HumanDoc

Az Európai Unió társfinanszírozásával

CTRRL V

Network social effect

YOUTH CONNECT



# SERDÜLŐKORÚAK MENTÁLIS EGÉSZSÉGE AZ EURÓPAI SZOCIOTERÁPIÁS KÖZPONTOKBAN

A projekt fő célja az volt, hogy felhívja a figyelmet a mentális egészség fontosságára a javítóintézetekben élő és onnan kikerülő fiatalok körében, valamint az európai, főként Olaszorsz, Litván, Magyar és Lengyel szocioterápiás központokban. Ennak a speciális képzésnek köszönhetően a javítóintézetek dolgozói és az ifjúságsegítők részletes ismereteket szereztek az érzelmek kezeléséről, a kommunikációról és a saját mentális egészségüket érintő további befolyásoló tényezőkről.

**Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nemvonható felelősségre miattuk.**

„Serdülőkorúak mentális egészsége az európai szocioterápiás központokban” (CC BY-NC 4.0). Néhány jog a HumanDoc Alapítvány számára fenntartva. A kiadvány a „Serdülőkorúak mentális egészsége az európai szocioterápiás központokban” projekt részeként készült - a projektet a HumanDoc Alapítvány valósította meg, és az Európai Unió finanszírozta. A tartalom ingyenes felhasználása megengedett – feltéve, hogy ezeket az információkat feltüntetik, beleértve a felhasznált licencre, jogtulajdonosokra és a „Serdülőkorúak mentális egészsége az európai szocioterápiás központokban”projektre vonatkozó információkat is. A licenc tartalma elérhető a weboldalon https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.hu

BEVEZETÉS 3

TEVÉKENYSÉGEK 4

**LENGYELORSZÁG** 5

**MAGYARORSZÁG** 13

**OLASZORSZÁG** 18

**LITVÁNIA** 22

4 WORKSHOP FORGATÓKÖNYV 29

# BEVEZETÉS

**Az elmúlt évek próbára tették mindannyiunk jólétét és mentális egészségét, a legfiatalabbakról nem is beszélve. A COVID-19 világjárvány minden hetedik gyermeket közvetlenül érintett a társadalmi elszigetelődésben. A legfiatalabbak több mint 1,6 milliárdan átmenetileg, vagy véglegesen elvesztették az oktatáshoz való hozzáférést. A hétköznapok, az oktatás és a szabadidő elvesztése, valamint a család jövedelmével és egészségével kapcsolatos aggodalmak miatt sok fiatal szorong, dühös és aggódik a jövője miatt.**

Ezeket a nyugtalanító tendenciákat szem előtt tartva, a szocioterápiás javítóintézetek fiataljaira összpontosítottunk, arra az elszigetelt csoportra, amely alapvetően is nagyobb kockázatnak van kitéve a társadalmi kirekesztés, és társadalmi beilleszkedés szempontjából.

Az ifjúsági szocioterápiás központok (vagy javítóintézetek) olyan gyermekek és serdülők számára vannak fenntartva, akik fejlődési rendellenességek miatt tanulási nehézségekkel és szociális működési zavarokkal küzdenek, akiket a társadalmi alkalmazkodási zavarok veszélye fenyeget, és akiknek speciális tanulásszervezésre, munkamódszerekre, oktatásra és szocioterápiára van szükségük.

Három európai ország - Olaszország (YOUth Connect), Magyarország (Kontroll V) és Litvánia (Socialinis Efektas Asociacija) - partnereivel közösen létrehoztunk egy projektet, amely a mentális egészségre összpontosít az ilyen központokban élő fiatalok körében. A javítóintézetek ifjúságsegítői és a nem kormányzati szervezetek aktivistái közötti nemzetközi együttműködésnek köszönhetően lehetőséget teremtettünk a tapasztalatcserére, a tevékenységek összekapcsolására és a tizenévesek mentális egészségügyi ellátásának megerősítésére. Érdemes megjegyezni, hogy világszerte minden 7. 10 és 19 év közötti gyermekből 1 él diagnosztizált mentális zavarral. Évente közel 46 000 serdülő követ el öngyilkosságot, ezzel ez a korcsoportban az öt leggyakoribb halálozási ok egyike.

# TEVÉKENYSÉGEK

**A projekt négy részből állt:**

Az első részben a szocioterápiás központok munkatársait és ifjúsági aktivistákat képeztük ki a serdülők mentális egészségével kapcsolatos ismeretek terén. Olyan nem hagyományos oktatási módszereket tanítottunk, mint pszichológiai kísérletek, művészetterápiás műhelyek, csoportépítő tevékenységek és filmműhelyek.

Ennek eredményeképpen a képzésben részt vevő minden egyes résztvevő a semmiből egy egyéni óravázlatot készített, amelyet a képzést vezető szakértőkkel konzultálva és azok ismereteire alapozva alakítottak ki. Az óraterveket ezt követően a projekt második szakaszában használták fel. Valamennyi résztvevő nyolc egész napos mentálhigiénés workshop sorozatot tartott saját országában, amely nem hagyományos oktatási módszereken alapult. Ide tartoznak a sport órák, a mindfulness, az erőszakmentes kommunikáció (NVC), a művészetterápia elemei (rajzolás, szobrászat stb.), valamint a hanggal vagy a testtel való munka és a színészi vagy zenei elemeket tartalmazó órák.

A harmadik szakaszban online találkoztunk, hogy összegezzük tevékenységeinket, értékeljük azok hatékonyságát, és megosszuk egymással benyomásainkat és észrevételeinket. Ennek köszönhetően zökkenőmentesen át tudtunk lépni a projekt utolsó, negyedik szakaszába.

A negyedik szakaszban a projekt tevékenységeit összefoglaló kiadványt készítettünk, amely leírja a project egész menetét és eredményeit. Mellékeltünk továbbá példatanterveket ajánlásokkal a négy partnerország - Lengyelország, Litvánia, Olaszország és Magyarország - központjai számára. A kiadványt lefordítottuk nemzeti nyelvekre és angolra, aminek köszönhetően nagyobb nyilvánosságot kap, továbbá a helyi médiában is népszerűsíteni fogjuk. A kiadványt a résztvevő országok szocioterápiás központjainak és javítóintézeteinek is elküldjük.

# LENGYELORSZÁG





# A létesítmények bemutatása

Az intézmények fő feladata a szociális alkalmazkodási zavarok és a viselkedési zavarok tüneteinek megszüntetése, valamint a jövőre nézve az önálló és felelős társadalmi életre való felkészítés, az érvényes társadalmi és jogi normáknak megfelelően. A lengyel rendszer az ilyen központok két fő típusát különbözteti meg. Ezeket az alábbiakban mutatjuk be, a szigor mértékétől és a reszocializációra irányuló tevékenységek típusától függően:

1. **Az ifjúsági szocioterápiás központok** (Młodzieżowe Ośrodki Socjoterapii [PL]) olyan gyermekek és fiatalok számára van fenntartva, akiket fejlődési rendellenesség, tanulási és szociális zavarokkal kapcsolatos kihívások miatt irányítanak a központokba. A fent említett tényezők miatt ennek a csoportnak nehézségei lehetnek a társadalmi beilleszkedéssel, ezért speciális tanulási és munkamódszereket, nevelést és szocioterápiát igényelnek.

