában változnak a résztvevők értékei.

A tréning cselekvésorientált jellegű, amely a csoport tagjai közötti tudatos, önként vállalt hatékony együttműködésen alapul. A tréning módszertani alapelve, hogy a csoportban résztvevőknek saját maguknak kell önállóan megtanulni az aktív ismeretsajátítást, problémamegoldást, a társak bevonását a feladatokba, a munkamegosztást, az együttműködést. A módszer fontos jellemzője a vizuális megjelenítés, különböző moderációs eszközök (kártyák, kitérő táblák, plakátok, fotók) tudatos és tervszerű alkalmazása. A résztvevők élményeket adó helyzetgyakorlatokban vesznek részt a tréning során, amely kihat egész személyiségükre. Az élményeket a tréner segítségével feldolgozzák, majd tapasztalatokká alakítják át, melyek könnyen előhívhatóak, viselkedési szintű tudást nyújtanak. A tréningek napjaink felnőttoktatásában élményszerűségük miatt nagy népszerűségnek örvendenek.



A tréningen folyó munka legfontosabb szabályai a következők:

- „Itt és most”, csak azzal foglalkozunk, ami itt a tréningen történik.
- Saját érzéseinkről beszélünk, egyes szám első személyben (én-közlések).
- Nem vitatkozunk érzésekkel, az egymással megosztott érzések, vélemények adják az egymástól való tanulás lehetőségét.
- Nem minősítjük a társak hozzászólásait.
- Ami a tréningen történik, az a csoporté, nem mondjuk el másnak, fontos a titoktartás.
- A lezajlott eseményekért közös a felelősségünk, a siker csak rajtunk múlik (Kraiciné, 2010).

### A tréning előkészítésének legfontosabb területei

O'Connor és Seymour alapján a tréning előkészítésének főbb elveit a következőkben foglalhatjuk össze:

#### Tréningcélok

A tréningcéloknak két típusa van: végcélok és folyamatcélok

- A tréner által a résztvevők számára kitűzött célok, amelyeket a tréner szeretne, hogy a résztvevők elérjenek.
- A tréner által a résztvevők számára kitűzött folyamatcélok, ahogyan szeretnék azt elérni a résztvevőkkel.
- A tréner által saját maga számára kitűzött végcél, vagyis ő mit vár a tréningtől.
- A tréner által saját maga számára kitűzött folyamatcélok.

A résztvevők számára kitűzött végcélok:

- Amit a tréningen résztvevő meg fog tanulni, képes lesz elérni, csinálni.

A kívánt eredményeknek bizonyos kritériumoknak kell megfelelni:

- A kívánt eredmények pozitív állításokként legyenek megfogalmazva.
- A trénernek aktív szerepet kell vállalnia a célok realizálásában.
- A ki, mit, mikor, hol és mennyi ideig kérdések alapján gondoljuk végig a célokat.
- Fontos, hogy a cél elérése mérhető legyen, ami igazolja, hogy elértük a kívánt eredményt. Ez a látott, hallott, megfigyelt és érzett tények alapján áll össze.
- Adekvát erőforrások,
- Vegyük figyelembe a lehetséges negatív következményeket.
- Végezzünk értékelést, melynek során megállapítjuk a célok nagyságának prioritásait.

#### A résztvevők

A tréning leendő résztvevői különböző igényekkel, szükségletekkel, elvárásokkal és célokkal érkeznek a tréningre. A csoport nagysága is fontos tényező, amely befolyásolja a tervezést. A tréning szintjét a résztvevők konkrét tudás- és készségszintjéhez kell hangolni. Fontos kérdés, hogy a résztvevők ismerik-e egymást, mert ez befolyásolja a csoport dinamikáját. Befolyásolja a tervezést, ha a csoport egynemű, valószínűbb, hogy konkrét gondok, aggodalmak merülnek fel.

### *Tervezési alapelvek*

A tréner a tréning tartalmát a tréning végcéljainak részeként kezeli, amely magában foglalja a tudást, készségeket, értékeket. A tréning módszertani folyamata azt határozza meg, ahogy a tudás, készség, érték eljut a résztvevőkhöz. Fontos a megfelelő időkeret biztosítása, a jó tanulási állapot fent tartása változatos gyakorlatokkal. A kommunikációs csatornák variálása is fontos, így tehetjük változatosabbá a tevékenységeket. Alkalmazzunk szerepjátékokat, esettanulmányokat, gondolkodjunk közösen. A szünetek beiktatása is rendkívül fontos tervezési szempont, javítják az anyag felidézését, felfrissítik a csoporttagokat. A tréning tervezésekor el kell dönteni, hogy a fogalomalkotást tegyük a tapasztalat elé vagy a tapasztalatot adjuk át előbb, mielőtt bevezetjük a fogalmakat.

### *A gyakorlatok terve*

A tréning gyakorlatai négy különböző szintre összpontosíthatók:

- egész csoport szintje
- csoportok közötti szint
- csoporton belüli interperszonális szint
- intraperszonális szint (*O' Connor, Seymour, 2000*).

### **Az általam megvalósított, tréning lebonyolítása, tapasztalatai**

A jelentkezés előzetes meghirdetés alapján történt 16 fő részvételével, 10 alkalommal 60 órában. A tréninget 10 fő fejezte be, 3 főt más intézetbe szállítottak, 1 fő szabadult, 2 fő a 4. alkalom után nem akarta folytatni a tréninget.

A tréninget befejező csoport összetétele:

- Végrehajtási fokozatok szerint: 7 fő fegyház, 3 fő börtön.
- Szabadságvesztés-büntetésük átlagos időtartama: 8 és fél év.
- Átlagos életkoruk: 41 év.
- A tréning legfiatalabb résztvevője 25 éves, a legidősebb résztvevő 56 éves.
- Jellemző bűncselekményük: 2 fő emberölés, 4 fő rablás, 1 fő visszaélés lőfegyverrel, 2 fő szemérem elleni erőszak, 1 fő csalás.
- Munka: 2 fő dolgozik, 8 fő csak a jogszabály által előírt intézet- fenntartási munkában vesz részt.
- Egészségi állapot szerint: mindegyik résztvevő egészséges,
- Kapcsolattartás: 7 főnek rendezett és rendszeres kapcsolatai vannak, 3 főnek egyáltalán nincsenek aktív kapcsolattartói.
- Iskolai végzettség szerint: 1 fő 5 osztályt, 1 fő 7 osztályt, 3 fő 8 osztályt, 1 fő 10 osztályt végzett, 3 főnek szakmunkás bizonyítványa van, 1 fő érettségizett.
- A csoporttagok közül csak páran ismerték látásból egymást, a filmterápiás foglalkozásról 4 személyt ismertem.

