

A foglalkozások tematikája (12 + 2 alkalom)

1. TALÁLKOZÁS – Ismerkedés, csoportalakítás, szabályképzés

Cél: Az első alkalom célja, hogy a résztvevők megtapasztalják a csoport hangulatát, elkülönítsék az iskolai órákétól, foglalkozásoktól. Kialakuljanak a csoport működésének szabályai és a megfelelő légkör. Pár bevezető mondat, gondolat után mondjuk el, hogy mostantól közösen dolgozunk a következő félében, 12 alkalommal fogunk találkozni, stb.

I. BLOKK

Játék neve: Emotikonok (Forrás: saját ötlet)

Játék célja: Felmérni, hogy ki milyen érzésekkel jött.

Szükséges kellékek: Különböző hangulatjeleket ábrázoló kártyák

Időtartam: 5 perc

Játék menete: A hangulatjeles kártyákat szétszórjuk a padlón, megkérjük a csoporttagokat, hogy válasszák ki azt, ami leginkább kifejezi, hogyan érzik most magukat. Ha mindenkinek sikerült választani, megkérjük a résztvevőket, hogy mutassák meg a választott kártyát a többieknek és mondják el, mitől vannak benne ilyen érzések.

Megjegyzés: A megosztó körben érdemes az egyik csoportvezetőnek nyitni a kört és az érzéseiről beszélni, ez segítheti a résztvevők önfeltárását is elindítani.

Játék neve: Állatok világszerte útja (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Névtanulás, energetizáló gyakorlat.

Szükséges kellékek: 5-6 állatos plüss figura (kisebb-nagyobb)

Időtartam: 6-8 perc

Játék menete: Körben ülünk és elindítunk egy bemutatkozó kört, ahol mindenki úgy mutatkozik be, ahogy szeretné, hogy szólítsuk a csoportban. Ezután a csoportvezető elővesz egy plüss figurát, amit körbe fogunk dobni. A szabály, hogy akihez dobom, annak a nevét kell mondanom, és olyannak már nem lehet dobni, akinél volt a figura. Ha végig ért a figura, megfordítjuk a kört. Az utolsó ember annak dobja, akitől kapta (és mondja annak a nevét is), és így tovább. Így végül visszaér a kezdő emberhez a plüss. Egy-két kört játszhatunk, hogy minél gyorsabban menjen. Ha már elég jól megy, elindítjuk az első figurát, kicsit később még egy plüssst elkezdünk dobálni, ezt is ugyanabban a sorrendben kell továbbadni. Ha ez is megvan, kérjük, hogy álljanak fel a csoporttagok és kezdjenek el sétálni a teremben. Ekkor ismét indítsuk el az első figurát. Majd folyamatosan elindítjuk a többi plüssst is. A cél, hogy minden figura visszaérjen a kezdő emberhez.

Megjegyzés: A sétálás során kissé kaotikusnak fog tűnni a játék, folyamatosan egymást fogják szölongatni a résztvevők, akár el is szórhatják a figurákat. Figyeljünk arra, hogy ha egy valakinél leragadnak a figurák, annak segítsünk tovább adni.

Játék neve: Három mondat (Forrás: Szabó-Fügedi, 2015)

Játék célja: A foglalkozásokkal kapcsolatos elvárás felmérése.

Szükséges kellékek: Előre nyomtatott mondatkezdések:

- A legjobb, ami történhet velem ezen a foglalkozáson, az az, hogy...
- A legrosszabb, ami történhet velem ezen a foglalkozáson, az az, hogy...
- Amit én tehetek, hogy ezek a foglalkozások ne legyenek sikeresek (magam és a többiek számára), az az, hogy...

Időkeret: 10-15 perc

Játék menete: Mondjuk el, hogy a találkozásaink során szeretnénk, ha közösen jól éreznénk magunkat, érdekes játékokat próbálnánk ki, és közben beszélgetni fogunk a játék, szerencse, szerencsejáték és függőség témáiról, stb. Ahhoz, hogy mindenki jól érezze magát, szeretnénk, hogy a résztvevők osszák meg velünk a gondolataikat.

Kérjük meg a diákokat, hogy fejezzék be a fenti három mondatot.

Ha mindenki elkészült, aki akarja, felolvassa. Biztassuk őket, hogy bátran olvassák fel. Mutassunk rá a harmadik mondatnál arra, hogy egy ilyen helyzetben rajtuk is múlik az, hogyan érzik mások és ők magukat a csoportban.

Megjegyzés: Figyeljünk oda arra, hogy a felolvasás kapcsán ne kezdődjön el egymás kritizálása. Finoman jelezzük, hogy mindenki gondolata helyénvaló, nincs szükség azok minősítésére. Kérjük meg őket, hogy lehetőség szerint mindenki magára vonatkozó információkat osszon meg, ne a társairól beszéljen.

Dokumentációs papírok kitöltése

Időtartam: 10-15 perc

Megjegyzés: A programhoz tartozó bemeneti mérések kitöltése az első alkalommal szükséges. Érdemes az első blokk végén kitölteni és jelezni, hogy ha végezték, szünet következik, amikor lehet enni-inni, stb. Lehetőség szerint semmiképpen ne ütemezzük a foglalkozás legelejeire vagy a legvégére.

II. BLOKK

Játék neve: Vihar közelít, azokhoz, akik.... (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Energetizálás, helyváltoztatás.

Időtartam: 5 perc

Játék menete: A székfoglaló átdolgozott változata. Körben ülünk, egy valakinek nincs helye, ő beáll a kör közepére (kezdje az egyik csoportvezető). Mond egy állítást, akikre ez igaz azoknak kell helyet cserélni. (Pl.: Vihar közelít a barna hajúakhoz). Akinek nem jutott hely az mondja a következő mondatot.

Megjegyzés: A csoportvezetők mondhatnak a program tematikájára ráhangolódó állításokat is. (Pl.: Akik szeretnek társasozni; Nyertek már kaparós sorsjegyen; Babonások; stb.)

Játék neve: Szabályalkotás (Forrás: Szabó-Fügedi, 2015)

Játék célja: Csoportszabályok megalkotása. Annak tudatosítása, hogy a szabályok biztonságot és kapaszkodót nyújtanak számunkra.

Szükséges kellékek: Csomagolópapír, filc

Időtartam: 15-20 perc

Játék menete: Megérjük a résztvevőket, hogy gyűjtsünk össze minden olyan lehetséges szabályt, ami szerintünk szükséges ahhoz, hogy jól érezzük magunkat, a legrosszabbakat elkerüljük és hatékonyan tudjunk együtt dolgozni a csoportban. Az egyik csoportvezető kezdje felírni az ötleteket egy csomagolópapírra. Első körben valamennyi ötletet felírjuk, később ezeket megvitatjuk. Ügyeljünk arra, hogy ha a résztvevők passzívan állnak a feladathoz, ne kezdjen el csak a két csoportvezető „ötletelni”. Ekkor visszautalhatunk a három mondat játéokra (akár elő is vehetik a papírt a résztvevők). Az ott leírt félelmeik alapján próbáljuk rávezetni a szükséges szabályok megalkotására. Figyeljünk rá, hogy ha az alábbiak nem kerültek fel, akkor javasoljuk mi magunk: Pontosság (időpontok betartása); Egymás végighallgatása; Mindenki a saját nevében beszél; Ne minősítsük, gúnyoljuk a másikat; Személyes élményekre vonatkozó titoktartás. Ezt követően jön a szabályok értékelése. Nézzük végig egyesével a szabály-ötleteket és vizsgáljuk meg, hogy ha azt betartjuk, segíti-e majd a munkát. Húzzuk ki azokat, amelyek zavarnák a munkát (pl.: Legyen fél órás szünet a két blokk között). A nem elfogadható ötleteknél ne a szabályt minősítsük, hanem mutassunk rá, miért nem működőképes. Mikor összeállt a szabálylista, írjuk át egy másik csomagolópapírra. Kérjük meg a résztvevőket, ha egyetértenek ezekkel a szabályokkal, írják alá a csomagolópapír alján. Az elkészült posztert függesszük ki. (Lehetőség szerint minden alkalommal legyen szem előtt).

Játék neve: Ügyeskedj! (Forrás: saját ötlet)

Játék célja: A pozitív játék és közösségi élmény alakítása.

Szükséges kellékek: Ügyességi társasjátékok. Pl.: Jenga, Bukfencező majmok, Ugráló békák, Marokkó vagy annak változata Koponya marokkó stb.

Időtartam: 20-25 perc

Játék menete: A terem különböző pontjain játék standokat állítunk fel. Ismertessük, hogy az adott asztalon milyen játék van és mi a szabálya. A résztvevők választhatnak a játékok közül és elindulhat a társasozás.

Megjegyzés: Ezek a típusú játékok 4-5 fővel működőképesek, ezért vigyünk be több fajtát is. Hagyjunk elég időt arra, hogy többféle játékot is kipróbálhassanak a résztvevők. Az idő elteltével vagy az érdeklődés csökkenésekor ülünk vissza körbe. Beszéljük meg kinek melyik játék tetszett. Hogy érezte magát, amikor nyert vagy veszített, stb.

Játék neve: Lezárás – Labdával (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: A foglalkozás lezárása, visszajelzés kérése.

Szükséges kellékek: Labda

Időtartam: 5 perc

Játék menete: Kérjük meg a résztvevőket, hogy akihez a labda kerül, mondja el pár mondatban, hogyan érezte ma magát. Ez után dobja tovább valakinek a labdát. Megjegyzés: figyeljünk arra, hogy mindenkihez eljusson a labda. Aki nem szeretne véleményt mondani, passzolhat. A két csoportvezető zárja a kört.

2. TALÁKOZÁS – Játék témakör feldolgozása és csapatépítés

Cél: Az én feltárás és az együttműködési készség fejlesztése, csoportkohézió erősítése. A játék témakörének bevezetése. A résztvevők megismerkednek a játék kialakulásának történetével, funkciójával, a különböző országokra jellemző játéktípusokkal.

I. BLOKK

Játék neve: Időjárás jelentés (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Bemelegítés, hangulatjelentés.

Szükséges kellékek: csomagoló papírra vagy táblára rajzoljunk fel egy időjárás barométert (esőfelhő, felhő, felhő mögül előbújó Nap, Nap, stb.), filctoll vagy kréta

Időtartam: 5 perc

Játék menete: Megkérjük a résztvevőket, hogy mindenki írja a monogramját ahhoz az ábrához, ami legjobban kifejezi, hogy milyen kedve van most. Ha szeretné, mesélje el azt is, mitől érzi magát így.

Játék neve: Bolyongás (Forrás: Szabó-Fügedi, 2015 átdolgozott változata)

Játék célja: Ismerkedés, kapcsolatfelvétel megkönnyítése, a játék témakör felvezetése.

Időtartam: 10 perc

Játék menete: Mindenki álljon fel és járkáljon a teremben. Jelzésre válasszon egy párt magának (lehetőleg olyat, akit kevésbé ismer jól a csoportból). Ha megvan, a párok álljanak egymással szemben. Beszélgetni fognak, de egy speciális szabályt be kell tartani. 1 percig csak az egyikük szólhat meg, a másik addig csak hallgat, utána cserélnek és csak a másik beszélhet. A témát mi adjuk, hogy miről beszéljenek. A csoportvezető méri az időt, és egy perc elteltével szól, hogy csere. Három ilyen kört csinálunk. Minden körben új párt kell keresni. A három téma: 1) *Mit szeretsz szabadidődben csinálni? Mik a hobbjaid?;* 2) *Ha visszaemlékszel ovis és alsós korodra, mik voltak a kedvenc játékaid?;* 3) *Sportolsz-e valamit, ha igen mit, ill. milyen sportokat próbálnál ki szívesen?*

Megjegyzés: Ha páratlan a csoportlétszám, akkor kettős csoportvezetés esetén az egyik csoportvezető is kapcsolódjon be. Ha csak egy csoportvezető van, akkor mindig legyen egy hármas csoport. Ott egy-egy témából beszélőként egyvalaki mindig kimarad, csak hallgatóként vesz részt. Ügyeljünk rá, hogy egyvalaki csak egyszer maradjon ki a beszélő szerepéből. A feladat végeztével nagy körben megbeszélhetjük, hogyan érzeték magukat, milyen volt egy percig beszélni, ill. hallgatni a másikat.

Játék neve: Címerkészítés (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Együttműködés, csoportkohézió erősítése, kreativitás kibontakoztatása.

