

## Facilitátorok útmutatója

## A Facilitátorok útmutatójának a célja

Az útmutató segítséget nyújt az Adolescent Kit for Expression and Innovation (Adolescent Kit) eszköztárának a felhasználásában programok és intervenciók szervezéséhez, humanitárius helyzetek esetén. Az útmutatóban foglaltak felvilágosítást nyújtanak a facilitátoroknak abban, hogyan tudják az Adolescent Kit erőforrásait felhasználni olyan foglalkozások szervezéséhez, amelyek a serdülők pszichikai és szociális jólétét, tanulását és pozitív bevonódását erősítik és hatékonyabbá teszik.

A Facilitátorok útmutatójának célja

Kiknek szól a Facilitátorok útmutatója?

A Facilitátorok útmutatója mindazoknak szól, akik közvetlenül serdülőkkel dolgoznak, és foglalkozásokat szerveznek számukra biztonságos terekben, iskolákban, klubokban, szabadidős programokon, vagy bármely más program vagy intervenció során. A facilitátorokra bármilyen más elnevezést is használhatunk, például tanár, animátor vagy egyszerűen „önkéntes” (lásd: Fogalomtár). A facilitátorokat mindig ki kell képezni a szerepükre, de a képzésüknek a szükséges mértéke kontextusonként jelentősen eltérhet. Lehetnek felsőfokú oktatási vagy gyermekvédelmi végzettséggel rendelkező szakemberek, vagy olyan önkéntesek, akik rövid képzésen vettek részt a serdülőkkel folytatott munkára való felkészülésük részeként egy program vagy intervenció keretében.

A facilitátoroknak mindig együtt kell dolgozniuk a programkoordinátorokkal, akik felügyelik és támogatják a programokat vagy intervenciókat. Az Adolescent Kit részét képezi még a Programkoordinátorok útmutatója is, amely útmutatást és segédleteket tartalmaz programkoordinátorok számára, ami segítségül szolgálhat nekik a facilitátorok támogatásában.

Fontos megjegyzés: A Facilitátorok útmutatójában található irányelvek és segédletek olyan facilitátorok számára íródott, akik serdülőknek szóló foglalkozásokat szerveznek abból a célból, hogy támogassák a serdülők érzelmi és szociális jólétét, tanulási képességüket és pozitív bevonódásukat a közösség életében. Ezen útmutató nem a facilitátortól eltérő szerepkörökben dolgozó személyzet vagy önkéntesek számára készült, különösen nem azok számára, akik speciális képzést igényelnek, mint például a szociális munkások, az esetfelelősök vagy a tanácsadók. Az útmutató a nem klinikai minőségben dolgozó facilitátoroknak szól, akik a serdülőkkel és a serdülők számára tervezett és vezetett foglalkozásokat tervezik és vezetik le, különösen a Tíz kulcsmegközelítésmód megvalósításával. A Tíz kulcsmegközelítésmód többek között a pszichoszociális támogatás, az oktatás és a gyermekek részvétele terén alkalmazott szabályokat és bevált gyakorlatokat tartalmaz. A facilitátoroknak olyan információkkal és képzésekkel is rendelkezniük kell, amelyek segítségével felismerik, hogy a serdülőknek mikor van szüksége speciális támogatásra, és fel kell készülniük, hogy összekapcsolja őket a rendelkezésre álló szolgáltatásokkal. A serdülők összekötése a támogatással című segédlet útmutatást nyújt a programkoordinátorok számára abban, hogyan tudják támogatni a facilitátorokat szerepük e kulcsfontosságú aspektusának a betöltésében.

Hogyan használjuk a Facilitátorok útmutatóját?

A Facilitátorok útmutatójában található útmutatások és segédletek forrásokat biztosítanak a facilitátorok számára ahhoz, hogy releváns, megfelelő és vonzó foglalkozásokat tervezzenek és vezessenek le a serdülők számára, hatékony, emberi jogokon alapuló facilitációs módszerek alkalmazásával. Az útmutató felvázolja azokat az alapvető lépéseket, amelyek által a facilitátorok pozitív eredményeket hozó foglalkozásokat tervezhetnek meg és vezényelhetnek le a serdülők számára. Útmutatást tartalmaz arra vonatkozóan, hogyan segíthetjük a serdülőket abban, hogy támogató „köröket” alakítsanak ki társaikkal, hogyan tervezhetünk foglalkozásokat és tevékenységi fázisokat, és hogyan használhatjuk fel a tevékenységeket az Activity Box-ból.

A jelen útmutatót használó facilitátoroknak az Alapozó útmutatót is át kell tanulmányozniuk, különösen a Tíz kulcskompetenciáról és a Tíz kulcsmegközelítésről szóló részt. Bizonyos esetekben a facilitátorok számára is hasznos lehet a programkoordinátorok útmutatójának áttekintése és a programkoordinátorok útmutatójában szereplő segédletek használata.

#### A Facilitátor útmutatójának összetétele

A Facilitátorok útmutatója olyan útmutatókból és segédletekből áll, amelyek segítséget nyújtanak abban, hogyan:

- Hozzuk össze a serdülőket Serdülők körébe vagy csoportokba, amelyekben megismerhetik egymást, és együtt dolgozhatnak és játszhatnak;
- Tervezzünk olyan foglalkozásokat a serdülők számára, amelyek egyensúlyt teremtenek a strukturált keretek és a kreativitás, kifejezőkészség között;
- Válasszuk ki és használjuk fel az Activity Box-ból a tevékenységleírásokat és egyéb forrásokat;
- Tervezzünk serdülők számára négy különböző tevékenységi fázis szerint szekvenciákat, rugalmas modulokat, amelyek a serdülők körülményeihez, fejlettségi szintjeikhez és érdeklődési köreikhez igazíthatóak;
- Használjunk olyan facilitációs módszereket, amelyek segítségével a serdülőknek biztonságosan, aktívan, tanulva és elkötelezetten tarthatunk foglalkozásokat, és lehetőséget adhatunk nekik arra, hogy átvegyék a vezetést.

Adaptáljuk az irányelveket és a segédleteket a saját környezetünkhöz

A Facilitátorok útmutatója (valamint az Activity Box) célja, hogy a facilitátoroknak különböző stratégiákat adjon, amelyekkel a serdülők számára a foglalkozásokat még inkább vonzóvá, életkoruknak és érdeklődési körüknek megfelelővé tehetik, különösen abból a célból, hogy hozzájáruljanak a résztvevő serdülők pozitív fejlődéséhez. Nem szükséges a Facilitátorok útmutatójában szereplő összes erőforrást felhasználni. A facilitátoroknak a programkoordinátorokkal és a serdülőkkel együttműködve kell kiválasztaniuk a leghasznosabb stratégiákat és ötleteket az útmutatóból a saját konkrét kontextusukhoz igazítva. Azokat az irányelveket és segédleteket ajánlott alkalmazni, amelyek leginkább segítenek a programokat vagy intervenciókat erősebbé és hatékonyabbá tenni a részt vevő serdülők számára.

Legyünk rugalmasak! Az Adolescent Kit-ben található segédleteket és foglalkozásokat a saját elképzeléseink szerint alakíthatjuk át, de vegyük figyelembe az összes ajánlott megközelítést és lépést, hogy a serdülő fiatalok számára sikeres intervenciót tudjunk kialakítani.

Tíz Kulcskompetencia, Tíz Kulcsmegközelítésmód

A Facilitátorok útmutatója felvázolja, hogyan tervezhetünk és vezethetünk olyan foglalkozásokat, amelyek a serdülők Tíz Kulcskompetenciájának a fejlesztésére irányulnak, és gyakorlati módszereket tartalmaz a facilitátorok számára a Tíz Kulcsmegközelítés megvalósítására, a serdülőkkel végzett munka során.

Az itt szereplő célok, megközelítések és stratégiák beépíthetők a gyermekvédelem, az oktatás, az ifjúságnevelés, a HIV/AIDS, a reprodukív egészség, a béketeremtés és más területeken folyamatban lévő programokba vagy pedig humanitárius helyzetben élő serdülő lányokkal és fiúkkal kapcsolatos önálló kezdeményezések alapjául is szolgálhatnak.

## Mit jelent a Serdülők Körei megközelítésmód?

A programokban részt vevő serdülőknek biztonságban, bevonódva és megbecsülve kell érezniük magukat ahhoz, hogy hatékonyan tanulhassanak és aktívan részt vehessenek a tevékenységekben (a foglalkozások helyszínén és azon kívül). Az együtt töltött idő során lehetőséget kell kapniuk arra, hogy kapcsolatot teremtsenek társaikkal, és gyakorolják a kommunikációt, a csapatmunkát és más készségeket, miközben együtt dolgoznak, játszanak és szórakoznak. Ezen pozitív kapcsolatok elősegítése érdekében a facilitátoroknak támogatniuk kell a programjaikban részt vevő serdülőket abban, hogy összejöjjenek és „Serdülők köreit” („Köröket”) hozzanak létre, azaz 7-25 fős serdülői csoportokat, amelyek rendszeresen részt vesznek tevékenységeken abból a célból, hogy tanuljanak, szórakozzanak vagy megszabaduljanak a mindennapi stresszestől, valamint készségeket gyakoroljanak, kifejezzék önmagukat, együtt dolgozzanak és a közösségüket fejlesszék.

- A facilitátorok a „Kör” más elnevezést is használhatnak, ha úgy tetszik. Más elnevezések közé tartozik a „csapat”, „csoport” és „klub”, vagy hagyhatják, hogy a serdülők saját nevet adjanak a körüknek.

## Miért egy „Kör”?

Egy körben mindenki egyenrangú, senki sem fontosabb vagy kevésbé fontos. Minden tag hozzá adja a maga ötleteit és képességeit a Körhöz, és segít annak megerősítésében. Azáltal, hogy meghallgatják és támogatják egymást, a tagok összetartják a Kört.

A Körök tagjai együtt dolgoznak a közös célok elérése érdekében, ez segít közelebb hozni őket. Ideális esetben a kör tagjai közös identitást alakítanak ki, még akkor is, ha etnikai, vallási, kasztbeli vagy egyéb identitásuk eltér egymástól. Ezt a közös identitást gondosan ápolni kell.

A Körök akkor erősek, ha rugalmasak, például, ha egy új serdülő csatlakozik, akkor a Kör szélesíthető, hogy egyenrangú tagként vegye fel őt is. Ha egy serdülőnek ki kell lépnie a Körből (hogy segítsen a családjának, munka, vagy egyéb ok miatt), akkor a Kör zsugorodik, de érintetlen marad.

## Kiknek kell együtt dolgozniuk egy Körben?

### Méret

A legjobb, ha a Serdülők Körének a méretét kicsiben tartjuk, maximum 7-25 serdülő vegyen részt egy Körben. Az ilyen méretű csoportok lehetővé teszik minden résztvevő számára, hogy a foglalkozások során megosszák gondolataikat és véleményüket, és megismerjék egymást. Lehetővé teszik továbbá a facilitátorok számára, hogy megismerjék az egyes résztvevőket, támogatást nyújtsanak nekik, és felismerjék erősségeiket, érdeklődési körüket és szükségleteiket. Ha egy körben 25-nél többen vannak, a résztvevők kevésbé érzik úgy, hogy összetartoznak, és a facilitátorok számára kihívást jelenthet a foglalkozások irányítása és a résztvevők elkötelezettségének a fenntartása.

### Kor

Csoportosítsuk a serdülőket hasonló életkor szerint. A Körök általában akkor működnek a legjobban, ha körülbelül azonos korú résztvevők alkotják őket, így a foglalkozások és megközelítések a képességeiknek és érdeklődési körüknek megfelelően alakíthatók ki.

Amikor a serdülők a saját korosztályukhoz közel álló társaikkal vannak, könnyebben fel tudnak vetni és meg tudnak beszélni bizonyos témákat.

Nem

Gyakran az azonos nemű serdülőkből álló Körök működnek a legjobban. Az azonos nemű Körök biztonságos teret hoznak létre a serdülő lányoknak és fiúknak, ahol megvitathatják és megismerhetik a számukra fontos témákat, beleértve azokat is, amelyek esetleg érzékenyek vagy specifikusak a szerepükre vagy fejlődésük más aspektusaira. Az azonos neműek Körének kialakítása olyan kulturális környezetben elengedhetetlenül fontos, ahol a serdülő fiúk és lányok nem érintkezhetnek egymással.

Sokszínűség

Alakítsunk sokszínű Köröket. A nemek és életkoron túl a Köröknek sokszínűeknek kell lenniük, és lehetőséget kell adniuk a serdülőknek arra, hogy különböző képességű, háttérű és tapasztalatú társaikkal kapcsolatot teremthessenek. Befogadó atmoszférájú Köröket kell létrehozni, és nem szabad hagynunk, hogy diszkriminatív normák vagy attitűdök megerősítésre kerüljenek. A facilitátoroknak (a programkoordinátorokkal és a közösség más tagjaival együtt) ügyelniük kell arra, hogy a Serdülők Köreinek az összetétele ne akadályozza meg, hogy részt vegyenek bennük a serdülők. A sokszínű Körök kialakításakor azonban arra is ügyelnünk kell, hogy ne teremtünk olyan körülményeket, amelyeket a serdülők nem tudnak biztonságosan kezelni. Például:

- A serdülők részvételét gátló társadalmi akadályok megszüntetése, beleértve a láthatatlan akadályokat is. Egyes esetekben a serdülők nem érzik jól magukat, vagy családjuk, vagy a közösségük nem támogatja, hogy különböző korú, nemű, szerepű vagy más csoportokhoz tartozó serdülőkkel együtt vegyenek részt a tevékenységekben. Az idősebb serdülők például zavarban lehetnek, vagy kényelmetlenül érezhetik magukat, ha olyan Körökhöz kell csatlakozniuk, amelyek látszólag a fiatalabbaknak szólnak. Előfordulhat, hogy azok a serdülők, akik házasságos vagy gyermekük van, ezáltal felnőttnek tekintettek a közösségükben, nem biztos, hogy szívesen játszanak olyan serdülőkkel együtt, akik még „gyerekek”, vagy a közösségük nem engedi ezt. Ezekben az esetekben a serdülők bizonyos csoportjai számára külön Serdülők körei kialakítása célszerű, ezáltal csökkenthetjük vagy megszüntethetjük a részvételük előtt álló akadályokat.
- Építsük a békét, és legyünk érzékenyek a konfliktusokra. A különböző országokból származó serdülőkkel (pl. etnikai, vallási vagy egyéb hovatartozás szerint különbözhetnek) való együtt tanulás értékes lehetőségeket teremthetnek mindenki számára, hogy empátiát és tiszteletet tanuljunk. Az ilyen különbségeken átívelő pozitív kapcsolatok kialakítása hozzájárulhat a társadalmi kohézió és a béke hosszú távú megőrzéséhez is. Konfliktus sújtotta térségekben azonban a különböző háttérrel vagy tapasztalatokkal rendelkező serdülők számára kihívást jelenthet, hogy együtt dolgozzanak eltérő háttérű serdülőkkel. A közösséggel együttműködve próbáljuk meg a Serdülők Köreit arra használni, hogy a fiatalok megismerjék egymást, és élvezzék a kapcsolatok előnyeit, amelyek a közös játék, tanulás és munka során kialakulhatnak. Ne kényszerítsük a különböző csoportokból származó serdülők közös munkáját, ha ez fokozhatja a feszültségeket, vagy alááshatja a közösség bizalmát a programban (A serdülők helyzetének kivizsgálása című segédlet útmutatást ad serdülőknek

szóló programok tervezéséhez és végrehajtásához, a megvizsgálandó kérdésekre vonatkozóan).

- Támogatás. Legalább egy, de ideális esetben két facilitátor dolgozzon együtt egy Serdülők Körei támogatásán.

## Egy erős Kör kialakítása

### Kezdő lépések

A serdülők minden csoportjának szüksége van segítségre egy Kör kialakításához. Ez igaz azokra a serdülőkre, akik újonnan érkeztek egy közösségbe, vagy most csatlakoztak egy programhoz, és most találkoznak először egymással, továbbá vonatkozik olyan serdülőkörúakból álló csoportokra is, akik már egy ideje részt vesznek közös tevékenységekben, de még nem volt lehetőségük megismerni egymást, ki építeni a bizalmat annak érdekében, hogy csapatként tudjanak együtt dolgozni.

A Facilitátorok útmutatójának Tevékenységi fázisok tervezése fejezetben ismertetésre kerülnek azok a lépések és tevékenységek, amelyek segíthetnek egy erős, támogató kör kialakításában. Ajánlott a serdülőkkel együtt dolgozni, a számukra megfelelő ütemben. Az egyik első fontos lépés a csoport szabályainak az elfogadása és alkalmazása.

### Csoportszabályok lefektetése

A serdülőknek célokat kell kitűzniük arra vonatkozóan, hogy milyen tevékenységeket fognak közösen végezni és mit akarnak elérni, de csoportos megállapodásokat is kell kötniük arról, hogy hogyan fognak részt venni a körükben és hogyan fognak együtt dolgozni. A körként összejövő serdülőknek az első közös foglalkozások egyikén lehetőséget kell biztosítani arra, hogy megbeszéljék és elfogadják a szabályait, ehhez felhasználható segítségként a Csoportszabályok elfogadása tevékenység.

Ha a serdülők lehetőséget kapnak arra, hogy maguk határozzák meg a szabályokat, az segít nekik abban, hogy magukénak érezzék a Körüket, és biztonságban érezzék magukat a közös munka során. A csoportszabályok akkor is hasznosak lehetnek, amikor a serdülőknek kihívásokkal kell szembenézni a munkájuk során. A szabályok támpontot nyújthatnak a megbeszélésekhez. Ha lehetséges, akkor a csoportszabályokat le kell jegyezni, és jól látható helyre ki kell függeszteni minden foglalkozás során.

Egy csoport szabályainak a megalkotásához minden Körnek meg kell válaszolnia a következő kérdéseket:

- Mit fogunk tenni (vagy nem tenni) annak érdekében, hogy mindenki egyformán bevonódva érezze magát?
- Vannak-e olyan szavak, beszédmodok vagy egyéb cselekedetek, amelyekben megegyezünk, hogy soha nem használjuk őket a Körben?
- Vannak-e olyan dolgok, amelyeket mindig vagy soha nem fogunk csinálni a Körben?
- Vannak-e olyan dolgok, amelyeket mindig magunkkal hozunk vagy soha nem hozunk a Körbe?
- Mit fogunk mondani vagy nem mondani, ha valaki olyat mond, amivel nem értünk egyet?
- Ha valaki késve érkezik, hogyan gondoskodunk arról, hogy úgy érezze, szívesen látjuk? Mit kell tennie, hogy ne zavarja meg azt a tevékenységet, amit már elkezdtünk?
- Ha valaki megosztja az ötleteit vagy valamit, amit készített (például egy rajzot vagy kollázst), hogyan fogjuk biztosítani, hogy bátorítást és tiszteletet érezzen?



- Hogyan fogunk beszélgetni másokkal a Körünkön kívül arról, amit a foglalkozásainkon csinálunk? Vannak-e olyan dolgok, amelyeket a Körünkben megbeszélünk, és amelyekről megegyezünk, hogy bizalmasan kezeljük őket?

Adjunk lehetőséget a serdülőknek, hogy a szabályok megvitatása és elfogadása során saját ötleteiket is felhasználhassák. Győződjünk meg azonban arról, hogy a szabályok összhangban vannak az emberi alapjogokkal, különösen az inklúzió és a diszkriminációmentesség elvével. A csoportszabályok segédlete több példát is ad olyan szabályokra, amelyek jól működhetnek a különböző fázisú Körökben.

