

ható Robert Zend vers fordítóját, s hosszan konzultálnék arról, hogy nem biztos, hogy megéri egy ilyen könyvben a földje szót „fölgye”, a gondja szót „gongya” formában írni, még akkor sem, ha vannak műfordítások, melyekben hasonló formáknak stílusértéke van. Itt csak bajt okoz. De ki a fordító? Titok. A 106. oldalon található két versszak pedig nem népköltés, hanem szerzővel rendelkező idézet a Kőműves Kelemen c. rockoperából. Ez elérhető információ lenne. Persze, csak ha számítana a szerző, mint olyan...

A hat oldalas, jobbra fotókat tartalmazó néptáncos „gyorssegélyt” a hivatkozott CD nélkül nem lehet megítélni. Remélhető, hogy azt nem a gyerekekkel akarják megvásároltatni.

Összegezve tehát: semmi helyrehozhatatlan nem történt, csak nem azoknak szól a könyv, mint akikre vevőként számítanak a kiadónál. A lendületes és elfoglalt szerzői gárda tagjai minden bizonnyal megszokták, hogy előre kell nézni, és a korszellem szerint azokkal kell foglalkozni, akiktől még várható valami. Tökéletesen fölösleges tehát a saját fölkészülését s ezzel a kiadványt

is lehetővé tevő hajdani munkájának **egyetlen fél mondatban** való megemlézése, hiszen Keleti István halott, Mezei Éva halott, Montágh Imre halott. A szerzők, mint a sem forrást, sem bibliográfiát nem közlő kiadvány mutatja, népköltésnek gondolják a módszertani szakirodalmat. Nem igényelném a gyakorlatok származási helyének pontos jelölését. Babramunka az. Meg amúgy is „foglalt majd minden hangjegy”.

A névvel jelzett alkotói gárda erős és szakmailag kiválóan felkészült emberekből áll. S ha már így betűről betűre átrágtam az egészet, hadd tegyek meg valamit, mint olvasó: hadd köszönjem meg a forrásul szolgált órák, próbák és könyvek holt és élő vezetőinek és szerzőinek, hogy egy ilyen – kis odafigyeléssel igazán használhatóvá tehető – könyv létrejöttét lehetővé tették. Az alkotók is így gondolhatják, csak alighanem a „nagy rohanatban” elfeledték ennek jelét adni.

Majd egy következő könyvben.

Gabnai Katalin



A drámapedagógiai ihletésű kommunikációs tréning

Zalay Szabolcs

A minap segítséget kért tőlem egy új kolléganőm az egyetemen kommunikációs tréningterve összeállításakor, és meglepődve, de nagy örömmel fogadta konkrét javaslataimat, saját tematikám részletes bemutatását és átadását. Mint mondotta, korábban mindenki elzárkózott előle, hogy kiadja neki féltve őrzött „titkait”. Pedig a hölgy nagyon csinos, nyitott személyiségnek látszik, és úgy tűnik, fogékony minden újra. Nem az a „tolvaj-fajta”! Lehet, hogy kérésével érzékeny pontra tapintott? Magyarországon kommunikációs tréninget tartani nagy üzlet. Egyre nagyobb az igény erre – iskolák, intézmények, cégek (a „multik”!) részéről, viszont – a drámatanárokhoz hasonlóan – kevés a képzett tréner, iszonyú drága a képzés, és nagyon kevés helyen van ilyen. Tréningjeim során a nyitottságra, a szabadságra, a kreativitásra és az őszinteségre építő mélyebb szintű kommunikációra ösztönzöm hallgatóimat. A feladatok önmagukban „halott lepkék”, ahhoz, hogy életre keljenek, az előbb említett tulajdonságok működése kell a tanár részéről is. Az alábbiakban néhány olyan tréninges ötletet szeretném bemutatni, amelyeket nemcsak az egyetemi oktatásban, hanem az óvodától a felnőttképzésig bárki jól használhat saját közösségre adaptálva.

Cél: Kommunikációs tényezők gyakorlati vizsgálata, illetve stratégiák kipróbálása; a kommunikáció készségének fejlesztése; a megfelelő stílusréteg és eszközei alkalmazásának gyakorlása; tapasztalatszerzés kommunikációs visszacsatolási folyamatokról; csoportdinamikai viszonyok megfigyelése és alakítása.