Szükséges eszközök: Csomagolópapír, kis címersablonok, rajzeszközök, ragasztó

Időtartam: 30-35 perc

Játék menete: Mondjuk el a résztvevőknek, hogy mivel fél éven át mi közösen egy csoportot alkotunk, szeretnénk, ha lenne a csoportnak címere. Országok, megyék címereit kivetíthetjük szemléltetésként, és elmondhatjuk, hogy a címerre mindig az adott ország legjellemzőbb tulajdonságai kerülnek rá. Mutassuk meg a nagy csomagoló papírt, hogy erre kell elkészíteni a közös címet. A tenyéryi kis címersablonokból adjunk minden résztvevőnek egyet. A kis címerre mindenki a saját egyéni címerét készítse el, amit utána díszítésablonként a nagy közös címer szélére körbe ragasszanak fel. Kérjük meg a résztvevőket, hogy beszéljék meg, milyen ábra vagy ábrák kerüljenek fel a csoport címerére. Lehetőség szerint a „Játék határokkal” mottót is építsék bele. Feleleveníthetjük a program célját is: A találkozásaink során szeretnénk, ha közösen jól éreznénk

magunkat, érdekes játékokat próbálnánk ki, és közben beszélgetni fogunk a játék, szerencse, szerencsejáték és függőség témáiról, stb. Ha elkészült a címer, kérjük meg a résztvevőket, hogy mutassák be, hogy a rá kerülő ábrák mit jelképeznek. Nagy körben beszéljük meg, mennyire volt nehéz kitalálni az egyéni és közös címer elemeit. A közös résznél hogyan döntötték el mi kerüljön rá, ki rajzolja fel, stb.

Megjegyzés: A feladat két részét külön is alkalmazhatjuk és csak egyéni vagy csak csoport címert is készíttethetünk. Az összevont megoldás azért ajánlott, mert így tényleg mindenki részt vesz a közös munkában.

II. BLOKK

Játék neve: Adj hozzá egy mozdulatot! (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Energetizálás.

Időtartam: 2-4 perc

Játék menete: Álljunk körben. Az első résztvevő mutat egy egyszerű mozdulatot. A második résztvevő elismétli, majd hozzátesz még egyet, és így tovább végig a körön. A végén megpróbálhatjuk egyszerre elvégezni a mozdulatsort, mint egy koreográfiát.

Játék neve: Keresd a párját! (Forrás: saját ötlet, ami a Játék határokkal osztályfőnöki óravázlaton alapszik)

Játék célja: Információ szerzés a játék történetéről, különböző kultúrák játékokhoz kapcsolódó szokásairól.

Szükséges kellékek: Az érintett témakörökhöz kapcsolódó képekből készített 3 vagy 4 darabos puzzle. (A felhasznált képekhez mintát lásd. 1.sz. mellékletben).

Időtartam: 20-25 perc

Játék menete: Osszuk ki a puzzle darabokat a résztvevőknek. Minél előbb keressék meg az összetartozó képdarabokat, és rakják ki a puzzle-t. Ha elkészültek, üljünk körbe, és helyezzük a kör közepére a kirakott képeket. Minden képről kezdjük beszélgetést, vezessük fel, melyik hogyan tartozik a játék témaköréhez. A feldolgozás menete.

1) Fonalgombolyaggal játszó macska képe. – A játék már az állatvilágban is jelen van. Mit gondolnak mi a szerepe? Van-e saját élményük háziállatukkal kapcsolatos játékról? „Buborékokkal játszó delfinek” videó megnézése.

2) Kőbe karcolt malomjáték képe. - A játék az ősidőktől jelen van az ember életében. Mit gondolnak, az őseink gyermekei mivel játszhattak? Vannak olyan játékok, amelyek több ezer év alatt is fennmaradtak, ahogy pl. a malom. Szemléltetésnek bevihetjük a malomjátékot társasjáték formájában, és rákereshetünk az interneten is a „legmodernebb” formájára. Megemlíthetjük az első fontos sportjátékokat is (Olümpiai játékok), amik szintén a mai napig fennmaradtak.

3) és 4) Francia pétanque coureus és kínai go játék. - Játék a különböző kultúrákban. Ismerik-e ezeket a játékokat? Melyik országhoz tartoznak? Szabályok ismertetése. Gyűjtsünk más országokhoz tartozó játékokat is!

Játék neve: Játék vagy nem játék? (forrás: saját ötlet, ami a Játék határokkal osztályfőnöki óravázlaton alapszik)

Játék célja: Kommunikációs készség – érvelés technikájának fejlesztése.

Szükséges kellékek: Kép vagy rövid videó bikaviadalról

Időtartam: 15 perc

Játék menete: A kép vagy videó segítségével mutassuk be a tradicionális spanyol játékot, a bikaviadalt. Még a saját országában is vannak, akik betiltatnák, miközben nemzeti kulturális örökségként tartják számon. A csoportot különítsük el két kisebb csoportra, az egyik a bikaviadal támogatója, a másik az ellenzője lesz. Kérjük meg a résztvevőket, hogy képzeljék el, hogy Spanyolországban vagyunk. Az egyik csoport soroljon fel indokokat, ami miatt be kell tiltani ezt a játékot, a másik amellet érveljen, hogy továbbra is folytatódjon ez a hagyomány. A csoporton belül valaki jegyezze fel az ötleteket. 5-6 perc alatt kell minél több érvet összegyűjteni. Ha azt látjuk, hogy nehezen indul el az ötletelés, a csoportvezetők is bekapcsolódhatnak, próbálják meg rávezetni az indokokra a diákokat. Ha lejárt az idő, mind a két csoportból válasszanak egy-egy tagot, aki ismerteti az érveket. Felváltva mindig egy érvet mondjon az egyik csoport, rá válaszként egyet a másik csoport képviselője. A játék zárásaként nagy körben mindenki elmondhatja a saját véleményét. Nehéz volt-e esetleg a sajátjával ellentétes véleményt képviselnie? A vita hatására változott-e a véleménye?

Játék neve: Lezárás – Időjárás jelentés (Forrás: saját tréninges élmény)

Időtartam: 5 perc

Játék menete: A foglalkozást kezdő játék megisméltése. Kérjük meg a résztvevőket, hogy ismét jelezzék a barométeren, hogyan érezték magukat a foglalkozás során. Ha változott a kedvük, minek a hatására?

3. TALÁLKOZÁS – Játék témakör feldolgozása (2) és versenyfeladatok

Cél: A játék fajtáinak, funkcióinak rendszerezése. A játékfeltételek és a játék definíciójának megismerése. Egyéni és csapatversenyek során nyerjenek rálatást a résztvevők arra, hogyan kezelik, ha nyernek vagy veszítenek egy-egy feladatban.

I.BLOKK

Játék neve: Esőcsinálás (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Egymásra hangolódás, bemelegítés.

Időtartam: 2-4 perc

Játék menete: Körben állunk, és most „esőt fogunk fakasztani”. A csoportvezető kezdi el a mozdulatot, amit a mellette állónak át kell vennie. Ha már ő is mozog, a következő tag is átveheti a mozdulatot. (Figyeljünk rá, hogy ne egyszerre kezdje el mindenki, hanem sorban vegyék át a mozdulatot.) A mozdulatok sorrendje: tenyér összedörzsölése (elered az eső), két-két ujjal tapsolás (eső csepegés), tapsolás, tapsolás a combon, két lábbal dobogás (vihar). Ha már mindenki a lábával dobog, akkor a csoportvezető szól, hogy most pedig állítsuk el az esőt. Itt elkezdjük dobogástól visszafejteni a mozdulatsort (dobogás, comb, tapsolás stb.)

Játék neve: Válassz oldalt! (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Önfeltárás serkentése, ráhangolódás a játék témakörére.

Időtartam: 8-10 perc

Játék menete: A terem közepére egy széket helyezünk el, a két csoportvezető a terem két ellentétes oldalára áll. A csoportvezetők felolvasnak egy-egy állítást (ellentétpárt), a résztvevőknek el kell dönteni a kettő közül melyik igaz rájuk, és arra az oldalra kell állniuk. Megjegyzés: Használjunk a játék témájához kapcsolódó állításpárokat. Pl.: Sportember <-> Kényelmes; A stratégiai játékok mestere vagyok <-> nem az én világom; Ha sport, akkor ... csapatjáték <-> egyéni; Ha veszítek egy játékban, akkor azt gondolom... „legközelebb én nyerek” <-> „ez vért kíván!”; Az élet nem játék <-> Játék az élet. Ha kiválasztották az oldalt, kezdeményezhetünk beszélgetést, hogy ki miért állt oda.

Játék neve: Mi kell a játékhoz? (Forrás: saját ötlet, ami a Játék határokkal osztályfőnöki óravázlaton alapszik)

Játék célja: Játékfeltételek összegyűjtése, párban való munka fejlesztése.

Szükséges eszközök: Játékfeltételek feladatlap (lásd. 2. sz. melléklet)

Időtartam: 10-15 perc

Játék menete: Jelöljünk ki párokat a csoportban. A következő feladatban össze fogjuk gyűjteni az ún. játékfeltételeket. Ezek azok a dolgok, amelyek mindig jelen vannak, bármilyen játékról is van szó. Közöljük, hogy a párok versenyezni fognak egymással, a feladatlap segítségével nevezzék meg a játékfeltételeket. Az első három pár apró ajándékot kap (pl.: csoki). (Először a pontérték számít, ha az azonos, akkor mellette a gyorsaság).

Megjegyzés: A feladatlap a foci segítségével szemlélteti a játékfeltételeket (játékos, eszköz, szabály, tér, jutalom). Érdemes nagykörös megbeszélés során más játékokkal is átbeszélni ezeket a feltételeket. Pl.: az online játéknál rámutatni, hogy a tér lehet virtuális is. Gyűjtsünk össze nem kézzelfogható jutalmakat is (pl.: tovább jutottam másik pályára a számítógépes játékon, örömet okozott a játék, stb.).

Játék neve: Mit vinnél fel egy hajóra? (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Figyelem ráirányítása a szabályok fontosságára, logikai készség fejlesztése.

Szükséges eszközök: csomagoló papír, filc vagy tábla

Időtartam: 15-20 perc

Játék menete: A játék szabálya igen egyszerű: mindenki csak a keresztnéve kezdőbetűjével azonos kezdőbetűs dolgot vihet fel a hajóra. Ezt a szabályt nem ismertetjük a résztvevőkkel. A cél, hogy maguktól jöjjenek rá. Elkezdünk játszani, és mindig csak annyi visszajelzést adunk, hogy „Igen, te ezt felviheted a hajóra.”, vagy „Nem, te ezt nem viheted fel.” A táblára felírjuk a résztvevők nevét, és a jó válaszokat.

Megjegyzés: Ha van olyan, aki már ismeri a játékot, vagy nagyon hamar rájön a szabályra, akkor őt kérjük, hogy ne árulja el a többieknek. Van olyan csoport, ahol több kör eltelte után sem jön rá senki a szabályra. Itt elkezdhetjük rávezetni őket a megoldásra. Pl.: Az egyik csoportvezető beszáll a játékba, és jó válaszokat kezd adni. Felolvassuk a táblára felírt jó válaszokat, és igyekszünk kihangsúlyozni a szavak kezdőbetűjét. A visszajelzésnél segíthetünk úgy is, hogy „Peti, te nem vihetsz fel iránytűt, de lehet, hogy valaki más igen. Ildi, te nem szeretnél iránytűt vinni magaddal?” A játék befejeztével nagy körben megbeszéljük, hogyan érezték magukat. Milyen volt így játszani, hogy nem ismerték a szabályt. A cél arra rávezetni őket, hogy a szabályok biztonságot, kapaszkodót jelentenek a számunkra. Nélkülük ugyanúgy, mint a játékban, bizonytalanságot, frusztrációt, káoszt éreznék magunk körül.

II. BLOKK

Játék neve: Tik Tak Bumm (Forrás: saját ötlet, ami a Játék határokkal osztályfőnöki óravázlaton alapszik)

Játék célja: Játék fajtáinak csoportosítása, versenyfeladat.

Szükséges eszközök: Tik Tak Bumm társasjáték (Piatnik)

Időtartam: 15 perc

Játék menete: Az asszociációs társasjáték szabálya alapján játszunk a játékot. (Körben ülünk és adogatjuk a bombát. A játék bomba ketyeg, mindenki csak akkor adhatja tovább, ha a kijelölt kategóriához kapcsolódó szót mond – amit előtte más még nem mondott. Akinél „felrobban” a bomba, az kiesett, kijebb húzza a székét a körből.) Minden körben egy-egy lehetséges játék csoport legyen a téma pl.: sport, stratégiai, csoportos, egyéni, ügyességi játék, szerencsejáték stb.

Megjegyzés: A nyertes kapjon a végén valamilyen ajándékot.

Feladat neve: Mi is a játék? (Forrás: Játék határokkal osztályfőnöki óravázlat)

Célja: A játék definiálása.

Szükséges eszközök: Csomagoló papír, filc vagy tábla

Időtartam: 5-10 perc

Menete: Kérjük meg a résztvevőket, hogy az eddigi feladatokra visszaemlékezve gyűjtsük össze a játék jellemzőit, majd írjuk fel a táblára.

Megjegyzés: Rávezető kérdésekkel segítsünk, amíg a következő jellemzőket nem gyűjtöttük össze: szórakozás, csoportos vagy egyéni, szabályok, kikapcsolódás, szabadidős tevékenység. Ezek alapján alkossuk meg közösen a definíciót is: szabályok szerint végzett szórakoztató tevékenység.

Játék neve: Riadólánc (Forrás: internet / <http://www.homoludens.hu/>)

Játék célja: Figyelem-, koncentrációfejlesztés, együttműködési készség fejlesztése.