Ahogy a Körök a négy fázis bármelyikében járnak, a tagoknak időt kell szakítaniuk a Csoportszabályok felülvizsgálata tevékenységre, hogy megvitassák a szabályaik alkalmazásában elért eredményüket úgy, ahogy a csoportcélokat is folyton felül kell vizsgálni. A szabályok rövid áttekintését a foglalkozás egyik lépéseként való alkalmazása hasznos lehet új Serdülők Körei számára (Körünk elindítása vagy az Önmagunk megismerése fázisban). Azoknak a Körök számára, amelyek már egy ideje együtt dolgoznak, érdemes egy teljes foglalkozást szervezni, hogy átnézzék és esetleg felülvizsgálják a csoportszabályokat (például az Összekapcsolódás vagy a Cselekvés fázisban).

A facilitátorok azt is javasolhatják, hogy a Serdülők Köre vizsgálja felül a csoportszabályokat akkor, ha a közös tevékenységek során nehézségekbe vagy nézeteltérésekbe ütköztek, vagy ha valamelyik tag megbántva vagy kirekesztve érzi magát. A Kör tagjai hivatkozhatnak a megállapodásaikra annak érdekében, hogy felismerjék, mikor alkalmazták és mikor nem alkalmazták sikeresen a szabályokat, és megbeszéljék a lehetséges változtatásokat. Tisztázhatják, módosíthatják, kiegészíthetik vagy akár el is távolíthatnak szabályokat a megállapodásukból, ez lehetőséget adhat a serdülőknek arra is, hogy felülvizsgálják, mit tanultak és mit értek el.

## Segédlet: A csoportszabályok meghatározásának szabályai

### Mit szabad?

- Emlékeztessük a serdülőket, hogy olyan szabályokat dolgozzanak ki, amelyek biztosítják, hogy minden serdülőnek esélye legyen részt venni a tevékenységekben, és azokból egyformán profitálhassanak; Emlékeztessük őket, hogy vegyék figyelembe az identitással kapcsolatos kérdéseket, mint például az etnikai hovatartozás, a nem, a vallás és a nyelv.
- Bátorítsuk a serdülőket, hogy beszéljék meg, hogyan fognak új tagokat befogadni a körbe.
- Ösztönözzük a serdülőket, hogy mérlegeljék, mely foglalkozások vagy gyakorlatok tehetik kevésbé befogadóvá a Köreiket egyes serdülők számára, például, ha egy foglalkozást vallási hitből származó imával vagy szavallattal nyitnak meg, az azt eredményezheti, hogy a más vallású vagy vallást nem gyakorló serdülők kevésbé érzik magukat szívesen látottnak, és ha egy fizikai játékot játszanak, az azt eredményezheti, hogy a testi fogyatékossgal élő serdülők kevésbé érzik magukat szívesen látottnak

### Mit nem szabad?

- Egyetérteni olyan szabállyal, amely lehetővé teszi a serdülők számára, hogy bárkit sértgessenek, uralkodjanak vagy zaklassanak, vagy kizárjanak más serdülőket (beleértve a Kör tagjait és másokat, akik csatlakozni szeretnének).

## Mintaszabályok új körök számára: Körünk elindítása vagy Önmagunk megismerése

### A mi körünkben mindig:

- Igyekezünk időben érkezni és maradunk az egész foglalkozás alatt.
- Próbáljunk meg odafigyelni és részt venni a tevékenységekben
- Segítsünk a késve érkezőknek bekapcsolódni a tevékenységekbe.
- Egyszerre csak egy ember beszéljen, és a többiek aktív figyelemmel hallgassák.
- Használjunk testbeszédet és szavakat a szimpátia és tisztelet kimutatására, különösen, ha valaki megosztja az ötleteit, egy projektet, egy előadást vagy bármi mást.
- Bátorítsuk egymást, hogy próbáljunk ki új dolgokat, különösen olyanokat, amelyekben még nem vagyunk jók.
- Beszélgessünk és csináljunk foglalkozásokat mindenkivel a Körben, még azokkal is, akiket nem ismerünk vagy különböznek tőlünk.
- Jogunk van nem beszélni vagy nem tenni valamit, ha nem akarunk.
- Beszéljünk mindenki előtt a Körben (ha komfortosan érezzük magunkat) vagy a facilitátorral (ha több támogatásra van szükségünk), ha van valami, ami nem tetszik a Körben töltött időnkkel kapcsolatban, és próbáljuk meg kitalálni, hogyan lehetne jobbá tenni.

### A mi körünkben soha:

- Nem zavarjuk meg vagy vonjuk el egymás figyelmét a tevékenységektől.
- Nem zavarjuk meg azt, aki éppen beszél, de túl hosszú beszéddel sem akadályozzuk meg, hogy mások beszéljenek.
- Sértő, tiszteletlen vagy gonosz testbeszéd vagy szavak használata tilos, különösen akkor, ha valaki megosztja az ötleteit, valamit, amit készített, vagy egy előadást.
- Nem rettentjük el egymást attól, hogy valami újat próbáljanak ki, vagy olyat, amiben nem jók.
- Soha nem utasítjuk el, hogy valaki mással dolgozzunk a Körünkben, és nem teszünk úgy, mintha nem akarnánk vele dolgozni

Minta szabályok a haladó körökhöz:  
Kapcsolódás vagy Cselekvés

A mi körünkben mindig:

- Lehetőség szerint minden foglalkozásra eljövünk, de, ha nem tudunk eljönni egy foglalkozásra, tudassuk a kör többi tagjával, hogy miért nem vagyunk ott, és hogy ettől még dolgozhatnak tovább nélkülnk.
- Aktívan és pozitívan vegyünk részt a tevékenységeken és projektekben.
- Nyíltan és tisztelettel osszuk meg ötleteinket és véleményünket.
- Támogassuk és bátorítsuk egymást, hogy nyíltan és tisztelettel osszák meg ötleteiket.
- Hajlandóak vagyunk különböző típusú projekteken és foglalkozásokon dolgozni, beleértve olyan dolgokat is, amelyek nem a saját ötletünk és/vagy olyan feladatokat, amelyeket nem szeretünk. Felváltva vállalunk különböző típusú szerepeket és feladatokat.
- Úgy beszéljen és viselkedjen mindenki, hogy kedves, tiszteletteljes és bátorító legyen a többiek számára a Körben.
- Dolgozzunk együtt, és próbáljunk megoldást találni, ha nem értünk egyet, vagy eltérő elképzeléseink vannak.
- Beszéljük meg egymással, ha valami zavar bennünket, és próbáljunk megoldást találni. Ha nem szívesen beszélünk az egész csoporttal, beszéljünk a facilitátorral négy szemközt.
- Tartsuk titokban a Kör tagjaival kapcsolatos magánjellegű vagy személyes információkat, különösen akkor, ha ők vagy a facilitátor ezt kéri.
- A projektötletek kidolgozását végezzük tisztességes és egyenlő módon úgy, hogy mindenki ötletét figyelembe vesszük.

A mi körünkben soha:

- Nem beszélünk vagy viselkedünk bárkivel szemben barátságtalanul, tiszteletlenül, elrettentően vagy kizáróan.
- Nem osztunk meg bármit, amit megtudunk vagy hallunk egy másik Kör tagjáról, a Körön kívül más emberekkel, ha az magánjellegű vagy személyes, különösen, ha ő vagy a facilitátor kéri, hogy tartsuk tiszteletben a titoktartásukat.
- Nem hallgatunk érzéseinkről, ha valami olyan történik a Körünkben, ami nem tetszik vagy amivel nem értünk egyet.

Segédlet: Szabályminta

Támogató körök

A facilitátorok kulcsszerepet játszanak az erős Körök kialakításában. Segíthetnek abban, hogy a serdülők biztonságban érezzék magukat a Körökben, ezáltal a Körök olyan térré válnak, ahol a serdülők felépülhetnek a nehéz tapasztalataikból, elszakadhatnak a stressztől, és megtapasztalhatják, hogy milyen, ha a többiek szívesen látják és értékelik őket. Egy erős Kör olyan hely, ahol a serdülők kifejezhetik gondolataikat és véleményüket, felfedezhetik ötleteiket, kísérletezhetnek és kipróbálhatnak új dolgokat anélkül, hogy zavarba jönnének. Egy erős Körben a serdülők a nézeteltéréseket és csalódottságaikat pozitív kapcsolatokká és tapasztalatokká alakíthatják.

Az egyik legfontosabb dolog, amivel a facilitátorok támogatják a serdülőket a biztonságos és erős Körök kialakításában, hogy olyan foglalkozásokat és tevékenységi fázisokat terveznek, amelyek struktúrát és rutint teremtenek a serdülők számára, ugyanakkor lehetőséget adnak nekik a szórakozásra, a tanulásra és a cselekvésre. A facilitátori szerep e fontos aspektusaira vonatkozó stratégiák és lépések a Facilitátorok útmutatója más szakaszaiban található. A serdülőkkel és a serdülőkért végzett munkájuk során

a facilitátoroknak mindig a következőket kell szem előtt tartaniuk:

- Alkalmazzák a Tíz Kulcsmegközelítésmódot a serdülők jólétének, tanulásának, valamint társaik és az őket körülvevő világ iránti pozitív elkötelezettség támogatására;
- Rendszeresen kommunikáljanak a programkoordinátorokkal, és szükség esetén kérjenek támogatást;
- Rendszeresen kommunikáljanak a közösségben élő felnőttekkel és serdülőkkel, a programkoordinátoroknak a segítségét igénybe véve (További ötletekért lásd: A serdülők és a közösség bevonása segédletet);
- Teljesítsék az általuk vezetett program során facilitátorok munkaköri leírásában vagy feladatmeghatározásában meghatározott feladatokat, és tartsák be a facilitátorok magatartási kódexét (További ötletekért lásd a Facilitátorok magatartási kódexének mintája segédletet);
- Kérjenek visszajelzést a programkoordinátoroktól és a serdülőtől, és keressék a tanulás és fejlődés lehetőségét. (További ötletekért lásd a Nagy facilitátor ellenőrző lista segédletet).

A facilitátoroknak tisztában kell lenniük azzal is, hogy milyen kihívások és lehetőségek merülhetnek fel munkájuk során, és mikor szabad vagy kötelező konkrét lépéseket tenniük annak érdekében, hogy segítsék a serdülőket abban, hogy a Köreik erősek és biztonságosak maradjanak. A Beszélgetés érzékeny témákról és a Körök biztonságban tartása című segédletek hasznos stratégiákat nyújtanak, amelyek segítenek a facilitátoroknak abban, hogy a serdülőkkel való munka során felmerülő kihívásokat leküzdjék, és amikor csak lehetséges, pozitív lehetőségekké alakítsák át azokat a serdülők számára.

## Segédlet: Beszélgetés érzékeny témákról

A Serdülők Köre egy olyan hely, ahol a serdülők megvitathatják és felfedezhetik az őket érdeklő témákat. Ezek között bármilyen téma szerepelhet, a sporttól és a szórakozástól kezdve az aktuális eseményeken át a tudományos témákig. A serdülők olyan témákat is felvethetnek, amelyek bizonyos kontextusokban érzékenyek lehetnek, például:

- Romantikus kapcsolatok, randizás és házasság
- Nemi szerepek, kapcsolatok vagy identitások
- Szexualitás, homoszexualitás, biszexualitás és más szexuális orientációk
- Szexuális és reprodukív egészség, terhesség, biztonságos sexualitás, fogamzásgátlás, HIV/AIDS és egyéb szexuális úton terjedő betegségek.
- Az erőszakkal, nemi erőszakkal, szexuális erőszakkal és fegyveres konfliktusokkal kapcsolatos személyes tapasztalatok
- Politikai és társadalmi kérdések, beleértve a konfliktusdinamikát és a béketeremtést is.
- Vallás, etnikai hovatartozás vagy más csoportidentitás.

Fontos, hogy a serdülők lehetőséget kapjanak arra, hogy konstruktív, nyílt beszélgetéseken vegyenek részt az általuk felvetni kívánt témákról, még azokról is, amelyek érzékeny, nem megfelelő vagy kényelmetlen témáknak számítanak a környezetükben.

A programkoordinátoroknak a következő lépéseket kell megtenniük annak biztosítása érdekében, hogy a serdülők biztonságosan és a számukra szükséges támogatással beszélhessenek ezekről a témákról, hogy konstruktív, hasznos, nyílt és a tanulást és fejlődést támogató beszélgetéseket folytathassanak.

Fel kell ismerniük, hogy a serdülőknek joguk van az őket érintő ügyekről való tájékoztatáshoz, és biztosítaniuk kell, hogy a facilitátor, a programkoordinátorok és a közösségben dolgozók megértsék a közös felelősségüket e jogok fenntartásában. A gyermekjogi egyezmény 13. cikke kimondja, hogy: A gyermeknek joga van a véleménynyilvánítás szabadságához; ez a jog magában foglalja a mindenféle információ és eszme keresésének, befogadásának és terjesztésének szabadságát, határok nélkül, szóban, írásban, nyomtatásban, művészeti formában vagy bármely más, a gyermek által választott médiumon keresztül.

A facilitátoroknak és a programkoordinátoroknak kötelessége:

- A gyermekek véleménynyilvánításhoz való jogának hangsúlyozása;
- Foglalkozások tartása a serdülők számára a véleménynyilvánításhoz és tájékoztatáshoz való jogukról, és a gyermekjogi egyezményre vonatkozó információk megosztása.

Egyezzünk meg a serdülőkkel megvitatandó témákban. Dolgozzunk együtt a serdülőkkel, a facilitátorokkal, az irányítóbizottság képviselőivel és más közösségi tagokkal annak érdekében, hogy megállapodjunk a foglalkozásokon megvitatandó témákról és azok kezelésének módjáról.

- Készítsünk írásos megállapodást az irányítóbizottsággal, amely rögzíti a foglalkozások témáit, és azt, hogy azok hogyan kerülnek majd feltárára a serdülőkkel.
- Nyíltan kommunikáljunk a program érdekelt feleivel és a programkoordinátorokkal a foglalkozások során megvitatott témákról, miután azok már elkezdődtek (az adatvédelmi megállapodásokkal összhangban és a serdülők engedélyével). Az átláthatóság fenntartása segíthet megelőzni a gyanakvást vagy félreértéseket.
- Szervezzünk konstruktív beszélgetést a serdülők és a felnőttek között, ha eltérő véleményük van a megvitatandó témákról (és azok megvitatásának módjáról). Útmutatásért lásd a Közösségi párbeszéd tevékenységet.

A programkoordinátoroknak és a facilitátoroknak kötelessége:

Egyértelmű irányelvek és eljárások kialakítása a serdülők magánéletére, a titoktartásra és a kötelező jelentéstételre vonatkozóan. Ezek egyértelmű kommunikálása a program érdekelt feleinek és a szélesebb közösségnek.

- Fontoljuk meg egy adatvédelmi megállapodás létrehozását a serdülőkkel, amely felvázolja, hogy a foglalkozások során megvitatott információkat (ha egyáltalán) hogyan osztják meg másokkal. Vegyük figyelembe az alábbiakat:
- A serdülők fontosnak, relevánsnak vagy hasznosnak érzik-e a magánéletet a munkájuk és tevékenységeik szempontjából;
- Vajon a serdülők jobban érzik-e magukat a problémák felvetése, a kérdések feltevése, a tapasztalatok megosztása vagy az új témák felfedezése esetén, ha van valamilyen adatvédelmi megállapodás;
- Hogyan integrálható a magánélet védelme a serdülők által kidolgozott csoportszabályokba (Útmutatásért lásd a Csoportszabályok elfogadása tevékenységet);
- A serdülők megértési képessége és társadalmi érettségi szintje, például a fiatalabb serdülők (pl. a 10-14 évesek) nem biztos, hogy elég érettek a magánélet védelméről szóló megállapodások betartásához;
- A magánülethez kapcsolódó kulturális normák.
- Győződjünk meg arról, hogy a titoktartási előírások és a kötelező jelentési eljárások megfelelnek az ügynökségek közötti szabályoknak, különösen a gyermekvédelem, a HIV/AIDS és a reprodukció egészségügy területén, valamint a helyi rendeleteknek és politikának.
- Osszuk meg a serdülőkkel az irányelveket, eljárásokat és adatvédelmi megállapodásokat, és győződjünk meg róla, hogy tudják, hogy a foglalkozások során megbeszélteket megoszthatják-e másokkal, és ha igen, hogyan.

A facilitátoroknak kötelessége:

Felkészülni a válaszadásra, ha a serdülők érzékeny témákat vetnek fel. Annak elősegítése, hogy a serdülők által felvetett kihívást jelentő témák konstruktív és nyílt megvitatásra kerüljenek. Készen állni a serdülők támogatására, továbbá érzéseiknek és válaszaiknak a megvitatására.

Álljunk készen arra, hogy:

- Felismerjük és kezeljük az esetleges kellemetlenségeket;
- Kerüljük a kioktatást vagy a prédikációt (mivel ez nem kedvez a kényes témák megvitatásának);
- Megtegyük a szükséges lépéseket, ha a serdülők jelzik, hogy erőszak érte őket;
- Kérjük támogatást, ha segítségre van szükségünk bizonyos problémák megválaszolásához.

Biztosítsunk a serdülők számára hozzáférést az őket érdeklő témákról szóló pontos információkhoz.

Határozzuk meg, hol és hogyan tudnak a serdülők hasznos információhoz jutni.

- Összünk meg pontos információkat, és segítsük elő a kihívást jelentő témák konstruktív megvitatását.
- Ne tartsunk vissza információt, ne terjesszünk téves információt, és ne adjunk hangot olyan nézeteknek, amelyek nem segítik elő minden serdülő egyenlőségét.
- Mindig tartsuk szem előtt a Tíz kulcsmegközelítésmódot.

Segédlet: A körök biztonságban és erőben tartása

Figyeljünk oda, hogy a serdülők pozitív módon lépjenek kapcsolatba egymással, és igyekezzünk korán felismerni a problémákat, mielőtt azok nehezen megoldhatóvá válnának. Tegyük lépéseket annak érdekében, hogy ezeket a helyzeteket pozitív lehetőségekké alakítsuk át.

A Körök biztonságban tartása. Minden Körben előfordulhat, hogy a serdülők nem értenek egyet vagy vitatkoznak. Megeshet az is, hogy sértegetik egymást, érzéketlenül beszélnek, vagy udvariatlanul bánnak egymással. A serdülőknek támogatásra van szükségük ahhoz, hogy tanuljanak a problémás helyzetekből, hogy fel tudják oldani konfliktusaikat és pozitív munkakapcsolatokat tudjanak kialakítani. Alkalmazzuk az alábbi lépéseket annak érdekében, hogy a serdülőkkel együtt tudjunk dolgozni a problémáik megoldásán. Ne feledjük azonban, hogy bizonyos szituációkhoz további erőforrásokra és támogatásra lehet szükség. Kövessük odafigyelve az utolsó lépéssorozatot, ha a problémák folytatódnak vagy súlyosbodnak.

Ha egy serdülő nem lép kapcsolatba másokkal:

- Bátorítsuk őket, hogy csatlakozzanak a többiekhez.
- Mutassuk be őket más, hasonló személyiségű vagy érdeklődésű serdülőknek.
- Bátorítsuk a többi serdülőt, hogy aktívan fogadják be őket a tevékenységekbe.
- Beszéljünk velük négy szemközt. Ha valamilyen konkrét probléma gátolja meg az adott serdülőt a közös munkába való becsatlakozásban, akkor próbáljunk megoldást keresni rá, viszont, ha nem, akkor fogadjuk el a csendes vagy passzív részvételre vonatkozó döntésüket, és ne feledjük, hogy ez is része lehet az alkalmazkodási vagy felépülési folyamatuknak.
- Ismerjük fel a súlyos mentális problémákra vagy érzelmi zavarokra utaló jeleket, és kövessük a serdülők megfelelő szolgáltatásokhoz való eljuttatására vonatkozó protokollt.

