

Általános leírás:

Az Adolescent Kit for Expression and Innovation egy útmutatót, eszközöket, tevékenységeket és kellékeket tartalmazó csomag a 10-18 éves serdülők támogatására, különösen a humanitárius válságok által érintettek számára.

A készlet célja, hogy pozitív változást idézzon elő a serdülők életében a művészetek és az innováció révén. A tevékenységek lehetőséget kínálnak a serdülőknek önkifejezésre, kísérletezésre, valós problémák megoldására és új ötletek felfedezésére. A folyamat során a serdülő lányok és fiúk olyan kulcskompetenciákat és új készségeket fejlesztenek ki, amelyek segítenek megbirkózni a stresszes körülményekkel, egészséges kapcsolatokat építeni, és pozitív kapcsolatba lépni közösségükkel.

A teljes anyag elérhetősége eredeti (angol) nyelven: <https://adolescentkit.org/>

A Facilitátorok útmutatója eredeti (angol) nyelven:
https://adolescentkit.org/kit_docs/4.2_Facilitators_Guide.pdf

A Facilitátorok útmutatója magyar fordításban:  Facilitátorok útmutatója.pdf

Az alábbi fejezetben

megismerheted egy közösség kialakulásának négy fázisát.

Témakörök a fejezetben:

- Mi a négy tevékenységi fázis?
- A facilitátor szerepe
- A négy fázis megértése:
 - Körünk elindítása
 - Önmagunk megismerése
 - Kapcsolódás
 - Cselekvés
- Hogyan dolgoznak együtt a serdülők az egyes fázisokban?

Mi a négy tevékenységi fázis?

Forrás: A fenti témakör megtalálható a *Facilitátorok útmutatójában*:

- angol, eredeti verzióban: 33-42. oldal
- magyar fordításban: 37-49. oldal

A különböző serdülők különböző szükségletekkel, képességekkel és érdeklődési körökkel rendelkeznek. Egyes serdülők szívesebben vesznek részt egyszerű, kreatív tevékenységekben és játékokban, talán azért, mert fiatalabbak, és nem állnak készen vagy nem érdeklik őket az összetett feladatok, vagy talán azért, mert élvezik, hogy szünetet tarthatnak a kihívást jelentő körülményektől vagy a nehéz és felnőtt felelősségektől, amelyek az idejük nagy részét lekötik. Más serdülők motiváltak és készek lehetnek arra, hogy közösen tervezzenek és valósítsanak meg projekteket, akár ambiciózus és komoly célokkal is, mert érettebbek, és érdekesebbnek találják az ilyen kihívásokat, valamint mert úgy érzik, készen állnak arra, hogy saját céljaikat kövessék és szerepet vállaljanak a közösségük alakításában.

A serdülők kontextusa és körülményei szintén fontos tényezők lehetnek abban, hogy mennyire élvezik a közös tevékenységekben való részvételt. A serdülők, akik újonnan érkeztek egy közösségbe, vagy olyan környezetben élnek, amely változó vagy átalakulóban van, nem ismerik társaikat, és nem biztos, hogy jól érzik magukat a közös munkában, vagy nem tudnak rendszeresen részt venni a tevékenységekben, még ha szeretnének is. Azok, akik már hosszabb ideje ugyanabban a közösségben élnek, még akkor is, ha elhúzódó humanitárius krízisnek vannak kitéve, ahol bizonytalanok a hosszú távú letelepedési vagy áttelepülési kilátások, erős munkakapcsolatokat alakíthattak ki társaikkal, és bizonyos esetekben lehet, hogy van idejük és energiájuk, amit szívesen fordítanak olyan feladatokra, amelyeket értelmesnek találnak.

Áttekintés: Mi a négy fázis?

A Facilitátorok útmutatója ezen szakasza felvázol egy négy fázisból álló folyamatot, amely rugalmas modulokból, változatos foglalkozásokból és tevékenységekből áll, valamint a facilitátor és a serdülők (ha készen állnak) közösen terveznek meg. Az előre megtervezett modulok helyett a fázisok használata lehetővé teszi a facilitátorok számára, hogy a foglalkozásokat és tevékenységeket az egyes serdülőcsoportok fejlődési szintjéhez és körülményeihez, és ami még fontosabb, a serdülők saját céljaihoz igazítsák. A négy fázis a foglalkozások egyszerű sorozatától kezdve, a változatos, szórakoztató és pihentető tevékenységeket tartalmazó foglalkozásokon át, egészen az összetett folyamatokig terjed, amelyek során a serdülők együtt dolgoznak olyan feladatokon vagy projekteken, amelyeket több foglalkozás során hajtanak végre.