Szükséges eszközök: három dobókocka

Időtartam: 8-10 perc

Játék menete: A játékosok két csapatot alkotnak, a csapatok leülnek a padlóra egymással szemben. A csapattagok megfogják sorban egymás kezét. A sor egyik végén elhelyezünk egy dobókockát, azt kell elkapni. A sor másik végén ül a játékvezető, aki a két dobókockával dob. A csapatok első embere figyel a dobást, a többieknek a másik irányba kell nézniük. Ha a dobott számok összege páros, akkor a kezdő játékos megszorítja a következő játékos kezét. A riadó így végighalad, az utolsó, ha megkapta, felveszi a sor végére tett kockát. Aki sikeresen felvette a kockát, a sor elejére megy. Ha valaki hibásan vette fel a kockát (páratlan számra), annak az első játékosa a sor végére megy. Amelyik sor előbb átfordul, az nyert (vagy veszített, az átfordulás irányától függően).

Megjegyzés: A győztes csapat tagjai kapjanak apróbb ajándékot.

Játék neve: Lezárás – Labda vagy plüssfigura dobással (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Visszajelzés kérése.

Időtartam: 10 perc

Játék menete: Visszajelzés kérése a foglalkozásról. A mai alkalmon több versenyfeladat is volt. Visszajelzés kérése arról is, hogyan érezték magukat a versenyhelyzetekben a résztvevők. Milyen érzés volt nyerni/veszíteni? Hogyan érezték magukat az egyéni és csapatversenyben? A záró kör során is kapjanak apró ajándékot a részvételért. Így, ha volt olyan résztvevő, aki egy feladatban sem nyert, most ő is kap valamit.

4. TALÁLKOZÁS – Szerencse – balszerencse

Cél: Szerencsével kapcsolatos ismeretek bővítése többféle megközelítésben. Azokra a kérdésekre keressük a választ, hogy befolyásolható-e a szerencse, mit tekinthetünk szerencsének. Mikor nevezünk valakit szerencsésnek vagy balszerencsésnek. A feladatok során törekszünk az önfeltárás serkentésére, hogy minél jobban kifejezzék a résztvevők az egyéni véleményüket, nézőpontjukat.

I. BLOKK

Játék neve: Képeslapok (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Felmérni, hogy ki milyen érzésekkel jött.

Szükséges kellékek: Különböző hangulatot kifejező képeslapok, vagy nyomtatott képek

Időtartam: 5 perc

Játék menete: A képeslapokat szétszórjuk a padlón, megkérjük a csoporttagokat, hogy válasszák ki azt, ami leginkább kifejezi, hogyan érzik most magukat. Ha mindenkinek sikerült választania, megkérjük a résztvevőket, hogy mutassák meg a választott képet a többieknek, és mondják el, mit jelképez számukra és mitől vannak most benne ilyen érzések.

Játék neve: Folytasd! (Forrás: Játék határokkal osztályfőnöki óravázlat)

Játék célja: Szerencse témakörére való ráhangolódás, önfeltárás serkentése.

Időtartam: 6-8 perc

Játék menete: Kérjük meg a résztvevőket, hogy válasszanak egy olyan párt, akivel szívesen beszélgetnének. A pároknak a következő mondatokat kell befejezniük, ill. erről a témáról, kezdeményeznek beszélgetést.

1) Szerencsém volt, mert....; - rövid időt, 2 percet hagyjunk a megbeszélésre, majd a második mondat:

2) Szerencsés vagyok, mert.... (2 perc beszélgetés).

Ezt követően a nagy körben beszélgetünk arról, mi a különbség a két mondat között. Mennyire gyorsan jutott eszükbe a mondat befejezése, vagy sokat kellett-e gondolkodni rajta.

Játék neve: Dobjatok hatot!

Játék célja: Energetizálás, csapatmunka fejlesztése (Forrás: Szakall, 2012).

Szükséges eszközök: labda, tágas tér

Időtartam: 8-10 perc

Játék menete: Alakítsunk ki 5-7 fős csapatokat. Akik egy csapatban vannak, azoknak egymás között kell dobálni a labdát, és minden dobást hangosan kell számolni. A cél, hogy hat dobás egymás után egy csapaton belül történjen. A többi csapat célja, hogy megakadályozzák ezt, elvegyék a labdát, és egymás közt ők dobjanak hatot. Amelyik csapatnak sikerül, van egy pontja. Nem lehet rögtön visszadobni annak, akitől kaptad, tehát két ember egymás közt nem dobálhatja.

Megjegyzés: Vigyázzunk, mert ez a játék el tud durvulni. Ha úgy érezzük, hogy magas az agresszió és a feszültség a csoportban, akkor inkább más mozgásos játékot vigyünk be helyette.

Játék neve: A szerencse „ története” (Forrás: saját ötlet, ami Játék határokkal osztályfőnöki óravázlaton alapszik)

Játék célja: A szerencse témájához kapcsolódó történetek, babonák megismerése különböző kultúrák és korszakok szerint

Szükséges eszközök: Nyomtatott képek (lásd 3. sz. melléklet)

Időtartam: 20 perc

Játék menete: Alkossunk 3-4 fős csoportokat. Minden csoportnak adjunk oda egy képet. Kérjük meg őket, hogy határozzák meg, hogyan kapcsolódik ez a kép a szerencséhez. Ha eszükbe jut kapcsolódó szólás-mondás, kifejezés, azt is írják le (4-5 perc). Nagy körben minden csoport bemutatja a képét és a hozzá fűződő gondolatokat. A többi résztvevő és a csoportvezetők is kiegészíthetik plusz információval a hallottakat.

1) Fortuna istennő szobra – római mitológiai alak, a szerencse és a sors istennője. A képen bekötött szemmel ábrázolják. Ez azt jelképezi, hogy ő maga sem látja előre mi fog történni rövidesen, mivel a szerencse létrejöttének fontos eleme a meglepetés. Így az élet esetlegességét, kiszámíthatatlanságát jeleníti meg. Kezében a bőségszarut tartja, amiben a gazdagság jelképei vannak.

Kapcsolódó kifejezés: vakszerencse, Fortuna kegyeltje.

2) A szerencsekerék – a tarot kártya 10. lapja. Itt beszélgethetünk arról az ellentmondásról, miszerint a jóslás a jövő és a véletlenek előrejelzéséről szól, miközben a szerencse egy véletlen és kedvező esemény. Tehát előre megismerve elveszíti a véletlen jellegét, így megszűnik a szerencse. Vagyis, aki a szerencséjére kíváncsi, „kioltja azt”.

Kapcsolódó kifejezés, mondás: A szerencse forgandó. Egyszer fent, egyszer lent.

3) Lóhere, kobold, arany – Írország jellemző szimbólumai. A szerencsét hozó ír kobold legendája: a koboldok az erdőben laknak, igyekeznek láthatatlanul élni, ősi kincs őrzői, amit fazekakban rejtegetnek. A hiedelem szerint, ha követjük a szivárványt, a végében rátalálunk az aranyukra. Ha egy ember foglyul ejt egy koboldot, az a szolgája lesz. A négylevelű lóhere évszázadok óta a szerencse jelképe. A hagyomány szerint minden levél szimbolizál valamit: a hitet, reményt, szeretetet és a szerencsét. Kb. 10 000 háromlevelű lóherére jut egy négylevelű növény.

4) Lift panel, ahol a gombok közül hiányzik a 13-as – Tizenhárom számhoz kapcsolódó babonák. Keresztény kultúrkörben az utolsó vacsora bibliai története, ahol tizenhárman ültek az asztalnál. A 20. század első felében épített felhőkarcolók nagy részében kihagyták a 13-ast az emeletek számozásából. Szállodákban, kórházakban, színházak nézőterén is volt, hogy kihagyják a számozásból. Más kultúrákban (pl.: kínai és egyiptomi) szerencsés számnak tartották.

Ha marad idő, gyűjthetünk még szerencsével kapcsolatos szólásokat, közmondásokat és beszélgetünk a jelentésükről. (Pl: „Mindenkinek a maga szerencséjének a kovácsa.”, „Akinak nincs szerencséje a kártyában, annak jut a szerelemben.”, „Bátraké a szerencse.”, „Rámosolygott a szerencse.”, „Próba szerencse.”, stb.)

II. BLOKK

Játék neve: Mikor tudhatom, hogy szerencsém van? (Forrás: saját ötlet)

Játék célja: Szerencse – balszerencse témájának feldolgozása.

Szükséges eszközök: „Talán” történet (lásd 4. sz. melléklet) kinyomtatva és szakaszonként feldarabolva.

Időtartam: 15 perc

Játék menete: Elmondjuk a résztvevőknek, hogy most egy régi indián történetet ismerhetnek meg. Megkérjük őket, hogy figyelmesen hallgassák végig. A részekre tagolt történetet sorban kiosztjuk a

csoporttagoknak, kérjük, hogy még ne olvassák el, csak akkor, amikor sorra kerülnek. Megkérjük őket, hogy akinél a történet első része van, kezdje meg a felolvasást. Így megyünk sorban a történet végéig. A nagy körben való megbeszélés során kérdezzük meg, hogy számukra mit üzen ez a történet. A teljes történetet végighallgatva a harcost szerencsésnek vagy balszerencsésnek tartják? Voltak-e már hasonló helyzetben, amikor egy kezdetben balszerencsésnek ítélt esemény a hasznukra vált? Ezt követően beszélgethetünk arról is, hogy ki mit gondol arról, hogy miben mérhető a szerencse.

Játék neve: Szerencsejáték Activity (Forrás: Játék határokkal osztályfőnöki óravázlat)

Játék célja: Szerencse témakör elmélyítése, versenyfeladat, együttműködés és kreativitás fejlesztése.

Szükséges eszközök: Készítsünk a témához kapcsolódó speciális Activity kártyákat. A feladványokat a szerencséhez kapcsolódó kifejezésekből, szerencsével ill. balszerencsével összefüggésbe hozható tárgyak állítsuk össze. (Ha több kártyát szeretnénk, a játék témakörhöz kapcsolódó feladványokkal is kiegészíthetjük). A kártyán tüntessük fel a feladványt, azt, hogy rajzolni, mutogatni vagy beszélni kell-e, illetve a feladvány pontértékét (nehézségtől függően 1-4). Nehezítésnek szerencsével kapcsolatos közmondásokkal is kiegészíthetjük.

Időtartam: 25-30 perc

Játék menete: Csoportlétszámtól függően 2-3 fős csapatok kialakítása. (Ötnél több csapat ne legyen). A klasszikus Activity szabályai szerint játszunk, a legtöbb pontot elérő csapat nyer.

Játék neve: Egy gondolat (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: A foglalkozás lezárása, visszajelzés kérése.

Időtartam: 5 perc

Játék menete: Arra kérjük a résztvevőket, hogy zárásként osszák meg a csoporttal, hogy milyen gondolatokkal mennek haza a mai foglalkozásról. Maximum hárommondatos visszajelzést várunk. Mehetünk körbe, vagy labdadobással is.

+ 1 TALÁLKOZÁS – Filmklub: Gettómilliomos

A tapasztalatunk alapján a 3D-s mozik világában a legtöbb fiatal már nem köti le a közös filmnézés, ezért a csoport döntésétől függően rendezünk filmklubot. Ha vannak a csoportban olyan érdeklődők, akik szeretnének közösen a témához kapcsolódó filmet megnézni és utána a látottakat megbeszélni, akkor a filmklub jó lehetőséget biztosít a témafeldolgozás szempontjából. A szerencse témaköréhez kapcsolódóan mi a Gettómilliomos c. filmet vetítettük le. A feldolgozó beszélgetés során a következő kérdések mentén haladtunk: Mi kellett ahhoz, hogy a főhős elérje a céljait: tudás, szerencse, végzet? Mikor érte a legnagyobb szerencse/balszerencse a film főszereplőit? A film szereplői közül kit mondanál szerencsésnek/balszerencsésnek? A film végén a főszereplő megnyeri a pénzt és a szerelmét is megtalálja. Ha csak az egyiket választhatná, szerinted melyik lenne az? – Ki mit gondol, miben mérhető a szerencse: pénz, siker, boldogság?

5. TALÁLKOZÁS – Szerencse, játék és szerencsejáték

Cél: Az ismeretek további bővítése a szerencse témakörében. Az eddig hallottak rendszerezésével a szerencsejáték definiálása. A résztvevők megtapasztalhatják, milyen az, ha egy játékban teljesen a szerencsére bízom magam ill., ha irányíthatom a történések egy részét.

I.BLOKK

Játék neve: Szerencse süti (Forrás: saját ötlet)

Játék célja: Hangulatteremtés, önfeltárás serkentése.

Szükséges eszközök: szerencse süti

Időtartam: 6-8 perc

Játék menete: Minden résztvevő kap egy szerencse sütit. Megkérjük őket, hogy bontsák ki és olvassák el a benne álló üzenetet. Mit gondolnak, miért ezt az üzenetet kaphatták? Hogyan vonatkozik rájuk?

Játék neve: Babonák (Forrás: Játék határokkal osztályfőnöki óravázlat)

Játék célja: Ismeretszerzés, együttműködés.