Terv:

1. A „belépő” – A különböző „helyzetekből” érkezett résztvevők motiválása, a tréningvezető bemutatkozása és „hangulatteremtés”. Néha elég egy kis „fogadó” zene, ahogy jönnek be a terembe a résztvevők, vagy néhány szó, ami azonnal jelzi nekik, hogy itt most valami „különös” fog történni, ami egy kicsit titokzatos, izgalmas, de nem rémisztő. Ezt leginkább a tanár bizalmat sugárzó, közvetlen, nyugodt, de dinamikus stílusa tudja biztosítani. Nagyon fontos a térrendezés! Akár az érkezőkkel együtt is kialakíthatjuk a terem rendjét(!), világosan tudatosítva, hogy miért tesszük. Legjobb a kör-forma, mert ez rend-élményt ad, és eleve nyitottságra sarkall, illetve némileg kényszerít, de ezt is hamar tisztázhatjuk, és ígéretes lehetőségként fogadtathatjuk el, hiszen itt nem kell pl. jegyzetelni, láthatjuk egymás arcát, és nem vagyunk egymásnak alá-

fölérendelve. Igen! A tanár lehet egyenrangú fél. Ez nem gyengébb státusz számára, csak nehezebb, mert egyszerre többfelé kell figyelnie: a többiekre, önmagára és a tréningterv megvalósítására.

2. *Céltisztázás* – A kommunikáció modellezési lehetőségeinek bemutatása. Érdemes folytatni a korábban kialakított hangulatban a tréninget: az oldottság és a rendezettség jó kombinációjával operálva. A körben ülő hallgatóknak világossá kell tenni a célokat, mint például a kommunikációs készségek fejlesztése, a csoport összekovácsolása, a rejtett dinamikák feltárása stb. A „játékról” mint eszközről is ejthetünk pár szót, tisztázva, hogy nem játszadozásról van szó, de a játék örömet, izgalmát mégis ígérhetjük, mert ez, akárhány évesek is vagyunk, alapigényünk.
3. *„Szerződés”* – A tréningmunka „laboratórium-jellegének” tisztázása. Ez olyan „tudományos kutatás”, amelyben mi vagyunk a megfigyelők, a „kutatók” és a „megfigyelték” is. Védett körülmények között, a gyakorlatban próbálhatjuk ki magunkat. Egyik gyakorlat sem kötelező. Fel kell hívjuk a figyelmet arra, hogy ez ugyan nem „pszicho-tréning”, nem fogunk egymás lelkében „vájkálni”, de csak akkor lehet gyümölcsöző számunkra, ha minél több energiát fektetünk bele, minél többet adunk magunkból, ugyanakkor figyelniünk kell a többiekre, hogy senkit ne sértsünk meg és a kapott információkkal ne éljünk vissza.
4. *Játéksor (koncentrációs és bizalomjátékok)* – Célja a lélektani bemelegítés, a későbbi munkaformákhoz elengedhetetlen ismerkedés, feszültségoldás. A drámás alapjátékok kiváló lehetőségeket kínálnak nekünk ahhoz, hogy megteremtjük a kívánt feszültségállapotot és az oldott, vidám hangulatot egyszerre.

Egy lehetséges menet:

- a) *Körkérdések:* Az első megszólalás legyen egyszerű, de érdekes is. Azt kérjük mindenkitől, hogy mondja ki a teljes nevét (Megjegyezhetjük, hogy figyeljünk oda a tőlünk legtávolabbi játékosra, hogy ő is értsen, amit mondunk, beszéljünk hangosan és érthetően, bemerve a terem adottságait. Hiszen kommunikálni szeretnénk!), jelezze korábbi „tréninges” tapasztalatát „szénával vagy szalmával” (nem árt, ha tudjuk, milyenek az előítéletek, hiszen ma Magyarországon nagyon vegyes a kép ez ügyben, és az se rossz, ha jelezzük az önértékelő attitűdöt), valamint egy „álmot” a jövőjéről. (Például: én mindig is sárkányrepülő akartam lenni, vagy éppen jó nagypapa... Jobb ez, mintha adatszerűen kezdenének el magukról beszélni. Erre ráérünk később is, ezzel a feladattal ugyanakkor jelezzük, hogy szeretnénk a kreativitásukat működtetni.)
 - b) *Névkör:* A nevek gyors memorizálása az ismétléses gyakorlat segítségével – az egyik leghasznosabb játék a tréning során. Mindenki csodálkozva tapasztalja, hogy meg tud jegyezni akár húsz nevet is rövid idő alatt, s nincs szükség „bimbóvédő” kártyácskákra, amik megalázóan fityegnek rajtuk, mint az ár-cédulák. (Hívjuk fel a figyelmet az arcok és a nevek közötti kapcsolatra! Így sokkal könnyebben megy!)
 - c) *Jelzős nevek:* Olyan jelzőkkel kérjük a neveket, amelyek illenek a gazdájukra. Lehetnek alliterálók is. Új személyiségek születnek ilyenkor. Hosszú távon is szívesen emlegetjük ezeket a neveket, ha jól sikerül a tréning, mint pl.: Fittipaldi Zsolt, Cavinton János, Titokzatos Éva, Hangulatos Judit vagy éppen InTeam Szabolcs.
 - d) *Párosok:* A jelzős nevek már jól párosíthatók a hasonlóságok vagy az ellentétek alapján. A párokkal már kimondott kommunikációs alapjátékok gyakorolhatók. A „tükrösök” közben beszélhetünk az „első benyomás” jelentőségétől kezdve, a „teststilizáción” át, a „hatalmi harcokig” sok mindenről, amelyek később összetettebb gyakorlatokban még elő fognak jönni a tréning során. A „szoborjáték” kapcsán szólhatunk a kreativitás és az empátia szerepéről a kommunikációban. („Mit látunk bele a társunkba?”) A bizalomjátékok megint csak az alapokat erősítik. („A móka mellett lassíts és koncentrálj!”)
 - e) *Pacsi:* Az első kör legjobb zárása. Az egész csoport a terem sarkában gyülekezik (Már együtt van a csapat!), és egyenként, csukott szemmel jönnek az irányítóhoz, aki biztosítja őket a biztonságról, hogy „pacsit adjanak” neki, vagyis belecsapjanak a tenyerébe. (Észrevétlen lehetőség, hogy kézfogásunkkal erősítsük meg szerződésünket!)
5. *Megnyilvánulásaink* – Montágh Imre „útravalói” alapján. Le lehet lassítani, és végig lehet elemezni teljes kommunikációs bázisunkat. Ez komikus és tanulságos játék. A megjelenés stílusértékeitől kezdve (testtartások – öltözködés), a mozgás jelentésein át (ülés, állás, járás), a megnyilatkozásig (gesztusok, tekintet, mimika) és végül a beszédig jutunk el (az artikulációtól a retorikáig).
 6. *Meghatározottságaink* – A külső körülményektől kezdve eljuthatunk a genetikus és a szokások általi meghatározottságaink megbeszéléséig. Rövid, egyéni beszámolókat is meghallgathatunk „determinációinkról”. Majd következhet egy kis „vérmérséklet-játék”: A terem átlója mentén kijelöljük a klasszikus vérmérséklet-

típusok helyeit (szangvinikus, kolerikus, melankolikus, flegmatikus), és elkezdünk élethelyzeteket felidézni, rövid történeteket mesélni, s azt kérjük, hogy a játsszók keressék meg a lehetséges reagálásuknak megfelelő helyüket a térbeli koordinátatengelyen. Hangokkal, színekkel koncertet illetve vizuális térképet készíthetünk csoportunk vérmérséklet-összetételéről. Végül kitöltünk egy vérmérséklettesztet, amelyből elég pontosan visszaellenőrizhetjük döntéseink helyességét, saját, jellemző vérmérsékleti „skatulyánkat”, amely újra és újra megnyilvánul kommunikációs helyzetekben. (A kommunikációs készségfejlesztést nyilvánvaló módon kapcsolhatjuk össze személyiségfejlesztésünk igényének felerősítésével.)

7. *Én-vers* – A FÉK (Fiatalok az élet küszöbén – Timóteus Társaság) programból átvett feladat az önismereti blokk végén jó lehetőség arra, hogy a kreativitás kommunikációs szerepéről beszéljünk. Lehet komolyabb és tréfásabb, maradandóbb vagy aktuálisabb megoldásokat készíteni.