Ha egy serdülő sérteget vagy bántalmaz valakit:

- Azonnal tegyük lépéseket annak érdekében, hogy abba hagyják a sértegetést, de próbáljuk meg nem kiemelni őket, és ne hozzunk zavarba senkit az érintettek közül. Ne reagáljunk drámaian, és ne fokozzuk a helyzetet.
- Egyes esetekben segíthet, ha az érintett serdülőt eltávolítjuk egymástól, de ezt úgy tegyük, hogy ne tűnjön büntetésnek vagy leszidásnak.
- Szánjunk időt a Körön kívül arra, hogy négy szemközt beszéljünk az érintett serdülőkkel. Próbáljuk meg kideríteni, mi történt, és mi vezetett a viselkedésükhöz. Kérdezzük meg mindegyikük nézőpontját.
- Dolgozzunk velük együtt azon, hogy ötleteljenek arról, hogyan változtathatnak a viselkedésükön, és hogyan hozhatják helyre a kapcsolatukat.
- Adjuk meg nekik a lehetőséget, hogy a problémát a maguk módján oldják meg (ha akarják).
- Bátorítsuk a Kör tagjait arra, hogy a légkör biztonságos és befogadó legyen, és kérjük meg a többi tagot, hogy osszák meg saját elképzeléseiket a biztonságos körrel kapcsolatban.



- Ne feledjük, hogy ha nem adunk semmilyen reakciót a Körön belüli destruktív viselkedésre, a serdülők ezt támogatásnak fogják tekinteni. Vegyünk részt minden foglalkozáson, ha lehetséges, ha nem tudunk eljönni egy foglalkozásra, tudassuk a többiekkel a Körben, hogy miért nem vagyunk ott, és hogy nélkülünk is dolgozhatnak a foglalkozásokon és projekteken. Igyekezzünk odafigyelni és részt venni a tevékenységekben.

Ha a serdülők egy csoportjának vitája vagy nézeteltérése van:

- Engedjük, hogy a konfliktust ők maguk oldják meg, az általuk kifejlesztett készségek segítségével.
- Vegyünk részt a konfliktusban, ha a serdülők nagyon dühösnek vagy ingerültnek tűnnek, és úgy érzékeljük, hogy megrekedtek a nézeteltérésükben, és/vagy a helyzet egyre rosszabb lesz. A kiabálás, sírás, sértegetés vagy fenyegetés egyértelmű jelei annak, hogy a konfliktus kezelhetetlenné vált a serdülők számára, és hogy támogatásra van szükségük.
- Adjunk időt a vitában részt vevő serdülőknek, hogy megnyugodjanak. Hasznos lehet, ha a tér különböző részeire ültetjük őket, hogy szünetet tartsanak. Kérjük meg egyiküket, hogy segítsen egy másik feladatban, hogy zavartalanul elvonulhasson.
- Mindig tájékoztassuk a programkoordinátort, ha fennáll a veszélye annak, hogy a vita fizikai erőszakba torkollik a foglalkozáson belül vagy azon kívül.
- Később kövessük nyomon a serdülők helyzetét, hogy támogatni tudjuk őket a konfliktusuk kezelésében. A legtöbb esetben a legjobb megoldás az, ha az érintett serdülők között négy szemközt, támogatott beszélgetéssel kezdjük. Erősebb körökben és érettebb serdülőknél azonban előfordulhat, hogy a Kör minden tagját be kell vonni a békülési folyamatba.
- Ismerjük fel azt a mindennapi tényt, hogy a konfliktusok minden kapcsolat részét képezik, és lehetőséget adnak a tanulásra. Emlékeztessük a serdülőket, hogy büszkének kell lenniük arra, hogy képesek tanulni a konfliktusokból, és nem szabad gyengeségnek vagy kudarcnak tekinteniük azokat.

Ha a serdülők továbbra is sértegetik vagy bántalmazták egymást:

- Tartsuk nyitva a kommunikációs csatornát az összes érintett személlyel. Tudassuk velük, hogy aggódunk értük.
- Egyénileg konzultáljunk velük, lehetőleg a foglalkozásokon kívül. Próbáljuk meg kideríteni, hogy miért viselkednek így, és kérjük ki mindegyikük véleményét.
- Fontoljuk meg, hogy a Csoportszabályok felülvizsgálata tevékenységet alkalmazzuk abból a célból, hogy az összes serdülőt bevonjuk a Kör megerősítésébe. Alkossunk új szabályokat, amelyek segítik a Kör tagjainak jobb együttműködését, és beszéljük meg, hogy a tagok hogyan támogathatják egymást a szabályok betartásában.

Ha a konfliktusok folytatódnak, vagy túl gyorsan eszkalálódnak ahhoz, hogy a fenti lépéseket megtegyük, MINDIG:

- Győződjünk meg róla, hogy a programkoordinátor tud a problémáról. Konzultáljunk vele, mielőtt bármilyen jelentősebb válaszreakciót dolgoznánk ki a problémára.

- Kövessük a program irányelveit a serdülők védelme érdekében, ha aggodalomra ad okot az egészségükkel, biztonságukkal vagy jólétükkel kapcsolatban.
- Fontoljuk meg a szülők tájékoztatását és támogatásuk kérését
- Tájékoztassuk a serdülőket, ha szüleik vagy más közösségi tagok támogatását kérjük.
- Vegyük fontolóra külső szolgáltatásoknak vagy támogatásnak az igénybevételét, amelyek hasznosak lehetnek, például tanácsadás vagy közvetítés
- Bátorítsuk a serdülőket a stresszt csökkentő foglalkozások gyakorlására.
- Ösztönözzük a serdülőket, hogy pozitívan viszonyuljanak a külső segítséghez, és tekintsék azt úgy, hogy mások is törődnek velük.
- Ismerjük fel, hogy a serdülők segítése kihívást jelenthet, és hogy a plusz támogatás kérése nem jelenti azt, hogy kudarcot vallottunk a szerepünkben.

## Foglalkozások tervezése

A serdülők előnyére válhat, ha teret kapnak a kreativitásra és a szórakozásra, amihez a strukturált keretek és a rutin teremti meg az egyensúlyt a tanulás, a játék és a közös munka során. Segít nekik összpontosítani, pozitív kapcsolatokat kialakítani egymással és magabiztosnak és vállalkozó szelleműnek lenni az, ha tudják, hogy mire számíthatunk, és mi lesz tőlük elvárva, mint például az ötleteik megosztása vagy új készségek kipróbálása. Annak érdekében, hogy a foglalkozások támogatóak, biztonságosak és hasznosak legyenek a serdülők számára, a foglalkozások lépéseit következetesen kell megtervezni, hogy mindig legyen lehetőségük a serdülőknek önállóan dolgozni, kapcsolatot teremteni a Körükben lévő többi taggal, és megosztani az elért eredményeket. Ezeknek a lépéseknek tartalmazniuk kell olyan folyamatokat is, amelyekkel a facilitátorok megismerhetik a kör minden egyes résztvevőjét, és figyelemmel kísérhetik és értékelhetik a teljes Serdülők Körének a fejlődését a közös célok tükrében.

Mi számít egy foglalkozásnak?

A foglalkozás az az időszak, amikor a Serdülők Köre találkozik és együtt részt vesznek a tevékenységekben. A foglalkozásnak egy sor olyan lépést kell követnie, amelyet rutinszerűen alkalmazunk minden egyes alkalommal, amikor a Kör találkozik. Ebben az útmutatóban nyolc lépés kerül bemutatásra. A foglalkozásokat és a lépéseket az egyes Körok sajátos igényeihez kell igazítani. A foglalkozások időtartama és felépítése, valamint a foglalkozás lépései változhatnak, ahogy a serdülők különböző foglalkozásokon és fázisokon dolgoznak együtt.

Mennyi ideig tartson egy foglalkozás?

Egy foglalkozás általában egy-két órát vesz igénybe. A „Körünk elindítása” vagy az „Önmagunk megismerése” fázisban lévő serdülők esetében – akik között lehetnek fiatalabb serdülők, vagy olyan serdülők, akik új környezethez vagy körülményekhez alkalmazkodnak – rövidebb foglalkozásokat is tarthatunk. A „Kapcsolódás” vagy „Cselekvés” fázisban lévő serdülők a hosszabb foglalkozásokat részesíthetik előnyben, amelyek lehetőséget adnak arra, hogy együtt dolgozzanak olyan tevékenységeken, amelyek több időt vagy megbeszélést igényelnek. A foglalkozások időpontjait a serdülők napi rutinjához és felelősségeihez igazodva kell megállapítani, például az olyan serdülőknek, akiknek más fontos feladataik vannak, mint a munka, a házimunka vagy a tanulás, nem biztos, hogy lesz idejük hosszú foglalkozásokon részt venni (további stratégiáért a programok és intervenciók módosításához annak érdekében, hogy azok hozzáférhetőek legyenek a serdülők számára, kiemelt figyelemmel a legnehezebben elérhető serdülőkre, lásd A serdülők helyzeteinek kivizsgálása segédletet).

A foglalkozás megtervezése: egy foglalkozás nyolc lépése

A facilitátorok az alábbi nyolc lépést használhatják a serdülők számára szervezett foglalkozások megtervezéséhez, minden egyes lépést az adott kontextushoz és programhoz igazítva. Nyolc lépés soknak tűnhet egy- vagy kétórás foglalkozáshoz, de egyes lépések csupán néhány percet vesznek igénybe, míg mások – különösen a Kihívás lépés, amely minden foglalkozás fő tevékenysége – a foglalkozások jelentős részét teszik ki. Minden egyes lépés fontos szerepet tölt be a Serdülők Köre számára. Mielőtt elkezdjük megtervezni a foglalkozásokat, meg kell értenünk, hogy az egyes lépések hogyan működnek és hogyan lehetnek hasznosak a serdülők számára. Készüljünk fel arra, hogy a lépéseket a serdülők érdeklődési köréhez és kontextusához igazítsuk, különösen az időzítés tekintetében. Ahogy korábban említésre került, a „Körünk elindítása” és az „Önmagunk megismerése” fázisban lévő serdülők számára a rövidebb lépések alkalmasabbak lehetnek, míg a „Kapcsolódás” és a „Cselekvés” fázisban lévő serdülők több időt igényelhetnek az utolsó néhány lépésre. Legyünk rugalmasak! Kövessük a lépések által kialakított rutint, de ne ragaszkodjunk hozzá mereven, ha ez kevésbé érdekessé vagy korlátozóvá teszi a foglalkozásokat a serdülők számára. Ha nem alkalmazzuk mind a nyolc lépést, gondoljuk át, hogyan érhetjük el ugyanazokat a célokat más eljárásokkal.

	Lépés	Időkeret	Leírás
1	Nyitókör	5 perc (több, ha a serdülők hosszabb ideig tartó foglalkozást szeretnének).	<p>Minden foglalkozás elején tartunk egy Nyitókört, ahol mindenki szívesen látottnak érezheti magát. Egyszerű és könnyű tevékenységgel kell kezdeni, és a Kör minden tagjának lehetőséget kell adnia arra, hogy egyenlően és aktívan részt vehessen. A Nyitókörök gyakran tartalmazznak fizikai aktivitást igénylő tevékenységet, hogy a serdülők felébredjenek és energetizálódjanak. Célszerű a rituálé és a kiszámíthatóság érzése érdekében minden foglalkozás elején ugyanazt a nyitókört tartani.</p> <p>Példák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dal, ének, tánc, névjáték, tornagyakorlat, bármi más, ami szórakoztató, egyszerű, energizáló és befogadó.</li> </ul>
2	Emlékeztetés és felfrissítés	5-10 perc, attól függően, hogy szükséges-e az alapos ismétlés.	<p>Az Emlékeztetés és felfrissítés lépés során a serdülők áttekintik az előző foglalkozáson tanultakat. Ez magában foglalja annak a megbeszélését, hogy milyen tevékenységeket végeztek az előző foglalkozáson.</p> <p>Példák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A serdülők megosztják egymással a legutóbbi foglalkozással kapcsolatos emlékeiket, beleértve a kellemes pillanatok, a Körbe járó serdülők különleges eredményeit, vagy fontos dolgokat, amelyeket megtanultak.</li> <li>• Az egyik serdülő eljátszhatja a „riporter” szerepét, aki interjút készít a serdülőkkel arról, hogy mire emlékeznek, vagy mit tanultak az utolsó foglalkozáson.</li> <li>• A hosszú távú projekteken (például a Cselekvés fázis során) együtt dolgozó serdülők áttekintik a legutóbbi foglalkozásokon elért eredményeket, és tájékoztatják azokat a tagokat, akik hiányoztak a foglalkozásokon.</li> </ul>
3	Bemelegítés	10-15 perc	<p>A Bemelegítés egy rövid tevékenység a foglalkozás elején. A Bemelegítőtevékenység célja, hogy energizálja vagy lenyugtassa a serdülőket. A bemelegítésnek egyszerűnek és a résztvevők számára könnyen követhetőnek kell lennie.</p> <p>Példák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A bemelegítés során használhatunk rövid, egyszerű játékokat, hogy a résztvevőket szórakoztató és magával ragadó módon hozzuk össze. Ötletekért lásd az Activity Box-ban található bemelegítő tevékenységeket.</li> </ul>
4	Magyarázat és megbeszélés	5-10 perc	<p>A Magyarázat és megbeszélés lépés a bemelegítés és a kihívás lépései között képez átmenetet. A serdülők megbeszélnek, hogy mit tapasztaltak és</p>

			<p>tanultak a Bemelegítés során, a facilitátor pedig elmagyarázza, hogy mit fognak csinálni a serdülők a Kihívás lépés során, amely minden foglalkozás fő tevékenysége. A Magyarázat és megbeszélés lépés több beszélgetést tartalmaz, mint cselekvést. A serdülők érdeklődési köréhez és figyelmi idejéhez kell igazítani. Ne kényszerítsük a serdülőket arra, hogy sokáig üljenek, beszélgessenek és hallgassanak, különösen akkor, ha ez a Bemelegítőtevékenység után megfojtja az energiájukat. Adjunk elegendő időt a serdülőknek, hogy megértsék, mit fognak csinálni a Kihívás lépése során, és lehetőséget kérdéseik feltételére, ha további magyarázatra van szükségük.</p> <p>Példák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foglaljuk össze a Bemelegítőtevékenység során tanultakat, majd adjunk utasításokat a Kihívástevékenységhez. (A legtöbb tevékenységkártya ezekkel az utasításokkal kezdődik).</li> </ul>
5	Kihívás	20-60 perc vagy hosszabb	<p>A Kihívás lépés az egyes foglalkozások fő tevékenysége. Általában ez veszi igénybe a serdülők idejének legnagyobb részét minden foglalkozáson. A Kihívás lépés lehet egy egyszerű tevékenység, amelyet a serdülők egy foglalkozás alatt be tudnak fejezni. A Kihívás lépés használható egy korábbi foglalkozáson tanult készség gyakorlására, vagy egy egyéni vagy csoportos projekt folytatására, amelyen több foglalkozáson keresztül dolgozunk. Azok számára, akik a „Körünk elindítása” és az „Önmagunk megismerése” fázisban vannak a Kihívás lépése minden nap más lehet. Az „Önmagunk megismerése” fázisban lévő serdülők a Kihívás lépést használhatják arra, hogy rajzokon, kollázsokon vagy más egyéni projekteken dolgozzanak, amelyeket egy korábbi foglalkozáson kezdtek el. A „Cselekvés” fázisban, csoportos projekteken dolgozó serdülők a Kihívás lépést a közös tervezésre és munkára használhatják.</p> <p>Példák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az Activity Box 50 olyan tevékenységet tartalmaz, amelyek a négy tevékenységi fázisban a serdülők számára szervezett foglalkozásokon a Kihívás lépéséhez használhatók.</li> <li>• A „Körünk elindítása” fázisban lévő serdülők számára az Energizáló kártyák ötleteket adhatnak egyszerű, szórakoztató tevékenységekhez.</li> <li>• A facilitátorok és az új kihívásokra készen álló serdülők az Inspirációs kártyák segítségével</li> </ul>

			<p>ötleteket gyűjthetnek a közösen kipróbálható tevékenységekhez.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A facilitátorok új tevékenységeket is adaptálhatnak vagy improvizálhatnak az Activity Box-ban található összes útmutató és kártya alapján, vagy használhatják a Tevékenységi sablonokat új ötletek létrehozásához.</li> </ul>
6	Mit viszünk magunkkal?	10-20 perc vagy több idő, ha szükséges, a mélyrehatóbb megosztás és visszajelzés érdekében.	<p>A Mit viszünk magunkkal? lépés során a serdülők megoszthatják egymással, hogy mit csináltak a Kihívás lépés során, és megmutathatják, leírhatják vagy lerajzolhatják, hogy mit visznek magukkal az együtt töltött időből. Ez a lépés értékes lehetőséget biztosít a facilitátoroknak arra, hogy értékeljék a serdülők tanulását és a céljaik felé tett előrehaladást. Hasznos lehet, ha hosszabb, mélyrehatóbb megbeszéléseket vagy tanulási értékeléseket tartunk egyes foglalkozások helyett vagy mellett. A Mit viszünk magunkkal? lépés összekapcsolható az Értékelés lépéssel, amely szintén hasznos lehet olyan serdülők számára, akik már csoportként dolgoznak együtt</p> <p>Példák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha a serdülők egyéni projekteken dolgoznak, a Galériaséta segédlet segítségével megnézhetik egymás munkáját és megoszthatják egymással a visszajelzéseiket. Ha kis csoportokban végeztek foglalkozásokat, elmondhatják egymásnak, hogy mit csináltak, és összehasonlíthatják tapasztalataikat.</li> </ul>
7	Értékelés	5 perc hacsak a serdülők nem akarnak több időt.	<p>Az Értékelés során a serdülők megosztják érzéseiket és véleményüket az egész foglalkozással kapcsolatban. Ez lehetőséget biztosít a facilitátorok számára, hogy ellenőrizzék, a serdülők élvezik-e a foglalkozást, és hogy a serdülők úgy érzik-e, hogy a foglalkozások segítenek a céljaik elérésében. A Mit viszünk magunkkal? lépéshez hasonlóan egyes Köröknek érdemes lehet több időt szánni egy mélyebb értékelő megbeszélésre néhány foglalkozásonként, ahelyett, hogy minden foglalkozáson külön lépésként szerepelne. Ehhez segítségül szolgálhat a Csoportcélok felé tett előrehaladás felülvizsgálata tevékenység. A Csoportszabályok felülvizsgálata tevékenység abban is segítséget nyújthat a serdülőknek, hogy megbeszéljék, mit tehetnek azért, hogy a foglalkozások szórakoztatóbbak és eredményesebbek legyenek.</p> <p>Példák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kérjük meg a serdülőket, hogy a tér egyik végétől a másik végéig tartó valós vagy képzeletbeli</li> </ul>

			<p>vonatra állva mutassák meg, mennyire élvezték vagy nem élvezték a foglalkozást. A vonal egyik vége a „100%-os élvezetet”, a másik vége pedig a „0%-os élvezetet” jelképezze.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kérjük meg a serdülőket, hogy egy szóban fejezzék ki, hogyan érezték magukat a foglalkozáson.</li> <li>• A serdülők az Érzelemkocka segítségével megmutathatják, hogyan érzik magukat a foglalkozás végén.</li> </ul>
8	Zárókör	5 perc	<p>Minden foglalkozás végén tartsunk egy Zárókört. Hozzuk össze a serdülőket, hogy lezárják az együtt töltött időt, ezáltal emlékeztetjük az összes serdülőt, hogy egyenrangú és fontos tagjai a Körnek, és hogy fontos volt a részvételük a napi foglalkozáson. A zárórituálé lehet egy dal, egy ének, egy tánc, egy játék, egy tornagyakorlat, vagy bármi más, ami szórakoztató, energizáló és befogadó. Célszerű minden alkalommal ugyanazt a zárórituálét alkalmazni. A serdülők kitalálhatják a saját Zárókör rituáléjukat, és bármikor megváltoztathatják, amikor csak akarják. Egyes serdülők jobban szeretik, ha a Nyitó- és a Zárókör is ugyanazt a tevékenységet tartalmazza.</p> <p>Példa: A serdülők kitalálnak egy zárókördalt, amit minden foglalkozás végén elénekelnek.</p>



## Lépésről lépésre: Foglalkozások tervezése a különböző tevékenységi fázisokhoz

A következő szakasz útmutatást nyújt lépésről lépésre a facilitátorok számára, hogy a négy tevékenységi fázis mindegyikében, hogyan tudnak foglalkozásokat tervezni a serdülők számára. (Lásd az útmutató Tevékenységi fázisok tervezése című részét.) Az útmutatást olyan foglalkozási tervek kidolgozásához használhatjuk, amelyek jól működnek a különböző szükségletekkel, képességekkel és érdeklődéssel rendelkező serdülők számára. Válasszuk ki és használja azt az útmutatót, amelyik megfelel annak a Serdülők Körének, amellyel dolgozunk.