A négy fázist úgy lett megtervezve, hogy a Serdülők Körei a saját tempójukban haladhassanak. Egy Serdülő Köre bármelyik fázisban maradhat addig, amíg a serdülők jól érzik magukat és érdeklődnek. A serdülők továbbléphetnek egy összetettebb fázisba, ha kezdenek unatkozni, vagy készen állnak a következő fázisok jelentette új kihívásokra. Egy

egyszerűbb fázisba is léphetnek, ha szeretnének szünetet tartani, kapcsolatot építeni a Körhöz csatlakozott új serdülőkkel, vagy több időt szánni az új készségek gyakorlására.

A facilitátor szerepe

A facilitátor feladata, hogy a serdülőkkel együtt kiválassza a számukra legmegfelelőbb tevékenységi fázist, majd az adott fázisra vonatkozó iránymutatások és ajánlások alapján megtervezzék a foglalkozásokat és tevékenységeket. A facilitátor segíti a serdülőket a Körük előrehaladásának értékelésében is, és segíthet nekik eldönteni, hogy készen állnak-e arra, hogy egy másik fázisba lépjenek, és ha igen, mikor. A facilitátorok az ebben a részben található útmutatást és segédleteket arra használhatják, hogy:

- Megértsék, hogy mely fázisok működnek a legjobban a serdülők különböző csoportjainál, és olyan fázist válasszanak a serdülőkörük számára, amely valószínűleg jól fog működni;
- Megértsék, hogy a serdülők hogyan fejleszthetik, gyakorolhatják és használhatják a kompetenciákat az egyes fázisokban úgy, hogy a megfelelő érzelmi, szociális, tanulási és cselekvési céloknak megfelelően választhassák ki és módosíthassák a foglalkozásokat;
- Megtervezzék az általuk választott fázisra vonatkozó napi tevékenységsorozatokat;
- Lebonyolítsák az egyes foglalkozásokat megfelelő időzítéssel, folyamatokkal és flow élménnyel.
- Felmérjék, hogy a serdülők készen állnak-e, és mikor léphetnek át egy új fázisba.

A facilitátorok az Activity Box-ban található forrásokat használhatják és adaptálhatják a serdülőkkel és a serdülők számára tervezett fázisok során. A Tevékenységleírások és az Energizáló kártyák konkrét ajánlásokat tartalmaznak a fázisokra vonatkozóan. A facilitátoroknak elemezniük és adaptálniuk kell a különböző fázisokból származó foglalkozásokat, az egyes Serdülők Körei érdeklődésének és céljainak ismerete alapján. Az Inspirációs kártyákat arra is használhatják, hogy további ötleteket vegyenek a Serdülők Köreinek a tevékenységeihez, vagy saját ötleteikből merítve maguk is tervezhetnek új foglalkozásokat.

Az Activity Box bevezetőjében további magyarázatot találhatunk a Tevékenységleírások kiválasztására, adaptálására és használatára vonatkozóan, valamint Energizáló kártyákat, Inspirációs kártyákat és facilitátori segédleteket.

A négy fázis megértése

A négy fázis röviden áttekintése:

1. **Körünk elindítása:** Ez a fázis a serdülők azon csoportjának segít, akik először gyűlnek össze, abban, hogy megismerjék egymást, és komfortosan érezzék magukat a közös tevékenységekben.
2. **Önmagunk megismerése:** Ebben a fázisban a serdülők felfedezik identitásukat, és többet tudnak meg magukról és egymásról.

3. **Kapcsolódás:** Ebben a fázisban a serdülők elsajátítják az egészséges kapcsolat kiépítésének, a közös munkának és a közösségükkel való kapcsolatteremtésnek a készségeit.

4. **Cselekvés:** Ebben a fázisban a serdülők megtanulják, hogyan dolgozzanak szorosan együtt egy csapatként, és hogyan viselkedjenek családjukban, iskolájukban és közösségükben.

A következő rész részletesebb áttekintést nyújt a négy fázis mindegyikéről, és arról, hogy a serdülők hogyan fejleszthetik és használhatják az egyes fázisokban rejlő kompetenciákat.

A. Körünk elindítása

A Körünk elindítása fázis a serdülők számára segít abban, hogy erős kört építsenek ki, amikor először gyűlnek össze. Lehetővé teszi a serdülők számára, hogy kialakítsák a foglalkozások szabályait, elkezdjenek csapatként dolgozni, és felkészüljenek a jövőbeli tanulásra és kihívásokra.