### *A tréning menete, főbb szakaszai*

A tréning egy büntetés-végrehajtási intézetben zajlott, ahol a lehetőségek jóval korlátozottabbak a kinti világhoz képest. A tréninget osztályteremben tartottuk, a környezet kellemessé tételében annyi lehetőségünk volt, hogy a székeket, asztalokat körbe raktuk. Gyakran használtam magnót, zenét a feladatokhoz, a nyugodt, kellemes légkör kialakítására, főleg amikor fáradtak voltak. Mindennap bemelegítő gyakorlatokkal kezdtünk, ami a feszültség oldását szolgálta, illetve a feladatokra történő ráhangolódást.

A csoportból sokaknak elég nehezen ment az olvasás, így igyekeztem olyan feladatokat összeállítani, hogy senki ne érezze magát kellemetlenül emiatt, így nagyon gyakran én olvastam fel a feladatokat. Többeknek nehezen ment a feladat megértése is, többször kellett elmagyarázni, értelmezni az adott feladatot, ami nagyfokú tapintatot igényelt a csoporttagoktól is. A nehezebb, hosszabb feladatok után mindig beiktattam könnyű, vidám, memóriafejlesztő feladatokat. A tréning során kiegészítő gyakorlatokat alkalmaztam, amelyeknek célja az volt, hogy segítsék a feladatokra való ráhangolódást, oldják a feszültséget, pihentetők legyenek a nehezebb feladatok után. Szüneteket óránként tartottunk. A nap végén mindig értékeltük az adott napot, mindenki elmondta az „itt és most” állapotát, hogyan érezte magát a nap folyamán.

### *Bemutakozás, szerződések, módszerek, keretek, alapelvek*

Személyes bemutatkozásom után bevezetesként elmondtam, hányszor fogunk találkozni, milyen napokon lesz a tréning, milyen időtartamban, mi a legfőbb célja a tréningnek.

Megbeszéltük a tréning szabályait:

- Nem megyünk ki a feladatok között, csak szünetben.
- Nem vágunk egymás szavába, megvárjuk, amíg a beszélő befejezi a mondandóját.
- Nem nevetünk ki senkit.
- Nem minősítünk.
- Nem kötelező minden feladatban részt venni.
- Ami itt történik, az csak ránk tartozik.
- A megbeszéltek megtartása mindenki számára kötelező.

### *A jégtörés szakasza (1. és 2. nap)*

Egy újonnan alakuló csoport mindig tele van feszültséggel, ami a csoport tagjainál más és más forrásból eredhet. Lehet ez az ismeretlentől való félelem miatt, a változás okozta szorongástól, a saját megfelelési igény okozta aggodásból, a kapcsolatteremtés nehézségeiből, a többi társ reakcióinak kiszámíthatatlanságából, önismereti zavarok, bizonytalanság okán stb. Ez a sokféle feszültség a kezdés pillanataira összpontosul, és valamiféle csoportfeszültséggé válik. A kezdés pillanata, amikor először ül együtt körbe a csoport, a tréner számára is izgalmas, szorongással járó feladat. A kezdeti feszültséget fel kell oldani, ezt a szakaszt a jégtörés szakaszának is nevezzük. A jégtörő gyakorlatok célja, az általános feszültség oldása, a légkör kellemessé tétele. Fontos, hogy a feladatokat az adott csoport összetételéhez, az általánosan megfogalmazott feladatokhoz igazítsuk, a csoportvezető feladata eldönteni, hogy az „első körök” a bemutatkozást szolgálják, vagy egyszerű, könnyed, mindenkit a felszínen megmozgató indításra van-e szükség, vagy esetleg lehetséges mélyebbre menni az önfeltárában. A jégtörő gyakorlatok legtöbbje más konkrét célra is használható: a csoporttagok egymás által történő megismerésére, önfeltárára, a tréning során fellépő feszültség oldására (Rudas, 2011). A fogvatartottak esetében a kapcsolatok a külvilággal elszegényednek, feszültségekkel, problémákkal terhesek lesznek, és teljesen megváltoznak a személyközi viszonyok is. A feladatok kiválasztásánál a csoport sajátosságait figyelembe véve fontos szempont volt, hogy először a mindenkit a felszínen megmozgató, egyszerű, könnyed feladatok legyenek, ahol oldjuk a feszültséget, ismerkednek a csoporttagok, majd fokozatosan haladunk a mélyebb önfeltárással felé.



## *Legfontosabb jégtörőgyakorlatok leírása, és tapasztalatai*

### *Alliteráljunk körbe*

A feladat célja az ismerkedés, feszültségoldás, olyan nevet kellett választani, amilyen néven szeretné a résztvevő, hogy szólítsák a tréning ideje alatt, ez lehetett becenév, bármi. Majd ezután választani kellett egy erre a névre alliteráló nevet, szabály volt, hogy a jelző és a jelzett név kezdőbetűi azonosak legyenek. Több példát mondtam, ennek ellenére elég nehezen értették meg a feladatot. Miután mindenki bemutatkozott, nagyokat neveltünk, körbe álltunk és labdadobálással is próbáltuk egymás nevét megtanulni. A végén megbeszéltük kiben, milyen érzéseket keltett a saját névválasztása, hogyan vélekednek a társak választásáról. A bv.- intézetben mindenkit a vezeték nevére szólítanak, így számukra furcsa volt, hogy szabadon választhattak nevet. Megbeszéltük, az alliterációs fantázián túl megtudtunk-e valami többletet a csoporttársainkról. A többség arról számolt be, hogy jellemző rá a választott alliteráció, 3 fő nem érezte sikeresnek a választást, amit azzal indokolt, hogy nem jutott jobb eszébe.

### *Aktuális érzelmi állapot kifejezése*

Kis papírokat osztottam ki, amelyekre mindenki leírta az „itt és most” állapotát. Utána összeszedtem a papírokat, összekevertem és egyenként felolvastam. Itt a csoport aktuális állapota volt a fontos, nem az, hogy ki írta. Néhány példa közülük:

- Jól érzem magam a vidám memóriafejlesztő és játékos programok között
- Jól érzem magam, ezzel is telik az idő, a többit majd meglátom
- Az az idő, amit itt töltök, megtöri a zárka egyhangú hangulatát
- Jól, mert az embereket jó megismerni, hogy milyen a személyiségük és a kreativitásuk
- Felszabadult, érdeklődő, kíváncsi, figyelő

Számomra ezek a megnyilatkozások pozitívak voltak, a tréning folytatását illetően.

### *Befejezetlenül rólam*

A feladat célja az ismerkedés és a kezdeti feszültség csökkentése, egyéni önfeltárás. Mindenki kapott egy előre elkészített lapot nyitott mondatokkal. A feladat az volt, hogy a megkezdett mondatokat be kellett fejezni. Amikor mindenki elkészült, újra elolvastam a megkezdett mondatokat, és egyenként mindenki felolvasta a saját mondata folytatását.