	Lépés	Időkeret	Cél: E lépés során a serdülők:	Leírás
1	Nyitókör	5 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bátran csatlakoznak a csoporthoz</li> <li>• Megértik, hogy megkezdődik a Kör</li> <li>• Elkötelezettnek érezzék magukat arra, hogy aktívan használják a hangjukat és mozogjanak</li> </ul>	Adjunk elő egy különleges dalt, táncot, tapsjátékot vagy másfajta rituálét, amelyet minden foglalkozás elején megismétlünk. Tipp: A serdülők még egy újonnan alakult Körben is tehetnek javaslatot vagy találhatják ki saját nyitórituálét.
2	Emlékeztetés és felfrissítés	10 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kifejezik, hogyan érzik magukat jelenleg</li> <li>• Megosztják az előző foglalkozáson szerzett tapasztalataikat, beleértve a fontos ötleteket vagy tapasztalatokat</li> <li>• Felfrissítik az emlékezetüket az előző foglalkozáson törtétekről</li> <li>• Beszámolót kapnak a korábbi eseményekről, ha kihagytak egy foglalkozást</li> </ul>	Kérjük meg a serdülőket, hogy önként mondják el érzéseiket, véleményüket és beszámolójukat az előző foglalkozásról. Tipp: Használjunk riporterjátékokat vagy más tevékenységeket, hogy az ismétlés még szórakoztatóbb legyen.
3	Bemelegítés	10-15 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Részt vesznek egy egyszerű, rövid játékban, ami kissé kimozdítja őket a komfortzónájukból</li> <li>• Interakcióba lépnek egy vagy két másik serdülővel a Körön belül</li> </ul>	Egy egyszerű játékot felhasználva vegyük rá a serdülőket, hogy interakcióba lépjenek egymással. Ez a játék lehet a kihívástevékenység egyszerűsített változata, amelyet a foglalkozás

				későbbi részében végeznek el. Nem baj, ha egy játékot többször is alkalmazunk, feltéve, ha a tevékenységek széles skáláját is használjuk.
4	Magyarázat és megbeszélés	5 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fedezzék fel és magyarázzák el, hogy mit tanultak vagy tapasztaltak a tevékenység során.</li> <li>• Megértik, hogy ez hogyan kapcsolódik más témákhoz, amelyeket a foglalkozás során vizsgálni fognak</li> </ul>	Hozzuk vissza a serdülőket egy körbe. Kérjük meg őket, hogy osszák meg, mit tapasztaltak a Bemelegítés során, mit tanultak és hogyan érezték magukat.
5	Kihívás	20-30 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegyenek részt egy hosszabb játékban vagy tevékenységben, amely kihívást jelent számukra, ezáltal kipróbálhatnak valami újat</li> <li>• A tevékenység során legyen idő és lehetőség koncentrálásra, szórakozásra és a pillanatban való részvételre</li> </ul>	A serdülők egyénileg (pl. rajzolás) vagy tetszőleges méretű csoportokban játszanak vagy dolgoznak valamilyen tevékenységen. Ez lehet új játék, vagy olyan, amelyet a serdülők már játszottak korábban. Támpontként felhasználhatjuk a Kihívás (és a Mit viszünk magunkkal?) lépésekhez készített tevékenységleírásokat
6	Mit viszünk magunkkal?	10-15 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Csoportként összeülnek és elcsendesednek</li> <li>• Megosztják, hogy mit fejlesztettek/készítettek a Kihívás során (pl. kollázst vagy rajzot mutatnak be)</li> <li>• Elismerik egymás erőfeszítéseit vagy eredményeit</li> <li>• Megbeszélnek a tanult vagy tapasztalt fontos dolgokat</li> <li>• Megbeszélnek, hogyan fognak a közösségüknek</li> </ul>	Hozzuk vissza a serdülőket egy körbe. Kérjük meg őket, hogy osszák meg vagy mutassák be, mit csináltak a tevékenység során, és/vagy adjanak pozitív visszajelzést a többiek munkájáról a csoportban. Maradjanak a serdülők a csoportjukban. Kérjük meg őket, hogy osszák meg a fontos dolgokat, amelyeket tanultak vagy tapasztaltak.

			beszámolni a foglalkozásról, és bátorítani a többi serdülőt, hogy vegyenek részt a programban	Tipp: A facilitátor vagy a serdülők jegyzeteket és rajzokat készíthetnek, hogy kiemeljék a fontos pontokat, és ezeket a későbbi foglalkozásokon megjeleníthetik.
7	Értékelés	5 perc	Megosztják véleményüket a foglalkozásról	Adjunk lehetőséget a serdülőknek, hogy megosszák a foglalkozással kapcsolatos véleményüket, valamint a foglalkozás végén az érzéseiket vagy hangulatukat. Tipp: Ez a lépés kombinálható a Mit viszünk magunkkal? lépéssel annak érdekében, hogy a megbeszélés ne legyen túl hosszú vagy vontatott.
8	Zárókör	20-30 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Megértik, hogy a foglalkozás véget ér</li> <li>• Elbúcsúznak egymástól</li> <li>• Úgy érzéik, hogy részvételük fontos volt a Kör többi tagja számára</li> </ul>	Adjunk elő egy különleges dalt, táncot, tapsjátékot vagy másfajta rituálét, amelyet minden foglalkozás végén megismétlünk, ez lehet ugyan az vagy különböző, mint a foglalkozások elején. Tipp: A serdülők még egy újonnan alakult Körben is tehetnek javaslatot vagy találhatják ki saját zárórituálójukat.

	Lépés	Időkeret	Cél: E lépés során a serdülők:	Leírás
1	Nyitókör	5 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bátran csatlakoznak a csoporthoz</li> <li>• Megértik, hogy megkezdődik a Kör</li> <li>• Elkötelezettnek érzéik magukat arra, hogy aktívan használják a hangjukat és mozogjanak</li> <li>• A korábbi fázisokban végzett közös munka folytonosságát és megerősítését érzik</li> </ul>	Továbbra is alkalmazzunk egy különleges dalt, táncot, tapsjátékot vagy más típusú rituálét minden foglalkozás elején. A serdülők használhatják ugyan azt a nyitórituálét, vagy kitalálhatnak egy újat
2	Emlékeztetés és felfrissítés	10 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kifejezik, hogyan érzik magukat jelenleg</li> <li>• Megosztják az előző foglalkozáson szerzett tapasztalataikat, beleértve fontos ötleteket vagy tapasztalatokat</li> <li>• Felfrissítik az emlékezetüket az előző foglalkozáson történekről</li> <li>• Beszámolót kapnak a korábbi eseményekről, ha kihagytak egy foglalkozást</li> </ul>	Kérjük meg a serdülőket, hogy önként mondják el érzéseiket, véleményüket és beszámolójukat az előző foglalkozásról.
3	Bemelegítés	10 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Részt vesznek egy egyszerű, rövid játékban, ami kissé kimozdítja őket a komfortzónájukból</li> <li>• Interakcióba lépnek egy vagy két másik serdülővel a Körön belül</li> </ul>	Használjunk egyszerű játékokat, amelyekben a serdülők párban vagy hármas csoportokban dolgoznak. Tipp: Használjuk a Bemelegítést a kihívástevékenység kiegyensúlyozására. Ha nagy energiájú lesz a Kihívás, a Bemelegítés legyen alacsony intenzitású. Ha a Kihívás egy egyéni tevékenység, a Bemelegítés legyen csoportos tevékenység.
4	Magyarázat és megbeszélés	5-10 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fedezzék fel és magyarázzák el, hogy mit tanultak vagy</li> </ul>	Hozzuk vissza a serdülőket egy körbe. Kérjük meg őket, hogy

			<p>tapasztaltak a tevékenység során</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Megértik, hogy ez hogyan kapcsolódik más témákhoz, amelyeket a foglalkozás során vizsgálni fognak</li> </ul>	<p>összák meg, mit tapasztaltak a Bemelegítés során, mit tanultak és hogyan érezték magukat.</p>
5	Kihívás	20-30 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegyenek részt egy hosszabb játékban vagy tevékenységben, amely kihívást jelent számukra, ezáltal kipróbálhatnak valami újat</li> <li>• A tevékenység során legyen idő és lehetőség koncentrálásra, szórakozásra és a pillanatban való részvételre</li> </ul>	<p>A serdülők egyénileg (pl. rajzolás) vagy tetszőleges méretű csoportokban játszanak vagy dolgoznak valamilyen tevékenységen. Ez lehet új játék, vagy olyan, amelyet a serdülők már játszottak korábban.</p> <p>Tipp: Mivel ez a szakasz arra ösztönzi a serdülőket, hogy többet tudjanak meg önmagukról, válasszunk olyan foglalkozásokat, amelyek lehetővé teszik számukra, hogy felfedezzék önmagukat és különböző módon fejezzék ki ötleteiket.</p>
6	Mit viszünk magunkkal?	10-15 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Csoportként összeülnek és elcsendesednek</li> <li>• Megosztják, hogy mit fejlesztettek/készítettek a Kihívás során (pl. kollázst vagy rajzot)</li> <li>• Elismerik egymás erőfeszítéseit vagy eredményeit</li> <li>• Meg beszélnek a tanult vagy tapasztalt fontos dolgokat</li> <li>• Megbeszélnek, hogyan fognak a közösségüknek beszámolni a foglalkozásról, és bátorítani a többi serdülőt, hogy vegyen részt a programban</li> </ul>	<p>Hozzuk vissza a serdülőket a körbe. Kérjük meg őket, hogy osszák meg vagy mutassák be, mit csináltak a tevékenység során, és/vagy adjanak pozitív visszajelzést a többiek munkájáról a csoportban.</p> <p>Tipp: Ha a serdülők készítettek vagy írtak valamit, fontoljuk meg annak bemutatását (az engedélyükkel). Ha olyasvalamiről van szó, amire büszkék, beszéljük meg, hogyan tudjuk biztonságban tartani úgy, hogy mások is láthassák.</p>

				<p>Maradjanak a serdülők a csoportjukban. Kérjük meg őket, hogy osszák meg a fontos dolgokat, amelyeket tanultak vagy tapasztaltak.</p> <p>Tipp: A facilitátor vagy a serdülők jegyzeteket vagy rajzokat készíthetnek, hogy kiemeljék a fontos pontokat, és ezeket a későbbi foglalkozásokon megjeleníthetik.</p>
7	Értékelés	5 perc	Megosztják véleményüket a foglalkozásról	<p>Adjunk lehetőséget a serdülőknek, hogy megosszák a foglalkozással kapcsolatos véleményüket, valamint a foglalkozás végén az érzéseiket vagy hangulatukat.</p> <p>Tipp: Ez a lépés kombinálható a Mit viszünk magunkkal? lépéssel annak érdekében, hogy a megbeszélés ne legyen túl hosszú vagy vontatott.</p>
8	Zárókör	5-10 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Megértik, hogy a foglalkozás véget ér</li> <li>• Elbúcsúznak egymástól</li> <li>• Úgy érezzék, hogy részvételük fontos volt a Kör többi tagja számára</li> </ul>	<p>Adjunk elő egy különleges dalt, táncot, tapsjátékot vagy másfajta rituálét, amelyet minden foglalkozás végén megismétlünk, ez lehet ugyan az vagy különböző, mint a foglalkozások elején.</p> <p>Tipp: A serdülők még egy újonnan alakult Körben is tehetnek javaslatot vagy találhatják ki saját zárórituáléjukat.</p>

## Lépésről lépésre: Útmutató a Kapcsolódás fázishoz

Az alábbi útmutató a serdülők számára javasolt foglalkozásokat tartalmaz a Kapcsolódás fázishoz. A foglalkozásoknak ugyanazt az alapstruktúrát kell követniük, mint a többi fázisnak, de nagyobb rugalmassággal.

	Lépés	Időkeret	Cél: E lépés során a serdülők:	Leírás
1	Nyitókör	5 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bátran csatlakoznak a csoporthoz</li> <li>• Megértik, hogy megkezdődik a Kör</li> <li>• Elkötelezettnek érzékelik magukat arra, hogy aktívan használják a hangjukat és mozogjanak</li> <li>• A korábbi fázisokban végzett közös munka folytonosságát és megerősítését érzik</li> </ul>	Továbbra is alkalmazzunk egy különleges dalt, táncot, tapsjátékot vagy más típusú rituálét minden foglalkozás elején. A serdülők használhatják ugyan azt a nyitórituálét, vagy kitalálhatnak egy újat
2	Emlékeztetés és felfrissítés	10 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kifejezik, hogyan érzik magukat jelenleg</li> <li>• Megosztják az előző foglalkozáson szerzett tapasztalataikat, beleértve a fontos ötleteket vagy tapasztalatokat</li> <li>• Felfrissítik az emlékezetüket az előző foglalkozáson történekről</li> <li>• Beszámolót kapnak a korábbi eseményekről, ha kihagytak egy foglalkozást</li> </ul>	Kérjük meg a serdülőket, hogy önként mondják el érzéseiket, véleményüket és beszámolójukat az előző foglalkozásról. Tipp: Ha úgy tűnik, hogy a serdülők folytatni szeretnék egy olyan tevékenységet, amelyet az előző foglalkozáson kezdtek el, akkor ebben a lépésben remek alkalom van arra, hogy megkérdezzük őket erről.
3	Bemelegítés	10 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Részt vesznek egy egyszerű, rövid játékban, ami kissé kimozdítja őket a komfortzónájukból</li> <li>• Interakcióba lépnek egy vagy két másik serdülővel a Körön belül</li> </ul>	Használjunk egyszerű játékokat, amelyekben a serdülők párban vagy hármas csoportokban dolgoznak. Tipp: Használjuk a Bemelegítést a kihívástevékenység kiegyensúlyozására. Ha nagy energiájú lesz a Kihívás, a Bemelegítés legyen alacsony intenzitású. Ha a Kihívás egy egyéni tevékenység, a Bemelegítés legyen csoportos tevékenység.

4	Magyarázat és megbeszélés	5-10 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fedezzék fel és magyarázzák el, hogy mit tanultak vagy tapasztaltak a tevékenység során</li> <li>• Megértik, hogy ez hogyan kapcsolódik más témákhoz, amelyeket a foglalkozás során vizsgálni fognak</li> </ul>	Hozzuk vissza a serdülőket egy körbe. Kérjük meg őket, hogy osszák meg, mit tapasztaltak a Bemelegítés során, mit tanultak és hogyan érezték magukat.
5	Kihívás	20-60 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegyenek részt egy hosszabb játékban vagy tevékenységben, amely új készségek gyakorlására, egymással való interakcióra és a tevékenység helyszínén túli felfedezésre készíteti őket</li> <li>• Legyen idejük és lehetőségük arra, hogy egy tevékenységre mélyebben összpontosítsanak</li> <li>• Lehetőség szerint kimozduljanak a helyszínről, hogy felfedezzék és információt gyűjtsenek a környezetükről</li> </ul>	A serdülők tetszőleges méretű csoportban játszanak vagy együtt dolgoznak tevékenységeken. Ha a megszokott helyükön kívülre mennek, meg kell beszélünk, hová mennek és mit fognak tenni. Ez a Kihívás lépés egy hosszú távú tevékenység vagy projekt része lehet. Például, ha a serdülők feltérképezik a közösségüket, akkor az egyik alkalom során információkat gyűjthetnek a közösségükről, majd a következőben megrajzolhatják a térképüket.
6	Mit viszünk magunkkal?	10-15 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Csoportként összeülnek és elcsendesednek</li> <li>• Megosztják, hogy mit fejlesztettek/készítettek a Kihívás során (pl. kollázst vagy rajzot)</li> <li>• Elismerik egymás erőfeszítéseit vagy eredményeit</li> <li>• Meg beszélnek a tanult vagy tapasztalt fontos dolgokat</li> <li>• Ha akarnak, ötletelhetnek arról, hogyan építhetnek a munkájukra egy következő foglalkozáson</li> <li>• Megbeszélnek, hogyan fognak a közösségüknek beszámolni a</li> </ul>	Hozzuk vissza a serdülőket a körbe. Kérjük meg őket, hogy osszák meg vagy mutassák be, mit csináltak a tevékenység során, és/vagy adjanak pozitív visszajelzést a többiek munkájáról a csoportban. Bátorítsuk a csoport többi tagját arra, hogy adjanak biztató visszajelzést egymás munkájáról. Tipp: Ha a serdülők egy folyamatban lévő projekten dolgoznak, segítsünk nekik, hogy megőrizzék munkájukat



			foglalkozásról, és bátorítani a többi serdülőt, hogy vegyen részt a programban	a következő foglalkozásra. Maradjanak a serdülők a csoportjukban. Kérjük meg őket, hogy osszák meg a fontos dolgokat, amelyeket tanultak vagy tapasztaltak. Tipp: A facilitátor vagy a serdülők jegyzeteket vagy rajzokat készíthetnek, hogy kiemeljék a fontos pontokat, és ezeket a későbbi foglalkozásokon megjeleníthetik.
7	Értékelés	5 perc	Megosztják véleményüket a foglalkozásról	Adjunk lehetőséget a serdülőknek, hogy megosszák a foglalkozással kapcsolatos véleményüket, valamint a foglalkozás végén az érzéseiket vagy hangulatukat. Tipp: Ez a lépés kombinálható a Mit viszünk magunkkal? lépéssel annak érdekében, hogy a megbeszélés ne legyen túl hosszú vagy vontatott.
8	Zárókör	5-10 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Megértik, hogy a foglalkozás véget ér</li> <li>• Elbúcsúznak egymástól</li> <li>• Úgy érezzék, hogy részvételük fontos volt a Kör többi tagja számára</li> </ul>	Adjunk elő egy különleges dalt, táncot, tapsjátékot vagy másfajta rituálét, amelyet minden foglalkozás végén megismétlünk, ez lehet ugyan az vagy különböző, mint a foglalkozások elején. Tipp: A serdülők még egy újonnan alakult Körben is tehetnek javaslatot vagy találhatják ki saját zárórituáléjukat.

## Lépésről lépésre: Útmutató a Cselekvés fázishoz

Az alábbi útmutató a serdülők számára javasolt foglalkozásokat tartalmaz a Cselekvés fázishoz. A foglalkozásoknak ugyanazt az alapstruktúrát kell követniük, mint a többi fázisnak, de nagyobb rugalmassággal. A foglalkozások egy részét vezethetik akár a serdülők is.