A Körünk elindítása fázis segíthet az újrakezdés érzésének megteremtésében azokban a Körökben is, ahol a tagok már ismerik egymást. Ez a fázis például jól működik, amikor a serdülőknek sok új tagot kell üdvözölniük a körben, vagy olyan helyzetekben, amikor a serdülők csak elszórtan vesznek részt a foglalkozásokon.

Körünk elindítása fázisban a serdülők:

- Először gyűlnek össze
- Biztonságos teret hoznak létre
- Ki alakítják a szabályokat a közös munkára vonatkozóan
- Megismerkednek egymással
- Komfortosan érzik magukat a kör többi tagjával egy közösségben
- Megtanulják, hogyan kell csapatban dolgozni.

Hogyan fejlesztik és használják a serdülők a kompetenciákat a Körünk elindítása fázisban?

Ebben a fázisban a hangsúly egy olyan biztonságos tér megteremtésén van, ahol a serdülők kiszakadhatnak a mindennapi élet stresszéből, és saját tempójukban vehetnek részt a tevékenységekben. Ahogy a serdülők megismerik egymást, és egyre jobban megbarátkoznak a Kör többi tagjával, megtanulják, hogyan fejezzék ki magukat játék, beszélgetés, csendes elmélkedés, dráma, írás és művészet segítségével. Ez segít nekik a pozitív interakcióban, és megteremti az alapot az erősebb kapcsolatok és készségek kiépítéséhez, amikor majd összetettebb kihívásoknak néznek elébe.

A Körünk elindítása fázis általános célja, hogy a serdülők kényelmesen együtt legyenek és együtt vegyenek részt a közös tevékenységeken, ami az első lépés afelé, hogy eléggé komfortosan és biztonságosan érezzék magukat ahhoz, hogy új dolgokat próbáljanak ki és új kihívásoknak nézzenek elébe együtt. A Körünk elindítása fázisban a serdülők kompetenciákat fejlesztenek, gyakorolnak és használnak, de csak nagyon alapszinten. Az alábbi táblázat

áttekintést nyújt arról, hogy a serdülők hogyan fejleszthetik és használhatják a kompetenciákat Körünk elindítása fázisban:

Kompetenciatartományok	Ebben a szakaszban a serdülők:
Kommunikáció és önkifejezés	Új kommunikációs és önkifejezési módokat tanulnak és gyakorolnak, például rajzolással és fizikai mozgással.
Identitás és önbecsülés	Megtanulják, hogyan írják le magukat szavakkal és más kifejezési formákkal.
Vezetői készségek	Szünetet tartanak a körülményeik okozta stressztől, ami első lépésként szolgálhat a prioritásaik feltárása és követése felé.
Problémamegoldás és konfliktuskezelés	Szünetet tartanak a körülményeik okozta stressztől, és megismerkednek más serdülőkkel, ami az első lépés afelé, hogy jól érezzék magukat másokkal a Körben és interperszonális készségeket tanuljanak
Stresszel való megbirkózás és érzelmek kezelése	Alacsony intenzitású és energikus tevékenységeket is végezzenek annak érdekében, hogy enyhítsék a körülményeik okozta stresszt.
Együttműködés és csapatmunka	Egyszerű, interaktív és együttműködő tevékenységeket végezzenek más serdülőkkel, az együttműködési készségek fejlesztésének első lépéseként. Megismerkednek a többi serdülővel, a csapathoz tartozás érzésének kialakulása céljából.
Empátia és tisztelet	Ismerkedjenek meg más serdülőkkel, a tolerancia és az empátia fejlesztésének első lépéseként.
Pozitív jövőkép és célkitűzés	Alacsony intenzitású és energikus tevékenységeket is végezzenek annak céljából, hogy enyhítsék a körülményeik okozta stresszt, és hogy reményteliessé érezhessék magukat és képesek legyenek célokat kitűzni maguk elé.
Kritikus gondolkodás és döntéshozatal	Tartsanak egy kis szünetet a körülményeik okozta stressztől, és ismerjenek meg más serdülőket, ez az első lépés a komfortérzet kialakítása, a kísérletezés és az új kihívások elfogadása felé.
Kreativitás és innováció	Tanuljanak meg és gyakoroljanak új módszereket a kreatív önkifejezésre, különösen a művészeteken keresztül

Hogyan dolgoznak együtt a serdülők a köreikben a Körünk elindítása fázisban?

Ebben a fázisban a serdülők megismerkednek egymással, és fokozatosan összeszoknak azáltal, hogy egyszerű, szórakoztató tevékenységekben vesznek részt, amelyek lehetővé teszik számukra, hogy többet tudjanak meg egymásról, de nem igényelnek erős csapatmunkát.