Időtartam: 15 perc

Játék menete: Alakítsunk ki két csoportot. Ha az arányok engedik, ebben a feladatban lehet nemek szerinti bontás. Négy perc alatt kell minél több babonát összegyűjteniük a csoportoknak, írják össze őket egy lapra. Az egyik csoport (lányok) gyűjtsön esküvői babonát, a másik (fiú) pedig újévi babonákat. A nagy, közös megbeszélés során ismertessék az összegyűjtött babonákat, itt, akinek még eszébe jut olyan, ami kimaradt, elmondhatja.

Megjegyzés: Érdeemes a csoportvezetőknek a babonák eredetének utánanézni, mert általában kíváncsiak rá a tanulók. Itt beszélgethetünk arról is.

Játék neve: Lottónyertesek történetei (Forrás: saját ötlet, ami a Játék határokkal osztályfőnöki óravázlaton alapszik)

Játék célja: Szerencse témakörének feldolgozása, csapatmunka fejlesztése.

Szükséges eszközök: Kinyomtatott papíron a lottónyertesek történetei (lásd. 5. sz. melléklet), csomagoló papír, rajzlap, rajzeszközök

Időtartam: 30-35 perc

Játék menete: Kérjük meg a csoport tagjait, hogy csukják be a szemüket és képzeljék el, hogy megnyerik a lottó főnyereményét. Kinek mondanák el legelőször? Mire költenék a nyereményt? Hogyan alakulna az életük ezután (2-3 perc)? Ezután a csoportos megbeszélés következik. Kérjük meg a résztvevőket, hogy aki szeretné, ossza meg, mire gondolt az egyéni gyakorlat során (4-5 perc). A játék második felében alakítsunk párokat és/vagy hármas csoportokat (4 vagy 5 csoportunk legyen). Mondjuk el a csoportoknak, hogy mindenki kap egy történetet, ami egy valós lottónyertes életéről szól. Kérjük meg őket, hogy ezt elolvasva készítsenek egy posztert, ennek segítségével fogják bemutatni a történetet a többieknek. Javasoljuk, hogy a kép lehet karikatúra vagy képregény is. Címet is adhatnak neki. 10-15 perc alatt kell elkészíteniük. Ezt követően a csoportok egyesével bemutatják a kapott történetet. (Mindegyik történetben az elvárásokkal ellentétben a nyertes élete sokkal rosszabbra fordult a fődíj megnyerése után). Lezárásként beszélgessünk arról, mit gondolnak, mire volt jó ez a játék.

II. BLOKK

Játék neve: Lóverseny (Forrás: Szabó-Fügedi, 2015)

Játék célja: Energetizálás.

Időtartam: 5 perc

Játék menete: Körben állunk, egy helyben. A lovak a versenypályán úgy haladnak, hogy a kezünkkel a combunkra csapunk (folyamatosan). A pályán négyféle akadály van.

Nagy akadály: Magasra kell ugrani, kezünket emeljük, és közben azt kell mondani, hogy „hopp-hopp.

Kis akadály: Nem kell olyan nagyot ugrani, kezünket emeljük, és közben azt kell mondani, hogy „hopp”. **Vizes akadály:** megint magasabbra kell ugrani, kezünket emeljük, és közben azt kell mondani, hogy „hopp-placcs.

Fahíd: A mellünket kell verni, hasonlóan, mint a gorillák és olyan dübörgő hangot kell kiadni, mint amikor a lovak haladnak át a fahídon.

A csoportvezetők határozzák meg, hogy milyen akadály jön a pályán. A játék végén nyújtsák be a kezüket a kör közepébe, akkor értek be a célba.

Feladat neve: Játék, szerencse, szerencsejáték (Forrás: Játék határokkal osztályfőnöki óravázlat)

Cél: A három fogalom definiálása.

Szükséges eszközök: ppt

Időtartam: 15 perc

Menete: Kérjük meg a résztvevőket, hogy idézzék fel a korábbi alkalmak során megalkotott játékdefiníciót. (Szabályok szerint végzett szórakoztató tevékenység.) Rávezető kérdésekkel segítsünk pontosítani. Ha sikerült, kivetíthetjük ppt-n illusztrálva. Ezek után próbáljuk meg közösen körülírni a szerencsét. Rávezető kérdésekkel itt is segíthetünk: Pozitív vagy negatív eseményről van szó? Mire van hatással? Tudjuk befolyásolni? Míg végül tisztázzuk a fogalmat: A szerencse a sorsunkat alakító, akarattunktól független, véletlen körülmények sora. Ezt is vetítsük ki a játék fogalma mellett a ppt-n. Ezt követően kérjük meg a résztvevőket, hogy a két fogalom segítségével próbálják megalkotni a szerencsejáték definícióját. (Olyan játék, amelyben a siker /nyeremény tőlem független, teljes mértékben a véletlentől függ.) Végül ezt a fogalmat is vetítsük ki.

Játék neve: Ki irányít? (Forrás: saját ötlet)

Játék célja: A résztvevők megtapasztalhatják, milyen az, ha egy játékban teljesen a szerencsére bízom magam ill., ha irányíthatom a történések egy részét.

Szükséges eszközök: UNO kártya. (Ha nagy a csoportlétszám, két paklival is játszhatunk.)

Időtartam: 25-30 perc

Játék menete: Az első körben elmondjuk, hogy most nem a klasszikus UNO szabályok szerint fogunk játszani, mivel a játékosok nem nézhetik meg a lapjaikat. Amikor kiosztjuk a hét lapot, megkérjük őket, hogy ne nézzék meg, hanem rögtön lefelé fordítva tartsák a tenyerükben. Itt a játék menete annyi, hogy mindig a legfelső lapot kell a paklira rátenni. Ha az nem a hívásnak megfelelő, vissza kell venni és húznia kell még egyet – ezeket a lapokat a paklija legaljára kell tenni. Második körben már a hagyományos szabály szerint játszunk, a játékosok megnézhetik a kiosztott hét lapot és taktikázhatnak. A játék végén beszéljünk arról, kinek melyik változat tetszett. Milyen érzés volt, mikor egyáltalán nem szólhatott bele abba, hogy milyen lapot tesz le. Hívjuk fel a figyelmet arra, hogy a második körben is volt szerepe a szerencsének is (a kezdő lapok kiosztásánál).

Megjegyzés: A játék nagyon elhúzódhat (főleg az első változat). Nem kell megvárni, hogy valakinek elfogyjon a lapja, egy idő után állítsuk meg a játékot és az a győztes, akinek a legkevesebb lap maradt a kezében.

Játék neve: Lezárás (Forrás: Szabó-Fügedi, 2015)

Játék célja: Visszajelzés kérése.

Időtartam: 5 perc

Játék menete: A záró körben a következő kérdésekre várjuk a választ a diákoktól. Mi az, ami tetszett a mai alkalommal? Mi az, amit hiányoltál? Mi volt a tanulsága számodra az eltelt 1,5 órának? Haladhatunk körben vagy labda dobálásával is.

6. TALÁLKOZÁS – Szerencsejáték

Cél: Ismeretszerzés a szerencsejátékokról: Miben különbözik a szerencsejáték a többi játéktípustól? Melyek a legismertebb legális és illegális szerencsejátékok? A résztvevők megismerhetik a zéróösszegű játék lényegét, amelyben csak egymás kárára növelhetik nyereségüket.

I.BLOKK

Játék neve: „Amin a legnagyobbat nevettem az elmúlt héten” (Forrás: Szabó-Fügedi, 2015)

Játék célja: Bemelegítés, jó hangulat megteremtése.

Időtartam: 10 perc

Játék menete: Mindenki elmeséli, hogy az utóbbi egy hétben min nevetett a legnagyobbat.

Megjegyzés: Ügyeljünk arra, hogy ne olyan történetet hozzanak be, amiben más kárára történik a nevetés.

Játék neve: Szerencsejáték kvíz (Forrás: saját ötlet)

Játék célja: Témára való ráhangolódás, ismeretbővítés, versenyfeladat.

Szükséges eszközök: Szerencsejáték témaköréhez kapcsolódó kvíz lap (lásd. 6. sz. melléklet)

Időtartam: 6-8 perc

Játék menete: Osszuk ki a kvíz lapokat. Minden résztvevőnek egyedül kell kitöltenie, 2-3 perc alatt. Ha kész, a helyes válaszokat ismertetjük, közösen megbeszéljük. A legtöbb helyes választ elérők apró ajándékot kaphatnak.

Játék neve: Miért veszélyes? (Forrás: saját ötlet, ami a Játék határokkal osztályfőnöki óravázlaton alapszik)

Játék célja: Ismeretszerzés. Felhívni a figyelmet a szerencsejátékból fakadó veszélyekre.

Szükséges eszközök: Rövid filmrészletek (Vakszerencse és Hazárdjáték c. film)

Időtartam: 15 perc

Játék menete: Megnézzük a két filmrészletet, majd nagy körben beszélgetünk arról, milyen veszélyei vannak a szerencsejátéknak. Rávezető kérdésekkel segíthetjük, hogy a legfontosabb témakörök előtérbe kerüljenek: túlzott kockázatvállalás, csalás, függőséget okozhat, anyagi csőd, összekapcsolódhat a bűnözéssel és az alvilággal. Beszélgethetünk a szerencsejáték-iparhoz kapcsolódó manipulációról, csalási formákról (cinkelt lapok, kártyaszámláló, stb.).

Játék neve: Zéró összegű játék (Forrás: Játék határokkal osztályfőnöki óravázlat)

Játék célja: A résztvevők megismerhetik a zéróösszegű játék lényegét, amelyben csak egymás kárára növelhetik nyereségüket.

Szükséges eszközök: Francia kártya, játékpénz (pl.: Gazdálkodj okosan! társasjátékból)

Időtartam: 10-15 perc

Játék menete: Minden résztvevő azonos értékű játékpénzt kap. Az asztalra négy francia kártyát helyezünk lefordítva. Mindenkinek az egyik lapra fel kell tennie a pénzét. A lapokat felfordítjuk, a legmagasabb értékű kártyalap a nyerő. Az összes pénzt szétosztjuk azok között, akik erre tették fel a pénzüket. (Aki elvesztette a pénzét értelemszerűen kiesett a játékból). Újabb kör következik, újabb négy kártyát osztunk le. A résztvevők mindig csak egy lapot választhatnak (nem lehet pl. elfelezni a pénzüket és két lapra tenni). Addig játszunk, amíg egy valaki elnyeri az összes pénzt. A játék végén megbeszéljük, hogyan érezték magukat a játékban? Beszélgethetünk arról is, hogy mit gondolnak, mit jelent az a mondás, hogy „mindig a bank nyer”?

II. BLOKK

Játék neve: Hozzunk létre csoportokat! (Forrás: saját ötlet a Játék határokkal osztályfőnöki óravázlat alapján)

Játék célja: Ismeretszerzés a legismertebb szerencsejátékokról.

Szükséges eszközök: Csomagoló papír, post it, filc

Időtartam: 15 perc

Játék menete: Megkérjük a résztvevőket, hogy post-it-re írják fel az általuk ismert szerencsejátékokat, és tegyék le a kör közepére, a padlóra. Minél többet gyűjtsenek össze. Egy lapon csak egy játék szerepeljen. Függesztjük ki a csomagoló papírt, amelyre a lehetséges csoportok neveit már felírtuk: Legális/Illegális játékok; Fogadás jellegűek, Kaszinó játékok, Játék automaták, Kártyajátékok, Online játékok. Legyen a lapon egy 18 év alatt engedélyezett szerencsejáték-csoport is. A post it-ekre felírt játékokat kezdjük elhelyezni a kategóriákban. Mindig menjen ki egy résztvevő és ragassza a kategória alá, ahova szerinte tartozik. Ha felragasztotta, jelezzük vissza, hogy jó helyen van-e. (Lehet átfedés is a kategóriák között, ilyenkor jelezzük ezt, és írjuk fel még egyszer az adott játékot, és helyezük el a másik csoportban is.) Figyeljünk rá, hogy minden csoportba kerüljön játék, csak a „18 év alatt legális csoport” maradjon üresen. A játék végén a nagy körben beszéljünk arról, hogy miért vannak tiltva az illegális játékok? Hívjuk fel a figyelmet arra is, hogy a 18 év alatti... csoportba nem került egy játék sem, mivel hazánkban 18 éves kor alatt egyetlen szerencsejáték sem engedélyezett. Itt beszélgethetünk az ezzel kapcsolatos (esetleg ellentmondó) tapasztalatainkról.

Megjegyzés: Itt csoportonként különböző, hogy mennyire nyílnak meg a résztvevők. Ha nem szeretnék erről beszélni, ne erőltessük. Ahol elég mély a csoporttagok között és a vezetők felé a bizalom, sok mindent elárulhatnak magukról (pl.: mennyi pénzt vesztek már el), akár családtagjaik játékszokásairól. Ekkor köszönjük meg a bizalmat, hogy ezt megosztották velünk és hívjuk fel a csoport figyelmét a „titoktartás” szabályunkra, amiben az első alkalommal megegyeztünk.

Játék neve: A kaszinók világa (Forrás: saját ötlet)

Játék célja: Felhívni a figyelmet szerencsejátékokhoz kapcsolódó manipulációkra.