2. **Az ifjúsági nevelési központok** (Młodzieżowe Ośrodki Wychowawcze [PL]) a társadalmi és közösségi beilleszkedéssel küzdő gyermekekkel és fiatalokkal foglalkoznak. Ők általában speciális megközelítést igényelnek a tanulás, a munka és a nevelés, valamint a reszocializáció tekintetében. Az enyhén értelmi fogyatékos gyermekeket rehabilitációs - reszocializációs központokba irányítják, amelyek az Ifjúsági Oktatási Központokon belül találhatók.

A központok lakóit leíró kulcsszavak a társadalmi alkalmazkodási zavarok kockázata és a társadalmi alkalmazkodási zavarok.

A lengyel jogrendszerben a társadalmi alkalmazkodási zavarnak nincs konkrét definíciója, de a vonatkozó szakirodalom rámutat a hozzá rendelhető tényezőkre:

- *az iskolai kötelezettségek nem teljesítése, beleértve a gyakori lógást és a nem megfelelő viselkedést az iskolában;*
- *alkoholfogyasztás és/vagy más pszichoaktív anyagok használata;*
- *a rendelkezések és az alkalmazandó jogi normák be nem tartása, valamint büntetendő cselekmények elkövetése;*
- *agresszív viselkedés, beleértve az erőszak alkalmazását, a tulajdon megrongálását, a verekedésekben vagy lopásokban való részvételt;*

A fenti viselkedésformák intenzitásától és gyakoriságától függően megkülönböztethető a szociális alkalmazkodási zavar és a szociális alkalmazkodási zavar kockázata.

Mindkét típusú központ oktatási és szakképzési, kulturális, sport- és szabadidős tevékenységeket biztosít. Minden központ kollégiumokkal, közösségi helyiségekkel, sportkomplexumokkal és tantermekkel rendelkezik.

3 **Javítóintézet.** A harmadik típus a legszűkebb körű. Úgy fogható fel, mint a kiskorúak börtöne. Ez egy speciális rehabilitációs intézmény 10 és 18 év közötti kiskorúak számára, akiket a kiskorúak számára fenntartott menedékhelyről irányítanak tovább.

# Munkatársak

A lengyel csapat három különböző oktatóból állt. Ezt a kombinációt különösen érdekesnek találjuk a háttér miatt, ahonnan eredetileg érkeztek. A projekt lényege az volt, hogy összekapcsolja a különböző környezeteket, lehetővé téve számukra a tapasztalatok, ötletek és tanulási módszerek cseréjét. Ezért voltunk különösen elégedettek, hogy ilyen sokszínű oktatói csoportot kaptunk. Az egyik oktató eredetileg a Szocioterápiás Ifjúsági Központból érkezett, ahol a műhelymunkákat tartottuk. (2. számú szocioterápiás ifjúsági központ Wrocławban). A központban való mindennapi munkával kapcsolatos tapasztalatai lehetővé tették, hogy a műhelymunkák egész sorát biztonságos és barátságos légkörben szervezzük meg, különös tekintettel a központban és a kedvezményezett csoportban érvényesülő szabályokra és szükségletekre. Egy másik tréner a wrocławi Demokratikus Iskola alapítója volt, aki a központban általában alkalmazott különböző oktatási módszerekkel, valamint az általánosan alkalmazott lengyel rendszerszemléletű tanulási módszerekkel dolgozik. A "Pozytywka" nevű demokratikus iskola működtetésében szerzett tapasztalatainak köszönhetően, ahol sok különböző korosztály vett részt, új kommunikációs módszereket lehetett bevezetni, és a tapasztalatszerzés révén, más módon lehetett tanulni. Végül, de nem utolsósorban a harmadik tréner tapasztalatot hozott a fiatalokkal való munkában, például különböző oktatási eszközökkel, mozgással, új tanulási módszerekkel kapcsolatban.

## CÉLCSOPORT

Úgy döntöttünk, hogy a projekt célcsoportja a 12-17 éves fiúk lesznek. Ez abból is adódott, hogy az egyik tréner ennek a csoportnak a tanára, és törekedtünk a biztonságos munkahelyi légkör fenntartására.

Olyan csoportot szerettünk volna, amely legalább az egyik trénert ismeri. Műhelymunkáink sorozatát 2 különböző ifjúsági csoport számára terveztük, összesen maximum 18 fő (mindkét csoportban 9 fő).

## A WORKSHOPOK LEÍRÁSA

1,5 hónapon keresztül, hetente egyszer, 4 workshopból álló sorozatot tartottunk (összesen 8, 4-6 órás workshopot). Májustól júniusig tartottuk őket. Az időzítés nem volt véletlen - az időpontokat a tanév végére tettük, mivel a fiúk a szünidőre elhagyják a központot, és ezután nem lehetett volna ott workshopokat tartani. Augusztus végéig volt csak időnk lefolytatni ezt a tevékenységet, így az egész projekt során a lengyel csoport lett az első, amelyik elkezdte a munkát.

A fő hangsúlyt a projekt általános témájára és a wrocławi képzés során megvitatott kérdésekre - a mentális egészségre - helyeztük. A képzés során olyan témákat is érintettünk, mint a megfelelő táplálkozás, megfelelő alvás, sport, stb. Az volt a szándékunk, hogy a tanulási folyamatot összekapcsoljuk a tapasztalatszerzéssel, a szórakozással és az új lehetőségek felfedezésével. Ezért döntöttünk úgy, hogy vegyítjük a módszereket és tevékenységeket, a workshopokat egymásra épülő logikus sorrendben tervezzük meg, és hagyjuk, hogy a résztvevők a maguk módján éljék meg a foglalkozásokat.

A projekt bemutatásával és céljával, a workshopok programjával és egymás megismerésével kezdtük tevékenységünket. *(lásd az 1. számú műhelynaplót)* Szerveztünk egy találkozót, amely részben két különböző csoportban zajlott, de azt is szerettük volna a fiúk tudomására hozni, hogy célunk, hogy ezt a tudást és tapasztalatot szélesebb körben terjesszük.

Egy ideig közös megbeszélést tartottunk, ahol a mentális problémák megelőzésének szükségességéről beszélgettünk, bemutatva a probléma nagyságrendjét és fontosságát. Az interaktív rész során a fiúknak lehetőségük volt arra, hogy kifejtsék véleményüket a témával kapcsolatban, például a COVID-19 mentális egészségre gyakorolt hatásáról. Ez egy fontos találkozó volt, amely lehetővé tette számunkra az előrelépést. A találkozó másik nagyon fontos pontja a szabályok közös meghatározása volt. Ez újdonság volt a kedvezményezettek számára. A módszer meglehetősen gyakori az olyan környezetben, mint a Demokratikus Iskola.

A második workshop *(lásd a 2. számú műhelynaplót)* erősen kapcsolódott a mentális egészség témájához, de más szemszögből. Ezt már az első találkozó után terveztük meg, válaszként azokra az igényekre, amelyeket az előző találkozó során észleltünk. A tinédzserek dulakodásai, a sértő megjegyzések és az ellenségeskedés okozta sok zavaró tényező néhány fiú körében a sztereotípiákon, előítéleteken és társadalmi szerepeken alapuló workshop ötletéhez vezetett. A szükségletekhez alkalmazkodva tehát másfajta munkamódszert alkalmaztunk - filmvetítést, beszélgetést, játékot szerveztünk különböző kártyákkal. A műhely fontos része volt az érzelmekkel kapcsolatos játék, amelyben az egyes résztvevők érzéseiket írhatták le.