B. Önmagunk megismerése

Az Önmagunk megismerése fázis lehetőséget ad a serdülőknek arra, hogy többet tudjanak meg arról, hogy kik ők és mit éreznek. Ebben a fázisban a serdülők felfedezik az identitásukat, és az önkifejezés új módjait ismerik meg a különböző művészeteken és kommunikációs formákon keresztül.

Az Önmagunk megismerése fázis jól működik a körbe járó serdülőknél akkor, ha már volt lehetőségük megismerni egymást, és készen állnak új ötletek és készségek felfedezésére. Azok az alapok, amelyeket a serdülők ezeken a foglalkozásokon építenek, segítenek nekik a másokkal való kommunikációban, az empátia kialakításában és egymás hasonlóságainak és különbözőségeinek a tiszteletben tartásában.

Az Önmagunk megismerése fázisban a serdülők:

- Következetesebben vesznek részt a foglalkozásokon
- Többet tudnak meg arról, hogy kik ők és mit éreznek
- Felfedezik és felismerik identitásuk aspektusait, beleértve saját erősségeiket, tulajdonságaikat és érdeklődési körüket
- Erősebb kapcsolatokat építenek ki a körükben lévőkkel, és gyakorolják a közös munkát.
- Különböző művészeteken és kommunikációs formákon keresztül sajátítják el önmaguk kifejezésének új módjait
- Komfortosabbá válnak az új ötletek és készségek felfedezésében más serdülőkkel a körükben.

Hogyan fejlesztik és használják a serdülők a kompetenciákat az Önmagunk megismerése fázisában?

Az Önmagunk megismerése fázisban lévő serdülők különösen az intraperszonális kompetenciák fejlesztésére összpontosítanak. Megtanulják megismerni és megérteni önmagukat, erős alapot teremtenek a másokkal való pozitív kapcsolatok kialakításához, és magabiztosan vállalják az új kihívásokat

Kompetenciatartományok	Ebben a szakaszban a serdülők:
Kommunikáció és önkifejezés	<ul style="list-style-type: none"> • Megismerik saját kommunikációs stílusukat és személyes kifejezésmódjukat, beleértve a művészeteket és a fizikai mozgást • Gyakorolják a hatékony figyelem és beszéd technikáit

<p>Identitás és önbecsülés</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Megtanulják, hogyan írják le magukat szavakkal és más kifejezési formákkal, felfedezik identitásukat, és felismerik erősségeiket és értékeiket, valamint gyengeségeiket. Megismerik, hogy mi befolyásolja saját identitásukat. • Gyakorolják a pozitív tulajdonságaik megbecsülését és az önmagukkal való törődést
<p>Vezetői készségek</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Megismerik saját vezetői stílusukat és a mások befolyásolására irányuló stratégiáikat. Következő lépésként el kezdik feltárni prioritásaikat és érdeklődési köreiket
<p>Problémamegoldás és konfliktuskezelés</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El kezdenek egészséges kapcsolatokat kiépíteni más serdülőkkel a környezetükben, ami egy lépés afelé, hogy készen álljanak a kihívást jelentő interperszonális készségek elsajátítására, gyakorlására és használatára. • Meg ismerik az információgyűjtés, a problémaelemzés és az ötleteik bemutatásának technikáit • Tárgyalási, közvetítési és párbeszédi stratégiákat sajátítanak el.
<p>Stresszel való megbirkózás és érzelmek kezelése</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Megismerik érzelmeiket és gyakorolják a nehéz érzelmek kezelésének technikáit. • Az érzések egészséges módon történő kifejezését gyakorolják, művészi és kreatív módszerekkel is.
<p>Együttműködés és csapatmunka</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Megismerik jobban a többi serdülőt a köreikben, ezáltal közelebb kerülnek ahhoz, hogy csapatként érezzék magukat és felkészüljenek a közös munkára. • Egészséges szokásokat sajátítanak el a csapatmunkához • Megtanulják, hogyan bízzanak másokban és ismerjék fel az együttműködés előnyeit.
<p>Empátia és tisztelet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A tolerancia és az empátia fejlesztésének következő lépéseként többet tudnak meg más serdülőkről és önmagukról. • Megismerik a különböző csoportok és egyének kihívásait és küzdelmeit • Megtanulják beleképzelni magukat egy másik ember helyzetébe, hogy megismerjék mások érzéseit és szükségleteit
<p>Pozitív jövőkép és célkitűzés</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El kezdik feltárni prioritásaikat és érdeklődési köreiket