A kiegészítések a következők voltak:

#### *Amikor, valaki először lát engem azt gondolja rólam, hogy*

- én egy jó ember lehetek.
- hogy kiskoromban elfeküdtem a fülem.
- kicsit bolondos ember vagyok.
- ártatlan vagyok, de senki sem hiszi el.
- egy durva bűnöző alkat vagyok.

#### *Ha valaki ilyenkor igazán belém látna, azt gondolná rólam, hogy*

- a cigire gondolok és az otthonra.
- ideges vagyok néha.
- igazi Istent szerető ember vagyok.
- az ő megmentője vagyok.
- hülye, tudatlan ember vagyok.



*Mindenkinek vannak titkai, nekem is, az én legfőbb titkom azzal kapcsolatos, hogy*

- szenvedélybeteg voltam.
- el akarom zárni a rosszat magamban.
- sikerül rendbe tenni az elrontott életemet minden szempontból.
- hosszú idő kell, hogy megismerjenek.
- hányszor voltam hűtlen.

*Azt szeretném, ha a csoport azt látná meg bennem, hogy*

- segítséget kérhet tőlem.
- olyan vagyok, amilyenek mutatom magam.
- normális vagyok.
- jó, fenegyerek vagyok.
- ne a rosszat lássák bennem.
- nem vagyok rosszindulatú.

Ajégtörés szakaszának zárásaként választottam ezt a feladatot. A feladat végén megbeszéltük az érzéseiket, véleményüket a feladattal kapcsolatban. A mondatbefejezések már mélyebb önfeltárást érintettek a csoport előtt. A feladatban sokat tudtak meg egymásról, számos olyan tulajdonságukat osztották meg a csoporttal, amely újdonság volt vagy egyébként nem mesélnének el egymásnak. A mondatok felolvasása között lehetőséget adtam arra, hogy bárki kérdést tegyen fel bárkinek. Több esetben kérdeztek egymástól, ami a mélyebb megismerést szolgálta, pl. milyen szenvedélybetegsége volt, mióta lett vallásos. A többségnek tetszett a feladat, melyben mindenki részt vett, az volt a véleményük, hogy nem volt kellemetlen érzés beszélni a titkaikról, arról, hogy milyenek látják őket, mit szeretnének. Többen számoltak be arról, hogy még soha nem gondolkodtak arról, miért fontos, hogy milyenek látják őket, milyen jó érzés volt leírni, kimondani olyan dolgokat, amelyről még nem beszéltek másoknak. Megbeszéltük, miért fontos mások visszajelzése önismeretünk fejlődéséhez.

*Ajégtörés szakaszának tanulságai és tapasztalatai*

- a szakaszra tervezett feladatokat sikeresen végrehajtottuk,
- a második nap végére sikerült a kezdeti feszültség oldása
- a csoport jól tud együttműködni
- a résztvevők végig együttműködőek voltak
- a feladatokat érdekesnek találták
- nem szeretik a gyerekes feladatokat
- problémaként fogalmazták meg (3 fő), hogy a tréning miatt nem tudnak sétára menni
- várják a következő alkalmat

### **Önismereti és kommunikációs szakasz (3. és 4. nap)**

*A két nap két központi témáinak egyike az önismeret: Ki vagyok én?*

Az önismeret, önmagunk megismerésének folyamata mindig is kitüntetett területe volt a mindennapi életnek. Miből ered az önmagunkkal való foglalkozás igénye? A megismerés során az egyén igyekszik megőrizni önmaga biológiai, társadalmi harmóniáját, nyugalmát, feltárni konfliktusainak, problémáinak okait. Erre keres utat, módszert, hogy feszültségeitől meg tudjon szabadulni, keresi a harmóniát. Más szempontból, ami az önismeretünk vágyát fokozza, hogy igényként állítja elénk önismeretünk fejlesztését. Az önismereti készségek kialakulásában és önmagunk reális megítélésében nagy szerepe van a társas tükörnek.



Az egészséges fejlődéshez nélkülözhetetlen a szociális környezet énerősítő, visszatükröző szerepe. A saját lehetőségeink feltérképezésének képességét jelentő önismereti jártasság, biztos támpontot ad az egyénnek a gyorsan változó feltételek, viszonyok megértéséhez és befolyásolásához. A reális önismerettel rendelkező ember – bár magához, mint „mércehez” viszonyítja embertársait – rugalmasan felfedezi más személyiségek egyedi jellemzőit is. Ugyanakkor az önismeret azt is jelenti, hogy erősíti az „emberismereti képességet”, segíti felismerni mások metakommunikációs kódrendszerét és saját hatásának erősítésére, saját eszköztárába be is építi azokat. Mindezek a készségek alapvetően a mindennapi társas kapcsolatokban is előnyt jelentenek.

Az önismeret-fejlesztő eljárások célja:

- hogy minél többet megtanuljunk saját magunkról, viselkedésünk mozgatórugóiról, és a többiekhez való viszonyunkról,
- önmagunk megismerése után tanuljuk meg vállalni önmagunkat, s tudatosan, hitelesen közölni személyiségünket,
- sajátítsuk el az őszinte, határozott és egyértelmű kommunikációt,
- az emberek közötti kapcsolatokat tudatosan kezdeményezzük, alakítsuk, tartsuk meg és használjuk fel saját fejlődésünkre,
- legyünk képesek a kooperációra, önmagunk és mások menedzselésére, a korrekt együttműködésre, s az asszertív (sikeres) viselkedésre,
- problémafeltáró- és konfliktuskezelő képességünkre építve veszteség nélkül tudjuk megoldani én- és személyközi konfliktusainkat (Buda, 1994).

A második szakasz témája volt még a *személyközi kommunikáció*. A kommunikáció legáltalánosabb modelljei szerint annak megválaszolására irányul a kérdés, hogy – *ki mond- mit – milyen csatornán – kinek – milyen hatással*. A személyközi interperszonális tanulás a kommunikáció segítségével történik. A személyközi kommunikáció során használunk valamilyen csatornát, közlő eszközt az üzenetek átvitelére. Fajtái: verbális és nem verbális kommunikáció, szimbolikus kommunikáció, sokcsatornás kommunikáció, nem kommunikálás. A verbális kommunikáció a legelterjedtebb eszköz, sokan azt hiszik, csak ez az egyetlen kommunikációs eszköz. A nem verbális kommunikáción mindazt a közlésmódot értjük, amely nem szavakban, hanem személyek közötti interakcióban, viselkedésben mutatkozik meg és információt hordoz. Fajtái: paraverbális megnyilvánulások, hangsúlyozás, mimika, szemkontaktus, testtartás, testmozgás, gesztikulálás, távolság, érintés. A szimbolikus kommunikáció a beszélt vagy írott nyelv, és a nonverbalitás szimbólumokkal, előfordul, hogy a szimbólum nem kiegészítő eszköz, hanem főszereplő pl. öltözködés, hajviselet, ékszer stb.. A sokcsatornás kommunikáció elemei: tények, érzések, értékek, vélemények (Rudas 2011).