A harmadik workshop *(lásd a 3. számú műhelynaplót)* volt a legmagávalragadóbb és lebilincselőbb a résztvevők számára. A Központon kívüli "terepi" műhelyek különleges lehetőséget nyújtottak számukra, hogy kapcsolatba kerüljenek a természettel, az állatokkal és a Wyszogród környéki tájjal. A workshop rendkívül eredményes volt, tele új élményekkel, mint például új ízek kóstolása, saját ételek készítése, mozgásos foglalkozások kipróbálása, valamint a korábbi műhelyek rövid összefoglalója a sztereotípiákról és a társadalmi szerepekről, hogy kapcsolatot teremtsen az összes műhely között. A “nyaralás” után újra találkoztunk a kedvezményezettekkel.



**"Különösen jó volt közelebbről megismerkedni az állatokkal",**

**"Szeretnék többet főzni, ezt a részt élveztem a legjobban"** -

*Mondták a résztvevők néhány hónappal a műhely után.*

Mindkét csoport szerint ez volt a legjobb közös időtöltés.

Az utolsó, negyedik workshop *(lásd a 4. műhelynaplót)* zárásként szolgált. A fiúknak lehetőségük volt arra, hogy a Wyszogródban szerzett tapasztalataik egy részét átvigyék a központjukba. A fűszernövények és egyéb zöldségek ültetése a kertjükben tökéletes alkalom volt arra, hogy fizikai tevékenységet végezzenek, gyakorolják a már megszerzett ismereteket, és emléket állítsanak a projektnek. Az érzelmeket ábrázoló kártyajáték lehetővé tette számukra, hogy kifejezzék a műhelysorozathoz való hozzáállásukat és egyéb benyomásaikat.

# ELÉRT EREDMÉNYEK; A KEDVEZMÉNYEZETTEK VISSZAJELZÉSEI

Sok hálát, elégedettséget és szép szavakat hallottunk.

Mindkét csoport kicsit eltérő volt. Számunkra nagyon érdekes volt megfigyelni az egyes csoportok közötti különbségeket a gyakorlatok végrehajtása közben, ahogy egyénileg mindenki a saját megközelítése szerint hajtotta végre azokat. A csoportok életkorukat tekintve is különböztek - az egyik csoport egy évvel idősebb volt. Emiatt néhány gyakorlat könnyebb volt számukra, különösen az érzelmekkel kapcsolatosak. Ennek oka lehet a pszichológiai és szocioterápiás órák, amelyek felkészítették őket arra, hogy jobban megismerjék és tudatosabban kezeljék az érzelmeket. A második csoport viszont nyitottabb volt az kísérletezésre és új alkotásokra.

A legnagyobb problémát és kihívást sokszor a fókusz hiánya jelentette. A fiúk könnyen elterelték egymás figyelmét. A foglalkozások során sokszor inkább a rágcsálnivalókra és az ételekre koncentráltak, amelyeket minden alkalommal hozott a koordinátor . Néha nehéz volt mozgósítani a csoportot, hogy teljes mértékben részt vegyenek a gyakorlatban, különösen akkor, amikor nem értették tisztán a lényeget.

A jövőben javasolnánk a műhelyfoglalkozások meghosszabbítását. A Központ települései és más órák miatt, amelyeken a résztvevőknek részt kellett venniük, néha nem volt elég idő a műhelyek forgatókönyvének teljes megvalósítására. Az nasit is más módon kellene biztosítani, hogy a jövőben elkerüljük a figyelemelterelést.

# MAGYARORSZÁG



# A létesítmények bemutatása

Magyarországon a javítóintézetek helyzetét a 1/2015. (I. 14.) sz. EMMI (Emberi Erőforrások Minisztériuma) rendelet és a büntetés-végrehajtásról szóló 2013. évi CCXL/2013. törvény szabályozza.

A jogszabály szerint a javítóintézeti nevelés végrehajtása során a fiatalkorúakkal emberi méltóságuk tiszteletben tartásával, életkori szükségleteik figyelembevételével kell bánni, és a törvényben meghatározott korlátozások kivételével gondoskodni kell jogaik megkülönböztetés nélküli biztosításáról és védelméről. A javítóintézeti nevelés végrehajtása során a törvényes képviselő gondozási joga szünetel, ez a jog a javítóintézet igazgatóját illeti meg. Magyarországon a javítóintézet 12 és 21 éves kor között fogadhat fiatalkorúakat - a törvény szerint fiatalkorú alatt a javítóintézet olyan fogvatartottját is érteni kell, aki a tizennyolcadik életévét betöltötte, de a huszonegyedik életévét még nem töltötte be.

Magyarországon jelenleg öt kijelölt javítóintézet működik, ezek a következő városokban találhatók:

**LÁNYOK SZÁMÁRA:**

- Budapest

**FIÚK SZÁMÁRA:**

- Aszód (csak nevelési céllal)
- Budapest (csak fiatalkorúak fogvatartására)
- Debrecen
- Nagykanizsa

Az egyes javítóintézetek szerepei között különbséget kell tenni. A leánynevelő intézet nevelési intézményként is működik, és büntetés-végrehajtási helyként is.

Van egy "speciális intézetnek" nevezett rész is, az értelmi fogyatékos fiatalok számára, vagy akik gyermekvédelmi okokból vannak ott. A speciális intézet csak 18 év alatti fiatalokat fogadhat. 2016 óta van az intézetnek egy anyáknak fenntartott része is: ők ott élhetnek gyermekeikkel, amíg azok be nem töltik a harmadik életévüket.

A fiúknak fenntartott intézetek közül kettő, Debrecenben és Nagykanizsán nevelő- és javítóintézetként is működik, az aszódi csak nevelési célokat szolgál, a budapesti pedig kizárólag javítóintézeti elhelyezésre szolgál. Ezeknek az intézményeknek a befogadóképessége 54 és 160 között változik.

"A javítóintézetben folyó nevelés célja a fiatalkorúak társadalmi beilleszkedésének segítése, pszichés jólétük fenntartása, műveltségük és szakképzettségük fejlesztése, alapvető erkölcsi normák elfogadtatása, egészséges életmódra való felkészítésük. A nevelés során különösen az alkohol és a kábítószer veszélyeivel, valamint a szexuális élet problémáival kell foglalkozni". A sajtó képviselőit vagy a kívülálló civil szervezetek vagy civil szervezetek tagjait azonban ritkán fogadják be az intézménybe - a javítóintézettel kötött szerződés szükséges ahhoz, hogy kapcsolatot tarthassanak fenn bizonyos elítéltekkel vagy az intézmény lakóival.

# Műhelymunka:

## CÉLCSOPORT

Ezért úgy döntöttünk, hogy megváltoztatjuk fő célcsoportunkat - a műhelymunkákat a Somogyszentpál környéki térségben tartottuk. Ezt a régiót főként a roma közösség tagjai lakják, és az ottani valóság szerves részét képezik az olyan kihívások, mint a szegénység vagy az oktatás hiánya. Magyarországon van egy Társadalomklinika

nevű civil szervezet, amely néhány évvel ezelőtt úgy döntött, hogy közösségi központot nyit ezen a területen. Kaptak támogatást, és elkezdtek műhelyeket működtetni a közösségben élő gyerekek számára. Idén, 2022. augusztus 1. és 5. között, ebben a somogyszentpáli közösségi házban tartott nyári táborban vettünk részt. A tábor négy napja alatt Zsóri Gergely, Bódi Péter, Szlovik Péter által vezetett műhelyeinket moderáltuk. Ami a résztvevőket illeti, életkorukat tekintve igen változatosak voltak: kisgyermekek és tizenévesek (5-18 évesek) egyaránt kifejezték hajlandóságukat a műhelymunkákban való részvételre.