	<ul style="list-style-type: none"> • Megismerik jelenlegi helyzetük lehetséges alternatíváit a pozitívabb jövőre vonatkozóan. • Tanulnak szervezési stratégiákat, az időgazdálkodáshoz és a cselekvési terv elkészítéséhez
Kritikus gondolkodás és döntéshozatal	<ul style="list-style-type: none"> • Többet tudnak meg magukról, első lépésként az őket érdeklő kérdések feltárása és a prioritásaikat tükröző döntések meghozatala felé. • Megismerésnek bizonyos alapfogalmakat, mint például a sztereotípiát, az előítéletet, a diszkriminációt stb., és átgondolják saját gondolataikat az említettekkel kapcsolatban • Gyakorolják a kételkedést, a kérdésfeltevést, az elemzést, a tesztelést és a következtetések levonását
Kreativitás és innováció	<ul style="list-style-type: none"> • Gyakorolják a kételkedést, a kérdésfeltevést, az elemzést, a tesztelést és a következtetések levonását • Gyakorolják a türelmet, a megfigyelést és a részletekre való odafigyelést, hogy képesek legyenek a felmerülő lehetőségek felismerésére

Hogyan dolgoznak együtt a serdülők a köreikben az Önmagunk megismerése fázisában?

E fázis során a Kör megerősödik, és a serdülők rendszeresebben vesznek részt benne. Ahogy a serdülők megtanulják kifejezni erősségeiket és értékeiket, a kör megerősödik, és kialakul a kölcsönös bizalom.

C. A Kapcsolódás

Ebben a fázisban a résztvevők többet tudnak meg magukról és egymásról, és gyakorolják a közös munkához szükséges készségeket. Megtanulnak kapcsolatot teremteni a körükön kívüli emberekkel és helyekkel is. A kíváncsiság, a kapcsolatok és a készségek, amelyeket a serdülők ebben a fázisban fejlesztenek, segítenek felkészülni a csoportos projekteken való munkára a Cselekvés fázisban.

Ez a fázis olyan serdülők számára készült, akik készen állnak arra, hogy kapcsolatba lépjenek társaikkal és környezetükkel, és akik kíváncsiak a körülöttük lévő világra. Azok a serdülők, akik nehéz élményeken mentek keresztül, és túlterheltek vagy zaklatottnak érzik magukat, nem feltétlenül állnak készen erre a fázisra. Ebben a fázisban szereplő foglalkozások leginkább egy erős körben működnek hatékonyan, ahol a serdülők jól ismerik egymást, komfortosan és biztonságban érzik magukat a közös munka során, és kezdenek kilábalni a válságból.

- A Kapcsolódás fázisban a serdülők:
- Többet tudnak meg magukról és egymásról

- Megtanulnak kapcsolatot teremteni a saját körükön kívüli emberekkel és helyekkel.
- Gyakorolják a közös munkához szükséges készségeket
- Folytatják a biztonságérzet és a komfortérzet kialakítását a többi taggal, és nagyobb bizalmat építenek ki egymás iránt
- Egyénileg és közösen dolgoznak a foglalkozásokon, és könnyebben fejezik ki érdeklődésüket és céljaikat
- Képesek kevesebb támogatással is tevékenységeket végezni, például olyan projekteket, amelyeket több foglalkozáson keresztül folytatnak
- Erősebb szociális és érzelmi készségeket fejlesztenek ki, amelyek segítenek nekik abban, hogy jobban kapcsolódjanak családjukhoz, társaikhoz és közösségükhöz.

Hogyan fejlesztik és használják a serdülők a kompetenciákat a Kapcsolódás fázisban?

Ebben a fázisban a serdülők gyakorolják az általuk kifejlesztett készségeket, miközben csapatként dolgoznak együtt, és felfedezik az őket körülvevő világot.

Kompetenciaterületek	Ebben a szakaszban a serdülők:
Kommunikáció és önkifejezés	<ul style="list-style-type: none"> • Gyakorolják és erősítik a kommunikáció és az önkifejezés módjait, többek között a művészetek és a fizikai mozgás segítségével • Reflektálnak a családdal, a barátokkal és a kortárs csoportokkal folytatott kommunikációról • Gyakorolják a hatékony kommunikáció módjait a családdal, barátokkal és társaikkal.
Identitás és önbecsülés	<ul style="list-style-type: none"> • Identitásuk további aspektusait ismerik meg kulturális hagyományaikhoz és közösségeikhez való kapcsolódás révén • Fejlesztik az erősségeikről és értékeikről alkotott véleményüket. • Megismerik családjuk, barátaik és társaik kulturális örökségét, történelmét, szokásait és gyakorlatait, reflektálva ezen csoportokon belüli hasonlóságokra és különbségekre. • Gyakorolják a hála és a megbecsülés kifejezését mások felé. Kiállnak a bullying ellen.
Vezetői készségek	<ul style="list-style-type: none"> • El kezdik feltárni prioritásaikat és érdeklődési köreiket. • A család, a barátok és a kortársak véleményét befolyásoló tényezőkre reflektálnak. • Gyakorolják a bizalomépítést és a családjukra, barátaikra és társaikra gyakorolt pozitív befolyást.