*Legfontosabb önismereti és kommunikációs gyakorlatok leírása, és tapasztalatai*

*A szöveg marad*

A feladat célja a verbális és nem verbális kommunikáció fejlesztése. Párosan végeztük a feladatot, közösen kellett kitalálniuk és leírni egy rövid dialógust. Ezt a szöveget kellett előadni különböző szituációkban. A szöveg az mindig ugyanaz maradt, csak a helyzet változott. Így a párok megélték, hogy ugyanannak a szövegnek a jelentése, hogyan módosul, változik, ha más, nem verbális jelzések egészítik ki.





### *Pozitív/negatív visszajelzés*

A feladat célja megtapasztalni a kommunikáció elutasítását, illetve elfogadását. Két önként jelentkezőnek az volt a feladata, hogy mesélje el a Hófehérke és a hét törpe című mesét a csoportnak. Kiküldtük őket, majd a többieknek elmondtam, mi lesz a csoport feladata. Amikor az első szereplő elmondta a mesét a csoportnak, látványosan unatkozni kellett, senki nem figyelt a mesélőre, mintha ott se lenne. Ezután a másik mesélő következett, de a csoport feladata itt az volt, hogy az ő szavaira mindenki figyeljen, mosolyogjon, érdeklődést tanúsítson. A mesélőket megkértük, hogy értékeljék a saját teljesítményüket 1-10-ig. A negatív visszajelzést kapó mesélő 2-re értékelte magát, nagyon kellemetlenül érintette, hogy nem figyelnek rá. A mesemondás közben többször megkérdezte, „Mi a baj, nem jól mondom?“, nagyon zavarta őt a helyzet. A második mesélő 8-ra értékelte a teljesítményét, nagyon jól esett neki a figyelem, hiszen úgy érezte, nem tudja jól elmondani a mesét, jól hatott a teljesítményére a pozitív megerősítés. A végén összehasonlítottuk mind a kettőjük teljesítményét, a negatív visszajelzést kapó mesélő mindent megtett a csoport megnyerésére, még sem figyeltek rá. Megbeszéltük, hogy mennyire fontos a visszajelzés, a figyelem, és hogyan hat a kommunikátor teljesítményére.

### *Szabad asszociáció*

A feladat célja a kommunikációs készségek fejlesztése, hogyan tudunk, azonnal reagálni az előttünk elhangzott gondolatokra. Az volt a feladat, hogy szabad asszociációval kellett folytatni a megkezdett mondatot, pl. nekem a zöld fűről a mező jut eszembe, a mezőről a szabadság .... A játék során olyan hiányterületekre terelődött a mondanó, mint szerelem, szexualitás, szórakozás, finom ételek, italok utáni vágy. A feladat megbeszélésénél azt emeltük ki, hogy felszabadítóan hatott rájuk ez a feladat, mert a spontán érzéseiket fejezhették ki. A bv- intézetekben számos megfosztásban van részük. Az elítélt erősen függő helyzetben van a börtönben, alárendelve a szabályoknak, személyzetnek, ez a helyzet megfosztja önállóságától, döntési lehetőségeitől, ezáltal kiszolgáltatottá válik.

### *Az asszertivitás játéka*

A gyakorlat célja, hogy a különböző szituációs helyzetekben önismeretet szerezzünk saját kommunikációs stílusunkról, az asszertivitás fejlesztése mindennapi helyzetekben. Először tisztáztuk az agresszivitás, szubmisszivitás és az asszertivitás fogalmát, és a köztük lévő különbségeket. Utána a csoporttagoktól sorban megkérdeztem, ki melyik csoportba sorolja saját magát. A csoport nagy része asszertívnek tartotta magát, 2 fő vallotta bizonyos helyzetekben agresszívnek magát, míg szubmisszívnek 4 fő. A megbeszélés után következhetett a gyakorlat. A párok szabadon választhattak, hogy milyen stílusban játsszák el a papíron megkapott helyzetgyakorlatot. (Az egyik lakó korán jár munkába, ezért este korán fekszik. Szomszédja viszont késő estig zenét hallgat, olyan hangerővel, hogy a szomszéd nem tud elaludni.) A zavaró szomszéd agresszív volt, míg a pihenni vágyó asszertív. A zavaró azt mondta magáról, ő teljesen önmagát adta, míg az asszertív szerepet játszott, kényelmetlenül érezte magát, mert kértli, hogy sokáig bírta volna az alárendelt helyzetet kezelni. Valószínűleg előbb-utóbb agresszíven reagált volna, mert elveszítette a türelmét. A feladat azt a felismerést hozta számára, hogy nagyon sok esetben helyzetfüggő a viselkedésünk, és milyen fontos gyakorolni ilyen szituációkat, hogy megfelelően tudjunk reagálni a különböző élethelyzetekre. A feladat után közösen is elemeztük a párok játékát, viselkedését, azt is, ki hogyan viselkedett volna.



### *Az önismereti és kommunikációs szakasz tanulságai és tapasztalatai*

- Három főt elveszítettünk a csoportból (2 főt más intézetbe szállítottak, 1 fő szabadult).
- A résztvevők végig együttműködőek voltak, szívesen vettek részt a feladatokban
- A korábban „beszédesebb” szándékosan később szóltak hozzá, előre engedve a csendesebb, kevésbé aktív csoporttagokat.
- A csoport bizalmi szintje mélyült.
- Meglepően jól dolgoztak a kicscsoportokban.
- Az eddig csendesebb legfiatalabb csoporttagok (Z. és D.) is aktívan bekapcsolódtak a feladatokba.
- Többen is elmondták, hogy várják a szerdákat és a csütörtököket, mert a tréningen jó ingerek érik őket, fejleszthetik önmagukat, szeretnek ide járni.
- Többeknek probléma, hogy csütörtökön nem tud menni „kiétekzésre” a tréning miatt, de inkább idejön.