Szükséges eszközök: Kaszinó reklámok (Lelőhely: Youtube)

Időtartam: 15 perc

Játék menete: Elmondjuk a résztvevőknek, hogy három kaszinó reklámot fogunk megnézni. Arra vagyunk kíváncsiak, hogy ezek a reklámok mit sugallnak nekik, milyen érzéseket keltenek bennük. Minden kisfilm után rögtön tartunk megbeszélő kört, ne a játék legvégén.

1. Reklám (Golden Palace Casino): Luxus és elegancia. A játékos kezében nyerő lapok. - Mi jellemzi leginkább ezt a helyet? Szívesen elmennének-e oda?
2. Reklám (Dragonara Casino Malta): Ez a reklám azt sugallja, hogy egy könnyed randi program elmenni a kaszinóba, egy jó buli. Szép és boldog emberek mindenütt. Szinte mindig nyernek a reklámban, de ha mégsem, akkor is csak vidáman legyintenek. - Beszéljünk arról, mennyire tartják manipulatívnak ezt a reklámot.
3. Reklám (Első Magyar Játékkaszinó Kft.) Ez a „retró” reklám inkább vicces, de a jelmondatáról érdemes beszélgetni. „Mindenki mindennap nyerhet, az esélyek egyenlők!” - Mit gondolnak erről? Mennyire igaz ez a jelmondat? Idézzük fel a zéróösszegű játékot!

Játék neve: Bingo (Forrás: saját ötlet)

Játék célja: Szerencsejáték kipróbálása.

Megjegyzés: Ezt a témakört ne zárjuk úgy le, hogy nem próbálnak ki valamilyen klasszikus szerencsejátékot a résztvevők. A Bingo azért célszerű, mert a szabálya egyszerű és bármennyi játékos játszhatja. Megítélése szerint pedig inkább társasjáték.

Szükséges eszközök: Bingo társasjáték

Időtartam: 15-20 perc

Játék menete: A klasszikus játékszabály szerint játszunk. A nyertes apróbb ajándékot kaphat.

Játék neve: Lezárás (Forrás: Szabó-Fügedi, 2015)

Játék célja: Visszajelzés kérése.

Időtartam: 5 perc

Játék menete: A záró körben a következő kérdésekre várjuk a választ a diákoktól: Mi az, ami tetszett a mai alkalommal? Mi az, amit hiányoltál? Mi volt a tanulsága számodra az eltelt 1,5 órának? Haladhatunk körben vagy labda dobálásával is.

7. TALÁLKOZÁS - Függőség

Cél: Szenvedélybetegség témájára való érzékenyítés. A függőségekről való tudásuk rendszerezése, bővítése. Szerencsejáték-függőség jellemzőinek megismerése. Kommunikációs készségfejlesztés – Nemet mondás.

I.BLOKK

Játék neve: Alliterációs érzéskör (Forrás: saját ötlet)

Játék célja: Felmérni, hogy a résztvevők milyen érzésekkel érkeztek.

Szükséges eszközök: ABC kártya

Időtartam: 5 perc

Játék menete: Minden résztvevő húz egy lapot az ABC-s kártyából. Azzal a betűvel kell mondania egy jelenleg rá vonatkozó érzést, gondolatot vagy hozzá kapcsolható szót.

Játék neve: Képtár (Forrás: saját ötlet)

Játék célja: Szenvedélybetegség témájára való ráhangolódás.

Szükséges eszközök: Dixit kártya (egy vagy két csomag)

Időtartam: 15 perc

Játék menete: Elmondjuk a résztvevőknek, hogy a mai alkalommal a függőség témakörével foglalkozunk. A Dixit kártyákat elhelyezzük a kör közepére. Arra kérjük a résztvevőket, hogy mindenki válasszon egy olyan képet, amelyhez illik az a cím, hogy „Függőség” vagy „Szenvedélybetegség”. A megosztó körben mindenki mutassa meg az általa kiválasztott képet és indokolja meg, számára miért kapcsolódik függőséghez.

Megjegyzés: Ha az idő engedi, ezt a gyakorlatot egy közös meseszöveggel is folytathatjuk, vagy ezt egy másik alkalommal beiktathatjuk. Az egyik résztvevő lerakja a kártyáját és elkezdi a mesét (néhány mondat), aki úgy érzi, hogy a kártyájával kapcsolódni tud, lerakja a saját kártyáját és folytatja a mesét.

Játék neve: A függőség anatómiája (Forrás: saját ötlet, ami a Játék határokkal osztályfőnöki óravázlaton alapszik)

Játék célja: A résztvevők függőséggel kapcsolatos ismereteinek rendszerezése, bővítése.

Szükséges eszközök: A függőség anatómiája kisfilm (Lelőhely: Youtube), csomagoló papír, filc vagy tábla

Időtartam: 25-30 perc

Játék menete: Kezdeményezzünk beszélgetést arról, hogy jó-e vagy rossz függni valakitől vagy valamitől? A függőség betegség-e vagy csak rossz szokás? Beszéljünk a mindennapjainkhoz tartozó szenvedélyeinkről (evés, alvás, számítógépezés, játék, sport...), és tisztáztuk, hogy attól, hogy vannak szenvedélyeink, még nem vagyunk szenvedélybetegek. Kérdezzük meg a csoporttagokat, hogy kinek milyen szenvedélye van. Fontos tisztázni, hogy akkor válik egy szenvedély betegséggé, ha az nagymértékben, kórosan befolyásolja a mindennapi életvitelünket (pl. ha egy alkoholfüggő nem megy el dolgozni, egy számítógépfüggő lóg az iskolából, hogy gépezni tudjon... stb.)

Megjegyzés: Az ilyen „kényes” témáknál mindig a résztvevőktől függ, hogy milyen mélységben szeretnének saját magukra vonatkozóan erről beszélgetni. Ha nem nyílnak meg, ne erőltessük. Ne engedjünk teret annak, hogy egymás szokásairól kezdjenek el beszélni. Pl.: „Pistit kellene megkérdezni a szerfüggőségről, ő sokat tud a témáról!” Ilyenkor kérjük meg őket, hogy mindenki csak

saját magára vonatkozó információt osszon meg. A csoport „titoktartás” szabályát megint csak juttassuk eszükbe.

Második lépésként nézzük meg közösen az animációs kisfilmet. Beszélgessünk a látottakról, közben szedjük össze a függőség jellemzőit:

- Hozzászokás (Hogyan érzete magát a rajzfilmben a kismadár, amikor először szívta fel az arany buborékot, később ez hogyan változott?)
- Kontrollvesztés (Futószalag-hatás a filmben – mindig előre rohan, nem tud visszafordulni a madár, az arany buborék mágnesként vonzza)
- Testi, lelki problémák megjelenése (Hogyan változik színeiben, alakjában a kismadár?)

Ezt követően gyűjtjük össze a szer-, és viselkedésfüggőségeket. A szerfüggőségen belül csoportosítsuk a legális és illegális szereket. Ezt is kivetíthetjük, felírhatjuk a táblára vagy csomagoló papírra. Beszélgessünk a legális/illegális szerek, illetve a viselkedési függőségek társadalmi elfogadottságáról. A beszélgetés végére jussunk el oda, hogy minden függőség betegség és ugyanolyan veszélyesek és végzetes kimenetelűek lehetnek a viselkedési függőségek is.

Gyűjtjük össze közösen a szerencsejáték-függőség jeleit. Kérdezzük meg a résztvevőket, hogy milyen jelek esetén gyanakodnának arra, hogy egy barátjuk vagy családtagjuk szerencsejáték-függő? Hogyan viselkedne? Milyen megváltozott szokásai lennének? A válaszait írjuk fel a táblára. Rávezető kérdésekkel segítsük, hogy minden fontos jellemző felkerüljön.

A gyakorlat lezárásaként tisztázzuk a függőség fogalmát. Ebben a kisfilmre, és az intő jelekre való visszaalálással segíthetünk. (Visszatérő viselkedési minta, szokás, melyet az adott személy ismétlődően végrehajt. Rá és/vagy környezetére nézve káros következménnyel járhat. A személy nem tud lemondani róla még akkor sem, ha ezek testi, lelki és szociális ártalmait érzi, vagy a környezete tiltja.) Ezt kivetíthetjük ppt-n is.

II. BLOKK

Játék neve: Fonalgombolyító (Forrás: saját tréninges élmény átdolgozása)

Játék célja: Együttműködés fejlesztése. A függőség témaköréhez kapcsolódva ezzel a játékkal érzékeltethetjük azt, hogy ahogyan játékban csak nehézségek árán tudjuk visszafejteni a szálakat, úgy a függőségről való leszokás során is csak lépésről lépésre lehet haladni.

Szükséges eszközök: Egy gombolyag fonál (vastag szálú)

Időtartam: 10-15 perc

Játék menete: A játék célja egy pókháló elkészítése, amiben minden résztvevő benne van. Akinél a gombolyag van, leteker belőle, kifeszíti a szálát és tovább dobja a gombolyagot. Ha elkészül a pókháló, arra kérjük a résztvevőket, hogy fejtsék vissza. A játék akkor ér véget, ha visszatekertük a fonalgombolyagot. A megbeszélő körben kérdezzük meg, mit gondolnak, hogyan kapcsolódhat ez a játék a függőség témaköréhez? Ezt követően beszélgessünk arról, mi a teendő függőség esetén, a kezelési lehetőségekről (gyógyszeres kezelés, pszichoterápia, önsegítő csoportok). Hangsúlyozzuk ki, hogy minden kezelés előfeltétele a beteg motiváltsága és együttműködése.

Játék neve: Pandora szelencéje (Lelőhely: saját tréninges élmény)

Játék célja: Nemet mondás gyakorlatra való ráhangolódás.

Szükséges eszközök: Kettő díszdoboz (az egyik legyen szebb vagy vidámabb)

Időtartam: 4-5 perc

Játék menete: Kérjük meg a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket és emlékezzenek vissza egy olyan helyzetre az életükben, amikor nemet szerettek volna mondani valamire, de nem tehettek, vagy nem merték. Eközben tegyünk a kör közepére a ládát. Megkérjük, hogy nyissák ki a szemüket és megmutatjuk a ládát. Olyan ez a láda, mint Pandora szelencéje, kellemetlen események vannak benne. Viszont most ezeket megváltoztathatják, körbe adjuk a ládát és nézzenek bele, majd mondjanak NEM-et arra a régi szituációra. Ezt követően ezt a ládát zárjuk le és tegyünk el. A második körben kirakjuk a vidámabb ládát. Mondjuk el, hogy ez a láda párja, ebben az életünk jó eseményei vannak. Ezt nem adjuk körbe, hanem a kör közepén hagyjuk. Töltsük meg úgy igennel, hogy „belekiabáljuk”.

Megjegyzés: Ennél a gyakorlatnál ne tartsunk megbeszélő kört. Nem kell megosztani egymással, hogy milyen kellemetlen és kellemes emlékeket idéztek fel.

Játék neve: A nemet mondás tudománya (Forrás: Szabó-Fügedi, 2015 – „Situációs gyakorlatok” alapján)

Játék célja: Kommunikációs készségfejlesztés, én hatékonyság fejlesztése.

Szükséges eszközök: Szituációs kártyák.

Megjegyzés: Habár a játék abban is segít, hogy a szerfogyasztásra nemet tudjanak mondani a diákok, ennyire direkt módon ne ilyen szituációkat vigyünk be a játékba. Helyette hétköznapi helyzeteket. Pl.: Az egyik barátod kölcsön kér 2000 Ft-ot, de te nem szeretnél kölcsön adni neki, mert máskor is nagyon sokára fizette vissza a tartozását. A tornatanár megkér, hogy csatlakozz az iskolai atlétika csapatba, de nemet mondasz, mert így is nagyon nehezen tudsz lépést tartani a tananyaggal.

Időtartam: 25-30 perc

Játék menete: Mondjuk el a résztvevőknek, hogy most olyan szituációkat fogunk gyakorolni, ahol nehéz vagy kellemetlen a nemet mondás. Párokban fogják eljátszani a helyzeteket. Az egyik szereplő kérni fog valamit, és mindenképp próbálja meggyőzni a másikat. A másik tartson ki az elutasítás mellett, és próbáljon a másik számára is elfogadható indokokat felsorakoztatni. Végül a szereplő eldöntheti, hogy enged-e a nyomásnak, vagy tud nemet mondani. A feladatok után megbeszélésre kerülnek az érzések, nehézségek, tapasztalatok.

Játék neve: Energetizáló gyakorlat

Időtartam: 5-8 perc

Megjegyzés: Ez a foglalkozás a téma komolysága miatt komolyabb hangulatú lesz. Mindenképpen érdemes a végén feloldani a feszültséget, és levezetni valamilyen mozgásos gyakorlattal. Válasszanak a résztvevők az előző alkalmakon játszott mozgásos gyakorlatok közül (Dobj hatot, Lóverseny, székfoglaló, stb.)

Játék neve: Amit megtanultam ma... (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Visszajelzés kérése.

Időtartam: 5 perc

Játék menete: A záró körben arra kérjük a résztvevőket, hogy fejezzék be ezt a mondatot: „Amit megtanultam ma, az az, hogy...”. Haladhatunk körben vagy labda dobálásával.