	Lépés	Időkeret	Cél: E lépés során a serdülők:	Leírás
1	Nyitókör	5 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bátran csatlakoznak a csoporthoz</li> <li>• Megértik, hogy megkezdődik a Kör</li> <li>• Elkötelezettek érezzék magukat arra, hogy aktívan használják a hangjukat és mozogjanak</li> <li>• A korábbi fázisokban végzett közös munka folytonosságát és megerősítését érzik</li> </ul>	Továbbra is alkalmazzunk egy különleges dalt, táncot, tapsjátékot vagy más típusú rituálét minden foglalkozás elején. A serdülők használhatják ugyan azt a nyitórituálét, vagy kitalálhatnak egy újat
2	Emlékeztetés és felfrissítés	10 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kifejezik, hogyan érzik magukat jelenleg</li> <li>• Megosztják az előző foglalkozáson szerzett tapasztalataikat, beleértve a fontos ötleteket vagy tapasztalatokat</li> <li>• Felfrissítik az emlékezetüket az előző foglalkozáson történekről</li> <li>• Beszámolót kapnak a korábbi eseményekről, ha kihagytak egy foglalkozást</li> </ul>	<p>Kérjük meg a serdülőket, hogy önként mondják el érzéseiket, véleményüket és beszámolójukat az előző foglalkozásról.</p> <p>Kérjük meg a serdülőket, hogy ellenőrizzék saját előrehaladásukat a projektterveikhez képest.</p> <p>Tipp: A serdülők számára hasznos lehet, ha a projektjeik lépéseit és ütemezését táblázatos papíron vezetik</p>
3	Bemelegítés	10 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Részt vesznek egy egyszerű, rövid játékban, ami kissé kimozdítja őket a komfortzónájukból.</li> <li>• Interakcióba lépnek egy vagy két másik serdülővel a Körön belül</li> </ul>	<p>Használjunk egyszerű játékokat, amelyekben a serdülők párban vagy hármas csoportokban dolgoznak.</p> <p>Tipp: Bátorítsuk a serdülőket, hogy felváltva vezessenek bemelegítőtevékenységeket, sőt saját bemelegítőtevékenység tervezésével is kísérletezhetnek.</p>
4	Magyarázat és megbeszélés	5-10 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fedezzék fel és magyarázzák el, hogy mit tanultak vagy tapasztaltak a tevékenység során</li> </ul>	Hozzuk vissza a serdülőket egy körbe. Kérjük meg őket, hogy osszák meg, mit tapasztaltak a Bemelegítés

				során, mit tanultak és hogyan érezték magukat.
5	Kihívás	20-60 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Egy hosszú távú projekt különböző lépésein dolgoznak, amelyet több foglalkozáson keresztül terveznek és hajtanak végre</li> </ul>	Biztosítsunk lehetőséget a serdülőknek, hogy több foglalkozáson keresztül dolgozzanak egy saját maguk által tervezett projekten. Ez magában foglalja a célok meghatározását, a projektötletben való megegyezést, a lépések és szerepek megtervezését, valamint magának a projektnek a végrehajtását.
6	Mit viszünk magunkkal?	10-15 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Csoportként összeülnek és elcsendesednek</li> <li>• Megosztják, hogy mit fejlesztettek/készítettek a Kihívás során (pl. kollázst vagy rajzot)</li> <li>• Elismerik egymás erőfeszítéseit vagy eredményeit</li> <li>• Reflektálnak a projektjükkel kapcsolatos előrehaladásra</li> </ul>	<p>Hozzuk vissza a serdülőket a körbe. Kérjük meg őket, hogy osszák meg vagy mutassák be, mit csináltak a tevékenység során, és/vagy adjanak pozitív visszajelzést a többiek munkájáról a csoportban. Bátorítsuk a csoport többi tagját arra, hogy adjanak biztató visszajelzést egymás munkájáról.</p> <p>Tipp: Ha a serdülők egy folyamatban lévő projekten dolgoznak, segítsünk nekik, hogy megőrizzék munkájukat a következő foglalkozásra.</p> <p>Maradjanak a serdülők a csoportjukban. Kérjük meg őket, hogy osszák meg azokat a fontos dolgokat, amelyeket tanultak vagy tapasztaltak.</p> <p>Tipp: A facilitátor vagy a serdülők jegyzeteket vagy rajzokat készíthetnek, hogy kiemeljék a fontos pontokat, és ezeket a későbbi foglalkozásokon megjeleníthetik.</p>
7	Értékelés	5 perc	Megosztják véleményüket a foglalkozásról	Adjunk lehetőséget a serdülőknek, hogy megosszák a foglalkozással kapcsolatos véleményüket,

				<p>valamint a foglalkozás végén az érzéseiket vagy hangulatukat.</p> <p>Tipp: Ez a lépés kombinálható a Mit viszünk magunkkal? lépéssel annak érdekében, hogy a megbeszélés ne legyen túl hosszú vagy vontatott.</p>
8	Zárókör	5-10 perc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Megértik, hogy a foglalkozás véget ér</li> <li>• Elbúcsúznak egymástól</li> <li>• Úgy érezzék, hogy részvételük fontos volt a Kör többi tagja számára</li> </ul>	<p>Adjunk elő egy különleges dalt, táncot, tapsjátékot vagy másfajta rituálét, amelyet minden foglalkozás végén megismétlünk, ez lehet ugyan az vagy különböző, mint a foglalkozások elején.</p> <p>Tipp: A serdülők még egy újonnan alakult Körben is tehetnek javaslatot vagy találhatják ki saját zárórituálójukat.</p>

Mi a négy tevékenységi fázis?

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 felnőttes 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 megtervezze a foglalkozásokat és tevékenységeket. A facilitátor segíti a serdülőket a Köriük 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 Tevékenységeírások 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 kapcsolatok 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.

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 reményteljesnek 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	• Megismerik saját kommunikációs stílusukat és személyes kifejezőmódjukat, beleértve a művészeteket és a fizikai mozgást

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gyakorolják a hatékony figyelem és beszéd technikáit</li> </ul>
Identitás és önbecsülés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Gyakorolják a pozitív tulajdonságaik megbecsülését és az önmagukkal való törődést</li> </ul>
Vezetői készségek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Megismerik saját vezetői stílusukat és a mások befolyásolására irányuló stratégiáikat. Következő lépésként el kezdik feltárni prioritásaikat és érdeklődési köreiket</li> </ul>
Problémamegoldás és konfliktuskezelés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Meg ismerik az információgyűjtés, a problémaelemzés és az ötleteik bemutatásának technikáit</li> <li>• Tárgyalási, közvetítési és párbeszédi stratégiákat sajátítanak el.</li> </ul>
Stresszel való megbirkózás és érzelmek kezelése	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Megismerik érzelmeiket és gyakorolják a nehéz érzelmek kezelésének technikáit.</li> <li>• Az érzések egészséges módon történő kifejezését gyakorolják, művészi és kreatív módszerekkel is.</li> </ul>
Együttműködés és csapatmunka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Megismerik jobban a többi serdülőt a köreikben, ezáltal közelebb kerülnek ahhoz, hogy csapatként érezzék magukat és felkészüljenek a közös munkára.</li> <li>• Egészséges szokásokat sajátítanak el a csapatmunkához</li> <li>• Megtanulják, hogyan bízzanak másokban és ismerjék fel az együttműködés előnyeit.</li> </ul>
Empátia és tisztelet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tolerancia és az empátia fejlesztésének következő lépéseként többet tudnak meg más serdülőkről és önmagukról.</li> <li>• Megismerik a különböző csoportok és egyének kihívásait és küzdelmeit</li> <li>• Megtanulják beleképzelni magukat egy másik ember helyzetébe, hogy megismerjék mások érzéseit és szükségleteit</li> </ul>
Pozitív jövőkép és célkitűzés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El kezdik feltárni prioritásaikat és érdeklődési köreiket</li> </ul>

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

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.

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

	<p>kapcsolatok építsenek ki másokkal a saját körükben és azon kívül is.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A család, a barátok és a kortársak problémáit és gondjait mérlegelik, és a családi, baráti és kortárs csoportokban előforduló konfliktusok okait azonosítják</li> <li>• Megvitatják a családi, baráti és kortárs csoportokban, a problémák megoldásának mindenki számára kielégítő módjait.</li> </ul> <p>Konfliktuskezelési készségeket gyakorolnak családi, baráti és kortárs csoportokban.</p>
Stresszel való megbirkózás és érzelmek kezelése	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A stressz és más nehéz érzések kezeléséhez szükséges készségeket sajátítanak el és gyakorolnak.</li> <li>• 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.</li> <li>• Gyakorolják a család, a barátok és a társak érzelmeinek kezelésére szolgáló technikákat.</li> </ul>
Együttműködés és csapatmunka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Többet tudnak meg egymásról a körükben, és a közösségükben, ami a mások iránti tisztelet kialakításának következő lépéseként szolgálhat.</li> <li>• Gyakorolják az együttműködést és más csapatmunkával kapcsolatos készségeket csoportos foglalkozásokon és projekteken keresztül</li> <li>• A hatékony csapatmunkához és az együttműködő problémamegoldáshoz szükséges technikákat sajátítanak el.</li> <li>• Gyakorolják a bizalom építését, a befogadás elősegítését és a fájdalom enyhítését családi, baráti és kortárs csoportokban.</li> </ul>
Empátia és tisztelet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Megismerkednek más serdülőkkel, gyerekekkel és felnőttekkel a saját közösségükben és azon kívül, beleértve a különböző háttérrel rendelkezőket is</li> <li>• Megismerik a család, a barátok és a társaik kihívásait és küzdelmeit</li> <li>• Megtanulnak behelyezkedni egy másik személy családtag, barát vagy kortárs nézőpontjába.</li> </ul>
Pozitív jövőkép és célkitűzés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Megismerik a jelenlegi helyzetük lehetséges alternatíváit, hogy családjuk, barátaik és társaik számára pozitívabb jövőt teremthessenek.</li> </ul>

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

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 fogalmaznak meg, tervek készítenek és együtt dolgoznak.

- Kamatoztathatják kreativitásukat és problémamegoldó készségüket a számukra fontos projektekből.
- Csoportban 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
- Kölcsonös 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 csoportban 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"> <li>• Sokféle készséget és kifejezési formát használnak, miközben együtt dolgoznak másokkal a köreikben, közösségeikben és azon kívül.</li> <li>• Gondolkodjanak el a közösségük kommunikációs mintáiról</li> <li>• Gyakorolják a hatékony kommunikáció módjait a saját közösségükön belül és kulturális csoportokon keresztül</li> </ul>
Identitás és önbecsülés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meg erősítik identitástudatukat és önbecsülésüket azáltal, hogy az érdeklődési körüknek és prioritásaiknak megfelelő pozitív lépéseket tesznek</li> <li>• Megismerik a közösségen belüli különböző csoportokat, a közösség különböző tagjainak erősségeire és kihívásaira való reflektálva</li> <li>• Gyakorolják a marginalizált csoportok bevonását és a közösségépítést</li> </ul>
Vezetői készségek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivációjukat, új vezetői készségeiket és potens érzésüket alkalmazzák az általuk</li> </ul>

	<p>vezetett és saját maguk által tervezett projekteken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Megismerik a vezetőket és más személyeket, akik befolyással vannak a közösségükre</li> <li>• Gyakorolják a bizalomépítést és a közösségükre gyakorolt pozitív befolyást, közösségi projekteken és foglalkozásokon keresztül</li> </ul>
Problémamegoldás és konfliktuskezelés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konfliktuskezelési, problémamegoldási és tárgyalási készségeket alkalmaznak, miközben együtt dolgoznak másokkal a körükben, és miközben együtt működnek a közösségükben élő gyermekekkel, serdülőkkel és felnőttekkel</li> <li>• Reflektálnak a közösség tagjainak problémáira és aggodalmaira. Azonosítják a közösségben kialakult konfliktusok okait</li> <li>• Képesek közösségben felmerülő problémák megoldási módjainak megvitatására és konfliktuskezelési készségek gyakorlására a közösségben</li> </ul>
Stresszel való megbirkózás és érzelmek kezelése	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stresszkezelési készségeket alkalmaznak a közös munka és tevékenységek során.</li> <li>• 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</li> <li>• Gyakorolják a közösségi tagok és a konfliktusban lévő személyek nehéz érzelmeinek kezelésére tanult technikákat</li> </ul>
Együttműködés és csapatmunka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Növelik egymás iránti tiszteletüket olyan csoportmunka révén, amely lehetővé teszi, hogy minden tag képességeihez és erősségeihez mértén hozzájáruljon a közös munkához</li> <li>• Gyakorolják az együttműködést és más csapatmunkával kapcsolatos készségeket csoportos foglalkozások és projektek révén</li> <li>• Gyakorolják a bizalomépítést a sokszínű közösségi csoportokkal, és a sérült kapcsolatok megjavítását</li> </ul>
Empátia és tisztelet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erősítik a toleranciájukat és az empátiájukat, miközben együtt dolgoznak és pozitív kapcsolatokat építenek ki más gyermekekkel, serdülőkkel és felnőttekkel.</li> <li>• Megismerik a különböző közösségek tagjainak kihívásait és küzdelmeit.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Megtanulják, hogyan azonosuljanak a közösségben élő személyek eltérő nézőpontjaival, különösen hátrányos helyzetű vagy marginalizált csoportok esetében</li> </ul>
Pozitív jövőkép és célkitűzés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Növeljék önbecsülésüket és reményeiket azáltal, hogy a számukra fontos ügyekben pozitív lépéseket tesznek</li> <li>• Gyakorolják a célok kitűzését és követését, miközben pozitív intézkedéseket hajtanak végre</li> <li>• Feltárják jelenlegi helyzet lehetséges alternatíváit a közösség egészének pozitívabb jövője érdekében</li> <li>• Tanulnak stratégiákat azzal kapcsolatban, hogy a közösség különböző tagjait és pártjait rávegyék arra, hogy együttműködjenek egy közös cél elérése érdekében</li> </ul>
Kritikus gondolkodás és döntéshozatal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gyakorolják a kísérletezést és a következményekből való tanulást, miközben készségeiket alkalmazzák kis léptékű projektekhez, amelyeket ők maguk terveznek és vezetnek</li> <li>• Azonosítják és reflektálnak a sztereotípiákra, a megkülönböztetésre és az előítéletekre a közösségben</li> <li>• Felismerik a közösségben általánosan elfogadott hiedelmek gyengeségeit</li> </ul>
Kreativitás és innováció	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folytatják az önkifejezés módjainak felfedezését, és új megoldásokat és lehetőségeket dolgoznak ki a folyamatban lévő projektek révén</li> <li>• Gyakorolják a közösség tagjaitól való tanulás technikáit, hogy kreatív ötleteket tudjanak kitalálni a problémák megoldására</li> </ul>

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, projekterveket készíteni és feltárni a közösségük támogatásának lehetőségeit.

A megfelelő fázis kiválasztása a Serdülők Köre számára

A programkoordinátorokkal és a serdülőkkel együtt dolgozó facilitátoroknak különböző stratégiákat és eljárásokat kell alkalmazniuk annak felmérésére, hogy melyik fázis a legjobb a Serdülő Köre számára. Használhatják az Adolescent Kit-ben kínált segédleteket és tevékenységeleírásokat annak felmérésére, hogy a körbe tartozó serdülők mennyire állnak készen arra, hogy együtt dolgozzanak és átvegyék a vezetést saját kezdeményezéseik megvalósításában. Azoknak a facilitátoroknak, akik első alkalommal választanak fázist, érdemes áttekíteniük a Kör önértékelési segédletét, az egyes fázisokról szóló fentebb vázolt áttekintést, vagy az ezen az oldalon található szövegdozban leírt összefoglalót.

Körünk elindítása és Önmagunk megismerése

- Bármilyen korú, fáradt vagy szorongó serdülőknek, valamint fiatalabb serdülőknek (10-14 éves korig).

- Egyszerűbb tevékenységek

- Egyéni foglalkozások, amelyek nem igényelnek sok tervezést vagy csoportos interakciókat

Kapcsolódás és Cselekvés

- Nagyobb kihívást jelentő tevékenységek

- A serdülők együtt dolgoznak olyan foglalkozásokon és projekteken, amelyek komplex gondolkodást igényelnek.

- Több napon vagy hosszabb időn keresztül zajlik

- Bármilyen korú, magabiztosabb, nyugodtabb és szociálisan oldott serdülők számára lehet hasznos

- Előnyösebb idősebb serdülőknek (15-17 éves korig), akiknek fejlettebb a kritikai gondolkodásuk és a szervezőképességük.

Azok a facilitátorok, akik már egy ideje együtt dolgoznak a serdülőkkel egy fázisban, a Kör önértékelési segédletét is használhatják annak érdekében, hogy a serdülőknek a saját fejlődésük értékelésére buzdítsák. Használhatják a kompetenciamérő kérdőíveket is, hogy felmérjék a serdülők egyéni fejlődését a Tíz Kulcskompetenciával kapcsolatos ismeretek, készségek és attitűdök terén.

A facilitátoroknak saját benyomásaikra és ítéloképességükre kell alapozniuk, amikor kiválasztják a serdülők számára megfelelő fázist. E folyamat során közvetlenül a serdülőkkel is kell konzultálniuk, és terveiket a serdülők saját javaslataira és preferenciáira kell alapozniuk (ha olyan serdülőkkel dolgoznak, akik már készen állnak a véleménynyilvánításra). Ne feledjük, hogy nincs egy „helyes” vagy „helytelen” módja annak, hogyan válasszunk fázist a Serdülők Köre számára. Ne feledjük azt sem, hogy ha úgy tűnik, hogy egy fázis nem működik jól, akkor bármikor alkalmazkodhatunk, és áttérhet egy fejlettebb vagy kevésbé fejlett fázisra.

A fázisok legfontosabb célja, hogy lehetővé tegye a serdülők számára azt, hogy a saját tempójukban haladjanak, azaz annyi időt vehessenek igénybe, amennyit csak akarnak és amennyire szükségük van, a számukra megfelelő szinten gyakorolják a készségeket, és amint készen állnak, új kihívások felé haladhassanak. Ezen alapelvet mindig szem előtt kell tartaniuk a facilitátoroknak, amikor a serdülők számára kiválasztják a fázisokat, és eldöntik, hogy a jelenlegi fázisban kell-e maradniuk, vagy egy újba kell-e lépniük.

## Kezdő lépések

Amikor a facilitátorok először hozzák össze a serdülőket egy körbe, mindenképpen fontolóra kell venniük, hogy a Körünk elindítása fázissal kezdjék. Ez a fázis lehetőséget ad a serdülőknek arra, hogy bemutatkozzanak, és némi alapvető bizalmat alakítsanak ki egymás iránt. Még egy olyan kör esetében is célszerű a Körünk elindítása fázissal kezdeni, amelyben a serdülők már ismerik egymást, de még soha nem dolgoztak együtt csoportként. Ezáltal lehetőséget biztosítunk arra, hogy új módon kezdjenek el interakcióba lépni és együtt dolgozni, szilárd alapot teremtve a bizalomnak, az együttműködést és kooperációt igénylő új tevékenységekhez.

A Körünk elindítása fázistól kezdve a serdülők a saját tempójukban haladhatnak végig az Önmagunk megismerése fázison és a Kapcsolódás fázison át, egészen a Cselekvés fázisig. Mindegyik fázis az előző fázisra épül, úgy lettek tervezve, hogy a serdülőket támogassák a felépülésben, a készségeik fejlesztésében és az egyik fázisból a másikba való továbblépésükben, az aktívabb szerepvállalásban. A körbe járó serdülők érettségétől és érdeklődésétől függően, valamint attól függően, hogy mennyire ismerik egymást és milyen korábbi tapasztalatokkal rendelkeznek a közös munka terén, előfordulhat, hogy egyes fázisokat kihagyunk, és közvetlenül a fejlettebb fázisokkal folytatjuk a programot.