### **A konfliktuskezelés, problémamegoldás szakasza (5.,-6.,-7., és 8. nap)**

A tréningnek nagyon fontos szakaszához értünk, ezért négy napot szántunk a témára. A konfliktushelyzetek olyan helyzetek, melyekben két fél érdekei, értékei, szükségletei, igényei ütköznek vagy állnak szemben egymással. A büntetés-végrehajtási intézetekben a fogvatartottak zöme valamilyen személyiségproblémával küzd. A konfliktus hozzátartozik a fogvatartottak mindennapi életéhez. A börtönben minden élettevékenység azonos helyszínen zajlik, az intim szféra eltűnik, az ellátás uniformizált, az összezártság miatt rendszeresen kerülnek különféle helyzetekbe, ahol a legeltérőbb meggyőződésekkel, viselkedésmódokkal, érdekekkel, értékekkel szembesülnek, melyek miatt nagyon gyakran szembe kerülnek egymással. A szembesülés sokszor nyíltan is megmutatkozik.

A konfliktust sokan valamilyen rosszként, negatív jelenségként fogják fel, ezért ezt mindenképp elkerülendőnek vagy radikálisan megoldandónak tartják. Ha a konfliktust sikerül a megfelelő mederbe terelni, általa egy harmonikusabb állapotba jutunk el, akkor a változás, fejlődés elősegítői lehetnek. A konfliktuskezelés tanulása által, a tréningen résztvevőket hozzásegítjük ahhoz, hogy eredményesebben tudják kezelni a konfliktusaikat.

#### *Konfliktuskezelési irányok*

- Csökkentés: rövid távon ható, rapid megoldás, a konfliktus eltüntetése.
- Fenntartás: ebben az esetben a hosszabb távú megoldásra van esély, vagy tartós konfliktushelyzet látszik a legjobbnak.
- Fokozás: ebben az esetben valamelyik fél győzni akar a másik fél felett.

#### *Alapmódszerek*

Az irányokkal összefüggnek azok a módszerek, melyeket konfliktushelyzetekben alkalmazni szoktunk:

- Elkerülés: a felek igyekeznek elkerülni a helyzetet, igazán nincs is konfliktuskezelés.
- Erőszak: az érdek és érzelmi konfliktusok kezelésének legelterjedtebb módja, az a fél győz, aki az erősebb.
- Belátás: mindkét fél a józan belátást választja, felméri, hogy nagyobb a kockázat, és kisebb a nyereség annál, hogy érdemes legyen konfliktushelyzetet teremteni. Hallgatóságos megoldásokat keresnek, túllépnek az adott szituáción.
- Tárgyalásos módszerek: a felek felismerik, hogy nem tudják a konfliktust sem elkerülni, sem hallgatóságosan megoldani, erőszakot sem kívánnak alkalmazni, sok esetben bevonnak harmadik félt, aki nem érdekelt vagy nem közvetlenül érdekelt.



### *A konfliktuskezelés módozatai*

Thomas és Kilmann modellje szerint az emberek az interperszonális konfliktusokra ötféle módon szoktak reagálni, modelljüket két dimenzióba helyezték el: az asszertivitás és a kooperativitás dimenziójába

- *A versengést*, (uralkodási tendenciát) az jellemzi, hogy mások rovására szeretnék saját érdekeiket érvényesíteni. Az ilyen emberek gyakran cselekszenek agresszív, és nem kooperatív módon, dominanciára törekvés jellemzi őket. A versengő stílus ellentéte az alkalmazkodó.
- *Együttműködés* során mindkét fél érdekei érvényesülnek a vitában, ezek az emberek erősen asszertív és erősen kooperatív magatartást tanúsítanak. Az együttműködés ellenpólusa az elkerülés.
- *A kompromisszumra törekvő ember* akkor elégedett, ha a vitában mindkét fél felad valamit saját törekvéseiből, nem kerül el a problémát, de nem is működik teljesen együtt a másik féllel, így ez a stílus középen helyezkedik el a kooperativitási és az asszertivitási skálán.
- *Az ekerülést alkalmazó emberek* úgy viselkednek, mintha közömbösek lennének a saját és mások érdekeivel szemben, hajlamosak a sorsra bízni a probléma megoldását. Ez a stílus gyakran nyilvánul meg nem- asszertív és nem- kooperatív viselkedésben.
- *Az alkalmazkodást választó emberek* szükségleteiket, vágyaikat feláldozzák a béke érdekében, hogy másoknak örömet szerezzenek. Rendszerint nem asszertívak és kooperatívok.

Az emberek nem skatulyázhatók be egyetlen konfliktuskezelési stílusba, hiszen elvileg valamennyit képesek használni. A konfliktusra alkalmazott válasz, reakció erősen helyzetfüggő (Rudas, 2011).

### *A konfliktuskezelési gyakorlatok leírása, és tapasztalatai*

#### *Szívszakadva*

A feladat célja a csoporton belüli konfliktus, véleménykülönbség megtapasztalása, egy közös döntés létrehozása volt, így a tagok saját társas hatékonyságukat is megtapasztalhatták. A felállított sorrend a csoport értékrendjének tisztázásában is segített.

Három 4 fős csoportot hoztunk létre, öt, mesterséges szívre váró beteg között kellett rangsort felállítaniuk. Először minden csoporttagnak külön- külön kellett saját rangsort felállítani, majd mindenki ismertette a saját sorrendjét, elmondta érveit, ezek után megpróbálták egyetértésre jutni a közös rangsor kialakításában. Az volt a szabály, hogy mindenkinek a saját véleménye kifejtése előtt értékelnie kellett az előző csoporttársáét, akkor is, ha a véleményeik különböztek. Felolvastam a betegek rövid bemutatását, majd minden csoport megkapta a leírást a szívatültetésre várókról, itt különböző karakterek voltak, (gyermeküket egyedül nevelő özvegy nő, gazdag férfi, egyetemista fiú, ismert színész, politikus)

A csoport tagjai az egyéni sorrendet viszonylag gyorsan kialakították, viszont egymást meggyőzése a saját elképzelésről heves viták közepette folyt. Végül is a csoportok szavazással jutottak egyetértésre a sorrendet illetően. A nagycsoportban megbeszéltük a feladat tanulságait, kinek mennyire esett nehezére elfogadni a csoport, a többség döntését. Volt, aki egyszerűen nem volt hajlandó elfogadni a többiek véleményét, a saját választásával szemben. Ez a feladat a többség szerint az eddigi legjobb feladat volt. Nagyon beleélték az adott helyzetbe magukat, mintha a döntés igazából az ő kezükben lett volna. Ebben a kérdésben a fogvatartottak zöme felállított egy értékrendet, mely szerint elsőként mérlegelték az adott személy korát, nemét, majd azt, mennyit élhet még



az új szívvel, a családi állapotát, van-e gyereke, akiről gondoskodnia kell, milyen körülmények között él, csak a legvégére sorolták az anyagi helyzetét és azt, hogy mit ajánlott fel, ha ő kapja a szívet. A csoport a 45 éves özvegy nőt választotta, 3 gyerekkel. A szituációs játékok általában improvizációra (rögtönzésre) épülnek, ami a kreatív játékok egyik fő sajátossága.