8. TALÁLKOZÁS – Összefoglalás

Cél: A foglalkozás első felében a négy fő témakör összefoglalására kerül sor. Az elhangzott ismeretek elsajátításáról visszajelzés kérés – tudásfelmérő kitöltése. A foglalkozás második felében a megfigyelő készséget, figyelem-koncentrációt fejlesztő játékok kerültek előtérbe.

I. BLOKK

Játék neve: Pozitív élmény/émlék (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Kapcsolódás az előző alkalmakhoz, saját élmények megosztása.

Időtartam: 6-8 perc

Játék menete: Megkérdezzük a résztvevőket, hogy számukra melyik volt a négy fő téma közül a legérdekesebb. Kérjük, hogy idézzenek fel egy pozitív élményt az eddigi alkalmak valamelyikéről. Van-e bármilyen gondolatuk az előző alkalmakkal kapcsolatban, amit szívesen megosztanának a csoporttal?

Feladat neve: Összefoglalás

Célja: A négy témakör összegzése, fontos ismeretek felidézése.

Szükséges eszközök: Power Point prezentáció (Forrás: Játék határokkal osztályfőnöki óravázlat)

Időtartam: 35-40 perc

Feladat menete: Prezentáció segítségével átbeszéljük a témaköröket. Itt már új információk nem hangzanak el, az eddig hallottakat összegezzük. Az összefoglalás végeztével a résztvevők kitöltik a tudáspróba felmérő lapot (8-10 perc).

II. BLOKK

Játék neve: Kártyaforgó (Forrás: Bakos, 2006)

Játék célja: Hangulatteremtés, energetizálás.

Szükséges eszközök: francia kártya

Időtartam: 10 perc

Játék menete: Körben ülünk, úgy, hogy mindenkinek egy szék jusson. A játékvezető mindenkinek egy kártyalapot oszt. A játékosok megjegyzik, hogy milyen színű (kőr, pikk, káró, treff) lapot kaptak (joker esetén újat kell kérni), ezután a játékvezető visszaveszi a kártyákat. Megkeveri a lapokat, és egyesével előhúzogatja őket, bemondva az éppen kihúzott lap színét. Ha pl. treff-et húz, akkor mindenki, aki a kezdeti osztásnál treff lapot kapott, egy székkal tovább ül jobbra, a mellette levő ölébe. A következő kártyánál az újonnan kihúzott szín tulajdonosai ülnek egy székkal tovább, és így tovább, viszont csak az mozoghat, akinek az ölében éppen nem ül senki. Ha a játékvezető "joker"-t húz, ahol egymás ölében ültek, felcserélődnek a szerepek: a legfelső kerül alulra, az alsó felülre, stb. A játéknak akkor van vége, ha valaki visszaért a kiindulási helyére.

Megjegyzés: A csoportdinamikától függően vigyük be ezt a játékot - csak akkor, ha megvan a testi kontaktushoz szükséges bizalom résztvevők között.

Játék neve: Detektív (Forrás: Varga, Gönczi, Pintér, 2008 – Mi változott I. c. játék alapján)

Játék célja: Megfigyelő képesség, figyelem fejlesztése.

Időtartam: 15-20 perc

Játék menete: Egy személyt kiválasztunk, ő lesz a detektív, aki megpróbál a lehető legpontosabban megjegyezni minden apró részletet a többiekén és a szobában. Azután kimegy a szobából. A többiek ezalatt öt dolgot megváltoztatnak, ez lehet a résztvevőkön (pl. a szemüveges leveszi a szemüvegét, ketten pulóvert cserélnek) és a szobában is (pl. függöny elhúzása). A változtatásokat az egyik csoportvezető lejegyzi. A detektív feladata miután visszajött a szobába, hogy minél több eltérést felfedezzen.

Megjegyzés: Ez a játék nagyon népszerű szokott lenni. Ha nagyon sokan szeretnének detektívek lenni, egyszerre két személy is kimehet. Ilyenkor több dolgot változtassunk meg.

Játék neve: Kacsintós gyilkos (Forrás: Bakos, 2006)

Játék célja: Figyelem és koncentrációfejlesztés.

Szükséges eszközök: kártyalapok, amelyek közül eggyel a gyilkost jelöljük (pl. mosolygós fejek és egy szomorú fej-ez a gyilkos)

Időtartam: 10-15 perc

Játék menete: Körben ülünk, a játékvezető mindenkinek egy kártyalapot oszt. Akinél a szomorú fej van, az lesz a gyilkos. A játék folyamán egymás tekintetét keressük, figyelve arra, hogy ki lehet a gyilkos. Akire a gyilkos rákacsint, az elszámol magában háromig, aztán hangosan bemondja: "Meghaltam.". Ha a még élők közül valaki gyanakszik, akkor felteszi a kezét. Két gyanakvó esetén már megsúghatják a halottak egyikének, hogy kire gyanakodnak. Ha rájöttek, ki a gyilkos, vége van a játéknak, ha viszont hibáznak, akkor az a halálukat jelenti. Ha nem lepleződik le a gyilkos, addig tart a játék, amíg egy áldozat marad.

Játék neve: Lezárás (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Visszajelzés kérés.

Időtartam: 5 perc

Játék menete: Megkérjük a tanulókat, hogy mondják el, milyen érzésekkel indulnak haza. Haladhatunk sorban vagy labdadobással.

9. TALÁLKOZÁS – Szerencsejáték-függő életútjának megismerése

Cél: A résztvevők nyerjenek betekintést egy szerencsejáték-függő életébe. Hogyan vált függővé, mi volt az életében a fordulópont és milyen módokon változtathat az életén.

I. BLOKK

Játék neve: Bejelentkező kör – Lásd: Előző alkalmak gyakorlatai

Játék neve: Japán foci (Forrás: Tóth-Kádár, 2009)

Játék célja: Hangulatteremtés, energetizálás.

Szükséges eszközök: gumilabda

Időtartam: 6-8 perc

Játék menete: A játékosok közepes terpeszállásban helyezkednek el egy körben úgy, hogy a lábaik összeérjenek a talajon. Kezüket összekulcsolják a lábaik előtt, néhány cm-rel a talaj fölött, mint egy kapust szimbolizálva a kapu előtt. A játék célja, hogy a lábak között átütve a labdát, kiüssük a játékosokat. Szabályok:

- Nem szabad magas labdát ütni, csak a talajon guruló labda szabályos.
- Kizárólag összekulcsolt kézzel szabad ütni és védeni a kaput.
- A kapufát alkotó lábak mozdulatlanok maradnak.
- Amennyiben két szomszédos játékos lába között megy át a labda, nem esik ki senki.
- Szomszéd játékosnak tilos labdát ütni.
- A labdát megfogni nem szabad, kivéve, ha nincs más választásunk (pl. kigurult a körből stb.)

Megjegyzés: A kiesett játékosok labdaszedő szerepet tölthetnek be, így továbbra is a játék részei. A játék befejezése, lezárása: Mivel a szabály kimondja, hogy szomszéd játékosnak nem üthetünk labdát, így az az utolsó három játékos győz, aki a körben tudott maradni.

Feladat neve: Interjú elemzése 1. – újságcikk (Forrás: saját ötlet)

Célja: Szerencsejáték-függővel készült interjú feldolgozása, az elmúlt alkalmak során hallott információk rendszerezése.

Szükséges eszközök: Interjú egy szerencsejáték függővel c. cikk lásd. 7. számú melléklet.

Időtartam: 25-30 perc

Menete: Osszuk ki a cikket a résztvevőknek, és kérjük meg, hogy olvassák el. Írjuk fel a táblára a következő kérdéseket: Hogyan kezdődött? Hogyan súlyosbodott? Mi volt a fordulópont? Hogyan változtatott az életén? Milyen most az élete? Kérjük meg a résztvevőket, hogy ezekre a kérdésekre keressék meg a választ a cikkben (alá is húzhatják, vagy kiírhatják). A feldolgozó körben beszéljünk arról, milyen érzéseket keltett bennük a cikk? A szereplőjét hogyan ítélik meg? Beszéljük meg az adott kérdésekre is a választ.

II. BLOKK

Játék neve: Energetizálás – Az eddig megismert játékok közül választhatnak a résztvevők.

Időtartam: 5 perc

Feladat neve: Interjú elemzése 2. – riportfilm (Forrás: Játék határokkal osztályfőnöki óravázlat)

Célja: Szerencsejáték függővel készült interjú feldolgozása, az elmúlt alkalmak során hallott információk rendszerezése. Párhuzamok keresése a két életútban.

Időtartam: 40-45 perc

Menete: Közösen megnézzük a riportfilmet. A táblára felírt kérdésekre itt is keressék meg a válaszokat. A feldolgozó körben ismét lehetőséget adunk érzéseik, benyomásaik megosztására. Ezt követően keressünk párhuzamokat a cikk és a riportfilm között. Beszélgessünk arról, hogy megjelentek-e, (ha igen, hogyan) a következő jellemzők a filmben:

- pénzzavar, majd egyre nagyobb mértékű eladósodás;
- munkahely, lakás elvesztése;
- családi és párkapcsolati problémák;
- konfliktusok a közvetlen környezetünkben lévő emberekkel: barátokkal, ismerősökkel;
- a hobbi és az érdeklődés feladása;
- magányosság, izoláció;
- az életöröm megszűnése, depresszió kialakulása;
- bűntettek elkövetése (lopás, csalás, sikkasztás, hogy az elveszett pénzt pótolja).

Játék neve: Lezárás - Lásd: Előző alkalmak gyakorlatai

Időtartam: 5 perc

+ 1 TALÁLKOZÁS – Filmklub: Hazárdjáték

Ha a riportfilm felkeltette a résztvevők érdeklődését, akkor szervezhetünk szerencsejáték-függőség témájú filmklubot is. A Hazárdjáték c. film jól szemlélteti a szerencsejáték-függő destruktív életvitelét, és azt, hogy a környezetében levő emberek hogyan viszonyulnak a betegségéhez. A feldolgozó beszélgetés során a főszereplő interperszonális kapcsolatait helyezük a fókuszba. Hogyan viszonyult a főszereplő a környezetében levő emberekhez? Jó döntés volt-e, ahogy az anyja kezelte a fiát? A film elején levő beszélgetés alapján a nagypjával milyen volt a kapcsolata? Ő tudott a játékszenvedélyéről? Milyen benyomást tett rád a főszereplő (milyen volt a személyisége, stílusa)? Szerintetek hogy folytatódna a történet?

10. TALÁLKOZÁS – Döntések

Cél: Önismeret, kommunikáció és együttműködési készség fejlesztés. Játékos feladatok során figyeljük meg azt, hogy a résztvevők döntési helyzetben hogyan viselkednek, mi alapján döntenek, döntésüket mennyire tudják érvényre juttatni.

I.BLOKK

Játék neve: Képeslapok (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Hangulatjelentés, témára való ráhangolódás.

Szükséges eszközök: Különböző hangulatot kifejező képeslapok vagy nyomtatott képek.

Időtartam: 10 perc

Játék menete: Megkérjük a résztvevőket, hogy két képet válasszanak. Az egyik azt fejezze ki, ahogyan most érzik magukat. A másik olyan kép legyen, amit a „döntés” vagy a „döntési helyzet” szóval tudnak összekapcsolni. A megbeszélő körben indokolják meg, miért választották a képeket. Beszélgethetünk arról is, hogy milyen helyzetekben nehéz vagy könnyű döntést hozniuk? Mit gondolnak, ez mitől függ? Melyik a jó, ha valaki gyorsan, könnyen tud dönteni vagy, ha sokat „agyal” a dolgokon?

Játék neve: Éjszakás gyilkos (Forrás: Bakos, 2006 Játéktár)

Játék célja: Döntési képesség, kommunikációs készség fejlesztése.

Szükséges eszközök: Jelölő kártyák: L, vagyis lakó(létszámtól függő db), D vagyis detektív (1db) és GY, vagyis gyilkos (2 db)

Időtartam: 30–60 perc

Játék menete: Egy képzeletbeli városka lakói vagyunk. A békés lakók között azonban két gyilkos és egy detektív rejtőzik. Kijelölés menete: minden résztvevő húzzon egy kártyát, amik között 2 db GY és egy D betűs van (a többi L). Fontos, hogy ne mutassák meg egymásnak a húzott kártyát. A városlakók nem sejtetik a gyilkosok és a detektív kilétét. Elérkezik az első éjszaka, mindenki becsukja a szemét. A játékvezető utasítására felébrednek a gyilkosok, összenéznek, és "megbeszélnek", hogy milyen módszer alapján ölik majd sorra a városka lakóit. A gyilkosok visszaalszanak, a játékvezető utasítására felébred a detektív. Rámutat valakire, aki szerinte gyilkos, a játékvezető válaszol neki, majd a detektív is visszaalszik. Reggel van: a városlakók tanácskozársra gyűlnek össze. Meg kell egyezniük, hogy ki az, akit a leginkább gyilkosnak vélnék, és aznap a bitó alá küldenek. Akit három ember megvádol, védőbeszéddel kell mentenie magát. A védőbeszéd után a többiek szavaznak a "fejéről", ha a többség a halála mellett dönt, akkor tőle búcsúzunk el aznap. Az eredményes gyűlés után újra éjszaka következik, mindenki becsukja a szemét. A játékvezető egymás után felsorolja a neveket, akinek a nevével a gyilkosok felteszik a kezüket, az még az éjszaka folyamán elhalálozik.