## Haladás az egyes fázisokon keresztül

Miután a serdülők egy fázison belül együtt dolgoztak egy ideig, készen állhatnak a váltásra. Tevékenységeik során és a mindennapi életükben új kompetenciákat fejleszthetnek, és tapasztaltabbá válhatnak a körként való együttműködésben. Sok esetben egy Serdülők Köre készen állhat arra, hogy nagyobb kihívásokat vállaljon, és olyan fázisokba lépjen, amelyek lehetővé teszik számukra, hogy a facilitátoroktól függetlenül dolgozzanak együtt. Ha a két haladóbb fázisban (Kapcsolódás és Cselekvés) dolgozó serdülők szünetet akarnak tartani, akkor érdemes áttérni egy olyan fázisra, amely egyszerűbb, szórakoztatóbb, könnyebb foglalkozásokat tartalmaz, akár csak néhány alkalom erejéig is.

Egyéb körülmények is befolyásolhatják, hogy melyik fázis a legmegfelelőbb egy Serdülők Köre számára. Ha új serdülők csatlakoznak egy körhöz, vagy ha azok, akik már a kör tagjai, valamilyen okból kifolyólag kilépnek, hasznos lehet visszatérni az alapfázisokhoz, hogy a kör újrakezdhesse működését. Ha a körbe tartozó serdülők nagyon különböző érdeklődési körökkel rendelkeznek, vagy kompetenciák tekintetében különböző fejlődési szinten vannak, akkor célszerű különböző körökre osztani őket, majd kiválasztani és megtervezni a következő különböző fázisokat, amelyek mindenkinek megfelelőek.

A Serdülők Köreinek nem kell meghatározott sorrendben vagy időnként egyik fázisból a másikba haladniuk. A serdülőknek kell eldönteniük, hogy mikor állnak készen a továbblépésre, és a facilitátor támogatásával kell kiválasztaniuk, hogy melyik fázis lesz számukra a legmegfelelőbb. Dönthetnek úgy is, hogy megismétlik azt a fázist, amelyet korábban már elvégeztek. Ez jó módszer lehet arra, hogy megerősítsék a készségeiket, és javítsák a közös munkát.

Ha a serdülők hasznosnak és szórakoztatónak találják egy fázist, akkor azt addig folytathatják, ameddig csak akarják. Ez jó módja lehet annak, hogy biztonságban érezzék magukat, ha olyan dolgokat csinálnak, amelyek ismerősek és komfortosak. Ha a serdülők

készen állnak az új kihívásokra, továbbléphetnek egy olyan fázisba, amelyet még nem próbáltak ki.

Fontos megérteni, hogy minden egyes fázis hasznos és élvezetes lehet. Minden fázis olyan foglalkozásokat tartalmaz, amelyek bármely korosztály számára szórakoztatóak lehetnek, és mindegyik fázis olyan készségekre összpontosít, amelyeket a serdülők egész életükben alkalmazhatnak. Soha ne fejtsünk ki nyomást a serdülőkre, hogy „haladóbb” fázisba lépjenek, komolyabb és/vagy összetettebb témákkal foglalkozzanak, mielőtt erre készen állnának vagy érdeklődnének iránta. Ne feledjük, hogy egyes serdülők még nem rendelkeznek olyan kognitív vagy szociális képességekkel, hogy együtt dolgozzanak összetett feladatokon. Ne feledjük azt sem, hogy a serdülők tevékenységeinek a céljaikhoz kell igazodnunk, és hogy a szórakozás és a stressztől való kikapcsolódás a serdülők számára egy jogos cél, különösen a kihívásokkal teli körülmények között élők számára.

Annak eldöntéséhez, hogy egy serdülőkörnek át kell-e lépniük egy másik fázisba, vagy ugyanabban a fázisban kell folytatnia, a facilitátoroknak...

El kell végezniük 5-10 foglalkozást egy fázison belül, mielőtt fontolóra vennék, hogy új fázisba lépjenek-e. Ez megfelelő időt ad a körnek arra, hogy részt vegyenek néhány tevékenységben, így ők és a facilitátor is eldönthetik, hogy a legjobb fázisban vannak-e. A legalább öt foglalkozásból álló sorozaton belül a serdülőknek arra is van idejük, hogy végigmenjenek a saját céljaik meghatározásának folyamatán, és eldöntsék, mikor érték el azokat.

Meg kell figyelniük a serdülőket. Ha sokan nyugtalannak, unatkozottnak vagy közömbösnek tűnnek, akkor lehet, hogy készen állnak több kihívásra. Ha túlterheltek vagy zavarodottnak tűnnek, egy kevésbé fejlett fázis segíthet nekik, hogy megfelelő szinten tudják fejleszteni a kompetenciáikat és a csoportkohéziójukat. A serdülők közötti nézeteltérések és konfliktusok annak a jelei is lehetnek, hogy a foglalkozások túl nagy kihívást jelentenek számukra, vagy olyan együttműködést követelnek meg tőlük, amelyre még nem állnak készen a serdülők.

Konzultálniuk kell a serdülőkkel. Kérdezzék meg a serdülőket, hogy szeretnének-e nagyobb kihívásokat vállalni, vagy csak több közös szórakozást és kikapcsolódást szeretnének. A Csoportcélok kitűzése tevékenység során többet beszélhetnek a serdülők arról, hogy mit szeretnének az együtt töltött időtől.

<p>Cselekvés</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A csapatmunkához szükséges készségek gyakorlása és alkalmazása.</li> <li>• „Próba” a közös munkára.</li> <li>• Kritikus gondolkodás.</li> <li>• A közösségi fellépés lehetőségeinek a kiválasztása.</li> </ul>	<p>Belépési pont</p>	<p>Körünk elindítása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ismerkedés egymással.</li> <li>• A kör fejlesztése.</li> <li>• Alapszabályok kidolgozása.</li> <li>• Csoportos rituálé kidolgozása.</li> <li>• Felkészülés a jövőbeli tanulásra.</li> </ul>
<p>Lépjünk tovább, ha a tanulók megértik és használják a közös munkához szükséges készségeket</p>		<p>Lépjünk tovább, ha a serdülők ismerik egymást, és a legtöbbször ugyanazok a serdülők vesznek részt foglalkozásokon</p>
<p>Kapcsolódás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az érték és önbecsülés érzésének fejlesztése.</li> <li>• Magabiztossá válni arról, hogy pozitívan tudunk hozzá járulni a közösséghez.</li> <li>• A csapatmunkához szükséges készségek gyakorlása.</li> </ul>	<p>Lépjünk tovább, ha a serdülők képesek leírni érzéseiket és erősségeiket</p>	<p>Önmagunk megismerése</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Többet megtudni arról, hogy kik is vagyunk mi, mint emberek.</li> <li>• Kifejezni, amit érzünk.</li> <li>• Megosztjuk, hogyan tanulunk.</li> </ul>

## Tevékenységi fázisok tervezése

Miután a facilitátorok kiválasztották azt a fázist, amely valószínűleg a legjobban működik a serdülőkörük számára, meg kell tervezniük a fázis részleteit és a foglalkozások sorrendjét.

Az Activity Box tevékenységek széles skáláját kínálja, amelyek közül a facilitátorok (a serdülőkkel együtt, ha készen állnak) választhatnak. Az egyes útmutatókban az is jelzésre kerül, hogy mely foglalkozások mely fázisokban működhetnek a legjobban. A facilitátoroknak ajánlott az Activity Box-ban található összes útmutató áttekintése, nem csak a serdülők aktuális fázisához tartozók megismerése. A többi tevékenységet úgy alakítsuk át, hogy az jól működjön a Serdülők Köre számára. Legyünk kreatívak, és tervezzük meg a saját tevékenységeinket!

Használjuk a Fázistervező segédletet a foglalkozások megfelelő egyensúlyú sorrendjének a megtervezéséhez. A Körünk elindítása és az Önmagunk megismerése fázisok esetében ez azt jelenti, hogy különböző foglalkozások sokaságát kell beépíteni, amelyek egyensúlyt teremtenek a szórakozás és a játék, a tanulás és az új dolgok kipróbálásának lehetőségei, valamint a nagy intenzitású foglalkozások és a nyugodt és csendes foglalkozások között. A Kapcsolódás és a Cselekvés fázisok esetében pedig célszerű a foglalkozások logikus sorrendjét kialakítani, amely lehetővé teszi a serdülők számára, hogy egyik foglalkozásról a másikra közösen dolgozzanak egy témán vagy projekten. A tervezés minden fázisban meg kell keresni a megfelelő pillanatot a serdülők számára, hogy megállapodjanak a csoportszabályokban és felülvizsgálják azokat (További információért lásd a Foglalkozások tervezése fejezetet), valamint, hogy meghatározzák és felülvizsgálják a csoportcélok felé tett előrelépést.

### Együtt dolgozni a csoport céljaiért

A tervezés kulcsfontosságú lépése, hogy serdülőknek lehetőséget kell biztosítani arra, hogy átgondolják és megosszák saját céljaikat a Serdülők Körében eltöltött időre vonatkozóan. Ha a facilitátorok (és a programkoordinátorok és más, a serdülőket támogató felnőttek) tisztában vannak azzal, hogy a serdülők mit várnak el a tevékenységektől, beleértve azt, hogy milyen tevékenységeket élveznek, és mit szeretnének elérni, akkor jobban tudnak olyan foglalkozásokat tervezni, amelyeket a serdülők hasznosnak és érdekesnek találnak, és amelyek lekötik őket.

A facilitátorok a serdülők csoportcéljai alapján határozhatják meg, hogy milyen foglalkozásokat válasszanak. Ha a serdülők bizonyos kompetenciák fejlesztése iránt jobban érdeklődnek, vagy egyszerűen csak van egy olyan tevékenység, amelyet szeretnek (például rajzolás, tánc, írás, modellépítés vagy interjúk készítése), a facilitátorok ennek megfelelően választhatnak foglalkozásokat az Activity Box-ból. A facilitátorok a foglalkozásokat a serdülők céljaihoz is igazíthatják, például abban az esetben, ha a Kapcsolódás vagy a Cselekvés fázisban lévő serdülők különösen érdeklődnek a közösségi szolgálat iránt, a facilitátorok megtervezhetnek egy olyan tevékenységsorozatot, amely végigvezeti a serdülőket a közösségi szolgálatra összpontosító projekt tervezésének és végrehajtásának a folyamatán.

Az új fázist kezdő serdülőknek lehetőséget kell adni arra, hogy az adott fázis egyik legkorábbi foglalkozásán megbeszéljék és megállapodjanak a céljaikról. A Csoportcélok kitézése tevékenység hasznos segédlet lehet ehhez.

A serdülők céljai kapcsolódhatnak érzelmi jólétükhöz vagy tanulmányaikhoz, illetve olyan tevékenységekhez, amelyeket a körükön belül és kívül szeretnének végezni. Az olyan körök esetében, amelyek még csak most kezdik a közös munkát (például Körünk elindítása fázisban), a célok lehetnek egyszerűek, például:

- Jól szórakozni,
- Megismerkedni új emberekkel,
- Időt tölteni egymással,
- Szünetet tartani a többi felelősségtől.

A serdülők céljai között szerepelhet olyan kompetenciák elsajátítása is, amelyek segítségével meg tudnak birkózni a rájuk váró kihívásokkal, vagy amelyek tágabb céljaik és törekvéseik elérésében segítik őket. A serdülők például a következőket akarhatják:

- Új módokat tanulni és begyakorolni gondolataik kifejezésére, többek között a művészetek, a zene vagy az írás segítségével;
- Új kommunikációs vagy tárgyalási módokat megtanulni a családtagokkal;
- Megismerni és gyakorolni a nehéz érzelmek, köztük a stressz kezelésének módjait.

A serdülők céljai kapcsolódhatnak olyan pozitív változásokhoz is, amelyeket az életükben szeretnének látni, vagy családjukban, közösségükben vagy társadalmukban. A serdülők például a következőket akarhatják:

- Megismerni a kulturális hagyományait;
- Fejlesztani készségeket a családdal és a barátokkal való szorosabb kapcsolatok kiépítésére;
- Szervezni olyan eseményt vagy projektet, amely hasznos a közösség számára.

A legalapvetőbb fázisokban a serdülők céljai csak arra vonatkozhatnak, hogy hogyan akarják a körükben együtt tölteni az időt. Ahogy haladnak előre a fejlettebb fázisok felé, készen állhatnak arra, hogy felfedezzék és kifejezzék annak a lehetőségeit, hogy a tevékenységek hogyan segíthetik őket abban, hogy érzelmileg jól érezzék magukat, tanuljanak, és hogy pozitív kapcsolatokat alakítsanak ki másokkal. A Kapcsolódás és a Cselekvés fázisában lévő serdülőknek ambiciózusabb céljaik lehetnek az életük vagy a közösségük megváltoztatására.

Bármelyik fázisban is vannak, bátorítsuk a serdülőket, hogy reális céljokat tűzzenek ki, amelyeket a rendelkezésre álló idő és erőforrások mellett el tudnak érni. A serdülőknek minden új fázis első három foglalkozása során kell kidolgozni a csoportcél, és érdemes jól látható helyre kiírni a célokat a tevékenységi térben. A Serdülők Köre minden tagjának lehetőséget kell biztosítani arra, hogy részt vehessen az ötletek megosztásában és a célokban kitűzésében.

Miután lehetőségük volt együtt részt venni a foglalkozásokon (néhány napig vagy hétig), a Serdülők Körének rendszeresen felül kell vizsgálnia a célok felé tett előrehaladást. A csoportcélok felé tett előrehaladás áttekintése tevékenység segédlet iránymutatást tartalmaz ehhez. A közös munka kezdetén álló serdülők – a Körünk elindítása vagy az Önmagunk megismerése fázisban lévők – hasznosnak találhatják, ha minden találkozáskor (például a foglalkozás Értékelés lépése során) röviden áttekinthetik az előrehaladásukat, megoszthatják

egymással az új tevékenységekkel kapcsolatos tapasztalataikról szóló visszajelzéseiket. Azok a Körök, amelyek már egy ideje együtt dolgoznak, például a Kapcsolódás és a Cselekvés fázisban lévők, több időt igényelhetnek az előrehaladásuk értékelésére, és érdemes lehet egy teljes foglalkozást erre a megbeszélésre szánni.

A foglalkozások megtervezése és levezénylése az egyes fázisokban

Az alábbiakban konkrét irányelvek következnek a facilitátorok számára a négy fázis mindegyikének megtervezéséhez és a foglalkozások lebonyolításához.

Körünk elindítása fázis megtervezése

- Tevékenységi sorrend megtervezése a Körünk elindítása fázishoz:
- Legyenek a tevékenységek egyszerűek és szórakoztatóak az első alkalommal összejövő serdülők számára.
- Válasszunk olyan tevékenységeket, amelyeket egy foglalkozáson belül el lehet végezni, és ne hosszabb távú projekteket, mivel egyes serdülők nem tudnak minden foglalkozáson részt venni, és új serdülők is csatlakozhatnak a csoporthoz.
- Válasszunk olyan tevékenységeket, amelyek egyszerűek és könnyen érthetőek, mivel a serdülők számára új helyzetben nehéz lehet a koncentráció, és bizonyos esetekben nyelvi akadályok is fennállhatnak.
- Változassunk a magas és alacsony intenzitású tevékenységek között, hogy támogassuk a serdülők természetes felépülési folyamatát egy nehéz élmény után.
- Válasszunk olyan tevékenységeket, amelyek lehetőséget biztosítanak a serdülők számára, hogy kiválasszák a körük nevét, megtervezzék a nyitó- és zárórituálékat, és elfogadják a csoportjuk szabályait, ezek a tevékenységek lehetőséget teremtenek a serdülőknek arra, hogy kereteket és szokásokat alakítsanak ki, ami komfortot, biztonságot és azt az érzést nyújtja számukra, hogy a kör egy különleges hely.
- Ismételjük meg azokat a tevékenységeket, amelyeket a serdülők élveznek. Ez lehetőséget ad a serdülők számára, hogy gyakoroljanak és jól érezzék magukat valami ismerős dologban. Fontos azonban, hogy a tevékenységeket úgy variáljuk, hogy a különböző érdeklődésű és képességű serdülők számára is szórakoztatóak legyenek.
- Olyan tevékenységeket tervezzünk és adaptáljunk, amelyekben minden serdülő részt tud és akar venni, mivel az első foglalkozás egy implicit üzenet az egész közösségnek, beleértve azokat a serdülőket is, akik esetleg nem csatlakoznak az első napon, arról, hogy kiknek szól a program. Különösen fontos, hogy olyan tevékenységeket végezzünk az első foglalkozások során, amelyek hozzáférhetőek és befogadóak. Például, ha a fogyatékkal élő serdülők első alkalommal nem vesznek részt, akkor az általuk látottak vagy hallottak befolyásolni fogják a benyomásaikat azzal kapcsolatban, hogy részt vegyenek-e a foglalkozásokon. Az olyan tevékenységek alkalmazása, amelyek az adott kulturális kontextusban jellemzően a serdülő lányok és fiúk számára egyaránt megfelelőnek tartottak, azt az üzenetet közvetíti, hogy a program nemtől függetlenül mindenkinek szól. Tartsuk szem előtt, hogy mind a fiúkat, mind a lányokat támogatni kell abban, hogy felfedezzék az őket érdeklő foglalkozásokat, és a Serdülők Köreinek teret kell teremteniük arra, hogy megkérdőjelezzék vagy akár átalakítsák a korlátozó vagy káros nemi normákat. Bátorítsuk a serdülőket, hogy játszanak olyan



játékokat, amelyeket már ismernek, különösen a foglalkozás Kihívás lépésében. A hagyományos játékok révén a serdülők kapcsolódhatnak kulturális gyökereikhez, és ha valami ismerőset játszanak, az emlékeztetheti őket meglévő kompetenciáikra.

- Vezessünk be néhány új tevékenységet és játékot (például az Energizáló kártyákban lévőket). Ez lehetővé teszi mindenki számára, hogy kipróbáljanak valami újat, és segít a különböző képességű serdülőknek, hogy mindenkivel azonos szinten vehessenek részt a tevékenységekben.
- Olyan tevékenységekre összpontosítsunk, amelyek lehetővé teszik a serdülők számára, hogy megismerjék egymást ebben a fázisban. Jól működhetnek azok a játékok és tevékenységek, amelyek során a serdülők csoportokban és párokban dolgoznak.
- Támogassuk a serdülőket egyszerű és elérhető csoportcélok kitűzésében, az együtt töltött idővel kapcsolatban (például „szórakozás” vagy „barátkozás”). Használjunk fel az általuk megosztott ötleteket annak érdekében, hogy megértsük, mit akarnak csinálni. Ne kényszerítsük a serdülőket arra, hogy kihívásokat vállaljanak, hiszen még csak most kezdik a programot.

Tippek a Körünk elindítása fázisban történő foglalkozások levezetéséhez

Használjuk ugyanazokat a lépéseket, amelyeket az Adolescent Kit Foglalkozások megtervezése című fejezetében találunk, de zökkenőmentesen haladjunk egyik lépésről a másikra, ne töltsünk el több időt 10-20 percnél lépésenként.

Következetesen kövessük ugyanazt a foglalkozási struktúrát, és használjuk fel ugyanazoknak a tevékenységeknek egy részét a következő foglalkozásokon. Ez különösen hasznos lehet az olyan serdülők számára, akik esetleg új körülményekhez alkalmazkodnak, vagy nehéz élményekkel küzdenek meg, illetve olyan résztvevők számára is, akik nem tudnak minden foglalkozásra eljönni.