<p>Problémamegoldás és konfliktuskezelés</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Konfliktuskezelési, problémamegoldási és tárgyalási készségeket sajátítanak el és gyakorolnak, valamint e készségeket arra használják, hogy erős, egészséges kapcsolatok építsenek ki másokkal a saját körükben és azon kívül is. • A család, a barátok és a kortársak problémáit és gondjait mérlegelik, és a családi, baráti és kortárs csoportokban előforduló konfliktusok okait azonosítják • Megvitatják a családi, baráti és kortárs csoportokban, a problémák megoldásának mindenki számára kielégítő módjait. <p>Konfliktuskezelési készségeket gyakorolnak családi, baráti és kortárs csoportokban.</p>
<p>Stresszel való megbirkózás és érzelmek kezelése</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A stressz és más nehéz érzések kezeléséhez szükséges készségeket sajátítanak el és gyakorolnak. • Megismerik és megértik a család, a barátok és a kortársak érzelmeit. Felismerik az érzelmek és a konfliktusok közötti kapcsolatot a családi, baráti és kortárs csoportokban. • Gyakorolják a család, a barátok és a társak érzelmeinek kezelésére szolgáló technikákat.
<p>Együttműködés és csapatmunka</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Többet tudnak meg egymásról a körükben, és a közösségükben, ami a mások iránti tisztelet kialakításának következő lépéseként szolgálhat. • Gyakorolják az együttműködést és más csapatmunkával kapcsolatos készségeket csoportos foglalkozásokon és projekteken keresztül • A hatékony csapatmunkához és az együttműködő problémamegoldáshoz szükséges technikákat sajátítanak el. • Gyakorolják a bizalom építését, a befogadás elősegítését és a fájdalom enyhítését családi, baráti és kortárs csoportokban.
<p>Empátia és tisztelet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Megismerkednek más serdülőkkel, gyerekekkel és felnőttekkel a saját közösségükben és azon kívül, beleértve a különböző háttérrel rendelkezőket is • Megismerik a család, a barátok és a társaik kihívásait és küzdelmeit

	<ul style="list-style-type: none"> • Megtanulnak behelyezkedni egy másik személy családtag, barát vagy kortárs nézőpontjába.
Pozitív jövőkép és célkitűzés	<ul style="list-style-type: none"> • Megismerik a jelenlegi helyzetük lehetséges alternatíváit, hogy családjuk, barátaik és társaik számára pozitívabb jövőt teremthessenek. • Tanulnak stratégiákat arra vonatkozóan, hogy a család, a barátok és a társaik együtt dolgozzanak egy közös cél eléréseért.
Kritikus gondolkodás és döntéshozatal	<ul style="list-style-type: none"> • Érdeklődési köreiket és prioritásaikat feltárják és megvitatják, beleértve a problémák megoldására és a lehetőségek kihasználására vonatkozó megközelítéseket is. • Mindezen megközelítéseket alkalmazzák a saját maguk által tervezett és vezetett kis léptékű projektekben. • Azonosítják és reflektálnak a sztereotípiákra és előítéletekre a családi, baráti és kortárs csoportokban. • Felismerik a családtagok, barátok és társaik érvelésének, diskurzusának és érveinek gyengeségeit.
Kreativitás és innováció	<ul style="list-style-type: none"> • Megtanulnak és gyakorolnak több módot is arra, hogy kreatívan kifejezzék magukat, különösen a művészeteken keresztül. • Gyakorolják a csoportos ötletelés technikáit • Reflektálnak a családi, baráti és kortárs tapasztalatokra abból a célból, hogy innovatív alternatívákat találjanak ki a problémákra

Hogyan dolgoznak együtt a serdülők a köreikben a Kapcsolódás fázisban?

Ebben a fázisban a kör megerősödik, ahogy a serdülők egyre jobban megbíznak egymásban és egyre rendszeresebben vesznek részt. A kör rituáléi, szokásai és csoportszabályai továbbra is keretet biztosítanak a tiszteletteljes és asszertív munkavégzéshez és kommunikációhoz. A résztvevők egyénileg és közösen dolgoznak a foglalkozásokon, és egyre könnyebben fejezik ki érdeklődési köreiket és céljaikat. A serdülők által kialakított szociális és érzelmi készségek segítik őket a csapatmunkában.