ÉN

*Én (két jellemvonás, amely illik rád) vagyok
Csodálkozom (valami, ami felkelti az érdeklődésedet)
Hallom (elképzelt hang)
Látom (elképzelt látvány)
Akarom (aktuális vágy)
Én (az első sor megisméltése) vagyok*

*Úgy teszek (valami, amit most színlelsz)
Úgy érzem (egy képzetről alkotott érzésed)
Megérintem (egy elképzelt érintés)
Aggódom (valami miatt, ami nagyon zavar téged)
Sírok (valami miatt, ami nagyon elkeserít)
Én (a vers első sorának ismétlése) vagyok*

*Megértem (valami, amiről tudod, hogy igaz)
Mondom (valami, amiben hiszel)
Álmodozom (valami, amiről most álmodozol)
Próbálok (valami, amiért erőfeszítéseket teszel)
Remélem (valami, amit remélsz)
Én (a vers első sorának ismétlése) vagyok*

8. *A kommunikációs helyzet* – Mielőtt összetettebb dramatikus formációkba kezdenénk, érdemes végiglemezni és rögzíteni a szituáció meghatározó szempontjait. A drámának ezek az alappillérei nemcsak a drámaóra-vezetésnek a nélkülözhetetlen elemei, hanem a „tér-időbe” vetett személyiség viszonyrendszerének az alapmodelljét is kirajzolják, így univerzálisan használhatóak. Érdemes végigfutni rajuk: tér („nagyter” – „kistér”), idő („nagyidő – „kisidő”), szereplők, viszonyaik, az előzmények (mi történt eddig?), a lehetséges következmények (mit akarnak, mik a vágyaik, céljaik?), és mi „van”? (mi történik? mit tesznek? mit mondanak? mit gondolnak, éreznek?). Ezeket érdemes rögzíteni a táblára, hogy a későbbiekben „mankót” jellenthessenek a helyzetek pontosításakor, a munkánk kontrollálásában.
9. *A szituációtól a „drámáig”* – Az egyszerű szituációs gyakorlatoktól kezdve, ahol csak néhány szempontot fixálunk, és így adunk rögtönzéses játéklehetőséget kiscsoportos munkaformában, a fixált jeleneteken keresztül, ahol a szereplőktől kezdve a szövegig minden rögzített lehet, eljuthatunk a komplex drámáig, amelyet a tréningbe ágyazottan játszhatunk a résztvevőkkel a szándékainknak megfelelő „fókuszokkal”. Kommunikációs szempontból különös jelentősége van a dráma reflektív jellegének, az újrajátszási lehetőségeknek, az egyeztetéseknek, a „fórum-színház” formáknak. A drámaóra így a tréning tetőpontja lesz. Az élményszerűség indirekt tanulási folyamata hosszú távú ismeretek rögzítését teszi lehetővé.
10. *„Siker vagy kudarc”* – A kudarcotól való félelem következményeinek vizsgálata. Mit jelent a kommunikációs kudarc? Csoportos munkaformában dialógusok megfogalmazása, előadása, majd elemzése. Végül annak a kérdésnek a plenáris megbeszélése, hogy a kudarcotól való félelem mennyire befolyásolja kommunikációs eredményességünket.
11. *„A kulcs”* – A nézőpontváltás gyakorlása. Kosztolányi Dezső novellájának felhasználásával egyazon eseményről különböző szempontú megközelítése, értékelése, írásba foglalása („a kisfiú panasza”, naplóforma, visszaemlékezés, levélforma, vallomás, szubjektív beszámoló, „a főnök beszámolója”, belső jelentés).