Tartalmazzanak beszélgetéseket a foglalkozások, de legyen rövid a beszélgetés és a meghallgatás ideje. Ebben a fázisban a serdülőknek több időt kell játékkal és cselekvéssel tölteniük, mint beszélgetéssel.

Alkalmazzunk névjátékokat és olyan tevékenységeket, amelyekben a serdülők rövid ideig párban vagy kis csoportokban dolgoznak, hogy segítsünk nekik megismerni egymást. Bátorítsuk a serdülőket, hogy minden foglalkozáson más-más csoportban és párban dolgozzanak, hogy a kör minden tagja megismerje egymást.

Bátorítsuk a csendben ülő serdülőket, hogy aktívabban vegyenek részt, de engedjük meg nekik azt is, hogy kimaradjanak és csendben figyeljenek, ha úgy kívánják.

Fogadjuk be a serdülőket még akkor is, ha későn érkeznek, korán távoznak, nem emlékeznek a nevekre, félreértik az utasításokat vagy egyéb hibákat követnek el.

Engedjük meg, hogy a serdülők döntsenek a körük nevééről, adjanak ötleteket a nyitó- és zárórituáléhoz, és állapodjanak meg a csoport szabályairól. Ezek a foglalkozások lehetőséget adnak a serdülőknek arra, hogy kereteket és szokásokat teremtsenek, ami megnyugtatja őket, és azt az érzést kelti bennük, hogy a kör egy különleges hely, amely az övék.

Az Önmagunk megismerése fázis megtervezése

A serdülőknek szóló foglalkozások megtervezésekor és lebonyolításakor az Önmagunk megismerése fázisban a facilitátoroknak...

- Olyan tevékenységet kell beépíteniük a foglalkozásokba, amelyekkel a serdülők leírhatják és kifejezhetik magukat. A serdülők különböző művészeti ágazatokkal, játékokkal és fizikai mozgásokkal kísérletezhetnek, hogy megismerjék önmagukat és interakcióba lépjenek másokkal.
- Olyan tevékenységet kell beépíteniük a foglalkozásokba, amelyek lehetőséget adnak a serdülőknek, hogy egyénileg dolgozzanak a foglalkozásoknak ebben a fázisában. Ez lehetőséget adhat a serdülők számára, hogy nyugodt időt töltsenek a rohanó háztartástól vagy felelősségtől távol, és az új készségek elsajátítására összpontosítsanak. A Kihívás ideje alatt tarthatunk egyéni foglalkozásokat, például rajzolást, építkezést vagy kézműveskedést. Lehetőséget kell biztosítani arra, hogy a Kihívás lépés során a serdülők több napon keresztül tudjanak dolgozni egy projekten, ha erre igényük van.
- Olyan tevékenységet kell beépíteniük a foglalkozásokba, amelyekkel a serdülők új szavakat ismerhetnek meg a tulajdonságaik, érzéseik és identitásuk leírására. Ha különböző nyelveket beszélnek, vagy új nyelvet tanulnak, akkor lehet segíteni kell nekik megtanulni néhány új szót vagy kifejezést.
- Olyan tevékenységeket kell beépíteniük a foglalkozásokba, amelyek lehetőséget adnak a serdülőknek arra, hogy megismerjék egymást, és információt és ötleteket cseréljenek. Segíteni kell a serdülőknek felismerni hasonlóságait és különbségeiket.
- Alkalmazniuk kell a Csoportszabályok elfogadása és a Csoportszabályok felülvizsgálata foglalkozásokat annak érdekében, hogy a serdülők megállapodjanak abban, hogyan fogják megosztani a visszajelzéseiket úgy, hogy mindenki bátoran és szabadon kísérletezhessen. A serdülők információkat fognak megosztani magukról, ezért fontos, hogy biztonságban, támogatva és tiszteletben érezzék magukat.
- Ösztönözniük kell a serdülőket arra, hogy a csoportcéljok megvalósításának új lehetőségeit mérlegeljék. Meg kell ismertetniük velük az új kifejezéseket és fogalmakat, például a Tíz Kulcskompetenciához kapcsolódó fogalmakat, amelyek segíthetnek nekik abban, hogy új célokat fogalmazzanak meg arra vonatkozóan, hogy mit szeretnének tenni, tanulni vagy elérni. Nem szabad kényszeríteni őket azonban arra, hogy kihívásokat vállaljanak akkor, ha inkább olyan egyszerűbb célokra összpontosítanak, mint például az együtt töltött idő élvezete, újfajta foglalkozások kipróbálása vagy a stressztől való megszabadulás.

Tippek az Önmagunk megismerése fázisban történő foglalkozások levezetéséhez

- Folyamatosan variáljuk a foglalkozásokat, hogy legyenek alacsony és magas intenzitású tevékenységek is. Ha a Kihívás lépés csendes, önálló munkát foglal magában, tervezzünk olyan bemelegítést, amely lehetőséget ad a serdülőknek arra, hogy mozogjanak és interakcióba lépjenek egymással.
- Használjuk a Megbeszélés, az Értékelés és Mit viszünk magunkkal? lépéseket arra, hogy a serdülők megoszthassanak egymással információt, pozitív visszajelzéseket, és bátorítást, ezáltal többet tudhatnak meg egymásról.

- Vegyük figyelembe a serdülők igényeit azzal kapcsolatban, hogy több vagy kevesebb időt szánjunk-e ezekre a lépésekre, attól függően, hogy mennyire érdeklődnek és érzik magukat komfortosan.
- Kérjünk visszajelzést a résztvevőktől az egyes foglalkozások záró értékelési lépése során, és vitassuk meg a felmerülő kérdéseket. Ha szükséges, ismételjük meg ugyanazt a témát egy másik foglalkozás során.

#### A Kapcsolódás fázis megtervezése

Ebben a fázisban a serdülők már kevesebb támogatással is dolgozhatnak a tevékenységeken, beleértve olyan projekteket is, amelyeket több foglalkozáson keresztül folytatnak. A Kapcsolódás fázisban lévő serdülőknek szóló foglalkozások tervezésekor és lebonyolításakor a facilitátoroknak...

- Egy sor olyan tevékenységet kell tervezniük egy adott témában, amelyen a serdülők több foglalkozáson keresztül együtt dolgozhatnak.
- Olyan tevékenységet kell beépíteniük a foglalkozásokba, amelyek lehetőséget adnak a serdülőknek a kommunikációs és kapcsolati készségeik gyakorlására. Használhatnak drámát, játékokat és más művészeti ágazatokat a valós helyzetek gyakorlásához, és különböző módokon tanulhatnak egymástól. A serdülőknek ebben a fázisban lehetőséget kell adni arra, hogy barátságokat és támogató, tiszteletteljes munkakapcsolatokat alakítsanak ki egymással.
- Olyan tevékenységet kell beépíteniük a foglalkozásokba, amelyek lehetőséget adnak a serdülőknek arra, hogy felfedezzék és kapcsolatba kerüljenek az őket körülvevő világgal. Kimerészkedhetnek a körük szokásos találkozóhelyén kívülre, hogy megvizsgálják fizikai környezetüket, helyben beszerezhető anyagokat találjanak a tevékenységeikhez, és különböző módokon feltérképezzék közösségüket. Felfedezhetnek olyan kulturális hagyományokat vagy új művészeti formákat, amelyeket maguk is ki akarhatnak próbálni. Találkozhatnak és tanulhatnak a közösség felnőtteitől, akár formálisan, akár informálisan, egyénileg vagy csoportosan.
- Lehetőséget kell biztosítaniuk a serdülőknek, hogy ebben a fázisban közösen tervezzenek és hajtsanak végre projekteket, de nem érezhetik úgy, hogy erre kényszerítve vannak. Használjuk a fázis tevékenységeit arra, hogy a serdülők felfedezhessék és különböző módokon kifejezhessék, amit éreznek és látnak. A fázis során lehetőséget kell kapjanak arra, hogy a saját prioritásaikra összpontosítsanak, új lehetőségeket fedezzenek fel, és új kommunikációs és önkifejezési készségeket gyakoroljanak.
- A serdülők számára rengeteg lehetőséget kell biztosítaniuk arra, hogy megvitassák és átgondolják a körként való közös munka folyamatát. Ehhez felhasználhatjuk a Csoportszabályok felülvizsgálata tevékenységet. Mivel a csapatmunkával kapcsolatos készségek fontos hangsúlyt kapnak ebben a fázisban, a serdülőknek időt kell szánniuk arra, hogy reflektáljanak az együttműködésben elért eredményeikre.
- Bátorítaniuk kell a serdülőket, hogy a csoportcélok kitűzése során állítsanak kihívást maguk elé. A facilitátoroknak el kell ismerniük a serdülőkben rejlő lehetőségeket és erősíteniük az önbizalmukat. Segíteni kell nekik olyan célokat kitűzni, amelyek elérhető nagyságrendűek, olyan dolgokkal kapcsolatban, amelyeket a rendelkezésre álló erőforrások segítségével meg tudnak tenni, meg tudnak tanulni és el tudnak érni.

## Tippek a Kapcsolódás fázisban történő foglalkozások levezetéséhez

A serdülőknek szóló foglalkozások tervezésekor és lebonyolításakor a Kapcsolódás fázisban a facilitátoroknak...

Lehetőséget kell adniuk a serdülőknek arra, hogy a foglalkozás egyes lépéseit levezessék, vagy akár egész foglalkozásokat tervezzenek és vezényeljenek le, ha érdekli őket, és készen állnak rá.

Ellenőrizni kell, hogy a serdülők szeretnék-e több időt arra, hogy egyik foglalkozásról a másikra ugyanazon a tevékenységen dolgozzanak, különösen, ha nem fejeztek be valamit, amin szívesen dolgoznának, vagy amit be kell fejezniük ahhoz, hogy felkészüljenek a következő foglalkozásra. Erre jó alkalmat nyújtanak az Értékelés és a Mit viszünk magunkkal? lépések.

Ha a serdülők ebben a fázisban a tevékenységi területükön kívülre merészkednek, meg kell győződniük arról, hogy a közösség tagjai tudatában vannak és támogatják a tevékenységüket. Szükség esetén el kell kísérni őket.

Adjanak lehetőséget a serdülőknek, hogy megpróbáljanak megbirkózni a kihívásaikkal és megoldani a nézeteltéréseiket, amelyekkel szembesülnek a közös munka során, mielőtt közbeavatkoznának.

### A Cselekvés fázis megtervezése

A Cselekvés fázisban lévő serdülőknek rendelkezniük kell azokkal a készségekkel és tapasztalatokkal, amelyek segítségével a foglalkozások egyes (vagy akár az összes) részének a levezénylésében és a tervezésében vezető szerepet vállalhatnak. Lelkesnek kell lenniük az önálló munka iránt, és készen kell állniuk a különböző stratégiák kipróbálására.

Rendelkezniük kell a szükséges készségekkel, kapcsolatokkal és érzelmi erővel, hogy meg tudjanak birkózni azzal, ha a dolgok nem úgy mennek, ahogyan tervezték, és hogy meg tudják oldani a felmerülő nézeteltéréseket. Ebben a fázisban lévő serdülők nagyon kevés támogatással is képesek együtt dolgozni. A facilitátornak együtt kell dolgoznia a serdülőkkel, hogy olyan tevékenységeket válasszon ki és tervezzen meg, amelyeken keresztül lehetővé válik számukra, hogy felfedezzék saját érdeklődési körüket és prioritásaikat, döntsenek egy konkrét érdeklődési témáról, és több foglalkozáson keresztül közösen tervezzenek és valósítsanak meg egy projektet.

A serdülőknek szóló foglalkozások tervezésekor a cselekvés fázisában a facilitátoroknak...

- Konzultálni és szorosan együtt kell működni a serdülőkkel a tevékenységi tervekkel kapcsolatban, és hagyniuk kell, hogy a serdülők döntsék el, hogyan akarják felhasználni az elkövetkező foglalkozásokat annak érdekében, hogy segítsék őket a közös projekteken vagy kezdeményezéseken való munkában. Ennek egyik jó módja, ha kidolgozunk egy tevékenységvázzlatot, majd rendszeresen konzultálunk a serdülőkkel, hogy a terveket aszerint módosítsuk és kiigazítsuk, hogy hogyan alakulnak a tevékenységek, projektjeik előrehaladása.
- Olyan foglalkozásokat kell tervezniük, amelyek rugalmas időt biztosítanak a serdülők számára, hogy saját struktúrát és folyamatot alakítsanak ki a közös munkához, például a Gyakorlat- és projektidő tevékenység használatával.

- Továbbra is be kell építeni olyan tevékenységet, amelyek lehetőséget biztosítanak annak az értékelésére, hogy hogyan működnek együtt a serdülők (például a Csoportszabályok felülvizsgálata tevékenység felhasználásával vagy adaptálásával). Még azok a serdülők is profitálhatnak ebből a folyamatból, akik már tapasztaltak és jól érzik magukat a csoportban való együttműködésben.
- Javasolniuk kell, hogy a serdülők időről időre tartsanak szünetet projekt munkájában, és tervezzenek erre alkalmi szórakoztató vagy pihentető foglalkozásokat. Azonban nem szabad kényszeríteni őket arra, hogy hagyják abba a közös munkát, ha nem akarják.
- Olyan tevékenységet kell beépíteniük a foglalkozásokba, amelyeken a serdülők reflektálhatnak a csoportcélokkal kapcsolatos elért eredményeikre. (Erre használható A csoportcélok felé tett előrehaladás áttekintése tevékenység). Ideális alkalom erre az, mikor serdülők befejezték a közös projekt munkát, és készen állnak a következő projekt megkezdésére.
- Ha a serdülők több foglalkozáson át tartó közös munkát végeztek egy projekt keretében, támogatni kell őket abban, hogy amikor készen állnak, újra kezdhessék a munkát. Vegyük fontolóra ugyanannak a tevékenységsorozatnak a használatát, mint korábban, mivel így még nagyobb vezető szerepet tudnak a serdülők vállalni egy olyan folyamat irányításában, amelyet már jól ismernek. Ha a változatosságot tartjuk szemelőtt, akkor alternatív megoldásként segíthetünk új ötleteket kitalálni a közösen kidolgozható kezdeményezések típusaira vonatkozóan. Célszerű különböző foglalkozásokat választani vagy létrehozni, amelyek segítenek végigvezetni a serdülőket a projekttervezési folyamaton.
- Bátorítaniuk kell a serdülőket, hogy a csoportcélok kitűzése során állítsanak kihívást maguk elé. Fontos, hogy a facilitátorok elismerjék a bennük rejlő lehetőségeket, és hogy mit értek már el közösen. Fel kell ismerniük, hogy különösen ebben a fázisban a serdülők ambiciózusabbá válhatnak, ezért továbbra is segíteni kell őket abban, hogy olyan célokat tűzzenek ki, amelyek elérhető nagyságrendűek, és olyan dolgokhoz kapcsolódnak, amelyeket a saját környezetükben és a rendelkezésre álló erőforrásokkal megtehetnek, megtanulhatnak és elérhetnek. Bizonyos esetekben a serdülők akkor is tanulhatnak pozitív dolgokat, ha nem érik el teljes mértékben a céljaikat, a csalódottság élménye azonban másoknál súlyosbíthatja a nehéz körülményekhez kötött negatív tapasztaltokat, amelyekkel mindennap szembesülnek.

#### Tippek az Cselekvés fázisban történő foglalkozások levezetéséhez

Bátorítsuk a serdülőket, hogy a projektek és kezdeményezések széles skáláját próbálják ki, beleértve azokat, amelyek hasznosak vagy gyakorlatiasak saját maguk és közösségeik számára, és azokat is, amelyek szórakoztatóak és inspirálóak.

Hagyjuk, hogy a serdülők saját ötletekkel álljanak elő a projektek kapcsán. Igyekezzünk arra, hogy ne tegyünk javaslatokat addig, amíg a serdülőknek nem volt idejük arra, hogy maguk gondolkodjanak az ötleteiken, és akadályozzuk meg azt, hogy a közösség más felnőttjei ráerőltessék prioritásaikat a kör tagjaira. Ez magában foglalja azt is, hogy a serdülők olyan projekteket is elvállalhatnak, amelyek nem feltétlenül úgy alakulnak, ahogyan azt remélik, feltéve, hogy az eredmény nem fogja őket túlterhelni vagy elbizonytalanítani. Készüljünk fel arra, hogy bármikor közbe tudjunk lépni, és segíteni tudjunk alternatív stratégiákkal vagy tanácsokkal.

Engedjük meg a serdülőknek, hogy megpróbálják maguk megoldani a problémákat, amikor azok felmerülnek, például az egymás közti nézeteltéréseket, és új stratégiákat próbáljanak ki, amikor a projektjeik nem a tervek szerint alakulnak.

Lépjünk közbe, és nyújtsunk támogatást, ha a serdülők nagyon ingerültnak, sértettnek, zaklatottnak vagy csalódottnak tűnnek. Ne feledjük, hogy a serdülők a felnőtté válás folyamatán mennek keresztül, és sokan már nehéz tapasztalatokat éltek át. A Csoportszabályok felülvizsgálata tevékenységet segítségül használhatjuk ezekben az intervenciókban.

Segítsük elő a serdülők és a közösségben élő felnőttek közötti párbeszédet terveikről és ötleteikről. Bátorítsuk a felnőtteket arra, hogy támogassák a serdülőket. Győződjünk meg arról, hogy a felnőttek és a közösség tisztában van a serdülők bizalomépítő projektjeivel.

A következő mintasorozatok az Adolescent Kit-hez újonnan csatlakozó facilitátorok számára nyújtanak segítséget.

Egyes fázisokhoz tartozó mintasorozatok



A facilitátor neve: James Nzuki

Dátum: 2015. szeptember 21.

A serdülőkör neve: Szeles fiúk

Fázis: Körünk elindítása

Ennek a Serdülők körének a céljai a következők: Jól érezni magukat, és megismerkedni a saját korosztályukkal, miközben alkalmazkodnak az új környezethez.

Foglalkozás 1 Idő: 45 perc.	Foglalkozás 2 Idő: 45 perc.	Foglalkozás 3 Idő: 45 perc.	Foglalkozás 4 Idő: 45 perc.	Foglalkozás 5 Idő: 45 perc.
Bemelegítőtevékenység: Névtánc Kihívástevékenység 1: Ikrek köre Kihívástevékenység 2: Memorizáld a mozdulataimat	Bemelegítőtevékenység: Röplabdát Kihívástevékenység 1: Csoportcélok kitűzése Kihívástevékenység 2: Szoborcsoport	Bemelegítőtevékenység: Névtánc Kihívástevékenység 1: Kontúrrajz Kihívástevékenység 2: Szövegetjük a hálót	Bemelegítőtevékenység: Szoborcsoport Kihívástevékenység 1: Csoportszabályok elfogadása Kihívástevékenység 2: Memorizáld a mozdulataimat	Bemelegítőtevékenység: Névtánc Kihívástevékenység 1: Relaxációs válasz Kihívástevékenység 2: Ikrek köre
Foglalkozás 6 Idő: 45 perc.	Foglalkozás 7 Idő: 45 perc.	Foglalkozás 8 Idő: 45 perc.	Foglalkozás 9 Idő: 45 perc.	Foglalkozás 10 Idő: 45 perc.
Bemelegítőtevékenység: Röplabdát Kihívástevékenység 1: Furcsa állatok Kihívástevékenység 2: Memorizáld a mozdulataimat	Bemelegítőtevékenység: Zip zap zop Kihívástevékenység 1: A rajzolás daója Kihívástevékenység 2: Memorizáld a mozdulataimat	Bemelegítőtevékenység: Ki a vezető? Kihívástevékenység 1: A csoportszabályok felülvizsgálata Kihívástevékenység 2: Tánc a papíron	Bemelegítőtevékenység: Szövegetjük a hálót Kihívástevékenység 1: Relaxációs válasz Kihívástevékenység 2: Memorizáld a mozdulataimat	Bemelegítőtevékenység: Találd ki, ki vagyok Kihívástevékenység 1: A csoport céljai felé tett előrehaladás áttekintése Kihívástevékenység 2: Névtánc

Dátum: 2016. január 14.