D. Cselekvés

A Cselekvés fázisban a serdülők az előző három fázisban kifejlesztett készségeiket alkalmazzák, hogy valós világbeli projekteken dolgozzanak, amelyeket ők maguk terveznek és valósítanak meg. A Cselekvés fázis olyan lépésekkel segíti a serdülőket, amelyek segítségével meghatározhatják prioritásaikat, ötleteket fogalmazhatnak meg, projekteket

tervezhessenek, és együtt dolgozhassanak. Csapatként dolgoznak, felhasználva kommunikációs, feltáró és döntéshozatali képességeiket. A Körök dönthetnek úgy is, hogy határozatlan ideig a Cselekvés fázisában maradnak, megismételve a projektek tervezésének és megvalósításának folyamatát. Ezt a fázist úgy tervezték, hogy a serdülők addig folytassák és tartsák fenn a közös tevékenységüket, ameddig csak akarják.

A Cselekvés fázisban a serdülők:

- Meghatározzák prioritásaikat, ötleteket fogalmazznak meg, terveket készítenek és együtt dolgoznak.
- Kamatoztathatják kreativitásukat és problémamegoldó készségüket a számukra fontos projektekből.
- Csapatban dolgoznak, használva kommunikációs, feltáró és döntéshozatali képességeiket.
- Megtanulják, hogyan kell projektterveket kidolgozni, és gyakorolják a prioritások meghatározásához és a problémamegoldások megvitatásához szükséges kompetenciákat
- Fejlesztik és alkalmazzák a szociális és érzelmi készségeiket, hogy jobban azonosulni tudjanak családjukkal, társaikkal és közösségükkel
- Fejlesztik és alkalmazzák a kommunikációs és tárgyalási készségeiket, hogy segítsék őket a prioritások meghatározásában, a projektek megtervezésében és a közösség támogatásának lehetőségeinek a feltárásában
- A tevékenységi helyükön kívül is aktívan részt vesznek és tevékenykednek a közösségükben
- Kölcsönös bizalmat és további barátságokat alakítanak ki.

Hogyan fejlesztik és használják a serdülők a kompetenciákat a Cselekvés fázisban?

Ebben a fázisban lévő serdülőknek jól kell ismerniük egymást, és tapasztalattal kell rendelkezniük a csapatban való együttműködésről. A korábbi fázisokban közösen létrehozott rituálék, szokások és csoportszabályok megalapozzák a közös munkát, valamint a tiszteletteljes és magabiztos kommunikációt. A serdülők alkalmazzák és megerősítik a korábbi fázisokban kifejlesztett készségeiket, miközben pozitív interakciókat alakítanak ki, és kezdeményezéseken dolgoznak, amelyeket közösen valósítanak meg a közösségben. Ebben a fázisban megtanulják, hogyan fejlesszenek projekttervek, határozzák meg a prioritásokat és tárgyalják meg a problémákra adandó válaszokat.

Kompetenciatartományok	Ebben a szakaszban a serdülők:
Kommunikáció és önkifejezés	<ul style="list-style-type: none"> • Sokféle készséget és kifejezési formát használnak, miközben együtt dolgoznak másokkal a köreikben, közösségeikben és azon kívül. • Gondolkodjanak el a közösségük kommunikációs mintáiról

	<ul style="list-style-type: none"> • Gyakorolják a hatékony kommunikáció módjait a saját közösségükön belül és kulturális csoportokon keresztül
Identitás és önbecsülés	<ul style="list-style-type: none"> • Meg erősítik identitástudatukat és önbecsülésüket azáltal, hogy az érdeklődési körüknek és prioritásaiknak megfelelő pozitív lépéseket tesznek • Megismerik a közösségen belüli különböző csoportokat, a közösség különböző tagjainak erősségeire és kihívásaira való reflektálva • Gyakorolják a marginalizált csoportok bevonását és a közösségépítést
Vezetői készségek	<ul style="list-style-type: none"> • Motivációjukat, új vezetői készségeiket és potens érzésüket alkalmazzák az általuk vezetett és saját maguk által tervezett projektekben • Megismerik a vezetőket és más személyeket, akik befolyással vannak a közösségükre • Gyakorolják a bizalomépítést és a közösségükre gyakorolt pozitív befolyást, közösségi projekteken és foglalkozásokon keresztül
Problémamegoldás és konfliktuskezelés	<ul style="list-style-type: none"> • Konfliktuskezelési, problémamegoldási és tárgyalási készségeket alkalmaznak, miközben együtt dolgoznak másokkal a körükben, és miközben együtt működnek a közösségükben élő gyermekekkel, serdülőkkel és felnőttekkel • Reflektálnak a közösség tagjainak problémáira és aggodalmaira. Azonosítják a közösségben kialakult konfliktusok okait • Képesek közösségben felmerülő problémák megoldási módjainak megvitatására és konfliktuskezelési készségek gyakorlására a közösségben
Stresszel való megbirkózás és érzelmek kezelése	<ul style="list-style-type: none"> • Stresszkezelési készségeket alkalmaznak a közös munka és tevékenységek során. • Megismerik és megértik a közösség tagjainak és a konfliktusban lévő személyeknek az érzéseit és megismerik az érzelmek és a konfliktusok közötti kapcsolatot a közösségen belül • Gyakorolják a közösségi tagok és a konfliktusban lévő személyek nehéz érzelmeinek kezelésére tanult technikákat
Együttműködés és csapatmunka	<ul style="list-style-type: none"> • Növelik egymás iránti tiszteletüket olyan csoportmunka révén, amely lehetővé teszi,