(A gyilkosoknak ugyanannál a névnél kell a kezüket feltenni. Egy éjszaka maximum egy embert ölhetnek, de nem kötelező.). A névsorolvasás után a játékvezető megkérdezi a detektívet, az felébred, gyanakszik valakire, választ kap, visszaalszik. Másnap újra reggel van, mindenki felébred, az éjszakai áldozat kivételével. A lakók újra nagygyűlést tartanak, és így tovább... A gyűléseken a detektív felfedheti kilétét, ha úgy látja jónak. A városlakók győznek, ha megölik a gyilkosokat; a gyilkosok a nyertesek, ha kiirtják a városka lakóit.

A játék befejeztével tartunk feldolgozó kört, ahol beszéljük meg, hogyan érzeték magukat a játékban a résztvevők. A fontos döntési helyzetekről is beszéljünk: Mi alapján hozta meg a döntését a

csoport? A detektív érvényre tudta-e juttatni a döntését? A gyilkosok mi alapján döntöttek? Hogy tudtak úgy megegyezni, hogy nem beszélhettek egymással? Volt-e olyan, aki tudta, ki a gyilkos, de a csoport nem hallgatott rá és végül rossz döntést hozott? Mit mutatott meg ez a játék nekem, a saját döntési képességeimről?

Megjegyzés: Ennek a játéknak az időbeni lefolyása nagyon változó, lehetséges, hogy a teljes foglalkozást kitölti. Van olyan csoport, akinek nagyon megtetszik és szeretne több kört játszani. Ha idő engedi, ilyenkor folytassuk a játékot, mert ekkor kezdenek egyre inkább egymásra odafigyelni, ill. taktikázni a játékosok. Ha a csoport gyorsabban végez, akkor visszatérhetünk olyan játékokhoz, ami az előző alkalmak során nagyon tetszett nekik.

Játék neve: Képeslapok – Lezárás (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Mai foglalkozás lezárása, visszajelzés kérése.

Időtartam: 5 perc

Játék menete: A foglalkozás elején használt képeket ismét elhelyezzük a kör közepén. Megkérjük a résztvevőket, hogy újra válasszanak egyet a képek közül, ami a hangulatukat fejezi ki. A megosztó körben indokolják meg a választásukat.

11. TALÁLKOZÁS – Együttműködés

Cél: A csapattagok közötti együttműködés fejlesztése, pozitív közös játékélmények átélésével.

I. BLOKK

Játék neve: Fejezd ki egy mozdulattal! (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Hangulatjelentés.

Időtartam: 5 perc

Játék menete: Arra kérjük a résztvevőket, hogy mindenki egy mozdulattal mutassa meg, hogyan érzi most magát, milyen érzésekkel érkezett ide.

Játék neve: Vadnyugati lövöldözés (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Figyelem és koncentrációfejlesztés, energetizálás, egymás megismerése.

Időtartam: 10-12 perc

Játék menete: Körben állunk, egyvalaki bent áll a kör közepén. A közepén álló rámutat valakire és azt mondja „puff”. Neki le kell guggolnia, mert „lelőtték”. A tőle jobbra és balra álló személynek párbajoznia kell, egymás felé fordulnak, és aki előbb mondja, hogy „puff”, az nyert. A vesztes lesz a következő, aki beáll a kör közepére, és most ő választ valakit. Ha felvették a játék ritmusát a résztvevők, játszhatjuk úgy is, hogy „puff” helyett egy kérdést tesz fel a közepén álló. Pl.: Spanyolország fővárosa? Itt az nyer, aki gyorsabban válaszol helyesen. Lehet személyes kérdéseket is feltenni. Pl.: Kedvenc színed? Itt is a gyorsabb válaszoló nyer.

Játék neve: Toronyépítés (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Együttműködés fejlesztése, versenyfeladat.

Szükséges eszközök: Szívószál (csomag), cellux, olló

Időtartam: 15-18 perc

Játék menete: Osszuk négyfős csapatokra a csoportot. Minden csapat kap 2 csomag szívószálat, egy celluxot és egy ollót. A feladatuk hat perc alatt minél magasabb torony építése a szívószálakból. Hívjuk fel a figyelmüket, hogy stabilnak is kell lennie a toronynak. Amikor végeztek, hasonlítsuk össze a tornyokat és hirdessük ki a győztest. A győztes csapat apróbb ajándékot kaphat. A feldolgozó körben beszéljünk arról, hogy milyen volt a közös munka. Hogyan kezdtek neki? Megbeszélték, hogy kinek, mi lesz a feladata vagy menet közben alakult ki? Stb.

Játék neve: Számolj 20-ig! (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Együttműködés fejlesztése.

Időtartam: 5-10 perc

Játék menete: A résztvevők körben állnak, egymásnak háttal. A csoport feladata elszámolni húszig, ha egyszerre mondanak ki egy számot, újra kell kezdeni.

Megjegyzés: A játék lényege, hogy rájöjjön a csapat: azt megbeszélhetik, hogy milyen sorrendben számolnak. Pl.: Körben haladnak vagy mindig szól valaki, hogy most én jövök! – Ezt nem tiltja a szabály. Van olyan csoport, aki szinte azonnal rájön, vannak, akik hosszú idő után sem. Ha 10 perc alatt nem tudják megoldani, függesszük fel a játékot és térjünk rá vissza az utolsó alkalommal. Akkor rávezethetjük őket a megoldásra.

II. BLOKK

Játék neve: Humán Bingó (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Ismeretszerzés egymásról, visszajelzés, hogy mennyire ismerik a másikat, kommunikációs készségfejlesztés.

Szükséges eszközök: Humán Bingó lapok – készítsünk több félét (mintát lásd. 8. számú melléklet)

Időtartam: 15-20 perc

Játék menete: Mondjuk el a résztvevőknek, hogy a következő játékban kiderül, hogy mennyire ismerik jól egymást. A Bingó egy változatát fogjuk játszani. A lapon, amit kapni fognak, 9 állítás lesz. Keresni kell egy olyan csoporttársat, akire igaz az állítás és alá kell írni vele. Kérjünk meg mindenkit, hogy igazat mondjon a játékban, és csak azt írja alá, ami tényleg igaz rá. Öt percük lesz a keresgélésre. Akinek a lapján összegyűlik vízszintesen, függőlegesen vagy ferden a három aláírás, kiáltson, hogy „Bingó”. A játék végén beszéljünk arról, hogy mennyire volt könnyű vagy nehéz a játék. Hogyan fogtak hozzá? (Célzottan odamentek ahhoz, akiről tudták, hogy igaz rá az állítás vagy kérdezősködtek) Tudtak-e meg új dolgokat a többiekről? Ha maradtak olyan állítások, amit senki nem írt alá, megbeszélhetjük, hogy igaz-e valakire.

Játék neve: Sárkány-királyfi-királylány (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Csapatverseny, együttműködés fejlesztése.

Időtartam: 10-15 perc

Játék menete: Osszuk 4-5 fős csoportokra a csapatot. Ismertessük a szabályokat. A játék a kő-papír-olló csapatváltozata. A figurákat következőképpen mutogathatjuk el: királyfi: előre lépés, közben kardozás, királylány: pukedlizés, sárkány: két kéz felemelése és kiabáljuk, hogy „váááá!”. A szabályok: A sárkány elrabolja a királylányt, a királyfi legyőzi a sárkányt, a királylány elcsábítja a királyfit. A csoportoknak meg kell beszélnie, hogy melyik figurát fogják mutatni. Ha megvan, egymással szemben megáll a két csapat, háromig számolunk, és utána egyszerre mutatják a figurát. Aki nyer, egy pontot kap. Öt pontig játszunk. Ha a csapatban nem jó az összhang, és a „háromra” többféle figurát is mutatnak a tagok, akkor az ellenfél a pont. Ha kettőnél több csapatunk van, körmérkőzést tartunk. (A győztesek továbbjutnak és döntőznek).

Játék neve: Alibi (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Együttműködés fejlesztése.

Időtartam: 15-20 perc

Játék menete: A csoport egy bűnesetben nyomoz. Jelöljünk ki két embert, akit ki fognak hallgatni. Ők ketten kimennek a szobából, és pár percet kapnak arra, hogy az adott időpontra tökéletes alibit beszéljenek meg. Miután ezzel végeztek, az egyikük visszajön. A többiek (az esküdtek) előadják a vádat, és kikérdezik az illetőt. Ha kevesen vannak a társaságban, akkor mindenki kérdezhet egyet, de nagyobb csoport esetén ez már túl sok lenne, ilyenkor meg kell szabni egy mennyiségi határt. (Kb. 12 kérdés optimális). Ezután bejön a másik vádlott, és őt is kikérdezik. Eközben számolni kell, hogy hány esetben nem egyezik a kettejük vallomása. Amennyiben ez több mint a feltett kérdések 1/3-a, a vádlottak bűnösök.

Játék neve: Lezárás – Lásd az előző alkalmak módszereit

Időtartam: 5 perc

12. TALÁLKOZÁS – Lezárás

Cél: A program lezárása, összegzése, búcsú

I. BLOKK

Érdeemes az utolsó előtti alkalmon megkérdezni, hogy a megismert játékok közül melyiket szeretnék, hogy újra elhozzuk. Az így kapott „kívánságlistától” függően az utolsó óra menete csoportonként változó. 45-50 percünk lesz a résztvevők kívánságait teljesíteni. Ezt ütemezhetjük a foglalkozás I. blokkjára.

II. BLOKK

A dokumentációs papírok kitöltése

Időtartam: 15-20 perc

Játék neve: Azt szeretem benned... (Forrás: Szabó-Fügedi, 2015)

Játék célja: A résztvevők jó élményekkel távozzanak a tréningről, visszajelzés adás egymásnak.

Szükséges eszközök: papírlap, cellux, filc

Időtartam: 12-15 perc

Játék menete: Mindenki hátára felragasztunk egy lapot, amelyre az a mondatkezdés van írva: „Azt szeretem benned...” Kérjük meg a résztvevőket, hogy búcsúzóul írjanak egymás hátára pozitív visszajelzéseket.

Megjegyzés: Fontos a játék során, hogy a csoportvezető odafigyeljen, miket írnak a diákok (tényleg pozitív visszajelzések legyenek). Fontos arra is figyelni, hogy mindenki hátára kerüljön visszajelzés – a csoportvezetők is írhatnak.

Játék neve: Kocsi, kuka, levél (Forrás: saját tréninges élmény)

Játék célja: Összegzés, visszajelzés a programról.

Szükséges eszközök: 3 db nyomtatott lap, kocsi, kuka és levél-mintával ellátva

Időtartam: 15-20 perc

Játék menete: Az első blokkban kitöltötték a dokumentációs lapokat a résztvevők, de azt anonim módon. Ebben a feladatban lehetőségük van visszajelzéseiket megosztani a csoporttal és a csoportvezetőkkel. Osszuk ki a három lapot és a résztvevők a következő módon írják rájuk visszajelzéseiket.

- A kocsi emblémával ellátott lapra írják rá azt, amit magukkal visznek a programból. Mi az, ami nyomot hagyott benned? Mi az, amit hasznos információnak gondolsz?
- A kukával megjelölt lapon legyenek az olyan kellemetlen vagy negatív élmények, amiket szeretnének elfelejteni.
- A harmadik lapon (levél) egyéb visszajelzést adhatnak a csoportvezetőknek a programmal kapcsolatban.

Nagy körben beszéljük meg, mit raktak a kocsi, ill. a kukába. A levelet a csoportvezetők összegyűjtik, azt csak ők fogják elolvasni.

Felhasznált irodalom

Bakos István (szerk.): Játéktár a nemformális pedagógia módszertanára épülő gyakorlatok, játékok fiataloknak és velük foglalkozó szakembereknek. Echo Innovációs Műhely. 2006.

Bedőné Fatér Tímea: Kooperatív játékok (nemcsak) általános iskolásoknak.
<http://www.zalai-iskola.hu/files/kooperativ%20jatekok.pdf>

Instruktor Öntevékeny Csoport Játékdokumentuma
<http://mekdsz.hu/otlettar/wiki/images/e/ea/Jatekok.doc>

Nyugat-Magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Karának Játékoskönyve
<http://www.ak.nyme.hu/>

Szabó Éva & Fügedi Petra Anna (szerk.): Társas készségeket fejlesztő kiscsoportos tréning 12-18 évesek számára. Budapest, 2015. ELTE Eötvös Kiadó.

Szakall Judit: Táborozás. 2012. Marczibányi Művelődési Központ (Kiadó).

Tóth Ibolya & Kádár Erika (szerk.): Dobbantó Program. Diáktámogató Füzetek 3.: Szárnyalás. 2009.