12. „*Emberi játszmák*” – Eric Berne könyve alapján a rituálétól, az időtöltésen és a játszmákon át az intimitásig. Az ideális kommunikáció lehetőségeiről beszélünk a csoportnak (a „jelenlét”, az „intimitás”, a „békés kommunikáció”, a „szeretet generálta kommunikáció”), majd javaslatot teszünk a kísérletezésre. A forma: problémás helyzetek „jó” megoldásai páros gyakorlatokban. Érdekes néha nem csak drámaian látni a világot, és pozitív alternatívákat is fantáziálni, hátha megvalósulnak.
13. *Kommunikációs szintek vizsgálata* – A köznapi közlésszinttől a stilizált és a retorizált közlésszinten át a poétizált közlésszintig. Az egyes közlésszintek részletes bemutatása, megbeszélése, különös tekintettel a stílusesszók jelentőségére. Egyéni feladat megoldása: egy vers közlésének más stílusszintre való átültetése (Agy Endre: Föl-földobott kö) írásbeli és szóbeli kommunikációs formák használatával egyaránt.
14. *Életút-játék* – Fantáziajáték archetipikus szimbólumokkal. Szavakat mondunk egyenként, s mindenkinek az a feladata, hogy összefüggő szöveget alkosson ezeknek a szavaknak a felhasználásával úgy, hogy ő maga szerepeljen a történetben egyes szám első személyben, jelen időben. A szavakat lehet variálni, újakat lehet kitalálni, a sorrendjükön lehet változtatni, s olyan gyorsan kell diktálni őket, ahogy a társaság fantáziája elbíri. Egy lehetséges sorozat: út (az életút képe – lehet rögzös, lehet sima stb.), erdő (az élet „sűrűje” – van, akinek tavaszi; van, akinek bozótos; s van, akinek nyári ligetes), kulcs (a titkunk nyitja – van, akinek biztonsági; van, akinek nehezen csikorduló ósdi, rozsdás), tányér (az anyagi javakhoz fűződő viszony – van, akinek tele van; van, akinek összetörik), kert (az örömök kertje – lehet szép, virágos; s lehet elhanyagolt), tó (a szerelem tava – van olyan, aki beleveti magát; van, akinek kiszáradt), ház (a család – valaki elkerüli, valaki betér), puszta (a hétköznapiság veszélye – van, aki felszántja; van, aki beülteti virággal; van, aki nem lát még egy dombocskát sem), egy fa (a változás lehetősége, a bölcsesség fája – valaki felmászik rá; valaki kivágja) fal (a halál – van, aki nekimegy; van, aki átmászik rajta, s megy tovább; van, aki megpróbálja megkerülni).
15. *Értékelés* – A körbeülős forma visszatér. A tapasztalatok megbeszélése, a problémák feltárása, a „szálak elvarrása”, a fejlesztési célok egybevetése a megvalósulással ilyenkor történhet oda-vissza alapon (a tréningvezető és a résztvevők is értékelnek). Értékelő teszt kitöltése. Ezt név nélkül kérjük a résztvevőktől. Egyéni módon állíthatjuk össze a kérdéseit, rákérdezve a helyszíntől kezdve, a tréner személyén át a tréning hasznosságáig. Fontos visszajelzéseket kaphatunk így is.
16. *Ajándék* – Kinek-kinek a jelzős nevét, vagy amit a tréning során megszoktunk, felírjuk egy-egy lapra, majd mindenki ráírhat név nélkül egy-egy kis üzenetet az illetőnek a következő mondatkezdésekkel: „Az tetszik benned...” illetve „Azon kéne változtatnod...” Ezek a lapok mindenkinek a személyes útravalói. Nem olvassuk fel őket.

Elvárési rendszer: A fenti vázlat egy többnapos tréning terve, szabadon variálható elemekkel. Optimális esetben a csoport a feszültségoldó játékos után felszabadultan, nyitottan vesz részt a gyakorlatokban a tökéletesebb kommunikáció megvalósítása érdekében. Ha mindannyian elfogadják azt a felkínált szerződési feltételt, miszerint „laboratóriumi” körülmények között vizsgáljuk önmagunkat, viszonyainkat, szóbeli és írásbeli megnyilatkozásaink színvonalát, kommunikációs szerepeinket, hatékonyabbá, „humanizáltabbá” válhatnak mind a hivatalos, mind a magán megnyilvánulásaink.

Különösen értékes visszajelzéseket kaphatunk azokból a szerepben vizsgált kommunikációs aktusokból, melyekben védetten, fiktív helyzetekben valós problémákat, konfliktusokat tudunk vizsgálni.

A csoport hierarchia-rendje nyilván kibontakozik a fent vázolt „játékok”, gyakorlatok során. Ha a jelenlévők fegyelmезetten, célratorőn vesznek részt azokban a feladatokban is, amelyek feszültséget generálnak, akkor ezeket sikerülhet feltárni, ezekre megoldási javaslatokat tenni, illetve indirekt módon a résztvevőkben változtatási igényt generálni, aminek következtében a verbális és az írásbeli kommunikációs képességek is optimális módon fejlődhetnek, a megfelelő kommunikációs stratégiák megválasztásában jelentős javulás prognosztizálható.

A legjobb tréningek azonban spontán születnek a jelenlévők adottságainak, összetételének és hangulatának megfelelően. A legalaposabb tervezés sem lehet elég jó, ha nem áll készen rögtönzőképességünk. S így minden tréning más, ahogy két drámaóra sem egyforma. Ettől és a mindig új emberi kapcsolatteremtés lehetőségétől izgalmas és katarzisesélyű egy-egy kommunikációs tréning.