## A MŰHELYEK LEÍRÁSA

A műhelymunkák során művészetterápiás módszereket alkalmaztunk. Az egész 4 napos tábor célja az összes foglalkozással együtt az önismeret fejlesztése, a mentális egészség és a személyes fejlődés elősegítése, valamint a közösségi kohézió erősítése volt a kreatív önkifejezésen keresztül, a négy elem (szél, föld, víz, tűz) komplex művészetterápiás módszertanának, valamint a hónapok, július és augusztus művészetterápiás témájának és módszertanának felhasználásával. A tábort a foglalkozások során készült alkotásokból álló művészeti kiállítás koronázta meg. Ami az életkort illeti, a résztvevők különböző csoportokhoz tartoztak: mind a fiatalabb gyermekek, mind a tizenévesek (5-18 évesek) kifejezték hajlandóságukat a műhelymunkákon való részvételre. Komoly kihívásnak bizonyult, hogy minden műhelyfoglalkozáson keresztül állandó csoportot tartsunk fenn: voltak, akik minden alkalommal részt vettek a foglalkozásokon, de néhányan véletlenszerűen felálltak és elmentek a műhelyek közepén, néhányan úgy döntöttek, hogy nem jönnek többet, néhányan részt vettek, de nem mindig akartak alkotni. Ezt az ingadozást a résztvevők és a létszám tekintetében nem tudtuk megállítani.

A legtöbb, amit tehettünk, hogy a fiatalok és gyerekek érdeklődését és figyelmét a lehető legtovább fenntartottuk azzal, hogy a művészeti tevékenységek széles skálájába bevontuk őket.

## ELÉRT EREDMÉNYEK; A KEDVEZMÉNYEZETTEK VISSZAJELZÉSEI

A műhelyek résztvevői nagyon jól reagáltak, a legtöbbször részt vettek a tevékenységekben, és úgy tűnt, élvezték, hogy néhány külsős ember érdeklődést mutat a velük való munka iránt, törődést és figyelmet fordít rájuk. A közösség más tagjai, pl. a szülők is szívélyesen fogadtak minket. Amikor megszerveztük a műalkotások kiállítását, volt egy kis megnyitó ünnepség, amelyen még a polgármester is részt vett. A fiatalok örömüket fejezték ki, hogy részt vehettek a felkínált tevékenységekben.

# OLASZORSZÁG



# A létesítmények bemutatása

Az igazságügyi javítóintézet Olaszországban egyfajta fogvatartási intézmény, ahová a 21 év alatti, bűncselekményt elkövető fiatalokat a bíró beosztja. Ez a rendszer 1988-ig volt érvényben. Az ezt követő reformokkal a 14 év alatti fiatalkorúak nem büntethetők, míg a 14-18 éves fiatalok (21 éves korukig, ha 18 éves koruk alatt elkövetett bűncselekményekkel kapcsolatosak), megértésre képesnek ítélik őket, és a pozitív változás szándéka is fennáll, akkor a fiatalkorúak börtönében tarthatók fogva, a büntetésük pedig az összbüntetés egy, illetve kétharmadával csökkenthető.

# MŰHELYMUNKA

## CÉLCSOPORT

A YOUth Connect által szervezett helyi workshopokat a Castagnetoliban (IT) található "Casa Famiglia San Francesco" nevű érdekelt féllel együttműködve szervezték. A Casa Famiglia egy olyan otthon, amely börtönből és/vagy más társadalmi reintegrációs programokból érkező embereket fogad. A Casa Famiglia házigazdái napi szinten részt vesznek a közösségi tevékenységekben. Ezek közé tartozik a háztartásvezetés, a gazdálkodás, a méhészet és a mezőgazdaság. A "Casa Famiglia San Francesco" házigazdái támogatásért folyamodtak, megosztva a lakók azon igényét, hogy kapcsolatot teremtsenek a nemzetközi közösséggel. A tevékenységekben 16 résztvevő vett részt. A tevékenységek a "Casa Famiglia San Francesco" vendégeit, valamint 18-30 év közötti olasz és nemzetközi önkénteseket is összegyűjtötték.

# A WORKSHOPOK LEÍRÁSA

A workshopok célja a mentális egészség és jólét fejlesztése volt a helyi és nemzetközi fiatalokkal való találkozás és integráció révén; emellett a társadalmi befogadásra, az esélyegyenlőségre és a fenntartható fejlődésre koncentráltunk. Összesen 8 workshopot szerveztünk, mindegyik egy-egy új témát érintett, és konkrét eredmények elérésére irányult. Az első workshop, a "Csukd be a szemed és engedd el magad" a relaxáció és az összpontosítás módszereinek bemutatására irányult. A második workshop címe "Mutassa be a művészetét" volt. Ennek elvégzése után a résztvevők bemutatkozhattak, miközben a művészet segítségével leküzdötték nyelvi akadályaikat. A következő foglalkozás, a "Történetek köre" a személyes tapasztalatok megosztásából állt a csoportban. A negyedik találkozó, "A titkos kert" megtanította a projekt kedvezményezettjeit arra, hogyan kell együttműködni és kommunikálni egy feladat csoportban történő végrehajtása során. Az ötödik műhelymunka, a "Level Up!

A kirekesztettek bevonása", különösen fontos találkozó volt, amely nagyon érzékeny témát érintett. A workshop során a résztvevők a marginalizált közösségek társadalmi befogadásának lehetőségeinek azonosítására összpontosítottak az elnyomottak színházán keresztül. A következő találkozó szintén nagyon megmozgató és eredményes volt - "Te teszed a különbséget! A legjobb ötletek a diszkrimináció ellen!". A műhely során a résztvevők a mozgásszabadságról és az európai polgárságról elmélkedtek. "A jóga mint a mentális egészség eszköze" volt a hetedik workshop témája. A résztvevők aktív hallgatást és relaxációt gyakoroltak. Az utolsó találkozó a "Hand on, Nature first" címet viselte, és a környezettudatosság növelését célozta. Különleges műhely volt, mivel a szabadban, a természetben zajlott - a résztvevők a trénerekkel együtt egy szép kirándulást tettek.

# ELÉRT EREDMÉNYEK; A KEDVEZMÉNYEZETTEK VISSZAJELZÉSEI

A célcsoporttól visszajelzéseket gyűjtöttünk az egyes foglalkozások végén, valamint a teljes projekt végén. Résztvevőink kiemelték annak fontosságát, hogy megoszthatták történeteiket másokkal, és meghallgathattak másokat is. Azzal, hogy megnyíltak a csoport előtt, kapcsolatot teremtettek, ezért mindannyian pozitívan értékelték az interperszonális gyakorlatokat tartalmazó műhelymunkákat. Emellett különösen élvezték azokat a tevékenységeket, amelyek segítettek nekik ellazulni, például a művészetterápiát és a jógát. Elismerték, hogy ezek a műhelyek új eszközökkel látták el őket, amelyeket akkor tudnak használni, amikor stresszesnek vagy szorongónak érzik magukat.

Másrészt elmondták, hogy a tevékenységekre több időt is tudnának fordítani és igy kényelmesebb tempóban, a feladatokat igazán megélve haladni.

Az reflexiót minden egyes tevékenység végén biztosítottuk egy általános megbeszélés formájában és kiscsoportos keretek között is. A moderátorok releváns kérdések feltevésével támogatták a résztvevők önreflexióját, amelyek tudatosulást, új felismeréseket és tanulságokat mozdítottak előre.