### *Táviratok*

A játékkal az volt a cél, hogy elmélyítse a csoporton belüli kapcsolatokat, és lehetőséget kapjanak a visszajelzések adására. A szabály az volt, hogy összesen 100 szóval lehetett gazdálkodni (az aláírás, megszólítás nem számított). Eleinte nagyon soknak tartották a 100 szót, az volt a kérés, hogy ne kelljen beszámolni az üzenetek tartalmáról. Kicsit nehézkesen indult el a feladat, de a végére nagyon sok üzenet cserélt gazdát. Nekem is többen írtak, volt, aki nagyon rossz lelkiállapotát osztotta meg velem. A végén összetéptük és kidobtuk a táviratokat. A vélemény az volt, hogy jó érzés volt, hogy bárkinek írhattak és erre választ is kaptak.

### *Problémamegoldás elmélete, folyamata*

Gondolkodásunk, problémamegoldásunk során konvergens vagy divergens módon oldjuk meg az adott feladatot. A konvergens gondolkodás lépcsőről lépésre haladó logikai lánc, az előfeltevésekből jut el a következtetésig, majd a megoldásig. A korábban kialakult általános sémákhoz, mintázatokhoz való igazodás jellemzi. Míg a divergens gondolkodás eltér a korábbi jól bevált megoldásoktól, logikai láncoktól, kiterjed olyan mozzanatokra is, amelyek messze esnek az adott témától, a gondolkodás tárgyától. Vannak helyzetek, amikor csak a konvergens, vertikális gondolkodás a célravezető, zavarólag hat a divergens gondolkodás, míg más esetben a következő feladatban, csak a divergens gondolkodás segít megoldani a problémát (Rudas, 2011).

### *Probléma megoldási gyakorlatok leírása, és tapasztalatai*

#### *Fekete-fehér, igen-nem (problémafeltárás)*

A feladat a problémamegoldó gondolkodás fejlesztésére szolgált, a cél a konszenzuson alapuló döntéshozatal és a kreativitás gyakorlása a csoportban. Az alapprobléma ismertetése előtt átismételtük a konvergens és divergens gondolkodás ismérveit, folyamatát, majd kétszer felolvastam a problémát, melyet a végén röviden összefoglaltam:

- A történetben egy csúnya, öreg uzorás a neki tartozó férfinak azt az ajánlatot teszi, hogy elengedi az adósságát, ha cserébe megkapja a 16 éves lányát. Az uzorás azt javasolta, bízzák a sorsra a probléma eldöntését: egy pénzes zacskóba belerak egy sötét és egy világos kavicsot, ha a lány a világosat húzza, az apja mellett maradhat és elengedi az adósságot is, ha viszont a sötétet húzza, akkor övé lesz a lány és elengedi az adósságot. Ha nem vállalja valamelyik kavics kihúzását a lány, az apját az adósok börtönébe vetik, a lány pedig éhen hal.

A lány azonban résen volt és észrevette, hogy a férfi kettő sötét kavicsot rakott a zacskóba. ....

Ezek után arra kértem a csoporttagokat, hogy képzeljék el, hogy ők is ott vannak a történetben, majd válaszoljanak a következő kérdésekre: Mit csinálnának, ha ott állnának a lány helyében? Hogyan oldanák meg a helyzetet? Majd kértem a csoportot, írják le a saját gondolatmenetüket, amellyel eljutottak a megoldáshoz.

Nagyon sokféle megoldás született, amelyeket elemeztünk, besoroltuk az egyének által kidolgozott megoldást a két típus valamelyikébe (konvergens vagy divergens). Nehezen tudtak elszakadni ebben a helyzetben a konvergens gondolkodástól, egyetlen egy fő jutott el a majdnem helyes megoldáshoz. Utána megbeszéltük, ki melyik fajta megoldást szokta alkalmazni, milyen helyzetben, milyen tapasztalataik vannak erről. Megvitattuk mikor melyik típus a hatékonyabb, a különböző lehetséges helyzetekben.



### Vakművészet

Ez a feladat is a csoporton belüli együttműködést szolgálta, és pihentetésre is alkalmas volt. Az volt a feladat, hogy kiscsoportban közösen rajzoljanak egy képet. Mindenki kapott egy papírlapot, és csukott szemmel a ház körvonalait kellett rárajzolni, majd a mellette ülőnek továbbadni, addig adták körbe a lapot, amíg teljesen el nem készült a ház. Nagyon jó hangulatban zajlott a feladat, nagy nevetések kísérték. Ilyen gyakorlatokat többet is be kell tenni, főként, ha fajsúlyos gyakorlatok vannak.

### Cipőbolt

A feladat célja a kommunikáció, valamint az egyéni és páros problémamegoldás érzelmi gátjainak megtapasztalása, annak tudatosítása, hogy milyen határozottan tudunk ragaszkodni saját vélt vagy valódi igazunkhoz. A gyakorlat a kombinált feladatmegoldás kategóriába sorolható, fejleszti az egyéni és csoportos problémamegoldás érzelmi gátjának megtapasztalását, illetve fejleszti a személyközi kommunikáció verbális és nem verbális elemeit. Elmondtam az alaptörténetet, melynek a végén egy kérdést tettem fel, rövid gondolkodás után kértem a megoldásokat. Többféle megoldás született, amelyeket felírtunk a táblára. Majd ki-ki elmondta a saját verzióját, volt egy helyes megoldás, de azt nem fogadta el mindenki a csoportból. Arra a megoldásra jutottunk, hogy papírpénzekkel eljuttassuk a történetet, így sikerült meggyőzni a csoport más tagjait a helyes megoldásról. Megbeszéltük a feladat tanulságait, különös tekintettel a problémamegoldás személyi és csoportos gátjaira, ezen kívül a személyközi kommunikáció sajátosságaira és akadályaira is kitérünk.

- Mi jellemezte a párbeszédet?
- Milyen mértékben jutott érvényre a győztes/vesztes stratégia?
- Ki miért ragaszkodott a saját igazához?
- Milyen érzés volt rádöbbenni, hogy nem volt igazunk?
- Sikerült-e valamelyik párnak közösen rájönni az eredményre?