A serdülőkör neve: Lélek csapat

Fázis: Önmagunk megismerése

Ennek a Serdülők körének a céljai a következők: Az identitással és önbecsüléssel kapcsolatos kompetenciáik fejlesztése; a rajzolás gyakorlása (a 2. foglalkozáson egyeztetve).

Foglalkozás 1 Idő: 60 perc.	Foglalkozás 2 Idő: 60perc.	Foglalkozás 3 Idő: 60perc.	Foglalkozás 4 Idő: 60perc.	Foglalkozás 5 Idő: 60perc.
Bemelegítőtevékenység: Ikrek köre Kihívástevékenység: Sziluettek	Bemelegítőtevékenység: Kontúrrajz Kihívástevékenység: Csoportcélok kitűzése	Bemelegítőtevékenység: Relaxációs válasz Kihívástevékenység: Önmagunk kívül és belül	Bemelegítőtevékenység: A rajzolás daója Kihívástevékenység: Csoportszabályok elfogadása	Bemelegítőtevékenység: Szövegetjük a hálót Kihívástevékenység: Gyakorlat- és projektidő
A foglalkozás végére a serdülők... önarcképet rajzolnak.	A foglalkozás végére a serdülők... megállapodnak azokban a célokban, amelyeket az együtt töltött idő alatt szeretnének elérni.	A foglalkozás végére a serdülők... új önarcképet rajzolnak, vagy kiegészítik az 1. foglalkozáson elkezdett önarcképet.	A foglalkozás végére a serdülők... megállapodnak azokban a szabályokban, amelyek alapján csoportként fognak együtt dolgozni.	A foglalkozás végére a serdülők... elkészítenek egy önarcképet, és több időt szánnak a rajzolás gyakorlására.
Facilitátori jegyzetek: Hozd el a serdülők önarcképeit a következő foglalkozásokra. Ezeket a rajzokat a jövőbeli foglalkozások során végzett munkájuk részeként részletezhetik, vagy új rajzokat készíthetnek	Facilitátori jegyzetek: Derítsd ki, hogy a serdülők továbbra is szeretnék-e gyakorolni a rajzolási készségeket, vagy újfajta foglalkozásokat szeretnének-e kipróbálni.	Facilitátori jegyzetek: A végén a serdülők „galériasétával” zárják, hogy megnézhesék egymás önarcképeit.	Facilitátori jegyzetek: Győződj meg róla, hogy a serdülők szabályokat hoznak arra vonatkozóan, hogy hogyan adnak visszajelzést egymás rajzairól támogató és tiszteletteljes módon	Facilitátori jegyzetek: A végét a serdülők „galériasétával” zárják, hogy megnézhesék egymás önarcképeit
Foglalkozás 6 Idő: 60perc.	Foglalkozás 7 Idő: 60perc.	Foglalkozás 8 Idő: 60perc.	Foglalkozás 9 Idő: 60perc.	Foglalkozás 10 Idő: 60perc.
Bemelegítőtevékenység:	Bemelegítőtevékenység:	Bemelegítőtevékenység:	Bemelegítőtevékenység:	Bemelegítőtevékenység:

<p>Ki a vezető? Kihívástevékenység: Zenekar (Csend és hangok)</p>	<p>Szoborcsoport Kihívástevékenység: Kapcsolati térkép</p>	<p>Szövegetjük a hálót Kihívástevékenység: A csoportszabályok felülvizsgálata (Gyakorlat- és projektidő)</p>	<p>Kövess engem Kihívástevékenység: Amit csinálunk</p>	<p>Zsonglórjáték Kihívástevékenység: A csoport céljai felé tett előrehaladás áttekintése</p>
<p>A foglalkozás végére a serdülők... kipróbáltak egy csoportos tevékenységet, amely közös zenélésből áll.</p>	<p>A foglalkozás végére a serdülők... térképet készítenek az életükben fontos kapcsolatokról.</p>	<p>A foglalkozás végére a serdülők... felülvizsgálják a közös munkára vonatkozó szabályaikat, ha akarják, és kiegészítik a fontos kapcsolatok térképét.</p>	<p>A foglalkozás végére a serdülők... rajzokat vagy verseket készítenek arról, hogy milyen pozitív dolgokat tesznek a környezetükben</p>	<p>A foglalkozás végére a serdülők... eldöntik, hogy elérték-e céljaikat, és a fázist egy közös projekttel akarják-e lezárni (például kiállítással), vagy egy következő fázisra akarnak továbblépni</p>
<p>Facilitátori jegyzetek: Próbáld ki ezt a tevékenységet, hogy szünetet tarts a rajzolásban, és lehetőséget adj a serdülőknek, hogy kipróbálják, milyen csoportosan részt venni egy tevékenységben. Tartsd készenlétben a „Csend és hangok” című tevékenységleírást arra az esetre, ha befejeznék a „Zenekar” című feladatot.</p>	<p>Facilitátori jegyzetek: Hozd magaddal az 1. héten készült önarcképeket, ha a serdülők hivatkozni szeretnének rájuk, vagy akár ki is egészíthetik őket, miközben megrajzolják a térképüket. Az összefoglaló lépésben ne felejtse el megvitatni, hogy a pozitív kapcsolatok hogyan kapcsolódnak a serdülők identitásához és erősségeihez.</p>	<p>Facilitátori jegyzetek: Most, hogy a serdülők megosztják egymással a rajzaikat, hasznos lehet számukra, ha felülvizsgálják a szabályaikat, a pozitív visszajelzések megosztásáról. Ha a „csoportszabályok felülvizsgálata” tevékenység gyorsan lezajlik, használjuk a foglalkozás hátralévő részét a Gyakorlat- és projektidőre.</p>	<p>Facilitátori jegyzetek: Ezen a foglalkozáson készült rajzokat helyezzük el a térben, emlékeztetőül a pozitív dolgokra, amelyeket az emberek tesznek magukért és másokért. Az ebbe a körbe tartozó serdülők félénknek tűnnek, és nem biztos, hogy készen állnak a közös munkára, ezért ezt egyénileg is megtehetik rajz vagy vers</p>	<p>Facilitátori jegyzetek: Ez a kör készen állhat arra, hogy egy új fázisba lépjen, de az is lehet, hogy szeretnének több időt a rajzolás gyakorlására és/vagy arra, hogy előtte megosszák munkájukat a közösség többi tagjával.</p>

			<p>formájában. Azok, akik rajzolás helyett versírással próbálkoznak, kezdjék a következő mondattal: „Hogy segítek magamon és a környezetemben élőkön, én...” és a serdülők fejezzék be a mondatot minél többféleképpen. Az ő válaszaikból lesz a vers.</p>	
--	--	--	--	--

A facilitátor neve: Julio Baez

Dátum: 2015. május 21.

A serdülőkör neve: „A következő háló”

Fázis: Kapcsolódás

Ennek a Serdülők körének a céljai a következők: A jövőre vonatkozó remény és a célmeghatározás kompetenciáinak fejlesztése, valamint pozitív kapcsolatok megtalálása és kialakítása a közösséghez emberekkel, akik segíthetnek új készségek elsajátításában.

Foglalkozás 1 Időpont: hétfő, 17:00-18:30	Foglalkozás 2 Időpont: szerda, 17:00 18:30	Foglalkozás 3 Időpont: hétfő, 17:00-18:30.	Foglalkozás 4 Időpont: szerda, 17:00 18:30	Foglalkozás 5 Időpont: hétfő, 17:00-18:30
Bemelegítőtevékenység: Zip zap zop Kihívástevékenység: Csoportcélok kitűzése	Bemelegítőtevékenység: Kövess engem Kihívástevékenység: Személyes önértékelés	Bemelegítőtevékenység: Szövögetjük a hálót Kihívástevékenység: Csoportszabályok elfogadása	Bemelegítőtevékenység: Relaxációs válasz Kihívástevékenység: Környezetünk	Bemelegítőtevékenység: A rajzolás daója Kihívástevékenység: Környezetünk
A foglalkozás végére a serdülők... kitűzik céljaikat azzal kapcsolatban, hogy mit szeretnének együtt tanulni és elérni.	A foglalkozás végére a serdülők... összeállítanak egy listát a képességeikről, beleértve azokat is, amelyeket szeretnének megtanulni és többet gyakorolni.	A foglalkozás végére a serdülők... megállapodnak a csoportszabályában.	A foglalkozás végére a serdülők... elkezdik megrajzolni annak a közösségnek térképét, amelyben élnek.	A foglalkozás végére a serdülők... elkészítik annak a közösségnek a térképét, amelyben élnek.
Facilitátori jegyzetek: A foglalkozások kiválasztása és adaptálása a serdülők céljai és érdeklődési köre alapján.	Facilitátori jegyzetek: Adjunk lehetőséget minden serdülőnek, hogy egy vagy két készségre összpontosítson, amelyet fejleszteni szeretne, legyen szó akár új készségről, akár olyanról, amelyet már volt alkalma	Facilitátori jegyzetek: A Serdülők Köre már dolgozott együtt a korábbi fázisokban, így nem tarthat sokáig, amíg új szabályokat alkotnak arra vonatkozóan, hogyan fognak együtt dolgozni ebben a fázisban.	Facilitátori jegyzetek: Bátorítsd a serdülőket, hogy gondolkodjanak el azon, hol találhatnak olyan embereket a közösségben, akik rendelkeznek ezekkel a készségekkel, és használják is azokat.	Facilitátori jegyzetek: Az összefoglaló lépés során határozzuk meg azokat a konkrét helyeket és embereket, akik a serdülők számára a készségek elsajátításához vagy fejlesztéséhez segítségül lehetnek. Használjuk a

	megtanulni és gyakorolni.			személyek és helyek listáját (és a térképeket) a következő foglalkozáson.
Foglalkozás 6 Időpont: szerda, 17:00 18:30	Foglalkozás 7 Időpont: hétfő, 17:00-18:30	Foglalkozás 8: Időpont: szerda, 17:00 18:30	Foglalkozás 9 Időpont: hétfő, 17:00-18:30	Foglalkozás 10 Időpont: szerda, 17:00 18:30.
Bemelegítőtevékenység: Ki a vezető? Kihívástevékenység: Interjúkészségek gyakorlása	Bemelegítőtevékenység: Zip zap zop Kihívástevékenység: Történetek gyűjtése	Bemelegítőtevékenység: Csend és hangok (Önmagunk megismerése fázisból) Kihívástevékenység: Interjúkészségek használata	Bemelegítőtevékenység: Relaxációs válasz Kihívástevékenység: Gyakorlat- és projektidő	Bemelegítőtevékenység: Szövegetjük a hálót Kihívástevékenység: A csoport céljai felé tett előrehaladás áttekintése.
A foglalkozás végére a serdülők... azonosítani fognak valakit a közösségben, akivel interjút szeretnének készíteni, és elkezdik megírni az interjúkérdéseket.	A foglalkozás végére a serdülők... átdolgozzák és kiegészítik az interjúkérdéseiket, hogy felkészüljenek a közösségi tagokkal való interjúkra	A foglalkozás végére a serdülők... egy interjút készítettek valakivel a közösségből, amelynek középpontjában az adott személy életéből való tanulás története áll.	A foglalkozás végére a serdülők... egy (igaz) történetet írnak az interjún készített jegyzeteik alapján	A foglalkozás végére a serdülők... eldöntik, hogy szeretnének-e további lépéseket tenni ebben a fázisban, vagy már elérték a céljaikat, és egy új fázisba szeretnének lépni.
Facilitátori jegyzetek: Kezdjük el megkeresni a különböző személyeket, akikkel a serdülők interjút szeretnének készíteni, hogy elmagyarázzuk nekik a projektünk céljait, és megnézzük, érdekli-e őket a részvétel. Győződjünk	Facilitátori jegyzetek: A Történetek gyűjtése tevékenységet úgy alakítsuk át, hogy az arra összpontosítson, hogyan tanulták és fejlesztették a megkérdezettek azt a készséget vagy képességet, amelyet érdekli a serdülőket.	Facilitátori jegyzetek: Használjuk ezt az időt arra, hogy a serdülők kimehessenek a közösségbe, és elvégezzék az interjúkat. Néhány serdülő más időpontban is végezheti az interjúkat, így ők is vagy megfigyelik mások interjút, vagy használhatják az	Facilitátori jegyzetek: A Mit viszünk magunkkal? lépés során a serdülők hangosan felolvashatják történeteiket (a végleges változatokat vagy a folyamatban lévő vázlatokat). Beszéljék meg, hogy vannak-e mintázatok a	Facilitátori jegyzetek: Beszéljük meg, hogy a serdülők szeretnének-e lépéseket tenni az általuk létrehozott történetek kiállítására vagy megosztására, mielőtt egy új szakaszba lépnének.

meg róla, hogy nem zavarja őket, hogy az interjúkérdésekre adott válaszaikat felhasználjuk.		időt arra, hogy jegyzeteket írjanak.	történetekben, hogyan tanulták meg a megkérdezettek a készségeiket, és hogyan tudják a serdülők bemutatni a történeteket. egy kiállításon vagy hírlevélben.	
---	--	--------------------------------------	---	--

Facilitátor neve: Elizabeth Thompson

Dátum: 2015. június 12.

A serdülőkör neve: „Változtató erő”

Fázis: Cselekvés

Ennek a Serdülők körének a céljai a következők: Kreativitásuk és innovációs kompetenciáik fejlesztése, valamint pozitív hozzájárulás a közösségükhöz.

Foglalkozás 1 Időpont: hétfő, 17:00-18:30	Foglalkozás 2 Időpont: szerda, 17:00 18:30	Foglalkozás 3 Időpont: hétfő, 17:00-18:30.	Foglalkozás 4 Időpont: szerda, 17:00 18:30	Foglalkozás 5 Időpont: hétfő, 17:00-18:30
Bemelegítőtevékenység: Zip zap zop Kihívástevékenység: Csoportcélok kitűzése	Bemelegítőtevékenység: Kövess engem Kihívástevékenység: Személyes önértékelés	Bemelegítőtevékenység: Szövegetjük a hálót Kihívástevékenység: Csoportszabályok elfogadása	Bemelegítőtevékenység: Relaxációs válasz Kihívástevékenység: Környezetünk	Bemelegítőtevékenység: A rajzolás daója Kihívástevékenység: Környezetünk
A foglalkozás végére a serdülők... kitűzik céljaikat azzal kapcsolatban, hogy mit szeretnének együtt tanulni és elérni.	A foglalkozás végére a serdülők... összeállítanak egy listát a képességeikről, beleértve azokat is, amelyeket szeretnének megtanulni és többet gyakorolni.	A foglalkozás végére a serdülők... megállapodnak a csoportszabályaiiban.	A foglalkozás végére a serdülők... elkezdik megrajzolni annak a közösségnek térképét, amelyben élnek.	A foglalkozás végére a serdülők... elkészítik annak a közösségnek a térképét, amelyben élnek.
Facilitátori jegyzetek: A foglalkozások kiválasztása és adaptálása a serdülők céljai és érdeklődési köre alapján.	Facilitátori jegyzetek: Adjunk lehetőséget minden serdülőnek, hogy egy vagy két készségre összpontosítson, amelyet fejleszteni szeretne, legyen szó akár új készségről, akár olyanról, amelyet már volt alkalma	Facilitátori jegyzetek: A Serdülők Köre már dolgozott együtt a korábbi fázisokban, így nem tarthat sokáig, amíg új szabályokat alkotnak arra vonatkozóan, hogyan fognak együtt dolgozni ebben a fázisban.	Facilitátori jegyzetek: Bátorítsd a serdülőket, hogy gondolkodjanak el azon, hol találhatnak olyan embereket a közösségben, akik rendelkeznek ezekkel a készségekkel, és használják is azokat.	Facilitátori jegyzetek: Az összefoglaló lépés során határozzuk meg azokat a konkrét helyeket és embereket, akik a serdülők számára a készségek elsajátításához vagy fejlesztéséhez segítségül lehetnek. Használjuk a személyek és



	megtanulni és gyakorolni.			helyek listáját (és a térképeket) a következő foglalkozáson.
Foglalkozás 6 Időpont: szerda, 17:00-18:30	Foglalkozás 7 Időpont: hétfő, 17:00-18:30	Foglalkozás 8: Időpont: szerda, 17:00-18:30	Foglalkozás 9 Időpont: hétfő, 17:00-18:30	Foglalkozás 10 Időpont: szerda, 17:00-18:30.
Bemelegítőtevékenység: Ki a vezető? Kihívástevékenység: Interjúkészségek gyakorlása	Bemelegítőtevékenység: Zip zap zop Kihívástevékenység: Történetek gyűjtése	Bemelegítőtevékenység: Csend és hangok (Önmagunk megismerése fázisból) Kihívástevékenység: Interjúkészségek használata	Bemelegítőtevékenység: Relaxációs válasz Kihívástevékenység: Gyakorlat- és projektidő	Bemelegítőtevékenység: Szövegetjük a hálót Kihívástevékenység: A csoport céljai felé tett előrehaladás áttekintése.
A foglalkozás végére a serdülők... azonosítani fognak valakit a közösségben, akivel interjút szeretnének készíteni, és elkezdik megírni az interjúkérdéseket.	A foglalkozás végére a serdülők... átdolgozzák és kiegészítik az interjúkérdéseiket, hogy felkészüljenek a közösségi tagokkal való interjúkra	A foglalkozás végére a serdülők... egy interjút készítettek valakivel a közösségből, amelynek középpontjában az adott személy életéből való tanulás története áll.	A foglalkozás végére a serdülők... egy (igaz) történetet írnak az interjún készített jegyzeteik alapján	A foglalkozás végére a serdülők... eldöntik, hogy szeretnének-e további lépéseket tenni ebben a fázisban, vagy már elérték a céljaikat, és egy új fázisba szeretnének lépni.
Facilitátori jegyzetek: Kezdjük el megkeresni a különböző személyeket, akikkel a serdülők interjút szeretnének készíteni, hogy elmagyarázzuk nekik a projektünk céljait, és megnézzük, érdekli-e őket a részvétel. Győződjünk meg róla, hogy	Facilitátori jegyzetek: A Történetek gyűjtése tevékenységet úgy alakítsuk át, hogy az arra összpontosítson, hogyan tanulták és fejlesztették a megkérdezettek azt a készséget vagy képességet, amelyet érdekli a serdülőket.	Facilitátori jegyzetek: Használjuk ezt az időt arra, hogy a serdülők kimehessenek a közösségbe, és elvégezzék az interjúkat. Néhány serdülő más időpontban is végezheti az interjúkat, így ők is vagy megfigyelik mások interjút, vagy használhatják az időt arra, hogy	Facilitátori jegyzetek: A Mit viszünk magunkkal? lépés során a serdülők hangosan felolvashatják történeteiket (a végleges változatokat vagy a folyamatban lévő vázlatokat). Beszéljék meg, hogy vannak-e mintázatok a történetekben,	Facilitátori jegyzetek: Beszéljük meg, hogy a serdülők szeretnének-e lépéseket tenni az általuk létrehozott történetek kiállítására vagy megosztására, mielőtt egy új szakaszba lépnének.

nem zavarja őket, hogy az interjúkérdésekre adott válaszaikat felhasználjuk.		jegyzeteket írjanak.	hogyan tanulták meg a megkérdezettek a készségeiket, és hogyan tudják a serdülők bemutatni a történeteket. egy kiállításon vagy hírlevélben.	
--	--	----------------------	--	--