# LITVÁNIA



# A létesítmények bemutatása

A litván Igazságügyi Minisztérium fő célja olyan büntetéspolitika létrehozása, ami hatékony, illeszkedik az emberi jogok alkotmányos elveihez, és a börtönbüntetések végrehajtásának nemzetközi standardjaihoz. E politikát úgy hozták létre, hogy önmaga megváltoztatására és motiválására bátorítsa a bűnelkövetőt, hogy ő később élete céljait legális keretek között próbálja meg elérni, és hogy lehetőség szerint csökkentsék vele a börtönbüntetések káros hatásait.

2021-ben új reform jelent meg, amely a börtönökből vagy javítóintézetekből érkezők integrációjának kérdésével foglalkozik, és társadalmi tanulási folyamatokat vezetett be . A reform végrehajtása során várhatóan jelentős figyelem és erőforrás irányul majd a büntetés-végrehajtási intézetek alkalmazottainak képzésére és képzettségének javítására. Litvániában minden egyes településnek megvannak a szociális munkásai, akik felelősek a megfelelő integrációért, biztosítva, hogy az érintettek egészségügyi ellátást, szenvedélybetegség-kezelést, pszichológiai segítséget, szociális ellátást és a pénzügyi támogatáshoz szükséges dokumentumokat is kapjanak.

Mivel magas azoknak a száma, akik többször is büntetés-végrehajtási intézetekbe kerülnek, úgy döntöttünk, hogy ezt az érzékeny célcsoportot választjuk, és az önfelfedezés, az érzelmi ellenálló képesség és az önmegvalósítás iránti igényeikkel foglalkozunk. Azért is választottunk fiatalokat, mert az ő identitásuk még kialakulóban van, és az általuk hozott döntések nem feltétlenül tükrözik valódi szándékaikat.

A kaunas-i börtönben tartott helyi foglalkozások során 2 pszichológus és egy ifjúságsegítő 8 különböző műhelymunkát tartott művészetterápiás elvek alkalmazásával.

A műhelyek során a résztvevőknek lehetőségük nyílt arra, hogy tudatosan megtapasztalják aktuális érzelmeiket, a jelen pillanatban legyenek, észrevegyék a nap folyamán azokat a pillanatokat, amikor biztonságban vannak, a negatív érzelmek kiváltó okait, valamint rugalmasságot és az önbizalmat építsenek.

Ezeket a műhelymunkákat egy változatlan, 24 évesnél fiatalabb résztvevőkből álló csoporttal végezték, nyolc egymást követő ülésen. A műhelyek során az oktatók többek között vásznakat, hengereket, ecseteket, akrilfestéket, keverőtartályokat, a kezdeti ötletekhez papírlapokat, és hasonló eszközöket alkalmaztak.

Ezek a foglalkozások rendkívül hasznosnak és hatékonynak bizonyultak a résztvevők számára, mivel pozitív hatást gyakoroltak mentális és érzelmi jólétükre, valamint szociális és interperszonális készségeikre.

A résztvevők megtanultak reflektálni a jelen pillanatban érzett érzéseikre és érzelmeikre, és azokat a művészet segítségével, és szóban is ki tudták fejezni. Megtanulták, hogyan legyenek kevésbé ítélkezők önmagukkal, és a körülöttük élőkkel szemben (ami ilyen környezetben gyakori lehet), észrevették, hogy a művészetnek milyen terápiás hatása van rájuk, és ami a legfontosabb, ismereteket szereztek az érzelmi intelligenciáról és a kapcsolatokról.

A workshopok után a résztvevők pozitív visszajelzéseket adtak az önmegismerésről és a motivációról, hogy többet vegyenek részt ilyen és hasonló tevékenységekben, amelyek teret adnak a felfedezésnek, a tanulásnak és a kísérletezésnek.

# Műhelymunka

## CÉLCSOPORT

A műhelymunkák az adott foglalkozástól függően 5 vagy 10 fős csoportokban zajlottak. A résztvevők olyan 24 év alatti személyek voltak, akik jelenleg a Kaunas-i fiatalkorú bűnözők számára fenntartott létesítményben töltik a büntetésüket.

## A MŰHELYEK LEÍRÁSA

A projekt keretében 8 workshopot tartottak. Az egyes foglalkozások során a résztvevőket arra ösztönöztük, hogy osszák meg tapasztalataikat amelyekkel érkeztek, és gondolkodjanak az egyes műhelyfoglalkozások fő témájáról. A foglalkozások során a művészetterápia alapelveit alkalmaztuk. A hangsúlyt a tapasztalatok művészeti formában történő közvetítésére helyeztük, elősegítve az önvizsgálatot és a tudatosítést és tudatosságot. Ezért a résztvevőket arra kértük, hogy vizualizálják a műhelymunkák témáit, és ábrázolják azokat a vásznon. Ezt követően általános megbeszélés és a csoport résztvevőinek megbeszélése következett, ahol megoszthatták egymással a tapasztalataikat és meglátásaikat. A műhelymunkákat szakmai oktatók vezették: Monika Marcinauskaitė, Aistė Lakačauskaitė, Asta Kondrakevičiūtė, és a 6 lépéses terv szerint zajlottak: 1. Ismerkedés; 2. Beszélgetés kérdése: "Milyen gondolatokkal, érzelmekkel érkeztél?"; 3. Lazítás; 4. Az élmény művészi kifejezése; 5. Beszélgetés; 6. Eligazítás.

Az első workshop címe "Mindful Emotion" volt, célja pedig egy tudatosan előhívott érzelem átélése volt. A résztvevőket arra kértük, hogy tekintsék át az elmúlt hét benyomásait, visszagondolva a megélt érzelmekre. Ez a rész semleges, nyugodt, relaxációt elősegítő zene hallgatása közben zajlott.

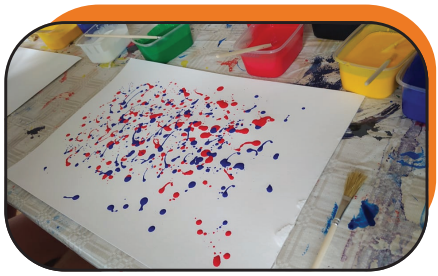
A bevezető rész után a résztvevőket arra bíztattuk, hogy közvetítsék ezeket az érzelmeket egy papírlapon. A második, "Biztonságos tér" című workshop célja az volt, hogy segítsen a résztvevőknek azonosítani azokat a pillanatokat, amikor a mindennapi életben biztonságérzetet éltek át - a résztvevőknek olyan képet kellett vizualizálni, amely biztonságérzetet adott nekik hogy ezt a belső teret használhassák a jövőben, amikor erős érzelmeket élnek át. A harmadik workshop címe "Én és a haragom" volt és a haragot kiváltó ingerek azonosításának képességének fejlesztésére összpontosított. A résztvevőknek fel kellett idézniük azt a helyzetet, amikor utoljára éreztek dühöt, majd újra át kellett élniük a helyzetet gondolatban (mi okozta ezeket az érzéseket, mit tettek a résztvevők ez ellen, és mi volt a helyzet eredménye). A relaxációs élmény után a kedvezményezetteknek a dühüket vászonra kellett ábrázolniuk. A következő foglalkozás címe "Feeling low and feeling high" azaz “Derűs és borús érzelmeim” volt. Célja az volt, hogy fejlessze az érzelmek a körülményektől függő változásainak megértését. A résztvevőket arra ösztönöztük, hogy emlékezzenek vissza arra a helyzetre, amikor utoljára erős pozitív érzelmeket éreztek, éljék át újra a helyzetet gondolatban (mi okozta ezeket az érzéseket, mit tettek, és mi volt a helyzet eredménye). Ezután arra ösztönöztük őket, hogy idézzék fel azt a helyzetet, amikor utoljára erős negatív érzelmeket éreztek, és ugyanúgy éljék át újra, mint korábban. Végül a relaxációs-élmény során az elítélteknek az érzéseket kiváltó ingereket kellett a vásznon ábrázolniuk. A következő workshopnak a "Transzcendencia", tehát az "itt és most" megélésének képessége állt a középpontjában. A résztvevők oktatási anyagokat kaptak a különböző relaxációs módszerekről (progresszív izomrelaxáció, autogén izomrelaxáció, különböző légzőgyakorlatok). Felkértük őket, hogy a foglalkozás során próbálják ki az autogén izomrelaxációt, mivel ez a test megtapasztalására összpontosít, és ezért lehetővé teszi, hogy a pillanatban, "itt és most" éljünk, anélkül, hogy a múltra vagy a jövőre koncentrálnánk. "Csend" volt a címe a következő