### *A konfliktuskezelés, probléma megoldási szakasz tanulságai és tapasztalatai*

- Elveszítettünk 3 főt a csoportból (2 fő nem akart többet jönni, 1 főt más intézetbe szállítottak).
- A feladatok megbeszélésénél, többen megfogalmazták, hogy teljes mértékben rajtuk múlik, hogy hogyan cselekszenek, melyik utat választják.
- Milyen nehéz szembenézni önmagunkkal, viselkedésünkkel.
- A gyakorlatoknál aktívan dolgoztak a csoportok, nagyon jó megoldások születtek a problémamegoldások során.
- A 7. napon többen voltak passzívak, csendesek az előző napokhoz képest.
- A kihívást jelentő, stratégiai gondolkodást igénylő feladatokat nagyon szerették.
- A pihentető játékok is tetszettek a csoportnak.
- A csoport bizalmi szintje mélyült.
- Mindenhol azonnal mesélték a saját történeteiket.
- Az értékelésnél sok pozitív és összegző visszajelzésük volt.
- A feladatokhoz az eddigiekhez képest sokan szóltak hozzá.
- Sokan hoztak személyes történeteket.
- Számomra egyértelmű volt, de a csoporttagok részéről is kifejezésre került, hogy nagyon lépett előre a csoport.
- Szomorúak, hogy már csak két alkalom van a tréningből.



## A zárás szakasza (9-10. nap)

Az utolsó két napban a tréning lezárása történt. Olyan feladatokat válogattam össze, amelyek elősegítették a tanultak összefoglalását, voltak önismereti, kommunikációs, problémamegoldó, konfliktus kezelő, kombinált típusú feladatok. A zárás egy másik fontos funkciója „egy bonyolultabb érzelmi csoporttörténet lehetővé tétele: a „mi” tudat megerősítése és demonstrálása, ezen keresztül a csoport megszűnését, az elválást, a tréning végét megelőző gyázmunka (Rudas, 2011). Ebben a szakaszban a csoporttagok olyan visszajelzéseket adhatnak és kaphatnak egymástól, amelyek átfogóak, a teljes tréning tapasztalatain alapulnak. A csoportvezető is visszajelzést kap a csoporttól, amely kifejezi a tréning alatt átélt érzéseket, véleményeket.

### *A záró gyakorlatok leírása, és tapasztalatai*

#### *Az élet áldásai*

A megadott mondatokat kellett folytatni írásban. Összesítettem a válaszokat.

- A legjobb dolog, ami történt velem: – gyermekkorom időszaka, – 4 éve hitben élek, – megtaláltam isten útját, – mikor megnősültem, és mikor elváltam, – autóvezetés, – kislányom születése, – a szüleim, ahogy felneveltek, sikerült a jogosítványom.
- A legnagyobb értékem: – nem adom fel a reményt, – a családom, az önbizalmam, – kislányom, – a családom, – a jó szívem, amit sokan kihasználnak, – a szeretet, – a Biblia megismerése, – barátságos vagyok.
- A legfontosabb dolog az életemben: ha megélem a szabadulást, – a helyes életmódmegélése szabadulásom után, – család, tisztesség, becsület, – a gyerekeim születése, – végleg szabad legyek, – család, szabad legyek.
- A legszebb emlékem: – a szüleim, akik már nem élnek, – a fiam születése, – megismertem az élettársam, – amikor a feleségem bejelentette, hogy terhes, – amikor Kanadában jártam, – amikor először beszéltem a kedvesemmel, – az egész gyerekkorom.
- A hely, ahová szeretnék elmenni: – Az a hely, ahol eddig is éltem, – Peru, – Bora, ahol búvárkodok a családommal, – Spanyolország, – világszerte körút, – Kanada, nyaralni a családommal, – horvát tengerpart, – haza a családomhoz.

Megállapítható, hogy nagy érték számukra a család, a szülők, a gyerekek, a szabadság, amiben hiányt szenvednek.

#### *Zárógyakorlat*

A feladat célja a tréning befejezésekor az érzések felszínre hozása, a csoport befejezésével kapcsolatos kollektív fantáziák tudatosítása, a lezárás feldolgozása, a tréninget követő időszak elképzeléseinek a megbeszélése.

Kiosztottam a papírokat, mindig olvastam a megkezdett mondatokat, nekik folytatniuk kellett, írásban, közben én is írtam a saját válaszaimat, közülük összefoglaltam azokat, akik megosztották a leírtakat.

#### *Ha most a pillanatnyi érzéseimet szeretném kifejezni:*

- nagyon jó volt itt, egyáltalán nem érzem feszélyezve magam.
- lehet, nagyon érzelmesnek találnátok.
- nem tudom elmondani, hogy mennyire boldog vagyok.
- jól éreztem magam a tréning során.
- ideges vagyok, nem szeretem a búcsút.



- szomorú vagyok, amiért vége ennek a folyamatnak (saját válasz).
- jól éreztem magam.

#### *Úgy jöttem ide erre a tréningre*

- segítséget kapok a kommunikációm fejlesztésére.
- bővülnek a meglátásaim.
- hátha ragad rám valamilyen értelmes dolog.
- képet kaphatok önmagamról.
- egy jó időtöltés lesz.
- teli voltam kíváncsisággal (saját válasz).
- már vártam és készültem rá.

#### *Úgy megyek el erről a tréningről*

- remélem az itt megélt dolgokat majd alkalmazni tudom.
- bővültek a meglátásaim.
- nagyon jó emlékekkel, másképpen látom a dolgokat az itt töltött hetek után.
- úgy érzem, hogy jó úton járok.
- jó időtöltésként vettem részt minden foglalkozáson.
- jóleső érzés van bennem, hogy vezethetem a csoportot (saját válasz).
- várom a következőt, már készülök rá.

#### *Annak örültem a legjobban*

- hogy egy csinos hölgy tartotta a foglalkozást.
- hogy azokról a dolgokról beszélgettünk, amik engem igazán érdekelnek.
- amikor nem kellett a labdát dobálni.
- hogy az általam elképzelt életmód helyes.
- az intézmény tantermében tartózkodtam, nem a zárkában.
- hogy sokféle embert megismertem (saját válasz).
- hogy végig kitartottam.

#### *Az volt a legrosszabb*

- néha elzsibbadt a lábam.
- néhányan elzárkóztak.
- szerepelni mások előtt, mert én nagyon sokszor zavarban voltam.
- nem mindig tudtam itt lenni.
- nem volt jó az időpont.
- sokan nehezen értették meg a feladatot, sok embert elveszítettünk (saját válasz).
- hogy vége a tréningnek.

#### *Amit az egészségből elmesélek*

- hogy szerettem a szerepjátékokat.
- hogy építő jellegű, egy ilyen foglalkozásra járni.
- milyen kedves és csinos volt a tanárnő, milyen sok mindent tanultam.
- számomra kiderült, hogy mennyire másképpen látjuk a világot.
- nem lesz sok minden, ez a mi dolgunk volt.
- az, hogy börtön körülmények között mennyivel értékesebb egy tréning (saját válasz).
- azt ide sem írom le, csak négy szemközt tudom elmondani.