	<p>hogy minden tag képességeihez és erősségeihez mértén hozzájáruljon a közös munkához</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gyakorolják az együttműködést és más csapatmunkával kapcsolatos készségeket csoportos foglalkozások és projektek révén • Gyakorolják a bizalomépítést a sokszínű közösségi csoportokkal, és a sérült kapcsolatok megjavítását
Empátia és tisztelet	<ul style="list-style-type: none"> • Erősítik a toleranciájukat és az empátiájukat, miközben együtt dolgoznak és pozitív kapcsolatokat építenek ki más gyermekekkel, serdülőkkel és felnőttekkel. • Megismerik a különböző közösségek tagjainak kihívásait és küzdelmeit. • Megtanulják, hogyan azonosuljanak a közösségben élő személyek eltérő nézőpontjaival, különösen hátrányos helyzetű vagy marginalizált csoportok esetében
Pozitív jövőkép és célkitűzés	<ul style="list-style-type: none"> • Növeljék önbecsülésüket és reményeiket azáltal, hogy a számukra fontos ügyekben pozitív lépéseket tesznek • Gyakorolják a célok kitűzését és követését, miközben pozitív intézkedéseket hajtanak végre • Feltárják jelenlegi helyzet lehetséges alternatíváit a közösség egészének pozitívabb jövője érdekében • Tanulnak stratégiákat azzal kapcsolatban, hogy a közösség különböző tagjait és pártjait rávegyék arra, hogy együttműködjenek egy közös cél elérése érdekében
Kritikus gondolkodás és döntéshozatal	<ul style="list-style-type: none"> • Gyakorolják a kísérletezést és a következményekből való tanulást, miközben készségeiket alkalmazzák kis léptékű projektekhez, amelyeket ők maguk terveznek és vezetnek • Azonosítják és reflektálnak a sztereotípiákra, a megkülönböztetésre és az előítéletekre a közösségben • Felismerik a közösségben általánosan elfogadott hiedelmek gyengeségeit
Kreativitás és innováció	<ul style="list-style-type: none"> • Folytatják az önkifejezés módjainak felfedezését, és új megoldásokat és lehetőségeket dolgoznak ki a folyamatban lévő projektek révén

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Gyakorolják a közösség tagjaitól való tanulás technikáit, hogy kreatív ötleteket tudjanak kitalálni a problémák megoldására |
|--|---|

Hogyan dolgoznak együtt a serdülők a köreikben a Cselekvés fázisában?

A Cselekvés fázisban a serdülők egyre inkább komfortosnak érzik magukat a körükben, és képesek arra, hogy készségeiket a csapatban való pozitív együttműködésre használják. A serdülők közötti kölcsönös bizalom és barátságok tovább fejlődnek, és a serdülők megtanulják és gyakorolják a pozitív munkavégzéshez és a támogatáshoz szükséges készségeket, még azokkal a társaikkal is, akikkel nem alakítanak ki szoros barátságot. A serdülők tevékenységeik révén szociális és érzelmi készségeket fejlesztenek, amelyek segítenek nekik abban, hogy csapatként dolgozzanak, és jobban tudjanak kapcsolatot teremteni családjukkal, társaikkal és közösségükkel. A kommunikációs, célmeghatározási, kritikus gondolkodás, problémamegoldó, kreatív és innovatív készségek segítenek nekik abban, hogy képesek legyenek prioritásokat meghatározni, projektterveket készíteni és feltárni a közösségük támogatásának lehetőségeit.