workshopnak, amelynek során a projekt kedvezményezettjeinek az "itt és most"-ra összpontosítva kellett ápolniuk a tudatosságukat.

A résztvevők között megbeszélésre is sor került az előző foglalkozáson kipróbált technika mindennapi életben való alkalmazásáról - mi működött és mi nem. Később a csoport résztvevőit arra kértük, hogy a csoportban ismét alkalmazzák, és a relaxációs gyakorlat után a vásznon ábrázolják azt, ami a nyugodt, semleges zene hallgatása közben jutott eszükbe az adott foglalkozás során.

A 6. számú, "Az én jó tulajdonságaim" című műhelymunka a foglalkozásokon részt vevő egyének önbizalmának növelését célozta a legfontosabb erősségeik azonosításával és tudatosításával. A csoport résztvevőit arra kértük, hogy hallgassák a természet hangjait, és emlékezzenek vissza, mikor érezték magukat utoljára erősnek, rátermettnek, bátornak és magabiztosnak.

Arra kértük őket, hogy emlékezzenek vissza, mi történt a testükben, az elméjükben, hogyan viselkedtek, és azonosítsák, hogy melyik személyes tulajdonságuk járult hozzá leginkább az adott helyzet megéléséhez. Az utolsó műhelymunka az "Az én erőm" címet kapta. Célja az volt, hogy integrálja a tréningek teljes időtartama alatt megszerzett ismereteket.



A résztvevőket arra kértük, hogy nevezzenek meg legalább 3 emlékezetes dolgot az összes lezajlott csoportos foglalkozásból (ez lehetett módszertan, felismerés, kapott visszajelzés stb.) Ezután az elítéltek összegezték megnevezett felismeréseket.

# ELÉRT EREDMÉNYEK; A KEDVEZMÉNYEZETTEK VISSZAJELZÉSEI

A projekt kedvezményezettjei elérték a csoportvezetők által a projektek során kitűzött célokat. Az egyes foglalkozások eredményei jól láthatóak voltak: a csoportdinamikában bekövetkezett változások könnyen megfigyelhetőek voltak. A résztvevők minden egyes alkalommal egyre bátrabban fejezték ki véleményüket, egyre aktívabban vettek részt a vitákban, sőt olyan nézeteket is megosztottak, amelyek időnként ellentmondásosak voltak, vagy eltértek a mások által elmondottaktól. Képesek voltak azonosítani saját erősségeiket, hosszabb ideig koncentrálni, az "itt és most"-ra koncentrálni. A résztvevőknek lehetőségük nyílt arra, hogy tudatosabban gondolkodjanak érzelmeikről, érzéseikről, és azonosítsák az azokat kiváltó ingereket. Sikeresen kidolgoztak saját megküzdési mechanizmusokat és stratégiákat a jövőbeni frusztráló helyzetekre. Megfigyelhető volt, hogy a résztvevők minden egyes foglalkozás alkalmával érdeklődést mutattak érzelmeik kifejezésének művészi formái iránt, hajlandóak voltak kipróbálni minden olyan módszert, amely elősegíti a stressz csökkentését, valamint az önreflexiót és a tudatosságot.



# 4 WORKSHOP FORGATÓKÖNYV

# LENGYELORSZÁG

| | |
|---|---|
| ***A foglalkozás:*** | *Workshop a sztereotípiákról, előítéletekről és társadalmi szerepekről. A „Kék szemek” című film részletének vetítése. Társadalmi szerepjáték.* |
| ***A foglalkozás célja:*** | *A sztereotípiák, előítéletek és társadalmi szerepek megértése; a csoportfolyamatok megismerése; a tények és az értelmezés közötti különbségek azonosítása (NVC); a „Blue eyes” filmben bemutatott kísérlet megvizsgálása. Annak tudatosítása, hogy előítéleteink hatással vannak arra, hogyan bánunk másokkal.* |
| ***Célcsoport:*** | *12 és 18 év közötti fiúkból álló csoportok. Két csoporttal dolgoztak a wroclawi Ifjúsági Szocioterápiás Központban, ahol a résztvevő fiúk élnek és iskolába járnak. Viselkedésük problémás, tapasztalható oppozíciós zavar, jellemzőek az iskolai kudarcok.* |
| ***A trénerek:*** | *Aneta Broń, Edyta Dziurman, Darya Hlukhava* |
| ***Helyszín:*** | *Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii we Wrocławiu, ul. Kielecka 51, 54-029 Wrocław, Lengyelország* |
| ***A foglalkozás bemutatása:*** | *A napot azzal kezdtük, hogy megkérdeztük a résztvevőket: Milyen színű vagy ma? Mindezt annak érdekében, hogy megértsük azokat az érzelmeket, amelyek jelenleg a csoportban vannak, amelyeket a fiúknak éppen kezelniük kell.* |

| | |
|---|---|
| ***A tevékenységek leírása:*** | *1. „Tény vagy értelmezés”? Mindenkinek volt egy kártyája. A fő cél a kártya jellemzése volt, puszta tények használatával, ezzel is megkülönböztetve ezeket az értelmezéstől.*<br>*2. Beszélgetés a sztereotípiákról, az előítéletekről és arról, hogy ez hogyan hat az egyes személyekre.*<br>*3. „Kék szem” filmvetítés*<br>*4. Beszélgetés a film után, a csoportra vonatkoztatva a látottakat*<br>*5. Társas szerepjáték (kártyákkal)* |
| ***Résztvevők száma:*** | *1. csoport – 8 fő, 2. csoport – 10 fő. Összesen 18 résztvevő* |
| ***Felhasznált eszközök:*** | *TV a film vetítéséhez, szerepjáték kártyák, metaforikus kártyák, ceruzák, papírok, zsírkréták.* |
| ***A foglalkozás célja:*** | *A workshop inspirációját egy film adta, amely egy gyerekeken végzett kísérletet mutat be, ahogyan azt a „Kék szemek” című film is ábrázolja. Megfigyelhető a fiúk között egymás címkézése, sajátos csoportszerepek átvétele. A workshop célja a sztereotípiák és a felvett csoportszerepek megvitatása volt, illetve hogy felismerjék, hogyan ítélnek meg másokat, és ez hogyan befolyásolja kapcsolataikat. A fő cél az volt, hogy megtanulják a különbséget a tény és az értelmezés között, és megtanulják, hogyan használják ezt a tudást a mindennapokban, különös tekintettel a kapcsolataikra.* |