### *Amit nem mondok el senkinek*

- azt ide sem írom le.
- az, hogy sokan feladták a végére.
- nem írom le.
- nincs olyan, amit titkolnék.
- hogy Lajosnak mindig piros volt az orra.
- hogy kiről, mit tudtam meg (saját válasz).
- ide sem írom le.

### *Ha ennyi ember együtt van*

- akkor sok mindentről lehet beszélgetni és vitatkozni.
- lehet jó eszmecsere folytatni, megismerni mások nézeteit, meglátásait és abból levonni a tanulságokat, ha van.
- akkor nagyon sok embert ismerünk meg és tudunk tanulni egymástól.
- különbözőek a vélemények.
- akkor pont ennyivel kevesebben vannak szerte széjjel.
- ott mindig kialakul valami jó dolog (saját válasz).
- sokféle viselkedést, nézetet tudok megismerni, amiből leszűrhetek számomra fontos dolgokat.

A végén felolvasta mindenki a leírtakat, beszélgettünk arról, hogy folytatjuk majd a tréninget.

### **Tapasztalatok összegzése**

A tréning értékelése a tréningciklus utolsó szakasza. Fontos végiggondolnunk, hogy milyen változást idézett elő a tréning, hogyan értékeljük az eredményeket. Az eredmények azok a dolgok, amit a tréning valóban elér, nem az, amelyeket szerettünk volna, hogy elérjen. A gyakorlatok akkor sikeresek, ha a résztvevők számára kivitelezhetőek voltak (lépésekre és szakaszokra bontott, reális időkeretbe foglalt). Ha a résztvevők számára valamilyen sikerélményt hoz, ahol megtanulnak valamit, céljai vannak, arra készíteti a résztvevőt, hogy túllépjen a megszokott készségszintjén. Amit tanult, az átvihető, kiterjeszthető legyen a tréningen kívüli helyzetekre is (*O' Connor, Seymour, 2000*).

A börtön egy speciális zárt világ, ahol az egyén teljesen kiszolgáltatott, aki „kiadja magát”, sebezhetővé válik. Ezért nagy eredménye a tréningnek, hogy a csoporttagok figyeltek egymásra, megnyíltak egymás előtt, beszéltek legmélyebb érzéseikről, hogy a tréning végére csoporttá váltak, együttműködtek. A gyakorlatok feldolgozása, értelmezése, összefoglalása során a fogvatartottak tanultak egymás tapasztalataiból. Fontos volt a félreértések tisztázása, a tapasztalatok általánosítása, hogy azt más szituációkban is alkalmazni lehessen.

A tréninget 16 fő kezdte, 6 főt elveszítettünk a csoportból (3 főt más intézetbe szállítottak, 1 fő szabadult). 2 fő a 4. alkalom után nem akart jönni. Ők ketten zárkatársak voltak, egyikük analfabéta volt, aki nagyon kínosan érezte magát azoknál a feladatoknál, ahol írni kellett, ilyenkor én írtam le, amit diktált. Többször úgy nyilatkozott, hogy ő tudatlan, buta ember, nincs itt keresni valója. Folyamatosan erősítette, bátorította őt a csoport, de ennek ellenére kimaradt. A nap értékelésénél nem mondta el, hogy abbahagyja, csak legközelebb nem jött. A társa is valószínűleg az ő hatására maradt ki a csoportból.

A csoportba bevont elítéltek többségének kommunikációs és önismereti problémáik voltak. A kezdetben nehezen megnyíló két legfiatalabb férfi nagyon nehezen szólalt meg, de a tréning végére 3-4 összefüggő mondatot képesek voltak elmondani magukról.





A különböző feladatokat kétséggel fogadó és bátortalanul elvégző fogvatartottak a foglalkozások során kisebb csoportokban is tanulhattak együttműködési készséget javító, illetve önfelkészítési technikákat. A csoporttól kapott visszajelzések által erősödött a reális önértékelésük, énképük pozitív aspektusai kerültek előtérbe. Elemeztük, mennyire sikerült elérniük a tréning kezdetén megfogalmazott végcélakat. A szabadulásuk után képessé válhatnak arra, hogy a mindennapi életükben adódó konfliktusaikat erőszakmentesen tudják alkalmazni. A tréningen mérőeszközt nem alkalmaztam a személyes tapasztalatok, megfigyelések, változások szolgálnak eredményül. A nevelési szempontból hasznos és hiánypótló tréninget elvégző fogvatartottak visszajelzése nagyon pozitív volt a záró nap alkalmából kitöltött válaszok alapján. A tréning résztvevői közül a szeptemberben elkezdődött filmterápiás foglalkozáson 6 fő vesz részt. Nagyon fontosnak tartom a tréning foglalkozás folytatását a terápiás hatás elérése céljából.

## Irodalom

Bagdy Emőke, Telkes József (2002): *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Boros János, Csetneky László (2002): *Börtönpszichológia*, Rejtjel Kiadó.

Buda Béla (1994): *A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei*, Animula, Budapest.

Csóti András bv. vezérőrnagy mb. országos parancsnok (2012): *A büntetés-végrehajtási szervezet 2012. évi tevékenységének értékelése*, BVOP.

O' Connor, Joseph, Seymour, John (2000): *NLP trénereknek, Útmutató és eszköztár vezetők, trénernek és kommunikációs szakemberek számára*, Bioenergetic Kft. Piliscsaba.

Kassai Attila (2008): *A szakképzés speciális pedagógiai kérdései börtönkörülmények között*, Börtönügyi Szemle, 3. sz.

Kraiciné Szokoly Mária (2004): *Felnőttképzési módszertár*, Új Mandátum Könyvkiadó.

Liberman, King, DeRisi és McCann (1994): *Személyes hatékonyság, Vezérfonal a magabiztos és sikeres viselkedés elsajátításához*, Magyar Pszichológiai Társaság, Budapest.

Dürschmidt, Peter, Koblitz, Joachim, Mencke, Marco, Rolofs, Andrea, Rump, Konrad, Schramm, Susanne, Strasmann, Jochen (2008): *Trénerkézikönyv*, Z-Press Kiadó.

Rudas János (2007): *Delfi örökösei, önismereti csoportok – elmélet, módszer, gyakorlatok*, Lélekleben Otthon Kiadó, Budapest.

Rudas János (2011): *Javne örökösei, Fejlesztő tréningcsoportok – elvek, módszerek, gyakorlatcsomagok*, Oriold és Társai Kiadó, Budapest.

Schmidt, Thomas (2009): *Konfliktuskezelési tréninggyakorlatok, Komplettréningvezetőknek*, Z-Press Kiadó.

Vókó György (2001): *A magyar büntetés-végrehajtási jog*, Dialóg Campus és Kereskedelmi RT. Budapest.