Varga Irén, Gönczi Károly & Pintér István: Önismereti Játékok gyűjteménye. Debrecen, 2008. Pedellus Tankönyvkiadó

MELLÉKLETEK

1. számú melléklet (Forrás: Játék határokkal óravázlat)

1. kép



2. kép



3. kép



4. kép



2. számú melléklet



3. számú melléklet

1. kép



2. kép



3. kép



4. kép



4. számú melléklet - „Talán” történet

Volt egyszer egy harcos, akinek volt egy gyönyörű ménje. Azt mondták „milyen szerencsés, hogy ilyen gyönyörű lova van.” „Talán” – válaszolta.

Egy nap megszökött tőle a ló. Azt mondták, „a harcos nagyon szerencsétlen.” „Talán” – válaszolta.

Másnap a ló visszajött és vele jött néhány remek kis póni. Az emberek szerencsésnek tartották. „Talán” – válaszolta.

Később a harcos fiát levette az egyik póni a hátáról és eltörte a lábát. Az emberek azt mondták, hogy szerencsétlen. „Talán” – válaszolta nekik.

Később a főnök harcba keveredett a szomszédos törzssel. Sok fiatal harcost megöltek, de a törött lába miatt a harcos fiát nem vitték magukkal és életben maradt.

5. számú melléklet - Lottónyertesek történetei

Carl Atwood, az indianai 73 éves férfi 2004 januárjában csaknem 75.000 dollárt nyert a lottón, kitörő örömét pedig szerette volna megosztani a kis trafik munkatársaival, hiszen hétről hétre együtt izgultak a számsorsolást megelőzően. Az otthonától pár száz méterre lévő boltba gyalog indult el, ám soha nem érkezett meg: egy nagy sebességgel haladó kamion halálra gázolta.

Evelyn Adams többszörösen hálát adhat Fortunának: New Jerseyben két egymást követő évben, 1985-ben és 1986-ban is megnyerte a jackpotot a helyi lottón, így összesen 5,4 millió dollárt zsebelhetett be. Az asszony igencsak rákapott a szerencsejáték ízére, sikerei megszállott hazárdjátékosává tették. Ennek "köszönhetően" nyereségét rövid idő alatt eltapsolta, ma egy erdő közepén felállított lakókocsiban él, nyomorúságos körülmények között.

Michael Carrollnak épp jókor jött a hatalmas nyereség, a 26 éves férfi ugyanis munkanélküliként tengette mindennapjait és a szüleivel élt. Élete nagy napján 9,5 millió angol fonttal lett gazdagabb, amiből családtagjait és barátait is nagylelkűen megajándékozta. Saját magától sem sajnálta az élvezeteket: rászokott a kokainra, megállás nélkül partizott, halomra vásárolta az autókat és a szerencsejátékoktól sem tartotta távol magát. Fortuna valószínűleg megharagudott rá, ugyanis több millió dollárt veszített. 2008-ra már csak 500.000 fontja maradt, így pénzzé kellett tennie a luxusautóit. Mára igencsak elszegényedett, ugyanis utcaseprőként keresi a kenyerét.

Griffith-házaspár, miután megnyerték a 2,7 millió dolláros főnyereményt, vettek egy egymillió dolláros házat és egy Porschét, ám 18 hónappal a nyereség átvétele után 14 éves házasságuk szétesett, mivel a pár férfi tagja állítólag egy másik nő iránt is érdeklődött. Házukban pedig tűz ütött ki, és porig égett.

Willam Post 1988-ban nyerte meg a 16,2 millió dolláros főnyereményt, ám egy évvel korábban már 1 milliós adósságban volt, a nyereségen felül. Egy volt barátnő sikerrel perelte be a nyereség egy részéért, bátyját pedig letartóztatták, mivel állítólag bérnyújtást bérelt fel azért, hogy ilyen módon hátha a nyereség egy részét örökölheti majd. Post ezek után több családi vállalkozásba ölte pénzét, ami egyáltalán nem jött be, végül börtönben kötött ki, miután rálőtt egy adóellenőrré. A férfi jelenleg havi 450 dollárból él és állami segínyt is kap ételutalványok formájában.

Sharon Tirabassi 2004-ben nyert még 10 millió dollárt, ám a pénz jelentős részét luxusautókra, egy nagy házra, bulikra és egzotikus utakra költötte. Jelenleg részmunkaidőben dolgozik, bérelt házban él és busszal közlekedik. Hat gyermekének ugyanakkor rakott félre valamennyi pénzt, így ők azt 26 éves korukban felvehetik.

6. számú melléklet - Szerencsejáték kvíz

1) Magyarországon melyik évben volt először Ötöslottó sorsolás?

A. 1763 B. 1875 C. 1929

2) Mekkora volt a legnagyobb lottónyereség Magyarországon?

A. 3 milliárd 50 millió Ft. B. 5 milliárd 93 millió Ft. C. 12 milliárd 24 millió Ft.

3) Hány kaszinó van Las Vegasban?

A. 76 B. 102 C. 123

4) Melyik történelmi személy nevéhez fűződik a lóverseny meghonosítása Magyarországon?

A. Kossuth Lajos B. Andrássy Gyula C. Széchenyi István

5) Hol játszották először az orosz rulettet Oroszországban?

A. tiszti klubban B. munkatáborban C. börtönben

6) Hány lappal játszzák a pókert?

A. 32 B. 52 C. 64

7) Melyik kötelező olvasmányunkban jelenik meg a szerencsejáték (kifejezetten a LUTRI)?

A. Kincskereső Kisködmön B. Légy jó mindhalálig C. Aranyember

8) Melyik híresség NEM szerencsejáték-függő?

A) Charlie Sheen B) Michael Phelps C) Brad Pitt

Helyes válaszok: 1-A; 2-B; 3-A; 4-C; 5-C; 6-B; 7-B; 8-C

7. számú melléklet - Interjú egy szerencsejáték-függővel (Forrás: www.vous.hu)

„Egy élő zombi voltam, csak a játék érdekelt” – A Jóban Rosszban egykori sztárja őszintén vall szerencsejáték-függőségéről

Volosinovszki György alig volt 18 éves, amikor a Jóban Rosszban szereplőjeként berobbant a köztudatba, miközben szinte gyerekként megkereste azt, amiről felnőttként sokan csak ábrándoznak. Mindebből nem sok maradt. Gyuri ugyanis a fizetését játékgépekbe dobálta, ahonnan nem volt megállás. A kaszinók állandó vendégeként már álmaiban is játszott. 7 éve tiszta.

- Nagyon fiatalon lett a szerencsejáték a szenvedélyed. Hogyan kezdődött?

18 évesen kezdődött, a Balatonon nyaraltam, amikor egy kocsmában kipróbáltam a félkarú rablót. Bedobtam egy ezrest és nyertem négyet. Aztán másnap újra játszottam és újra nyertem. Azt gondoltam, ez tök jó poén, és eszembe sem jutott, hogy ebből baj lehet.

„Pedig akinek a személyisége olyan, az nagyon könnyen rácsúszik a szerencsejátéokra. Olyan ez, mint bármelyik másik szenvedélybetegség, az alkohol- vagy a drogfüggés.”

Én is függő lettem, egyre nagyobb tétellel játszottam, kaszinókba jártam. Nem csak a téteket emeltem, hanem az ott töltött időt is. Volt, hogy reggel és este is játszottam. Vagy hajnalban. Volt, hogy egész napokat töltöttem a rulett asztal mellett. Sőt, időnként még álmomban is ott voltam.

- Szerinted mi az oka annak, hogy téged szinte pillanatok alatt és ilyen komolyan beszippantott a játékgépezés?

Ehhez kell egy addikcióra hajlamos személyiség, ami nálam megvan. Szerencsére nagyon fiatalon szembesültem vele, hogy én ilyen alkat vagyok. Amikor már családja, gyereke van az embernek, amikor már másokért is felel, akkor igen sok a veszténivalója is. Bár így is rengeteg pénzt eljátszottam, de mégsem az egész egzisztenciámat. Mert sajnos nagyon sok ilyenrel találkoztam. Észre sem veszed, és függővé váltál, ez mozgatja a mindennapjaidat. Bedobsz ezer forintot, és kiveszel mondjuk ötöt, aztán újra nyersz, és elindul egy nyerő széria, amikor elhiszed, hogy te milyen baromira szerencsés vagy. Aztán amikor veszítesz, be akarsz bizonyítani, hogy igenis tudsz nyerni.

„De a szerencsejátékban csak a bank nyerhet.”

Ha jó szériád van, úgysem tudod megállni, hogy ne játssz tovább, hogy ne dobd vissza, amit kivettél, hogy ne menj legközelebb is. Olyan nem nagyon van, hogy másnap is meglegyen az, amit előzőleg megnyertél. Én is megfogadtam először, hogy oké, csak itt a Balatonon csinálom, de aztán persze nem tudtam megállni. Az egész úgy van kitalálva, hogy minden érzékszervedre hasson. Belépsz egy kaszinóba, ahol jó illat van, kellemes környezet. Villognak a fények, amik hatnak rád. A gép hangja is ilyen, főleg, amikor nyersz.

- A környezetednek mindez nem tűnt fel?

Én akkor költöztem el otthonról, együtt laktam a barátnőmmel, jó fizetésem volt. Hirtelen jött ez a szabadság, azt csináltam, amit csak akartam.

- Mi volt az a pont, amikor azt láttad, hogy ez nem mehet így tovább?

Amíg a sorozatban dolgoztam, addig ez így ment, és ahelyett, hogy mondjuk elmentem volna nyaralni vagy utazgattam volna, majdnem minden pénzem ment a levesbe, mert eljátszottam.

„Egy élő zombi voltam, csak a játék érdekelt.”

Egy este, amikor minden pénzem odalett, és elképesztően magam alatt voltam, rádöbentem, hogy ez így nem mehet tovább. Változtatni akartam, mert nagyon sok olyan dologgal szembesültem már, ami elborzasztott.

Volt, akinek mindene ráment, voltak, akik az öngyilkosságba menekültek. Itt nemcsak anyagi veszteségről beszélünk, hanem arról, hogy saját magaddal szemben van egyre nagyobb szégyenérzeted. Mert nem tudsz leállni, mert egyre gyengébb vagy.

- Hogyan sikerült megszabadulnod a szenvedélyedtől?

Előadásokra kezdtem járni, ahol a függőségre hajlamos személyiségekről tanultam meg rengeteg dolgot. Mert én is az vagyok. Ez pedig azt jelenti, hogy nincs olyan, hogy csak egy picit játszom. Olyan ez, mint az alkohollal, nem tudsz csak egy pohár bort vagy egy felest meginni, mert utána jön a következő.

„Teljesen le kell állni vele. Vannak olyanok, akik ezt meg tudják tenni, de a függő személyiségek nem. Ha szenvedélybeteg vagy, az is maradsz.”

Csak azt tudod csinálni, hogy elhatározod, soha többé nem játszol, vagy nem iszol. Ha ezt eldöntötted, keresned kell mindehhez motivációt is.

Én tettem magamnak egy ígéretet, egy radikális ígéretet, amihez tartom magam. Hinned kell valamiben, amibe bele tudsz kapaszkodni.

- Már nem játszol a sorozatban. Mi van veled?

Színész vagyok, és mellette előadásokat tartok fiataloknak a szenvedélybetegségekről. Azt hiszem, senki nem lehet hitelesebb, mint az, aki ezt a saját bőrén megtapasztalta. A színészeknek ilyen szempontból nehéz dolga van, mert mi ezer fokon égünk, erős energiákkal dolgozunk, fokozottan megélünk mindent, amit valahol ki kell engedni. Az a fajta bohém környezet, amiben mi élünk, ilyen szempontból elég veszélyes, de meg kell tanulni megtalálni a középutat.

„Nem mondom, hogy túl vagyok rajta, vagy, hogy kigyógyultam belőle, mert én ilyen személyiség vagyok, de azt mondhatom, hogy 26 éves vagyok, aki 7 éve tiszta. 7 éve tünetmentes, mert 7 éve nem játszom.”

Ha most találkoznék a 18 éves önmagammal, akkor legszívesebben felpofoznám. De mára megtanultam, hogy oda kell figyelnem a mértéktartásra, hogy máshová kell összpontosítani az energiáimat. Hamarosan egy nagyobb online rádió műsorvezetőjeként fogok debütálni, és szeretnék dalok gyártásával és szövegírással foglalkozni, illetve hamarosan létrehozok egy társulatot, ami különlegesen tehetséges fiatalok közössége lesz. A Grease című szuperprodukcióban két nagyobb szerepet is játszom, Dodyt és Sonnyt. Tavaly végigtornéztuk Magyarország összes nagyobb városát és megtöltöttük a sportcsarnokokat.

„Remélem, mindenki megtalálja a céljait az életben, mert akkor nem kell belemenekülniük szélsőséges függőségekbe.”

8. számú melléklet – Humán Bingó lap

Kedvenc színe a fekete	Olvasta a Harry Pottert	Több mint 4 órát szokott gépezni egy nap
Jó angolból	Tud főzni	Szereti a rock zenét
Karaoke-zott már	Játszik valamilyen hangszeren	Szokta nézni az Éjjel-nappal Budapestet