***A foglalkozás levezetése:***

*A foglalkozás elején megmutattuk a csoportnak a metaforikus kártyákat. Mindenki választott egy képes kártyát, majd két leírást készített a képről: az egyik egy tényszerű leírás a képről, a másik pedig a kép értelmezése. A résztvevők ezután időt kaptak arra, hogy alaposan megnézzék az egyes kártyákat. A facilitátor az egyik kártya segítségével elmagyarázta a tényszerű leírás és az értelmezés közötti különbséget. Ezután minden résztvevő húzott egy kártyát. A feladat az volt, hogy a kép alapján mindenki mondjon egy tényt, illetve egy értelmezést. A csoport feladata az volt, hogy eltalálja, melyik leírás volt a tény, és melyik az értelmezés. Ezután a következő tevékenység bemutatására került sor. A „Kék szemek" című filmet a sztereotípiák és az előítéletek mindennapi életben betöltött szerepének bemutatására vetítettük le.*



*Végül a résztvevők társadalmi szerepjátékot játszották.*

*Ez a tevékenység a sztereotípiák, az előítéletek és a csoportban kialakuló szerepek bemutatására szolgál.*

***A foglalkozás eredménye:***

*Minden résztvevő megértette a tény és az értelmezés közötti különbséget. Lehetőségük nyílt arra, hogy ezt a tudást gyakorlati feladatok során alkalmazzák, és igazolják, hogy képesek különbséget tenni a két fogalom között.*

*Az érzelmekkel való játék során megérthették, hogyan érzik magukat amikor megsértik őket, vagy éppen olyan bánásmódban részesülnek, ami kellemetlen számukra.*

***A foglalkozás összefoglalása:***

*A workshop két csoport számára zajlott. Az első csoport két éve van a központban, megszokták a csoportos munkát, így könnyebben tudtak bekapcsolódni, reflektáltak a kérdésekre, feladatokra. Leginkább a filmet élvezték, és megértették a lényegét. Könnyebben tudták megkülönböztetni a tényeket és az értelmezéseket.*

*A második csoportban látható volt a feszültség néhány tag között, nyilvánvalóvá váltak egyes csoportban betöltött szerepek. Mindkét csoportban délután, ebéd után zajlottak a tevékenységek, ami fáradtságot, energiahiányt okozott. A filmvetítést élvezték a legjobban, de azt mondták, hogy végül nem értették, mi értelme van egy filmben bemutatott kísérlet elvégzésének.*

# MAGYARORSZÁG

| | |
|---|---|
| ***A foglalkozás:*** | *1. nap - 2. workshop Tevékenységek a víz elemmel kapcsolatban, elmélyülés a víz elemben* |
| ***A foglalkozás célja:*** | *A tábor és a foglalkozások célja az önismeret fejlesztése, az egészséges mentális és személyes fejlődés elősegítése, és a közösségi kohézió erősítése volt a kreatív önkifejezésen keresztül, a négy elem (szél, föld, víz, tűz) komplex művészetterápiás módszertanának, és az aktuális - július és augusztus - hónapok művészetterápiás tematikájának és módszertanának felhasználásával. Végül közös közösségi művészeti kiállítás létrehozása a táborban készült alkotásokból.* |
| ***Célcsoport:*** | *A szegregátumban élő fiatalok. Kor: 11-18 év A részt vevő fiatalok és gyermekek életkora változó volt. A tizenévesek mellett sok kisgyerek (5-18 évesek) érkezett időnként nagy érdeklődéssel a szegregátumból, hogy csatlakozzon hozzánk, így minden alkalommal sokszínű csoportot alkottak.* |
| ***A trénerek:*** | *Zsóri Gergely, Szlovik Péter, Bódi Péter* |
| ***Helyszín:*** | *Roma Szegregátum - Somogyszentpál Árpád út 13., Somogyszentpál, Magyarország (Csillagpont, Somogyszentpál-Kisperjés közösségi tér)* |
| ***A foglalkozás bemutatása:*** | *A délelőtti workshop folytatása A bennem élő víz elem, a bennem élő érzelmek* |

***A tevékenységek leírása:***

*1. Nyitókör: Hogyan érezzük magunkat?*

*2. A téma bemutatása:*

*-Mit fogunk csinálni, röviden. (mélyebben elmélyedünk a víz elem témájában)*
*-Belenyúlunk az asztalon lévő vizes edényekbe.*
*-Beszélgetünk a víz érzetéről és dinamikájáról.*

*3. Kísérletezés a vízzel és az akvarellel. - Játék a színekkel. Bevezetés az akvarellfestésbe. Festés ecsettel, fröcskölve, csepegtetve. Az akvarell viselkedésének játékos megfigyelése. Reflektálás: A művek megtekintése, a résztvevők tapasztalatainak megbeszélése.*

*4. Relaxáció és imagináció versre és zenére (Vers: Károlyi Amy: Hullámverés, Zene: Debussy: A tenger). Alkotás: A bennem fodrozódó víz (akvarellfestékkel) Elmélkedés: Milyen volt az élmény A művek közös megbeszélése röviden.*



| | |
|---|---|
| | *5. Záró kör: Az egész napi munkák közös megtekintése. Hogyan éreztétek magatokat? Extra tevékenység: Vízicsata Biztosítottunk vízipisztolyokat, poharakat, vödröket és vízzel töltött lufikat, ezekkel vízzel fröcsköltük egymást, így egy hosszú, forró nap után mindannyian nagyon jól szórakoztunk.* |
| ***Résztvevők száma:*** | *Átlagban 5-15 A csoport létszáma minden alkalommal változott. Ebben a közösségben nagyon nehéz volt ugyanazt a csoportot megtartani. Volt, aki állandóan ott volt, volt, aki véletlenszerűen felállt és elment a műhelymunka közepén, volt, aki úgy döntött, hogy a továbbiakban nem jön, volt, aki részt vett, de nem akart mindig alkotni. A résztvevők számának ingadozását nem tudtuk megállítani. A legtöbb, amit tehettünk, hogy fenntartjuk a résztvevő fiatalok és gyerekek érdeklődését és figyelmét ameddig csak tudjuk, a legkülönfélébb művészeti tevékenységekbe vonva be őket.* |
| ***Felhasznált eszközök:*** | *Papír, akvarell papír, akvarell, víz, festék, ecsetek, csészék, vödrök, vízi fegyverek* |
| ***A foglalkozás célja:*** | *Elmélyülni a víz elemben, teret és eszközöket adni a megnyíláshoz, és a belső gondolatok kifejezéséhez, egymás jobb megismeréséhez, megismerni a művészeti eszközöket (különösen az akvarellt és a festést), elmélyülni az önkifejezésben és a reflexióban.<br>A feszültség oldása, és pozitív izgatottság a vízi csatában.* |

***A foglalkozás levezetése:***

*A tevékenység előtt elkészítettük a szükséges anyagokat és a műhelyteret. A 3 tréner együttműködve vezette az összes foglalkozást a csoport kezelhetősége érdekében, és hogy képesek legyenek reagálni és kielégíteni a csoport igényeit.*

***A foglalkozás eredménye:***

*Jobban megismertük egymást. A résztvevők mélyebbre ástak a víz elemének megismerésében. Megismerkedtek az akvarellel, mint az önkifejezés eszközével, jobban megnyíltak, bátrabban fejezték ki magukat, és művészeti alkotásokat hoztak létre.*

*Az akvarell hatására a kisebb gyerekek egymásra és saját magukra kezdtek festeni a kapott papír helyett. Élvezték a kísérletezés és a festés folyamatát. A vershallgatást és a kikapcsolódást nehéz volt megszervezni a rövid idejű koncentráció miatt - általában nagy intenzitású, folyamatos ingerekre volt szüksége a szegregátumban élő gyerekeknek ahhoz, hogy a tevékenységben maradjanak.*

*A vízi csata zseniális volt, a résztvevők remekül szórakoztak. Megfelelően zárta a napot, és segített megőrizni a résztvevők motivációját.*

# ITALIJA

| | |
|---|---|
| ***A foglalkozás*** | *Workshop 1 – Csukd be a szemed és engedd el - 2022. 07. 08.* |
| ***A foglalkozás célja*** | *Feloldódni, fókuszálni és relaxálni a művészeten keresztül* |
| ***Célcsoport*** | *A Castagnetoli-i "Casa Famiglia San Francesco" lakói, alternatív büntetésben részesült és/vagy más társadalmi reintegrációs programokból származó fogvatartottak (18-45 évesek) + olasz és nemzetközi önkéntesek (18-30 évesek).* |
| ***A trénerek*** | *Francesco Cavicchioli, Arianna Impinna, Matteo Bolle* |
| ***Helyszín*** | *Oratorio Don Bosco - Rovinaglia, 43043, PR, Olaszország.* |
| ***A foglalkozás bemutatása*** | *A workshop célja a fókuszált és relaxált állapot elérése a „Casa Famiglia San Francesco” vendégei számára, a művészeten keresztül.* |
| ***A tevékenységek leírása*** | *1. Rajz és színezés csukott szemmel. Minden résztvevőnek bekötött szemmel kellett rajzolnia egy papírra, filctollal, a lejátszott zenét követve.*<br>*2. A remekművek csoportos megcsodálása. Ezt a tevékenységet csendben tartottuk.* |
| ***Résztvevők száma*** | *16* |

| | |
|---|---|
| ***Felhasznált eszközök*** | *Ceruzák, zsírkréták, filctollak, papír, papírszalag.* |
| ***A foglalkozás célja*** | *Feloldódás, fókuszált és relaxált állapot elérése művészeti eszközök segítségével* |
| ***A foglalkozás levezetése*** | *1. Megkértünk minden résztvevőt, hogy válasszanak egy filctollat, tegyenek maguk elé egy papírt, és csukják be a szemüket. A tréner megkérdezte, hogy senkit sem zavar-e, hogy be van kötve a szeme.*<br><br>*2. Az oktatók pihentető zenét helyeztek a háttérbe.*<br><br>*3. A résztvevőket arra kértük, hogy a kiválasztott tollal, csukott szemmel, a zenét követve rajzoljanak a papírra.*<br><br>*4. Amikor a zene elhalkult, a tréner megkérte a csoport tagjai, hogy nyissák ki a szemüket.*<br><br>*5. Megkértük a résztvevőket, hogy hozzák a papírjaikat a terem közepére, és csendben csodálják meg remekműveiket.* |
| ***A foglalkozás eredménye*** | *A relaxáció és a fókuszálás sikerült. Mivel nem voltak hozzászokva az effajta tevékenységhez, néhány résztvevő feszült volt a workshop előtt. Néhányan megosztották, hogy szerintük nem elég ügyesek művészetileg ahhoz, hogy részt vegyenek a workshopon. A bekötött szem segítette a résztvevőket abban, hogy mindenki szabadon, az ítélettől való félelem nélkül szabadíthassa fel magát és művészetét. A tevékenység sikeres volt, gyengéd és biztonságos környezetet teremtett a következő tevékenységhez.* |

***A foglalkozás összefoglalása***

*A workshop során a „Casa Famiglia San Francesco” lakói a művészeti eszközökön keresztül érhettek el fókuszált és relaxált állapotot. A workshop két részből állt:*

*1. Rajzolás és színezés csukott szemmel. Minden résztvevőnek bekötött szemmel kellett rajzolnia egy papírra, filccel, a zenét követve.*

*2. A remekművek csoportos megcsodálása. Ez a tevékenység csendben ment végbe. A relaxáció és a fókuszált állapot elérése sikerült. Mivel a résztvevők nem voltak hozzászokva az effajta tevékenységhez, néhányan feszültek voltak a workshopok előtt. Néhányan úgy gondolták, hogy ők nem elég jók művészetileg ahhoz, hogy részt vegyenek a workshopon. A bekötött szem segítette a résztvevőket abban, hogy mindenki szabadon, az ítélettől való félelem nélkül szabadíthassa fel magát és művészetét. A tevékenység sikeres volt, gyengéd és biztonságos környezetet teremtett a következő tevékenységhez.*



# *LITVÁNIA*

| | |
|---|---|
| ***A foglalkozás:*** | *“Én és a haragom”, 2022-06-08* |
| ***A foglalkozás célja:*** | *A haragot kiváltó ingerek felismerésének elősegítése az elítéltek körében* |
| ***Célcsoport:*** | *24 év alatti elítéltek, akik a kaunasi börtönben töltik büntetésüket* |
| ***A trénerek:*** | *Monika Marcinauskaitė, Aistė Lakačauskaitė, Asta Kondrakevičiūtė* |
| ***Helyszín:*** | *Kaunasi börtön - Kaunas tardymo izoliatorius-pataisos namai, veiklos adresu Technikos g. 34, Kaunas, Litvánia* |
| ***A foglalkozás bemutatása:*** | *A foglalkozás elején az elítélteket arra ösztönzik, hogy osszák meg korábbi tapasztalataikat. Ezek után emlékezzenek arra a helyzetre, amikor utoljára haragot éreztek, és gondolják át újra a helyzetet (mi okozta ezeket az érzéseket, mit tett az elítélt és mi volt a helyzet eredménye). A relaxációs élmény után az elítélteknek vásznon kellett ábrázolniuk haragjukat. Ezt követően a csoportban résztvevők közösen megbeszélik és megosztják egymással tapasztalataikat.* |
| ***A tevékenységek leírása:*** | *A foglalkozás során a művészetterápia alapelveit alkalmazzuk, melyek középpontjában az élmény művészeti* |

*formában történő közvetítése, az önvizsgálat és a tudatosság elősegítése áll.*

***Résztvevők száma:*** *10*

***Felhasznált eszközök:*** *Vásznak, hengerek, ecsetek, akrilfestékek, tartályok festékkeveréshez, papírlapok a kezdeti ötletekhez, ceruzák, radírok, filcek (opcionális).*

***A foglalkozás célja:*** *A haragot kiváltó ingerek azonosítási képességének fejlesztése.*

***A foglalkozás levezetése:*** *1. Ismerkedés; 2. Vitakérdés: "Milyen gondolatokkal, érzelmekkel jöttél?"; 3. Relaxáció; 4. Az élmény művészi kifejezése; 5. Megbeszélés; 6. Összegzés.*

***A foglalkozás eredménye:*** *Javult a harag megfelelő kifejezésének képessége.*

***A foglalkozás összefoglalása:*** *Az elítéltek nyíltabban beszéltek tapasztalataikról, felismerték a maladaptív dühkifejezési stratégiákat, és megjegyezték azokat a megküzdési módszereket, amelyeket elképzeléseik szerint maguk is felhasználhatnak a jövőbeni frusztráló helyzetekben.*




MAGYARORSZÁG